

# Népal

DÉCOUVERTE DU NÉPAL : KATMANDOU, ANNAPURNAS ET TERAÏ

Code voyage : **NDEC**



DÉCOUVERTE

RANDONNÉE

A partir de **3 595 €**



 **Voyage en petit groupe**

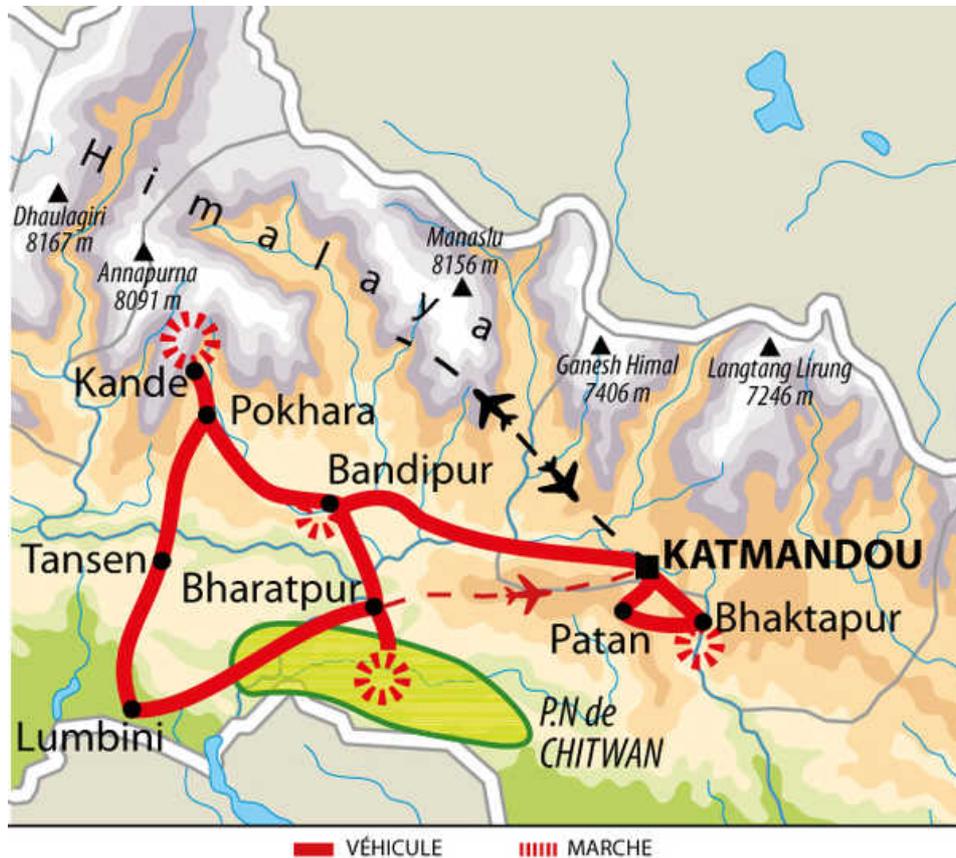
 Niveau : **2/5**

 **15 jours**

 **Vol inclus**

Un voyage d'exception à la découverte de la culture népalaise et de son histoire... Au programme : les plus beaux sites culturels et spirituels du pays, quelques jours de balades face aux sommets himalayens, et un séjour dans la jungle du Teraï !

Notre immersion au Népal démarre dans la vallée de Katmandou. Du stupa Swayambunath jusqu'à l'ancienne ville impériale de Patan, nous basculons dans l'univers hindouiste et découvrons Pashupatinath, site datant du XII<sup>ème</sup> siècle, lieu de crémation dédié à Shiva. Émotions encore dans la cité médiévale de Bhaktapur, la plus belle des trois villes impériales de la vallée. Nous prenons ensuite la direction de Pokhara pour un petit trek à travers les villages népalais, blottis au pied du Machhapuchhre (6993 m), avant de partir explorer le sud du pays, le Teraï. Nous visitons Tansen, fief de la dynastie des Ranas, et Lumbini, le lieu de naissance de Siddhartha Gautama, le "Bouddha". Changement radical de décor au cœur du parc national de Chitwan avec une ambiance jungle à la Kipling, que nous découvrons à pied, en canoë et à dos d'éléphant, à la recherche des rhinocéros et des tigres. Le voyage idéal pour une découverte complète des richesses culturelles et naturelles du Népal !



#### POINTS FORTS

- Un petit trek accessible aux pieds des Annapurnas.
- Un aperçu complet du Népal par ses sites, ses religions, et ses montagnes.
- Le Parc de Chitwan dans la région du Teraï.

# Jour par jour

JOUR 1

## VOL POUR KATMANDOU.

Vol international avec escale pour Katmandou.

DÉTAIL

**Transport** : Avion  
**Hébergement** : Avion  
**Déjeuner** : libre  
**Dîner** : libre

JOUR 2

## ARRIVÉE À KATMANDOU.

Arrivée à Katmandou dans la journée. Nous sommes accueillis par notre équipe locale et conduits à notre hôtel dans le centre-ville de la capitale. Temps libre et repos. Dans la soirée, dîner en commun avec notre guide.

DÉTAIL

**Hébergement** : Hôtel  
**Déjeuner** : libre

JOUR 3

## PATAN - BODNATH

Visite de Patan, l'une des trois anciennes cités impériales de la vallée, principalement bouddhiste, connue pour ses artisans fondeurs de statues. Nous continuons sur Bungamati, village d'artisans Néwar du XVe siècle. Visite du grand stupa de Bodhnath situé au cœur du quartier tibétain où se sont construits de nombreux monastères de l'exil. Nous passons la nuit à Bodhnath pour profiter de ce haut lieu sacré après le départ des touristes. Nous passons la nuit à Bodhnath pour profiter de ce haut lieu sacré après le départ des touristes.

DÉTAIL

**Transport** : Véhicule  
privatisé  
**Hébergement** : Hôtel

JOUR 4

## PASHUPATINATH - BHAKTAPUR.

Journée de découverte des joyaux de la vallée de Katmandou : Pashupatinath, site hindouiste datant du XIIe siècle, lieu de crémation dédié à Shiva où les pèlerins viennent se baigner dans la rivière sacrée Bagmati. Nous partons ensuite pour la somptueuse cité piétonne Bhaktapur, à 15 km de Katmandou, la plus belle des trois villes impériales de la vallée. Visite et nuit à Bhaktapur pour rester quand tous les visiteurs sont partis !!!

DÉTAIL

**Transport** : Véhicule  
privatisé  
**Hébergement** :  
Guesthouse

JOUR 5

## KATMANDOU - BANDIPUR

Nous quittons la vallée de Katmandou, et prenons la route pour Bandipur, somptueux village de commerçants Newars. Bâti au sommet d'une crête, le village offre aussi un point de vue panoramique sur quelques-uns des massifs himalayens les plus célèbres : Langtang, Ganesh, Himal, Manaslu, Annapurnas... Nous passons la nuit à Bandipur

DÉTAIL

**Transport** : Véhicule  
privatisé (5h)  
**Marche** : 2h  
**Hébergement** : Hôtel

JOUR 6

## BANDIPUR - AUSTRALIAN CAMP - LANDRUK (1 640 M).

Ce matin Nous prenons un petit déjeuner à Bandipur puis nous reprenons la route pour Kande, d'où nous partons pour notre trek sur le balcon des Annapurnas. Nous marchons jusqu'au village de Landruk dans la vallée de la Modi Kola. Nous avons une belle journée de marche entre villages et rizières pour commencer notre mini trek au cœur des Annapurnas.

DÉTAIL

**Transport** : 3h  
**Marche** : 5h  
**Dénivelé positif** :  
500 m  
**Hébergement** : Lodge

JOUR 7

## LANDRUK - GHANDRUK (2050 M).

Nous descendons au village gurung de Landruk qui offre une vue superbe sur l'Annapurna Sud (7219 m) et Hinchuli (6441 m). Traversée de la Madi Kola et montée un peu raide jusqu'à Ghandruk, village gurung aux solides maisons entourées de murs de pierres qui protègent rizières et champs de blé. Très belle vue sur l'Annapurna Sud et le Machapuchare.

DÉTAIL

**Marche :** 4h

**Dénivelé positif :**  
650 m

**Dénivelé négatif :**  
400 m

**Hébergement :** Lodge

JOUR 8

## GHANDRUK - POKHARA.

Descente vers Birethanti (1100 m) pour rejoindre la route puis transfert en bus jusqu'à Pokhara. Fin de journée libre pour flâner tranquillement le long de l'artère commerçante de "Lake View", où sur les rives paisibles du lac de Phewa.

DÉTAIL

**Transport :** Véhicule privatisé (3h)

**Marche :** 1h

**Dénivelé négatif :**  
850 m

**Hébergement :** Hôtel

JOUR 9

## POKHARA - TANSEN.

Après le petit-déjeuner, nous prenons la route pour Tansen. Durant le trajet, nous traversons la campagne népalaise et profitons des paysages variés: montagnes, vallées, rizières, villages.... Nous arrivons à Tansen dans l'après-midi. Nous découvrons cette ancienne cité et fief de la dynastie des Ranas. Nous visitons le centre historique et le palais de Tansen Durbar. Dîner et nuit à l'hôtel à Tansen.

DÉTAIL

**Transport :** Véhicule privatisé (5h)

**Hébergement :** Hôtel

JOUR 10

## TANSEN - LUMBINI.

Nous prenons ce matin la route pour rejoindre Lumbini, non loin de la frontière indienne. Au programme d'aujourd'hui, la visite de Lumbini, le lieu de naissance de Siddharta Gautama, le dernier Bouddha ! Sur ce lieu saint, différentes communautés bouddhistes internationales ont construit des temples et des monastères. Dîner et nuit à l'hôtel

DÉTAIL

**Transport :** Véhicule privatisé (3h)

**Hébergement :** Hôtel

JOUR 11

## VISITE DE LUMBINI - PARC DE CHITWAN, RÉGION DU TERAÏ.

Ce matin, nous visitons le célèbre temple Maya Devi, le temple principal et le plus important de Lumbini. Nous prenons ensuite la route pour la jungle du Teraï et le parc national de Chitwan. Après le déjeuner, première visite des lieux.

DÉTAIL

**Transport :** Véhicule privatisé (4h)

**Hébergement :** Hôtel

JOUR 12

## PARC DE CHITWAN : CANOË, SAFARI EN JEEP ET RANDO PÉDESTRE.

Journée entièrement consacrée à la découverte de la jungle. Descente de la rivière en canoë pour observer les oiseaux au lever du soleil. Safari en Jeep pour mieux explorer la jungle très riche en faune et flore. Ce n'est pas rare de repérer des rhinocéros durant le safari : l'animal unicorne symbolise une beauté fabuleuse du parc qui est classé dans l'UNESCO. Puis promenade à pied dans la jungle à la Kipling : cerfs et biches, ours..., et parfois même tigre. Le soir, danses guerrières Tharu.

DÉTAIL

**Hébergement :** Hôtel

JOUR 13

## BALADE ET VOL POUR KATMANDOU - VISITE DE SWAYAMBUNATH.

Balade matinale pour observer les oiseaux (rollier-indien, martin-pêcheur, guêpier, oie-à-tête-barrée, etc). Dans la matinée, transfert à l'aéroport de Bharatpur pour prendre notre vol intérieur pour Katmandou. Arrivée à Katmandou, visite de Swayambunath, surnommé "le temple des singes". Le site offre une vue panoramique sur la vallée de Katmandou. Direction ensuite la place royale, Durbar Square, au cœur de la ville. En fin de journée, installation à l'hôtel.

DÉTAIL

**Transport :** Avion (0h30)

**Hébergement :** Hôtel

**Dîner :** libre

JOUR 14



## TEMPS LIBRE ET VOL RETOUR.

Temps libre à Katmandou. En fonction de vos horaires de vols, transfert à l'aéroport et vol international avec escale pour Paris.

Selon l'horaire de votre vol retour, En option "Visite de la vallée de Katmandou" (à payer lors de l'inscription) : nous vous proposons aujourd'hui une visite guidée des principaux sites de la vallée de Katmandou : Bhaktapur, Pashupatinath et Boddnath (cf. rubrique 'Options').

\*\*Libération de votre chambre à 12h.

DÉTAIL

**Transport** : Avion

**Hébergement** : Avion

**Déjeuner** : libre

**Dîner** : libre

JOUR 15



## PARIS

Arrivée à Paris dans la journée.

DÉTAIL

**Déjeuner** : libre

**Dîner** : libre

### À NOTER

En fonction des conditions météorologiques et opérationnelles, l'accompagnateur se réserve le droit de modifier cet itinéraire, pour votre sécurité et celle du groupe.

**Afin de vous offrir un plus grand nombre de départs garantis, ce voyage est proposé chez Huwans et Atalante, partenaires sur ces départs.**

# Dates & prix

## LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 04/05/2024)

Nombre de participants : de 4 à 15

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	DÉPART CONFIRMÉ ?
SAM. 12/10/24	SAM. 26/10/24	<b>3 950 €</b>	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 02/11/24	SAM. 16/11/24	<b>3 895 €</b>	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 16/11/24	SAM. 30/11/24	<b>3 695 €</b>	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 30/11/24	SAM. 14/12/24	<b>3 595 €</b>	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 15/02/25	SAM. 01/03/25	<b>3 695 €</b>	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 01/03/25	SAM. 15/03/25	<b>3 695 €</b>	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 08/03/25	SAM. 22/03/25	<b>3 695 €</b>	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 15/03/25	SAM. 29/03/25	<b>3 745 €</b>	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 22/03/25	SAM. 05/04/25	<b>3 795 €</b>	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 05/04/25	SAM. 19/04/25	<b>3 895 €</b>	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 12/04/25	SAM. 26/04/25	<b>3 895 €</b>	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 19/04/25	SAM. 03/05/25	<b>3 895 €</b>	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 03/05/25	SAM. 17/05/25	<b>3 695 €</b>	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 04/10/25	SAM. 18/10/25	<b>3 695 €</b>	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 18/10/25	SAM. 01/11/25	<b>3 895 €</b>	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 25/10/25	SAM. 08/11/25	<b>3 895 €</b>	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 01/11/25	SAM. 15/11/25	<b>3 795 €</b>	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 08/11/25	SAM. 22/11/25	<b>3 745 €</b>	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 29/11/25	SAM. 13/12/25	<b>3 695 €</b>	DÈS 4 INSCRITS

Le nombre de participants peut être inférieur au nombre minimum indiqué ci-dessus.

## Le prix comprend

- Les vols aller retour Paris / Katmandou
- Le vol intérieur entre Bharatpur et Katmandou et les transports terrestres.
- Les visites prévues dans le programme.
- L'encadrement par un guide népalais francophone.
- Les services d'une équipe locale pendant le trek.
- L'hébergement et la pension complète, à l'exception des repas indiqués comme "libres" dans le jour par jour.
- Les frais d'entrée dans les sites prévus au programme.

## Le prix ne comprend pas

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- La contribution à la neutralité carbone : 10€ par personne

### À payer sur place

- Les frais de visa (cf. rubrique 'visa').
- Les dépenses personnelles.
- Les repas libres (comptez 8 à 10 € par repas).
- Les boissons et l'eau minérale.
- Les pourboires aux équipes locales (cf. rubrique 'Pourboires')



## Assurances au choix

- **Assurance multirisque** : 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie** : 5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** : 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.



## Départs de province

Les prix ci-dessus sont calculés au départ de Paris (si le vol est inclus), sont soumis à disponibilité au moment de votre réservation, et sont susceptibles d'augmenter au fur et à mesure que le départ se rapproche.

Des départs d'autres villes sont possibles. Pour plus d'informations, nous consulter.

# + Options

- Le transfert aéroport si arrivée ou départ différé du groupe (20 € pour un transfert de 1 à 3 personnes maximum)
- La nuit supplémentaire à Katmandou (115€ en chambre individuelle, 65€ en chambre double, prix par personne, avec petit déjeuner).
- Le supplément chambre individuelle, sauf pour les journées trek : €
- L'option "Visite des sites de la vallée de Katmandou" en fin de séjour, incluant le véhicule privé, le déjeuner, 3 entrées dans les sites et le guide culturel francophone : 120 € par personne

sur une base de 4 participants.

# Détail du voyage

## NIVEAU

Ce voyage comprend quelques jours de randonnée sur des sentiers en bon état, avec parfois des escaliers pour accéder aux villages. Ce circuit est accessible à toute personne en bonne santé, apte à marcher quelques heures avec un peu de dénivelé.

## ENCADREMENT

Installée à Katmandou depuis de nombreuses années, notre agence locale vous garantit une expérience de voyage actif réussie, grâce à nos guides et à nos infrastructures logistiques. Pendant votre voyage, vous êtes accompagné par nos guides de trek, mobilisés à 100% pour vous faire découvrir des endroits insolites en pleine nature. Laissez-vous guider...

- Ce voyage est encadré par un guide-accompagnateur népalais francophone, spécialiste de la culture et de l'histoire du Népal.
- Une équipe locale vous assiste pendant le trek. Voici sa composition (variable en fonction de la taille du groupe et de la logistique nécessaire) :

. Porteurs : le transport des affaires s'effectue par des porteurs. Le portage est une tradition historique au Népal, contrainte par la topologie des lieux. Sur nos voyages, nous prévoyons au minimum un porteur pour deux participants. Nous nous engageons à ce qu'ils aient plus de 16 ans, qu'ils soient bien assurés, et qu'ils ne portent pas plus de 30 kg. Sur les voyages comprenant l'ascension d'un sommet à plus de 6000 mètres d'altitude ("trekking peak"), nous autorisons exceptionnellement les porteurs à porter jusqu'à 45 kg. Ce cas de figure est exclusivement destiné aux porteurs qui nous en font la demande. Dans ce cas, une rémunération supplémentaire est prévue. Ne vous remercions donc de bien vouloir limiter vos affaires à 12 kg par personne (affaires portées par le porteur), et 20 kg pour les trekkers faisant l'ascension d'un trekking peak.

. Assistant-guides : en plus du guide francophone, des assistant-guides non-francophones sont présents. Ils sont chargés d'apporter une aide active aux clients, et notamment d'ouvrir ou de fermer la marche, afin de permettre à tous les participants de marcher à leur propre rythme.

## ALIMENTATION

Le plat népalais par excellence est le 'dal bhat', riz et lentilles, accompagné de quelques légumes épicés. A Katmandou, il est possible de manger une grande variété de plats, mais en montagne, le choix est beaucoup plus restreint : les lodges (auberges locales) proposent des menus tous similaires et peu variés (ex. dal bhat, nouilles sautées, mo-mos, riz frit, pâtes à la sauce tomate, pommes de terre sautées).

Sur nos voyages en groupe :

Trois repas et un goûter par jour vous seront servis. Les jours de longue marche, vous aurez également un complément énergétique de vivres de courses (barres céréalières et/ou fruits secs).

Pendant les treks en lodge, nous nous efforçons de vous offrir des repas les plus variés possibles, avec les plats ou ingrédients disponibles dans les lodges. Quelques exemples : dal bhat (repas quotidien népalais), riz sauté aux légumes, pommes de terres au fromage, frites, pâtes à la sauce tomate, et parfois même des pizzas ! Notez que la viande est rare et peu recommandée pour nos estomacs d'occidentaux.

Voici un exemple des repas servis sur nos voyages :

- Petit déjeuner : toasts, pancake ou pain tibétain en alternance avec beurre/confiture/miel + œufs + thé ou café.
- Déjeuner : un plat principal.
- Un petit goûter de fin d'étape est proposé (biscuits et thé).
- Dîner : une soupe en entrée, un plat principal, et un dessert (ex. fruits au sirop)

+ une tasse de thé et/ou café est proposée à tous les repas.

A Katmandou, nous laissons souvent les repas libres, de sorte à ce que chacun puisse profiter de la variété des restaurants de la capitale en fonction de ses goûts (cf. repas mentionnés comme "libres" dans le fil des jours du voyage).

En montagne, vous pouvez remplir vos gourdes d'eau au robinet où aux sources d'eau (sur conseil du guide), mais il est indispensable de la filtrer ou de la traiter avec des pastilles purifiantes (style Micropur). L'achat de bouteille d'eau minérale est aussi possible dans les lodges, en ville, ou dans les restaurants. Toutefois, nous vous remercions de bien vouloir limiter votre consommation de plastique : il n'y a pas de recyclage sur place.

## HÉBERGEMENT

- A Katmandou, Pokhara, Bhaktapur, Tansen et Lumbini, nous dormons dans des hôtels confortables de standard 3 étoiles (normes locales). Nous sommes en chambre twin ou double climatisée, avec salle de bain privée et eau chaude. Le wifi est généralement disponible.
- A Chitwan : hébergement en lodge de charme
- Lodge de montagne pendant le trek : maison népalaise aménagée pour recevoir des randonneurs. Le plus souvent, on trouve des chambres "twin", avec 2 lits par chambre, avec matelas de 5-6 centimètres et oreillers. Le confort est en général comparable aux refuges de montagne dans les Alpes et varie en fonction des régions. Pas de chauffage le plus souvent, prévoyez un duvet épais car les températures peuvent être froides la nuit. Les lodges de basse altitude (< 3000 mètres) proposent de plus en plus des douches simples, chaudes ou plutôt tièdes.

-----

Voici les hébergements que nous réservons généralement pour ce voyage (à titre indicatif, en fonction de la disponibilité) :

- **A Katmandou** - [Hotel Tibet](#) - *hôtel de standard international situé dans une petite enclave calme du quartier des ambassades, à proximité de Thamel, le centre ville touristique. L'intérieur est richement décoré de peintures et de sculptures bouddhistes, dans une ambiance tibétaine relaxante. Les chambres sont confortables et propres, avec salle de bain et balcon. Un restaurant vous propose des plats locaux et internationaux de qualité, avec la possibilité de manger sur une terrasse extérieure fleurie. Un bar sur le toit de l'hôtel est à votre disposition, ainsi qu'une salle de méditation et un spa / salon de massage réputé.*
- [Hotel Manaslu](#) - *situé à 50 mètres de l'Hotel Tibet, l'hôtel Manaslu offre les mêmes caractéristiques de confort et de service. D'architecture traditionnelle, l'hôtel a été brillamment rénové dans le respect d'un décor traditionnel, témoin du riche patrimoine culturel népalais. Un vaste jardin bordé d'un bar offre un espace convivial et chaleureux.*
- **A Bhaktapur** - [Shiva Guest House](#)
- **A Pokhara** - [Lake View Resort](#) - *hôtel de bon standing dans un cadre très agréable, avec notamment un grand jardin et une vue sur le lac Phewa et les sommets du massif des Annapurnas. L'hôtel est situé sur la rue principale du quartier de Lakeside, qui regroupe la plupart des restaurants et boutiques touristiques de la ville. L'étape idéale pour profiter de Pokhara, boire un verre au bord du lac, faire son shopping, ou simplement se relaxer après un trek...*
- **A Tansen** - [hôtel Srinagar](#)
- **A Lumbini** - [hôtel Buddha Maya Garden](#)
- **A Chitwan** - [Tigerland Safari Resort](#) : hébergement situé dans un grand parc en bordure du parc national de Chitwan. Vous dormez dans de petits bungalows en bois montés sur pilotis. Ceux-ci ont été construits dans le respect des traditions locales de l'ethnie Tharu et des bonnes pratiques environnementales (énergie solaire, bois local etc.). L'intérieur des bungalows offre tout le confort d'une chambre d'hôtel 3 étoiles, ainsi qu'une veranda-terrasse extérieure permettant de profiter d'un superbe cadre naturel.

Vous disposez d'électricité dans tous les hébergements, cependant, les coupures d'électricité peuvent arriver. De plus, l'électricité en altitude peut être payante et vous pouvez avoir accès au WIFI dans certains logement.

## DÉPLACEMENT

### 1/ Transport international

Sur le Népal, nous utilisons des vols réguliers entre Paris et Katmandou. Vous volerez principalement avec les compagnies Air India, Vistara compagnies avec lesquelles nous achetons un stock de place (allotements) au départ de Paris sur certaines dates, afin de vous garantir le plus longtemps possible les meilleurs tarifs et les meilleurs plans de vol. En fonction des disponibilités au moment de votre inscription, nous pourrions également vous proposer d'autres compagnies. Il n'existe pas de vol direct pour Katmandou, et toutes les compagnies effectuent une escale.

Nous préachetons un stock de vols au départ de Paris sur ces différentes compagnies afin de vous garantir le plus longtemps possible les meilleurs tarifs et la meilleure disponibilité. Les départs de certaines villes de province sont possibles sur demande et moyennant un supplément.

**IMPORTANT : ces informations sont données à titre indicatif. En fonction des disponibilités au moment de votre inscription, les compagnies aériennes peuvent être différentes des informations mentionnées ci-dessus.**

### 2/ Déplacements dans le pays

- Transferts terrestres en véhicules privés (mini-bus ou véhicule tout-terrain) réservés pour nos groupes

- Vols domestiques entre Pokhara et Katmandou (sur le voyage NDEC12 et NDEC), et entre Bharatpur et Katmandou (sur le voyage NDEC et NDECJAT))

Conformément à notre devoir d'information et de transparence vis-à-vis de nos voyageurs, nous vous informons que la Commission Européenne a inscrit le 5 décembre 2013 toutes les compagnies aériennes du Népal sur la liste des transporteurs aériens interdits de vol au sein de l'Union Européenne.

Cette interdiction d'exploitation est à ce jour théorique car aucune compagnie népalaise ne vole en Europe.

Il est à noter que les aviaticions civiles du reste du monde, y compris américaine, japonaise, chinoise, n'ont pas émis d'avis négatif.

Nous avons donc décidé de maintenir les vols intérieurs pour desservir les régions de trek, avec des compagnies aériennes que nous jugeons sérieuses, telles que Buddha Air, Yeti Airlines, Tara Air et Summit Air. Leur niveau de sécurité a récemment été jugé satisfaisant par plusieurs auditeurs indépendants.

### **3/ Transport des affaires personnelles**

Pendant le voyage : transport des affaires dans le véhicule.

Pendant le trek : vous ne portez que vos affaires de la journée. Le reste est transporté à dos de porteurs (cf rubrique "Encadrement").

## **BUDGET & CHANGE**

Monnaie locale : la roupie népalaise. Le taux de change du jour est consultable [ici](#).

Le paiement par carte bancaire est rarement disponible. Vous trouverez des bureaux de change et des distributeurs d'argent liquide (ATM) dans les quartiers touristiques de Katmandou. Vous pourrez facilement vous y procurer des roupies népalaises avec une carte Visa ou Mastercard.

Attention : il n'y a aucun moyen de se procurer des devises locales dans les zones montagneuses. Veuillez prévoir le montant nécessaire pour vos achats et consommations (non-prévues au programme) avant de partir en trek !

Aussi, pensez à prévoir le montant nécessaire en Euro ou Dollar US pour payer votre visa à votre arrivée à l'aéroport (cf. rubrique Visa).

## **POURBOIRES**

Au Népal, le pourboire est une pratique courante et très appréciée. Son montant dépend de votre satisfaction par rapport au service rendu et de la difficulté du séjour (notamment pour les porteurs).

Sur nos voyages, nous vous recommandons un montant situé entre 30 € et 50 € par semaine et par participant.

A titre d'information, voici les montants généralement attribués dans l'industrie du trekking au Népal :

- Guide francophone : l'équivalent de 3 € / jour / participant.
- Équipe locale (chauffeur, assistants, porteurs...) : nous vous recommandons de constituer une cagnotte commune pour toute l'équipe locale, et de laisser le guide se charger de la répartition des montants entre les différents membres de l'équipe (qui seront ici répartis de façon équitable).

# Equipement

## MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

- Trousse de premiers secours

## VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Tenue de voyage légère et confortable. Notez qu'il peut faire chaud pendant la journée (30°C) et frais la nuit, notamment en montagne (5-10°C).

Vêtements recommandés pour ce voyage :

- Casquette ou chapeau
- Bonnet
- Tour-de-cou ou foulard pour se protéger du soleil
- Gants
- T-shirt ou chemise en matière synthétique (séchage rapide)
- Sous-vêtements thermiques (t-shirt et collant) pour la nuit
- Veste polaire chaude
- Veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- Doudoune pour les pauses ou le soir
- Short long
- Pantalon de marche confortable
- Chaussettes de marche
- Chaussures de marche imperméables et robustes, avec semelle adhérente
- Chaussures légères pour le soir et les journées de voyage

## EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Bâtons de randonnée télescopiques (facultatifs)
- Sac de couchage adapté à la haute montagne. T° confort recommandée de 0°C, en fonction de la saison et de la frilosité de chacun.
- Lampe frontale et piles de rechange
- Gourde ou poche à eau (idéalement 2 litres)
- Filtre à eau ou pastilles pour traiter l'eau
- Nécessaire de toilette (privilegiez les produits biodégradables)
- Serviette à séchage rapide
- Lingettes nettoyantes biodégradables
- Lunettes de soleil avec indice de protection élevé
- Crème solaire haute protection
- Gel hydroalcoolique pour les mains
- Mouchoirs
- Papier toilette
- Livre, jeu de carte... pour s'occuper en fin de journée

Note : la location de certains équipements sur place est possible (sac de couchage, doudoune...). Comptez environ 35 € de location par item pour un voyage de 2 semaines, 50 € pour 3 semaines (à régler sur place). Dans ce cas, merci de bien vouloir nous faire part de votre volonté de louer ou un plusieurs équipements avant votre départ, afin que notre équipe locale s'assure que tout soit bien disponible dès votre arrivée. N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'information.

Pour ceux qui souhaitent profiter de leur voyage au Népal pour aider les populations locales, vous pouvez amener vêtements, matériel de randonnée, ou encore des fournitures scolaires avec vous. Notre équipe locale se chargera de confier tout cela à une ONG locale.

## BAGAGES

Sur ce voyage, partez avec 2 sacs :

- **Un grand sac de voyage** pour le trajet a/r France-Katmandou.

Important : à votre arrivée à Katmandou, nous vous remettrons un sac de type "duffel bag", dans lequel vous transférerez toutes vos affaires personnelles utiles pendant le trek. Vous laisserez le reste de vos affaires dans votre sac de voyage, qui restera en sécurité dans le vestiaire de l'hôtel. Le reste de vos bagages restera à l'hôtel à Katmandou et sera récupéré à votre retour.

- **Un sac à dos de 25-40 litres** pour les journées de marche. Vous ne portez que vos affaires de la journée (veste, pharmacie, eau, vivres de courses, crème solaire, chapeau, lunettes...). Dans l'avion, ce sac sera votre "bagage cabine" dans lequel nous vous recommandons de placer toutes vos affaires "indispensables", dans le cas où vos bagages en soute n'arriveraient pas en même temps que vous...

LIMITE DE POIDS : nous veillons à ce que nos porteurs ne portent pas plus de 25 kg chacun (un porteur pour deux clients). Pour cela, nous vous remercions de ne pas leur confier plus de 12 kg d'affaires par personne.

Attention, certains pays interdisent l'importation et l'utilisation des cigarettes électroniques, nous vous recommandons donc vivement de vous renseigner auprès des autorités compétentes (MAE, ambassade, consulat) avant votre départ.

## PHARMACIE

Votre accompagnateur dispose d'une trousse de secours de première urgence pendant le circuit. Celle-ci ne contient pas de médicaments car votre guide n'est pas autorisé à en donner (il n'est pas médecin) ! Il est donc important que chaque voyageur dispose de sa pharmacie personnelle. Un séjour au Népal, et plus particulièrement les voyages en haute altitude, nécessitent une consultation préalable avec votre médecin.

En plus de vos traitements habituels, nous vous recommandons de prendre avec vous\* :

- Antalgiques (ex. paracétamol)
- Anti-inflammatoires
- Anti-diarrhéiques
- Antibiotiques large spectre
- Antihistaminiques
- Collyre pour les yeux
- Pastilles pour la gorge
- Désinfectant
- Pansements
- Thermomètre
- Crème hydratante

\*ces recommandations ne remplacent en aucun cas une consultation médicale !

# Formalités & santé

## PASSEPORT

Valable 6 mois après la date de retour.

## VISA

Les ressortissants français doivent obtenir un visa individuel pour entrer au Népal. Pour les citoyens d'autres pays, veuillez consulter le consulat ou l'ambassade. Le visa peut être obtenu à l'arrivée à Katmandou. Vous avez également la possibilité de pré-remplir le formulaire de demande de visa en ligne avant votre départ, au plus tôt 15 jours avant la date prévue d'arrivée au Népal, sur le site : <https://nepaliport.immigration.gov.np/online>. Cette procédure vous permettra de vous présenter directement au guichet de règlement de visa, réduisant ainsi considérablement le temps d'attente à votre arrivée à l'aéroport de Katmandou. Veuillez vous munir d'une photo d'identité et des frais suivants pour l'obtention de votre visa :

- 25 dollars (ou l'équivalent en euros) pour un visa de 15 jours
- 40 dollars (ou l'équivalent en euros) pour un visa de 30 jours
- 100 dollars (ou l'équivalent en euros) pour un visa de 31 à 90 jour

Vol retour vers la France :

L'entrée dans l'aéroport se fait sur présentation du billet d'avion (le guide ne peut donc pas vous suivre). Après l'enregistrement des bagages, ne perdez pas de temps et passer la douane et la sécurité pour aller patienter dans la salle d'embarquement.

Sur certains vols, la douane peut vous demander un visa pour le pays de destination (ex : visa Inde si vous passer par Delhi). Dans ce cas : bien montrer votre 2<sup>e</sup> carte d'embarquement (ex : Delhi - Paris), ou expliquer que vous volez à destination de la France.

Nos voyages au Népal nécessitent l'obtention de permis (trekking, TIMS...). Nous nous occupons de toutes les formalités, mais pour cela, vous devez nous fournir dès votre inscription une photocopie en couleur de bonne qualité de la double-page contenant toutes les informations de votre passeport (les services du gouvernement népalais sont très exigeants sur ce point). Ces informations sont indispensables pour l'élaboration des permis de trekking et d'ascension. Pour les circuits qui se déroulent au Manaslu et dans les Annapurnas, veuillez également vous munir d'une photo d'identité qui vous sera demandé à l'arrivée à l'hôtel à Katmandou.

## CARTE D'IDENTITÉ

Non

## VACCINS

Pour connaître les vaccinations et les traitements conseillés pour votre voyage, consultez :

- Le site du Ministère des Affaires Étrangères ([www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/nepal/#sante](http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/nepal/#sante))
- Le site de l'Institut Pasteur

## RECOMMANDATIONS SANITAIRES

Toutes les mesures de restrictions sanitaires pour l'entrée sur le territoire ont été levées.

Il convient de vérifier les conditions d'entrée dans le pays de destination finale - et de transit, le cas échéant - ainsi que les conditions requises par la compagnie aérienne empruntée. Les obligations sanitaires de chaque pays face à la pandémie évoluent fréquemment, il est important et de votre responsabilité de les consulter jusqu'au jour de votre départ sur le site du ministère des affaires étrangères, rubrique "Conseil aux voyageurs".

## SPÉCIFICITÉS

Scan passeport et lettre d'information sur les vols intérieurs nécessaires dès l'inscription.