

TEMPLES ET COLLINES DE KATMANDOU (Népal)

Trekking et découverte en hôtels

12 jours, 5 jours de marche, 4 jours de visites



Le Népal, petit paradis aux multiples facettes, se prête à la découverte en famille. Des hauts sommets himalayens aux jungles tropicales, des temples de la vallée de Katmandu aux villages perchés sur des crêtes laissant apparaître des paysages somptueux, l'émerveillement est toujours présent. Le peuple népalais vous charmera par sa simplicité, sa grande gentillesse et son accueil chaleureux. Nous explorerons en partie à pied les alentours de la vallée de Katmandu, des balcons de Nagarkot et Dhulikel aux pagodes de Bhaktapur, à la rencontre du patrimoine culturel exceptionnel du Népal.

Formule Liberté + : vous restez entre vous, partez quand vous voulez, mais vous bénéficiez d'un guide népalais et d'une équipe locale pour l'assistance.

PROGRAMME

Jour 01 : Départ de Paris, généralement en milieu de journée. Vol pour Kathmandu avec escale.

Jour 02: Arrivée à **Katmandu**. Transfert à l'hôtel.

Jour 03 : Visite de la vallée de **Katmandu**.

Au centre de la ville se situe l'ancien centre politique de la cité, vous pourrez à votre guise faire la visite de l'ancien palais royal qui date du XVIII^e siècle, ou simplement profiter de l'ambiance des lieux en déambulant entre les différents monuments de **Durbar Square**, et en laissant les enfants grimper les marches des multiples temples, tirer la barbe des Sâdhu ... Passage au palais de la Kumari, petite déesse vivante qui apparaît à son balcon à certaines heures. Nous poursuivons la journée sur la colline de **Swayambunath**, où l'on trouve à la fois un stupa, une gompa (monastère bouddhiste), mais aussi plusieurs temples hindouistes. Ce lieu magique est un parfait résumé de l'harmonie qui règne entre les deux grandes religions du Népal, à l'image des Népalais, pacifiques et tolérants. Il est possible de rentrer à pied sur Katmandu, pour continuer à s'imprégner de l'atmosphère de cette ville, à la fois déroutante et envoûtante. Nuit à l'hôtel.



Jour 04 : Kathmandu – Sankhu (1500 m) en bus – Nagarkhot (2175 m) à pied.

Le matin, départ vers l'est de la vallée, et transfert d'une demi-heure jusqu'à Sankhu, un vieux village de l'ethnie newari, situé à 12 km de Katmandu. C'est là que débute notre randonnée qui nous mènera au village de Nargarkhot, véritable balcon face aux Himalayas. Marche sur un sentier agréable, sans difficulté, partant en direction de l'est et traversant plusieurs villages. Par temps clair, le panorama sur la partie est de chaîne himalayenne est de toute beauté, et si le temps est très dégagé, il est même possible d'apercevoir l'Everest. Horaire : 4 h de marche. Nuit en hôtel.

Jour 05 : Nagarkhot – Dhulikhel (1550 m).

Le sentier part en direction du sud-est, il traverse des rizières, longe un petit cours d'eau, puis monte à travers des cultures en terrasses. C'est l'occasion de découvrir la paisible vie des campagnes agricoles du Népal. Nous franchissons ainsi plusieurs collines puis atteignons Dhulikhel, village newari, mini station climatique, un autre point proposant une vue superbe de la chaîne himalayenne. Horaire : 5 h de marche. Nuit en Guest House.

Jour 06 : Dhulikhel – Namo Bouddha (1734 m).



Aujourd'hui, nous suivons une ligne de crêtes qui offrent de belles vues sur la chaîne enneigée. Le chemin traverse de nombreux petits hameaux, on peut ainsi observer les coutumes locales et faire un bout de chemin avec les enfants qui vont à l'école. Namo Bouddha, signifie "la Compassion - ou l'image - du Bouddha". C'est un sanctuaire très vénéré par les Tibétains et les Tamangs, une des ethnies du Népal.

Horaire : 4 h de marche Nuit au monastère, ou en guest house.

Jour 07 : Namo Bouddha – Panauti (1500 m) – Lakuri (2000 m)

Nous descendons dans la forêt vers le village de Panauti, situé à la confluence de deux rivières. Récemment restauré, le village, ancienne principauté indépendante au XV^e siècle, a cependant conservé tout le charme d'une petite cité médiévale newari. Visite du temple Indreswar Mahadev, un chef d'œuvre de brique et de bois sculpté datant du XV^e siècle, restauré à la suite d'une initiative française. Transfert en bus jusqu'au village de Phedi. De là,

nous reprenons la marche par une petite montée de 45 minutes environ pour accéder au petit hameau de Lakuri où nous passerons la nuit.
Horaire : 5 h 30 de marche. Nuit en Guest House.

Jour 08 : Lakuri – Bhaktapur - Kathmandu

Situé au sommet de la colline de Pokhari Thumko, Lakuri offre un spectacle inoubliable pour le lever de soleil sur la chaîne himalayenne. Descente à pied, puis transfert en bus vers Bhaktapur et visite de cette ancienne capitale royale, entre le XIV^e et le XVII^e siècle, qui est souvent considérée comme la plus belle ville du Népal. La cité a conservé un aspect médiéval et a d'ailleurs servi de décor naturel pour certaines scènes du film "Little Buddha". Rénovée récemment, et dorénavant entièrement piétonne, la cité est particulièrement intéressante pour les boiseries sculptées de ses palais et de ses maisons ... mais il ne faut pas hésiter à flâner dans les différents quartiers, notamment celui des potiers. Nuit à l'hôtel.

Jour 09 : Visite de la vallée de Katmandu.

Visite de **Pashupatinath**, très haut-lieu de culte hindou, situé sur la rivière sacrée du Népal on y trouve un temple dédié à Shiva et plusieurs Ghats de crémation. Le matin le spectacle des crémations est un peu surprenant, mais il est possible de s'échapper dans les mini-temples de la colline situé de l'autre côté de la rivière. Non loin de là, se situe l'immense **Stupa de Bodnath**, un des plus importants centres bouddhistes tibétains du Népal. Changement de religion et d'ambiance, mais nous poursuivons le dépaysement ! N'hésitez pas à entrer dans les monastères, les bouddhistes sont beaucoup plus tolérants que les hindouistes. Nuit à l'hôtel.



Jour 10 : Journée libre à Katmandu. Nuit à l'hôtel.

Jour 11 : Derniers moments de shopping, puis transfert à l'aéroport.

Jour 12 : Arrivée à Paris, généralement en début de matinée.

Cette randonnée permet d'aller de villages en villages par des sentiers contournant la vallée de Katmandu. Cependant, il faut savoir que la plupart des villages où vous passerez sont accessibles par la route. Ne soyez donc pas surpris de trouver des véhicules garés devant votre guest-house.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Rendez vous le Jour 01 à l'aéroport de Paris.

Accueil le Jour 02 à l'aéroport de Katmandou par votre guide Népalais.

Une convocation détaillée vous parviendra 8 à 10 jours avant votre départ.

DISPERSION

Le Jour 12 à l'aéroport de Paris.

NIVEAU

Marcheurs contemplatifs.

Randonnée de niveau 2 sur une échelle de 5

Randonnée de 4 à 5 heures de marche comportant une dénivellation positive moyenne de 300 à 500 m. Sac léger contenant vos affaires de la journée. La marche se fait essentiellement sur de bons sentiers.

Enfants à partir de 8 ans.

FORMALITES

Les ressortissants français, belges ou suisses doivent obligatoirement posséder un passeport valide 6 mois après la date de retour.

Pour une demande de visa, les formulaires sont à télécharger sur le site du Consulat Royal du Népal 2 Rue Victor Morin 76130 MONT ST AIGNAN. Tél et fax : 02 35 07 18 12 ou consulat.nepal@wanadoo.fr

(Site : <http://www.consulat-nepal.org/> Procédure de demande de visas touristiques et formulaire)

Sachez qu'il est également possible de prendre son visa à l'arrivée à l'aéroport de Katmandou (prévoir 2 photos et 40€)

A l'inscription, il est obligatoire de nous communiquer :

- nom et prénom tels qu'ils exactement sur votre passeport,
- date et lieu de naissance,
- numéro de passeport + date et lieu de délivrance + date d'expiration,
- une photocopie des pages principales de votre passeport avec ces renseignements.

HEBERGEMENT

En hôtel à Kathmandu en chambre de 2 personnes (en fonction des disponibilités des hébergements il est possible d'être exceptionnellement 3 personnes dans une chambre).

En hôtels, lodges et guest house (chambres de 2 à 3) durant le trekking.

Repas :

La cuisine népalaise est très influencée par l'Inde. Le plat typique du pays est le dhaal bat, un plat de riz servi avec une sauce à base de lentilles et d'épices, accompagné d'un curry de légumes et quelquefois de petits morceaux de viande de poulet.

A Katmandu le diner et le petit déjeuner sont inclus dans votre forfait, les repas de midi sont à votre charge (de 3 à 15 € par repas, selon les restaurants choisis).

Durant le trek, diner et petit déjeuner sont pris à l'hôtel ou à la guest house. La nourriture est saine, généralement végétarienne, à l'image du pays. A midi nous mangeons un pique-nique, ou un plat chaud dans un restaurant.

Si vous craignez malgré tout les « petits creux » en chemin ou si vous êtes gourmand, vous pouvez emporter quelques barres de céréales, fruits secs, pâtes d'amande, chocolat...

TRANSFERTS INTERNES

Bus local privé

PORTAGE DES BAGAGES

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans 2 sacs :

- Un sac de voyage souple fermé avec un cadenas, type sac marin ou sac de voyage, de 15 Kg maximum. Pendant le trek, il contiendra les affaires que vous n'utiliserez pas pendant la journée et sera transporté par les porteurs. Pendant les trajets en avion, il voyagera en soute. Vous pouvez laisser les affaires dont vous n'avez pas besoin durant le trek à l'hôtel à Katmandu.
- Un petit sac à dos (contenance de 30 à 40 litres) pour vos affaires de la journée : polaire, tee-shirt de rechange, gourde, petit matériel... Pendant les trajets en avion, vous l'utiliserez comme bagage à main.

GROUPE

Minimum 4 personnes / maximum 16 personnes.

ENCADREMENT

Guide népalais francophone pour la visite des sites de la vallée de Katmandu.
Guide de trekking népalais pour la randonnée.

VISITES

Les visites des différents sites prévues au programme sont soumises à un droit d'entrée qui permet d'entretenir les temples et les maisons (qui tombaient en ruines il y a 20 ans) et à tenir les lieux propres. Le prix de la visite varie de 1 à 10 € selon le lieu. Nous ne les avons pas intégrés au prix du séjour, car vous n'êtes pas obligé de tout visiter !

Voici pour informations les tarifs en 2016 :

Bhaktapur : 750 Rp

Durbar Square : 200 Rp

Swayambunath : 100 Rp

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements :

Les principes :

Pour le haut du corps, le **principe des 3 couches** permet de gérer quasiment toutes les situations :

- un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse).
- une veste en fourrure polaire chaude.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des **vêtements qui sèchent rapidement** et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous **couvrir avant d'avoir froid**, mais surtout à **vous découvrir avant d'avoir trop chaud**. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire.

La liste idéale : (à adapter suivant la randonnée et la saison)

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard.
- 1 bonnet.
- 1 paire de gants
- T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- 1 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus.
- 1 pantalon de trekking ample.
- 1 surpantalon imperméable et respirant type gore-tex (si votre budget vous le permet).
- 1 caleçon (peut-être utilisé le soir à l'étape).
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- 1 paire de guêtres.
- Des sous-vêtements.
- 1 maillot de bain (facultatif).
- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.

Equipement :

- 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale.
- Un grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale.
- 2 gourdes d'1 litre de préférence isotherme.
- 1 couteau de poche type Opinel (à mettre dans votre bagage en soute).
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, passeport, carte vitale et contrat d'assistance.
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- Lingettes pour la toilette
- Un gel antiseptique pour le lavage des mains sans eau.
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- Papier toilette + 1 briquet.
- Crème solaire + écran labial.
- 1 frontale ou lampe de poche avec ampoule et piles de rechange.
- 1 couverture de survie.
- Une paire de bâtons est conseillée.
- Un drap-sac. **Un duvet de bonne qualité.**
- Sacs plastiques pour envelopper vos affaires et vos déchets personnels.
- Appareil-photo, jumelles (facultatif).

Pharmacie personnelle

- Vos médicaments habituels.
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- Pastilles contre le mal de gorge.
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).
- 1 pince à épiler.

Pharmacie spécifique voyage : anti-inflammatoire (comprimé et gel) ; - un antibiotique à large spectre ; un antispasmodique ; un anti diarrhéique ; un antiseptique intestinal ; un anti vomitif ; un antiseptique ; des pastilles pour purifier l'eau ; en complément éventuel : répulsif contre les moustiques, veinotonique, somnifère léger, etc....

- Une paire de petits ciseaux.

DATES ET PRIX

Dates : toute l'année

Prix : tarifs sans le vol international

Nombre de personnes	Prix/adulte	Prix/enfant (jusqu'à 13 ans)
2 ou 3 personnes	1075 €	875 €
4 ou 5 personnes	975 €	785 €
6 ou 7 personnes	920 €	730 €
A partir de 8 personnes	870 €	690 €

LE PRIX COMPREND

- Accueil à l'aéroport de Katmandou par notre équipe népalaise
- Tous les déplacements terrestres en bus privé depuis l'aéroport, dans la vallée de Kathmandu, jusqu'au départ du trek et retour.
- 5 nuits en hôtel standard à Katmandou, en 1/2 pension, 2 personnes par chambre.
- 3 jours de visite de la vallée de Katmandu en minibus privé avec un guide culturel népalais francophone.

- L'organisation totale du trek (4 nuits) en hôtels et Guest Houses avec guide de trekking népalais, tous les repas et le transport des bagages.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le vol international Europe-Katmandou
- Les boissons et dépenses personnelles.
- L'équipement individuel.
- Les frais de visa.
- Les repas du midi à Katmandou.
- L'entrée sur les différents sites à visiter
- Les pourboires
- L'assurance multirisques 3.9%

Nous pouvons nous occuper de votre vol au départ de Paris ou de Geneve, mais nous avons préféré ne pas l'inclure dans le prix du voyage car le tarif change beaucoup selon la période de départ et la date à laquelle vous réservez. Nous travaillons avec les compagnies aériennes Qatar ou Etihad qui offrent des prestations de qualité à un prix raisonnable.

INSCRIPTION, ANNULATION & ASSURANCES

INSCRIPTION

En ligne sur notre site internet www.espace-evasion.com, ou en renvoyant la fiche d'inscription signée et un acompte de 30%, vous recevrez alors une confirmation d'inscription.

Inscription à plus de 22 jours du départ : aucun frais de dossier

Inscription entre 21 jours et 8 jours du départ : frais de dossier : 10 € (20 € pour les voyages et les séjours en liberté)

Inscription à moins de 8 jours du départ : frais de dossier : 20 € (30 € pour les voyages et les séjours en liberté) (le paiement doit être obligatoirement effectué par carte de crédit)

ANNULATION

De notre part :

ESPACE EVASION se réserve le droit d'annuler un séjour en cas d'insuffisance de participants (6 minimum, sauf cas particuliers précisés) ou par suite de conditions particulières qui risqueraient de compromettre le bon déroulement du séjour.

En cas d'insuffisance de participants, ceux-ci seront prévenus dans un délai minimum de 21 jours. Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

De votre part :

En cas de désistement de votre part (sauf si vous trouvez un remplaçant), les frais d'annulation à votre charge sont les suivants (la date prise en compte est celle à laquelle ESPACE EVASION a pris connaissance du désistement).

En cas de désistement de l'ensemble du groupe les sommes retenues seront les suivantes :

- Plus de 30 jours avant le départ : 10% du montant du séjour avec un minimum de 30 €.
- De 30 à 15 jours avant le départ : 50% du montant du séjour.
- Moins de 15 jours avant le départ : 100% du montant du séjour.

Le désistement d'une partie seulement des participants entrainera une modification du tarif pour les autres participants, ou sera soumise à des frais d'annulation de 100% quelque soit la date de l'annulation.

Pour la prise en charge de ces frais, nous vous conseillons vivement de souscrire une assurance annulation.

Tout participant abrégant un séjour, ne respectant pas les lieux, dates ou heures de rendez-vous, ne pourra prétendre à aucun remboursement, de même qu'une exclusion décidée par votre accompagnateur, pour niveau insuffisant ou non respect des consignes de sécurité.

ASSURANCE MULTI-RISQUES ANNULATION, FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE - RAPATRIEMENT- INTERRUPTION

Nous proposons une assurance multirisques. Elle est facturée séparément (3,9 % du coût du voyage). Ce contrat d'assurance est souscrit auprès de MMA Europ Assistance.

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le fascicule : Assistance – Annulation – Interruption de séjour Open Odyssée Vagabondages n° 58 223 429 joint à votre dossier.

Il est disponible sur www.espace-evasion.com ou sur simple demande.

Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France, dans un autre pays de l'Union Européenne, ou en Suisse.

L'Assurance Annulation

La garantie de l'assuré prend effet dès son inscription et cesse lors de son départ.

Les événements garantis sont :

- Maladie, accident ou décès
- La mutation professionnelle, la modification ou le refus des dates de congés payés du fait de l'employeur
- Vol de la carte d'identité, du passeport
- ...

Les frais d'annulation restant à votre charge vous seront remboursés par l'assureur, déduction faite de franchise, des frais de dossier, de visa, des taxes portuaires et aéroportuaires et du montant des assurances. Ils sont calculés en fonction de la date de constatation médicale ou de l'événement qui entraîne l'annulation.

Dans les cas de mutation professionnelle, de modification ou de refus des dates de congés payés, de vol de la carte d'identité ou du passeport, une franchise de 20 % est applicable avec un minimum de 30 € par personne.

Dans les autres cas, une franchise de 30 € par personne est déduite par l'assureur.

Cas Particuliers concernant les voyages à l'étranger

Dans le cas d'un billet d'avion émis à l'avance, que ce soit à votre demande ou en raison de la politique de certaines compagnies aériennes pour certains types de tarif, il sera facturé des frais d'annulation égaux à 100 % du prix du billet, quelle que soit la date de l'annulation.

L'Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour :

La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage.

Les événements garantis par notre contrat souscrit pour vous auprès d'Europ Assistance sont :

- les frais de recherche et secours en montagne jusqu'à un plafond de 15 300 €,
- le rapatriement avec assistance en cas d'atteinte corporelle grave,
- les frais médicaux complémentaires à l'étranger,
- l'assistance en cas de décès,
- l'avance sur caution pénale à l'étranger,
- la prise en charge d'honoraires d'avocats à l'étranger jusqu'à un plafond de 3 100 €,
- l'assistance en cas de perte ou vol de papiers,
- l'interruption de séjour jusqu'à un plafond de 8000 € par assuré,
- ...

Nous déclinons toute responsabilité en cas de difficulté avec votre assistant si ces prestations ne couvrent pas les conditions ou les activités du voyage. Si des frais supplémentaires sont exposés de ce fait pour votre retour, nous nous réservons le droit de vous les facturer.

Pour les séjours à l'étranger, les participants possédant une assistance rapatriement personnelle devront nous fournir une attestation et nous signer une décharge. Il est notamment important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus.

Vérifiez notamment que vous possédez une garantie frais de recherche et secours avec un plafond suffisamment élevé. En particulier, les assurances des cartes bancaires couvrent l'assistance-rapatriement, mais les assurances des cartes bancaires de base (et certaines cartes bancaires haut de gamme) ne possèdent pas de garantie frais de recherche et secours.

ESPACE EVASION

Agence de Voyages – IM.074.10.0036

Garantie financière : Groupama – 5, rue du Centre - 93199 MOISY LE GRAND Cedex

Assurance responsabilité civile professionnelle : MMA Mutuelles du Mans Assurances –
Assurances Piquet-Gauthier – BP 27 – 69921 OULLINS Cédex