

Balade népalaise



AVENTURES
NÉPALAISES

www.aventures-nepalaises.fr

06 40 66 52 07

Ce circuit vous emmène à la découverte du Népal : sites religieux et historiques, découvertes de petites villes médiévales, vue sur les sommets de l'Himalaya.

12 jours

Difficulté : facile

Hébergement : hôtel

Point le plus haut : 2125 m

Les points forts

- ⊙ Les trésors de la vallée de Katmandou
- ⊙ Le lac Phewa au pied des Annapurnas
- ⊙ De nombreux points de vue sur les montagnes



Vallée de Katmandou

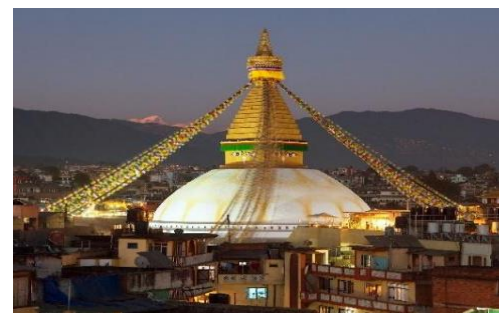
La vallée de Katmandou, plaine verdoyante et fertile, est située sur les contreforts de l'Himalaya à 1 300 m d'altitude. Elle est entourée de montagnes avoisinant les 3000 m. Ses premiers habitants étaient les Newars et la vallée concentre aujourd'hui plus de 3 millions d'habitants sur les 30 millions que compte le Népal.

La vallée est à la fois le berceau historique et le carrefour culturel et politique du Népal. Elle héberge les anciens royaumes de Katmandou, Patan et Bhaktapur. Les vieilles places royales, le site hindou sacré de Pashupatinath, le stupa bouddhiste de Buddhath sont tous classés au patrimoine mondial et témoignent d'une grande richesse architecturale et religieuse. En bordure de la ville et perché sur une colline, le temple de Swayambhunath (ou temple des « singes ») offre une vue remarquable sur la vallée. Dans ce musée à ciel ouvert, les trésors des monuments hindouistes et bouddhistes ravissent tout autant que la ferveur des pèlerins et des croyants déambulant près des temples, stupas et ruelles alentour.

A Bhaktapur, une des villes médiévales népalaises les mieux préservées du pays, on peut observer la vie quotidienne des Népalais, au milieu des temples et places royales. La ville a su préserver son caractère traditionnel, une vie économique propre et un artisanat de qualité (étoffes, poterie, travail du bois). Une nuit à Nagarkot, à 2 125 m d'altitude, permet d'admirer le coucher ou le lever du soleil sur les sommets, de l'Annapurna à l'Everest.

Un peu plus loin dans la vallée, le monastère de Namo Buddha attire les pèlerins depuis des temps immémoriaux. L'édifice est entouré de drapeaux de prières et de stupas blancs. D'après la légende, le Bouddha aurait sacrifié sa vie ici pour nourrir les petits affamés d'une tigresse. Avant de retourner à Katmandou, vous visitez Panauti, ville newari et anciennement ville royale, construite sur un site isolé mais magnifique.

L'ancienne cité royale de Patan, visitée en fin de séjour, est plus calme et plus bohème que sa frénétique voisine Katmandou, et enchante les visiteurs avec son architecture, ses objets d'art, ses masques de Bouddha et ses bols chantants. Le musée de Patan vaut le détour. Plus au sud dans la vallée, les petites villes de Bungamati et Khokana, offrent un aperçu de la vie rurale népalaise.



Pokhara

Vous rejoignez ensuite Pokhara, au pied des Annapurnas, après un arrêt à Bandipur, petite ville médiévale à découvrir pour son architecture et la vue sur les montagnes.

Pokhara est une ville balnéaire située au bord du lac Phewa, à 200 km à l'ouest de Katmandou, au pied des Annapurnas. Depuis la vallée de Pokhara, à 800 m d'altitude, la vue sur l'Himalaya est impressionnante. En effet les premiers sommets de plus de 7000 mètres des Annapurnas ne sont qu'à 30 km à vol d'oiseau. Par temps clair, le Machapuchare semble surplomber la ville du haut de ses 6993 mètres. Machapuchare signifie « queue de poisson » en népalais, ainsi nommé car son double sommet est facilement identifiable de loin. Machapuchare est une montagne sacrée, aujourd'hui interdite aux alpinistes.

Les Gurung, d'origine tibéto-birmane et de religion bouddhiste, peuplent les crêtes et vallées de la région. Ils sont connus pour contribuer grandement aux effectifs Gurkhas, célèbres unités des armées britanniques. Les Gurung sont des paysans de montagne, cultivent la pomme de terre, le maïs, la moutarde et le millet et élèvent des moutons qui sont menés dans les alpages d'avril à septembre.

A Pokhara même, de nombreuses activités sont possibles : promenade en barque sur le lac, marche jusqu'à la pagode de la paix, visites de grottes, musée de la Montagne, promenade dans la vieille ville, visite de villages tibétains et leurs ateliers de tissage, lever du soleil sur l'Himalaya au petit matin depuis la colline de Sarangkot, etc.

Le retour à Katmandou se fait par le même chemin avec un arrêt à Gorkha. C'est ici que naquit Prithvi Narayan Shah qui conquiert et unifie le Népal. Le village, au milieu des champs en terrasse, offre une très belle vue sur le Manaslu (8163 m) et l'Himalchuli (7893 m).



Fêtes de Tihar

Le voyage est programmé pendant les fêtes de Tihar qui sont célébrées sur 5 jours du 31 octobre au 4 novembre. Chaque jour a une signification particulière, avec des rituels impliquant les corbeaux, les chiens, les vaches, les bœufs et enfin les frères et sœurs.

Tihar est également connu sous le nom de Deepawali ou festival des lumières. C'est une grande période de réjouissance pour les népalais, de rassemblement familial et de pratiques religieuses intenses.

Vous profiterez des maisons décorées, des illuminations festives, des cérémonies locales, des danses traditionnelles qui animent les quartiers et vivrez l'hospitalité népalaise légendaire.

Programme proposé : itinéraire jour par jour

➔ J1	25/10	Accueil à l'aéroport et transfert à Katmandou dans le quartier de Thamel. Nuit à l'hôtel. <i>Repas libres.</i>
➔ J2	26/10	Visite guidée du cœur du vieux Katmandou : marchés et bazars, petites cours cachées, place royale de Durbar Square et ses temples. Puis montée au temple de Swayambhunath. Nuit à l'hôtel. <i>Repas libres.</i>
➔ J3	27/10	Transfert au Monastère de Kopan dans les hauteurs. Visite du stupa de Bouddhanath, un des plus grands stupas d'Asie. Le site abrite la plus grande communauté tibétaine du pays. Une marche d'une demi-heure à travers les faubourgs permet de rejoindre le site sacré hindouiste de Pashupatinath. Nuit à l'hôtel. <i>Repas libres.</i>
➔ J4	28/10	Transfert (une petite heure de route) et visite du temple de Changu Narayan, chef d'œuvre de l'art religieux hindouiste népalais, puis de l'ancienne cité royale de Bhaktapur. Découverte de la ville médiévale, ses temples, sa place royale et l'artisanat local. Transfert à Nagarkot (2125 m), point le plus haut de la vallée (une petite heure de route). Vue sur l'Himalaya. Nuit à l'hôtel. <i>Déjeuner libre.</i>
➔ J5	29/10	Transfert (1h30 de route) et visite du Monastère de Namo bouddha. Vue sur l'Himalaya également. Visite de Panauti et retour à Katmandou (1h30 de route). <i>Dîner libre.</i>
➔ J6	30/10	Transfert à Bandipur sur la route de Pokhara (5 heures de route). Bandipur est une superbe petite ville Newar perchée sur une colline et qui jouait autrefois un rôle commercial stratégique sur la route Katmandou-Pokhara. Visite du village et des environs. Nuit à l'hôtel.
➔ J7	31/10	Transfert à Pokhara (3 heures de route) au bord du lac Phewa. Détente au bord du lac en fin de journée. Nuit à l'hôtel. <i>Dîner libre.</i>
➔ J8	01/11	Pokhara. Une journée d'activités à définir avec le guide : randonnée à la pagode de la paix, montée au point de vue de Sarangkot, vieille ville, grottes, musée, villages tibétains, etc. Nuit à l'hôtel. <i>Repas libres.</i>
➔ J9	2/11	Transfert à Gorkha sur le chemin de retour vers Katmandou (3/4 heures de route). Visite du village, son musée et balade dans les alentours. Vue sur les montagnes.
➔ J10	2/11	Retour à Katmandou (4/5 heures de route). Fin de journée libre. Nuit à l'hôtel. <i>Dîner libre.</i>
➔ J11	4/11	Visite du Sud de la vallée : villages de Bungamati et Khokana, villes de Kirtipur et Patan. Nuit à l'hôtel. <i>Repas libres.</i>
➔ J12	5/11	Transfert à l'aéroport. <i>Repas libres.</i>

Prix et dates

Du 24 octobre au 5 novembre 2024

Programme	Nombre de jours	Taille du groupe (nombre de personnes)	Prix par personne
Balade népalaise	12 jours	2	1 750 €
		3	1 490 €
		4 et plus	1 420 €

Prestations

Les prix comprennent

- ✓ l'hébergement :
 - Hôtel ou guest house 3 étoiles en chambre simple avec salle de bain privative et petit déjeuner
 - Possibilité de manger à l'hôtel à Katmandou et Pokhara
 - La pension complète à Nagarkot, Namobuddha, Panauti, Bandipur, Gorkha
- ✓ les droits d'entrée sur les sites et parcs (hors Pokhara)
- ✓ un guide accompagnateur anglophone pendant toute la durée du séjour (guide francophone avec supplément)
- ✓ les transferts en véhicule privé pendant toute la durée du séjour
- ✓ un chauffeur à disposition à Pokhara
- ✓ les assurances pour le guide et chauffeur

Les prix ne comprennent pas

- ✗ les repas avec la mention « libre » (dans les villes i.e à Katmandou et Pokhara)
- ✗ les activités à Pokhara
- ✗ les boissons (soda, bière...)
- ✗ les pourboires pour les guides et chauffeurs
- ✗ les assurances assistance rapatriement et annulation
- ✗ l'équipement individuel
- ✗ les frais de visa et les transports internationaux

Indications sur les coûts non compris :

- Pourboires : compter entre 5 euros 10 euros par jour et par népalais (guide, chauffeur, porteur)
- Repas du soir en ville : compter entre 5 et 20 euros en ville selon les restaurants
- Boissons : entre 1 et 5 euros
- Visa (à l'arrivée à Katmandou) : 30 dollars pour 15 jours, 50 dollars pour 30 jours, 125 dollars pour 90 jours (à payer en équivalent euro en liquide)

Assurances

Aventures Népalaises travaille avec ASSURINCO, spécialiste des assurances voyage. Les assurances sont proposées sur demande.

A minima, il faut avoir une assurance Assistance-Rapatriement et responsabilité civile qui est obligatoire au Népal. Elle doit couvrir les frais de secours en montagne pour les treks.

Informations Népal

Informations générales

Langue officielle : le népalais. Les népalais parlent anglais dans le secteur du tourisme.

Institutions : régime parlementaire.

Religion : majoritairement hindouiste et bouddhiste

Nombre d'habitants : environ 30 millions – plus de 60 ethnies

Superficie du pays : 147 179 m², soit entre 4 et 5 fois moins que la France

Conditions d'entrée et Visa

Votre passeport doit être valide 6 mois minimum après la date de retour.

Pour obtenir le visa :

- Soit en France au consulat général honoraire du Népal à Rouen
- Soit au Népal dès l'atterrissage à l'aéroport de Katmandou (moins cher) - demande visa en ligne au plus tôt 15 jours avant l'arrivée à Katmandou

L'ensemble des conditions d'entrée sont décrites sur le site <http://www.consulat-nepal.org/>

Depuis juin 2023, il n'y a plus de contrôle lié au Covid (passe sanitaire et/ou test PCR) pour entrer sur le territoire népalais.

Argent

Monnaie : roupie népalaise. Taux de change : un euro = 140 roupies environ (taux de change moyen 2023)

Vous pouvez retirer de l'argent à Katmandou e dans des distributeurs. Les montants sont limités (30 000 ou 35 000 roupies) et les frais assez importants (500 roupies). Prévenez votre banque avant de partir (de nombreux touristes se retrouvent avec une carte bloquée après quelques tentatives infructueuses dans certains distributeurs). De nombreux bureaux de change sont disponibles à Katmandou.

Pour les repas non compris dans le prix, compter en moyenne 5 à 10 euros par repas dans un restaurant très correct pour des plats locaux, 10 à 15 euros dans les restaurants avec des plats occidentaux.

Géographie et climat

Décalage horaire avec la France : + 4h45 en hiver et + 3h45 en été

Climat : tropical avec saison sèche d'octobre à mai et saison humide de juin à septembre.

A Katmandou, les températures varient de 0 à 30 degrés selon la saison.

Le pays est divisé en trois zones géographiques qui constituent 3 bandes :

- Le Terai, en prolongement de la plaine du Gange, offre un climat tropical type avec des températures très hautes en été (altitude moyenne : 100 m)
- Le pays des moyennes montagnes (« collines ») où se trouve la vallée de Katmandou (altitude 1300 m)
- L'Himalaya, aux conditions climatiques rigoureuses. 8 des 10 plus hauts sommets de la planète (dont le mont Everest culminant à 8848 m) se trouvent au Népal.

Températures *minimum* moyennes

Minimums	janv	fév	mars	avr	mai	juin	juil	août	sept	oct	nov	déc
Katmandou	4°	6°	10°	13°	17°	20°	21°	21°	19°	15°	9°	5°
2 000 m	-1°	1°	5°	8°	12°	15°	16°	16°	14°	10°	4°	0
3 000 m	-7°	-5°	-1°	2°	6°	9°	10°	10°	8°	4°	-2°	-7°
4 000 m	-14°	-12°	-8°	-5°	-1°	2°	3°	3°	1°	-3°	-9°	-13°
5 000 m	-20°	-18°	-14°	-11°	-7°	-4°	-3°	-3°	-5°	-9°	-15°	-20°
6 000 m	-27°	-25°	-21°	-18°	-14°	-11°	-10°	-10°	-12°	-16°	-22°	-26°

Source : Jean Romnicianu – ex directeur du Centre Culturel Français au Népal

Températures et précipitations moyennes à Katmandou (1300 m)
 A noter : la vallée de Katmandou est située à 1300 m d'altitude.
 Lorsque l'on descend à 800 mètres (Pokhara par exemple), les températures peuvent atteindre 30 degrés en journée.

Source : <https://fr.climate-data.org>

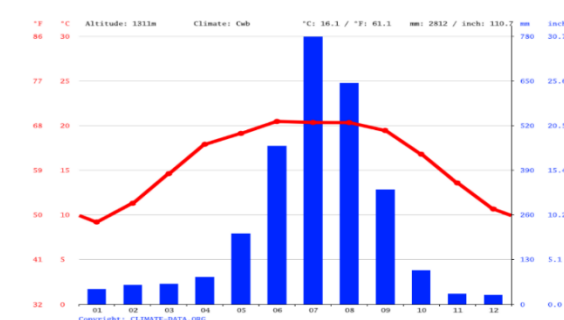


Tableau climatique Katmandou

	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Température moyenne (°C)	9.2	11.3	14.6	17.9	19.1	20.5	20.3	20.3	19.5	16.8	13.6	10.7
Température minimale moyenne (°C)	4.9	6.4	9.1	12.2	14.8	17.6	18.4	18.2	17	13.4	10	7
Température maximale (°C)	14.2	16.3	19.7	23	23.5	23.9	23.2	23.4	22.8	20.7	17.8	15.2
Précipitations (mm)	44	56	59	79	205	460	778	643	334	98	30	26
Humidité(%)	73%	69%	57%	54%	72%	85%	92%	91%	88%	80%	75%	76%
Jours de pluie (Jrée)	5	7	8	10	16	19	22	22	20	12	6	4
Heures de soleil (h)	7.1	7.6	9.3	10.0	8.6	6.0	4.3	4.8	5.6	7.0	6.5	6.5

Source : <https://fr.climate-data.org>

Vaccins, maladies et mal des montagnes

Aucun vaccin n'est obligatoire pour entrer au Népal. Il est néanmoins fortement conseillé d'être à jour dans ses vaccins contre la diphtérie, le tétanos et la poliomyélite. Une vaccination contre la fièvre typhoïde et l'hépatite A est également recommandée.

Des problèmes intestinaux sont à prévoir (tourista en particulier) en période chaude : ajouter dans votre trousse à pharmacie des médicaments contre la diarrhée. Des traitements préventifs à base de probiotiques sont assez efficaces.

Le mal des montagnes ou MAM (mal aigu des montagnes) : LE problème à prendre au sérieux quand on fait un trek en altitude au Népal. Les conséquences les plus graves sont l'œdème pulmonaire ou l'œdème cérébral. Le mal des montagnes peut arriver à n'importe qui, même au marcheur le plus aguerri, car il n'y a pas de lien entre l'entraînement que vous avez suivi en France et la survenue du mal d'altitude. La seule façon de le guérir est de redescendre. Sachez que les étapes d'un trek sont prévues pour une acclimatation en douceur. Dans tous les cas, suivez toujours les recommandations du guide.

Itinéraire de trek

Le nombre d'heures de marche pour chaque étape est donné à titre indicatif. Il peut varier selon la condition physique des participants, l'aptitude à s'acclimater à l'altitude ainsi que le rythme et les pauses souhaitées par le groupe. Dans tous les cas, il est indispensable de suivre les conseils du guide, notamment s'agissant des horaires de départ fixés afin de réaliser votre trek dans les meilleures conditions.

Le guide peut être amené à modifier le circuit en raison de contraintes fortes d'organisation (transport et hébergement notamment), des conditions météorologiques, du niveau des participants, ou de toute autre cause relative à la sécurité du groupe.

Modifications de programmes : les étapes détaillées dans chaque programme pourront être ajustées à la marge d'ici votre départ en fonction des dernières informations communiquées par les guides sur place (itinéraires améliorés, nouveaux lodges, chemins abîmés, etc.)

Hébergement en trek

Les lodges offrent un confort plus ou moins sommaire : en général vous êtes dans une chambre de 2 ou 3 lits avec des toilettes ou salles de bain communes. L'eau chaude, souvent chauffée à l'énergie solaire, est généralement payante. Les repas se prennent dans une salle commune non chauffée. La doudoune et un bon duvet sont donc obligatoires. En approchant les hautes altitudes, les lodges sont plus sommaires et en période de haute saison, vous pouvez dormir dans des chambres « dortoir » (à l'image de nos refuges alpins).

Équipement pour un trek

Pour réaliser un trek, l'équipement minimum est le suivant :

- bonnes chaussures de marche
- bâtons de marche
- petit sac à dos pour la journée
- sac à dos ou sac « mou » (sac de sport) contenant les affaires que vous allez confier au porteur
- vêtements pour le froid : polaire, veste de montagne pour marcher, collant, gants, bonnet et écharpe (en moyenne altitude, sur la saison printemps-automne, prévoir une veste coupe-vent pour la journée et un anorak chaud ou doudoune pour le soir)
- 2 pantalons de trek
- vêtements et sous-vêtements séchant rapidement
- protections contre le soleil (lunettes, chapeau, crème)
- cape de pluie ou autres vêtements plus « techniques » pour se protéger de la pluie (pour la saison de pluies)
- sandales ou tongues (pour les soirées chaudes et les douches)
- serviette de toilette à séchage rapide
- gourde d'eau
- duvet chaud : confort 0 degrés pour un trek en moyenne altitude, confort -10 à - 20 degrés à plus de 4000 mètres (des duvets peuvent être loués à Katmandou)
- lampe torche
- trousse à pharmacie (vos médicaments habituels, médicament contre la douleur, médicament contre la diarrhée, antibiotique à large spectre, pastilles de chlore pour purifier l'eau, collyre, doubles peaux et pansements, Elastoplast)

Attention, ne prenez que le strict minimum ! On emporte toujours trop pendant un trek et il est toujours possible de laisser une partie de ses affaires à l'hôtel. Laver à la main quelques sous-vêtements et tee-shirts pendant le trek est également envisageable (s'il y a assez d'eau). Nous vous demandons de ne pas dépasser 12 kilos par personne pour les affaires que vous allez confier aux porteurs (chaque porteur doit porter les affaires de deux personnes, plus ses propres affaires).

Les pourboires

Les pourboires font partie de la culture du pays et sont très appréciés par les équipes népalaises. Ils contribuent à aider les familles des guides et porteurs, ces derniers ne travaillant que quelques mois par an. Le montant des pourboires est soumis à votre propre appréciation du service rendu.

L'eau

Évitez les bouteilles en plastique, que l'on retrouve ensuite dans la nature, et préférez les pastilles de chlore ou les filtres. Dans la région des Annapurnas, certains lodges proposent de l'eau déjà filtrée. Nous vous conseillons néanmoins d'utiliser des pastilles de chlore pour cette eau également.

A table !

La cuisine népalaise trouve son inspiration au sud et au nord de l'Himalaya. Le riz, cultivé dans le Sud et dans le pays des collines, est l'aliment de base des Népalais. En montant progressivement sur les pentes de l'Himalaya, le riz laisse la place au maïs puis à l'orge à l'approche des grands cols d'altitude. Moins végétariens que leurs voisins indiens, les Népalais consomment du poulet, du mouton, du buffle, très rarement du porc et surtout pas de bœuf, religion hindoue oblige (la vache est sacrée).

La cuisine népalaise offre quelques plats emblématiques que vous trouverez partout :

- Le Dal Bhat, plat national et d'origine newar, est constitué de riz et de lentilles dans sa version simple. Au restaurant ou lorsque les familles reçoivent, il s'agrément de viande cuisinée aux épices, légumes verts, curry de pommes de terre, « pickles » et crudités.
- Les momos, d'origine tibétaine, sont de délicieux raviolis frits ou cuits à la vapeur et servis avec une sauce légèrement piquante.
- Enfin, on peut mentionner la Thukpa tibétaine qui est une soupe aux nouilles avec légumes émincés et viande.

Dans les lodges ou en altitude, vous pouvez également consommer des plats à base de riz ou pâtes frites. Si les népalais prennent rarement un petit déjeuner, les touristes se voient offrir le matin des chapatis (galettes de blé), des beignets ou des pancakes accompagnés d'omelette.

A Katmandou ou Pokhara, une grande variété de restaurants vous permet de profiter des cuisines du monde : plats internationaux, cuisine chinoise, indienne, japonaise, italienne, etc. A noter que les Népalais font de très bonnes frites! Côté boisson, le thé reste une institution. Il est souvent mélangé à des épices (cannelle, gingembre, muscade, poivre, clous de girofle, etc.) et servi bien sucré. Le thé tibétain est quant à lui légèrement salé et beurré ... Mais c'est vous qui choisissez ! Et bien entendu, comme dans tous les pays du monde, vous pouvez consommer la bière du pays : elle est plutôt légère et servie dans des bouteilles de 65 cl. Les marques les plus célèbres sont Népal Ice, Everest et Gurkha. Dans les régions de culture tibétaine, essayez le Chang (bière à base de d'orge) ou la Thomba (à base de millet). Enfin, dans le rayon des alcools plus forts, les Népalais consomment de la vodka, du rhum et du whisky.