

## Népal – La Montagne entre Nous



### Voyage de trek au Népal entre célibataires

<b>Durée du séjour</b>	12 jours / 11 nuits
<b>Nb de participants</b>	Min 4 / Max 12
<b>Thème du voyage</b>	Sport
<b>Clôture des résas</b>	J-30 (prolongeable)

De Katmandou à Pokhara, embarquez pour un incroyable voyage au Népal ! Découvrez la culture et le peuple d'un pays de mythes et de légendes, patrie du Bouddha et des dernières déesses vivantes, les *Kumari*. Partagez avec d'autres célibataires une aventure unique qui vous portera vers les plus hauts sommets de la planète ! Un voyage pour se dépasser, grandir, et faire peut-être la rencontre qui changera votre vie...

Ce circuit au Népal s'articule autour d'un trek de 5 jours, de difficulté moyenne, mélangeant deux itinéraires. La première partie vous conduira hors des sentiers battus dans une nature sauvage, avec des hébergements gérés par les communautés locales pour financer les écoles et les projets sociaux des villages. La seconde partie est un itinéraire classique et plus fréquenté, passant par des villages traditionnels népalais. Les panoramas spectaculaires sur la mythique chaîne de l'Himalaya vous accompagneront tout au long de ce trek au Népal réservé aux célibataires.

Vous allez aimer :

- Les magnifiques panoramas sur les chaînes de l'Annapurna et du Dhaulagiri
- Les belles forêts de rhododendrons qui enchanteront vos marches
- La visite des sites incontournables de la vallée de Katmandou
- Le rythme et l'altitude peu élevés tout au long du trek

## Programme de votre circuit au Népal

### Jour 1 : **Rendez-vous à Katmandou**

Accueil à l'aéroport de Katmandou par votre guide et transfert groupé à votre hôtel. Temps libre pour vous relaxer après votre voyage et vous acclimater à l'atmosphère de Katmandou. Dîner d'accueil pour faire plus ample connaissance avec les autres voyageurs solos autour d'un plat traditionnel.

### Jour 2 : **Swayambunath + Durbar Square**

Visite de Swayambunath, le « Monkey Temple », perché sur une colline à 2 km à l'ouest de Katmandou. C'est l'un des pèlerinages les plus populaires du Népal, considéré comme l'un des premiers sanctuaires bouddhistes du monde (il aurait plus de 2500 ans). Le grand stupa, avec sa flèche d'or ornée des yeux de Bouddha, vous subjuguera ! Puis visite à pied de la vieille ville de Katmandou et de la célèbre Durbar Square avec ses temples séculaires, le siège de l'ancien palais royal, la demeure de la Kumari (la dernière déesse vivante de la planète).

### Jour 3 : **Route vers Pokhara**

Transfert à Pokhara en bus touristique. Itinéraire de 200 km, 7h00 de route. Le trajet peut paraître long mais il vous permettra de voir de beaux paysages, des rizières, des montagnes, des vallées verdoyantes, des petits villages et petites villes népalaises, et surtout de découvrir le pays de façon plus intense et authentique ! Installation à votre hôtel de Pokhara, ville paisible et agréable au pied de la chaîne des Annapurna.

#### **Jour 4 : Trek de Beni à Banskharka (1550 m d'altitude)**

Trajet d'environ 3h30 en véhicule privé de Pokhara à Beni, le point départ du trek. Cette première marche, plutôt courte, vous mènera au petit village de Banskharka, de l'ethnie Magar, à travers des rizières en terrasses, des champs de maïs et la forêt qui surplombe la rivière Kali Gandaki (affluent important du Gange). 2h30 de marche. +650 m de dénivelé. Logement chez l'habitant.

#### **Jour 5 : Trek de Banskharka à Nangi (2300 m d'altitude)**

Après le petit déjeuner, départ pour Nangi, le plus grand village Magar de la région. Vous commencerez alors, en ce deuxième jour de trek, à ressentir toute la magie de la nature qui vous entoure. Montée à travers une forêt luxuriante, sous le regard du Dhaulagiri, 7<sup>ème</sup> plus haut sommet du monde culminant à 8167m. Déjeuner à Danda Kateri, charmant hameau avec une vue magnifique sur les montagnes. Le sentier s'aplanit ensuite pour arriver à Nangi et ses cultures en terrasses. 6h00 de marche. +750 m de dénivelé.

#### **Jour 6 : Trek de Nangi à Mohare Danda (3350 m d'altitude)**

Départ pour Mohare Danda. Les 2 premières heures de cette nouvelle journée de marche se feront essentiellement à travers une forêt. Le déjeuner est pris sous forme de pique nique à flanc de colline. Mohare Danda est situé le long de la gorge la plus profonde du monde. La vue à 360° est absolument superbe sur les massifs de l'Annapurna et du Dhaulagiri. C'est assurément l'un des plus beaux panoramas de la région et le point d'orgue de votre trek au Népal ! Ne manquez surtout pas le spectaculaire coucher de soleil. C'est d'une toute beauté ! 5h00 de marche. +1050 m de dénivelé.

#### **Jour 7 : Trek de Mohare Danda à Tikhedunga (1600 m d'altitude)**

Après avoir assisté à un beau lever de soleil sur le Dhaulagiri à l'ouest et l'Annapurna à l'est, vous quitterez le belvédère de Mohare Danda pour rejoindre l'itinéraire classique à travers une forêt de rhododendrons jusqu'au col de Ghorepani et son célèbre point de vue de Poon Hill. Encore une autre vue incroyable sur l'Himalaya ! Vous ressentirez cette grande sérénité qui règne dans les hautes montagnes. Le sentier redescend ensuite par de grands escaliers de pierre et à travers une épaisse forêt, où les bâtons seront d'une grande aide car l'itinéraire plonge littéralement vers les fonds de vallées. Vous retrouverez peu à peu la chaleur, une végétation variée (bambous, bananiers...) et les cultures en terrasses à l'approche de Tikhedunga. 6h00 de marche. -1750 m de dénivelé.

#### **Jour 8 : Trek de Tikhedunga à Naya Pul (1050 m d'altitude) + Pokhara en liberté**

Dernier segment de votre trek à travers les forêts anciennes de rhododendrons. L'itinéraire se termine à Naya Pul via des escaliers. 4h00 de marche. -550 m de dénivelé. Puis retour à Pokhara en taxi. 1h30 de route. Fin d'après midi libre pour vous reposer, flâner dans la ville, ou réserver une séance de massage amplement méritée.

### Jour 9 : Yoga + Bindabasini + Pagode de la Paix + Temps libre

Peu de temps après le réveil, initiation et session de Hatha yoga avec un professeur népalais. Cette parenthèse spirituelle vous aidera à rééquilibrer votre corps et votre esprit après ces 5 jours d'effort. Vous visiterez ensuite le Temple de Bindabasini, un des plus anciens lieux de pèlerinage hindou de la vallée de Pokhara, et la Pagode de la Paix, situé au sommet d'une petite montagne avec une vue à couper le souffle sur la vallée et les montagnes de l'Himalaya (comptez une petite heure de marche pour monter jusqu'au temple). Après midi libre aux bords du lac Phewa : repos, shopping, possibilité de réserver une balade en barque sur le lac Phewa.

### Jour 10 : Retour à Katmandou

Retour à Katmandou en bus touristique. Installation au même hôtel qu'à l'arrivée.

### Jour 11 : Pashupatinah + Bouddhanath + Temps libre + Bols tibétains

Visite de Pashupatinath : un des lieux les plus sacrés de l'hindouisme et du Népal, inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 1979. Le temple est situé sur les berges de la rivière sacrée Bagmati, où des cérémonies de crémation sont pratiquées quotidiennement. Puis direction le quartier tibétain de Katmandou pour visiter Bouddhanath, l'un des plus importants sanctuaires bouddhistes du Népal, entouré de nombreux monastères et de boutiques tibétaines. Son immense stupa est le plus grand du pays et l'un des plus grands du monde. Après-midi libre à Katmandou. Séance de relaxation avec les bols chantants tibétains en fin de journée.

### Jour 12 : Fin de votre voyage au Népal

Temps libre avant votre vol retour en France à agrémenter selon vos envies. Transfert groupé à l'aéroport de Katmandou. Fin de votre voyage au Népal et peut-être le début d'une belle histoire à deux : c'est tout ce que l'on vous souhaite.

## Infos sur ce voyage au Népal

#### Rendez-vous

Aéroport international de Katmandou-Tribhuvan

#### Hébergement

Nuits 1, 2, 10, 11 : **Hotel Ganesh Himal 3\*\*\* (Katmandou)**

Situé à 5 mn à pied de Durban Square, cet hôtel est l'un des meilleurs établissements économiques de Katmandou. Un vrai petit paradis. Il dispose d'un agréable jardin pour lire et se reposer, d'une terrasse sur le toit, d'un bar et d'un restaurant

qui sert de savoureux plats népalais. Les chambres sont équipées de salle de bain ou d'eau, d'une télévision, de la climatisation et du wifi.

#### Nuits 3, 8, 9 : **Lake View Resort 3\*\*\* (Pokhara)**

Cet hôtel offre un cadre romantique avec ses grands espaces verts et sa vue superbe sur le lac Phewa et l'Himalaya. Il est doté d'un restaurant servant une cuisine népalaise, chinoise, indienne et continentale et accueillant tous les soirs des spectacles traditionnels népalais. Un lounge bar circulaire est également disponible pour les amoureux du vin et du bon cocktail. Les chambres sont équipées de balcon, de salle de bain, d'une télévision, de la climatisation et du wifi.

#### Nuit 4 : **Logement chez l'habitant (trek)**

Hygiène correcte. WC disponible dans chaque maison. Chambres très propres (matelas, couvertures). Un sceau d'eau fera office de douche...

#### Nuits 5, 6, 7 : **Lodges communautaires (trek)**

Etablissements sommaires, mais de meilleur confort que les refuges de montagne français. Selon les villages et l'altitude, l'hygiène est plus ou moins bonne, mais toujours correcte et suffisante. Les salles de bain et WC sont en commun. Les douches chaudes sont payantes. Les chambres sont équipées de lits, de matelas d'épaisseur variable et de cloisons souvent minces. Les repas sont pris dans une salle à manger commune, chauffée le soir uniquement par un petit poêle à bois.

#### **Repas inclus**

- Petits déjeuners : jours 2 à 12
- Déjeuners : jours 4, 5, 6, 7, 8 (hors boissons)
- Dîners : jours 1, 4, 5, 6, 7 (hors boissons)

#### **Organisation du trek**

##### Bagages :

L'ensemble de vos affaires doit tenir dans un sac à dos et un sac de voyage. Chaque trekkeur porte son sac à dos avec ses affaires nécessaires pour la journée (gourde, appareil photo, cape de pluie, etc.). Le reste des affaires personnelles est transporté par les porteurs. Privilégiez un grand sac à dos ou un sac marin pour le sac de voyage. Cela facilitera le travail des porteurs. Il sera possible de laisser votre surplus de bagages dans les consignes des hôtels de Pokhara et de Katmandou, en toute sécurité.

### Vêtements conseillés :

T-shirts, sous-pull ou chemise à manches longues, collant, short ou bermuda, pantalons de trekking légers, veste polaire et veste imperméable, gilet ou anorak chaud, une paire de chaussure de randonnée de bonne qualité, une paire de sandales, des chaussettes de marche (évitiez les chaussettes de tennis en coton qui sont très longues à sécher et favorisent les ampoules), une paire de gants, un chapeau ou une casquette, un bonnet, une cape de pluie.

### Equipements conseillés :

Un purificateur d'eau (il existe au Népal un produit purifiant efficace et peu cher, 0.20 euros pour traiter environ 100L, que l'on trouve très facilement à Katmandou en pharmacie ou dans les boutiques de matériel de randonnée: le Piyush), des lunettes de soleil, 1 ou 2 bâtons télescopiques selon vos habitudes, une gourde ou un petit thermos si vous souhaitez emporter du thé/café chaud pendant la marche, une lampe frontale, un sac de couchage pour une température de 0° à 5°, un drap de sac (pour protéger le sac de couchage), le nécessaire de toilette (privilégiez des produits biodégradables et une serviette qui sèche rapidement), du papier toilette et un briquet, une pharmacie personnelle (pansements anti-ampoule, antiseptique, antalgique, anti-inflammatoire, anti-nauséux, antispasmodique, anti-diarrhéique, traitement pour le rhume et les maux de gorge), et une protection solaire pour la peau et les lèvres. Vous avez la possibilité d'acheter tout le nécessaire à Katmandou, voire même d'y louer certains matériels (sac de couchage, bâton). Les boutiques spécialisées y sont nombreuses. Pensez également à emporter un livre et un jeu carte pour occuper les longues soirées.

### Repas :

Le matin, galettes locales de céréales (avec miel, confiture) ou céréales ou porridge ou omelette. Le midi, un plat principal (différents choix à base de pâtes, pommes de terres, curry de légumes avec ou sans viande, riz, momo, pizza). Le soir, soupe + un plat principal ou un plat principal + dessert. Où que vous soyez, ne buvez jamais l'eau du robinet. Le plat national est le Dal Baht : c'est un curry de légumes frais servis avec une assiette de riz nature, une soupe de lentilles et des achars (crudités assaisonnées). C'est vraiment excellent et vous êtes servis à volonté ! Pendant le trek, le guide et les porteurs ne mangent pas avec vous. Dans la tradition népalaise, il est de coutume qu'ils mangent après. Mais après un trek qui s'est

déroulé dans une bonne ambiance avec l'équipe népalaise du guide et des porteurs, n'hésitez pas à les inviter pour un dîner de fin de trek (à Pokhara ou Katmandou). Cela sera apprécié et considéré comme une marque de reconnaissance.

#### Santé :

Le MAM, le Mal d'Altitude des Montagnes est un facteur important à prendre en compte lors d'un trek au Népal. Nos guides veillent à votre santé et cet itinéraire de trek a été étudié pour une acclimatation optimale. Les problèmes sont rares mais mieux vaut prévenir que guérir ! Le MAM peut se manifester par des troubles respiratoires (essoufflement) et/ou neurologiques (maux de tête, nausées, vomissements, troubles du sommeil) pouvant survenir au-delà de 3000 mètres d'altitude. N'hésitez pas à vous confier à votre guide si ces symptômes apparaissent, persistent et s'aggravent. Pour améliorer l'acclimatation, il y a 2 règles : marchez à votre rythme, sans à coup, et hydratez-vous le plus possible !

#### Internet :

Même si vous pouvez vous connecter dans certains villages, ne comptez pas sur Internet ou le wifi pendant le trek. Cela reste très aléatoire. En cas d'urgence, la plupart des villages disposent d'un téléphone satellite.

#### **Le prix comprend**

- ✓ L'hébergement dans les hôtels/logements mentionnés (ou similaires) en chambre double (lits séparés). Possibilité de chambre single à Katmandou et à Pokhara moyennant supplément.
- ✓ Les transferts (en minibus, bus et taxi)
- ✓ Votre guide francophone
- ✓ 1 porteur pour 2 participants pendant le trek (22 kg de bagage maxi par porteur)
- ✓ 1 assistant du guide du trek à partir de 6 participants
- ✓ Les repas mentionnés
- ✓ Les entrées des sites culturels au programme
- ✓ Le permis de trek et la carte TIMS (fiche de renseignements, 2 photos d'identité et photocopie de passeport requises)
- ✓ Les activités au programme

#### **Le prix ne comprend pas**

- X Les vols internationaux
- X Les frais de visa (30€ à l'ambassade ou 30\$ à l'arrivée)
- X La douche chaude pendant le trek (1,50€ à 2,50€ / douche)
- X L'option assurance voyage (de 20€ à 50€)
- X Les repas non mentionnés (prévoir 65€)
- X Les pourboires

Nous recommandons 3€ / jour pour le guide, 2€ / jour pour le porteur du trek, 2€ / jour pour le chauffeur privé, 1€ pour le porteur de l'hôtel.

**X** Toute prestation non mentionnée

### Autres infos utiles

- Circuit célibataire avec activités entièrement privatisées
- Passeport valide au moins 6 mois après le séjour
- Obtenir un visa touristique soit à l'ambassade du Népal à Paris (délivré en 1 jour), soit en ligne à partir de 15 jours du départ (<https://nepaliport.immigration.gov.np/online>), soit à l'arrivée à l'aéroport (prévoir de l'attente dans ce cas)
- Aucun vaccin n'est exigé pour un voyage au Népal
- Il est impératif de contracter une assurance de rapatriement couvrant les frais de recherche en montagne et le recours éventuel à un hélicoptère en cas d'accident de montagne.
- Le Népal est un pays pauvre en voie de développement. Nous déconseillons d'effectuer des dons matériels ou monétaires directement aux népalais. Cela favorise la mendicité et n'incite pas à travailler. Il est préférable de passer par des associations reconnues.
- Paiement possible en 2 fois (30% d'acompte, solde à J-30)
- Remboursement intégral des sommes payées à Love on trip si le voyage est annulé par manque de participants
- Tout supplément single H/F forcé incombe au dernier inscrit
- Voyage non adapté aux personnes à mobilité réduite

Organisateur	Représentant local
<b>BS WORLD</b> 380 avenue de Fabron, bât F1, 06200 Nice info@loveontrip.com 06 20 78 58 71	<b>TERRES DU NEPAL TREKKING</b> Thamel Marg, Kathmandu, Nepal terresdunepal@gmail.com +977 1 4412593

Contactez en priorité notre représentant local en cas de difficulté sur place.

Descriptif mis à jour le 12.08.2022