



## NEPAL

### Peace, love & nature

15 jours / 12 nuits

Circuit Trek / découverte (niveau modéré)



*Le Népal, petit bout de terre enclavé entre l'Inde et la Chine, aura de quoi vous séduire. La chaîne himalayenne et le majestueux Everest qui culmine à 8850m d'altitude occupent une grande partie de son territoire et sont de véritables terrains de jeux pour les randonneurs.*

*Le Népal, c'est aussi la rencontre entre deux grandes religions, le bouddhisme et l'hindouisme. Vous croiserez ainsi sur votre route de nombreux temples et monastères au patrimoine architectural riche. Et pour preuve, la vallée de Katmandou a même été classée au patrimoine mondial de l'UNESCO en 1979.*

*Partez explorer le Népal entre solos et laissez-vous transporter par sa spiritualité, ses paysages grandioses et l'hospitalité de ses habitants !*

*Entre culture et trekking, voici le combiné parfait pour découvrir ce pays dans toute sa diversité.*



## POINTS FORTS

- Mini trek dans l'Annapurna avec un panorama unique sur la chaîne himalayenne
- Trois nuits en Ashram avec Yoga et méditation
- Découverte de la vallée de Katmandou classée au patrimoine mondial de l'UNESCO
- Immersion dans un village et partage du quotidien des locaux

## ITINERAIRE

### JOURS 1 & 2 : VOL POUR KATMANDOU

A votre arrivée à l'aéroport de Katmandou, vous serez accueillis par votre guide. Transfert à votre hôtel en centre-ville et présentation de votre programme. Selon vos horaires d'arrivée, vous pourrez en profiter pour visiter le quartier touristique de Thamel.

**Repas :** Dîner

**Transfert :** environ 20 minutes (10 km)

**Hébergement :** Hôtel

### JOUR 3 : TASHI LING

Après le petit-déjeuner, vous prendrez la route et longerez la rivière Tirsuli. Arrivée en fin de journée à Tashi Ling, petit village de réfugiés tibétains où vous passerez la nuit. Vous vivrez là une véritable immersion au cœur de la vie locale.

**Repas compris :** Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

**Transfert :** 6 à 7h (200 km)

**Hébergement :** Chez l'habitant

### JOUR 4 : TASHI LING - SHANTI STUPA

Vous débutez la journée par une visite autour de Tashiling village. Votre guide vous fera découvrir les richesses du village au travers de son histoire, sa culture et les différents artisanats réalisés par les habitants. Puis vous partirez à pied jusqu'à la Shanti Stupa, symbole de la paix. Elle fait partie des 80 pagodes de la paix construites à travers le monde. Après le déjeuner, vous rejoindrez Pokhara puis visitez le quartier Lakeside. En fin de journée retour à Tashiling et le soir vous participerez à l'élaboration d'un repas tibétain en famille tibétaine. L'art culinaire tibétain n'aura plus de secrets pour vous !

**Repas compris :** Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

**Marche :** 4 heures de marche

**Dénivelé :** +250m -250m

**Hébergement :** Chez l'habitant

### JOUR 5 : AUSTRALIAN CAMP (2050m)

Le matin, après un transfert pour Kande, vous entamerez votre première journée de randonnée en direction de l'Australian Camp et le village de Dhampus. Vous évoluerez au beau milieu de cultures en terrasses et profiterez d'une vue imprenable sur l'Annapurna.

**Repas compris :** Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

**Transfert :** 30 km

**Marche :** entre 3 et 4h (+360m)

**Hébergement :** Lodge ou Guest house



### **JOUR 6 : AUSTRALIAN CAMP (2050m) - LANDRUK (1565m)**

Après le petit-déjeuner, vous poursuivrez votre marche à travers une forêt de rhododendrons géants. Fleur nationale du Népal, l'arbre du rhododendron peut mesurer jusqu'à 15 mètres de haut ! Le printemps est d'ailleurs la meilleure période pour profiter de sa floraison. Vous traverserez ensuite les petits villages de Pothana, Deurali et Berikharka. L'après-midi, vous continuerez votre marche en direction de Landruk où vous passerez la nuit.

**Repas compris :** Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

**Marche :** 4h (+660m -400m)

**Hébergement :** Lodge ou Guest house

### **JOUR 7 : LANDRUK (1565m) - CHOMRONG (2170m)**

Cette journée de marche sera composée de descentes en escaliers jusqu'à la rivière Modi Khola et de montées plus raides pour rejoindre Chomrong, village ethnique Gurung très accueillant. Vous serez charmés par ses petites maisons traditionnelles aux toits en pierre et aux murs blancs. Après le déjeuner, vous partirez explorer le village. Le village de Chomrong est principalement habité par l'ethnie Gurung, de laquelle sont issus les Gorkas, célèbres soldats népalais.

**Repas compris :** Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

**Marche :** Environ 5 heures de marche (+800m -250m)

**Hébergement :** Lodge ou Guest house

### **JOUR 8 : CHOMRONG (2170m) – SEDI BAGAR (853m)**

Votre journée de randonnée sera rythmée par une descente jusqu'à la rivière Kimrung ensuite le sentier monte à travers une belle forêt jusqu'au village Kimrung ; vous continuerez jusqu'à Gandrung, un très beau village connu pour ses maisons en pierre sèche. Dans l'après-midi vous monterez à bord d'un véhicule pour rejoindre Sedi Bagar, village où se situe l'ashram dans lequel vous passerez trois nuits dédiées à la méditation et au yoga.

**Repas compris :** Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

**Transfert :** environ 2h de route

**Marche :** environ 5h (+220m -450m)

**Hébergement :** Ashram

### **JOURS 9 et 10 : SEDI BAGAR**

Journées de détente au sein de l'Ashram avec au programme de la méditation, des activités de bien-être et plusieurs formes de yoga. Les journées seront accompagnées d'un Yogi Master anglophone.

Note : Possibilité de faire un massage ayurvédique en option pour 40USD. A réserver et régler sur place directement.

**Repas compris :** Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

**Hébergement :** Ashram

### **JOUR 11 : POKHARA - KATMANDOU**

Selon les horaires des vols, vous repartirez pour Katmandou. Arrivée à Katmandou, transfert à l'hôtel. A votre arrivée, vous pourrez profiter d'un peu de temps libre dans le quartier de Thamel pour faire vos achats souvenirs.

**Repas compris :** Petit déjeuner

**Transfert :** vol intérieur de 45 minutes environ

**Hébergement :** Hôtel

### **JOUR 12 : KATMANDOU**

Vous partirez à la découverte des différents quartiers de la ville, avec au programme le plus grand marché de fruits et légumes de la vallée de Katmandou, le marché traditionnel de Ratnapark et enfin Bodnath, l'espace religieux le plus important du pays pour les communautés tibétaines et sherpas. En fin de journée vous aurez l'occasion de voir les fidèles s'y rendre.

**Repas compris :** Petit déjeuner

**Hébergement** : Hôtel

### **JOUR 13 : PATAN - BHAKTAPUR**

Patan, au sud de Katmandou, est une vieille ville piétonne où l'on retrouve de nombreux artisans. Vous y découvrirez alors beaucoup d'ateliers mais aussi des monastères et des temples. Vous vous rendrez ensuite à Bhaktapur pour une visite complète du site. La ville a parfaitement su conserver sa richesse architecturale et son caractère médiéval, ce qui lui a valu d'être inscrite à l'Unesco dès 1979. Nuit à Katmandou.

**Repas compris** : Petit déjeuner

**Transfert** : environ 1h45 (40 km)

**Hébergement** : Hôtel

### **JOUR 14 : KATMANDOU - VOL RETOUR**

Selon vos horaires de vol, vous bénéficierez d'un peu de temps libre avant votre transfert à l'aéroport pour votre retour en France.

**Repas compris** : Petit déjeuner

**Transfert** : environ 20 minutes (10 km)

### **JOUR 15 : ARRIVEE EN FRANCE**

*Selon vos horaires de vols, vous arriverez soit le jour 14 soit le jour 15.*

#### **IMPORTANT :**

*Cet itinéraire peut être soumis à modification, en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques des participants et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, le guide reste seul juge du programme.*

*Au cours de nos voyages, nous sommes parfois confrontés à des impondérables qui peuvent se traduire par des modifications de plannings, d'horaires, d'itinéraires et/ou d'hébergements. Notre expérience du tourisme nous autorise à reconnaître que - malgré notre professionnalisme et notre bonne volonté - ces inconvénients sont inhérents à tous les types de voyages (circuits, excursions, simples séjours) quels que soient les pays visités. Face à ces aléas éventuels qui sont aussi une des composantes de toute aventure, il est conseillé d'adopter une attitude ouverte et positive. Celle-ci vous permettra de bien vivre tout évènement imprévisible pouvant nous amener à modifier le descriptif prévu et contribuera ainsi au succès de votre voyage.*

## **LE PRIX**

### **Le prix comprend**

- Les vols internationaux
- Les taxes aériennes et la surcharge carburant
- L'hébergement comme indiqué dans l'itinéraire (en base chambre double partagée)
- Les repas indiqués comme "compris" dans l'itinéraire
- Les transferts privés mentionnés au programme
- Le vol intérieur Pokhara - Katmandou
- Toutes les visites, activités et excursions mentionnées au programme
- Les droits d'entrée aux différents parcs nationaux
- Le guide accompagnateur local francophone
- Une équipe de porteurs durant le trek
- Les séances de Yoga avec un Yogi Master anglophone

### Le prix ne comprend pas

- Toutes prestations non mentionnées au programme
- Les repas non indiqués comme "compris" dans le programme
- Les douches chaudes et rechargement de batterie durant les randonnées et les nuits en lodges (prévoir 1€ ou 2€ par douche chaude et 1€ pour recharger vos appareils)
- Les pourboires
- Les boissons
- Le supplément single éventuel uniquement possible à Katmandou (280€ /personne)
- Les frais de visa (35\$/personne)
- Les dépenses personnelles
- Les assurances rapatriement, annulation et multirisques
- Les frais de dossier (15€)

*Nos prix sont soumis à modifications en fonction des variations de taux de change, du montant des taxes aéroport et de la surcharge carburant, de la disponibilité et tarifs des sites visités, ainsi que des disponibilités et tarifs aériens et hôteliers au moment de votre réservation.*

## LES "PLUS" DES COVOYAGEURS

1. La garantie de partir avec d'autres solos ayant les mêmes affinités
2. La possibilité de voir les profils des autres Covoyageurs déjà inscrits sur votre voyage
3. Des programmes exclusifs spécialement conçus pour favoriser échanges et convivialité
4. Des chambres à partager pour éviter un supplément single
5. Des départs spéciaux pour les monoparentaux et leurs enfants

## VOTRE VOYAGE

### Le groupe

De 4 à 15 participants.

*Sur certaines dates, il sera possible de confirmer le départ dès deux participants.*

### Niveau

Circuit randonnée/découverte de niveau modéré (6 jours de marche). Durant le mini trek, vous marcherez entre 2 à 5 heures par jour sur des terrains variés mais adaptés, avec un dénivelé positif d'environ 660m et négatif de 800m.

Votre trek débute à 1740m d'altitude et l'altitude maximale sera de 2170m.

Pour effectuer ce trek dans les meilleures conditions, nous vous recommandons 1 ou 2 mois avant le départ de pratiquer une activité sportive 1 à 2 fois/semaine. Ce circuit nécessite d'être en bonne condition physique, justifiée par une pratique régulière d'une activité sportive et de la randonnée en montagne. Les temps de marche sont donnés à titre indicatif.

Attention, les participants sont responsables du bon déroulement du voyage : merci de prendre en considération que ce voyage ne s'adresse pas aux voyageurs ayant des faiblesses au niveau des genoux, ou même des personnes asthmatiques. Ultimement, veuillez vous référer à votre médecin traitant.

### Encadrement

L'encadrement est assuré par un guide local francophone et un chauffeur.

## Transport

Les transports sont effectués en véhicules privés.

## Portage des bagages

Durant les balades, vous ne porterez que vos affaires personnelles pour la journée (eau, pique-nique, appareil photo...).

Durant le trek ce sont des porteurs qui transporteront votre sac.

**Au Népal, le poids de portage est réglementé : A votre arrivée à Katmandou, des sacs vous seront fournis pour y mettre vos affaires durant les jours de trek. Votre bagage principal restera à l'hôtel de Katmandou durant la majeure partie du voyage. ATTENTION : le poids de votre bagage, porté par les porteurs, ne doit pas dépasser 12kg (un seul bagage par personne).**

## Repas/Boissons

- Les petits-déjeuners sont pris à l'hébergement
- Les déjeuners sont pris sous forme de pique-nique sur le terrain, à l'hébergement ou dans de petits restaurants locaux
- Les dîners sont pris à l'hébergement ou dans de petits restaurants locaux

Durant le trek, vous serez en pension complète avec :

- Au petit déjeuner : pain népalais, chapatis, céréales, omelette de pomme de terre et porridge, accompagnés de beurre, confiture, et de thé ou nescafé ;
- Au déjeuner et au dîner : un repas composé d'une entrée, un plat chaud (principalement le plat national, le Dhalbhat) ainsi que d'un dessert ;

Dans les lodges et guesthouse vous pourrez acheter de la bière, des sodas et de l'eau minérale. L'eau du robinet étant impropre à la consommation dans tout le pays, elle doit être traitée impérativement : prévoyez des pastilles de purification et une gourde de 1 à 1,5 litres.

## Hébergement

En base chambre double partagée avec 2 lits séparés (ou en single avec supplément, uniquement disponible à Katmandou) dans un hôtel 3\* à Katmandou, en ashram et en Guest-house (ou lodge).

Les douches chaudes seront payantes durant le trek et dans les lodges (prévoir 1 à 2€ par douche chaude et 1€ pour recharger vos appareils). Il n'est pas possible d'avoir une chambre individuelle chez l'habitant.

*Veillez noter que la classification hôtelière est différente de celle en France.*

A titre indicatif, nous proposons à Katmandou l'hébergement suivant :

Mandala Boutique \*\*\* (ou similaire) : <http://www.mandalaboutiquehotel.com.np/>

**EN PARTANT AVEC LES COVOYAGEURS** : vous avez la possibilité de partager une chambre avec un autre participant du même sexe. Si vous le souhaitez, vous pouvez néanmoins réserver une chambre single (avec supplément). Nous pouvons également être amenés à vous facturer le supplément single s'il ne reste personne avec qui partager la chambre (notamment en cas d'inscription tardive).

## Aérien

Les vols entre Paris et l'aéroport de Katmandou s'effectuent sur des compagnies régulières ou charter.

Vous recevrez votre convocation aéroport avec vos horaires d'avion définitifs quelques jours avant le départ. Pour vos réservations de pré et post acheminements, nous vous conseillons d'acheter des prestations (avion, train, hôtels, etc.) modifiables ou remboursables afin d'éviter tous risques de perte financière en cas de modification ou annulation de votre voyage.



Au regard des vols intérieurs au Népal : nous tenons à vous préciser que la Commission Européenne a blacklisté 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. Néanmoins les aviations civiles du reste du monde, y compris américaine, japonaise, chinoise, n'ont pas émis d'avis négatif. Elles ont été récemment jugées par plusieurs organismes indépendants comme ayant un niveau de sécurité satisfaisant.

Attention, pour les contrôles de sûreté à l'aéroport, vous ne devez pas avoir dans votre bagage à main les objets suivants (liste non exhaustive) :

- Instruments tranchants comme les couteaux, rasoirs, limes à ongles, ou les ciseaux dont la lame dépasse 6cm
- Liquides, aérosols, gels et pâtes dans des contenants de plus de 100 ml (boissons, eau minérale, soupes, parfums, lotions, crèmes, gels douche, shampoings, dentifrice, savons liquides, déodorants, etc...)
- Piles

Si vous avez des médicaments type inhalateur (asthme), traitements insuline, ou autres, munissez-vous d'une prescription de votre médecin ou de votre pharmacien.

Pour plus de précisions, consultez :

<http://www.aeroportsdeparis.fr/ADP/fr-FR/Passagers/Formalites-Infos-Pratiques/Bagage/bagage-de-cabine/>

## AVANT LE DEPART

### Formalités d'entrée

- Pour tous les ressortissants français, le passeport, dont la validité est au moins égale à 6 mois à compter de la date de retour en France, est obligatoire.
- Pour rentrer au Népal le visa est obligatoire. Vous pouvez soit l'obtenir avant votre départ auprès de l'ambassade du Népal, soit sur place à votre arrivée à l'aéroport de Katmandou. Pensez alors à vous munir de deux photos d'identité et de 35\$ (ou équivalent euros en espèces).
- Pour les ressortissants étrangers, le passeport est obligatoire, et sauf dispense, un visa est nécessaire. Vous pouvez vous renseigner auprès du consulat ou de l'ambassade du Népal de votre pays de résidence.
- **Pour le permis de trek, une copie de votre passeport et une photo d'identité scannée vous sera demandée dès votre inscription.**

*Nous vous recommandons de vérifier les informations ci-dessus avant votre départ auprès des autorités concernées (ambassades, consulats), puisque des modifications peuvent avoir lieu.*

**Attention :** Dès votre inscription, merci de nous communiquer la photocopie des quatre premières pages de votre passeport, puis la photocopie de votre visa une fois réceptionné.

**IMPORTANT :** Veuillez noter que lors de votre inscription, vous devez décliner votre identité exacte, à savoir les noms et prénoms figurant sur votre passeport. A défaut, la compagnie aérienne se verra dans l'obligation de refuser votre embarquement.

Nous vous conseillons par ailleurs, de toujours avoir sur vous une photocopie de ces documents (page où apparaît votre photo), ainsi que de votre assurance, en cas de besoin, de perte ou de vol de l'original.

### Pour plus d'informations

Ambassade du Népal à Paris  
45, bis rue des Acacias  
75017 Paris  
Tél : 01 46 22 48 67  
Mail : [nepalinparis@noos.fr](mailto:nepalinparis@noos.fr)  
Site web: <https://fr.nepalembassy.gov.np/>

Ambassade de France au Népal  
Lazimpat BP 452  
Katmandou  
Tél : 00977 44 12 332  
Tél (urgences) : 00977 980 101 7201  
Courriel : [ambassade@ambafrance-np.org](mailto:ambassade@ambafrance-np.org)  
Site web : <https://np.ambafrance.org/-Francais->

Un site utile : <https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/nepal/>

### Santé

- Même si aucune vaccination n'est obligatoire pour rentrer au Népal, assurez-vous d'être à jour dans les vaccinations habituelles. La mise à jour de la vaccination diphtérie-tétanos-Poliomyélite est recommandée.
- La vaccination antituberculeuse est également recommandée, tout comme la vaccination contre la fièvre typhoïde et les hépatites A et B, selon les conditions de voyage.
- La vaccination contre la rage peut être proposée dans certaines conditions, notamment en fonction du lieu de séjour.
- Il est préférable d'être vacciné contre la méningite bactérienne A+ C+ Y+ W135
- En fonction de la région et la période, un traitement contre le paludisme peut être conseillé. Pensez aussi à prendre des répulsifs anti-moustiques.
- Sur place, vous ne pouvez pas boire l'eau du robinet. Préférez les eaux en bouteilles capsulées, ou pensez à purifier l'eau avec des capsules d'hydroclonazone. Évitez l'ingestion de glaçons, de jus de fruits frais, de légumes crus, de fruits non pelés et d'aliments (poisson, viande, volaille, lait) insuffisamment cuits. Pensez à vous laver régulièrement les mains avant chaque repas.

*Demandez l'avis de votre médecin ou à un centre de vaccinations internationales.*

### Equipement

#### Bagage :

**Au Népal, le poids de portage est réglementé : A votre arrivée à Katmandou, des sacs vous seront fournis pour y mettre vos affaires durant les jours de trek. Votre bagage principal restera à l'hôtel de Katmandou durant la majeure partie du voyage. **ATTENTION : le poids de votre bagage, porté par les porteurs, ne doit pas dépasser 12kg (un seul bagage par personne).****

Pensez à vous munir d'un cadenas.

En guise de bagage cabine, prenez un sac à dos qui vous servira à porter vos affaires de la journée (environ 30/40L).

Durant votre vol, nous vous conseillons vivement de porter (ou de mettre dans votre bagage cabine) vos chaussures de marche, quelques vêtements chauds et votre veste de montagne dans le cas d'un éventuel retard de votre bagage.

### **Vêtements :**

La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

- Les chaussures de randonnée à tiges hautes sont préconisées pour une meilleure tenue du pied et de la cheville. (Évitez les chaussures neuves, ou essayer les bien avant. Il est très important qu'elles soient imperméables et confortables)
- Sandales ou tennis pour le soir
- Paires de chaussettes (de randonnée et pour le soir)
- 1 pantalon de trekking
- 1 collant
- 1 short ou bermuda
- Serviettes
- Chemises ou T-shirts à matière respirante
- 1 polaire chaude
- 1 coupe-vent en Goretex ou Micropore
- Cape ou veste de pluie
- Linge personnel et pyjama
- Vêtements de rechange
- Un sac de couchage (de manière générale, prendre un sac de couchage d'un confort entre -0° et -5°)
- Trousse de toilette
- Lunettes de soleil
- Chapeau ou casquette
- Gants entre décembre et février
- Bonnet ou bandeau
- Des boules Quies
- Protection solaire
- Gourde 1L minimum ou Camel Bag
- Appareil photo, jumelles
- Lampe frontale
- Papier hygiénique
- Recharges ou piles pour appareils

### **Pharmacie**

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de premiers secours, mais nous vous conseillons toutefois d'emporter vos médicaments et traitements personnels : Aspirine, pansements et compresses, désinfectant, bande elastoplast, double peau pour les potentielles ampoules, anti-diarrhéique, collyre, pastilles pour la gorge, antibiotique à spectre large, anti-inflammatoire, pastilles d'hydroclonazone pour purifier l'eau, répulsifs anti moustiques, etc.

Attention : l'eau du robinet n'est pas potable dans tout le pays. Prévoyez des pastilles de purification.

## **INFORMATIONS PAYS**



## Géographie & Climat

Le Népal, avec sa capitale Katmandou, est un pays du Sud de l'Asie entouré par la Chine et l'Inde. Il possède un relief et une nature riche. Il est d'ailleurs réputé grâce à la chaîne Himalayenne qui occupe une bonne partie du territoire ainsi que le sommet de l'Everest qui culmine à 8850 mètres d'altitude. Le Népal possède des paysages extrêmement diversifiés. On retrouve en effet différents reliefs sur le territoire en passant du Terraï au sud avec ses plaines tropicales, aux plus hautes montagnes du monde au Nord (sur les dix plus hautes montagnes du Monde, le Népal en possède huit !).

C'est un pays qui offre beaucoup de diversité et d'activités que ce soit le trekking, les ascensions, le vélo, les safaris, le bateau...etc.

Sa culture représente un atout avec ses lieux de cultes, temples et monastères. On retrouve aussi plus de 60 ethnies et castes différentes dans le peuple népalais.

Pour le climat, la meilleure période pour découvrir le Népal se situe entre septembre et mai. Concernant le trek, il y a deux saisons particulièrement intéressantes. La première, entre mi-septembre et fin novembre, où le temps est agréable pour marcher (entre 20 et 30 degrés) et la seconde au printemps, entre mars et mai, pour profiter de la floraison des rhododendrons.

La mousson quant à elle débute à la fin du printemps et ce jusque fin août.

Pour plus d'informations, n'oubliez pas de consulter les conditions météorologiques avant votre départ.

### Budget & change

Au Népal, l'unité monétaire est la roupie népalaise et les roupies indiennes sont également acceptées.

Janvier 2020 : 1 € = 124 roupies

Attention, les taux de change fluctuent régulièrement. Renseignez-vous sur le taux fixé avant votre départ ou directement sur place.

Vous trouverez des distributeurs automatiques et bureaux de changes dans les grandes villes. Attention à la pénurie de billets dans les petites villes. Veillez à ne pas accepter de billets déchirés ou scotchés, plus difficile à écouler. Pensez à garder des petites coupures sur vous.

Concernant votre budget personnel, vous devrez prévoir suffisamment pour les repas à Katmandou (entre 8 et 15€/repas), les douches chaudes (1 à 2€/douche) ainsi que les pourboires (voir détail ci-dessous). Un budget de 100€ par personne est conseillé (hors souvenirs).

### Pourboires

Les pourboires sont facultatifs, mais si vous avez été satisfaits de votre voyage et du travail de nos équipes locales, il est d'usage de donner un pourboire. Par ailleurs l'activité au Népal des accompagnateurs, porteurs, guides, chauffeurs, etc. est saisonnière et ne travaillent que quelques mois dans l'année.

Nous vous recommandons 50€ pour le guide (à diviser par le nombre de participants) et 30€ pour le porteur durant le trek (1 porteur pour 2 participants, soit 15€/personne).

### Décalage horaire

Au Népal, il y a +3h45 de décalage l'été, et +4h45 l'hiver.

Plus concrètement, s'il est 12h à Paris, il est 16h45 à Katmandou l'hiver, et 15h45 l'été.

### Electricité

Au Népal les prises sont les mêmes qu'en France. (230 V, 50Hz). Vous n'avez pas besoin d'adaptateur pour utiliser vos appareils.

Dans les montagnes, et donc durant le trek, l'électricité est solaire et son utilisation nécessite une contrepartie financière. Pensez donc à prendre des batteries. Il faut compter 1€ par personne pour recharger ses appareils.

### **Photos & Vidéos**

Pensez à vous munir de batteries ou recharges pour vos appareils.

Pour tout portrait photo ou vidéo des gens que vous allez rencontrer, pensez à leur demander leur autorisation.

### **Us et coutumes**

La langue nationale est le népalais et l'anglais est assez bien parlé dans les grandes villes.

De manière générale, les népalais sont très accueillants et serviables. Les gestes affectueux doivent rester discrets dans les lieux publics. Il est également mal vu de toucher la tête des enfants ou des adultes.

C'est un pays très religieux. On retrouve d'ailleurs une grande concentration de temples et monastères.

Nous vous recommandons de porter des vêtements amples et discrets. Pour les femmes, évitez les shorts courts (préférez des bermudas au niveau du genou) et tâcher de couvrir vos épaules.

Pour se saluer on ne sert pas la main, surtout aux femmes, il suffit simplement de dire « Namaste » en joignant les deux mains.

Lorsque l'on rentre chez quelqu'un, il faut se déchausser, tout comme lors de visites de temples ou de monastères. Il faut également retirer écharpes, casquettes ou chapeaux avant d'entrer.

Si quelqu'un vous tend quelque chose, veillez à la recevoir avec vos deux mains. Lors du repas les népalais mangent avec la main droite et ne parlent pas. Il faut toujours goûter à ce que l'on vous propose sinon c'est un manque de respect.

N'oubliez pas que les vaches sont des animaux sacrés pour eux, tout comme le feu, il ne faut rien jeter dedans.

### **Quelques mots du quotidien**

Bonjour : Namaste ou Namaskar

Bonne nuit : Shuva Ratri !

Au revoir : Pheri Bhetaula, namaskar

Je m'appelle : Mero naam ..... ho

Oui : ho, hunchha

Ok : Hunchha

Non : Hoina ou hudaina

Excusez-moi : Kirpaya, Kirpaya maaf garnu hola

Merci : Dhanyabad

De rien : Kehi chhaina

Je ne comprends pas (Homme / Femme) : Ma bujdina / maile bujena

Parlez-vous français ? : Tapai french bhasa bolnuhuncha ?

Quel est votre nom ? Tapaiko naam k ho ?

Je viens de France : Ma France bata aaeko hu

Comment allez-vous ? : Tapailai kasto cha ?

Combien ça coute ? Yesko kati parcha ?

## **TOURISME RESPONSABLE**



Dès leur création, les Covoyageurs ont cherché à promouvoir un tourisme responsable basé sur des valeurs de respect, de solidarité et de qualité sur un plan humain, environnemental et économique. La prise de conscience et la sensibilisation de tous nous semblent primordiales. Que nous soyons explorateurs, passionnés, randonneurs ou monoparentaux, nous sommes toujours les visiteurs invités des pays hôtes que nous parcourons.

### **Le Respect des Patrimoines**

La nature et les sites culturels et historiques du pays visité constituent des richesses touristiques, uniques et irremplaçables. Ils sont aussi à l'origine du désir de voyager des Covoyageurs. Leur sauvegarde est primordiale et la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis du pays visité est donc essentielle.

*Le respect des patrimoines naturels et culturels se traduit par :*

- *le respect des sites culturels: ne pas dégrader des œuvres d'art ou des monuments, parfois simplement en les touchant!, ne pas prélever de vestiges archéologiques, ne pas acheter d'objets traditionnels ou sacrés provenant de sites vandalisés, etc.*
- *le respect des sites naturels: ne pas sortir des sentiers balisés, ne pas conduire hors-piste, ne pas rapporter de "souvenirs" partie intégrante du patrimoine naturel, prélever le moins de bois possible pour la cuisine, utiliser avec parcimonie l'eau potable, éviter de polluer avec des savons non biodégradables, faire lessive et toilette en aval et le plus loin possible des maisons et des puits, ne pas abandonner de déchets ou d'ordures derrière vous sauf s'ils peuvent faire l'objet de recyclage, ne pas faire de feu sans avoir demandé l'autorisation au préalable, etc.*
- *le respect de la faune locale: ne pas perturber les animaux dans leur vie quotidienne, toujours respecter une distance minimale lors de leur observation, ne pas chercher à les approcher, les caresser ou les nourrir, ne pas faire de bruit en les approchant, ne pas chasser ou pêcher d'espèces rares, ne pas chercher à acheter ivoire, écailles, peaux, coraux, coquillages, ou même animaux vivants, qui font souvent partie des espèces menacées et/ou protégées, ne pas demander à votre guide d'enfreindre ces règles, etc.*

### **Le Respect des Hommes**

L'un des principaux intérêts des voyages proposés par les Covoyageurs réside dans l'authenticité et la diversité des rencontres effectuées avec les populations locales. Chacun de ces peuples fonctionne avec ses règles et ses traditions propres, souvent partie intégrante de leur culture et/ou de leur religion. On a coutume de dire qu'il n'y a pas de mauvais touristes, mais seulement des voyageurs mal informés. Là aussi, la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis des populations rencontrées est fondamentale.

*Le respect des hommes se traduit par :*

- *une attitude de respect et d'humilité vis-à-vis des populations locales rencontrées, de leur culture, de leur façon de vivre, de leur rythme de vie: respect de certains « codes », pas de tenue vestimentaire débraillée ou provocante, pas d'embrassade en public, pas de contact trop appuyé notamment sur la tête des enfants, pas de photo sans demander l'autorisation au préalable, etc.*

- *la prise de conscience des différences de niveaux de vie entre le Covoyageur et les populations rencontrées. Celles-ci peuvent générer des incompréhensions voire du ressentiment. Tous biens, services, cadeaux, nourritures, doivent être évalués en valeur locale (attention à ne pas déstabiliser interlocuteurs et marchés par des pourboires ou cadeaux manifestement disproportionnés par rapport aux pratiques locales, attention à ne pas exhiber appareils photos, caméras, matériels audio-vidéo, dont la valeur peut représenter des mois de salaires pour le pays visité, vous pouvez pratiquer le marchandage - qui fait souvent partie intégrante des traditions locales - mais avec tact, patience et humour, etc.)*
- *des donations encadrées afin d'éviter certains effets néfastes d'un développement touristique rapide: nous vous encourageons à effectuer des donations sur place en nature (cahiers, stylos, fournitures, etc.) ou en numéraire mais nous vous recommandons de ne pas donner directement de cadeaux ou d'argent aux enfants car cela ne fait qu'augmenter la mendicité. Nous vous conseillons de vous rapprocher de votre guide local qui saura redistribuer au mieux vos présents.*

### **Le Développement d'un Tourisme Equitable**

Toutes les activités touristiques génèrent des retombées économiques locales mais elles peuvent aussi provoquer des nuisances non souhaitées jusqu'à déstabiliser les équilibres sociaux du pays visité. Là aussi, la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis des retombées bénéfiques sur les populations rencontrées et le développement du pays est totale.

*Le développement d'un tourisme équitable se traduit par :*

- *une vigilance particulière des Covoyageurs dans le choix de ses partenaires locaux de façon à ce que les retombées économiques soient le plus justement réparties entre les acteurs du voyage (priorité donnée aux services rémunérés localement plutôt qu'aux organisations étrangères, ils en bénéficieront ainsi directement et sans intermédiaires, etc.)*
- *des voyages en petits groupes (maximum : 15 participants) qui privilégient un tourisme léger pour minimiser les impacts néfastes sur les ressources locales et l'environnement et qui permettent une meilleure intégration dans le pays visité*
- *une distribution sur le web et la suppression des intermédiaires commerciaux de façon à maximiser les retombées économiques locales.*

### **La Qualité des Services et des Relations Humaines**

Les Covoyageurs est la première agence de voyages à proposer des circuits spécialement dédiés aux solos et aux monoparentaux. Quelle que soit votre façon de voyager, quel que soit votre profil de voyageur, quelle que soit la destination que vous avez choisie, les Covoyageurs cherchent à promouvoir un tourisme responsable qui vous fera découvrir dans un contexte authentique des natures insoupçonnées, de nouvelles cultures, des façons de vivre différentes.

Respect, tolérance et bienveillance font partie intégrante de votre voyage. Ils aident à magnifier rencontres et découvertes, et s'inscrivent dans le cadre du développement durable de la Terre et des Hommes.

Bon voyage !