



Toi, toi mon toit

15 jours / 12 nuits

Circuit Trek (niveau soutenu)



Le Mont Everest (8848m d'altitude) est le point culminant de notre planète. Et bon nombre de voyageurs espèrent approcher ce sommet mythique au moins une fois dans leur vie ! Vous pourrez réaliser ce rêve en partant pour l'un des plus beaux treks du Népal où vivent les célèbres Sherpas, le peuple du Toit du Monde.

Vous explorerez à pied une région rurale et authentique, avec le massif de l'Everest en toile de fond ! Vous irez de villages en villages à la rencontre des habitants et pourrez découvrir leur mode de vie. Vous serez accompagnés d'un guide francophone natif de la région qui vous fera pénétrer un peu plus dans l'univers bouddhiste de la communauté sherpa : murs de manis, drapeaux de prières, stupas et monastères.

Un voyage accessible à tous pour une découverte en douceur du massif de l'Everest et de ses paysages à couper le souffle !



POINTS FORTS

- La découverte d'une région rurale et préservée, avec vue sur le massif de l'Everest
- Un trek accessible à une altitude modérée
- Les panoramas sur les grands sommets de l'Himalaya
- L'encadrement par un guide natif de la région

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 compris : Dîner (Jour 2)

Transfert : environ 20 minutes

Hébergement : Hôtel

JOUR 3 : LUKLA (2850M) - PHAKDING (2610M)

Aujourd'hui, vous prendrez un vol intérieur pour rejoindre Lukla*, point départ de votre trek. Vous ferez la connaissance de toute l'équipe avant de débiter une marche d'acclimatation. Vous vivrez votre première immersion en pays sherpa, traverserez les villages de Cheplung, Thado koshi, Gha et Phakding où vous passerez la nuit.

**Durant la haute saison entre Mars à Mai et Octobre à Novembre tous les vols vers et depuis Lukla sont opérés à partir de l'aéroport de Ramechhap situé à 130 km de Katmandou, le temps de route est estimé à environ 4 heures par trajet.*

Repas compris : Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

Transfert : 45min (vol intérieur)

Marche : 3h (+150m -220m)

Hébergement : Lodge ou Guest house

JOUR 4 : PHAKDING (2610M) - JORSALE (2740M)

Vous poursuivrez votre randonnée et traverserez à plusieurs reprises la rivière Dudkoshi via des ponts suspendus. La vallée devient peu à peu plus étroite au fil des pas et vous évoluerez avec la rivière d'un côté et les premiers sommets de plus de 6000m d'altitude de l'autre (Monts Thamserku 6608m et Kusum Khangkaru 6367 m). Vous serez pris par cette sensation d'immensité tout au long de la marche, avant d'atteindre le point final de cette journée : Jorsale. Après le repas, vous visiterez ce petit village typique et son monastère.

Repas compris : Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

Marche : 3h (+250m -50m)

Hébergement : Lodge ou Guest house

JOUR 5 : JORSALE (2740M) - NAMCHE BAZAR (3440M)

Jorsale se trouve dans le mythique Parc National de Sagarmatha et pour pouvoir y randonner, un permis de trek vous sera délivré. Vous continuerez votre marche jusqu'au prochain village de Namche Bazar, capitale du pays Sherpa et point de départ des treks et expéditions de ce célèbre sommet. Vous y accéderez par une montée assez raide qui constituera la première difficulté de ce voyage. Prenez votre temps et profitez-en pour admirer les premiers panoramas sur l'Everest ! Vous entrez dans le



paradis des mordus de haute montagne. L'après-midi, vous pourrez découvrir le village accompagné de votre guide.

Repas compris : Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

Marche : 3h (+700m-50m)

Hébergement : Lodge ou Guest house

JOUR 6 : NAMCHE (3440M) - KHYANGJUMA (3700M)

Réveil matinal pour admirer le lever du soleil sur le massif de l'Himalaya. Un moment de toute beauté ! Vous rentrerez ensuite à votre lodge pour prendre un bon petit-déjeuner. Puis, il sera l'heure de reprendre votre marche, qui devrait se faire sans trop d'efforts mais toujours dans un décor grandiose avec en toile de fond les sommets enneigés de Kusumkhangkaru (6 367 m), Thamserku (6 608 m), ou AmaDablam (6 856 m) entre autres, et face à vous le mythique Everest (8848 m) !

En chemin, vous pourrez tenter d'observer la faune locale avec notamment le Lophophorus impejanus, l'oiseau emblématique du Népal ! Retour au lodge en fin d'après-midi.

Repas compris : Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

Marche : 3h (+300m -70m)

Hébergement : Lodge ou Guest house

JOUR 7 : KHYANGJUMA (3700M) - SYANGBOCHE (3720M)

Départ pour votre randonnée. Vous traverserez les villages sherpa de Khumjung et Khunde entouré par le massif Khumbi Yul Lha, montagne sacrée des Népalais.

Vous y découvrirez le monastère et l'hôpital dont la création a été initié par Edmund Hillary, premier grimpeur de l'Everest. Votre journée s'achèvera par une balade à travers les nombreux troupeaux de yacks avant d'arriver au village de Syangboche. Installez-vous et profitez encore une fois d'un fabuleux coucher de soleil sur les montagnes !

Repas compris : Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

Marche : 4h (+200m)

Hébergement : Lodge ou Guest house

JOUR 8 : SYANGBOCHE (3720M) - THAME (3820M)

Le matin, vous partirez à la découverte des villages de Phurte et Thamo où les deux icônes nationales ont vécu : Ang Rita SHERPA connu sous le nom de « Le Léopard des Neiges » qui a gravité 10 fois l'Everest sans oxygène et Apa SHERPA, 21 fois ce même sommet.

Cette journée sera mémorable puisque vous emprunterez le chemin qui mène jusqu'à la frontière tibétaine et que vous évoluerez dans un cadre grandiose. Vous terminerez votre journée par l'un des plus beaux villages népalais de la région Khumbu : Thame. Celui-ci vous offrira un magnifique panorama sur les montagnes environnantes.

Repas compris : Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

Marche : 3h (+300m -80m)

Hébergement : Lodge ou Guest house

JOUR 9 : THAME (3820M) - NAMCHE (3440M)

Le matin, vous visiterez le grand monastère de Thame avec votre guide qui vous en apprendra un peu plus sur les croyances népalaises. Puis, vous redescendrez en direction de la magnifique ville de Namche Bazar. Vous pourrez profiter à votre guise de cette ville emblématique construite en étages, dans un amphithéâtre naturel, entourée de hautes montagnes.

Repas compris : Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

Marche : 3h (+100m -400m)

Hébergement : Lodge ou Guest house

JOUR 10 : NAMCHE (3440M) - PHAKDING (2610M)

Après avoir bien profité à Namche, il est temps de retourner vers Phakding. Une longue descente vous attend jusqu'à regagner le lit de la rivière Dudkoshi. Vous emprunterez une piste sinueuse, à travers la



forêt, avant de retrouver la végétation luxuriante de la vallée. Un stop pour le déjeuner s'imposera dans le charmant village de Dorsale. Dans l'après-midi, vous poursuivrez votre randonnée pour atteindre Phakding.

Repas compris : Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

Marche : 4h (+120m -900m)

Hébergement : Lodge ou Guest house

JOUR 11 : PHAKDING (2610M) - LUKLA (2840M)

Pour votre ultime jour de marche, vous quitterez les montagnes et ses populations si accueillantes. La marche est douce et vous donne le temps de profiter une dernière fois de ce paysage envoiçant. A votre arrivée à Lukla, votre guide vous fera découvrir ce village ainsi que l'hôpital Nicole Niquille. Vous partagerez un dernier repas avec toute l'équipe accompagnatrice et ce sera déjà l'heure des adieux !

Repas compris : Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

Marche : 3h

Hébergement : Lodge ou Guest house

JOUR 12 : LUKLA - KATMANDOU

Après le petit-déjeuner, vous prendrez votre vol en direction de Lukla. 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 - Déjeuner – Dîner

Transfert : 45min (vol intérieur)

Hébergement : Hôtel

JOUR 13 : 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 d'y croiser des fidèles.

Repas compris : Petit déjeuner – Déjeuner – Dîner

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 événement 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
- 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

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 autres que café et thé
- Le supplément single éventuel uniquement possible à Katmandou (240€ /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 de niveau soutenu (9 jours de marche). Durant le trek, vous marcherez environ 4 heures par jour sur des terrains variés mais adaptés, avec un dénivelé positif d'environ 860m et négatif de 900m.

Votre trek débute à 2840m d'altitude et l'altitude maximale sera de 3840m.

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.

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

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 le trek ce sont des porteurs qui transporteront votre sac.

Nous vous conseillons, dans la mesure du possible, de prévoir un bagage peu encombrant et facile à transporter, en privilégiant **un sac de sport ou un sac à dos de randonnée de 60 à 70L (les valises à roulettes sont à proscrire)**. Au Népal, le poids de portage est réglementé : **le poids de votre bagage 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 chaud (principalement le plat national, le Dhalbhat) ;
- Au goûter : thé chaud et biscuits.

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.

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

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

Lors du trek, vous dormirez chez l'habitant et Guest-house (ou lodge). Vous serez hébergés en chambres twin ou dortoir, avec matelas de 5-6 centimètres d'épaisseur et oreillers. Les chambres ne sont pas chauffées : prévoyez un sac de couchage adapté à des températures froides. 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).

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.

Le vol entre Katmandou et Lukla ne peut être opéré que par des compagnies aériennes nationales. Nous tenons à vous préciser que la Commission Européenne a inscrit le 5 décembre 2013 toutes les compagnies aériennes du Népal sur la liste des transporteurs aériens interdits de vol au sein de l'Union Européenne. 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.
- **Une copie de votre passeport vous sera demandée avant de commencer le trek. Pensez donc à en avoir une sur vous.**

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

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

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 :

Nous vous conseillons, dans la mesure du possible, de prévoir un bagage peu encombrant et facile à transporter, en privilégiant un sac de sport ou un sac à dos de randonnée de 60 à 70L (**les valises à**



roulettes sont à proscrire). Au Népal, le poids de portage est réglementé : **le poids de votre bagage 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'activités 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 !



