



NEPAL

Annapurna qui pourra !

15 jours / 12 nuits

Circuit Trek / découverte (niveau modéré)



Le Népal, petit bout de terre enclavé entre l'Inde et la Chine, a tout pour vous séduire ! Dominé par l'imposante chaîne de l'Himalaya, ce pays mythique constitue un incroyable terrain de jeu pour les voyageurs en quête de dépaysement.

Votre aventure débutera dans la vallée de Katmandou, classée au patrimoine mondial de l'UNESCO, où temples et stupas sacrés, comme Swayambhunath et Bodhnath, illustrent l'harmonie entre le bouddhisme et l'hindouisme. Vous flânerez dans les ruelles animées de Thamel et du marché d'Asan avant de retrouver la sérénité des villages de Nagarkot et Dhulikhel, offrant des panoramas époustouflants sur les sommets enneigés. Puis, cap sur Bandipur, un village hors du temps, et Pokhara, havre de paix au bord du lac Phewa, où les cimes des Annapurna se reflètent majestueusement.

Annapurna qui pourra, une aventure au Népal que l'on n'oublie pas !



POINTS FORTS

- La visite de Katmandou et ses temples bouddhistes et hindouistes
- Un trek inoubliable dans la vallée de Katmandou
- Des panoramas uniques au cœur des Annapurna
- Les rencontres avec les Népalais tout au long du voyage

ITINERAIRE

JOURS 1 & 2 : VOL POUR KATMANDOU

A votre arrivée à l'aéroport de Katmandou, vous serez accueillis par votre guide puis conduits à votre hôtel, situé en centre-ville. Selon votre heure d'arrivée, vous pourrez plonger dans l'effervescence de Katmandou en explorant ses rues animées.

Repas : Dîner

Transfert : 25min

Hébergement : Hôtel

JOUR 3 : KATMANDOU

Votre aventure commence au cœur de la capitale ! Vous visiterez Swayambhunath, le célèbre "Temple des Singes", perché sur une colline dominant la vallée. Puis, direction le marché d'Asan, débordant de couleurs et de senteurs locales, avant de rejoindre Thamel, le quartier des voyageurs. En soirée, vous savourerez un dîner traditionnel avec des spécialités emblématiques comme le dal bhat et les momos, une sorte de ravioli cuit à la vapeur. Nuit à Katmandou.

Repas compris : Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

Transfert : 30min

Hébergement : Hôtel

JOUR 4 : BHAKTAPUR - PATAN

Le matin, vous prendrez la route en direction de Bhaktapur, l'une des anciennes cités royales de la vallée de Katmandou, classée au patrimoine mondial de l'UNESCO. En déambulant dans ses ruelles pavées, vous serez immédiatement transportés dans une époque où le temps semble s'être arrêté ! Vous vous rendrez ensuite à Patan, surnommée « ville de la beauté » en raison de ses monastères et ses divers ateliers artisanaux. Retour sur Katmandou en fin de journée.

Repas compris : Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

Transfert : 2h

Hébergement : Hôtel

JOUR 5 : KATMANDOU - NAGARKOT

Aujourd'hui, vous quitterez l'effervescence de Katmandou pour rejoindre Nagarkot, une petite bourgade perchée à 2175 mètres d'altitude, réputée pour ses vues panoramiques sur l'Himalaya. Votre randonnée débutera en douceur à travers des villages newars authentiques, où vous croiserez quelques habitants vaquant à leurs activités quotidiennes. Les sentiers serpentent entre cultures et collines boisées, offrant un cadre propice à la déconnexion. Nuit à Nagarkot.

Repas compris : Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

Transfert : 1h

Marche : 3h30 (Dénivelés : +400m -150m)

Hébergement : Hôtel



JOUR 6 : NAGARKOT - DHULIKHEL

Après un réveil aux aurores face aux sommets de l'Himalaya, vous poursuivrez votre marche vers Dhulikhel, au sud-est de la vallée de Katmandou. Le sentier serpente entre collines ondulantes et forêts clairsemées, offrant de superbes panoramas sur les chaînes montagneuses, ponctués de petits sanctuaires bouddhistes. À votre arrivée, vous découvrirez l'héritage newar de cette ancienne cité royale, avec ses temples séculaires et ses maisons traditionnelles. Nuit à Dhulikhel.

Repas compris : Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

Marche : 5h30 (Dénivelés : +500m -400m)

Hébergement : Hôtel

JOUR 7 : DHULIKHEL - MONASTERE DE NAMO BUDDHA

Ce troisième jour vous mènera à Namo Buddha, l'un des sites bouddhistes les plus sacrés du Népal. En chemin, vous longerez quelques fermes isolées avant d'apercevoir, à l'approche du monastère, de petits stupas ainsi que des drapeaux de prières flottant au vent. Ce lieu abrite un vaste monastère où moines et pèlerins viennent se recueillir et méditer. Nuit à Namo Buddha.

Repas compris : Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

Marche : 4h (Dénivelés : +350m -200m)

Hébergement : Guest house

JOUR 8 : BODHNATH

Le matin, vous rejoindrez l'un des plus anciens villages du Népal, niché au confluent de trois rivières sacrées. Ce centre spirituel est reconnu pour le Makar Mela, une grande fête religieuse qui rassemble des pèlerins tous les 12 ans. Votre randonnée s'achèvera à Bodhnath, où vous admirerez son imposant stupa, classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. L'après-midi, vous partagerez un moment privilégié avec les enfants d'un orphelinat, pour lesquels des fournitures scolaires seront toujours les bienvenues. Une belle manière de conclure ces quatre jours de marche hors des sentiers battus.

Repas compris : Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

Marche : 3h (Dénivelés : +250m -400m)

Transfert : 2h

Hébergement : Hôtel

JOUR 9 : BANDIPUR

Aujourd'hui, vous prendrez la route pour Bandipur, ancien carrefour marchand perché sur une crête entre Katmandou et Pokhara. Vous flânerez dans les ruelles pavées de ce village, bordées de maisons traditionnelles en bois sculpté. Du haut de ses 1000 mètres d'altitude, le panorama sur la chaîne des Annapurna et le Manaslu est tout simplement époustouflant ! Nuit à Bandipur.

Repas compris : Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

Transfert : environ 5h

Hébergement : Hôtel

JOUR 10 : LES ALENTOURS DE BANDIPUR - POKHARA

Après le petit-déjeuner, vous randonnerez autour de Bandipur sur un sentier traversant des forêts de pins, des cultures en terrasses et des hameaux traditionnels. Tout au long du parcours, vous profiterez de magnifiques points de vue sur la vallée, les massifs du Manaslu et des Annapurna. Après cette parenthèse nature, vous rejoindrez la ville de Pokhara, paisiblement installée au bord du lac Phewa, le deuxième plus grand du Népal. Nuit à Pokhara.

Repas compris : Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

Marche : 3h (Dénivelés : +250m -250m)

Transfert : 3h

Hébergement : Hôtel



JOUR 11 : DAMPUS - SARANGKOT

Départ le matin pour Dampus, un village perché à 1650 mètres d'altitude et porte d'entrée vers les hautes montagnes du Népal. Il sera le point de départ de votre randonnée jusqu'à Sarangkot, un belvédère offrant une vue imprenable sur les Annapurna et le Machhapuchhare. En chemin, vous traverserez des forêts de rhododendrons, des villages gurungs traditionnels et des champs en terrasses sculptés à flanc de colline. Nuit à Sarangkot.

Repas compris : Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

Marche : 4h (Dénivelés : +200m -300m)

Transfert : 1h

Hébergement : Lodge

JOUR 12 : SARANGKOT - POKHARA

Nous vous recommandons de vous réveiller aux aurores pour admirer le lever du soleil depuis le village, offrant l'un des plus beaux panoramas sur les majestueuses montagnes de l'Himalaya. Après le petit déjeuner, vous reviendrez sur vos pas en direction de Pokhara. Vous descendrez progressivement tout en profitant de vues imprenables sur les vallées environnantes. L'après-midi sera consacrée à la découverte du lac Phewa, cadre idyllique pour une balade relaxante, entre reflets des sommets enneigés et collines verdoyantes.

Repas compris : Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

Marche : 3h (Dénivelés : -800m)

Hébergement : Hôtel

JOUR 13 : POKHARA - KATMANDOU

Le matin, vous embarquerez pour un court vol à destination de Katmandou. Une fois installés à l'hôtel, vous serez libres de profiter de la capitale à votre guise. Entre ses ruelles animées et ses marchés colorés, vous aurez l'embarras du choix pour dénicher quelques souvenirs de votre voyage ! Si vous le souhaitez, vous pourrez explorer Durbar Square, cœur historique de la ville, avant de terminer la journée dans l'ambiance animée des bars et cafés de Thamel.

Repas compris : Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner

Transfert : 30 minutes de vol + 45 minutes en véhicule

Hébergement : Hôtel

JOUR 14 : KATMANDOU - VOL RETOUR

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

Repas compris : Petit déjeuner

Transfert : 25min

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
- Le guide accompagnateur local francophone
- Les transferts privés mentionnés au programme
- Les transferts des bagages par le porteur ou par véhicule
- Le vol intérieur Pokhara - Katmandou
- Toutes les visites, activités et excursions mentionnées au programme
- Les droits d'entrée aux différents parcs nationaux

Le prix ne comprend pas

- Toutes prestations non mentionnées au programme
- Les repas non indiqués comme "compris" dans le programme
- Le supplément single éventuel, seulement pour les nuits en hôtel (590€ /personne)
- Les frais de visa (30\$/personne)
- Les boissons
- Les pourboires
- Les dépenses personnelles
- Les frais de dossier (15€)
- Les assurances rapatriement et multirisques

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

VOTRE VOYAGE

Le groupe

De 4 à 12 participants.

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

Niveau

Circuit randonnée/découverte de niveau modéré (7 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



moyen d'environ 400m. Bien que délimités, les sentiers parcourus peuvent être caillouteux et vertigineux sur certains passages ; des successions de marches sont également à prévoir ainsi que des pentes relativement fortes sur de petits tronçons. Ce circuit nécessite d'être en bonne condition physique, justifiée par une pratique régulière d'une activité sportive et de la randonnée en montagne avec haute altitude. Les temps de marche sont donnés à titre indicatif. L'altitude maximale sera de 2900m. Afin d'effectuer ce voyage dans les meilleures conditions, nous vous conseillons de pratiquer une activité sportive au moins 1 à 2 fois par semaine pendant un mois et demi avant votre départ. 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 ainsi que d'un chauffeur. Une équipe de porteurs peut également être sollicitée durant le trek selon les besoins. Nous demanderons à chaque participant de ne pas dépasser un poids de 12 kg pour le sac qui sera pris en charge par les porteurs.

Transport

Selon le type de voyage et la taille du groupe, les transferts peuvent être effectués en bus, minibus ou en mini vans privés. Les véhicules sont exclusivement réservés aux groupes Covoyageurs.

Portage des bagages

Au cours des quatre jours de randonnée dans la vallée de Katmandou et des deux jours à Pokhara, vous serez amené à vous déplacer à pied avec un sac à dos léger contenant vos effets personnels nécessaires pour la journée (gourde, appareil photo, vêtements appropriés...). Le reste de l'équipement sera transporté par des porteurs ou en véhicules jusqu'à votre prochain hébergement.

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
- Les boissons ne sont pas incluses
- Certains repas sont libres

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 plat principal (très souvent le plat national Dhalbhat composé de riz blanc, de lentilles, de légumes et de pommes de terre) accompagné d'une soupe ou bien d'un dessert.

Dans les lodges et Guest house 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 pour les nuits en hôtel uniquement) dans des hébergements type hôtels standards, Guest house à Namobudha et un lodge simple à Sarangkot.

En guest-house ainsi qu'en lodge, le confort sera sommaire. L'utilisation de l'eau chaude pour les douches peut s'avérer payante et pas systématiquement disponible. La salle de bain et toilettes peuvent-être communs selon les hébergements disponibles lors de la confirmation du départ.

⇒ En cas de grand groupe, les voyageurs peuvent être logés dans plusieurs logements situés à proximité les uns les autres.

A titre indicatif, voici les hébergements que nous proposons :

- **Katmandou** = Dom Himalaya Hôtel 4* (ou similaire) / 4 nuits
- **Nagarkot** = The Fort Resort, Nagarkot 3* (ou similaire) / 1 nuit
- **Dhulikhel** = Dhulikhel Lodge Resort 3* (ou similaire) / 1 nuit
- **Namo Buddha** = Sonam Guesthouse (ou similaire) / 1 nuit
- **Bodhnath** = Sabila Boutique Hotel 3* (ou similaire) / 1 nuit
- **Bandipur** = Bandipur Chhen Hotel 3* (ou similaire) / 1 nuit
- **Sarangkot** = Lodge simple (ou similaire) / 1 nuit
- **Pokhara** = Hotel Middle Path & Spa (ou similaire) / 2 nuits

Veillez noter que la classification hôtelière est différente de celle en France. Attention, il est recommandé d'emporter des boules Quiès dans le cas où vous êtes sensibles aux sons la nuit (animaux dans les campagnes, véhicules dans les villes).

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 aviaticions 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 sureté 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. Il est désormais possible d'effectuer une demande de visa préalable en ligne. Celle-ci permet de gagner du temps par rapport à la procédure précédente, qui peut prendre plusieurs heures à l'aéroport d'arrivée. Les voyageurs doivent compléter un formulaire en ligne : <https://nepaliport.immigration.gov.np/online>
 - ⇒ A noter que ce document n'étant valable que deux semaines, la demande en ligne doit être complétée que 13 jours maximum avant un départ.
 - ⇒ Pour le formulaire de visa votre premier hôtel à Katmandou sera :
Hotel Dom Himalaya
Adresse : Paknajok Marg, Katmandou, code postal 44600, Népal Téléphone : +97714263554
 - ⇒ Le formulaire devra être présenté avec son passeport et une copie de son passeport, au comptoir d'établissement des visas.
 - ⇒ **Attention**, le formulaire visa préalable ne constitue pas un droit d'entrée au Népal. Il permet uniquement d'obtenir après examen des documents par les autorités locales sur place le visa.
- Vous pouvez obtenir le visa avant votre départ auprès de l'ambassade du Népal sinon, ou bien sur place à votre arrivée à l'aéroport de Katmandou. Pensez alors à vous munir de deux photos d'identité et de 30\$ (ou équivalent euros en espèces).
- Copies de Sécurité : Gardez des copies de votre passeport, de votre visa, et de votre itinéraire de voyage en sécurité.
- 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.

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.
- Les vaccinations contre la rage et l'encéphalite japonaise peuvent-être proposées 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 :

Le bagage en soute ne doit pas excéder les 12kg pour des raisons de logistique. Privilégiez le sac de voyage plutôt que les valises, plus faciles à transporter et à ranger dans les véhicules. En guise de bagage cabine, prenez un sac à dos qui vous servira à porter vos affaires de la journée (environ 30/40L). Pensez à vous munir d'un cadenas.

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 (facultatif car mis à disposition pour chacun sur place. Au besoin, 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 1,5L minimum ou Camel Bag
- Appareil photo, jumelles
- Lampe frontale
- Papier hygiénique
- Votre pharmacie personnelle (voir '**Pharmacie**' ci-dessous)
- Recharges ou piles pour appareils

Pharmacie

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de premiers secours, mais n'est pas habilité à vous administrer des médicaments en cas de problème de santé. Il sera doté d'une trousse médicale de premiers soins uniquement pour son équipe. Vous partez en montagne dans des zones isolées n'ayant pas toujours de dispensaire, vous devez donc emporter une pharmacie personnelle avec vous pour un traitement d'une durée de 5 à 8 jours:

Antalgiques (paracétamol, aspirine), antibiotiques à spectre large (prévoir un traitement de 8 jours, sur prescription médicale), pastilles pour la gorge, vaporisateur pour le nez, anti-diarrhéiques plus antiseptique intestinal, médicament contre les douleurs stomacales, pastilles pour le traitement de l'eau (hydrochlazone ou micropur), le nécessaire pour des plaies + traitement et prévention des ampoules, bande Elastoplaste, pansements et compresses, désinfectant, pommade antibiotique (terramicyne), ciseaux, une bande velpeau, biogaze, gel pour courbatures, collyre, pommade anti-inflammatoire, vitamines C, crème labiale, crème pour irritations de la peau (type Homéoplasmine), répulsifs anti moustiques, etc.

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 Terrai 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. Février 2025 : 1 € = 145 roupies népalaises

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, un budget de 100€ par personne est conseillé (hors souvenirs). Ce budget comprend les repas à Katmandou (entre 8 et 15€/repas), les douches chaudes (1 à 2€/douche) en hébergement durant le trek ainsi que les pourboires (voir détail ci-dessous).

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 30€ pour le guide et 20€ pour le chauffeur. Prévoyez un peu plus en cas de présence de porteurs 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 peut nécessiter 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 népali et l'anglais est assez bien parlé dans les grandes villes. De manière générale, les népalais sont très accueillants et serviables. C'est un pays très religieux. 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. Il est mal vu de toucher la tête des enfants ou des adultes. 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 coûte ? 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 Équitable

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 !

