



SENTIERS DU NÉPAL

16 jours / 14 nuits - À partir de 2 690€

Transports + hôtels + Trek en pension complète

Votre référence : p_NP_SENE_ID7955

Un voyage exceptionnel pour découvrir le cœur du Népal, en marchant à travers de superbes paysages de montagne et de jolis villages isolés. Chaque saison a son charme, mais pour le trek la meilleure période s'étend d'Avril à Juin, lorsque les rhododendrons géants sont en fleur, ou à l'automne. Vos pas vous mèneront également aux sites touristiques incontournables de Kathmandu, Nagarkot, Pokhara... Pour les amateurs de grands espaces.

Vous aimerez

- Le départ garanti dès deux participants
- Un trek de 8 jours accompagné d'un guide expérimenté
- La découverte du Népal hors des sentiers battus

JOUR 1 : FRANCE / KATHMANDU

Départ pour le Népal sur vol régulier avec escale.

JOUR 2 : KATHMANDU

Arrivée à Kathmandu dans l'après-midi. Accueil à l'aéroport et transfert à votre hôtel. Découverte de l'impressionnant stupa de Bodhnath de 100 m de circonférence, élevé au rang de patrimoine mondial. Son stûpa du XIVe siècle, est l'un des plus grands au monde. Balade dans le quartier animé où vit une importante communauté tibétaine. Installation au petit hôtel annexé au monastère de Shenchen à quelques minutes à pied du stupa.

JOUR 3 : KATHMANDU / PATAN / KATHMANDU

Visite de Durbar Square, le centre monumental de Kathmandu qui regroupe l'ancien palais royal, la maison de la déesse vivante, la Kumari, des pagodes, des temples et les vieux quartiers aux maisons si caractéristiques. Pomenade en rickshaw dans les ruelles animées jusqu'à Thamel. Départ vers Patan, ancienne capitale royale et ville d'art médiévale, "la ville aux toits dorés". Patan a une longue histoire

bouddhiste et les quatre coins de la ville sont marqués par des stupas qui auraient été érigés par le grand empereur Ashoka vers 250 av JC. Découverte du palais et des temples. De retour à Kathmandu, découverte de l'impressionnant stupa de Bodhnath de 100 m de circonférence, c'est le soir que l'intensité religieuse est la plus intense, et balade dans le quartier tibétain très animé. Vous aurez l'occasion de visiter une école de peinture de Tangka.

JOUR 4 : KATHMANDU / PASHUPATINATH / BHAKTAPUR / NAGARKOT

Visite du temple de Pashupatinath (entrée du sanctuaire principal réservée aux Hindous) situé sur les berges de la rivière sacrée Bagmati. Des crémations se tiennent sur les ghats. Route pour Bhaktapur, véritable ville-musée médiévale. Découverte de ses fabuleux monuments et flânerie dans ses ruelles où chaque maison offre quelques détails insolites. Poursuite vers Nagarkot, située à 2 100 m d'altitude et qui jouit d'une situation exceptionnelle pour observer la chaîne himalayenne (environ 2h de route au total).

JOUR 5 : NAGARKOT / PANAUTI / DHULIKHEL

Lever de soleil sur l'Himalaya (sous réserve de temps dégagé). Promenade vers le village de Nala à travers forêts et cultures en terrasses (3h environ). Visite du temple de Chadeshwori construit au XVIIIe siècle, qui comporte le plus gros mandala du Népal, une représentation de Lord Bharava. Après le déjeuner, continuation vers le bourg de Panauti. Découverte des maisons anciennes aux étonnants décors de stuc. Son temple du XVe siècle, bâti dans le plus pur style népalais, est sous la protection de l'Unesco. Route vers Dhulikhel où vous bénéficiez d'un autre point de vue sur l'Himalaya (environ 1h de route).

JOUR 6 : DHULIKHEL / BANDIPUR

Route vers Bandipur magnifique point de vue sur la chaîne des Annapurnas. Flânerie dans les ruelles encore peu fréquentées des touristes. Maisons de brique rouge ornées de fenêtres et balcons de bois gracieusement ouvragés, pagodes et temples sont nombreux dans la ville (environ 6h de route au total).

JOUR 7 : BANDIPUR / POKHARA / DHAMPUS

Route vers Pokhara, deuxième ville du Népal (2h). Elle est située au pied du massif de l'Annapurna, montagne mythique aux sommets recouverts de neige éternelle, tant convoitée des alpinistes. Il n'y a pas d'autre lieu au Népal où les montagnes s'élèvent aussi vite, en quelques kilomètres l'altitude passe de 1000 m à 8000 m. Début de votre trek vers Dhampus. Temps de marche : environ 4h. Hébergement en lodge durant le trek.

JOUR 8 : DHAMPUS / LANDRUNG

Montée dans la forêt jusqu'à Pothana et passage d'un petit col à 2100 m avant de redescendre sur Bichok. La descente se poursuit jusqu'au pont qui enjambe un affluent de la Modi Khola, torrent impétueux qui arrive de la face sud de l'Annapurna. De là, légère montée qui nous conduit à Tolka, puis Landrung. Temps de marche : environ 2h00.

JOUR 9 : LANDRUNG / GANDRUNG

Descente pendant 30 minutes pour traverser la Modi Khola, puis montée à Gandrung à travers un ensemble de terrasses où les paysans cultivent le riz. Gandrung est le plus gros village de l'ethnie Gurung. Chacune des 700 familles s'enorgueillit d'avoir au moins un membre faisant partie du clan des "fameux guerriers" que sont les Gurkhas ! Après-midi libre à Gandrung, moment privilégié pour admirer ce beau village et observer la vie traditionnelle des Gurungs. Temps de marche : de 3h30 à 4h00 environ.

JOUR 10 : GANDRUNG / THADAPANI

Passage des deux petits cols de Gandrung et Thadapani (1900 et 2500 m). L'habitat dispersé profite du moindre terrain plat et la forêt est assez dense. Temps de marche : environ 4h00.

JOUR 11 : THARAPANI / GHOREPANI

Montée au Deurali Pass (3200 m - le plus haut point de tout le trek). Descente sur le Ghorepani Pass situé non loin. Le paysage est à couper le souffle : au fond, la chaîne des Dhaulagiri (8167 m) et Tukuhe, et juste en face l'immense barrière des Annapurnas. Montée pour voir le coucher de soleil à Poon Hill. Temps de marche : environ 5h00 (+ entre 1h et 1h30 pour la montée à Poon Hill).

JOUR 12 : GHOREPANI / HILLE

Très tôt le matin, pour ceux qui le désirent, montée à la lampe frontale jusqu'à Poon Hill pour assister à l'un des plus beaux levers de soleil sur la chaîne himalayenne (en cas de beau temps). Retour à Ghorepani pour le petit déjeuner (attention, cette option rajoute 1h30 de marche à une journée déjà longue). Aujourd'hui, le chemin descend, d'abord facilement sur un sentier noyé dans la verdure. Après deux heures environ, arrivée à Ulleri, village accroché au flanc de la montagne. Il offre une vue panoramique sur toute la vallée. Par quelques centaines de marches d'escaliers, on gagne le pied de la colline... Arrivée à Hille. Temps de marche : environ 5h30 (+ 1h30 pour la montée au Poon Hill).

JOUR 13 : HILLE / NAUDANDA

Marche le long de la rivière pour rejoindre Nayapool. Vous prenez un bus local jusqu'au village de Naudanda (1590 m d'altitude), d'où vous rejoignez votre hôtel à pied. Installation et repos. Temps de marche : de 3h à 4h environ.

JOUR 14 : NAUDANDA / SARANGKOT / POKHARA

Marche facile jusqu'à Sarangkot, belvédère dominant le Lac Phewa. Descente sur Phewa Tal, (lac se dit "tal" en Népalais) par de superbes champs en terrasse s'étalant à perte de vue, puis installation à Pokhara. Transfert à l'hôtel en voiture. Temps de marche : environ 6h00.

JOUR 15 : POKHARA / KATHMANDU

Le matin, balade en bateau sur le lac Phewa, l'un des plus vastes du Népal. Sur une petite île, vous découvrirez un temple hindou. Retour vers la capitale (8h de route environ), à travers des paysages de montagnes et villages isolés.

JOUR 16 : KATHMANDU / FRANCE

Transfert à l'aéroport et envol pour la France.

Hébergement

Liste de vos hébergements ou similaires :

KATHMANDU : Shangri la****
NAGARKOT : Club Himalaya****
DHULIKHEL : Dhulikhel Mountain Resort***
BANDIPUR : Old Inn Bandipur***
ANNAPURNA : Tea House Lodge pour 6 nuits
NAUDANDA : Himalayan Deurali***
POKHARA : Shangri la****
KATHMANDU : Shangri la****

Le prix comprend

Le prix mentionné est calculé base deux personnes, en chambre double avec petits déjeuners, en basse saison et à partir de. Sont inclus: les vols internationaux, les taxes aériennes et surcharge carburant, tous les transferts, un guide anglophone + 1 porteur pour deux personnes et la pension complète durant les 7 jours de Trek.

Le prix ne comprend pas

OPTIONS :

• Frais d'entrée sur les sites (+ la traversée du Lac Fewa) : 700 € p/p • les services d'un guide local francophone ou anglophone (selon disponibilité) à Kathmandu et Pokhara : 130 € (prix total) • les 8 dîners (hors trek) : 170 €

Conditions Particulières

REMARQUES :

- Pour le permis de trekking, il vous sera demandé lors de votre arrivée à Kathmandu : photocopie de votre passeport, copie de votre visa, photo d'identité (taille passeport).
- Équipement trekking à emporter : sac de couchage, crème solaire, aspirine, lunettes de soleil, chaussures de marche, veste épaisse imperméable...
- Bon niveau requis : certaines journées de marche peuvent atteindre 6h, en haute montagne et par tous les temps.
- Lors des étapes du trek, les conditions d'hygiène sont respectées mais le confort est relatif dans les Tea Houses. La réservation des chambres pour deux personnes est presque toujours confirmée, cependant en période de haute saison il peut arriver que seules des chambres de quatre personnes soient disponibles.
- Les repas seront préparés localement avec des produits très frais, mais seront végétariens : riz, nouilles, légumes sautés, soupes... Céréales et œufs pour les petits déjeuners.
- Les sacs, fermés avec un cadenas ou un code, ne doivent pas dépasser 10 kg pour les porteurs (en

plus du bagage à main que vous conservez avec vous).
- Le tourisme étant une activité saisonnière au Népal, il est d'usage de laisser un pourboire à chaque membre de l'équipe à la fin du circuit / trek.

CARTE

