



L'essentiel du Népal en famille ^(THNE1)

Népal - Asie du Sud

14 jours

Prix à partir de 1975.00 EUR p.p.

Niveau

Type	Spécial Famille
Specialiste de la destination	Olivier Delmée
Age minimum	6 ans
Hébergement	Hôtel Monastère
Groupe	de 4 à 16 personnes
Repas	Selon programme
Encadrement	Guide local francophone
Vol	Bruxelles, Paris, Province ou autres



Les points forts de ce voyage

- la gentillesse et l'accueil des Népalais
- un programme varié et adapté aux familles avec enfants.
- la nuit dans un monastère bouddhiste



Thematika

Bohey, 25
L-9647 DONCOLS

Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) +352 20 33 12 25

Votre voyage

Des paysages étagés d'une grande diversité s'ouvrent sous vos yeux : rizières, gorges, villages, belles forêts, solitudes glaciaires et sommets prestigieux. Vous êtes au coeur des grands paysages himalayens !

Imaginez un petit royaume montagneux, où la population se déplace presque exclusivement à pied... Des paysages étagés d'une grande diversité s'ouvrent sous vos yeux : rizières, gorges, villages, belles forêts, solitudes glaciaires et sommets prestigieux. Vous êtes au cœur des grands paysages himalayens ! Au fil des chemins, rythmés par de nombreuses manifestations de la vie religieuse (moulins, murs, drapeaux à prières, monastères...), vous rencontrez la population népalaise. Depuis des siècles, paysans, écoliers, moines, empruntent ces itinéraires très fréquentés jusqu'aux derniers villages habités. Que vous soyez passionné de culture, ou que vous souhaitiez gravir des sommets mythiques, le Népal vous réserve bien des surprises ! !

Jour 1. Vol pour Katmandou.

Transfert à l'hôtel, libre le reste de la journée libre.

Jour 2. Kathmandou - Patan

Visite de Patan le matin: durbar square, musée et visite du quartier historique.

Après-midi: activité à définir

- Cours de cuisine (momo ou dal bhat)
- De peinture (thangka)
- Sculpture sur bois
- Gravure sur pierre

L'activité est déjà incluse dans le prix, les clients peuvent faire plusieurs 2 groupes s'ils choisissent différentes activités.

Nous nous occupons du transport. Les activités durent en moyenne 4h et doivent être réservées à l'avance.

Retour à l'hôtel. Nuit à l'hôtel Yatri.

Jour 3. Bhaktapur, ancienne capitale médiévale du Népal.

45min de route jusqu'à Bhaktapur - 2h jusqu'à Namo Buddha. 45min de marche sans difficulté jusqu'au Monastère.

Départ après le petit-déjeuner direction Bhaktapur, ancienne citée royale classé à l'UNESCO.

Visite du durbar square et de la ville. Bhaktapur, bien que touchée par le tremblement de terre de 2015, a su garder son charme et son architecture typique Newar.

Après le déjeuner, votre chauffeur vous emmène au Monastère de Namo Buddha, l'un des plus grands et des plus beaux de la région. Il s'agit d'un haut lieu de pèlerinage bouddhiste, puisqu'il serait bâti sur le lieu où le Bouddha Sakyamuni se serait sacrifié à un tigre affamé.

Visitez le monastère et assister à la prière impressionnante et émouvante des moines. Le soir, vous dînez en leur présence et dormez dans l'enceinte du monastère.

Accommodation très standard mais propre.

Dîner inclus mais très léger.

Nuit au monastère.

Jour 4 et 5. Découverte de la Vallée de Kathmandou

3h de marche.

Après le petit-déjeuner, vous partez pour une randonnée dans l'arrière-pays népalais. Vous traversez plusieurs petits villages et de nombreuses rizières avant d'arriver au village de Balthali. Vous vous installez dans le homestay et faites connaissance avec votre famille d'accueil. Votre guide est là pour faciliter la communication et vous pouvez participer à la vie de la ferme. Randonnée et visites des villages environnants.

Nuits en homestay.

Jour 6. Kathmandou - Bodnath - Pashupatinath

2h de route

Votre chauffeur vous dépose à votre hôtel à Katmandou. Il revient vous chercher pour visiter Boddnath et

Pashupatinath. Profiter de la quiétude qui règne autour du plus grand Stupa d'Asie au coucher de soleil et imprégnez-vous de la mystique qui embaume le haut-lieu de pèlerinage hindou la nuit tombée, avec ses prières et crémations.

Nuit à l'hôtel Yatri.

Jour 7. Bandipur

4h de route.

Tôt le matin, vous partez en direction de Bandipur. A votre arrivée et après votre installation à l'hôtel, partez à la découverte des collines qui entourent cette bourgade Newar. Des grottes et de jolis villages sont au programme et notamment de superbe coucher de soleil.

Nuit au Old Inn.

Jour 8. Pokhara

3h de route.

Direction Pokhara et le camp de réfugié tibétain de Tashiling. Installation dans le homestay. Vous en apprenez beaucoup sur la culture et l'exode tibétain. L'après-midi vous participez à un cours de cuisine traditionnelle : les momos.

Nuit en homestay.

Dîner inclus

Jour 9. Pokhara

Votre chauffeur vous emmène jusqu'au lac de Begnas, beaucoup plus sauvage, il est agréable de se promener autour, en pleine nature.

Nuit à Queens Park.

Jour 10. Pokhara

Journée libre à Pokhara. Profitez-en pour faire une balade sur le lac ou monter jusqu'à la world peace pagoda et observer les Annapurna par temps clair.

Vous avez également la possibilité de participer à une activité artisanale (cuisine, tissage, peinture, gravure sur marbre).

Activité en supplément, les prix varient de 15 à 30\$ par personne en fonction de l'activité, transport inclus.

Nuit à Queens Park

Jour 11. Parc national du Chitwan

4h de route.

Route vers Chitwan tôt le matin. Installation au Kasara Resort et début des activités dans la jungle.

Safari en Jeep, VTT, barque ou à pied, bain avec les éléphants, observation d'oiseaux.

Nuit au Kasara Resort

Pension complète.

Jour 12. Parc national du Chitwan

Activités dans la jungle au choix.

Nuit au Kasara Resort.

Pension complète.

Jour 13. Kathmandou

6h de route.

Route pour Kathmandou, reste de la journée libre.

Dîner au restaurant Le Sherpa.

Nuit au Yatri.

Jour 14. Vol retour vers l'Europe

Option:

Le vol entre le Chitwan et Kathmandou : +/- 160 €



Thematika

Bohey, 25

L-9647 DONCOLS

Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) +352 20 33 12 25

Dates et prix

Promotion

Départs complet

Départ assuré

Destination

Thème

Départ

Retour

Durée

Info pays



Népal

Trekking ! Au Népal, ce mot prend toute sa signification. Imaginez un petit royaume montagneux où la population se déplace exclusivement à pied. Des paysages d'une grande diversité : rizières, gorges, villages, belles forêts, sommets prestigieux. Le Bhoutan, pays le plus secret de tout l'Himalaya s'ouvre depuis peu aux étrangers. Un pays hors du temps à découvrir.

Formalités administratives

Népal

Formalités consulaires pour les ressortissants européens et suisses :

- un passeport valide 6 mois après la date présumée de votre retour de voyage,
- un visa Népal, à demander vous-même.

Pour les autres nationalités, se renseigner auprès des autorités consulaires du Népal dans votre pays.

A titre indicatif, pour un visa entrée simple ou multiple :

- pour une durée maximale de 15 jours sur place : 30 usd (ou équivalent en eur)
- pour une durée maximale de 30 jours sur place : 50 usd (ou équivalent en eur)
- pour une durée maximale de 90 jours sur place : 125 usd (ou équivalent en eur)

Vous avez 2 possibilités pour obtenir votre visa :

- directement à votre arrivée au Népal à l'aéroport (prévoir 1 photo d'identité et remplir le formulaire de demande de visa que vous trouverez à votre arrivée à Kathmandu) ;
- auprès de l'ambassade du Népal. Prévoir dans ce cas 2 photos d'identité, des euros en espèces, le formulaire de demande de visa rempli (reçu lors de votre inscription) ;

Notre conseil : prenez votre visa à l'aéroport à votre arrivée à Kathmandu. C'est la solution la plus simple et la moins onéreuse !

Parcs nationaux, permis d'ascension, permis spéciaux : un permis est nécessaire pour entrer dans les parcs nationaux où se déroulent la presque totalité de nos circuits. Certaines régions (Dolpo, Manaslu,...) et les ascension de sommets dits "trekking peak" requièrent un permis spécial dont nous devons faire la demande avant votre arrivée, accompagné de plusieurs photos d'identité. Reportez-vous à la fiche descriptive de votre voyage pour connaître les détails.

Vous voyagez avec des enfants :

Pour entrer au Népal, les enfants sont soumis aux mêmes obligations de passeport et de visa que les adultes, décrites ci-dessus.

A noter : les inscriptions de mineurs sur les passeports des parents sont désormais impossibles, les mineurs doivent être titulaires d'un passeport individuel. La possession de ce document, en cours de validité, est suffisante pour permettre au mineur de sortir du territoire.

Conseil(s) santé

Népal

Vaccins

Aucun vaccin n'est obligatoire, mais certains sont fortement recommandés.

Soyez à jour des vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, poliomyélite, fièvre typhoïde, hépatite A fortement conseillé. Pour certains sujets à risques : hépatite B, rage.

A noter : la vaccination contre la fièvre jaune est inutile (pas de fièvre jaune en Asie), mais exigée pour toute

personne venant d'Afrique ou d'Amérique tropicale.

Paludisme

Un traitement antipaludéen n'est pas nécessaire pour un trekking au Népal. La plupart du temps, les treks se déroulent au-dessus de l'altitude de vie du moustique porteur (anophèle femelle) : 1500-1800 mètres. Aux altitudes inférieures, en début et fin de circuit, les régions traversées ne sont en général pas infestées aux époques concernées. En revanche, nous vous recommandons d'utiliser des répulsifs efficaces pour les zones de basse altitude (Chitwan), par exemple les produits de la gamme Insect Ecran, parmi les plus efficaces.

Dentiste et médecin

Nous vous recommandons d'effectuer une visite de contrôle avant votre départ.

Acclimatation et traitement préventif du mal d'altitude

Nous concevons nos itinéraires en respectant le mieux possible les "paliers d'acclimatation". Cependant les contraintes du pays peuvent exiger une montée brusque. Un caisson hyperbare est fourni lors de tous les trekkings engagés en très haute altitude, pour un traitement d'urgence en cas de MAM (Mal Aigu des Montagnes).

Pour tous les circuits de trekking où la dénivelée est importante, il est préférable d'envisager, avec votre médecin traitant, un traitement préventif au mal d'altitude (type Diamox) et de vérifier votre capacité à évoluer en altitude (consultations spécialisées en hôpital).

Pour plus d'information, vous pouvez vous reporter à la brochure éditée par l'ARPE (Association pour la Recherche en Physiologie de l'Environnement) ou au site Internet de l'association : www.arpealtitude.org

Nous vous conseillons également vivement la lecture de la page du site du MAE consacrée à la santé : excellent article sur le mal d'altitude et les conditions de rapatriement éventuelles.

"Au Népal, tous les secours en montagne sont payants, ils peuvent prendre du temps à organiser et sont dépendants de la météo, les hélicoptères ne volant que dans de bonnes conditions. L'assurance relève de la responsabilité des particuliers. A défaut, ils doivent financer eux-même le coût des recherches et/ou du rapatriement. Au Népal, les hélicoptères ne décollent que s'ils ont la garantie d'être payés.

Il est impératif de lire soigneusement les clauses du contrat d'assurance. Toutes les assurances voyages ne couvrent pas les frais de recherche et d'évacuation en montagne, en particulier celles allant avec l'utilisation d'une carte de crédit. Etre assuré pour un rapatriement implique le plus souvent uniquement la prise en charge du transfert à partir d'un hôpital vers la France. Cela ne couvre pas nécessairement les recherches en montagne et les frais d'évacuation vers un hôpital. De même, parfois, seuls les accidents sont couverts et non les maladies, comme le mal des montagnes.

La garantie "neige et montagne" de la carte Visa ne permet pas d'avancer les frais de secours en montagne (sauf accord spécifique avec les professionnels locaux, ce qui n'est généralement pas le cas au Népal). La souscription d'une autre assurance est indispensable pour garantir aux compagnies privées d'hélicoptères le paiement des recherches en montagne et le retour vers Katmandou. Une assurance de voyage peut également vous assurer pour votre voyage.

Connaitre et faire connaitre les références de son contrat et les coordonnées de son assurance permet une intervention beaucoup plus rapide des secours: remplissez la fiche de renseignements mise à votre disposition sur le site de l'ambassade et donnez également ces renseignements à votre agence de trek."

L'assistance que propose Trek Aventure, prend en charge les frais de secours en montagne en cas d'accident ou de maladie.

Infos pratiques

Votre budget

NOTE IMPORTANTE : Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol (si applicable) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport (Bruxelles, Luxembourg, Genève, ...) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.

Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).

De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.

Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

Le prix comprend

- les transferts Airport-Hotel-Airport
- 4 nuits à l'hôtel Yatri Suites and Spa à Katmandou en B&B
- 1 nuit au monastère de Namobuddha en MAP
- 2 nuits en homestay à Balthali en MAP
- 1 nuit au Old Inn à Bandipur en B&B
- 1 nuit à Tashiling homestay à Pokhara en MAP
- 2 nuits à Queens Park à Pokhara en B&B
- 2 nuits en Homestay à Chitwan en pension complète
- Les activités dans la jungle et l'entrée dans le parc de Chitwan
- Les activités indiquées dans le programme (sauf jour 10)
- Un guide francophone du jour 2 au jour 13
- Tous les transferts terrestres
- Dîner de fin de séjour au restaurant Le Sherpa

Le prix ne comprend pas

- le visa népalais
- les vols internationaux Europe / Kathmandou A/R
- les assurances voyage
- les entrées des sites (compter +/- 100 eur)
- les pourboires
- Dépenses personnelles

Vous préparer à partir

Préparation physique

Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage. Elle contiendra en principal :

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
- Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
- Un antiseptique.

- De la crème solaire et de la Biafine.
- Vos médicaments personnels.

Equipement de base

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :

- * un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion
- * un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclair latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et bachelé un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

> Vêtements de la tête aux pieds

- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich (désert)
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison)
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts
- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique (suivant la saison)
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure (voir rubrique ci dessous)
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Aventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo

> Matériel indispensable

- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.
- Appareil photo.
- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.

> Pochette antiviol et documents

- Passeport (ou carte d'identité).
- Visa selon le pays.
- Carnet de vaccinations et indications médicales.
- Devises, carte de crédit.
- Contrat d'assistance et d'assurance

- Papiers personnels.

Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen attitude : patience et tolérance.
4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.