



Namaskar Népal !!!

[1950 M]

Les Annapurna, le Terai et le Parc National de Chitwan



Bienvenue au Népal

Un beau programme grand public, permettant de découvrir la beauté et la diversité du Népal ; principalement la région des Annapurna et du Terai. Coincé entre ses deux géants voisins, la Chine et l'Inde, ce petit pays accueillant et magique est un point de rencontre entre le bouddhisme et l'hindouisme, le pays des plus hauts sommets et un paradis pour les amoureux de la nature, des vastes espaces et panoramas grandioses.

Le Népal pour tous

A deux, entre amis, en famille avec vos enfants : le Népal s'offre à vous ...Les excursions se font à votre rythme, incluant la visite de Katmandou et son ancienne ville royale, Pokhara la deuxième ville du Népal et balcon sur les Annapurna agrémenté de deux petits treks à la portée de tous, puis c'est la découverte d'un autre visage du Népal, avec sa jungle tropicale, sa faune sauvage, dans le Parc National du Chitwan qui ravira petits et grands

PROGRAMME JOUR PAR JOUR

Jour 1 : Vol international vers le Népal

Envol dans la journée pour Katmandou (vol avec escale).

Jour 2 : Premiers pas dans Katmandou

Arrivée à Katmandou. Accueil et transfert à votre hôtel. Repos après midi libre.

Jour 3 : Katmandou

Visite guidée de la ville de Katmandou ; la capitale du Népal. Patan ; aussi surnommée « la ville de beauté » (Lalitpur). Sa richesse architecturale en fait un véritable joyau et la visite se fait à pieds, au départ du Durbar Square. Ses pagodes de briques rouges, ses temples, ses palais sont tout simplement extraordinaires. Découverte de la vieille ville : le sanctuaire royal de Taleju, le palais d'Hanuman Dhuka, le palais de la Kumari ... Ensuite, dans les environs de la capitale, visite du stupa de Swayambunath, perché sur une colline dominant la ville.

En début de soirée, visite guidée à la lueur des lampes traditionnelles ; du stupa de Boudhanath entouré de son village peuplé de Tibétains et de Pashupatinath, le grand sanctuaire hindouiste au bord de la rivière sacrée Bagmati, parfois surnommé « la Bénarès du Népal », suivi d'un diner Népalais avec dance folkloriques.

Jour 4 : Chengu Narayan et Nagarkot

Route vers Chengu Narayan, visite du très ancien temple de Chengu Narayan. Continuation par la route jusqu'à Nargarkhot (2 000m), véritable balcon face à l'Himalaya où l'on peut, par temps clair, admirer le coucher du soleil sur la barrière de montagnes. Nuit à Nagarkot.

Jour 5 : Bhaktapur

Dans la matinée, excursion guidée dans l'ancienne capitale des rois Malla, Bhaktapur, la « cité des croyants » aux ruelles médiévales chargées d'histoire et d'émotion. Nuit à Bhaktapur.

Jour 6 : Pokhara : un balcon sur les Annapurnas

Dans la matinée, route vers Pokhara (à 200 km à l'ouest de Katmandou). Pokhara, seconde ville du Népal, est située à 900 mètres d'altitude, dans un site grandiose, au pied de la chaîne des Annapurnas qui dresse des sommets hauts de 7 000 à 8 000 mètres. Depuis la vallée, on peut admirer le superbe Macchapuchare. A l'arrivée, promenade libre dans le petit bazar. Visite libre du temple de Badrakali. Nuit à Pokhara.

Jour 7 : Naudanda et trek pour Dhampus

Tôt le matin, départ pour Naudanda pour assister au lever du soleil sur la chaîne himalayenne. Après le petit-déjeuner à Naudanda, départ pour un trek de deux ou trois heures jusqu'à Dhampus (1 650m), avec guide et porteur. Le village offre une vue extraordinaire sur toute la chaîne ouest de l'Himalaya. Après-midi libre pour se promener autour du village et profiter du panorama. Nuit au Dhampus Lodge.

Jour 8 : Trek pour Deurali

Le lendemain matin, marche matinale vers Deurali (1 950m) dans un panorama grandiose avec les sommets ouest himalayens : le Fishtail, le Manaslu, le Dhaulagiri et bien sûr les Annapurna. Après le déjeuner, marche de retour jusqu'à Kande et route vers Pokhara. Fin de journée libre. Nuit à Pokhara.



Jour 9 : Parc de Chitwan

En route pour le Terai, région au sud du Népal, sur les bas contreforts de l'Himalaya avec sa jungle épaisse abritant quelques-uns des derniers grands rhinocéros unicornes de l'Asie, quelques tigres, de nombreux cervidés, buffles sauvages et diverses espèces d'oiseaux. L'aventure se fait à dos d'éléphant, en barque, à pied, en voiture ... Installation au lodge et en fin d'après-midi, début du programme de découverte du parc, avec un guide spécialisé. Promenade étonnante, à dos d'éléphant pour commencer à observer les animaux en liberté : biches, buffles sauvages, rhinocéros unicornes ... il y a aussi des tigres à Chitwan, mais l'animal craintif est difficile à apercevoir !

Jour 10 : Parc de Chitwan

Journée entière dans la réserve, où les activités « découvertes » sont incluses : promenade en jeep dans la jungle et en barque sur la rivière.

Jour 11 : Retour à Katmandou

Le matin, transfert à Katmandou par la route. Après-midi libre pour flâner un peu dans le quartier de Thamel et faire du shopping...

Jour 12 : Journée libre à Katmandou

Journée libre. Repos ou en option, possibilité d'un survol de la chaîne de l'Everest pendant 1h si le temps le permet. Une expérience unique et extraordinaire !

Jour 13 : Katmandou

Transfert à l'aéroport pour le vol international de retour.

Jour 14 : Arrivée



NIVEAU TECHNIQUE 2

ASSEZ FACILE

Trek qui s'adresse à tous pour découvrir un pays dans des conditions authentiques : Marches de 2 à 3 heures par jours, nuits en tente, dénivelé modéré. Ces voyages s'adressent aux personnes en bonne

Réf. : ASI-NEP17-TK

3

TREK ONLINE - 51 , rue Gay Lussac - 75005 Paris

Licence d'agence de voyage # 075 05 0017, Membre de l'APS, Fonds Garanties. Assurance RCP: GAN 86 317 066

email : contact@trekonline.com Tél : 01 43 25 27 74 Fax : 01 46 33 24 77 site : www.trekonline.com

condition physique désirant faire un peu de sport pendant leur voyage. Altitude moyenne et portage compris.

DATES ET TARIFS

Pour le prix et les dates, merci de ce référer au site www.trekonline.com
ou alors de demander la grille tarifaire

☒ Par téléphone : +33 (0)1 43 25 27 74 ☒ Par fax : +33 (0)1 46 33 24 77

☒ ou bien par mail : contact@trekonline.fr

SERVICES INCLUS

Excursions	Entrées aux musées & sites touristiques.
Guides Népalais	Accompagnateur francophone de notre agence locale pour les groupes de 4 personnes ou plus. Accompagnateur anglophone lors du trek pour les groupes de moins de 4 personnes, sauf lors des visites en ville, guide francophone. Possibilité de vous garantir un guide francophone pour les groupes de moins de 4 personnes (option avec supplément se renseigner à l'agence lors de votre inscription).
Hébergement*	Sur la base de chambre double, petit déjeuner et taxes inclus. Hôtels 4* dans la capitale et catégorie standard lors des excursions. Tentes, lodges ou refuges pendant les treks et expéditions. Possibilité de chambre individuelle avec supplément.
Repas Népal	Sur la base de petit déjeuner uniquement à Katmandou et dans les villes lors des excursions. Sur la base de pension complète pendant les trek y compris les boissons (café, thé, eau filtré). Lors du trek, notre cuisinier préparera tous les repas: petit déjeuner, déjeuner, pique-nique et dîner. Ces repas suivront un régime adapté et typique. Si vous êtes végétarien ou si vous désirez un régime spécifique, merci de le mentionner lors de l'inscription. Cette modification est gratuite.
Transfert	Notre équipe viendra vous accueillir à l'aéroport et vous conduira à votre hôtel dès votre arrivée. Après l'expédition, nous assurons aussi le transfert entre votre hôtel et l'aéroport. Nous assurerons tous les transferts terrestres.

Transport aérien

Vol aller retour de votre ville sélectionnée et les vols domestiques.

SERVICES NON INCLUS**Assurance**

Aucune assurance n'est comprise dans le programme.

**Boissons et autre
frais personnels**

Ne sont pas compris les boissons (bière, vin, boissons gazeuses) ou autres frais personnels en dehors de ceux compris dans l'itinéraire lors du trek et de l'expédition.

**Mini groupe
Népal**

Départ garanti à partir de 2 personnes inscrites, supplément de 150€ par personne pour les groupes de moins de 4 personnes.

Pourboires

Sont hautement appréciés par ceux qui vous ont servis.

**Sac de couchage
& équipement
personnel**

Non compris.

**Taxe de départ
Népal**

La taxe de départ à régler sur place directement par vos soins. En avril 2008, elle est de 2150 Roupies (25 €). Non compris dans le prix.

Visa

Frais de visa non compris

CHECKLIST PHARMACIE

- Anti-diarrhéique (type Imodium...)
- Antiseptique intestinal (type Ganidan...)
- Aspirine
- Collyre (poussière, ophtalmie) et crème antibiotique pour les yeux.
- Compresse désinfectantes
- De l'augmentin en cas de grosse infection intestinale avec température.
- Des sparadraps, des bandes, des compresses stérilisées, des sparadraps spéciaux pour les ampoules.
- Du désinfectant en spray (dermospray).
- Médicaments contre la douleur : paracétamol etc...

- Médicaments habituels
- Pansements adhésifs
- Pastilles purifiantes pour l'eau (Hydroclonazone, Micropur)
- Pommade anti-inflammatoire
- Répulsif anti-moustiques
- Traitement antibiotique à large spectre

CHECKLIST ÉQUIPEMENT

Vêtements

- Pantalon de marche
- shorts
- Sous-vêtements synthétiques
- Veste en fibre polaire genre Polartec 300
- Veste en Goretex ou équivalent
- Vêtements adaptés à la marche
- Vêtements de pluie

Tête

- Chapeau ou casquette
- Paire de lunettes de soleil traditionnelle
- Passe-montagne léger

Pieds

- Paires de chaussettes épaisses pour le froid
- Paires de chaussettes synthétiques
- Sandales, baskets

Pour camper

- Matelas isolant
- Sac de couchage

Pour le voyage

- Ecran solaire protection maximale
- Éléments personnels de soin

- Jumelles et appareil photo
- Lampe frontale avec les piles de rechanges
- Sac à dos de 30 litres pour vos affaires de la journée
- Sac de voyage
- Thermos
- Une gourde d'un litre

Pour la marche

- Chaussures de marche
- Coupe vent



Informations Géographiques

NEPAL

Capitale : Katmandou

Point culminant : Le Mont Everest (8 848m)

Situation : Le Népal est situé entre la Chine et l'Inde en Asie

Population : Environ 26.5 millions d'habitants

Formalités administratives

Pour se rendre au Népal vous devez disposer d'un visa et être muni d'un passeport avec une validité minimale de six mois avant la date de retour. Le visa est gratuit pour des séjours inférieurs à trois jours.

Les visas touristiques sont pour des durées de soixante jours et peuvent être obtenus en vous munissant de deux photographies d'identité à votre arrivée à la frontière pour un coût d'environ 30 USD dollars. Cependant, nous vous conseillons de contacter les représentations diplomatiques népalaises en France pour faire les démarches avant votre arrivée.

Informations sanitaires

Afin d'éviter tout risque d'intoxication alimentaire, buvez principalement de l'eau minérale ou des boissons en bouteille, faite une préférence aux aliments cuits, évitez les crudités et les fruits s'ils ne sont pas traités et pelés.

Les vaccins recommandés sont : Le DTP (diphtérie, tétanos, poliomyélite) et BCG (vaccination antituberculeuse) à jour, typhoïde, méningite A et C, hépatite A et B. La vaccination anti rabique est suggérée. Le vaccin contre l'encéphalite japonaise est recommandé (uniquement pendant la saison des pluies dans la zone de Terai et Katmandu).

Nous vous recommandons de vérifier avec votre médecin traitant et aussi de vous informer sur le site de l'institut pasteur (<http://www.pasteur.fr/ip/index.jsp>)

Informations pratiques

Gastronomie :

Dans la cuisine du Népal, vous trouverez, surtout des plats à base de riz et de lentilles. Le plat national est le « Dal Bat », un plat de riz accompagné d'une sauce à base de lentilles, légumes, de condiments et parfois de boulettes de viande. La boisson nationale est le Chiva un thé au lait.

Artisanat :

L'artisanat du Népal est fameux pour ses pulls en laine, ses bijoux en argent, ses poteries, ses tapis, ou encore ses thangkas (peinture religieuse sur toile d'inspiration tibétaine).

Langue :

Le Népal ou Népalais est la langue officielle du Népal. Elle est parlée par la moitié de la population soit un peu plus de 10 millions de personnes. Des nombreux dialectes tibétains sont parlés comme le Newari.

Monnaie :

La monnaie nationale est la « Roupie Népalaise », le taux de change était de 1 € pour 109 roupie népalaise (au 18 juillet 2008). Nous vous conseillons d'apporter des dollars en petites coupures, les euros sont acceptés mais il est plus facile d'utiliser les dollars.

Cartes de paiement :

Vous trouverez des distributeurs automatiques pour Visa et MasterCard à Katmandou et à Pokhara. L'usage des cartes de paiement reste limité à certains hôtels internationaux et peu de restaurants.

Climat :

Le Népal possède trois types de climat : Dans la zone du Teraï, au sud, le climat est subtropical, la région centrale a un climat tempéré (notamment la vallée de Katmandou), et dans la région des montagnes vous allez trouver un climat froid et sec.

La meilleure saison pour apprécier les paysages du Népal est l'hiver, entre octobre et mars. La saison de la mousson est de juin à septembre, mais le phénomène est très atténué en montagne et n'empêche donc pas de se rendre dans la région des Annapurnas ou de l'Everest.

Le mal d'altitude :

Vous serez amenés, au cours de votre visite au Népal, à passer par des altitudes élevées. Le mal d'altitude se traduit principalement par des troubles respiratoires (essoufflements), des maux de tête, des vomissements, des troubles du sommeil et l'absence d'appétit.

Il est donc recommandé une adaptation progressive, prenez le temps de vous reposer le jour d'arrivée en altitude.

Décalage horaire :

Il existe un décalage horaire de + 3 h 45 (l'été) et de - 4 h 45 (l'hiver) entre le Népal et la France.

Electricité :

Prévoyez un adaptateur car les prises sont de modèle américain et donc carrées. Le courant est du 220 volts. Il est utile de se promener avec une lampe de poche car de temps en temps en ville il y a des coupures

d'électricité. Vous trouverez facilement des piles.

Vêtements :

Le Népal offre tous les climats qui changent en fonction de l'altitude. Reportez-vous à la liste détaillée dans la fiche voyage.

Téléphone :

Indicatif pour le Népal depuis la France : 00 + 977 + n° de la ville sans le 0 + n° de votre correspondant.

Indicatif pour la France depuis le Népal : 00 + 33 + n° à neuf chiffres sans le 0 initial de votre correspondant.

Appels intra urbains : dans une même ville, composez le numéro du correspondant sans l'indicatif.

Appels interurbains : composez l'indicatif de la ville suivi du numéro de votre correspondant.

Horaires :

Banques : De Lundi au Jeudi de 10h à 16h (en hiver) et jusqu'à 17h (en été) le Vendredi de 10h à 15h. La plupart de banques sont fermées les Samedis.

Postes : Les postes sont fermées les samedis. Le courrier est très lent. Comptez d'une semaine à un mois pour l'arrivée d'une lettre ou carte postale postée à Katmandou.

Assurances :

C'est très important que vous partiez assuré. Vérifiez que votre assurance garantit le rapatriement et la recherche si vous partez en trek ou en expéditions.

Adresses utiles

En France :

Ambassade et Consulat de Népal

45 bis, rue des Acacias

75017 Paris

Téléphone : 01 46 22 48 67

Fax : 01 42 27 08 65

www.nepalembassy.org

Au Népal :

Ambassade de France

Lazimpat – BP 452

Katmandou – Népal

Téléphone : (977) (1) 441 2332 – 441 4734 – 442 2774 – 441 8034

Télécopie : (977) (1) 441 8288 – 441 9968

Centres de vaccination en France :

Hôpital de l'Institut Pasteur

209 rue de Vaugirad 75015 Paris
Téléphone : 08 90 71 08 11
www.pasteur.fr