

## NÉPAL

« A la rencontre de l'âme népalaise : Trek sur le balcon des Annapurnas »

Date : du samedi 14 septembre au mercredi 02 octobre 2024



Après le tremblement de terre les Népalais continuent à reconstruire. Ils ont besoin de notre soutien et des retombées touristiques. Il s'agit de découvrir **l'âme népalaise** par un trek de 10 jours sur des **chemins sans difficultés** et verdoyants sur le balcon de l'Annapurna à partir de Pokhara. Marches de courte durée avec un **guide sherpa**, portage, logement et repas dans les lodges, contacts avec la population. La durée des marches journalières varie de 2 à 4 heures, mais en altitude moyenne entre 2000 et 3200 mètres. A Katmandou et au cours de votre périple vous visiterez des **monastères bouddhistes**.

Attention : bien que la période envisagée soit favorable aux randonnées, il peut arriver dans cette région de haute montagne des intempéries imprévues qui rendent inaccessible le site ou obligent à modifier l'itinéraire. Dans ce cas le guide prend toutes les mesures pour changer d'itinéraire ou de circuit.

## POINTS FORTS DU VOYAGE

- ✓ Découverte des fermes et villages entourés de magnifiques rizières
- ✓ Traversée de forêts
- ✓ Vous contemplez un panorama à vous couper le souffle sur plus de 25 sommets de 6 à 8000 mètres, dont le Dhaulagiri (8167m.) et l'Annapurna (8091m)
- ✓ Rencontres ou visites : écoles, usines, ateliers d'artisans et d'artistes, moines...
- ✓ Convivialité des hébergements en lodges (refuges de montagnes) tenus par les habitants, avec découverte de la vie locale
- ✓ A Katmandu découverte des traditions bouddhistes

### ITINERAIRE – 19 jours/17 nuits

<b>JOUR 1</b>	Départ de Paris sur lignes régulières avec escale.
<b>JOUR 2</b>	Arrivée à l'aéroport de <b>Katmandu</b> dans l'après-midi, accueil et transfert à l'hôtel. Tour dans Katmandu selon horaire d'arrivée. Repas libre.
<b>JOUR 3</b>	Katmandu, visite accompagnée avec repas. Nuit à l'hôtel.
<b>JOUR 4</b>	Route en bus pour la ville de <b>Pokhara</b> et son lac (environ 7 heures). Traversée de villages et arrêts permettant de découvrir la vie locale. Poursuite jusqu'à Khanre. Départ du trek jusqu'à Tulokharka (2 h 30). Vue sur le massif des Annapurnas. Nuit en lodge.
<b>JOUR 5</b>	Trek jusqu'à Tolka (4 heures), village Gurung. Nuit en lodge.
<b>JOUR 6</b>	Trek jusqu'à Jhinu Danda (source d'eau chaude) - (4 heures). Nuit en lodge.
<b>JOUR 7</b>	Marche de 3 heures jusqu'à <b>Chomrung</b> , village Gurung (2 170 m altitude) : vue sur le Machapuchare (6 800 m) et Annapurna Sud (7 525 m). Nuit en lodge.
<b>JOUR 8</b>	Marche jusqu'à Luli Kharka (4 heures) Nuit en lodge.
<b>JOUR 9</b>	Marche jusqu'à Kaski Deurali (4 heures). Nuit en lodge.
<b>JOUR 10</b>	Marche jusqu'à <b>Gorepani</b> (3 h). Montée à <b>Poon Hill</b> (3 190 m altitude) en 1H 30 pour un splendide point de vue sur plus de 25 sommets de 6 à 8000 mètres, dont le Dhaulagiri (8167m.), le Machapuchare (6 800 m) et l'Annapurna I (8091m). Nuit en lodge
<b>JOUR 11</b>	Marche jusqu'à <b>Jaljale</b> , vue panoramique, coucher de soleil (3 heures). Nuit en lodge.
<b>JOUR 12</b>	Marche jusqu'à <b>Lespara</b> (6 heures), village d'artistes. Nuit en lodge.
<b>JOUR 13</b>	Marche jusqu'à <b>Patechaur</b> (4 heures). Puis route jusqu'à <b>Sarenkhot</b> (3 heures) : vue panoramique. Nuit en lodge.

<b>JOUR 14</b>	Route jusqu'à <b>Pokhara</b> (1 heure). Installation à l'hôtel. Visite de la ville. Repas libres.
<b>JOUR 15</b>	Journée à <b>Pokhara</b> . Visite de la ville. A voir : la vieille ville et son bazar, son lac, ses centres de méditation... Déjeuner et dîner libres. Nuit à l'hôtel.
<b>JOUR 16</b>	Vol le matin pour <b>Katmandu</b> - Installation à l'hôtel. Visite et rencontres. Repas libres.
<b>JOUR 17</b>	<b>KATMANDU - DASHINKALI</b> Visite des environs de Katmandu, au village de <b>Dashinkali</b> pour découvrir le bouddhisme. Avec repas au monastère. Nuit à l'hôtel.
<b>JOUR 18</b>	<b>DASHINKALI - KATMANDU</b> Suite du séjour au village de <b>Dashinkali</b> , pour découvrir le bouddhisme. Avec déjeuner au monastère. Dîner libre à Katmandu. Nuit à l'hôtel à Katmandu ou selon horaires d'avion, transfert à l'aéroport en soirée.
<b>JOUR 19</b>	Transfert à l'aéroport pour le vol international. Arrivée à Paris dans la journée.



## **PASSEPORT**

Pour un séjour de moins de trois mois : passeport en cours de validité valable au moins six mois à la date du départ

## **VISA**

Visa touristique obligatoire (60 € à l'entrée en sept 2022, prévoir 2 photos)

## **CONDITIONS SANITAIRES**

Certificat de vaccination Covid obligatoire ou test PCR négatif depuis moins de 72 h.

Pour le reste consulter médecin traitant avant départ. Se référer au site Internet [diplomatie.gouv.fr](http://diplomatie.gouv.fr)

**Attention : être en bonne condition physique en raison de la marche en altitude**

## **CONTACTS**

Ambassade de France : Lazimpat, BP 452, Katmandu. Tél au Népal : 977 1 441 2332 ou 441 4734 ou 441 8034

## **RESPONSABLE DE VOYAGE**

Gilbert CLAVEL : (33) 6 78 12 57 82 – [gilbert.clavel@ceviwed.org](mailto:gilbert.clavel@ceviwed.org)  
ou Louise MARGUIN : [lmarguin1@outlook.fr](mailto:lmarguin1@outlook.fr)