



Népal immersion

A LA RENCONTRE DES NÉPALAIS



Treks et Culture en Eco tourisme « Spécial Sourds »



Népal immersion, notre enthousiasme pour votre voyage,

Un séjour pour ceux qui souhaitent découvrir le Népal des campagnes, en immersion, sans pour autant rater les panoramas sur les sommets les plus hauts du monde ni la vallée de Kathmandu. C'est le voyage de découverte du Népal, pour les personnes qui ne veulent pas rater les incontournables du Népal mais aussi prendre le temps de s'immerger dans la culture et le quotidien des népalais.

Vous commencez par randonner au pied des Annapurna avec des panoramas exceptionnels hors sentier.

Dans le sud du Népal, vous partirez en safari pour des observations de la vie sauvage. Souvent méconnue, la zone du Téraï révèle une facette insoupçonnée du Népal : crocodiles, rhinocéros, léopard, éléphant ou encore le tigre peuplent la jungle bordant le sud du pays. Votre guide naturaliste guidera vos sens pour observer ces animaux.

Puis, vous découvrez les sites majeurs de la vallée de Kathmandu avec un guide culturel. En dormant sur place, vous prenez ainsi le temps de vous imprégner des lieux ; une façon de vivre davantage le voyage.

Enfin lors du 2ème trek, vous allez à la rencontre de la véritable vie népalaise, loin de Kathmandu et des sentiers jalonnés de lodges.

Un voyage pour les curieux qui souhaitent découvrir la vie népalaise traditionnelle.

Votre voyage

- Visite des lieux culturels et religieux majeurs de Kathmandu
- Treks en immersion hors des circuits touristiques
- Activités participatives dans un village
- Safari en pleine nature avec guide naturaliste
- Guide de randonnée français signant la LSF
- Limité à 12 personnes pour un meilleur partage des rencontres
- Niveau 2  initiation au trek
- En Hôtels, chez l'habitant et sous tente
- 1ère partie de décembre 2021, 17 jours
- 2350€ (Base 8 personnes minimum, vol France>Népal non inclus)

Détails de votre itinéraire

Jour 1. Départ de France

Jour 2. Arrivée à Kathmandu et transfert à l'hôtel

Arrivée à Kathmandu. Nous vous accueillons à l'aéroport et vous conduisons à l'hôtel dans le quartier de Thamel ou nous faisons le briefing. C'est-à-dire la présentation de la ville, de votre séjour en détail et le règlement des formalités. Vous pouvez y laisser des affaires que vous retrouverez à votre retour des Annapurna.

Suggestion si vous arrivez en milieu de journée : vous profitez de la matinée pour « atterrir » et prendre vos marques dans cette ville tumultueuse aux mille facettes. Dans le quartier de Thamel, vous en savez plus où donner de la tête entre les boutiques de trekking, celle de peintures bouddhistes ou encore spécialistes des bols chantants. En partant un peu au sud du quartier touristiques, vous quittez le domaine des trekeurs pour celui des népalais. Dans le quartier d'Assan, les marchandises débordent des boutiques et la vie est dense, on se faufile dans cette foules, les petites motos, les rickshaws, marchands ambulants ou commerçants, en l'espace d'une heure tous vos sens sont sollicités. Vous apprécierez d'autant plus un restaurant calme à votre retour dans le quartier de Thamel.

Jour 3. Kathmandu à Pokhara

Un départ matinal permet d'éviter les bouchons récurrents de Kathmandu, mais ce n'est pas une règle, la circulation est souvent dense dès le matin et la première partie de la route est en mauvais état. Le véhicule quitte l'agglomération puis descend une longue route sinueuse. Le changement de décors est impressionnant, végétation tropicale, rizière et vallée encaissée.

Un repas sur la route et nous arrivons à Pokhara aux pieds des Annapurna dans la ville qui ressemble à un Chamonix népalais.

Vous avez une bonne partie de l'après-midi libre pour flâner au bord du lac et profiter de l'ambiance douce de Pokhara.

Transfert : entre 6 et 7 heures



Jour 4. Trek, Pokhara à Kalabang (1350m)

Notre départ est assez original pour le Népal, puisque l'on part à pied de l'hôtel et encore plus insolite, nous devons traverser le lac afin de gagner l'autre rive pour vraiment trouver le sentier de trek. Une fois de l'autre côté, nous suivons un sentier sur 300m de dénivelé assez raide dans la forêt. Ce chemin nous conduit au peace pagoda, un stupa financé par les japonais et dédié à la paix dans le monde. Face à la chaîne himalayenne, vous découvrez l'Annapurna, le Machhapuchhare, le Gangapurna mais aussi au loin à l'Est le Manaslu et à l'Ouest le Dhaulagiri. Un large panorama qui sera le fil conducteur de notre randonnée.

En arrivant à l'étape, nous sommes accueillis par les habitants du village et les familles nous installent chez elles. Le repas est un dal bath maison. Nuit chez l'habitant.

Marche : 4 heures, +650m/-100m

Jour 5. Trek, Kalabang à Panchase Bhanjiang (2050m)

Les plus courageux pourront faire un petit quart d'heure de marche pour se rendre en crête, au-dessus du village, et admirer le lever du soleil sur la chaîne himalayenne.

Ce matin, nous partons pour une journée de marche sauvage avec un pique-nique. En bonne partie en forêt et avec à main droite les sommets enneigés nous rejoignons le col de Panchase. Plusieurs lodges se sont nichées sur ce replat à la vue imprenable. De là, le Machhapuchhare prend une place centrale au milieu des Annapurna et devant le Gangapurna. Les textes sanscrits auraient selon des spécialistes du yoga mal interprété et la signification de Machhapuchhare signifierait la mère des feux, sa position centrale symbolisant le feu dans son foyer. Vous aurez cette nuit l'impression d'être un peu en suspens, loin de la ville et des habitations qui sembleront à la nuit tombés des étoiles lointaines.

Marche : 6 heures, environ +1100m/-400m

Jour 6. Trek, Panchase Bhanjiang à Bhadaure (1650m) – Transfert pour Pokhara

Deux options sont possibles ce matin, soit la montée au sommet de Panchase à 2450m ou en balcon la traversée plus directe pour rejoindre le village de Bhadaure où tout le monde se retrouvera. Pour gagner le sommet, la montée est un peu raide, on emprunte la crête Est et on descend par la crête nord, face aux montagnes, un spectacle qui demande de la concentration pour éloigner le regard du captivant panorama qui vous fait face. Un véhicule nous attend pour rentrer à Pokhara. Nuit à l'hôtel.

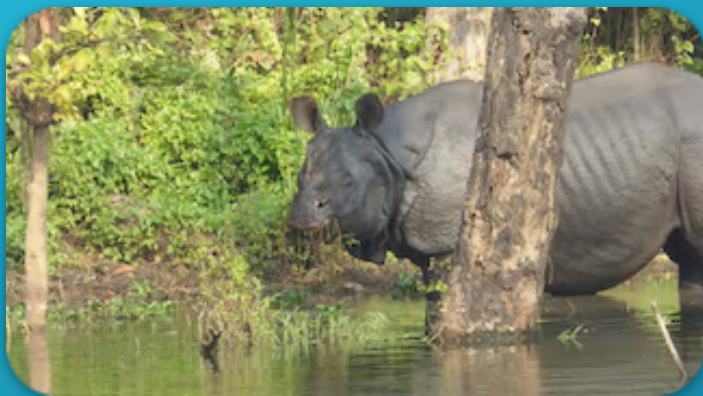
Marche : 4 heures, +400m/-800m

Jour 7 à 8. Transfert pour Chitwan et safari

Le véhicule vous conduit à votre resort, une bonne demi-journée de route pour rejoindre la plaine qui fait frontière avec l'Inde. A l'écart de Saura la zone touristique, vous êtes en immersion au milieu du village. Sous la terrasse du resort une rivière coule et les éléphants viennent parfois s'y baigner. Devant le resort les charrettes tirées nonchalamment par des buffles transportent le riz et vous pouvez prendre les vélos pour la suivre.

C'est une autre partie du Népal que vous découvrez. A 200m d'altitude, la région du Téraï est connue pour les safaris qu'elle propose. C'est une large bande habitée par les Tahru et les Madeshi, de culture influencée

par l'Inde et qui en comparaison avec votre trek chez les Tamang vous offrira un autre aperçu de la vie népalaise, de la diversité des cultures comme des paysages et des climats. Vous serez étonné de tant de différences dans un si petit pays. Barque, éléphant ou en simple randonnée, le guide naturaliste vous fait découvrir cette partie du pays. La star du parc, le tigre reste bien discret et il faut être assez chanceux pour le voir. En revanche, le rhinocéros unicorne ou encore le gavia, un crocodile à la gueule allongée pour manger les poissons seront de belles cibles pour vos appareils photos. Ces deux espèces sont



endémiques au Népal et autrefois en voie de disparition, elles ont à présent bien repeuplé le parc du Chitwan. Bien sûr, en étant silencieux et en ouvrant l'œil bien d'autres espèces sont à découvrir.

Jour 9. Hindouisme et bouddhisme à Kathmandu

Le matin vos quittez le parc de Chitwan en direction de l'aéroport pour retourner à la capitale népalaise en avion.

Vous traversez ensuite une partie de la ville pour vous rendre à **Pashupatinath**. Votre guide vous donnera les clefs pour comprendre l'histoire de ce site particulier et c'est le moment de commencer à passer de l'étonnement aux questions sur les religions, la culture, l'histoire de ce pays et de la vallée.

Le lieu de culte hindouiste le plus important du Népal, Pashupatinath, le temple de Shiva et le principal temple hindou de la vallée, les népalais hindous prient mais viennent également pour les crémations. Sans doute un des moments, les plus spectaculaires et déroutants de votre voyage. La crémation est pour les hindous une naissance. Cette visite est l'occasion de remettre en question notre bagage culturel et d'ouvrir le regard sur l'autre. Vous rencontrez également de nombreux sâdhus, ils ont choisi de renoncer à la société dans le but de rompre le cycle des renaissances et d'atteindre le nirvana.

Changement d'ambiance pour une circumambulation (se déplacer en cercle) autour du stupa de **Bodnath**. Vous êtes cette fois au cœur de la communauté bouddhiste. Bodnath est le stupa illustrant souvent Kathmandu, il est sans doute le symbole le plus connu de Kathmandu avec ses deux yeux bienveillants mi-clos, mi-ouverts, exemple de l'équilibre, de la sérénité. C'est le lieu de culte bouddhiste le plus important au Népal. Le soir venu es bouddhistes tournent autour du stupa en activant les moulins à prière. Le quartier regroupe toutes les ethnies bouddhistes et de très nombreux monastères. Une ambiance pieuse touchante.

Pour vous permettre de profiter de l'ambiance du soir, vous dormez à proximité du stupa.

Jour 10. Entre rizières et temples, l'est de la vallée

Vous prenez un bus local, le plus pratique pour la courte distance que vous devez faire. C'est aussi la meilleure façon d'approcher un peu le quotidien des népalais. Après cette brève immersion urbaine, vous voilà à la campagne, au milieu des rizières. Vous découvrez l'activité des champs, selon la saison, le riz, le blé ou les pommes de terre sont cultivés. De l'autre côté d'un petit cours d'eau une colline est dominée par la ville de **Changu Narayan** et son temple. Vous allez visiter le temple dédié à **Vishnou**, dieu protecteur au sein de la trinité hindoue. Construit au VI^{ème} siècle, il serait le plus ancien de la vallée. Vous pouvez admirer les plus anciennes sculptures de Vishnou accompagné de Garuda son véhicule.

Un second transport local permet de vous rendre à **Bhaktapur**. Le tapotement de la carlingue rythme les arrêts du bus. Chaque passager vous permet d'imaginer la vie népalaise.

Bhaktapur est peut-être la cité la plus traditionnaliste de la vallée. Une grande ferveur anime les fêtes hindoues de cette ville classée au patrimoine de l'UNESCO. Elle mérite son nom qui signifie littéralement la ville dévote. Les pagodes des nombreux «**durbar square**» ont été particulièrement bien restaurées. C'est un plaisir de déambuler dans les rues, observer les potiers dans toutes les phases de fabrication, les jeux des enfants toujours nombreux ou des discussions de voisines.

Vous avez le temps de profiter de cette ambiance avant de regagner votre hôtel.

Marche : 2 heures



Jour 11. Trek, Départ pour le pays Tamang

Première journée de trek, vous partez en véhicule avec toute l'équipe sur une route au sud-est de Kathmandu. Vous pouvez confier à notre partenaire vos affaires de villes, vous les retrouverez au retour du trek, avant de rejoindre la ville. Après un premier col, c'est une longue descente qui vous amène au départ du trek. Une courte marche vous permet d'arriver au village de Khanigaon. L'accueil chaleureux et souriant des villageois restera le fil conducteur de cette immersion dans la campagne népalaise. Ici, la vie est rythmée par les champs et le cheptel de chaque famille. On entretient quelques buffles pour le lait et la viande, des vaches pour labourer et des chèvres pour le festival de Dasain. Vous dormez sous tente ou chez l'habitant.

Marche : 2 heures + 700m

Jour 12. Trek

Aujourd'hui, le trek vous fait monter sur la crête des monts Mahabarath, la première chaîne de l'Himalaya après la plaine du Téraï. Vous traversez de nombreux villages sur votre chemin, une randonnée tout à fait représentative du piémont népalais. Si le dénivelé est impressionnant, la marche est raisonnable, il suffit de prendre son temps et profiter de la vie alentour. On croise toujours quelqu'un et parmi les enfants sur le chemin de l'école, on discute souvent avec le plus téméraire de la bande. Avec plus de hauteur, la vue se dégage aussi sur les hauts sommets si la météo n'est pas capricieuse. Nuit sous tente.

Marche : 5 heures + 800m



Jour 13. Trek

Au petit matin, le ciel est souvent clair et votre regard se perd au nord, hésitant entre montagnes et nuages. Oui, ce sont bien des montagnes qui apparaissent aussi haut dans l'horizon. Un bon petit déjeuner plus tard, l'équipe plie le camp et vous vous mettez en route dans cette ambiance joviale pour un profil descendant. Mane Gaon est plus haut que Khanigaon mais il faut tout de même le rejoindre par une bonne descente. En chemin, une laiterie collecte le lait de tous les villages environnants, quand on voit la dispersion des maisons sur ces montagnes qui sont des collines pour les népalais, on comprend la culture montagnarde de ce peuple.

Accueil à Mane Gaon, un village qui nous est cher car Babulal y est né. C'est donc naturellement que nous avons beaucoup de lien avec les habitants. C'est la meilleure façon de rencontrer des népalais, partager du temps avec eux, échanger et comprendre un peu mieux leur quotidien.

Mane gaon comme la majorité des villages de cette région est un village Tamang, une ethnie bouddhiste qui symbolise parfaitement la rencontre des cultures hindoues et bouddhistes au Népal. Népalais depuis toujours, ils sont pourtant profondément bouddhistes. Le Népal est l'intersection des deux religions, de deux cultures, de deux anciens continents qui se sont rencontrés. Nuit sous tente ou chez l'habitant.

Marche : 5 heures + 100m / - 800m

Jour 14. Trek, Activité dans le village

Aujourd'hui nous prenons part aux activités du village. En fonction de la saison elles varient, vous pouvez démarier la moutarde ou égrainer le maïs, apprendre à fabriquer le fameux doko, la hotte népalaise en bambou qui serre à tout ou aider à cuisiner le dédou, emmener les bêtes brouter ou traire le buffle de la maison, labourer avec les bœufs ou porter le millet au moulin.

Le rythme du village paraît lent, pourtant le travail est souvent rude et les népalais étonnent par leur jovialité dans toutes les tâches, vous êtes rapidement pris dans cet atmosphère bon enfant qui sera certainement un temps fort de votre voyage.



Jour 15. Trek, Retour à la civilisation

Nul doute que le départ ne sera pas évident. Si le trek n'a duré que quatre jours, vous avez déjà l'impression d'être partis très longtemps, de faire un peu partie de ce monde, hors du temps en seul lien avec la nature. Profitez encore de la simplicité de la vie des montagnes dans cette dernière marche. Lentement, vous regagnez la vallée de la Sun Khosi et le sourd murmure citadin se fait lentement entendre. Un véhicule vous attend et toute l'équipe fait le paquetage pour la route vers Patan et une ancienne demeure Newar de la ville.

Marche : 2 à 3 heures - 750m

Jour 16. Départ du Népal

Départ de Kathmandu et arrivée le jour même ou le lendemain selon les horaires de votre vol.



Jour 17. Arrivée en France



Le prix comprend

- Les transferts terrestres tels que décrits et le vol intérieur Chitwan > Katmandu
- L'hébergement à Kathmandu et dans la vallée, à Pokara, en hôtel base chambre double avec petit-déjeuner
- L'hébergement et les repas ainsi que les activités lors du safari
- L'assistance d'une équipe népalaise, guide, cuisinier et porteurs pour l'organisation des treks
- Equipement des porteurs et assurance de tout le staff népalais
- Les activités dans le village
- Tous les repas pendant les treks
- Portage de vos affaires pendant les treks 13 kg
- L'hébergement en tente et chez l'habitant pendant les treks
- Trousse de premiers secours
- Un arbre planté par participant
- Un guide culturel francophone avec un véhicule privé pour les visites dans la vallée
- Tous les transferts privés
- Les transferts d'aéroport

Le prix ne comprend pas

- Vol international
- Les boissons froides, les repas à Kathmandu, dans la vallée de Katmandu et à Pokara
- L'assurance de prise en charge du secours en montagne et de rapatriement
- Entrées des sites visités
- Visa népalais à l'arrivée à l'aéroport (40 euros)
- Pourboires
- Supplément tarifaire « petit groupe » 6 à 7 personnes : 90€

Pour vous inscrire c'est par ici :

SERAC, NÉPAL IMMERSION, A LA RENCONTRE DES NÉPALAIS

