



NÉPAL - Randonnées découverte de Kathmandu et Pokhara

10 jours - code voyage : NP005

Kathmandu et sa vallée sont une parfaite introduction au Népal : cœur historique du pays, la petite vallée encaissée de Kathmandu vit surgir et s'effondrer les dynasties, fleurir et disparaître d'innombrables palais et temples, se développer et s'affiner la culture et l'art népalais. Son patrimoine culturel et naturel demeure fascinant et authentique. Nous découvrons à notre rythme la vallée de Kathmandu, ses capitales royales, ses sanctuaires et ses stupas, et ses bourgades traditionnelles. Suivi d'un saut express à Pokhara aux pieds des annapurnas !

Les points forts :

les vols domestiques aller/retour Kathmandu - Pokhara ; la découverte complète de la vallée de Kathmandu ; les villages traditionnels et la toute beauté de l'architecture Newar ; les panoramas exceptionnels sur la chaîne himalayenne.

Aéroport le plus proche

Tribhuvan (Kathmandu)

Rendez-vous

Aéroport de Kathmandu (pour les voyageurs n'ayant pas réservés leurs vols avec nous)

Heure : 08h 00

du jour 1 - matin

au jour 2 - soir

Vol aller Paris ? Kathmandu

Arrivée à Kathmandu, accueil à l'aéroport et transfert en centre ville à notre hôtel.

Hébergement : hôtel

Le prix ne comprend pas :

les repas

du jour 3 - matin

au jour 3 - soir

Kathmandu

Visite du centre historique de Kathmandu et de Swayambhunath. Swayambhunath, situé sur une colline à l'Ouest de Kathmandu. Swayambhunath (celui qui est né de lui-même), est la parfaite illustration de la mixité religieuse au Népal. En effet, s'y mêlent temples bouddhistes et hindouistes, stupas et pagodes. Visite du monastère tibétain, avec ses moulins et drapeaux à prières, ses lampes à beurres... Nous continuons sur Durbar Square, une immense place pavée où se trouvent de nombreux temples en pagode, dont le fameux Kasthmandap, construit au 16ème siècle dans le bois d'un seul arbre. On y trouve également le temple de la Kumari, déesse vivante du nom de Taleju, symbole de puissance. Visite de nombreuses cours intérieures où se trouvent des temples.

Hébergement : hôtel

du jour 4 - matin

au jour 4 - soir

Vallée de Kathmandu

Visite de Patan, Bungmati et Khokana.

Patan est l'ancienne capitale du royaume de Lalitpur. On y découvre Durbar Square où se trouvent, entre autres : le temple de Krishna construit au 17ème siècle dans le style Indien par le roi Siddhi Narasingh Malla, le célèbre Temple d'Or, Mahaboudha construit au 14ème siècle sur lequel sont sculptées 999 représentations du Bouddha.

Bungamati est un village newar très typique où règne une ambiance médiévale. On y découvre le grand temple de Machhindranath, dieu de la pluie (à la fois pour les bouddhistes et les hindouistes) et sa réincarnation de Vishnu en poisson.

Hébergement : hôtel

du jour 5 - matin

au jour 5 - soir

Kathmandu - Dulikhel

Visite de Bodnath, Pashupatinath et Bhaktapur. Courte étape par la route jusqu'à Dulikhel, bourgade Newar traditionnelle, construite sur une crête, à 2000 m d'altitude.

Bodnath, le quartier de la vallée où se sont regroupés les réfugiés tibétains après l'invasion chinoise. Son immense stupa datant du 5e siècle est l'un des plus grands au monde. Visite du stupa et des monastères qui l'entourent.

Pashupatinath (pashu = animal, pati = maître, donc maître des animaux) autre nom de Shiva. Sur les ghats bordant la Bagmati, rivière sacrée affluent du Gange chaque jour ont lieu des crémations ainsi que les ablutions rituelles des fidèles. Le vaste site baigne dans une ambiance très particulière. Nous remarquerons de nombreux petits temples hindouistes avec des statues du taureau Nandi (véhicule de Shiva) ainsi que des lingams (symboles de puissances) de Shiva unis au yoni de Parvati (sa femme).

Bhaktapur, petite ville au style hindou également appelée Bhadgaon, fut construit à la fin du 17ème siècle. C'était autrefois le grenier à riz de la vallée, et c'est aujourd'hui un lieu de grande dévotion religieuse. Sur le Durbar square, visite du fameux temple aux cinq toits appelé le Newari Nyatapola dédié à Siddhilaxmi (déesse terrifiante). La légende dit que le roi de Bhaktapur et toute la population locale auraient participé à sa construction. Promenade dans les ruelles de la ville, berceau des artisans du bois et des potiers.

Hébergement : hôtel

du jour 6 - matin

au jour 6 - soir

Dulikhel - Kathmandu

Nous nous levons très tôt le matin, de manière à profiter au maximum du panorama exceptionnel sur la chaîne himalayenne depuis l'hôtel. Visite de la bourgade traditionnelle de Dulikhel. L'après-midi, randonnée en direction la bourgade Newar de Panauti avec ses magnifiques temples. Retour en véhicule à Kathmandu.

Heures de randonnée : 2h

Hébergement : hôtel

du jour 7 - matin

au jour 7 - soir

Kathmandu - Pokhara

Le matin, transfert à l'aéroport et vol en direction de Pokhara. Accueil à l'aéroport et installation à notre hôtel. Balade dans les ruelles de Lake Side, en bordure du lac Phewa.

Hébergement : hôtel

du jour 8 - matin

au jour 8 - soir

Journée libre à Pokhara

Journée de détente avec possibilité de balades en barque sur le lac Phewa, d'où la vue est imprenable sur le sommet sacré du Machhapuchre ou possibilité de louer VTT pour faire une partie du tour du lac en randonnée VTT, ou encore louer une moto 100 cm³ pour visiter les villages environnants.

Hébergement : hôtel

du jour 9 - matin

au jour 10 - matin

Vol retour Pokhara - Kathmandu ? Paris

Transfert à l'aéroport pour notre vol retour vers la France.

Le prix ne comprend pas :

les repas

Dispersion

Aéroport de Kathmandu (pour les voyageurs n'ayant pas réservés leurs vols avec nous)

Heure : 16h 00

Aéroport le plus proche

Tribhuvan (Kathmandu)

Pour des raisons météorologiques, d'organisation, de cas de force majeure ou pour votre sécurité, ce programme peut être modifié sur place. Dans ce cas, nos accompagnateurs proposeront toujours une solution de remplacement.

Formalités Népal

Les informations mentionnées ne sont données qu'à titre indicatif et peuvent être sujettes à modification par les autorités concernées. Wavao vous conseille de les vérifier dès votre inscription.

Passeport

Le passeport en cours de validité est exigé. Il doit être valable 6 mois après la date de retour. Pour les ressortissants français, un VISA est nécessaire. Il faudra fournir une photo d'identité ainsi qu'un Formulaire de demande de visa complété, daté et signé. Les délais d'obtention sont d'environ 4 jours.

Pour toute information complémentaire :

Ambassade du Népal
45 bis, rue de acacias
75017 PARIS
Tél : 01 46 22 48 67

Pour les mineurs : les enfants doivent posséder un passeport individuel. Ils ne peuvent plus être inscrits sur le passeport de leurs parents, sauf si le passeport a été émis avant 12 juin 2006 et que l'enfant est mineur de moins de 15 ans. Pour les enfants voyageant sans leurs parents, ou ne portant pas le même nom que leurs parents, ils doivent être munis d'une autorisation de sortie du territoire.

Un conseil important : nous vous recommandons de photocopier tous vos documents officiels y compris votre billet d'avion et de les séparer de vos documents originaux. Vous pouvez aussi les scanner et vous les envoyez sur votre adresse e-mail.

Vaccinations

Aucune vaccination n'est obligatoire par les autorités pour les voyageurs en provenance d'Europe. Nous vous recommandons d'être à jour dans vos vaccinations : tétanos, polio, diphtérie, hépatite B. Vaccins contre la fièvre typhoïde, la rage, les méningites A et C et l'hépatite A sont recommandés.

Information complémentaires

Climat Népal

Climat du Népal: On peut distinguer 3 types de climats au Népal: tropical dans le sud, tempéré dans les vallées et froid en montagne.

La saison des pluies, la mousson, s'étale de juin à septembre avec de fortes pluies violentes et abondantes.

Les températures sont élevées l'été et les sommets sont sous les nuages.

Les vallées intérieures et le nord-ouest du pays sont moins soumis à la mousson.

La saison sèche s'étale d'octobre à mars. Les journées sont ensoleillées et sèches avec des vents parfois violents sur les sommets.

En Himalaya, les hivers sont froids et les étés assez frais.

Katmandou

mois	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Temp min °C	4	6	10	13	17	20	21	21	19	15	9	5
Temp max °C	15	17	21	25	26	26	26	26	25	23	20	16
Précipitation (mm)	10	10	30	30	100	200	370	320	180	50	0	10

Le matériel

Pour ce voyage, vous n'avez pas besoin de duvet.

Les chaussures

Pour les randonnées, nous conseillons des chaussures adaptées aux lieux traversés. Dans le désert, des chaussures de randonnée basses ou des sandales de marche sont suffisantes. En montagne, des chaussures de randonnée hautes avec des tiges renforcées sont recommandées. Pour les autres activités, nous conseillons d'emporter dans vos bagages la paire de basket que vous avez l'habitude d'utiliser régulièrement pour être le plus confortable possible.

Les Vêtements

Nous conseillons de prendre des tenues type sportswear (décontractées). Pour le reste, n'oubliez pas l'essentiel : chaussettes, pantalons de toile, bermudas, maillot de bain (indispensables pour les baignades), chemises, tee-shirts, veste polaire, coupe-vent, lunettes de protection solaire (catégorie 3 minimum), chapeau ou casquette. Pour les voyages en altitude ou en hiver, pensez à prendre également des vêtements chauds : anorak ou veste chaude, bonnet, gants.

À prévoir également

Une trousse et une serviette de toilette, une pharmacie personnelle, de la crème et stick de protection solaire, une lampe frontale avec piles et ampoules de rechange, une gourde (1 litre minimum), du micro-pure, des boules Quiés, un couteau de poche, du papier hygiénique, un briquet, des calinettes.

Les bagages

Nous recommandons de prendre deux sacs de voyages. Un gros sac souple, type sac à dos ou sac de sport de 15 kg maximum (70 à 80 litres) pour toutes vos affaires. Et un petit sac à dos de 30 litres pour porter vos affaires du jour (gourdes, lunettes, appareil photos...). Pas de valises, uniquement des sacs souples !

Conseils pratiques

Partir en bonne santé est un élément important pour la réussite du voyage. Notamment, l'ennui dentaire peut venir tout gâcher. Il est toujours plus sage d'effectuer une visite de contrôle avant le départ. Côté vaccins, nous conseillons de bien vérifier auprès d'un médecin les principaux (tétanos, diphtérie, poliomyélite, typhoïde). Nous conseillons également le vaccin contre les hépatites A et B. Enfin, en cas de besoin, pour le traitement antipaludéen, n'hésitez pas à consulter un service médical spécialisé.

Sur place

Les accompagnateurs disposent toujours d'une pharmacie de première urgence. Nous recommandons cependant de partir avec sa propre pharmacie composée pour l'essentiel de : aspirine, élastoplast, désinfectant, antiseptique intestinal et anti-diarrhéique, petits ciseaux, anti-moustiques, micro-pure.

La monnaie

La plus facile à changer reste le dollar US, même si dans la plupart des pays, on peut aussi changer des euros. Les cartes de crédit ne sont pas encore acceptées partout dans le monde. Il est toujours possible de procéder au change à l'aéroport ou dans les hôtels. La monnaie locale est toujours utile pour payer quelques dépenses sur place (repas, activités facultatives, souvenirs, eau et boissons... etc.)

Rappel de quelques règles pratiques

Suivre et respecter les consignes données par les accompagnateurs, respecter les us et coutumes locales du pays visité, garder une photocopie des 4 premières pages du passeport, des visas et des billets d'avion en plus des originaux, constituer une caisse commune avec les autres participants pour payer les boissons et les éventuelles autres dépenses communes, constituer une enveloppe pour les accompagnateurs et leur équipe locale est une tradition (mais en aucun cas obligatoire).

La réussite de votre voyage est un mélange de simplicité, de détente, de solidarité, de convivialité, de découverte, de partage, et de respect.

Le prix comprend :

si vous réservez les vols avec Wavao

le départ garanti à 2 participants, l'accompagnateur local francophone, les vols internationaux au départ de Paris, les taxes aériennes, l'accueil et l'assistance sur place, les transferts, la logistique et les transports sur place, le transport des bagages, les petits déjeuners, les déjeuners (attention : nos formules de voyages nous amènent très souvent à faire des pique-niques à midi), les dîners (repas chauds le soir), les entrées dans les sites visités et autres activités, les hébergements, les frais de dossier.

si vous ne réservez pas les vols avec Wavao

le départ garanti à 2 participants, l'accompagnateur local francophone, l'assistance sur place, les transferts, la logistique et les transports sur place (hors transferts jusqu'aux lieux de rendez-vous et de dispersion sur place), le transport des bagages, les petits déjeuners, les déjeuners (attention : nos formules de voyages nous amènent très souvent à faire des pique-niques à midi), les dîners (repas chauds le soir), les entrées dans les sites visités et autres activités, les hébergements, les frais de dossier.

Attention : tous nos départs sont garantis à partir de 2 participants !

Le prix ne comprend pas :

si vous réservez les vols avec Wavao

les formalités, les frais de visas et autres taxes d'entrée et de sortie de territoire (sauf si mentionnés dans les points forts), les repas libres mentionnés dans le programme, les entrées, visites et autres activités payantes mentionnées dans le programme, l'assurance multi-risques facultative, les boissons, les pourboires (sauf si mentionnés dans les points forts), les dépenses et achats personnels, les surcharges carburant imposées par les compagnies aériennes.

si vous ne réservez pas les vols avec Wavao

les vols internationaux, les formalités, les frais de visas et autres taxes d'entrée et de sortie de territoire (sauf si mentionnés dans les points forts), l'accueil et les transferts jusqu'aux lieux de rendez-vous et de dispersion sur place (sauf si mentionnés dans les points forts), les repas libres mentionnés dans le programme, les entrées, visites et autres activités payantes mentionnées dans le programme, l'assurance multi-risques facultative, les boissons, les pourboires (sauf si mentionnés dans les points forts), les dépenses et achats personnels.