



# Evasion Trekking Pvt. Ltd.

Saraswotinar-06, P.O. Box- 5394 Kathmandu,  
Népal Licence de l'agence: 851/064 Phone: + 977 01 4822416  
chandra@evasiontrekking.com / www.evasiontrekking.com  
bhim@sagarmathatrek.com / www.sagarmathatrek.com

*Agence locale francophone au Népal,  
Voyage sur mesure, randonnée et trek d'aventure*

## Les lacs sacrés de Gosaikunda 11 nuits 12 jours

La vallée de Langtang située au nord de Kathmandu classée parc nationale. Les paysages nous offrent de magnifiques forêts de rhododendrons géants, des vallées fertiles, des rizières. Vous traverserez des villages Sherpas, Tamangs, Brahmane, une population souriante et accueillante. Les lacs de Gosaikunda est l'un des sites les plus sacrés, lieu de pèlerinage hindouiste dédié à Shiva. Magnifique panorama sur les monts Ganesh Himal, Langtang, Everest.

11 nuits 12 jours dont 08 jours de trek  
Altitude maximum (4610m)  
Bons marcheurs difficulté moyenne  
De préférence : mars à mai / octobre / novembre  
Portage : porteurs (vous ne portez que vos affaires de la journée)  
Hôtel à Kathmandu : 3 nuits  
Monastère à Kathmandu : 1 nuit

- Jour 01 Arrivée Kathmandu
- Jour 02 Départ Kathmandu / Dhunche
- Jour 03 Dhunche / Shin Gompa
- Jour 04 Shin Gompa / Gosaikunda
- Jour 05 Gosaikunda / Ghopte
- Jour 06 Ghopte / Melamchigaon
- Jour 07 Melamchigaon / Tarkegayang
- Jour 08 Tarkegayang / Sarmathang
- Jour 09 Sarmathang / Kathmandu
- Jour 10 Visite Patan / Bodnath
- Jour 11 Journée libre
- Jour 12 Journée libre transfert à l'aéroport et départ

### Programme jour par jour

Jour 01 Arrivée / Kathmandu

Transfert à l'hôtel avec l'un de nos représentants. Dîner de bienvenue dans un restaurant typique népalais. Dans ce dîner de premier jour il vous sera servi le Dal Bhat et d'autres spécialités plats traditionnels du pays. Vous serez charmé par le cadre de ce restaurant qui est un ancien palais royal. **Chants, musiques folkloriques et danses dans des tenues d'ethnies différentes.**

Hébergement: hôtel Marshyangdi [www.hotelmarsyangdi.com](http://www.hotelmarsyangdi.com) ou similaire

Dîner de bienvenue

Jour 02 Départ Kathmandu /Dhunche (1970m)

Après petit-déjeuner à votre hôtel transferts tôt le matin vers le village de Dhunche en véhicule privé environ 6/7h du trajet. Dhunche c'est un village Tamang est point de départ du trek dans la région de Langtang et la région.

Hébergement : Lodge

Dénivelé : +620m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 03 Dhunche/Shin Gompa (3250m)

Après petit-déjeuner nous allons commencer notre trek vers Shin Gompa. La piste traverse des cultures en terrasse puis montée vers Shin Gompa, Vue sur le Ganesh Himal à Shin Gompa, on y trouve une fromagerie environ 6/7h de marche pour la journée.

Hébergement : Lodge

Dénivelé : + 1280 m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 04 Shin Gompa /Gosaikunda (4335m)

Montée jusqu'aux lacs sacrés de Gosaikunda lieu de pèlerinage très populaire pour les hindous et bouddhistes paysages grandioses environ 6h de marche est nécessaire pour atteindre les lacs sacrés de Gosaikunda. Arrivé à votre Lodge installation puis promenade aux alentours du lac.

Hébergement : Lodge

Dénivelé : +1085m

Jour 05 Gosaikunda/Ghopte (3430m)

Petit-déjeuner puis trek pour le village de Ghopet en passant le col de Laure Bin (4610m) qui donne accès au pays de l'Helambu Panorama sur le Surya Peak (5145), Langtang 2 (6561m), Langtang Lirung (7225m) Ganesh Himal (7406m) environ 6h de marche pour toute la journée. Arrivé installation puis temps libre.

Hébergement : Lodge

Dénivelé : +275m

Dénivelé : -1180m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 06 Ghopte/ Melamchigaon (2600m)

Petite montée jusqu'à Tharapati (3500m) puis descente raide par une forêt de rhododendrons pour arriver au village Sherpas de Melamchigaon une belle petite gompa entourée de maisons de pierre où flottent les drapeaux à prières 5h de marche

Hébergement : Lodge

Dénivelé : - 830m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 07 Melamchigaon/Tarkegyang (2160m)

La piste descend pour traverser le pont de la rivière Melamchi puis longue montée à Tarkegyang le plus grand village d'Helambu. Énorme moulin à prières environ 5/6 de marche pour la journée.

Hébergement : Lodge

Dénivelé : +90m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 08 Tarkegayang/ Sarmathang (2590m)

Nous descendons à travers de belles forêts jusqu'à Sarmathang importante région de culture de pommes. Vue fantastique sur l'Himalaya 5h de marche

Hébergement : Lodge

Dénivelé : +30m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 09 Sarmathang / Kathmandu

Petit-déjeuner puis transfert à Kathmandu en véhicule privé. Tout au long du trajet vous aurez un très beau paysage, les maisons traditionnelles les rizières environ 5h de route. Arrivé au monastère installation puis temps libre au cœur du quartier tibétain à Bouddhanath.

Hébergement : au monastère

Petit-déjeuner, déjeuner

Jour 10 Visite de Patan/Bouddhanath Stupa

Visite de **Patan** : la deuxième plus grande ville dans la vallée est située à 6 km au sud de Katmandou. La grande construction de Patan en plein essor eu lieu sous le Mallas en 16ème, 17ème et 18 ème siècle. De nombreux temples de modèles largement divers, aussi bien que beaucoup de monastères bouddhistes, sont dispersés autour de cette fascinante ville. Patan est célèbre pour ses métiers et métaux ouvrés qui sont de merveilleux souvenirs.

Visite de **Bouddhanath Stupa** : environ à 6 kilomètres à l'est de Katmandou du centre le plus grand stupa dans la vallée et au monde. Il apparaît indistinctement 36 mètres de haut et présente un des spécimens les plus fascinants de la conception de stupa avec des centaines de roues de prière et 108 petites images de Bouddha tout autour. Juste comme Swayambhunath, ce stupa a quatre côtés avec les yeux attentifs de seigneur Bouddha. Tous les bouddhistes les remplissent à ce stupa pour participer aux rituels sacrés pendant les festivals bouddhistes.

Hébergement : Hôtel Marshyangdi [www.hotelmarsyangdi.com](http://www.hotelmarsyangdi.com) ou similaire

Petit-déjeuner, déjeuner

Jour 11 journée libre au cœur de centre touristique à Thamel.

Hébergement : Hôtel Marshyangdi [www.hotelmarsyangdi.com](http://www.hotelmarsyangdi.com) ou similaire

Petit-déjeuner

Jour 12 transfert à l'aéroport et départ

Petit-déjeuner

#### Le séjour comprend:

- Transferts aéroport /hôtel /aéroport
- Hôtel à kathmandu en petit-déjeuner
- Permis de trekking, TIMS card
- Un guide francophone, assistant guide et porteurs
- Pension complète durant le trek
- Boisson thé, café et eau minérale à KTM

- Logement en Lodge pendant le trek
- Assurance pour les équipes
- Véhicule privé Kathmandu/Dhunche/ Sarmathang / Kathmandu
- Une nuit au monastère à Bouddhanath
- Visite guidée entrée des monuments avec un guide locale francophone
- Un diner de bienvenu dans un restaurant typique Népalais

#### Le séjour ne comprend pas:

- Vol international, prévoir 2 photos d'identité
- Visa 25\$ pour 15 jours si vous le faites à l'aéroport de Kathmandu
- **L'assurance accident/rapatriement hélicoptère / soins médicaux**
- Les repas non mentionnée dans le programme
- Pourboires et l'équipement personnel, les boissons alcoolisées, sodas etc....

Les pourboires : ils font partie de la culture du pays, Il est de tradition de constituer une cagnotte (55€ par personne) remise à la fin du trek aux membres de l'équipe toutefois chacun est libre de donner selon sa satisfaction

Note: Si vous avez des demandes spéciales prix et Programme / itinéraire, selon votre choix logement en l'hôtel n'hésitez pas à nous contacter. Le départ peut être changé en raison des conditions météorologiques, glissements de terrain ou avalanches. Minimum de 2 personnes dans un groupe si seulement 1 personne le prix sera révisée.

#### Liste d'équipement pour le trekking :

- 1 petit sac à dos pour le nécessaire de la journée que vous porterez.
- 1 grand sac à dos de randonnée 60 litres pour vos effets personnels qui seront acheminés par les porteurs (12 kg) **Note : si vous voyagez avec un sac à roulette, pour le trek nous avons des sacs à vous prêter. Donc vous pouvez garder votre sac à roulette plus tout ce que vous n'avez pas besoins pour le trek à notre bureau ou à votre hôtel à Kathmandu.**
- Un bon sac de couchage (-5c°, -10c°)
- Bâtons de marche télescopique (conseillé)
- Une lampe frontale et piles de rechange
- Des chaussures de randonnée légère avec une bonne adhérence (déjà faite à vos pieds)
- Une paire de Tongue
- Une paire de sandale ou de basket pour soulager les pieds le soir
- Une veste polaire chaude, des micros polaires
- Une veste imperméable coupe vent
- Cape de pluie, tee-shirt respirant, short, pantalons légers
- Un collant thermique, chaussettes à excellente thermicité
- Guêtres imperméables (facultatif), gants chauds, bonnet, foulard
- Une bonne paire de lunettes de soleil à fort indice de protection, chapeau ou casquette
- Écran total, stick à lèvres, un maillot de bain (facultatif)

#### Trousse à pharmacie :

- Un antalgique, un antibiotique à large spectre

- Un anti diarrhéique, antiseptique intestinal
- Pansement pour des ampoules, un antiseptique, de la Biafine
- Vos médicaments personnels, collyre, répulsif pour les moustiques
- Pastilles pour purifier l'eau
- Trousse de toilette, lingettes, papier de toilette
- Fruits séchés, barre de céréales

Pour les treks au-delà de 3000m prenez des vêtements chauds. Les médicaments doivent être bien protégés et facilement accessibles. Prévoyez des sacs plastiques. Vous pourrez laisser des affaires à votre hôtel à Kathmandu et ne prendre que ce dont vous aurez besoin pour le trek.

**Le Népal:** Sous la forme d'un rectangle de 800 km de long sur 160 km de large à pour frontière dans le nord, le Tibet avec la chaîne de l'Himalaya dont les sommets constituent la toile de fond des paysages népalais, dans le sud, la région du Téraï, refuge des tigres royaux, rhinocéros unicomnes, gazelles, paons sauvages et une multitude d'espèces animales et florales dans le parc de Chitwan, rejoint les plaines du nord de l'Inde.

**La population:** La beauté du Népal n'émane pas seulement des montagnes elles-mêmes mais aussi de la découverte et de la rencontre d'une population généreuse, accueillante composée d'ethnies multiple tels que les Newars, Magars, Tamangs, Sherpas, Gurungs, Tharus, dont le style de vie n'à guère changé depuis des générations. Les groupes ethniques sont dispersés dans le pays et parfois mélangé entre eux. La population du Népal se divise en deux grand groupes: le groupe « tibéto-népalais » qui se situe dans les montagnes et le « groupe indo-népalais » qui occupent surtout les plaines et la vallée du Téraï. La langue officielle est le népali mais il existe plus de 36 dialectes différents.

**Religion:** L'indouisme est la religion officielle. Le bonheur est dans l'identification du brahman (l'âme universelle) à l'atman (l'âme individuelle). L'âme est immortelle et réincarnée selon les mérites des vies antérieures. L'être humain peut renaître dans une caste supérieure ou inférieure selon sa conduite les trois dieux principaux:

Vishnou: symbolise le savoir, la force conservatrice et protectrice de la vie. Shiva: appelé aussi Pashupati à la fois régénérateur et destructeur. Brahman: vénéré comme le créateur de toutes choses. Le bouddhisme, recherche de la sagesse par la méditation et le refus de la souffrance. Le fondateur du bouddhisme est Siddharta Gautama né au Népal à Lumbini vers 550 av. j-c. Il prit la résolution d'aider ses semblables pour vaincre la souffrance et après diverses méthodes il parvint à l'illumination et fut appelé bouddha ou l'éveillé

**Vêtements traditionnels népalais:** Daura-Suruwal, généralement appelé «Labeda-Suruwal 'est le costume traditionnel népalais. Le costume change de modèle par rapport aux croyances religieuses, il est donc resté le même depuis des années. Le Daura a huit attaches qui servent à fermer la chemise. Huit est le chiffre porte-bonheur dans la mythologie népalaise. En outre, le Daura rencontre Cinq plis ou Kallis, signifiant Pancha Bouddha ou Pancha Ratna. Et le cou fermé du Daura signifie le serpent autour du cou de Shiva Seigneur. La robe de la femme népalaise est un coton (Guniu) sari qui gagne une grande popularité dans le monde de la mode.

**Rituels:** Les principaux rituels suivis au Népal sont la cérémonie du baptême, cérémonie du riz, cérémonie de la tonsure, la cérémonie du DONNANT Sari népalais (Guniu), et la cérémonie du mariage et des rites funéraires. Les rituels sont encore dominants dans la société.

**Sites culturels:** Assez étonnant, sept des dix sites du patrimoine mondial au Népal sont classés par l'UNESCO. Ainsi, les stupas, monastères, temples et l'architecture sont tous des représentants du riche patrimoine culturel du Népal. Voici les sites culturels du patrimoine mondial du Népal.

- Katmandou Durbar Square
- Patan Durbar Square
- Bhaktapur Durbar Square
- temple Changuarayan
- Swayambhunath Stupa
- Pashupatinath Temple
- Lumbini
- Stupa Bouddhanath

Il ya d'autres lieux de pèlerinage au Népal qui tiennent une grande importance culturelle. Une visite à ces lieux vous familiarisera avec la riche culture népalaise. Barah Chhetra, Halesi Mahadev, Janakpur, Pathibhara, Tengboche dans l'Est du Népal, Manakaman, Gorkha, Lumbini, Muktinath, Gosainkunda, Tansen, la vallée de Katmandou au centre du Népal, Swargadwari, Khaptad Ashram à l'ouest du Népal sont des lieux de pèlerinage célèbre au Népal.

**Information sur les visas:** Un visa est nécessaire pour entrer au Népal (sauf pour les Indiens) et peut être obtenue de toute ambassade ou consulat royal népalais ou aux points d'entrée au Népal. (Vous pourrez facilement obtenir le visa Népalais à votre arrivée à l'aéroport international de Tribhuvan-Aéroport).

Types de visas touristiques peuvent être obtenus

Type de Visa	Validité	prix
Multiple Entrées	15 jours	US\$ 25/-
Multiple Entrées	30 jours	US\$ 40 /-
Multiple Entrées	90 jours	US\$ 100/-

**Renseignements importants**

- Une fois le visa délivré, il ne peut être modifié ou remboursé.
- Les chèques personnels et les cartes de crédit ne sont pas acceptés pour les frais de visa.
- Les visiteurs peuvent également obtenir le visa touristique aux points majeurs d'arrivée au Népal, y compris à l'aéroport international de Tribhuvan (TIA), Katmandou. Exigences à l'arrivée: 1 photos d'identité, remplir un formulaire disponible au point d'entrée.
- Les enfants de moins de 10 ans ne paient pas les frais du visa.

- Un visa d'un an couvre une période allant du 1er Janvier to 31 Décembre de chaque année.

**Validité d'entrée:** Six mois après la date d'émission. La validité de la date du visa est comptée à partir de la date d'arrivée au Népal.

**Prolongation du visa:** Un visa touristique peut être étendu par le ministère de l'Immigration de Katmandou et Pokhara Bureau d'immigration pour un total de 120 jours. Un visa de 30 jours supplémentaires peut être raisonnable sur les subventions Motifs de l'appartement. Au cours d'un visa dans l'année, un touriste ne peut pas rester au Népal plus de 150 jours cumulés. Vous devez payer 2 \$ par jour pour la prolongation du visa.

**Passeport:** Un passeport valide encore au moins 6 mois est indispensable. La taxe d'aéroport à Kathmandu pour le retour est de 1695 roupies. Faites une photocopie de votre passeport et conservez la sur vous, vous pourrez ainsi laisser votre passeport en lieu sûr à Kathmandu.

**Accueil à l'aéroport:** A la sortie de l'aéroport vous serez accueillis par une personne avec une pancarte de notre agence qui vous conduira à votre hôtel. Nous ne pouvons pénétrer à l'intérieur de l'aéroport car les personnes qui ne possèdent pas de billet d'avion ne sont pas autorisées à entrer.

**Argent:** La monnaie du Népal est la roupie Népalaise 110 à 115Rs. pour 1€ environ. A votre arrivée vous pourrez échanger vos devises à l'aéroport près du comptoir des visas. A Kathmandou il y a de nombreux bureaux de change le taux y est plus intéressant. Prévoyez des devises nécessaire en petites coupures avant de partir en trekking il sera plus facile de vous rendre la monnaie.

**Climat:** Depuis les neiges éternelles des hauts sommets jusqu'aux étendues tropicales des basses terres, le Népal présente une grande diversité de climats.

**Au printemps:** mars à fin mai : A cette saison, Kathmandou est en pleine floraison, magnifiques rhododendrons ; il fait beau et il commence à faire chaud avec quelques orages nocturnes. Les températures varient entre 10°C et 28°C, mais peuvent s'élever jusqu'à plus de 30°C. Entre 2000 et 3000m, les températures descendent rarement en dessous de 0°C. En revanche, quelques rares gelées ou chutes de neige sont possibles au mois de mars à partir de 4000m.

**L'été:** période de la mousson elle interrompt la majorité des trekkings de juin à fin septembre. Certaines régions de la zone "transhimalayenne", Mustang et Dolpo, restent cependant à l'abri du régime de mousson qui prévaut dans le reste du pays. Ils sont les seuls circuits accessibles au Népal en été.

**L'automne:** mi-octobre, mi-décembre. Très beau, apporte des journées plus fraîches, mais un ciel clair. A 3000m d'altitude, les températures peuvent descendre jusqu'à -10°C la nuit.

**En hiver:** mi-décembre, mi-février. Les nuits sont généralement froides, climat sec. Si les températures nocturnes descendent jusqu'à 0°C ou -5°C à 3000m, les journées sont souvent ensoleillées. Les treks au dessous de 3500m sont très agréables. Peu de touristes à cette période.

**Vaccins:** Aucune vaccination n'est obligatoire pour entrer au Népal. Cependant vous devez être à jour dans vos vaccins contre:

- La poliomyélite, la diphtérie et le tétanos
- L'hépatite A
- Typhoïde
- On peut également se faire vacciner contre la rage.

**Santé:** Il est conseillé de rendre visite à son médecin pour un examen médicale et d'aller chez son dentiste. Il est recommandé de s'entraîner afin d'améliorer sa condition physique et son niveau d'endurance. Pratiquez un peu de footing, natation, vélo régulièrement deux mois avant votre départ A Kathmandou ne buvez jamais l'eau du robinet à moins qu'elle ne soit été bouillie. Évitez les glaçons car les amibes résistent au froid. Durant le trekking vous pourrez désinfecter l'eau de source avec des pastilles de micropur ne mangez pas de légumes ou de fruits crus non pelés.

La prévention primaire (prophylaxie) par moustiquaires, insecticides d'utilisation domestique et répulsifs, en lotion, aérosols ou crème, associés au port du pantalon et des manches longues, à la tombée de la nuit, reste de mise pour les touristes se rendant dans le Téraï en dehors des mois de mousson.

**Mal d'altitude:** Le mal d'altitude peut toucher n'importe quel personne quel que soit son âge et quel que soit sa condition physique. Elle survient au-delà de 3000m. Les premiers symptômes peuvent être des maux de tête, une fatigue inhabituelle par rapport à l'effort, une toux sèche, une perte d'appétit ou des insomnies. A un stade plus avancé, certaines personnes présentent une rétention urinaire, un essoufflement au moindre effort, voire même au repos. En cas d'apparition des symptômes, arrêtez aussitôt la montée si les symptômes persistent ou empirent, redescendez, même de nuit hydratez vous suffisamment 2 à 3 litres par jour de boissons non alcoolisées.

**Décalage horaire:** La différence avec la France est de 4h45mn en avance l'hiver, et de 3h45mn l'été. Au Népal on se lève très tôt à 6h et l'on cesse toute activité au coucher du soleil.

*Bon voyage !*

