



Evasion Trekking Pvt. Ltd.

Saraswotinagar-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*

Royal Trek et Safari à Chitawan 12 jours/11 nuits sur place

Ce séjour vous permettra de visiter la vallée de Kathmandu avec ses temples pagodes, ses monastères bouddhistes tels que le fameux stupa de Bodnath, le quartier Tibétain et Patan la capitale représentent un véritable musée en plein air. Le parc national de Chitwan 932km², crée par le gouvernement en 1962 afin de protéger les espèces en voie de disparition vous émerveillera par la diversité de sa faune et de sa flore. A Pokhara par temps clair, vous verrez l'ensemble de la chaîne des Annapurnas tel que le Lamjung Himal (6995m), le Machhapuchhare (6997m), les Annapurnas 1, 3, 4 (8078m) (7548m) (7507m).

Le Royal Trek est l'un des randonnées les plus courtes qui suivent un chemin d'arbustes le long des contreforts d'Annapurna, au nord de la vallée de Pokhara. Le nom Royal Trek est appelé parce que le prince Charles et son entourage de 90 personnes avaient exploré cette route au début des années quatre-vingt. Royal Trek commence au bord du lac de Pokhara et traverse de jolis hameaux de Gurung. Au cours de la randonnée, vous pouvez profiter d'une vue imprenable sur les terrasses de riz aux collines construites avec éloquence, magnifique chaîne des Annapurnas, Machapuchhre. Par rapport aux autres circuits dans la région des Annapurnas ce trek est beaucoup moins fréquenté, de sorte que vous pouvez vous rapprocher de la nature, de la culture et du style de vie.

12 jours/11 nuits sur place

Hôtel à Kathmandu : 3 nuits

Hôtel à Chitwan : 2 nuits

Hôtel à Pokhara : 2 nuits

Portage : porteurs

Altitude maximum : 1730m

De préférence : mars /mai et septembre/novembre mi-décembre

- Jour 01 Arrivé/Kathmandu
- Jour 02 Visite de Bodnath Stupa/Patan
- Jour 03 Kathmandu/Pokhara
- Jour 04 Pokhara/Kalikaasthan
- Jour 05 Kalikaasthan/Saglung
- Jour 06 Sglung/Chisapani
- Jour 07 Chisapani/Pokhara
- Jour 08 Excursion à Pokhara
- Jour 09 Pokhara/Chitawan
- Jour 10 Excursion à Chitawan
- Jour 11 Chitawan/Kathmandu

Jour 12 Transfert à l'aéroport

Programme jour par jour

Jour 01 Arrivée/Kathmandu (1334m)

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 ou similaire

Diner de bienvenu

Jour 02 Visite de Bodnath Stupa/Patan (1334m)

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. Les plus anciens et les plus glorieux dans le monde qui serait deux mille ans. Les quatre côtés du stupa sont peints avec les yeux de seigneur Bouddha qui représente la sagesse et la compassion.

L'après midi 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 règne des Mallas au 16ème, 17ème et 18ème 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 son artisanat qui est considérable.

Hébergement : Hôtel Marshyangdi*** www.hotelmarsyangdi.com ou similaire

Petit-déjeuner et déjeuner

Jour 03 Kathmandu/Pokhara (820m)

Petit-déjeuner à votre hôtel puis départ en véhicule privé en direction de Pokhara sur la route vous pouvez voir beaux paysages de rizières et villages traditionnels népalais environ 6 à 7h de route pour arriver à votre hôtel.

Hébergement : Hôtel Splendid View www.hotelsplendidview.com ou similaire

Dénivelé : - 514m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 04 Pokhara/Kalikasthan (1370m)

Petit-déjeuner à votre hôtel puis transfert en véhicule privé 1h du trajet pour le village de Vijayapur. Depuis ce village le trekking commence à travers des champs de riz plats, en montant via Rakhigaon jusqu'à Chautara ensuite, des villages brahmanes tout au long de village Kalikasthan. Aujourd'hui vous allez marcher environ 5h pour la journée.

Hébergement : Guest house

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 05 Kalikasthan/Saglung (1730m)

Après petit-déjeuner à votre guest house départ de Kalikaasthan pour le village de Sglung (1730m). Vous allez traverser de la forêt de rhododendron et vue magnifique les chaînes de l'Annapurna II, Hiuchuli, Manaslu, Lamjung Himal etc.. Environ 5h de marche pour la journée. Arrivé à votre Guest house installation puis l'après midi visite aux alentours.

Hébergement : Guest house

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 06 Sglung/Chisapani (1550m)

Petit-déjeuner puis randonnée pour le village de Chisapani.

Tout au long de chemin vous traversez des villages de Gurung et la forêt de rhododendron. Chisapani est le point de vue pour admirer les chaînes du Dhaulagiri, Nilgiri, Barasikhar, Annapurna I, Annapurna II, Annapurna sud. Aujourd'hui vous allez marcher environ 5 à 6h pour la journée.

Hébergement : Guest house

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 07 Chisapani/Pokhara (820m)

Après petit-déjeuner départ pour le dernier jour de trek vers Pokhara environ 5h de marche ensuite 1h de trajet. Après Chisapani, vous descendez une crête où il y a des marches de pierre menant à une petite vallée. Vous traversez champs de riz avant l'ascension finale jusqu'à la crête qui sépare Begnas Tal, où se trouve un lac pittoresque, et Rupa Tal. Vous passerez des heures dans la forêt avec de nombreux animaux et une végétation massive. Ensuite l'itinéraire vers le bazar de Begnas et Pokhara est un chemin d'accès des habitants. Arrivé à votre hôtel installation puis temps libre.

Hébergement : Hôtel Splendid View www.hotelsplendidview.com ou similaire

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 08 Excursion à Pokhara

Excursion à [Sarangkot \(1592m\)](#) A l'aube monté vers Sarangkot en véhicule environ 30 minutes pour assister au magnifique lever de soleil sur la chaîne de l'Himalaya. Notamment l'Annapurna 1 (8091m) le Machhapuchhare (6993m) et le Dhaulagiri (8167m).

L'après midi visite de Pokhara marche jusqu'à la cascade de Devis chutes d'eau qui s'engouffre dans de grands puits naturels Très profonds. Promenade en bateau au lac de Pokhara et visite de World Peace Stupa, située au sommet de la colline a été érigée pour la Paix dans le monde et bénie par le Dalai Lama très belle vue

Musée : Le musée de Pokhara, situé entre l'arrêt d'autobus et le pont Mahendra, reflète la mosaïque ethnique du Népal occidental. Les types de la vie et l'histoire des groupes ethniques tels que Gurungs, Thakalis et Tharus sont agréablement montrés par des modèles, des photographies et des objets façonnés.

Hébergement : Hôtel Splendid View www.hotelsplendidview.com ou similaire

Petit-déjeuner et déjeuner

Jour 09 Pokhara/Chitawan

Pokhara à Chitwan 5h de route vers Chitwan en bus ou voiture. Arrivée à Wild Life Camp pot de bienvenue. 14h : Déjeuner puis de 2h de temps libre. 16h : Visite du village Tharu et du musée. Au Sunset point pour boire un verre et apprécier la magnifique vue du couché du soleil.

Hébergement : Hôtel Wildlife camp www.hotelwildlifecamp.com ou similaire
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 10 Excursion à Chitawan

Petit déjeuner, puis canoë ride sur la rivière Rapti suivi par une courte marche dans la jungle. Déjeuner puis départ pour la ballade à dos d'éléphant Une excellente occasion de voir : quatre genres différents de cerfs, rhinocéros, sangliers, singes, léopards, le tigre royal du Bengale (si vous êtes chanceux). Vous rencontrerez également beaucoup d'autres plus petits mammifères. Dîner ensuite programme culturel Tharu

Hébergement : Hôtel Wildlife camp www.hotelwildlifecamp.com ou similaire
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 11 Chitawan/Kathmandu

Petit déjeuner puis retour à Kathmandu en véhicule environ 5h de route. Arrivé à Kathmandu installation à votre hôtel puis temps libre au cœur de centre touristique à Thamel.

Hébergement : Hôtel Marshyangdi*** www.hotelmarshyangdi.com ou similaire
Petit-déjeuner et déjeuner

Jour 12 Transfert à l'aéroport

Petit-déjeuner

Devis sur demande par rapport à votre budget, la gamme d'hôtel et le nombre de participant. C'est vous qui choisissez la date qui vous convient. Pour plus d'infos contactez nous bhim@sagarmathatrek.com ou au 0629250167

Le séjour comprend:

- Transferts aéroport / hôtel / aéroport
- Hôtels à Kathmandu et Pokhara, déjeuners, petits- déjeuners
- Visites guidée et entrées des monuments à Kathmandu
- Hébergement en pension complète à Chitwan,
- Permis de trek, TIMS card/Permis d'entrée du parc Chitawan
- Guide spécialisé anglophone pour la visite du parc.
- Dans le trek pension complète boisson thé et café
- Logement en Lodge pendant le trek et hôtel à Pokhara/Kathmandu
- Guides, assistance guides, porteurs pour le trek, l'assurance pour les équipes
- Tous les transports durant votre séjour au Népal
- Transport en véhicule privé pour tout le séjour
- Un dîner de bienvenu dans un restaurant typique Népalais à Kathmandu

Le séjour ne comprend pas:

- Vol international, prévoir 1 photo d'identité pour le visa
- Visa 40\$ si vous le faites à l'aéroport de Kathmandu
- **L'assurance accident/rapatriement hélicoptère / soins hospitaliers**
- Pourboires, les repas non mentionnée dans le programme

Les pourboires : ils font partie de la culture du pays, Il est de tradition de constituer une cagnotte (50€ 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 unicornes, 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 multiples tels que les Newars, Magars, Tamangs, Sherpas, Gurungs, Tharus, dont le style de vie n'a guère changé depuis des générations. Les groupes ethniques sont dispersés dans le pays et parfois mélangés entre eux. La population du Népal se divise en deux grands 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 népalais mais il existe plus de 36 dialectes différents.

Religion: L'hindouisme 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 Siddhartha 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 Changunarayan
- 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 !



Evasion Trekking Pvt. Ltd.

Saraswotinar-06, P.O. Box- 5394 Kathmandu, Népal. Licence de l'agence: 2452/071

Phone: + 977 01 4822416

bhim@evasiontrekking.com / chandra@evasiontrekking.com / www.evasiontrekking.com

bhim@sagarmathatrek.com / www.sagarmathatrek.com

Votre voyage organisé par l'agence Evasion Trekking Pvt. Ltd. Népal