



Kathmandu Heritage Tour Pvt. Ltd.

Saraswotinagar-06, P.O. Box- 5394 Kathmandu,
Népal. Licence de l'agence: 2452/071 Phone: + 977 01 4822416
chandra@Kathmanduheritage.com / www.kathmanduheritage.com
bhim@sagarmathatrek.com/ www.sagarmathatrek.com

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

Voyage Solidaire et Circuit Culturel 14 jour/13 nuits sur place

A Kathmandu s'entremêlent des traditions fortement enracinées avec ses mythes fabuleux de l'Himalaya. Toute la vallée recèle de monuments historiques d'architecture Newar Patan et Bhaktapur sont considérées comme le berceau de cet art. Dans le village de Merangding dans la région de l'Everest le Solukhumbu l'accent sera mis sur la rencontre et les échanges avec la population locale découverte des alentours du village.

Safari dans le parc de Chitwan pour observer la vie sauvage des animaux. Il est le territoire du petit nombre de rhinocéros unicornes survivant au Népal, et d'autres espèces sauvages rares menacées de disparition, le dauphin du Gange et le crocodile Gharial. Pokhara est au cœur d'une vallée subtropicale offre une vue très proche des massifs de l'Annapurna et le fameux Machhapuchhare (6997m). Phewa Tal, le deuxième plus grand lac du Népal pour faire d'agréables promenades en pirogue à pied ou à bicyclette en bordure du lac.

14 jours/13 nuits sur place
Hôtel à Kathmandu: 4 nuits
Hôtel à Phaplu: 1 nuit
Hôtel à Bhaktapur: 1 nuit
Hôtel à Pokhara: 2 nuits
Hôtel à Chitawan: 2 nuits
Monastère à Kathmandu: 1 nuit
Chez l'habitant: 2 nuits (au village de Merangding)

- Jour 01 Arrivée/Kathmandu
- Jour 02 Envol Kathmandu/Phaplu/Merangding
- Jour 03 Visites Les projets qui ont déjà été réalisés
- Jour 04 Fin de l'après midi Merangding/Phaplu
- Jour 05 Envol Phaplu/Kathmandu l'après midi temps libre
- Jour 06 Kathmandu/ Changu Narayan/Bhaktapur
- Jour 07 Retour à Kathmandu visite Pashupatinath/Bouddhnath
- Jour 08 Départ Kathmandu/ Pokhara
- Jour 09 Matin excursion à Sarangkot
- Jour 10 Départ Pokhara / Chitawan
- Jour 11 Excursion à Chitawan
- Jour 12 Chitwan/ Kathmandu l'après midi temps libre
- Jour 13 Visite Swayambunath/Patan/Durbar Squar
- Jour 14 Transfert à l'aéroport et départ

Votre programme jour par jour

Jour 01 Arrivée / Kathmandu

Accueil à l'aéroport et transfert à l'hôtel puis installation. Dîner de bienvenue dans un restaurant typique Népalais « Népalai chulo » Dans ce dîner de premier jour il vous sera servi le « Dal Bhat » et d'autres spécialités dans des plats traditionnels du pays. Vous serez charmé par le cadre de ce restaurant qui est un ancien palais royal. Chants, musiques folkloriques et danses avec des tenues d'ethnies différentes.

Hébergement : Hôtel Vaishali <http://www.hotelvaishali.com> ou similaire

Dîner de bienvenue

Jour 02 Envol Kathmandu/Phaplu/Merangding (2210m)

Petit déjeuner, transfert à l'aéroport et embarquement à bord du vol à destination de Phaplu (2469m). Puis marche vers Merangding environ 4/5 h de marche). Nous suivons un chemin plat jusqu'à Purano Bazar (vieux marché) durant une demi-heure puis descente vers la rivière Dudhkosi traversé d'un pont et monté raide jusqu'au village de Khorja environ 1h. Puis continuer vers Merangding village par un sentier facile. Rencontre avec les villageois suivant notre arrivée dans le village.

Hébergement : chez l'habitant

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 03 Merangding visites les projets.

Petit-déjeuner puis départ pour visiter les projets réalisés comme réserve d'eau source de Balthan il faut environ 1h de marche, réserve d'eau du village, école, panneaux solaire, les ordinateurs, poulailler etc.... Vous pouvez voir tous les projets réalisés sur nos sites www.bhim-magar.com ou notre association ADN <http://association-developpement-nepal.e-monsite.com>

Hébergement : Chez l'habitant

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 04 Merangding/Phaplu (2469m)

Petit-déjeuner puis retour sur Phaplu par le même chemin. Arrivé à Phaplu installation à votre Lodge puis un peu de temps libre ensuite nous pouvons visiter aux alentours ainsi que l'hôpital et monastère.

Hébergement : Guest house

Dénivelé : + 259m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 05 Envol Phaplu/Kathmandu

Petit-déjeuner puis envol pour Kathmandu. Arrivée à l'aéroport de Kathmandu transfert à Monastère installation puis temps libre. L'après midi visite de Bouddhanath Stupa environ 15 minutes de marche depuis le monastère de Shechan. 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 : au monastère

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 06 Kathmandu/ Changu Narayan/Bhaktapur

Sur le chemin visite de Changu Narayan : (1700m) qui est à 22km de Kathmandu le plus anciens de la vallée construit en 323 par le roi Harri Dutta plus ancien sanctuaire hindouiste de la vallée dédié à Vishnou, les véritables origines de ce temple remontent au 4ème siècle.

Route vers Bhaktapur: déjeuner puis visite la ville la plus ancienne et antique des capitales précédentes de la vallée de Kathmandu . Kathmandu Vallée était un seul royaume qui plus tard devint trois royaumes différents, jusqu'à ce qu'un des rois ait unifié le pays. Nous visiterons quatre places différentes dans cette ville : Durbar Square (place du palais), place de Tamaudi (place publique), place carrée de Dattatrey (poterie). Ensuite direction Nagarkot : joli point de vue à 28 kilomètres à l'est de Katmandou. De Nagarkot vous pourrez voir 33 sommets de montagne différentes, y compris une des plus haute au monde (Sisha-Pangma 8013m qui est au Tibet), nous resterons pour la nuit ici pour admirer le lever du soleil le lendemain matin.

Hébergement : Hôtel cosy www.cosyhotel.com.np ou similaire

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 07 Bhaktapur/Kathmandu visite de Pashupatinath/Bouddhanth

Retour à Kathmandu puis visite de Pashupatinath et Bouddhnath Retour à Kathmandu: Sur le chemin du retour nous nous arrêterons à Pashupatinath et Bouddhnath. Le temple est l'une des destinations de pèlerinage les plus saintes pour tous les Hindous du monde. Le temple est consacré à seigneur Shiva, un de la trinité et de la déité de gardien (patron) du Népal. C'est l'un des temples les plus anciens, situé sur les rives du fleuve saint de Bagmati. C'est un temple d'or double-couvert avec quatre portes argentées triples. Pashupatinath couvre une aire de 281 hectares, qui est l'un des plus grands complexes de temple au Népal.

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 Vaishali www.hotelvaishali.com ou similaire

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 08 Kathmandu/ Pokhara

Après petit-déjeuner transfert à Pokhara en véhicule privé tout au long du trajet beau paysages de rizières et villages traditionnels népalais environ 7h de route. Arrivé

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

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 09 Pokhara visite aux alentours

Tôt le matin excursion à [Sarangkot](#) (1592m) en véhicule environ 30minutes de route. Vous assisterez le lever du soleil sur la chaîne des Annapurnas très belle vu Annapurna 1 (8091m) et Dhaulagiri (8167m). Retour à l'hôtel pour petit-déjeuner.

Ensuite départ pour **Stupa de paix/ revenir en bateau** : Stupa de paix, 20 minutes en véhicule puis randonnée en montée vers le Stupa environ 1h de marche ou en véhicule jusqu'au pied du Stupa. Situé au sommet d'une colline a été érigé pour la Paix dans le monde par un moine bouddhiste japonais Nipponzan Myohoji. On lui décerna le prix "courage de Conscience" le 5 Juin 1998 à Sherborn, Massachusetts pour la pagode de la paix de la Nouvelle-Angleterre. Cette pagode fut **bénie par le Dalai Lama**. Très belle vue sur la vallée de Pokhara sur le massif de l'Annapurna, le lac Phewa. Puis redescendre par la forêt vers le lac environ 20 minutes pour retrouver votre **bateau** pour la traversée du lac de Pokhara.

Hébergement : Hôtel Splendid View www.hotelsplendidview.com ou similaire
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 10 Départ Pokhara / Chitawan

Départ pour Chitwan en véhicule privée environ 4h de route. Pot de bienvenue, déjeuner, visite du village tharu & du musée, programme culturel, dîner

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

Jour 11 Excursion à Chitawan

Visite Chitawan, Petit déjeuner, puis canoë ride sur la rivière Rapti suivi par une courte marche dans la jungle. Déjeuner à 12h et 15h : 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 puis programme culturel Tharu à 20h

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

Jour 12 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.hotelmarsyangdi.com ou similaire
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 13 Visite Swayambunath/Patan/Durbar Squar

Visite le matin à Swayambhunath l'un des stupas les plus anciens de la vallée à l'ouest de Kathmandu implanté sur le haut d'une colline. Le stupa est l'un des emplacements bouddhistes les plus saints au Népal et est identifié comme l'emplacement du patrimoine mondial. Il est également l'un des tombeaux 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.

Visite à Patan la deuxième plus grande ville dans la vallée est située à 6 km au sud de Kathmandou. La grande construction de Patan en plein essor eu lieu sous le Mallas en 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 ses métiers et métaux ouvrés qui sont de merveilleux souvenirs.

Durbar square le coeur de Katmandou cette grande place nous plonge dans l'histoire de la cité. Ancien palais royal Hanuman Dhoka gardé par le dieu-singe Hanuman. Kumari Bahal, maison de la déesse vivante Kumari. Statue de Kala Bhairab, le dieu féroce combattant les démons. Temples consacrés à Shiva le dieu le plus vénéré du Népal, Taleju la déesse tutélaire de la famille royale le temple est réservé aux rois et aux prêtres, Krishna le dieu enjoué, Ganesh le dieu à tête d'éléphant. Toutes ces divinités, et combien d'autres, semblent veiller sur la cité. Les Népalais viennent les honorer tour à tour puis s'arrêtent aux marchés à Asan Tole ou Indra Chowk, la Kumari: [Déesse vivante](#) et réincarnation de la déesse Kali.

Retour en rikswa depuis durbar Squar jusqu'à à Thamel

Hébergement : Hôtel Marshyangdi www.hotelmarsyangdi.com ou similaire

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 14 transfert à l'aéroport et départ

Petit-déjeuner

Le séjour comprend:

- Transferts aéroport / monastère /hôtel aéroport
- Hébergement à Kathmandu au monastère et hôtel
- Transports, visites guidée et entrées des monuments à kathmandu
- Guide culturel francophone pour tout le séjour
- Véhicule privé pour tout le séjour
- La pension complète arrivée jusqu'à départ
- Billet d'avion Kathmandu/Phaplu
- Billet d'avion Phaplu/Kathmandu, taxe d'aéroport
- Les boissons eau, café, thé
- Les porteurs entre Phaplu/village/Phaplu
- Sac de couchage pour le village
- Dîner dans un restaurant typique népalais à Kathmandu avec spectacle
- La pension complète arriver jusqu'à départ
- Les activités à Chitawan et les entrées du parc

Le séjour ne comprend pas:

- Vol international, prévoir 1 photo d'identité pour le visa
- Visa 25\$ pour 15 jours si vous le faites à l'aéroport de kathmandu,
- Équipement personnel et tous ce qui n'est pas mentionnée dans le programme
- Les boissons alcoolisés, sodas etc...

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 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 multiples tels que les Newars, Magars, Tamangs, Sherpas, Gurungs, Tharus, dont le style de vie n'a guère changé depuis des générations. Les groupes

éthniques 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 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 Térai 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 !



Kathmandu Heritage Tour Pvt. Ltd.
Saraswotinar-06, P.O. Box- 5394 Kathmandu, Népal. Licence de l'agence: 2452/071
Phone: + 977 01 4822416
bm@kathmanduheritage.com / chandra@kathmanduheritage.com / www.kathmanduheritage.com
bhim@sagarmathatrek.com / www.sagarmathatrek.com

Organisé par l'agence Kathmandu Heritage Tour Pvt. Ltd. Népal