

NEPAL

Népal immersion

Vallée de Kathmandu et Eco tourisme - 15 jours



Un avant-goût de votre voyage

- Visite des lieux touristiques majeurs de **Kathmandu** avec un guide culturel francophone
- Randonnée **chez l'habitant en immersion** dans une région hors sentier
- **Activités participatives** dans un village
- **Safari** dans un resort en pleine nature avec **guide naturaliste**
- **Petit groupe** limité à 8 personnes pour un meilleur partage dans les rencontres

En bref

Niveau : Facile (une chaussure)
Hébergement : Hôtels et chez l'habitant

Notre enthousiasme pour votre voyage

Népal immersion est un voyage pour celles et ceux qui souhaitent découvrir **l'essentiel du Népal** mais pas seulement, celles et ceux qui veulent voir le Népal dans une approche douce et vraie. Et le Népal c'est en majorité des vies dans les villages, à la campagne et bien sûr pas sur les sentiers classiques de trek. Nous avons donc pris le parti d'organiser une randonnée dans une région absolument pas touristique, une immersion au cœur des **villages népalais**. Des villages loin de Pokhara ou Ghorepani, des hôtels et des lodges, des villages où vous croiserez des népalais qui vivent du maïs et de la moutarde, du lait de buffle et des chèvres. Ce n'est pas de l'**écotourisme** juste comme une étiquette, vous irez chez les népalais, vous partagerez avec eux des moments de leur vie, si vous le

souhaitez des plats de la campagne qui sont différents du fameux dal bath, le plat national. Et pour que les échanges soient possibles, il est indispensable d'être en **petit groupe**, nous limitons les groupes à 8 personnes. Vous vivrez aussi une journée complète dans un village, à leur rythme. Notre équipe cuisine sera là pour que cette immersion ne soit pas contraignante. Enfin, pour chaque voyageur, Tribeni trek finance et organise **la plantation d'un arbre** et sa protection dans un des villages traversés.

Pour ne pas rater les plus beaux sites de Kathmandu, vous consacrerez trois jours de visites avec un guide culturel francophone. Vous verrez **les incontournables du Népal** en prenant le temps de vous imprégner des lieux et en dormant sur place pour les sites les plus emblématiques ; une façon de vivre davantage le voyage.

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 vers ces animaux. C'est un séjour pour les curieux qui souhaitent découvrir la véritable vie népalaise.

Votre itinéraire détaillé

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.

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 trekkers pour celui des népalais. Dans le quartier d'Assan, les marchandises débordent des boutiques et la vie est dense, on se faufille dans cette foule, 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. Hindouisme et bouddhisme à Kathmandu

Rendez-vous à 9H00 pour la visite de Swayambunath avec votre guide culturel francophone. Un véhicule privé vous conduit à Swayambunath, il faut prendre avec vous vos affaires pour la suite du séjour, les bagages resteront dans le véhicule le temps de la visite puis vous partirez avec le même véhicule à Bodnath où vous dormez ce soir. Vous pouvez laisser au premier hôtel ; des affaires que vous retrouverez avant de partir en safari et la veille de votre vol retour.

Votre guide vous donnera les clés 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. **Swayambunath** est selon la mythologie à l'origine de la vallée, le lieu d'où se consumait une flamme qui s'autoalimentait près d'un lotus. Autrefois, un lac recouvrait la vallée, le lotus et cette flamme ont été vus en rêve par Manjusri qui une fois sur place trancha une colline au sud de la vallée asséchant le lac et donnant naissance à la vallée. Le stupa de Swayambunath est à l'emplacement du lotus. Hindouistes et bouddhistes y prient. Vous profitez également d'une vue dominante sur la vallée.

Vous traversez ensuite une partie de la ville pour vous rendre à Pashupatinath, le lieu de culte hindouiste le plus important du Népal. A **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 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. Les bouddhistes tournent autour du stupa le soir venu en

tournant 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 4. 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 cultivées. De l'autre côté d'un petit cours d'eau une colline est dominée par la ville de **ChanguNarayan** et son temple. Vous y montez et visitez 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 y 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, +200m

Jour 5. Trek

Première journée de trek, vous partez en véhicule avec toute l'équipe sur une route au sud-est de Kathmandu. **Vous pouvez laisser à l'hôtel de Patan vos affaires de villes**, vous serez à nouveau dans cette hôtel au retour de trek, avant de rejoindre la chaleur du Chitwan.

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

Jour 6. Trek

Aujourd'hui, le trek vous fait monter sur la crête des monts Mahabarath, la première chaîne de l'Himalaya après la plaine du Térai. 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 dans un anglais basique. 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

Jour 7. 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 qui collecte le lait de tous les villages environnant, 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

Jour 8. 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 jovialité dans toutes les tâches, vous êtes rapidement pris dans cet atmosphère bon enfant qui sera certainement un temps fort de votre voyage.

Jour 9. Trek

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 Kholi et le sourd murmure citadin se fait lentement attendre.

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 heures

Jour 10. Au cœur du plus ancien centre bouddhiste

Patan passe pour être le plus ancien centre d'enseignement bouddhiste d'Asie. C'est une ville newar où vous pourrez vous perdre dans le dédale de ses ruelles. La tradition architecturale newar des maisons de briques et de bois y a été bien préservée. Outre le Durbar square, votre guide vous fera visiter de nombreux temples au détour des ruelles.

Jour 11 à 13. 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 Térai 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 unicolore 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.

Le dernier jour vous repartez le matin pour la capitale népalaise et une dernière demi-journée de shopping libre dans la capitale népalaise. Vous retrouvez également à l'hôtel des affaires éventuellement laissées. L'artisanat est riche et localement produit. Difficile de résister à l'envie de faire plaisir.

Jour 14. Départ du Népal

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

Jour 15. Arrivée en France

Départ garanti à partir de 2 participants, limités à 8 personnes

Date :

- **21 octobre 2017**
- **25 novembre 2017**
- **23 décembre 2017**
- **10 février 2018**

Nombre de participants : 2 à 8

Tarif par personne : 1200 € (sans les vols internationaux)

Pour les vols , compter à partir de 750 euros aller/retour : nous consulter

Le prix comprend

- Les transferts terrestres tels que décrits
- L'hébergement à Kathmandu et dans la vallée en hôtel base chambre double 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 du trek
- Equipement des porteurs et assurance de tout le staff népalais
- Les activités dans le village
- Tous les repas pendant le trek
- Portage de vos affaires pendant le trek 13 kg
- L'hébergement en tente et chez l'habitant pendant le trek
- 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 et dans la vallée
- 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 (25 USD ou équivalent euros)
- Pourboires