

## Népal

Découverte

Let's Go

### L'inattendu en pays Sherpa

Un voyage à pied, accordant le temps nécessaire aux rencontres.

Durant une petite semaine nous arpentons les collines de la région de Solu, bas-Everest, à la découverte de ses cultures en terrasses, ses habitants et son superbe panorama himalayen.

Les aventuriers ne sont pas en reste : une petite excursion à 4068 mètres sera possible pour ceux d'entre vous qui le désirent.

Logement rustique, oscillant entre tea-houses et nuitées chez l'habitant, favorisant l'économie locale et les échanges avec les Népalais.

Un voyage unique, pour prendre le pouls d'un peuple fascinant.



Vous souhaitez vivre le Népal authentique ? Ne cherchez plus. Loin des chemins de randonnées classiques, ce voyage vous emmène dans des contrées isolées et méconnues de l'Himalaya népalais. À pied, proposition d'une belle incursion en pays Sherpa, ethnie majoritaire de la région, à la rencontre de sa culture et de ses coutumes.

#### Vous aimerez

- 📍 Katmandou, enchevêtrement de temples et ruelles
- 📍 Cette immersion dans la culture et la gastronomie Sherpa
- 📍 Ces montagnes si proches que l'on pourrait les toucher
- 📍 Un lever de soleil à 4068 mètres d'altitude, autour de vous : 360 degrés de montagnes
- 📍 La variété des paysages et écosystèmes traversés
- 📍 Les petits-déjeuners face à l'Himalaya

#### Baromètre

Rencontre



Marche



Confort



Spiritualité



Temps de route



Immersion



Culturel



Aventure



Nature





## Infos pratique

- 🕒 **Age & public** : pour particulier, petit groupe ou famille avec enfants à pd 14 ans
- 🕒 **Durée** : 14 jours sur place
- 🕒 **Dates & périodes** : d'octobre à mai (jan/fév plus froids)
- 🕒 **Nombre participants** : de 2 à 8 voyageurs (voyage 1 pers et groupe à pd 9 pers : sur demande)
- 🕒 **Formule du voyage** : peuples, nature et culture (formule «Découverte»)
- 🕒 **Régions & paysages** : forêts, vallées, collines et montagnes
- 🕒 **Hébergements** : petits hôtels (5n), auberges de montagne (4n), monastère (1n), école (1n) et chez l'habitant (1n)
- 🕒 **Transport** : véhicule privé et à pied
- 🕒 **Portage** : transports privés et porteurs (en option)

## Programme

**Légende : B L D** = repas inclus dans le prix du voyage (**B**reakfast, **L**unch et **D**iner)

**Note** : le développé de ce programme (étapes, activités, etc.) est donné à titre indicatif.

Il peut subir des modifications ou des aménagements en fonction des critères techniques, des impératifs de sécurité, des conditions climatiques du moment et des disponibilités. Nos guides mettent toujours tout en œuvre pour prendre les meilleures décisions et options possibles.

### Petit mot :

Tout voyage qui sort des sentiers battus comporte parfois des événements imprévus (grève, route coupée, fête locale...) ; votre capacité d'adaptation aux conditions locales (transports, nourriture, hébergements, imprévus, aléas climatiques), comme à des événements inattendus sera aussi une clé à la réussite de votre voyage.

Nous comptons sur vous pour avoir un esprit délibérément « positif » et ne jamais oublier votre sens de l'humour. Nous vous souhaitons un très beau et riche voyage.

### Jour 1 : Arrivée à Katmandou

(Repas -D ; transport +/- 30 min ; hébergement à 1325m d'altitude)

Arrivée au Népal : accueil à l'aéroport de Katmandou par une personne de notre équipe. Transfert vers l'hôtel, situé dans le quartier tibétain de Katmandou. Lors de ce premier contact avec le pays, vous sentez directement le contraste des cultures.

Une fois les valises déposées et les corps reposés, nous vous proposons une errance curieuse au travers du dédale des ruelles de ce magnifique quartier. Les sens en éveil nous allons à la rencontre des artisans locaux, ainsi que du stupa de Bodnath, emblème mondial du bouddhisme.

Le dîner se prend dans un restaurant offrant une vue imprenable sur ce temple centenaire.

En option : massage tibétain (cf § « Options »)

### Jour 2 : Visite des 3 cités historiques de la vallée de Katmandou

(Repas B- ; transport 2 à 3h ; hébergement à 1325m d'altitude)

Le deuxième jour est consacré à la visite des trois anciens royaumes de la vallée de Katmandou.

Après un copieux petit-déjeuner dans le jardin de l'hôtel, nous nous lançons à l'assaut des ruelles de la vieille ville de

Katmandou. Nous flânons sur la place royale, écoutant histoires et légendes contées par notre guide francophone. Nous nous dirigeons ensuite vers Patan, également connu sous le nom de Lalitpur, où nous visitons les principaux temples qui font la renommée de ce quartier. Repas du midi tous ensemble dans un sympathique petit restaurant local.

Nous continuons notre périple vers Bakthapur, dernière étape de la journée et non des moindres. Une magnifique ville médiévale, capitale du peuple Newar, fameux pour leur maîtrise de la sculpture ainsi que de la gastronomie.

C'est ici que nous dinons, pour ensuite profiter d'un temps libre destiné à la flânerie entre impasses et venelles.

N'hésitez pas à goûter le fameux yaourt servi dans des pots en terre cuite : un délice qui fait la fierté des habitants de la cité !

En option : massage tibétain (cf § « Options »)

### **Jour 3 : Let's get green!" : visite d'un site de permaculture**

*(Repas BLD ; transport 2h ; hébergement à +/- 1400m)*

Immersion dans le paradis du Népalais Govinda Sharma. Ici, il vous est demandé d'avoir la main verte car Mr. Govinda ne rigole pas avec la permaculture.

L'homme nous reçoit dans sa ferme, où, en fonction des disponibilités de chacun de ses travailleurs, une partie de son projet nous est expliqué.

Après une journée à avoir défriché, semé, planté, pourquoi ne pas déguster un succulent dal bhat avec les légumes du jardin?

Hébergement sur place dans cette ferme située à flanc de montagne. La soirée n'est pas longue car le lendemain, une longue journée de route nous attend.

### **Jour 4 : "On the road again" : de Katmandou à Shivalaya**

*(Repas BLD ; transport 8h ; hébergement à +/- 1400m d'altitude)*

Un départ matinal qui nous emmène en dehors de Katmandou. Après avoir passé un col délimitant l'agglomération de la

capitale, nous nous enfonçons dans des vallées verdoyantes parsemées de petits villages.

La route en bus constitue une aventure en soi : on y rigole, se raconte et partage de la nourriture tout en n'oubliant pas d'admirer le paysage qui s'offre à nous. Le massif du Ganesh Himal se dévoile et nous goûtons pour la première fois à l'Himalaya.

Une halte dans un « restoroute » népalais, et nous voici repartis de plus belle jusqu'au petit village de Shivalaya.

Installation dans notre lieu d'hébergement. Petite balade dans les environs, à la découverte de ce petit village au peuple si accueillant.

Lors de cette première soirée dans une « Tea-house » nous regardons cartes et programme, histoire de se préparer mentalement pour ce qui va suivre ☺.

### **Jour 5 : Randonnée de Shivalaya à Bhandar**

*(Repas BLD ; marche 5h ; dénivelé +900m/-600m ; hébergement à +/- 2000m d'altitude)*

Une fois le petit-déjeuner savouré, nous nous élançons dans une petite journée de randonnée, jusqu'au village de Bhandar.

Quelques heures jusqu'au petit village de Deurali nous permettent d'observer la diversité de la faune et de la flore locales. Une fois arrivés au village, nous nous installons pour y manger un lunch composé de spécialités de la région.

L'après-midi est dédiée à la descente vers le petit village de Bhandar où nous faisons halte pour la nuit.

Une fois installés, il est essentiel de procéder à une petite séance d'étirements pour être dans les meilleures dispositions pour le lendemain.

### **Jour 6 : Randonnée de Bhandar à Namkéli**

*(Repas BLD ; marche 5/6h ; dénivelé +900m/-700m ; hébergement à +/- 2300m d'altitude)*

Nous quittons Bhandar pour nous rendre à la petite école de Namkéli.

Descente par une route escarpée pour rejoindre la rivière Likhu. Traversée de la rivière. Jungle et rochers nous plongent dans un décor digne d'Indiana Jones.

Après le déjeuner, nous nous attaquons à la dernière ligne droite de la journée : la montée vers la petite école de Namkhéli, où nous sommes hébergés pour la nuit.

Disposant d'un point de vue exceptionnel sur la vallée, l'endroit est idéal pour se reposer après une longue journée de

marche.

Dans la cuisine, nous mettons la main à la pâte afin d'apprendre les secrets de la gastronomie sherpa.

### **Jour 7 : Immersion dans le village de Namkéli**

*(Repas BLD ; transport /)*

Animer un atelier à l'école, aider à la récolte ou encore traire une vache, ce ne sont pas les activités qui manquent dans cette région.

Donner un coup de main aux habitants dans leurs tâches quotidiennes nous permet de comprendre les différents aspects de la vie montagnarde népalaise.

Le soir vous pouvez, au choix, ou rentrer dormir à l'école, ou passer la soirée en compagnie de notre famille d'accueil.

### **Jour 8 : Randonnée de Namkéli à Goli Gumpa**

*(Repas BLD ; marche 5h ; dénivelé +1000m/-0m ; hébergement à +/- 2900m d'altitude)*

Après avoir salué les enfants, nous continuons notre ascension vers Gepchuka.

Le village a ceci de particulier : c'est ici qu'un projet d'acheminement d'eau courante a été financé par une association Belge : Namaste Népal 25.04. Au cours de la visite, nous vous expliquons quelles ont été les différentes étapes du projet.

Nous continuons notre route vers le hameau de Goli Gumpa, fin de notre journée de randonnée.

Depuis ce site, nous avons des vues surprenantes sur le massif du Gaurishankar. La journée de marche ayant été relativement courte, nous avons le temps pour nous promener tranquillement dans les alentours, à la découverte de magnifiques points de vue.

Nuitée à Goli Gumpa.

### **Jour 9 : Randonnée de Goli Gumpa au Pikey base camp**

*(Repas BLD ; marche 5h ; dénivelé +800m/-0m ; hébergement à +/- 3700m d'altitude)*

Aujourd'hui une route serpentant entre crêtes et forêts de rhododendrons nous emmène vers le camp de base du Pikey peak.

Le long de la conduite d'eau que nous suivons, c'est un paysage changeant qui s'offre à nous. Plus nous montons, moins il y a d'arbres !

Un lunch bien mérité dans le petit hameau de Ngaur et nous voici repartis pour 2 petites heures de marche avant de rejoindre la plaine du camp de base. Petit thé chaud à notre arrivée pour nous remettre de nos émotions.

### **Jour 10 : Randonnée aux alentours du Pikey Peak**

*(Repas BLD ; marche 5h ; dénivelé +650m/-600m ; hébergement à +/- 2800m d'altitude)*

Lever aux aurores pour ceux qui le désirent pour profiter du lever de soleil sur le Pikey Peak.

Une ascension d'une petite heure pour admirer la chaîne de l'Himalaya oriental. Tout simplement le plus beau point de vue de la région.

Nous redescendons ensuite vers le col de Jhose Bhanyang pour se délecter d'un thé chaud et reprendre des forces pour le reste de la journée.

Cette fois-ci, un paysage aride se dévoile devant nous, offrant un magnifique contraste avec les journées précédentes. C'est dans une petite auberge rudimentaire portant le nom de Himalayan lodge que nous passons la nuit.

### **Jour 11 : Randonnée vers Phaplu**

*(Repas BLD ; marche 7h ; dénivelé +600m/-0m ; hébergement à +/- 1325m d'altitude)*

Une dernière longue journée de randonnée nous emmène dans le petit village de Phaplu.

Une belle descente dans une jungle épaisse jusqu'au petit village de Junbési où, peut-être, aurons-nous la chance d'apercevoir des singes.

Si nous avons le temps, pourquoi ne pas s'arrêter pour visiter le monastère le plus connu de la région.

Après quelques heures supplémentaires entre torrents et pinèdes, nous arrivons à Phaplu où nous prenons l'avion le lendemain.

Après cette belle journée de marche, une dernière soirée à contempler les montagnes avant de s'endormir.

## Jour 12 : Retour à Katmandou

(Repas BL- ; transport 1h ; hébergement à +/- 1325m d'altitude)

Lever matinal pour prendre la route de retour en direction de Katmandou.

Nous traversons différents paysages qu'offrent le Gaurishankar et la chaîne du Numbur.

Une journée à l'allure d'un road trip à travers ce petit royaume himalayen nous permet de conclure en beauté cette formidable aventure.

Nous retrouvons le paisible quartier de la stupa de Bodnath. Soirée libre.

## Jour 13 : Katmandou, entre cours de cuisine et derniers achats

(Repas BL- ; hébergement à +/- 1325m d'altitude)

Lovés confortablement dans le quartier de Bodnath, la matinée est placée sous le signe de la gastronomie népalaise. Nous vous proposons un cours de cuisine pour aiguïser nos sens et ramener chez vous la célèbre recette du « Daalbhat », la clef de voûte de la culture Népalaise !

Après-midi libre pour profiter de la capitale et réaliser nos derniers achats.

Le soir, dîner d'adieux dans un restaurant du quartier choisi par notre groupe (dîner non inclus).

En options : massage tibétain, visite guidée du temple de Pashupatinath (matin) (cf. § « Options »)

## Jour 14 : à Katmandou

(Repas -D ; transport +/- 30 min )

Après le petit-déjeuner, temps libre jusqu'au transfert vers l'aéroport pour notre vol retour. Fin de nos services.

En options (selon le timing): massage tibétain, visite guidée du temple de Pashupatinath (matin) (cf. § « Options »)

## Tarifs et conditions

---

**Prix/pers** (varie selon le nombre final de voyageurs, adultes et enfants confondus)

- De 6 à 8 voyageurs : àpd **1.895 €**
- De 4 à 5 voyageurs : àpd 1.995 €
- 3 voyageurs : àpd 2.295 €
- 2 voyageurs : àpd 2.995 €
- 1 voyageur : [sur demande](#)

## Suppléments

- Chambre single : +100 € (5 nuits durant le voyage)
- Portage de votre bagage pendant la rando de 7 jours (J5>J11) : 195 €/pers
- Nuitée(s) supplémentaire(s) avec petit-déjeuner à Katmandou : àpd 30 €/pers/nuit
- Transfert en cas d'arrivée/départ à un autre horaire que les premiers inscrits : àpd 30 €/transfert/pers

## Options

- Voyage pour groupe àpd 9 personnes [sur demande](#)
- Location d'un sac de couchage durant la randonnée de 7 jours 30 € (Sac de qualité supérieure en duvet pouvant aller jusqu'à -15 degrés)
- Vol national Pokhara>Katmandou (durée du vol : 20 minutes, +/- 200 €)

## Vols

- Prix selon la date de réservation, la compagnie aérienne et la date du voyage.

## Inclus sans le prix du séjour

- Organisation du séjour - carnet de voyage et carnet de route
- Accueil et transferts de l'aéroport - gare ou du lieu de rdv à votre lieu d'hébergement A/R
- Transport durant tout le voyage
- Guide accompagnateur francophone et/ou guides locaux

- Pension complète excepté le diner le 1er jour et le dernier jour à Ouaga
- Programme complet d'activités « Emotion Planet »
- Invitation à prendre part aux activités à caractère relationnel, voyage au cœur de soi
- 2 guides accompagnateurs bilingues népali/français & népali/anglais et guides locaux lors de certaines étapes/visites.
- Hébergement avec petit-déjeuner à l'hôtel (5n), en auberge de montagne (4n), dans un monastère (1n), dans une école (1n), dans une ferme (1n) ou chez l'habitant (1n) (chambre double ou multiple)
- Pharmacie de groupe (*premiers soins*)
- Permis de trekking, taxes hôtelières et taxes de séjour

### Non Inclus dans le prix du séjour

- Tout ce qui n'est pas indiqué dans le paragraphe « Inclus » et toute modification du programme durant votre séjour
- Transport à destination : vol national et/ou international, train A/R...
- Compensation carbone de votre vol et de votre voyage (*non obligatoire*) Assurances voyage (*fortement recommandée*)
- Repas non inclus : 4 repas (budget : +/- 20 à 40 €/pers au total selon que vous mangiez local ou international) et boissons autres que thé/café durant tout le voyage (budget : +/- 10 à 60 €/pers au total selon que vous prenez des boissons alcoolisées ou pas)
- Visa (*Budget 25 € pour une durée de 1 à 15 jours sur place ; 40 € pour une durée de 16 à 30 jours sur place*)
- Boissons, pourboires (*Budget : à pd 3 € par jour par voyageur*) et dépenses personnelles

## Contact

---

Découvrez ces pays haut en couleurs, le cœur & les valeurs qui nous animent et les commentaires d'anciens voyageurs.

### Personne de contact pour votre voyage :



- 📞 **David**
- 📞 +32 (0) 486 40 30 80
- ✉ [david@emotionplanet.com](mailto:david@emotionplanet.com)
- 🌐 [emotionplanet.com](http://emotionplanet.com)

« **Emotion Planet**, le monde n'est jamais loin lorsque ses hommes ne nous sont pas étrangers. »