

# NEPAL



IMMERSION AU PIED DES GÉANTS DE L'HIMALAYA

**CIRCUIT  
AVENTURE**  
24 JOURS

**DU 20 OCTOBRE AU 12 NOVEMBRE 2024**

# IMMERSION AU PIED DES GÉANTS DE L'HIMALAYA

## CIRCUIT NÉPAL

On ne présente plus le Népal, une valeur sûre pour tous les amateurs de paysages fascinants et de monuments uniques. Ce must-to-see est un paradis pour les randonneurs, mais pas seulement. Vous serez également séduits par la gentillesse de ses habitants, la finesse de leur cuisine, l'accueil et l'humilité de chacun de vos hôtes.

Ce voyage **AVENTURE** est pour tous ceux qui ne connaissent pas encore le Népal et souhaitent aborder cette destination authentique de façon plus dynamique qu'en optant pour un séjour Découverte. Il faut dire aussi que le patrimoine historique a perdu de son éclat depuis le séisme, donc autant se polariser sur la Nature.

D'habitude les rôles sont inversés, **Autentika** imagine des circuits originaux, hors sentiers battus... Or au Népal, les voyageurs ont imaginé une pléthore de circuits, plutôt courts, et généralement tournés sur la randonnée, ou des thématiques originales, comme la « vallée oubliée » du confin des confins. Il nous semblait important, avant de poursuivre notre exploration de ce magnifique pays, en vous proposant pour cette année 2024 une étape dans le parc national de Khaptad et un arrêt aux portes du Mustang.

En 24 jours, vous découvrirez plusieurs sites incontournables du pays, à commencer par la vallée historique de Katmandou, où « s'entassent » les sites inscrits au Patrimoine mondial de l'UNESCO, mais aussi 4 grands parcs nationaux du pays.



Ce circuit convient à toute personne en bonne condition physique, capable de marcher plusieurs heures (de 2 à 7h), souhaitant vivre une aventure à dimension humaine : vous passerez ainsi quelques nuits chez l'habitant et dans un monastère (sous réserve). La découverte des campagnes, de petits villages authentiques, jalonnent la visite des principaux sites du pays. De très beaux paysages en perspective, des panoramas sur l'Himalaya, avec en toile de fond l'Everest. Une belle vision d'ensemble du pays à votre rythme !

# PROGRAMME

## CIRCUIT NÉPAL

### J1 / EUROPE > KATMANDOU

*Dimanche 20 octobre 2024*

Envol à destination de Katmandou sur vols réguliers. Nuit à bord.

### J2/ ARRIVÉE À KATMANDOU

*Lundi 21 octobre*

Arrivée à l'aéroport de Katmandou tôt le matin (selon les plans de vols). Sixtine, votre accompagnatrice, vous accueillera et vous conduira à votre premier hébergement. Profitez d'une matinée de détente suivie d'un déjeuner en compagnie du groupe. Après le repas, partez à la découverte du site de Swayembunath, également connu sous le nom de "temple des singes". Une vue panoramique vous attend après avoir gravi les 365 marches. Terminez votre journée au temple bouddhiste de Bodnath pour admirer un somptueux coucher de soleil. Dîner et nuit à l'hôtel.



### J3/ KATMANDOU > DHANGADHI

*Mardi 22 octobre*

Après le petit-déjeuner, prenez un vol intérieur en direction de Dhangadhi. Explorez l'ouest du pays, une région encore peu fréquentée par les touristes. Il est à noter que les vols intérieurs au Népal sont parfois sujets à des retards. Prévoyez une arrivée dans la journée et passez la nuit à Dhangadhi.



### J4/ DHANGADHI > JHINGRANA

*Mercredi 23 octobre*

La journée est réservée au transfert vers le parc national de Khaptad, avec un trajet de 8 à 9 heures. La route de Dhangadhi à Jhingrana offre un voyage pittoresque à travers des paysages variés, de villages traditionnels, et des rivières sinueuses. Les arrêts possibles dans des marchés locaux permettent des rencontres culturelles et la découverte de l'artisanat régional. Avec des points de vue panoramiques et une diversité naturelle, cette route promet une expérience mémorable au cœur du Népal. Vous passerez la nuit à Jhingrana.

# PROGRAMME

## CIRCUIT NÉPAL

### J5/ JHINGRANA > PARC NATIONAL DE KHAPTAD

*Jeudi 24 octobre*

**Au cours des journées de trek, la marche durera au minimum 5 heures et pourrait s'étendre jusqu'à 7 heures, pauses incluses.**

C'est parti pour la première journée de trek, de Jhingrana à l'entrée du parc national de Khaptad au Népal, qui vous conduit à travers des forêts luxuriantes, des champs en terrasses et des villages de montagne pittoresques. Vous traverserez des rivières sinueuses et des berges herbeuses, offrant des moments de tranquillité au cœur de la nature. Les panoramas sur les montagnes environnantes et l'atmosphère apaisante des sentiers créent une expérience immersive. Cette journée de trek promet une diversité de paysages, mariant la beauté naturelle aux aspects authentiques de la vie népalaise.



### J6 & 7 / PARC NATIONAL DE KHAPTAD

*Vendredi 25 et samedi 26 octobre*

Au cours de votre trek de deux jours dans le parc national de Khaptad, vous serez enchantés par la beauté des forêts denses, la diversité florale, et les cascades pittoresques. Les sentiers vous mèneront à travers des clairières verdoyantes et des prairies alpines, offrant des vues panoramiques sur les montagnes environnantes. Vous aurez l'occasion de découvrir des zones de pâturage où les habitants locaux font paître leur bétail, et les nuits seront bercées par le calme paisible des hauts plateaux du parc. Cette courte aventure promet une immersion dans la nature préservée du parc national de Khaptad, enrichie par une variété de paysages naturels.

### J8/ KHAPTAD > CHAINPUR

*Dimanche 27 octobre*

Direction la ville de Chainpur. Elle située dans la région montagneuse du Népal, offre une atmosphère charmante avec ses rues étroites et ses maisons traditionnelles en bois. La ville se distingue par son ambiance paisible, ses marchés locaux animés et son emplacement stratégique en tant que point de départ pour explorer les régions montagneuses environnantes. Les visiteurs peuvent apprécier l'authenticité culturelle de Chainpur et profiter des vues panoramiques sur les collines environnantes.

# PROGRAMME

## CIRCUIT NÉPAL

### **J9/ CHAINPUR > DHANGADHI**

*Lundi 28 octobre*

Après l'achèvement de ce trek exceptionnel au cœur du parc national de Khaptad, le retour à Dhangadhi s'effectuera au cours d'une journée de transfert, avec une durée de trajet estimée entre 10 et 12 heures. Profitez d'admirer les paysages magnifiques tout au long du trajet, marqué par plusieurs pauses prévues pour explorer cette vallée isolée. La route de Chainpur à Dhangadhi dévoile une diversité de paysages, depuis des vallées verdoyantes jusqu'à des collines ondulantes, agrémentées de charmants villages tout au long du parcours. Nuit à Dhangadhi.



### **J10/ DHANGADHI > POKHARA - SARANGKOT**

*Mardi 29 octobre*

Départ matinal en direction de l'aéroport de Dhangadhi pour un vol vers Pokhara, avec une escale à Katmandou. Les vols intérieurs au Népal offrent des itinéraires pittoresques au milieu des montagnes, offrant des vues impressionnantes, bien que les horaires puissent être modifiés en raison des conditions météorologiques changeantes. En fonction de l'heure d'arrivée nous débiterons les visites de la ville. Nuit à Sarangkot.



### **J11/ POKHARA**

*Mercredi 30 octobre*

À l'aube, vous pourrez apprécier le lever de soleil depuis Sarangkot, offrant une vue panoramique sur les Annapurna et plus particulièrement le Machapuchare aussi appelé "Queue de poisson", si les conditions météorologiques le permettent. Après le petit-déjeuner à l'hôtel, ceux qui le souhaitent auront l'opportunité de vivre une expérience en parapente, une aventure palpitante au Népal. Pour les autres, nous assisterons au départ des parapentes avant de descendre en funiculaire jusqu'au bord du lac, où un déjeuner sera prévu. L'après-midi sera consacrée soit à la poursuite des visites entamées la veille (traversée du Lac de Phewa en pirogue et ascension d'une petite colline pour atteindre la Pagode de la Paix), soit à un temps libre. En fin de journée, notre chauffeur nous récupérera pour retourner à Sarangkot, où nous passerons une deuxième nuit.

# PROGRAMME

## CIRCUIT NÉPAL



### J12/ POKHARA > MUSTANG - MARPHA

*Jeudi 31 octobre*

Départ matinal en direction de la région de Mustang, vous serez accueilli par un paysage désertique unique, avec des vues sur les sommets enneigés et la culture tibétaine influente dans l'architecture locale. Ce trajet allie aventure et beauté naturelle, offrant une expérience immersive tout au long du parcours. Journée de transfert, 7 à 9 heures de route. Nuit à Marpha.



### J13/ MARPHA > MUKTINATH

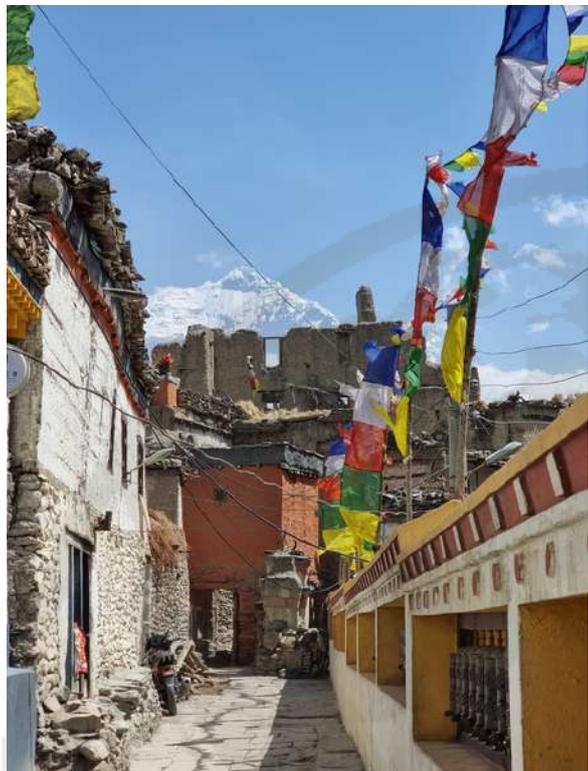
*Vendredi 1<sup>er</sup> novembre*

Matinée sera dédiée à la visite de la ville de Marpha. Elle est réputée pour ses ruelles pavées, ses maisons traditionnelles en pierre de style tibétain, et son atmosphère paisible. Entourée de vergers de pommiers, la ville est également connue pour sa production de cidre de pomme et de jus de pomme. Après le déjeuner, direction la ville de Muktinath à 1h30 de route depuis Marpha. Muktinath, une ville sacrée au Népal, abrite le célèbre temple de Muktinath dédié à Vishnu. Situé à une altitude élevée dans la région de Mustang, le temple est un important lieu de pèlerinage hindou et bouddhiste. Il est entouré de paysages spectaculaires, comprenant des sources d'eau sacrée et des vues imprenables sur les montagnes de l'Himalaya. Nuit à Muktinath.



# PROGRAMME

## CIRCUIT NÉPAL



### J14/ MUKTHINATH > KAGBENI > LUPRA

*Samedi 2 novembre*

Après le petit-déjeuner, partez en direction du village de Kagbeni, imprégné d'une atmosphère médiévale avec ses ruelles pavées et ses habitations en pierre, offrant un charme ancien au pied des montagnes de l'Himalaya et le long du fleuve Kali Gandaki. Après le déjeuner, marchez pendant 2 à 3 heures en direction de Lupra, un village isolé de la région du Mustang, pour une nuit paisible dans ce cadre naturel unique.



### J15/ LUPRA > POKHARA

*Dimanche 3 novembre*

Le retour à Pokhara s'effectuera en suivant le même itinéraire qu'à l'aller, avec une arrivée prévue en fin d'après-midi sur les rives de Pokhara. Le dîner sera libre, et la nuit sera passée à Pokhara.



### J16/ POKHARA > KATMANDOU - KOPAN

*Lundi 4 novembre*

Vous prenez un vol matinal en direction de Katmandou, arrivant en fin de matinée dans la capitale. Vous vous dirigerez ensuite vers Kopan, une banlieue paisible, célèbre pour son monastère bouddhiste emblématique, le monastère de Kopan. Perché sur une colline, cet endroit offre une atmosphère tranquille idéale pour la méditation, avec une vue panoramique sur la vallée de Katmandou. Si les conditions le permettent, vous aurez l'opportunité de passer la nuit au monastère.

# PROGRAMME

## CIRCUIT NÉPAL

### **J17/ KATMANDOU - KOPAN > BHAKTAPUR > NAGARKOT**

*Mardi 5 novembre*

Nous partirons de Kopan pour nous rendre dans l'une des trois anciennes capitales de la vallée, Bhaktapur. Explorez cette ville réputée comme l'une des plus belles de la vallée de Katmandou. Après le déjeuner à Bhaktapur, profitez d'un temps libre dans la ville avant de vous diriger vers Nagarkot, où vous passerez deux nuits.



### **J18/ NAGARKOT**

*Mercredi 6 novembre*

En début de matinée, commencez la journée par une marche d'1h20 en direction de l'école de Nagarkot, suivant le même chemin emprunté par de nombreux écoliers. Assistez à la cérémonie quotidienne marquant le début de la journée pour tous les élèves, suivi d'une observation d'un cours dans une classe maternelle. Le déjeuner sera pris à l'école, offrant l'opportunité de partager un moment avec les enfants et les enseignants. Après le repas, participez à des activités manuelles avec les élèves avant de retourner à l'hôtel à pied. Profitez d'un temps libre en fin de journée, suivi d'un repas chez l'habitant le soir, garantissant des moments de partage et de convivialité.



# PROGRAMME

## CIRCUIT NÉPAL

### **J19/ NAGARKOT > PN DU LANGTANG - GHORMU**

*Jeudi 7 novembre*

Cap vers Ghormu. Au coeur du Népal, vous logerez 3 nuits dans le Parc National du Langtang dans le village de Ghormu. Dans un environnement naturel, la Guest House vous sera spécialement privatisée. Accueil familial et chaleureux en pays Tamang assuré.



### **J20 & 21/ GHORMU**

*Vendredi 8 et samedi 9 novembre*

Bien plus qu'une simple Guest House, notre séjour offre une immersion harmonieuse avec la nature et une intégration culturelle profonde avec les habitants du village. Explorez des sentiers sinueux à travers des forêts de pins, découvrez le quotidien des villageois, échangez avec la communauté locale lors de randonnées enrichissantes. Profitez d'expériences culturelles telles que des danses traditionnelles et des rencontres avec des artisans. La possibilité d'une nuit en bivouac, à 5 heures de marche de la guest-house, vous permettra de vivre un lever de soleil spectaculaire sur l'Himalaya au petit matin.

### **J22/ GHORMU > KATMANDOU**

*Dimanche 10 novembre*

De retour à Katmandou, explorez le site de Pashupatinath, où vous pourrez assister à un rituel religieux. Passez la soirée et la nuit à Thamel (2 nuits), le quartier animé et prisé de Katmandou.



# PROGRAMME

## CIRCUIT NÉPAL

### **J23/ KATMANDOU**

*Lundi 11 novembre*

Vous débuterez la journée par une visite de la place de Darbar Square. C'est une place historique et culturelle située au cœur de Katmandou, Népal, renfermant un ensemble de palais, temples et monuments architecturaux. Vous ne manquerez pas de passer par Asan Bazar. C'est un marché populaire à Katmandou. C'est un lieu animé où l'on trouve divers produits, des épices aux textiles, en passant par l'artisanat local. Déjeuner et après-midi libre. Nous nous retrouverons en fin d'après-midi pour nous rendre chez l'habitant où nous prendrons notre dîner. Retour à Thamel.

### **J24/ KATMANDOU > EUROPE**

*Mardi 12 novembre*

Pour cette dernière journée, vous profiterez d'une expérience sensorielle dans la matinée avant de vous rendre à l'aéroport pour votre vol retour. Selon votre plan de vol, arrivée le jour même ou le lendemain.



# POINTS FORTS

## CIRCUIT NÉPAL

***Petit groupe, 12 participants maximum***

Découverte de la vallée de Katmandou

Équilibre entre visites culturelles et randonnées

Rencontre et partage avec les locaux, repas chez l'habitant

Immersion au coeur de 4 parcs nationaux : Khaptad, Mustang, Annapurna, Langtang

Rencontre des nomades en pays Tamang



# CONDITIONS

## CIRCUIT NÉPAL

**Transports** : bus locaux, transport privé, taxi. vols internes pour se rendre dans les différents parc nationaux. Selon les villes, de nombreuses visites pourront s'effectuer à pied. Vous serez ainsi souvent au plus près des réalités locales, grâce à ces différents modes de déplacement. Les trajets en minibus peuvent être à la fois courts comme long : il y aura plusieurs journées de transfert. Étant un pays émergent, les routes du Népal ne sont pas comme celle de la France. Elles peuvent être parfois semé d'embuches et certaines sont des chemins.



**Marches** : les marcheurs seront comblés par quelques randonnées mythiques comme le trek de Khaptad. Il y aura des marches plus tranquilles d'une à 3 heures. Possibilité d'alternatives si vous ne souhaitez pas marcher. Toutes ces informations pratiques vous seront détaillées dans la fiche technique que nous envoyons aux participants.

**Accompagnement** : votre accompagnatrice **AUTENTIKA** Sixtine assistera les guides locaux, sera présente pour la logistique du séjour et veillera à la cohésion du groupe.

**Hébergement** : Vous séjournerez à l'hôtel au début et à la fin de votre voyage. Pour une expérience plus authentique dans le pays, nous privilégions les Guest-Houses, gérées par des familles locales. Cela favorise des échanges propices à des moments de partage et de convivialité.



# TARIF

## CIRCUIT NÉPAL

Prestation tout compris : **2 900 €** hors vol\*.

*\*Vol à partir de 700 €*

### Le prix comprend

La pension complète

*(hormis le dîner à Pokhara le 3 novembre, et le déjeuner à Katmandou le 11 novembre)*

Les transferts & transports privé

Accompagnatrice **Autentika** : Sixtine

Toutes les entrées & prestations touristiques mentionnées dans le programme

*(hormis le vol en parapente (à partir de 80€))*

Tous les vols internes

Permis de Trek Annapurna

### Le prix ne comprend pas

Les pourboires

*Une enveloppe collective sera réalisée à cet effet en début de séjour - Prévoir 5 € par jour de voyage par personne, soit 5€ x 24 jours = 120 / PERSONNE*

Les dépenses personnelles

**Le vol international :** Selon votre aéroport de prédilection, nous vous ferons une proposition aérienne avec le prix du marché. Vous pouvez prendre vous-même les vols, ou accepter notre proposition moyennant une petite commission : nous arrondirons le prix du vol à la trentaine d'€ supérieure.

**Carnet de voyage :** Nous envoyons tous les dossiers voyage de façon dématérialisée.

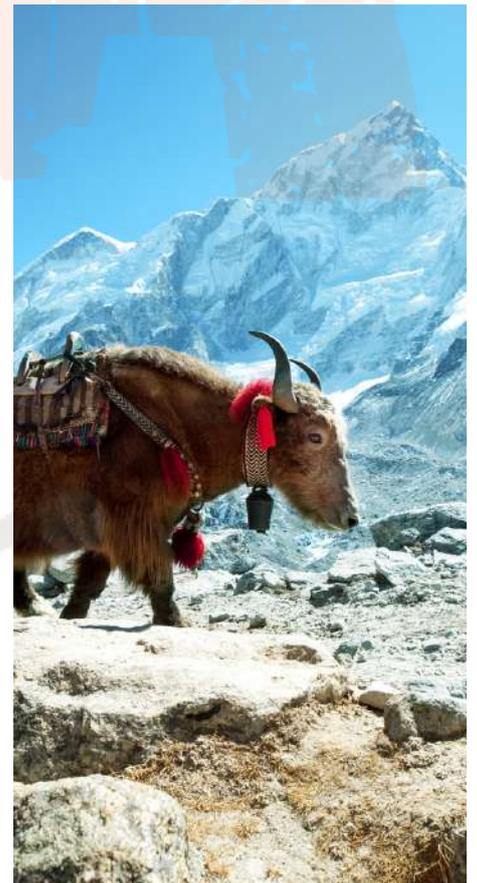
Si vous souhaitez recevoir par voie postale ce dossier comprenant facture, mémo voyage, prog, fiche technique, assurance, étiquette bagage...) : 15 € par personne ou 20 €/famille.

L'assurance multirisques : 75€

Visa népalais : 55 €

# ITINERAIRE

## CIRCUIT NÉPAL



# IMMERSION AU PIED DES GÉANTS DE L'HIMALAYA

## CIRCUIT NÉPAL

### POUR TOUTE DEMANDE

CONTACTEZ-NOUS AU +33 4 26 24 22 20  
axel.autentika@pm.me  
www.autentika.fr

SAS AUTENTIKA, 229 Route de Montaignet - 42310 Sail les bains  
Siret : 818 398 588 000 33 / N° Agrément tourisme : IM042160004

*Ce document constitue l'offre préalable légale faite aux consommateurs, conformément aux dispositions de l'article R211-4 du code du tourisme.*

**MISE À JOUR : 18/03/2024**  
ANNULE ET REMPLACE TOUTE VERSION PRECEDENTE