



## Népal

# Des Annapurna à Katmandou, à la croisée des chemins



*Rencontres népalaises ; initiation au trek dans les Annapurna ; découverte du patrimoine newar, de la culture hindouiste et bouddhiste. Ce voyage s'adresse à tous ceux qui souhaitent découvrir un Népal authentique et vrai au pied des géants de l'Himalaya sans difficulté.*

**14 jours - 13 nuits - 3 jours et 3 demi-journées de marche**

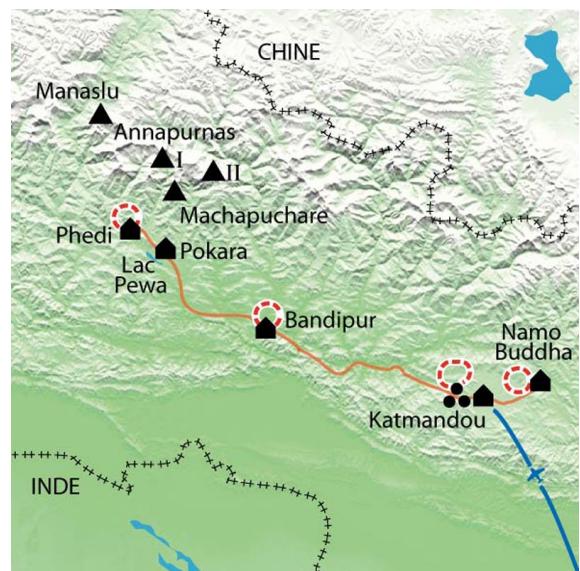
- Départ garanti à partir de 4
- Séjour itinérant
- Sans portage
- Accompagné

Code voyage :  
**NP1HABI**



## Les points forts

- logement authentique et de charme,
- les Annapurna peu fréquentés
- le lac Pewa de Pokhara
- la vallée de Katmandou
- les vues sur les Annapurna, le Manaslu et l'Everest



Avant votre départ, pensez à vérifier la validité de la fiche technique sur notre site web.

---

[http://www.labalaguere.com/des\\_annapurnas\\_katmandou\\_la\\_croisee\\_des\\_chemins.html](http://www.labalaguere.com/des_annapurnas_katmandou_la_croisee_des_chemins.html)

*Lors de ces 5 jours dans la campagne népalaise au pied des Annapurna, loin des lodges envahies par les trekkers internationaux, vous serez accueillis par des familles gurung qui vous prépareront le traditionnel dhal bhat bien différent de celui servi pour les touristes... Cette randonnée sans dénivelé, exceptionnelle au Népal, permet aux marcheurs de tous niveaux, de s'approcher des sommets mythiques des Annapurna et du Macchapuchare. Après une pause au lac Phewa de Pokhara nous ferons escale à Bandipur avant de rejoindre la vallée de Katmandou. Là aussi nous évitons le quartier trop fréquenté de Thamel pour partager la vie d'une famille sherpa à Bodanath, dormir dans le quartier newar de Patan et la cité moyenâgeuse de Baktapur, loger au monastère de Namobudha et se réveiller aux sons des conques et trompes tibétaines.*

## ■ PROGRAMME

---

### JOUR 1

vol de France à Katmandou. Nuit à bord.

### JOUR 2

Arrivée à Katmandou et transfert à Patan. Installation dans un hôtel de charme tout proche de la place du palais royal de Patan. Loin du bruit et de la pollution du quartier touristique de Thamel vous serez au cœur d'un quartier newar. Chaque maison de briques rouges aux boiseries sculptées est une oeuvre d'art. Balades dans les ruelles pavées et découverte de cette ville bouddhiste selon votre heure d'arrivée.

### JOUR 3

Route pour Pokhara et transfert dans une vallée au pied des Annapurna et du Macchapuchare. Une montée facile d'une heure nous mène au village gurung de Khabré. Une famille gurung nous accueille chez elle.

**Temps de marche : 1h30. Temps transfert : 7h.**

### JOUR 4 à 6

Randonnée facile en basse altitude sur un large plateau cultivé, le long d'un patchwork de champs. En chemin vous rencontrerez des femmes portant leurs lourds paniers remplis de fourrage, des enfants conduisant les chèvres au pâturage, un paysan cultivant son champs avec une charrue à bœufs, des écoliers de retour de l'école. C'est le Népal rural, très loin des sentiers touristiques sur fréquentés. Très bon accueil des familles gurung le soir. Vous partagerez le plat local, le dhal bhat, amélioré en votre honneur. Bien que nous restions en basse altitude nous serons tout proche des sommets les plus hauts de l'Himalaya : Annapurna I, II et IV et South ainsi que le sommet sacré du Macchapuchare. Lors du J5 au soir, nous passerons la nuit chez Samita Gurung dans sa maison au milieu des plantations de thé.

**Temps de marche : 5 heures par jour. Dénivelé : + 300m maxim.**

### JOUR 7

Levé de soleil sur l'Annapurna I et sud, sommet mythique vaincu par Lachenal, Herzog et Tashi Tsering en 1953. Petit déjeuner copieux et adieux à la famille de Samita. Descente à pied de 1h30 pour rejoindre la rivière Mardi khola. Transfert en bus jusqu'à Pokhara. Installation dans un petit hôtel de charme proche du lac Phewa. Après midi balade sur le lac et visite du musée de la montagne.

**Temps de marche : 1h30. Temps transfert : 1h30.**

## **JOUR 8**

Transfert à Bandipur, étonnante ville newar dominant la campagne en majorité gurung, brahmane et chettri. Elle fut une étape importante sur la route des caravanes entre l'Inde et le Tibet. Balade dans les villages alentours, et vue sur le majestueux Manaslu. Nuit en auberge de charme.

**Temps de marche : 2h. Temps transfert : 2h.**

## **JOUR 9**

Route de retour pour la vallée de Kathmandu. une fois encore nous éviterons le quartier trop touristique de Thamel et nous nous installerons dans une famille sherpa à Bodhanath. Découverte avec votre guide de trek des monastères bouddhistes où vivent des centaines de moines, balade le soir autour du stupa en compagnie des pèlerins tibétains, sherpa, tamang. un vieil homme tourne inlassablement son moulin à prière, des femmes enchaînent des génuflexions sur des planches de bois polies face au stupa, une nonne se prosterne en tournant 108 fois autour de la stupa... Tout une atmosphère ! Vos hôtes vous prépareront un plat de momos, raviolis tibétains.

**Temps transfert : 5h30.**

## **JOUR 10**

journée de découverte des joyaux de la la vallée de Katmandou. Pashupatinath, temple hindou inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco, dédié à Shiva, lieu de crémation, mais aussi abri aux nombreux sadhus : ascètes hindous. Swayambunath, un des stupas les plus grands avec celui de Bodnath du Népal, dominant la ville de Katmandou. Puis redescente dans les vieux quartiers de la capitale, le durbar square, et promenade dans les ruelles à la vie trépignante, où les maisons newars ne perdent pas de leur cachet !

## **JOUR 11**

visites de la cité bouddhiste newar de Patan : le temple aux mille bouddha, le temple d'or et le palais royal, découverte des ateliers de sculpture sur bronze. Puis nous partons pour un transfert de Patan à Namobudha de 1 heure. Nous nous installons au monastère. Ce lieu sacré a été bâti à l'endroit où Bouddha donna sa cuisse à manger à une tigresse affamée... Plusieurs centaines de moines venant de toutes les régions et pays himalayens vivent ici. Vous pourrez assister à une cérémonie religieuse où le son des conques et des trompes dominent les prières. La vue sur la campagne environnante est reposante. nuit au monastère Namobudha.

## **JOUR 12**

randonnée facile sur une crête en contrebas du monastère. Lors de cette marche, nous profitons d'une vue sur la chaîne himalayenne coté est. L'Everest apparaît au loin. Nous traversons de beaux villages gurung et tamang au milieu des collines verdoyantes. Dans l'après-midi, transfert à Baktapur. Nuit en petit hôtel de charme dans le centre de cette cité newar moyenâgeuse.

## **JOUR 13**

Balade dans les jolies rues pavées de briques de la petite ville paysanne et artisanale de Baktapur, splendide cité newar qui a servi de décor au film de Little Bouddha. Les traces architecturales et artistiques de cette ancienne cité newar sont conservées tout comme son caractère médiéval. Transfert dans l'après-midi ou en soirée à l'aéroport pour un départ vers la France. Une nuit supplémentaire est possible à Baktapur, si votre vol est de bonne heure le lendemain.

## **JOUR 14**

Vol Katmandou/France.

*Ce programme est indicatif. Il pourra être modifié par l'accompagnateur en fonction de critères techniques, d'impératifs de sécurité ou par les conditions climatiques du moment.*

## FESTIVAL

A certaines dates, vous vivrez en plus, une fête locale, hindoue ou bouddhiste :

- 28/09/2014 : fête de Dasain (hindoue), le "noël des népalais", fêtes de familles, cadeaux et cerf-volants !
- 14/10/2014 : fête de Divali (hindoue), fête des lumières, magnifique à Patan, avec toutes ces petites bougies...
- 08/02/2015 : fête de Shrivati (hindoue), à Pashupatinath. Des Sadhus viennent de toute l'Inde...
- 13/02/2015 : Lhosar, le nouvel an tibétain. 08/03/2015 : Fête des couleurs. Tout le monde s'amuse à se lancer des seaux d'eau, des ballons d'eau colorés.

## ■ INFOS PRATIQUES

---

### DATES DE PROGRAMMATION

de sept à avril

### DÉPART GARANTI À PARTIR DE (PERS.)

4

### GROUPE LIMITÉ ENVIRON À (PERS.)

15

### NIVEAU

3 jours de marche avec 4 à 5 heures de marche avec des dénivélés n'excédant pas 300m. Aucune difficulté technique. Pas de portage, sauf le sac pour la journée. Altitude maxi : 1490 m.

### PORTAGE

uniquement les affaires de la journée. Des porteurs acheminent vos bagages lors des 3 jours de trek.

### ENCADREMENT

guide népalais francophone à partir de 4 personnes aidé par un cuisinier et une équipe de porteurs.

De 4 à 5 personnes, le guide francophone, sera un traducteur francophone secondé d'un guide de trekking. A partir de 6 personnes, il s'agira d'un guide de montagne francophone. D'autre part le séjour pourra être confirmé à partir de 2 à 3 personnes avec un guide francophone selon disponibilité, moyennant un supplément ; ou anglophone sans supplément. Dans ce cas là, nous vous consulterons un mois avant le départ afin d'en parler avec vous.

### HÉBERGEMENT

chez l'habitant pendant la marche (chambre de 2 ou 4), en auberge et hôtel de charme à Patan, Pokhara, Bandipur, et Baktapur, 1 nuit en monastère au confort équivalent au guest house, et 1 ou 2 nuits dans l'avion. Douche possible tous les soirs.

### REPAS

les repas sont pris dans des restaurants locaux, chez l'habitant ou préparés par le cuisinier. Dans tous les cas, nous vous ferons goûter à un maximum de spécialités locales.

### DÉPLACEMENTS

lors des transferts, nous utiliserons des bus locaux.

## **FORFAIT TOUT COMPRIS EXCEPTÉ**

les déjeuners des J2, 9, 10, 11, 12, 13 et 2 diners, les frais de visite, les frais de visa, les pourboires d'usage, les boissons, les frais d'inscription et l'assurance.

## **BUDGET**

Pour ce séjour, prévoyez un budget pour couvrir vos frais annexes localement :

- les repas des J2 midi et soir, J9 midi, J10 midi et soir, J11 midi, J12 midi, J13 midi (budget de 65€)
- les entrées des sites (environ 40€),
- les frais de visa (environ 30 \$),
- les pourboires d'usage (environ 25€ ou 30\$),
- les boissons.

## **FORMALITÉS**

passeport valide + 6 mois et visa délivré sur place.

- Prévoir 3 photos d'identité qui doivent être déposées 2 jours avant le départ à l'agence pour permettre de faire les permis trekking.
- Fournir au moment de votre inscription le scan de votre passeport.

## **■ ÉQUIPEMENT**

---

### **LES BAGAGES**

- un petit sac à dos (20 à 40 l) pour les affaires de la journée et comme bagage à main durant les transports,
- un sac de voyage ou sac marin à confier aux porteurs (Il est possible de laisser des affaires à l'hôtel à Kathmandou),

### **LES VÊTEMENTS**

- une paire de chaussures de marche, ayant une bonne tenue de la cheville et une semelle crantée,
- une paire de chaussures de détente très légères pour le soir,
- des chaussettes spécifiques randonnées (1 paire pour 2 à 3 jours de marche),
- des gants et bonnet et un chapeau pour le soleil,
- un pull chaud ou une veste polaire coupe-vent ou softshell
- une veste coupe-vent imperméable et respirante,
- 1 t-shirt pour 2 à 3 jours de voyage à manches courtes (et/ou en fonction de la saison, sous pulls à manches longues) en matière respirante,
- un pantalon de montagne (trekking),
- un ou 2 pantalons confortables pour le soir,
- un short de randonnée ou mieux pantacourt pour les femmes,
- un maillot de bain,
- des affaires de rechange,

### **LE MATERIEL A EMPORTER**

- un bon sac de couchage : il est possible d'en louer un à Katmandou (compter 20 à 40 rs par jour de location, soit 0,5 à 1 €, ainsi qu'une garantie de l'équivalent du prix du matériel loué),
- une gourde d'un litre minimum + des pastilles Micropur,
- un couteau pliable une lampe de poche ou frontale avec piles et ampoule de rechange,
- des lunettes de soleil,

- et de manière optionnelle : appareil photo, jumelles, quelques barres de céréales et fruits secs selon vos goûts

## LA PHARMACIE

- un nécessaire de toilette minimum,
- une protection solaire pour visage et lèvres
- une trousse d'urgence et vos médicaments personnels contenant : élastoplast, alcool iodé, gazes stériles, pansement pour écorchures, seconde peau, aspirine ou paracétamol, antiseptique intestinal, pansement gastrique (Smecta) + gélules d'ultra levure, petits ciseaux, pince à épiler, hydrochlorazone ou micropur pour purifier l'eau, etc...

## AUTRES PRÉCISIONS

Ne vous encombrer inutilement : le poids des bagages à confier aux porteurs est de 12 kg. Vous pourrez laisser des affaires à Katmandou dont vous n'auriez pas besoin pour le trekking.

D'autre part, lors de votre enregistrement, le bagage en soute ne devra pas dépasser 20 kg. Pensez également à mettre en bagage soute votre couteau de poche et tout objet tranchant ou piquant, sinon il vous sera confisqué à l'embarquement.

## ■ INFOS PAYS - NÉPAL

---

### A. TRANSPORT AÉRIEN

vol régulier sur Turkish Airlines, Air India, Malaysian ou une autre compagnie.

### B. FORMALITÉS

#### PASSEPORT

passeport valide + 6 mois après la date de retour. Les mineurs doivent posséder leur propre passeport.

#### VISA

Visa obligatoire.

Nous vous conseillons de le faire à l'arrivée.

Dans ce cas prévoyez :

- 25 \$ (ou environ 15€) pour un visa de 15 jours maximum
- 40 \$ (ou environ 26€) pour un visa de 30 jours maximum

Prévoir l'appoint en USD et une photo d'identité pour le visa.

Voici néanmoins les coordonnées de l'Ambassade du Népal à Paris :

Ambassade du Népal 45 bis, rue des Acacias 75017 Paris. Tél : 01 46 22 48 67 (10 h à 13 h).

#### INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

- Prévoir 3 photos d'identité qui serviront pour les permis trekking localement.
- Fournir au moment de votre inscription le scan de votre passeport.
- dans le cas où vous ne souscririez pas à l'assurance de la Balaguère, merci d'amener une attestation de votre assurance mentionnant la prise en charge des secours en montagne par hélicoptère.

### C. SANTÉ

## **VACCINS OBLIGATOIRES**

Pas de vaccination obligatoire mais s'assurer d'être à jour pour Diphtérie, Tétanos et Polio (DTP rappel tous les 10 ans) et tuberculose. Typhoïde et hépatites conseillées.

## **AUTRES POINTS DE SANTÉ**

- Se munir d'un désinfectant pour l'eau, type Micropur, d'un antiseptique intestinal, de collyre, de paracétamol, antibiotique, de traitement pour les maux de gorge, etc...et tous vos médicaments habituels.
- Prévoyez avant le départ un examen dentaire pour éviter des désagréments sur place ainsi qu'une visite médicale.
- A partir de 55 ans prévoir de passer un test à l'effort avant le départ et une visite chez un cardiologue est conseillée.
- Le mal des montagnes aigu ou mal d'altitude est le principal problème des treks en hautes altitudes (au-delà de 3200m). Les séjours franchissant des cols à + de 4000m ont été conçus avec le respect de palier afin de s'acclimater. Si vous voulez faire un test auprès d'un centre spécialisé, voici les coordonnées de ces Centres Médecine de montagne (pour les tests d'altitude) :

Hôpital Avicenne  
125 route de Stalingrad  
93009 Bobigny Pr : Richalet  
Dr. Fouillot.  
Tél : 01 48 95 58 32

E.N.S.A  
BP 24 74400 Chamonix  
Service médical  
Dr Herry.  
Tél : 04 50 55 30 07

Hôpital Sud  
Av. de Kimberley  
38140 Echirolles  
Consultation Biologie et Médecine du Sport  
Dr Tollenaere.  
Tél : 04 76 76 54 94

C.H.U Clermont-Ferrand (G. Montpied) Service du Pr Coudert  
BP 69 63003 Clermont Ferrand cedex  
Dr Bedu. Tél : 04 73 75 16 60 (matin)

Hôpital Saint Jacques service de Médecine du Sport  
85 rue St Jacques  
44035 Nantes Dr Potiron-Josse.  
Tél : 02 40 84 60 61  
C.H.U de Purpan  
Exploration fonctionnelles et respiratoires

31059 Toulouse Cedex  
Dr Dugas.  
Tél : 05 61 77 22 90

Hôpital de Briançon  
Centre Médico-Sportif  
05100 Briançon  
Dr Cigarini.  
Tél : 04 92 20 10 33

Hôpital Arnaud de Villeneuve  
Exploration fonctionnelles et respiratoires.  
371 Av. du Doyen G. Giraud  
34295 Montpellier Cedex  
Dr Ramonatxo.  
Tél : 04 67 33 59 11

Hôpital Civil  
Exploration fonctionnelles et respiratoires  
1 Place de l'Hôpital  
67091 Strasbourg  
Drs Richard, Lonsdorfer et Doutreleau.  
Tél : 03 88 11 62 85

## D. VIE COURANTE

### DÉCALAGE HORAIRE

Avance de 4h30 en hiver et 3h30 en été.

### CHANGE

Monnaie locale : Roupie népalaise

Taux de change : 0,00773 le 26/08/2014 soit 1 euro = 126 roupies / 100 roupies = 0,776 euros

### MOYENS DE PAIEMENT

il est possible de retirer de l'argent à Katmandou au distributeur et de régler avec votre carte bleu dans certains magasins et hôtels.

### INDICATIF TÉLÉPHONIQUE

+ 977 de la France vers le Népal, + 33 du Népal vers la France.

### COUVERTURE GSM

le téléphone portable capte bien dans la grande majorité du pays et dans les zones de trek ou nous nous rendons. Soyez néanmoins prudent avec son utilisation afin d'éviter les mauvaises surprises à la réception de votre facture au retour. Renseignez-vous auprès de votre opérateur.

### INTERNET

on rencontre des cyber-café un peu partout et vous aurez la possibilité de vous connecter à moindre coût. Le wifi se développe lui aussi rapidement.

## **ÉLECTRICITÉ**

220 V. Amener des prises adaptables. Attention, nombreuses coupures d'électricité sur Katmandou, même si généralement, des groupes électrogènes prennent le relais. La consommation électrique de la ville est bien au-dessus de ce qu'elle est capable de fournir.

## **E. SÉCURITÉ**

Pas de risque avéré outre la vigilance classique recommandée dans tout déplacement à l'étranger. Nous vous invitons à consulter le site du quai d'Orsay pour tout renseignement sur le pays que vous allez visiter : [diplomatie.gouv.fr \(Népal\)](http://diplomatie.gouv.fr (Népal))

## **F. REPÈRES GÉOGRAPHIQUES**

### **LE PAYS**

Du nord-ouest au sud-est, le Népal s'étend sur 800 km de longueur et 90 à 230 km de largeur. De dimension modeste, le Népal est un pays montagneux comme il n'en existe nulle part ailleurs. Le Nord compte ainsi 10 des 14 sommets mondiaux dépassant les 8 000 m, dont le mont Everest, point culminant de la planète à 8 848 m. Au Sud, l'étendue plate du Teraï est le prolongement de la longue plaine du Gange. Cette région de rizières est bordée au nord par les collines des Churia (altitude moyenne : 900 m), première des chaînes montagneuses successives qui s'étendent sur toute la largeur du pays. La suivante est la chaîne du Mahabharat, très escarpée mais encore peu élevée : entre 1500 et 2700 m. La région du Pahar étend ensuite ses vallées fertiles (celle de Katmandou en particulier) et abrite près de la moitié de la population népalaise. Au nord, le Trans-Himalaya est une haute région désertique semblable au plateau tibétain.

### **CLIMAT**

Situé à la latitude des îles Canaries et de la Floride, le Népal jouit aux altitudes moyennes d'un climat subtropical fort agréable : la forêt de feuillus monte à plus de 3000 m et l'habitat permanent à près de 4000 m. Soumis à l'influence de la mousson, le pays n'est guère praticable en été. La meilleure saison pour le trek est l'automne, de début Octobre à la mi-Décembre, avant les froids hivernaux. Lors de cette période la nuit, les températures peuvent descendre au dessous de 0°. De manière générale, il fait donc plus frais qu'au printemps, mais le ciel est plus clair et les montagnes se dessinent mieux dans le ciel. La période de rêve pour les photographes... Au printemps, autre bonne saison pour le trek de Mars à Mai : les sommets sont souvent bouchés mais la nature explose de toutes les floraisons himalayennes... Bien que rares au printemps et en automne, des chutes de neige sont possibles en toute saison en montagne.

à KTM	jan	fev	mars	avril	mai à aout	sept	oct	nov	dec
moy T° mini/maxi	18/2	20/4	25/7	29/12	29/20	28/19	27/13	23/8	19/3
soleil : nb H / j	7	6	8	9	4	3	6	6	6
pluie : mm / mois	15	40	20	60	270	155	40	7	2
pluie : nb j / mois	1	5	2	6	17	12	4	1	0

## **PROBLÈMES ENVIRONNEMENTAUX**

le milieu himalayen est extrêmement fragile. Un des plus grands dangers actuel réside dans la déforestation massive, entraînant entre autres des conséquences dramatiques, comme de nombreux glissements de terrains en période de mousson. Le bois est donc dans certaines régions « protégé » et sa consommation « limité ».

=> Ne soyez donc pas surpris qu'il n'y ait pas le soir au bivouac un grand brasier ... Lors des treks avec un hébergement en bivouac, nous avons aussi fait le choix de cuisiner au gaz pour ne pas consommer de bois.

=> Dans le même raisonnement, pour une douche chaude, une poignée de roupies pourra vous être réclamé. Cela dit, la douche tous les soirs n'est en rien obligatoire pour passer à table !

## **G. REPÈRES ÉCONOMIQUES**

### **SALAIRS COMPARATIFS**

Le salaire moyen mensuel est de 58\$.

Un professeur des écoles tout comme un fonctionnaire touche selon différents critères entre 5000 et 15000 rps (entre 38 et 115€/mois).

### **PRINCIPALES ACTIVITÉS DU PAYS**

Les principales activités du pays sont l'agriculture, le textile, l'extraction de mineraux, et le tourisme. Mais le Népal reste un des pays les plus pauvres au monde. Il se classe dans les dix derniers pays, avec un revenu national brut de 1 470 \$ par habitant en 2012, contre par exemple 3 820\$ en Inde ou 6 030\$ au Sri Lanka ou encore 37 420\$ en France.

- L'économie repose essentiellement sur l'agriculture, qui occupe 80% de la population active et représentent 52% du PNB. Les deux tiers des terres cultivées se situent dans le Terai, considéré comme le grenier du Népal. Et les terres les plus productives, celles de la vallée de Katmandou, procurent deux récoltes par an. La première culture est celle du riz qui couvre près de 45% des terres arables, mais ne s'auto-suffit pas dans un pays où la base de l'alimentation est le riz.... Les autres productions agricoles sont : le maïs, le blé, la canne à sucre, les pommes de terre, les oléagineuses, le jute, l'orge et le tabac. La forêt couvre 1/3 du pays. Le bois joue un rôle important du pays, utilisé comme combustible, et les branchages servent de nourriture pour le bétail.

- La part de l'industrie dans le PNB est de l'ordre de 20% à 25% et se concentre à Biratnagar, où se trouvent quelques conserveries, fabrique d'objets usuels etc...

- Actuellement, la seule énergie dont bénéficie le pays est l'hydro-électricité, avec 3 ou 4% des ressources de la planète. Un gros potentiel, mais que le pays seul ne peut pas exploiter tant les investissements sont importants. L'Inde est donc un gros partenaire, qui aide à la réalisation des projets et récupère en contrepartie une partie de l'électricité, mais cela n'est pas suffisant et les différents quartiers de la capitale sont alimentés à tour de rôle...

- L'artisanat quant à lui, tient une place non négligeable avec les tapis, la joaillerie, la poterie, le travail du bronze et du cuivre.

- Enfin, le tourisme constitue une source de revenus importante avec en 2010, 600 000 visiteurs.

## **H. REPÈRES CULTURELS**

## **POINTS D'HISTOIRE**

Dans son histoire, le Népal a été gouverné par les rois de la dynastie de Shah. Avant, le Népal, c'était plein de petits royaumes. En 1768, Prithivi Narayan Shah a uni les nombreux petits royaumes pour en faire un seul royaume uni.

De 1814 à 1816, une guerre avec les Anglais s'est terminée par un traité délimitant les frontières actuelles du Népal. En 1846, la lignée héréditaire des ministres de Shah, les Rana, domine la monarchie et prend le pouvoir en isolant le royaume du monde entier. Le roi n'a plus aucun pouvoir. Les Rana vont gouverner pendant 104 ans en gardant le pays fermé aux étrangers excepté pour les Anglais.

En 1947, l'Inde devient indépendante des Anglais. Peu après, en 1950, le roi Tribhuwan Shah part volontairement en exil à Delhi d'où il soutient un soulèvement populaire contre les Rana qui finissent par se soumettre.

En 1951, le roi Tribhuwan réussit à reprendre le pouvoir aidé par les notables et le peuple. Il désigne les membres d'un Conseil de Ministres et ébauche la première Constitution. Il met fin à la politique d'isolement du Népal et ouvre les portes aux étrangers et aux touristes parmi lesquels les alpinistes. Une exception avait été accordée en 1950 à Maurice Herzog pour réaliser l'ascension de l'Annapurna. En 1953 Sir Edmund Hillary réalise l'expédition de l'Everest avec le sherpa népalais Tenzing Norgay.

En 1955, le roi Tribhuwan décède et son fils Mahendra prend le trône. En 1960, il prend tous les pouvoirs.

En 1972, Mahendra décède et son fils, Birendra lui succède. Il est plus ouvert que son père et souhaite promouvoir le développement de son pays dans tous les domaines. Malgré cela, le pouvoir est toujours absolu et en 1980 des agitations arrivent jusqu'en 1990 où Birendra finit par céder à la pression et accepte une nouvelle constitution démocratique multi-partite. Suit une période d'instabilité politique.

En juin 2001 : massacre au palais, le roi Birendra, son épouse et d'autres membres de la famille sont assassinés par le prince Dipendra (fils de Birendra) qui tente de se suicider ensuite. Il meurt quelques jours après de ses blessures. Le prince Gyanendra (frère de Birendra), l'oncle de Dipendra devient roi et reprend tous les pouvoirs.

En 2002, il suspend le Parlement. Des maoïstes rebelles entament alors une campagne de violences contre le roi. Le Népal continue à vivre une période très difficile de troubles jusqu'en 2006 où un grand mouvement du peuple oblige le roi à rétablir le Parlement. Finalement, après une dizaine d'années de révolution populaire par le parti socialiste et communiste (maoïste) un accord de paix est enfin conclu et des élections sont organisées mettant fin au règne du roi. Le dernier roi népalais Gyanendra Shah abdique et la république démocratique fédérale du Népal voit le jour le 28 mai 2008.

## **PEUPLES, ETHNIES ET LANGUES**

**Langue :** le Nepali est la langue officielle. C'est une langue proche parente de l'Hindi, qui utilise aussi l'alphabet Devanagari. Comme l'Hindi, elle se lit et s'écrit de gauche à droite. Ces deux langues et leur écriture sont dérivées du Sanskrit.

**Peuple et ethnies :** on distingue deux grands groupes : les Indo-Népalais et les Tibéto-Népalais, auxquels s'ajoutent des groupes tribaux indigènes comme les Newars et les Tharus.

## **RELIGIONS**

L'hindouisme est la religion dominante (environ 87% de la population), mais le bouddhisme y est aussi très présent (8 à 9% de la population). Certaines ethnies ont des croyances et des pratiques animistes, mais cette croyance est très mal recensée. L'Islam est très minoritaire (3% de la population). Le syncrétisme religieux est très marqué au Népal, surtout entre hindouisme et bouddhisme.

## **ART**

C'est dans le domaine de la sculpture que l'art népalais est le plus éloquent. Influencés par l'art indien, les artistes de la vallée ont donné jour à d'authentiques chefs-d'œuvre tels que les célèbres sculptures érotiques qui ornent les temples et dont la signification nous échappe encore. Ne pas manquer les temples de Jagannath à Katmandou, de Pashupatinath à Bhaktapur et de Bakalesvari à Pashupatinath. Les Newars perpétuent leur savoir-faire d'architecte et de sculpteur. Ce sont eux qui créèrent, dès le IV<sup>e</sup> siècle, le style très particulier de ces temples de bois et de brique, coiffés de toiture à pagodes superposées, qui contribua à la renommée du Népal. Les très élégantes maisons de la vallée de Katmandou, avec leurs fenêtres horizontales clôturées par un treillis de bois, sont aussi l'œuvre des Newar.

## **CUISINE / NOURRITURE**

Le plat national est le dal bath, composé de riz blanc (bath) et de lentilles (dal), avec un curry de légumes (tarkari), d'achards et de viande de bœuf ou d'agneau. Les viandes varient selon les traditions culinaires de chaque région.

## **AUTRES ASPECTS**

### **Notre équipe népalaise :**

Nous avons fidélisé une équipe, de cuisiniers, d'aide-cuisiniers et bien sûr de guides vivant à Katmandou. Cette équipe vous accompagnera du premier au dernier jour de trek. Elle sera nourrie et logée pendant cette période. Le portage : Lors de l'organisation de votre trek, une équipe de porteurs nous accompagnera. Ils partiront progressivement en cours de chemin dès que les vivres seront consommés et le poids réduit. « Pas facile d'accepter qu'un autre porte mon sac de voyage ! » Est ce bien, est ce mal ? Voilà notre opinion, sans pour autant prétendre avoir la vérité.

Tout d'abord, le portage au Népal est quelque chose de courant et traditionnel. En effet, les routes entre les villages sont encore, dans beaucoup de cas, inexistantes. Ainsi les villageois dès leur plus jeune âge ont l'habitude de marcher et de charrier des kg de fruits, légumes ou bois dans leur « doko » (pouvant atteindre jusqu'à 60 kg) pour gagner le village voisin. D'autre part dès l'arrivée des premiers alpinistes venus gravir les sommets népalais, ces derniers ont fait appel à la population pour les aider dans leurs expéditions créant ainsi des emplois (porteurs, aide-cuisiniers, cuisiniers, sirdars etc...)

Cette même organisation a été reprise pour les trekkings les plus simples mais profitant d'un minimum de confort ... L'intérêt de faire appel à des népalais pour le portage des bagages est donc commun. Cette logistique éprouvée permet au randonneur de voyager un peu plus confortablement, mais assure aussi une source de revenu au pays et aux népalais les plus démunis. Ne voyer donc pas le portage comme une sorte d'esclavagisme de l'occidental sur les populations locales...

Cependant, nous veillons à l'équilibre et aux conditions de travail de notre équipe, ainsi les charges sont réparties équitablement entre chacun avec un poids maximum (bien inférieur à ce que les Népalais seraient prêts à porter !) Ces charges seront allégées lors de passage de col en altitude. D'autre part, nous veillons à l'âge de nos porteurs, ni trop jeune, ni trop vieux. Ils sont également équipés pour les passages en altitude (Tour des Annapurna et Lacs de Gokyo) de veste, chaussures, pantalon, gants, bonnets, lunettes etc...

Pour le trek, type Balcon des Annapurna ou Balcon sur l'Everest, où l'altitude maxi ne dépasse pas 3800m, une paire de chaussures seulement leur sera fourni. Nous restons néanmoins à votre disposition pour tous autres renseignements et suggestions.

## I. UN COMPORTEMENT RESPONSABLE

### US ET COUTUMES

Les coutumes religieuses imposent le respect de quelques règles. Il convient notamment de toujours circuler dans le sens des aiguilles d'une montre lors des visites des édifices religieux, stupas notamment. De même, il faut enlever ses chaussures avant de pénétrer dans un monument bouddhique ou hindou (ainsi que tout objet en cuir dans ces derniers).

La coutume veut que l'on offre une écharpe blanche au supérieur (rimpoche) d'un temple bouddhique lorsqu'on lui est présenté. Le feu est sacré dans les maisons népalaises. Il ne faut donc y jeter aucun objet (dans la pratique, il est admis de brûler ses détritus lorsque l'on quitte un campement). Évitez également de "polluer" la nourriture en la touchant par inadvertance ou en la mettant en contact avec un ustensile ayant déjà servi. Les démonstrations d'affection et les contacts corporels en public sont rares. Élever la voix est généralement mal vu (et n'aide jamais à résoudre les problèmes). Enfin, ne posez pas de questions sur la caste à laquelle appartient une personne.

### SAVOIR VIVRE (DONT PRISE PHOTOS)

- Même si il y a de grande chance, qu'on vous dise "oui", demandez toujours l'autorisation avant de "prendre" un Népalais en photo.
- prévoyez de vous vêtir les épaules et les jambes lors des visites des temples, monastères et stupa.
- se déchausser en entrant dans l'enceinte d'un stupa
- contourner les stupa par la gauche.
- se déchausser pour rentrer dans une maison si vous voyez des chaussures alignées, mais si l'hôte est chaussé, vous pouvez les garder ; se pencher en avant devant son hôte (signe de courtoisie).

### POURBOIRES

Les pourboires sont de tradition en Asie. Ils ne concernent que votre équipe locale et ne sont en aucun cas une obligation.

Ainsi, nous vous conseillons, selon le degré de satisfaction et le nombre de personnes dans le groupe, un pourboire de 25 à 35 € par participant.

La totalité sera partagée entre guide et porteurs, en donnant un peu plus au guide. Le plus simple est de rassembler les sommes dans 2 enveloppes que vous remettrez au guide. Celle concernant l'équipe de porteurs devra leur être remise par l'intermédiaire du guide, en votre présence, aux moments des aux revoirs avec eux. Celle du guide, à la fin de votre séjour seulement.

Vous pouvez aussi donner aux porteurs des vêtements usagés (tee-shirts, pantalons, polaires, chaussures même abîmées). De même avec des stylos, des crayons de couleur, des feutres, des cahiers, vous ferez le bonheur des instituteurs. Et si vous avez emporté trop de médicaments n'hésitez pas à en laisser dans un dispensaire de village

## SOUVENIRS

Il est déconseillé de prendre des fragments de monuments ou de statues. Les contrôles à la sortie du territoire sont sérieux. Privilégiez l'achat d'artisanat fabriqué localement afin de soutenir le savoir faire local. Pensez à la préservation du patrimoine naturel et culturel : on ne repart pas avec des fleurs, coquillage, pierres, antiquités...

## DÉCHETS

=> Déchets organiques : nous veillons à l'élimination de ces déchets (incinérés, enfouis ou animaux), merci à vous de veiller à l'enfouissement de vos excréments, loin des lieux polluables autant que possible.

=> Déchets combustibles et localement recyclables (boîtes de fer, bouteilles en plastiques, etc...). L'eau ne fait pas partie des denrées rares au Népal, aussi nous vous invitons à éviter la consommation d'eau minérale (ou toute autre boisson en bouteille ou cannette) et de privilégier au maximum l'eau courante purifiée avec des pastilles de micropure ou d'hydrochlorazone. Vous contribuerez de cette manière à limiter la pollution des bouteilles en plastiques. Sinon merci de remettre vos bouteilles au guide qui se chargera de les rapatrier vers les plus grandes villes où ces déchets pourront être traités. Idem en ce qui concerne les « lingettes ». => Déchets non recyclables (piles, batteries etc...) : nous vous remercions de les ramener en France.

Merci de votre compréhension et de votre respect à l'environnement et aux coutumes.

## CHARITÉ ET MAIN TENDUE

Sur les chemins, ne distribuez ni bonbons, ni crayons, ni médicaments... Quels que soient vos bons sentiments, ces cadeaux sont malheureusement un encouragement à la mendicité ou une manière de court-circuiter les structures existantes. Par contre, à la fin d'un trek, il est d'usage d'offrir des cadeaux à votre équipe de porteurs.

## CHARTE ETHIQUE ET B.A.BA

Vous trouverez également dans votre carnet de voyage, des documents « la charte éthique du voyageur » et le « B.A-BA du randonneur », qui vous donneront des pistes pour ne laisser (et encore !) que l'empreinte de vos pas, avoir une attitude « responsable et solidaire ».

## J. LEXIQUE

- Bonjour : Namasté / Namaska
- Au revoir : Namasté / Namaskan
- S'il vous plaît : hirpaya
- Merci : danyabab
- Excusez-moi : hajur
- Je voudrais aller à ... : mon ...jannchhu
- Je m'appelle... : mero name...ho
- Quel est votre prénom: tapeiko name ke ho
- Comment cela s'appelle ? : nome ke ho
- Qu'est-ce que cela ? : esto nome ke ho
- Combien ça coûte ? hoti ho

- Où puis-je trouver... ? : ... kahaa chha ?
- Quelle heure est-il ? : koti bodjié?
- Je ne comprends pas : moe boudjeïna
- Comment allez vous : sen tcheï chha?
- Quelle est la route ? : kun bato?
- J'ai faim : molaï boglagyo
- J'ai soif : molaï tirkha lagyo
- A droite : daahiné tira.
- A gauche : baayé tira
- Où se trouve... ? Kaha cha ?
- Banque : baink
- Gare : railway station
- Bureau de poste : post offiss
- Pharmacie : ausadhi pasal
- Poste de police : police station

## K. BIBLIO - CARTO

### BIBLIOGRAPHIE

- Nombreux guides : le guide du Routard, Visa, Guide bleu Evasion, Artaud, Lonely Planet, ...
- "Le Népal" de René de Millevilles (Editions JA)
- "Népal" de Robert Reiffel (Arthaud)
- "Au cœur des Himalayas", le Népal. Alexandra Davis-Neel (Plon)
- "Voyage à Lhassa". Alexandra Davis-Neel (Plon)
- "Himalayas" (Revue Autrement)
- "Himalaya, guide de trekking" de Hugh Swift (Ed. Apsara)
- "Le sommet des dieux" : de Taniguchi/Baku, et dessin de Jirô (Ed.Kana)

## ■ ASSURANCES

---

*Conformément à la réglementation de notre profession, La Balaguère est assurée en Responsabilité Civile Professionnelle. Cependant, chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage.*

**Nous vous rappelons qu'une carte de crédit ne couvre en général que l'assistance rapatriement et pas l'annulation de votre voyage, et ce, à condition d'avoir utilisé cette carte pour payer l'intégralité du voyage.**

Nous vous proposons 3 formules d'assurance au choix à souscrire au moment de l'inscription.

### Forfait N°1 : assurance annulation simple à 2,5 %

Cette assurance permet le remboursement des sommes engagées (à l'exclusion des frais d'inscription et du coût de l'assurance) en cas d'**annulation** liée à l'une des causes ci-après : **accident grave, maladie ou décès** de l'assuré, de son conjoint ou de l'accompagnant, ainsi que de certains membres de leur famille.

### Forfait N°2 : assurance annulation simple ET assistance/rapatriement à 3,7 %

Cette assurance permet, en plus des garanties décrites dans le forfait N°1,

- de profiter de prestations d'assistance en cas de maladie ou blessure au cours du voyage ainsi que la **prise en charge de votre rapatriement à votre domicile si nécessaire**.
- d'être remboursé au prorata temporis (hors frais de transport et avec un délai de carence) en cas d'**interruption de séjour** suite à un accident, au décès d'un proche ou à certains sinistres.

### **Forfait N°3 : forfait "super multi-risques" : 4,8 %**

Cette assurance propose, en plus des garanties décrites dans les forfaits N°1 et N°2,

- une garantie annulation plus étendue avec le remboursement des sommes engagées (déduction faite d'une franchise) en cas d'**annulation pour toute cause justifiée** y compris le **départ impossible** lié à un cas de force majeure
- la prise en charge d'une partie des frais sur place en cas de **retour impossible** lié à un cas de force majeure
- un dédommagement (plafonné) pour **la perte, le vol ou la destruction de bagages**
- le paiement d'une indemnité pour un **retard de livraison de bagages** de plus de 48H

Vous recevrez avec la confirmation de votre inscription un extrait des conditions générales du contrat choisi. Veuillez le lire attentivement pour connaître les exclusions au contrat, les montants des franchises, les formalités de déclaration. Emportez ce document avec vous lors de votre voyage. La durée de validité de toutes les garanties correspond aux dates de voyage indiquées sur la facture et ne s'applique qu'aux prestations vendues. Pour les départs et les retours différés, nous consulter.

**Attention :** si vous souscrivez uniquement le contrat N° 1 (assurance annulation simple), cela signifie que vous possédez votre propre assurance assistance-rapatriement (liée notamment à certaines cartes de crédit). Nous vous conseillons de bien vérifier votre contrat et les garanties couvertes. Dans ce cas, nous vous demandons de nous indiquer lors de votre inscription le nom de votre compagnie et votre numéro de contrat. Mais sachez que vous assumerez, de ce fait, la responsabilité des risques encourus, notamment peut-être l'avance de certains frais.

**Important :** Si vous devez utiliser l'assistance en cours de voyage, vous devez impérativement obtenir l'accord préalable d'Europe Assistance avant de prendre toute initiative ou d'engager toute dépense en téléphonant au : 33 1 41 85 85 85 et en rappelant le n° de contrat . 58 662 860.

## **■ CERTIFICATION ATR**

---

La Balaguère est membre fondateur d'ATR « **Agir pour un Tourisme Responsable** ».

La certification « **Vers un Tourisme Responsable** » nous a été décernée en **septembre 2009** par l'AFNOR certification.

À partir de valeurs communes basées sur le respect, la solidarité et la qualité, ATR a pour objectif d'harmoniser les pratiques professionnelles de ses membres. La certification impose de respecter des critères exigeants :

- promouvoir un tourisme qualitatif pour une découverte authentique et un développement durable des régions d'accueil;
- veiller au respect de la législation du pays en matière de tourisme et de sous-traitance;

- veiller à ce que les retombées économiques soient le plus justement réparties entre les acteurs de nos voyages et assurent une juste rémunération des services ;
- respecter et vous sensibiliser aux usages et différences culturelles des régions d'accueil;
- respecter l'environnement et le patrimoine culturel et naturel;
- vous informer de façon transparente et sincère sur les conditions de votre voyage.

Nous vous invitons à partager nos engagements en vous référant notamment à la charte éthique du voyageur qui se trouve dans votre dossier voyage et qui vous accompagnera dans cette démarche. Plus d'informations sur la certification ATR sur [www.tourisme-responsable.org](http://www.tourisme-responsable.org)

## ■ CONTACTS

---

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,

- consultez notre site sur : [www.labalaguere.com](http://www.labalaguere.com)
- appelez-nous au : 05 62 97 46 46
- envoyez-nous un fax au : 05 62 97 43 01
- un e-mail : [labalaguere@labalaguere.com](mailto:labalaguere@labalaguere.com)
- ou encore, écrivez nous à : La Balaguère Route du Val d'Azun, BP3 F 65403 Arrens-Marsous cedex

### **EN CAS D'URGENCE ABSOLUE**

Si vos proches doivent vous contacter pendant ce séjour, Faites appeler le 05 62 97 46 46, nous vous mettrons en relation.



CHAQUE PAS NOUS RAPPROCHE

