

15 au 30 oct.
2024

Saveurs du Népal



Crédit photo : REA

Mardi et Mercredi les 15 et 16 octobre

 **Montréal – Katmandou** avec correspondance

Jeudi 17 octobre / niveau promenade

- Arrivée à Kathmandou en matinée

- En après-midi : depuis l'hôtel marche vers le marché local Asan marké., Ici, se rendent chaque matin de nombreux cultivateurs qui descendent de la montagne pour vendre leurs fruits et légumes.

Coucher à Katmandou (altitude 1350 m)

Vendredi 18 octobre

Déplacement vers la petite ville **Kirtipur** construite à flanc de montagne. Flâner dans les ruelles permet une immersion dans la culture Newar.

Déplacement vers Pharping avec arrêt en cours de route à la grotte de Yanglesheu honorée par les bouddhistes

Coucher Pharping (altitude 1400 m)

Souper inclus

Samedi 19 octobre / 7 kms / dénivelé + 400 mètres

En avant-midi: Randonnée de Pharping vers le **Nepal Jonang Buddhist Institute**

En après-midi: Visite des lieux / école et activités des jeunes étudiants tibétains

Coucher à Pharping (altitude 1800 m)

Dîner et souper inclus

Dimanche 20 octobre /

Au choix 7 kms ou 14 kms / dénivelé +100 mètres

Déplacement vers Nagarkot

Randonnée de Nagarkot vers Jaharsing Pauwa via Kartike

Banjyang. Vous entamez une randonnée qui alterne entre forêts de pins, villages et champs en terrasse. Cela permet d'avoir un aperçu de la vie rurale de la région.

Coucher à Nagarkot (altitude 1900 m)

Lundi 21 octobre / 14 kms / dénivelé + 200 m et – 400 m

Profitez de la vue exceptionnelle de votre hôtel pour voir se lever le soleil.

Randonnée de Nagarkot à Changu Narayan

Certains disent que par temps très découvert, on peut voir le Mont-Everest! mais d'autres montagnes toutes aussi prestigieuses s'offrent aussi à vous ainsi que la vallée de

Katmandou

Dîner inclus

Nuitée à Bhaktapur (altitude 1401 m)

Mardi 22 octobre

Visite de Bhaktapur, citée royale datant du XIII^{ème} siècle
Votre guide vous fait découvrir la cité de Bhaktapur et son dédale de petites ruelles qui mènent toutes à de petits joyaux. Ainsi, vous voyez travailler les ébénistes dans leurs ateliers et permettent à l'architecture Newar d'être unique au monde avec ses balcons et fenêtres sculptés en bois...

Coucher à Bhaktapur


Mercredi 23 octobre / 8 kms / dénivelé - 430 mètres

Déplacement vers Balthali, où la vie traditionnelle y est encore préservée offrant ainsi une vision d'ensemble des habitudes et du mode de vie népalais.

Randonnée de Balthali vers Panauti via Khopasi

Coucher à Kathmandu (altitude 1350 m)

Jeudi 24 octobre / 3 kms / dénivelé 220 mètres

 **Vol du matin vers Pokhara (30 min)**

En après midi: Randonnée au **Stupa de la Paix** qui surplombe le lac Fewa et permet de découvrir la vallée de Pokhara face à la chaîne himalayenne.

Coucher à Pokhara (altitude 822 mètres)

Vendredi 25 octobre / 11 km / dénivelé -150 mètres

Randonnée de Sarangkot à Naudanda

Plusieurs des sommets e 8 000 mètres et plus sont à portée de vue lors de cette randonnée. Vous traversez de petits villages et voyez l'activité des villageois en cette période de récoltes.

Coucher à Pokhara

Samedi 26 octobre / 9 kms / dénivelé + 620 m et - 180 m)

Randonnée de Phedi à Astam sur le circuit Le Balcon des Annapurnas. Crêtes panoramiques, villages au mode de vie ancestral, cultures en terrasses et ses majestueuses montagnes, les Himalayas.

Coucher à Astam (altitude 1500 m)

Dîner et souper inclus

Dimanche 27 octobre / 5 kms / dénivelé + 210 m et -425 m

Randonnée de Astam à Milan Chowk

Déplacement vers Pokhara

Coucher à Pokhara (altitude 822 mètres)

Souper inclus

Dimanche 28 octobre

 **Vol du matin de Pokhara à Katmandou**

À midi, un cours de cuisine vous permettra d'apprendre à faire les momos népalais que vous aurez certainement déjà savourés.

Dîner inclus


Coucher à Kathmandu

Lundi 29 octobre

En avant-midi : votre guide vous accompagne en après-midi jusqu'au Stupa de Swayambhunath, berceau de la civilisation népalaise.

Dîner inclus

En après-midi : **déplacement vers l'aéroport**

 **Kathmandu – Montréal** avec correspondance

Mardi 30 octobre

Arrivée à Montréal



Crédit photo : Martina Reinbold



1150 Boul. Saint-joseph Est
Bureau 300
Montréal H2J 1L5
Tél : 514-252-3330

randopleinair.com

Effets à emporter

- * **Passeport** (valide au moins 6 mois après l'entrée au pays)
- * **Bottes de randonnée**
- * **Photocopie couleur du passeport** à remettre à la rencontre préparatoire
- * **Photos couleur, dimension passeport népalais** avec la date indiquée au dos des photos (dont une à remettre à la rencontre préparatoire)
- * **Formulaire d'application pour le Visa népalais** Ce formulaire vous sera remis à la rencontre préparatoire
- * **Sac à dos** d'un jour d'environ 25 litres
- * **Gourde d'eau**
- * **Bâtons de marche** (recommandés)
- * **Pantalons amples et légers**
- * **Chandail de laine** et / ou veste polaire
- * **Imperméable** (haut et bas)
- * **Manteau sport**
- * **Votre numéro de police d'assurance**

Coût du voyage : 4 300 \$ + le transport aérien

Le **prix comprend** le transport terrestre, l'hébergement, les déjeuners + 8 repas, les frais d'accès aux pistes, les visites prévues au programme, les guides, les pourboires et les taxes.

Le **prix ne comprend pas** le transport aérien, les repas non mentionnés ci-dessus, les frais de Visa et les frais d'enregistrement des bagages si tel est le cas.

Dépôt : 15% au moment de l'inscription
Non remboursable après le 16 juin

Payable par carte de crédit ou par chèque à l'ordre de Rando Plein Air

Solde dû le 6 août et non remboursable

Le Népal

15 au 30 octobre 2024

Inscrivez-vous en communiquant avec Rando Plein Air

514-252-3330

info@randopleinair.com

Rencontre préparatoire

Quelques semaines avant le départ, une rencontre préparatoire aura lieu. Vous aurez ainsi l'occasion de rencontrer votre guide et de discuter des détails du voyage. Nous vous aviserons de la date.

Vaccins recommandés

Les cliniques du voyageur sont habituellement très occupées et ont une liste d'attente.

Aussi ne tardez pas à prendre un rendez-vous car dans certains cas cela peut prendre quatre semaines avant d'en obtenir un.

Voici les vaccins habituellement recommandés par celles-ci :

Hépatite A et B
Tétanos

Assurance Voyage

Vérifiez auprès de votre compagnie d'assurance si vous serez entièrement remboursé-es en cas d'annulation ou d'interruption de votre voyage. Le nom de votre compagnie d'assurance sera demandé au moment de votre inscription