

# SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

DU NÉPAL AU BOUTHAN

« LES ROYAUMES DE L'HIMALAYA »

ल संच्युर्था देसात्तपूर्ण

Randonnées accompagnées, en itinérance, avec transferts des bagages

Séjour 17 jours, 15 nuits avec 4 jours de randonnée et des visites culturelles

En hôtel et en lodge durant tout le séjour et encadrement par notre équipe locale

NIVEAU : 				Saison			Départ garanti 			
3 Chaussures	En hôtel	Itinérant	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	J	F	M	A	M	J	À partir de 2 personnes
				J	A	S	O	N	D	



Un séjour à la découverte de ces deux superbes pays, enclavés au pied de l'impressionnante chaîne Himalayenne.

Tout d'abord **le Népal**, le pays qui compte le plus grand nombre de 8000 m de la planète et qui reste la référence en matière de grands treks. Mais l'on oublie trop souvent sa soixantaine d'ethnies et castes, ces populations rurales dont la gentillesse et l'hospitalité étonneront toujours, ses plaines verdoyantes sur la partie Sud où les visiteurs peuvent explorer des parcs nationaux et profiter de randonnées faciles.

Et ensuite, le discret **royaume du Bhoutan**, qui prône le bonheur comme « art de vivre » et qui a su conserver ses traditions intactes. Ce petit pays de montagnes escarpées et de grandes vallées profondes, offre aujourd'hui un patrimoine, culturel, artistique et artisanal remarquable.

Au Népal, ce séjour vous permettra de visiter la vallée de **Kathmandou** avec ses temples pagodes, ses monastères bouddhistes tels que le fameux stupa de **Swayambunath**. Vous pourrez admirer les montagnes de l'Himalaya et le trekking vous permettra de prendre contact avec la population locale. Vous aurez même l'occasion d'assister au lever du soleil sur la **chaîne des Annapurna**, le Dhaulagiri (8172m), le **Machapuchare** (6997 m) et le Nilgeri (6839 m). Cela restera assurément un moment inoubliable...

Pour le **Bouthan**, la découverte sera essentiellement culturelle, ne comprenant que quelques marches à la journée de deux ou trois heures dans de très belles vallées. Découverte des dzongs monastère-forteresse bouddhiste véritables joyaux de l'architecture Bhoutanaise, villages colorés et hauts sommets.

Un **séjour original**, accessible à bon nombre de randonneurs dans ces pays réputés pour leurs « Hautes Montagnes » mais qui offrent également, un **patrimoine culturel, historique et naturel unique**...

#### NOS POINTS FORTS

- Un **séjour exclusif** produit par un de nos guides népalais
- La découverte du **Bouthan**, un pays méconnu et très peu visité
- Un **mini trek accessible** à de nombreuses personnes, afin de découvrir ces fabuleux pays
- Un savant mélange alliant le trek et le **patrimoine culturel et naturel**

#### DATES et TARIFS

DATES	Tarif de Paris	Single
Du 10/10 au 26/10/2025	5725 €	550 €
Du 26/10 au 11/11/2025	5755 €	550 €
Du 14/03 au 30/03/2026	5835 €	580 €
Du 11/04 au 27/04/2026	5835 €	580 €

#### AU NÉPAL, LE TARIF COMPREND

- ✚ Le vol international entre Paris et Kathmandou
- ✚ Le vol Kathmandou / Pokhara / Kathmandou
- ✚ Les transferts aéroport / hôtel / aéroport
- ✚ L'hébergement en hôtel à Kathmandou et Pokhara
- ✚ Les transports, les visites guidées et toutes les entrées dans les monuments à Kathmandou
- ✚ Un guide francophone pour les visites culturelles
- ✚ Un guide francophone et son équipe pour le trek
- ✚ L'assurance pour toute l'équipe
- ✚ Le permis de trek
- ✚ Un véhicule privé pour Pokhara / Nayapul / Sayuli Bazar / Pokhara
- ✚ L'hébergement en lodge et pension complète durant le trek
- ✚ Le dîner dans un restaurant typique Népalais

#### AU NÉPAL, LE TARIF NE COMPREND PAS

- ✚ Le visa pour 15 jours. Vous pouvez l'obtenir facilement à votre arrivée à l'aéroport de Katmandou, pour cela, il vous faut **prévoir 2 photos d'identités et 40 € en espèces**
- ✚ Les dîners à Katmandou des jours 7 et 16
- ✚ Les dépenses personnelles
- ✚ Les assurances
- ✚ Les boissons
- ✚ Tout ce qui n'est pas indiqué dans « le tarif comprend »

### AU BOUTHAN, LE TARIF COMPREND

- ✚ Le vol Kathmandou / Paro / Kathmandou
- ✚ Les taxes gouvernementales
- ✚ Le visa touristique
- ✚ Tous les hébergements, en hôtel \*\*\*
- ✚ Les repas avec l'eau / thé / café
- ✚ Le transport en véhicule privé pour tout le séjour
- ✚ Un guide professionnel anglophone ou francophone et un chauffeur
- ✚ Toutes les visites culturelles et entrées aux monuments mentionnés au programme
- ✚ Les frais d'admission dans tous les sites mentionnés au programme

### AU BOUTHAN, LE TARIF NE COMPREND PAS

- ✚ Les dépenses personnelles
- ✚ Les assurances
- ✚ Les boissons
- ✚ Tout ce qui n'est pas indiqué dans « le tarif comprend »

### POURBOIRES

Il est de coutume dans ce pays, de laisser un pourboire à l'équipe népalaise, composée de guides francophones de porteurs et de cuisiniers.

Ce n'est pas obligatoire, mais vous ne serez jamais déçu par les prestations de nos équipes !

Nous vous donnons ici, juste une fourchette de tarif comprise entre **40 € à 60 € par personne**, en fonction, bien évidemment de la taille du groupe !

En effet, nous ne sommes pas là, pour déstabiliser tout un système régit par une hiérarchie de castes. Il faut rester dans des « dons raisonnables » c'est pourquoi, nous vous conseillons de donner en fonction de la taille du groupe.

### RÉGLEMENT

**À l'inscription :** Acompte de 30 % du prix du séjour

**Un mois avant le départ :** Le solde sans appel de notre part

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

### LES ASSURANCES

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :

**Assurance Annulation** + bagages + extension pandémie et épidémie (**3,4%** du montant du séjour).

**Assurance Assistance Rapatriement** + RC + pandémie et épidémie (**2%** du montant du séjour).

**Assurance Multirisques :** Annulation, Assistance Rapatriement, bagages, Retard transport + interruption séjour + extension pandémie et épidémie : (**4,8%** du montant du séjour).

Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation.

### RÉAJUSTEMENT TARIFAIRE

Les tarifs indiqués sur notre fiche détaillée et sur notre site, ne sont valables que pour certaines classes de réservation auprès des compagnies aériennes. Ces tarifs pourront être modifiés au moment de votre réservation, en cas d'indisponibilité de places dans ces classes. Vous en serez informé très rapidement et votre inscription, ne sera validée qu'après votre acceptation.

# Déroulement du séjour

## Jour 1 et jour 2 : VOL DE PARIS À KATHMANDOU – ARRIVÉE À KATHMANDOU

Accueil et transfert à l'hôtel par l'un de nos représentants. **Dîner de bienvenue** dans un restaurant typique népalais. Lors de ce repas, il vous sera servi le « **Dal Bhat** » et biens d'autres plats traditionnels. Vous serez charmé par le cadre de ce restaurant, situé dans un ancien palais royal. Chants, musiques folkloriques et danses par différentes ethnies, accompagneront cette soirée...

*Nuit en hôtel*

## Jour 3 : VOL DE KATHMANDOU À POKHARA – ULLERI (2070 m)



Après le petit déjeuner, vol pour Pokhara, transfert en véhicule jusqu'à Nayapul pour le départ de notre trek. Nous démarrerons depuis **Birethanti** à 1080 m, par une montée douce, entre cascades et champs cultivés pour toile de fond Une dernière heure de montée assez raide pour rejoindre **Ulleri**.

*Environ 5h de marche pour 950 m de dénivelé positif  
Nuit en lodge avec petit-déjeuner, déjeuner et dîner*

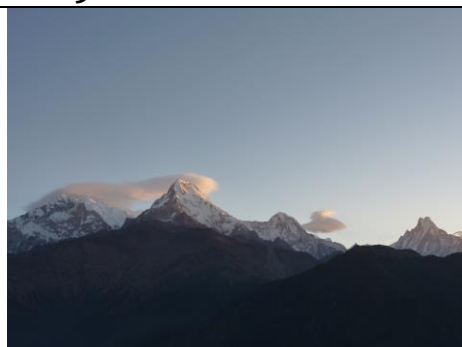
## Jour 4 : ULLERI – GHOREPANI (2860 m)



Après le petit déjeuner, départ pour **Ghorepani** via Nanghetati. Nous traverserons de majestueuses forêts de rhododendrons, tout au long de notre journée.

*Environ 6h de marche pour un dénivelé de 790 m positif  
Nuit en lodge, petit-déjeuner, déjeuner et dîner*

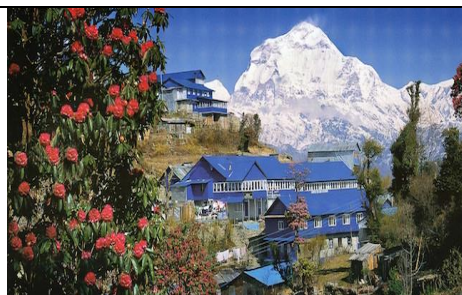
## Jour 5 : GHOREPANI – POON HILL – TADOPANI



Tôt le matin, nous partirons en direction de **Poon Hill** pour assister au lever du soleil, sur les montagnes Dhaulagiri, Annapurna et la montagne sacrée « **Le Machapuchare** ». Retour ensuite à Ghorepani pour prendre le petit déjeuner puis direction Tadopani, en traversant une belle forêt séculaire.

*Environ 5h de marche pour 350 m de dénivelé positif et 620 m en négatif  
Nuit en lodge, petit-déjeuner, déjeuner et dîner*

## Jour 6 : TADOPANI – GHANDRUK – SYAULI BAZAR – POKHARA



Nous marcherons environ 4h à travers la forêt avant d'atteindre **Ghandruk**, qui est un village Gurung mais aussi l'un des plus grand du Népal. Vous pourrez visiter son musée et ainsi connaître le style de vie traditionnelle de ces villageois. Déjeuner à Ghandruk puis marche jusqu'à **Syauli Bazar**. Transfert ensuite sur Pokhara.

*Dénivelé négatif de 1120m  
Nuit en hôtel, petit-déjeuner, déjeuner et dîner*

## Jour 7 : VOL DE POKHARA À KATHMANDOU – SWAYAMBHUNATH – PATAN



Visite le matin à **Swayambhunath** l'un des stupas les plus anciens de la vallée. Le stupa est l'un des emplacements bouddhistes les plus saints, au Népal. Les quatre côtés du stupa sont peints des yeux de **Bouddha**, qui représente la sagesse et la compassion.

L'après-midi visite à **Patan** la deuxième plus grande ville de la vallée. Surnommée « **La cité des arts** », elle est célèbre pour son artisanat et ses nombreux temples et monastères bouddhistes.

*Dîner libre*

*Nuit en hôtel avec petit-déjeuner et déjeuner*

## Jour 8 : VOL DE KATHMANDOU À PARO – TRANSFERT À THIMPHU



Arrivée à l'aéroport International de **Paro**. Vous serez accueillis par nos représentants de façon traditionnelle et ensuite ils vous accompagneront à votre véhicule privé pour commencer le voyage à **Thimphu**. Vous aurez la possibilité durant la route, de visiter le temple de **Tachog Lhakhang**. Vous pourrez admirer et traverser l'un des plus beaux ponts suspendus du Bhoutan.

*Soirée libre*

*Nuit en hôtel, petit-déjeuner, déjeuner et dîner*

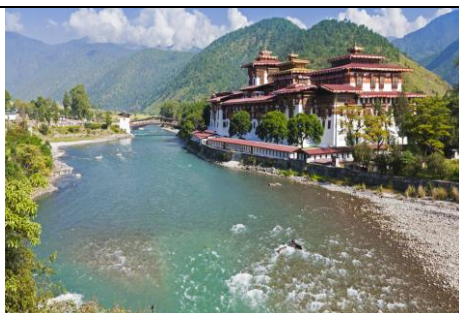
## Jour 9 : VALLÉE DE THIMPHU

Pour commencer, vous visiterez la Bibliothèque Nationale puis l'École de peinture, réputée pour ses **peintures Thangkha** traditionnelles et du Musée de l'héritage culturel bouthanais. Ensuite, visite du Temple du Mémorial Chorten. Puis découverte du Monastère de **Tashichho dzong**. Vous visiterez également l'Emporium de l'artisanat. Enfin, balade au marché du Weekend (fruits, légumes, encens...). Si le temps le permet, les visites suivantes pourront être effectuées : le Monastère de Zilukha Nunnery, le Sanctuaire du Takin et une fabrique de papier...

*Transfert de 1h pour 50 km*

*Nuit en hôtel, petit-déjeuner, déjeuner et dîner*

## Jour 10 : THIMPHU – PUNAKHA – VALLÉE DE GANGTEY



Départ tôt le matin pour **Punakha**. Visite de la ville et du dzong de Punakha. Plus tard, visite du Chimi Lhakhang, puis route vers **Gangtey** ensuite Phobjikha. Cette vallée abrite le seul monastère **Nyingmapa** de l'ouest du Bhoutan. Elle héberge également les rares grues à cou noir qui migrent du plateau tibétain pour échapper aux rigueurs de l'hiver.

L'après-midi, exploration de la vieille vallée et retour à l'hôtel.

*Transfert total de 5h pour 150km*

*Nuit en hôtel, petit-déjeuner, déjeuner et dîner*

## Jour 11 : GANGTEY – BUMTHANG



Le matin, balade dans la vallée et ses environs. Transfert vers Bumthang par le col enneigé de Pelela à 3400 m. Rencontre avec les éleveurs de yaks de la région et visite du **Chenrebji Lhakhang**, construit dans un style typiquement népalais. Déjeuner à **Trongsa** puis visite du dzong et continuation vers **Bumthang**.

*Transfert d'environ 5h pour 165 km*

*Nuit en hôtel, petit-déjeuner, déjeuner et dîner*

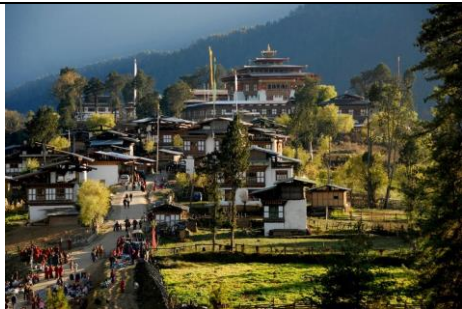
## Jour 12 : LA VALLÉE DE BUMTHANG



Aujourd'hui, direction la vallée de **Chokhor de Bumthang** avec un arrêt en cours de route au centre de tissage de **Yathra de Chummey**. Souvent considérée comme le cœur religieux du pays et des plus anciens monastères au Bhoutan, **Bhumthang** offre de nombreux lieux et monuments d'intérêt remarquable. Nous flânerons à pied, à la découverte de cette somptueuse vallée et de ses joyaux.

*Nuit en hôtel, petit-déjeuner, déjeuner et dîner*

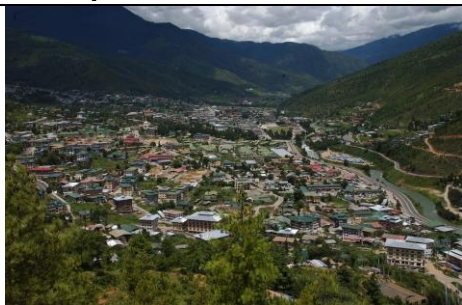
## Jour 13 : BUMTHANG – PUNAKHA



Après le petit déjeuner, nous prendrons la route vers **Punakha**. Une route panoramique avec des paysages spectaculaires, traversant de petits villages, les montagnes noires avec une végétation en constante évolution. Nous arriverons enfin dans la chaleureuse vallée de Punakha. Installation à votre hôtel puis temps libre.

*Nuit en hôtel, petit-déjeuner, déjeuner et dîner*

## Jour 14 : PUNAKHA – PARO



Après le petit-déjeuner, nous prendrons la route pour Paro avec la visite d'un chorten, au passage du **col de Dochula**. Après le déjeuner, visite du **Dungtse Lhakhang**. Promenade autour du palais d'Ugyen Pelri. Plus tard, visite des ruines de la forteresse de **Drugyel Dzong**, ancien monastère-forteresse de défense.

*Nuit en hôtel, petit-déjeuner, déjeuner et dîner*

## Jour 15 : TAKTSHANG (LE NID DU TIGRE)



Cette dernière journée au **Bouthan** sera consacrée à la visite d'un des plus importants monastères du pays, celui de **Taktshang**, surnommé « la tanière ou le nid du tigre ». Une randonnée exigeante de 3h, à travers des forêts de pins et de rhododendrons, pour rejoindre ce lieu sacré, accroché sur une immense falaise, à plus de 3000 m d'altitude.

L'après-midi et si le temps le permet, visite du temple **Kyichu Lhakang** à Paro puis retour à l'hôtel.

*Nuit en hôtel, petit-déjeuner, déjeuner et dîner*

## Jour 16 : VOL DE PARO À KATHMANDOU – JOURNÉE LIBRE

Transfert à l'aéroport et vol pour Kathmandou. Arrivée à Kathmandou, accueil à l'aéroport puis transfert et installation à votre hôtel. Journée libre pour flâner dans les rues de la capitale Népalaise.  
*Nuit et petit déjeuner en hôtel et dîner libre en ville*

## Jour 17 : TRANSFERT À L'AÉROPORT ET VOL RETOUR

Départ pour l'aéroport après le petit déjeuner et vol retour pour Paris.






## À NOTER

Indépendamment de sa volonté, votre guide qui connaît parfaitement ce parcours et le terrain peut être amené à modifier quelque peu le programme indiqué, en fonction des conditions météorologiques, du niveau et de la forme des participants ou d'autres impondérables.

# Info Trek

## **NIVEAU : 3 CHAUSSURES**

Pour marcheurs pratiquant déjà la randonnée avec des dénivelés positifs de **700 à 950 mètres**. Étapes de 4h00 à 7h00 max. de marche, sur terrain facile de montagne mais sans aucune technique particulière, ni de difficulté sur le circuit. L'altitude maximale atteinte lors de ce trek, est de **3210m**. **Nous évaluons donc ce séjour en 3 chaussures, du fait du peu de nombre de jours de marche.**

	NIVEAU	Dénivelé	Temps de marche
	1	Jusqu'à 400 m	4 à 5h
	2	300 à 600 m	3 à 5h
	<b>3</b>	<b>600 à 800 m</b>	<b>5 à 6h</b>
	4	700 à 1200 m	5 à 7h
	5	1000 m et +	7h et +

## **PORTAGE :**

Pas de portage, uniquement les affaires de la journée. Votre sac de voyage sera porté par des porteurs, vous le retrouverez le soir au bivouac. **Votre sac de voyage doit être limité à 10 kg.**

## **SAC DE PROTECTION :**

Nous avons des sacs de protection (solides et étanches) pour vos sacs de voyage, qui seront transportés par nos porteurs. Nous mettons 2 sacs de voyage dans ce grand sac de protection. Cela permet de protéger un maximum votre sac de voyage et ainsi vos affaires !

## **ENCADREMENT :**

Par un de nos guides locaux francophones, son assistant et d'une équipe de porteurs. Un guide culturel francophone pour les visites.

## **PORTEURS :**

Nous nous sommes engagés, il y a 10 ans, auprès de notre agence locale, à veiller à ce que les porteurs, n'aient pas des charges trop lourdes ! Nos équipes ne portent que 2 sacs, soient deux sacs de **10 kg** chacun, ce qui fait **20 kg** à porter pour 1 seul porteur !

Nous pouvons faire un peu de lessive tous les soirs en arrivant au lodge et faire sécher pendant la nuit ! Nous équipons également nos porteurs de chaussures de randonnée quand nous passons des petits ou des grands cols en altitude.

Toutes nos équipes de porteurs sont également déclarées et assurées.

## **GROUPE :**

Groupe constitué de 2 personnes minimum et 12 personnes maximum.

## **HÉBERGEMENT :**

En lodge pendant le trek et en hôtel à Katmandou (3 nuits), Pokhara (1 nuit) et au Bhoutan (8 nuits) **Possibilité d'avoir une Single sur Kathmandou**, nous la demander à l'inscription.

### **REPAS :**

Pension Complète pendant toute la durée du trek, petit déjeuner, repas du midi et repas du soir. Attention, les hindouistes et les bouddhistes sont en grande partie végétariens, donc vous ne mangerez pas de la viande tous les jours et encore moins du poisson ! Cependant les repas sont toujours très copieux et variés.

### **Les repas des Jours 7 et 16 sur Katmandou restent à votre charge.**

*Vous pourrez néanmoins demander conseil à notre équipe pour vous recommander les meilleurs restaurants de la ville.*

### **DÉPLACEMENT :**

En minibus privé pour tous les transferts

### **FORMALITÉS :**

Votre passeport en cours de validité.

### **Visa :**

**Le visa est obligatoire** pour les ressortissants français qui effectuent un voyage touristique au Népal d'une durée inférieure ou égale à trois mois.

Des visas touristiques à entrées multiples peuvent être obtenus à l'ambassade du Népal à Paris, à l'arrivée à l'aéroport de Katmandou ainsi qu'aux bureaux d'immigration aux frontières terrestres (se munir de deux photographies d'identité). Les voyageurs sont priés par les services de l'immigration népalaise de se munir d'euros en espèces pour le paiement de leurs visas à l'arrivée, le système de paiement en ligne générant de longues files d'attente.

Pour cela, 2 possibilités :

- Soit le faire en arrivant sur place, au passage en douane (il faut 2 photos identité avec 50 € en espèces)
- Soit le faire avant le départ auprès d'une ambassade

Le visa ne peut être apposé que sur un passeport dont la **durée de validité est supérieure ou égale à six mois.**

Le non-respect de la réglementation des visas expose au risque de poursuites judiciaires.

### **PERMIS DE TREK :**

2 mois avant votre départ, merci de nous faire passer par courrier ou par mail, les informations suivantes, afin de préparer votre permis de trek :

- N° de votre passeport
- Date de délivrance
- Date d'expiration
- Date de naissance
- 1 photo d'identité

### **SANTÉ :**

Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs venant d'Europe.

### **Être à jour de ses vaccinations.**

Cependant les rappels du tétanos et de la typhoïde sont néanmoins conseillés.

N'oubliez pas de faire un contrôle dentaire car il y a un passage en altitude.

### **AÉRIEN :**

**Vol régulier au départ de Paris.**

Départ possible de Toulouse, Marseille, Lyon....

### **CONVOCATION :**

Elle vous sera envoyée quelques jours avant votre départ en mentionnant les horaires de départ et de retour.

**Remise des billets à l'aéroport sur présentation de votre convocation.**



# IMPORTANT À SAVOIR

## **ATTITUDE ET GESTES SOLIDAIRES :**

Nos randonneurs apportent des vêtements et des affaires scolaires (cahier, stylo, ...) qu'il faut absolument donner à l'instituteur de la classe, même en pleine montagne.

Si vous le souhaitez, vous avez également la possibilité d'aider, tout comme nous, une association locale :

### **« ADN » ASSOCIATION pour le DÉVELOPPEMENT du NÉPAL**

Depuis sa création en 2011, l'Association pour le Développement du Népal œuvre régulièrement en faveur des villageois du Népal. Les actions éducatives financées ont ainsi permis aux femmes du village de bénéficier de cours d'alphabétisation et les enfants utilisent des ordinateurs offerts à leur école. D'importants travaux d'équipements collectifs ont été réalisés : construction d'un local polyvalent et de quatre citernes, adduction de l'eau, achats de tôles après les séismes de 2015, d'un générateur et de panneaux solaires. De nouvelles demandes émanent actuellement de villages avoisinants et l'ADN souhaite répondre à ces appels. En adhérant à l'ADN, en effectuant un don, vous soutiendrez ses objectifs humanitaires et contribuerez au mieux-être d'une population encore très défavorisée. Merci de votre générosité.



<https://association-developpement-nepal.e-monsite.com>

## **MOMENT DE PARTAGE :**

Il est de coutume avec notre structure de participer à un inoubliable moment de partage, à savoir les participants qui le souhaitent, amènent une spécialité de leur région et un soir, autour de la table, toute l'équipe complète réunie, nous partageons nos produits du terroir avec ceux du pays.

C'est un véritable moment de pur plaisir et de partage.

## **SOUVENIR et ARTISANAT :**

Beaucoup de souvenirs, artisanat local très riche et abondant : tissage, lainage en laine de yack, instrument de musique, bijoux, poterie, moulins à prière, couteaux, sculptures sur bois...

## **SAVOIR VIVRE :**

Comme la plupart des gens vivent en zone rurale, leur conception de la vie est simple et traditionnelle, et ils prennent vraiment plaisir à rencontrer des étrangers ; cependant, il y a des choses qui sont par trop déconcertantes ou embarrassantes pour les Népalais. Voici donc quelques conseils à garder à l'esprit.

- Il est préférable d'être habillé décemment, quel que soit l'endroit que l'on visite. Les tenues de plage ne sont pas appropriées. Shorts courts, épaules ou dos dénudées pourraient ne pas être appréciées. Il ne s'agit pas d'être surhabillé, mais tout simplement d'être vêtu de manière confortable et décente.

- Ne vous formalisez pas du refus de certaines Népalaises à serrer la main. Au Népal, lorsqu'on rencontre quelqu'un, l'habitude - et spécialement pour les femmes - n'est pas de se serrer la main, mais plutôt de joindre les mains comme pour une prière, en disant "**Namasté!**"

- Les démonstrations d'affection entre un homme et une femme en public sont très mal vues au Népal. Ne vous livrez pas à des comportements totalement étrangers à notre culture.
- Nous condamnons l'usage des drogues. Le trafic et la détention de stupéfiants constituent des délits graves.
- N'encouragez pas la mendicité. La charité ne fait qu'accroître le nombre de mendiants, sans résoudre les problèmes de fond.
- se déchausser avant d'entrer dans tous les monuments religieux et dans les maisons, en prenant soin de placer ses chaussures semelles sur la terre.
- Ne jamais pénétrer dans une cuisine (car les voyageurs, selon le système des castes, sont considérés comme impurs et pourraient contaminer par des souillures ou des mauvais esprits les aliments qui se trouvent dans une cuisine)
- Ne pas manger dans l'assiette ni boire dans le verre d'autrui (pour les mêmes raisons de castes : les étrangers sont pires que des intouchables)
- Contourner les stûpas dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Le feu est sacré, évitez d'y jeter vos détritrus, enterrez-les.
- Si vous décidez de suivre la coutume locale en mangeant le plat national à la main, utilisez la droite
- Il est discourtois de désigner quelqu'un ou même une statue du doigt.
- Lorsque vous vous asseyez, évitez d'étendre vos jambes et de diriger vos pieds vers quelqu'un
- Les hommes peuvent se déplacer en short et tee-shirt mais jamais torse nu. Les femmes éviteront les tenues provocantes et les shorts.

# Informations sur les pays

Le Népal est un petit pays de 800 km de long sur moins de 250 km de large seulement, enclavé dans la chaîne des Himalaya et frontalier de l'Inde et du Tibet, donc de la Chine. Son relief est constitué d'une série de chaînes de montagnes et de larges vallées et plateaux. Il possède **9 des 14 sommets** dépassant les **8 000 mètres** d'altitude dans le monde.

## Informations générales sur le Népal :

**Superficie :** 147 180 km<sup>2</sup>

**Capitale :** Kathmandu ou Kathmandou

**Régime :** République démocratique fédérale

**Population :** 30.9 millions d'habitants

**Religions :** Hindouisme (81.19 %), Bouddhisme (8.21 %), Islam (5.09 %)

**Monnaie :** la roupie népalaise (1€ environ 150 roupies)

**Devises à emporter :** des Euros, qui seront changés sur place en arrivant.

**Décalage horaire :** + 4h45



Le **Bouthan** est un petit royaume enclavé au cœur de l'Himalaya entre l'Inde et la Chine, il se caractérise par des montagnes escarpées et des vallées profondes. En 2008, le pays est passé pacifiquement d'une monarchie absolue à une monarchie constitutionnelle. L'indice de **bonheur national brut** (BNB) qui l'a rendu célèbre est inscrit dans sa constitution depuis 2008 et guide son développement.

## Informations générales sur le Bouthan:

**Superficie :** 38 395 km<sup>2</sup>

**Capitale :** Thimphu

**Villes principales :** Punakha et Phuentsholing

**Régime :** Monarchie constitutionnelle parlementaire

**Population :** 782 000 d'habitants

**Religion(s) :** bouddhisme lamaïque (75%), hindouisme (25%)

**Langue officielle :** le Dzongkha (dialecte tibétain)

**Monnaie :** le ngultrum (1 euro vaut environ 90 ngultrum)

**Décalage horaire :** +5 h



# Nécessaire et Indispensable

## ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR : (Liste non exhaustive)

La météo peut vite changer. Un équipement adéquat vous permettra de passer ce séjour dans les meilleures conditions.

### Pour l'hôtel



- Un sac de voyage pour vos affaires des 17 jours (pas de bagage trop encombrant)
- Vos affaires de rechange
- Une trousse de toilettes
- Une paire de chaussures légères, pour le soir
- Pour les lunettes de vue, pensez à prendre une paire de rechange.

### Équipement vestimentaire pour la randonnée

La technique des 3 couches permet de rester au chaud et au sec.

1. Couche respirante
2. Couche isolante
3. Couche protectrice

### POUR LA RANDONNÉE :

 ÉQUIPEMENT VESTIMENTAIRE	 MATÉRIEL
<ul style="list-style-type: none"><li>• Tee-shirts manches longues ou courtes et respirants (pas de coton)</li><li>• Veste chaude ou sweat polaire type Polartec</li><li>• Une doudoune légère ou une micropuff</li><li>• Gilet sans manche coupe-vent</li><li>• Veste imperméable, respirante et coupe-vent avec capuche. (Le Gore-tex reste le matériau de référence)</li><li>• Un pantalon de randonnée léger et stretch ou un pantalon transformable</li><li>• Un surpantalon imperméable</li><li>• Une cape de pluie (facultative)</li><li>• Un short</li><li>• Paires de chaussettes de marche, semi montantes ou basses, en laine ou spécifique rando (à bouclettes)</li><li>• Casquette ou chapeau de soleil</li><li>• Tour de cou</li><li>• Bonnet</li><li>• Gants légers ou sous-gants en soie.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Un sac à dos de 30/50 litres avec une ceinture ventrale</li><li>• Une housse de protection de sac à dos (si pas intégré dans le sac à dos)</li><li>• Un sac de couchage (-10° recommandé)</li><li>• Une paire de chaussures imperméables avec un bon maintien de la cheville</li><li>• Une paire de bâtons de marche</li><li>• Une poche plastifiée pour protéger vos affaires à l'intérieur du sac à dos</li><li>• Protection solaire (crème et stick à lèvres)</li><li>• Lunettes de soleil catégorie 2, 3 ou 4</li><li>• Une gourde isotherme</li><li>• Une lampe frontale</li><li>• Couverts, couteau et gobelet</li><li>• Petit tapis de sol (pour vous asseoir pendant la pause déjeuner)</li><li>• Papier toilette avec une petite poche (pour ne pas le laisser dans la nature)</li><li>• Un briquet (facultatif)</li><li>• Une couverture de survie</li><li>• Une paire de lacets de rechange</li></ul>

### BAGAGES SUR PLACE :

Dès votre arrivée, il est possible de laisser à l'hôtel des affaires de rechange personnelles dans un sac portant vos noms et adresses.



### **Une petite pharmacie personnelle**

- Vos médicaments si traitement
  - Aspirine / Paracétamol
  - Un antiseptique
  - Médicament antalgique (douleurs et fièvre), anti diarrhéique, anti-inflammatoire et un antispasmodique
  - Pansements et double peau type Compeed
  - Antihistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
  - Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
  - Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
  - Bande de strapping
  - Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
  - Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
  - Pince à épiler (facultatif)
  - Petits ciseaux (facultatif)
  - Micropur
  - Pince à tiques
  - Un répulsif anti-moustique
  - Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.

## En vous souhaitant un agréable séjour aux « Pays du bonheur »

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- Appelez nous au : 05 61 97 66 04
- Un e-mail à : [info@surleshauteurs.com](mailto:info@surleshauteurs.com)
- Ou bien un courrier à :

**SUR LES HAUTEURS**  
RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED  
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

23, Rue Gambetta  
31390 CARBONNE  
TEL : 05 61 97 66 04  
[www.surleshauteurs.com](http://www.surleshauteurs.com)  
[info@surleshauteurs.com](mailto:info@surleshauteurs.com)

Agence de voyage N° IM031170004  
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€  
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS  
Garantie financière : Groupama caution  
Code APE : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19  
TVA intracommunautaire : FR27828692442