

# Népal : Une approche en 2 étapes entre nature et culture Tamang, visites et randonnée facile

## Entre 1000 et 2000m dans le district de Dolalgaat

Une première semaine culturelle à un rythme tranquille, pour se glisser dans ce nouveau mandala qu'est la vallée de Katmandou considérée comme la cour de jeux des dieux, trônant aux sommets qui l'encerclent – Patan, Boddhanath, sankhu – autant d'étapes imprégnées de la joie et de la vitalité unissant les hommes au divin, pour nous ancrer dans de nouveaux repères. Immersion ethnique et culturelle à travers l'ancienne capital Newar de Patan, ville des bronziers mais aussi au hasard des ruelles des petits bourgs oubliés, toujours rythmés par les fêtes, les rituels hindous, bouddhistes ou chamaniques. Par une « mise en jambe » tout en douceur, nous grimperons à travers la forêt jusqu'à la pagode de Vajrayogini, préparant ainsi nos mollets et notre premier contact auprès de l'ethnie Tamang, avec laquelle nous cheminerons ensuite toute la semaine suivante.

Une deuxième semaine de randonnée facile en pays Tamang ethnies d'origine tibétaine bouddhiste, installée dans la région de Dolalgaat, offrant une vue imprenable sur les sommets étincelants de plus de 8000m tout au long du circuit. Rencontres complices avec les populations villageoises chez qui nous logerons, interaction dans la vie du quotidien, visites des monastères, des potagers, des champs en terrasses... L'Himalaya magiquement visible sur 300 kilomètres, stimule notre marche, du premier au dernier jour de cette randonnée en moyenne montagne, entre 1500 et 2000 mètres, sans grands dénivelés, demandant environ 4 à 5 heures de marche par jour (possibilité de portage des sacs à dos ou de laisser vos affaires encombrantes à Boddha, avant le départ de la rando).

Les hébergements sont, dans la vallée des hôtels familiaux, choisis pour leur charme, leur vue, leur situation au cœur des villes historiques, mais surtout pour les projets sociaux, humanitaires, écologiques développés avec sérieux par leurs propriétaires. En dehors de la vallée, nous logerons dans les maisons des paysans, des monastères et des guesthouses. Une rétribution aux comités villageois, permet une redistribution équitable de notre passage, évitant ainsi, tout déséquilibre macro-économique

Pour ceux qui en font la demande, une semaine supplémentaire au monastère de Kopan (introduction au bouddhisme tibétain, à la méditation...) peut également être organisée.

## Détails du séjour

- 1er jour PATAN  
Accueil à votre arrivée à l'aéroport de Katmandou. Installation dans notre guesthouse familiale de Patan, repos et repas, premiers contacts avec la diversité ethnique fascinante du bazar, l'architecture Newar, ses pagodes... Nuit à Patan.
- 2ème jour PATAN  
Découverte de cette ancienne capitale royale extraordinaire musée vivant, ses temples (Mahadodha temple d'Or, Kumbeshwor...), l'ambiance médiévale des cours et des monastères, la vitalité des ateliers des bronziers et sculpteurs sur bois... Nuit à Patan.
- 3ème jour PATAN  
Poursuite de la visite de la vieille ville avec selon sa disponibilité un accompagnateur népalais spécialisé. et possiblement de Bungamati (aller-retour en bus local). Nuit à Patan.
- 4ème jour BODHANATH  
Départ le matin en taxi pour Bodhanath. Installation à la guesthouse jouxtant le grand monastère tibétain de Sheshen. Découverte de ce lieu de pèlerinage bouddhiste très ancien, sur l'ancienne route du Tibet, et de l'univers tibétain en exil : ses rituels, la vie monacale joyeuse mais aussi laïque, avec ses gargotes à momos et ses échoppes remplies de produits venant de la frontière toute proche. Autour du très grand stupa, circumambulation en compagnie des pèlerins. Nuit à Bodha.
- 5ème jour BODHANATH  
Petit-déjeuner et départ en taxi pour SANKHU (30min). Balade dans ce charmant bourg Néwar, mise en jambe et pique-nique après l'ascension de 2 h vers VAJRAYOGINI, sanctuaire tantrique du 17ème siècle, niché dans la forêt de pin animée par les singes. Temps libre pour les amateurs de farniente, de photos ou d'écriture autour d'un thé. Montée au village Tamang de GHUMARICHOK pour ceux qui le souhaitent (2h aller-retour), arrêt dans la maison de Sarita pour déguster le tchang local (bière de maïs). Retour à Bodha en bus local. Repas et nuit à Bodha.
- 6ème jour BODHANATH  
Matinée libre ou visite commentée d'un atelier de thanka (peintures rituelles tibétaines) pour mieux apprivoiser les symboles, la richesse des peintures murales des monastères relatifs à la vie et la philosophie du Bouddha. Visite du monastère de Sheshen où réside Mathieu Ricard. Nuit à Bodha.
- 7ème jour  
Depuis Bodha, départ à pied et visite du sanctuaire hindou de Pashupatinath si et seulement si votre séjour se déroule durant la Fête dédiée à Shiva. (Shivaratri). Découverte de l'univers des ascètes aux corps couverts de cendre venus de l'Inde et de tout le Népal pour fêter cette rencontre annuelle.

Journée en compagnie de ces étonnants "Babas", repas sur place. Nuit à Bodha.

8ème jour Trajet BODHA – PARCEL

Départ matinal en taxi pour Katmandou, puis bus local (7h à 8h de transport chaotique sur une route splendide) pour atteindre Parcel. Installation et repas au village vers 15h où les familles nous attendent. Prise de contact avec nos hôtes Tamang, balade aux alentours. Soirée échange et partage intergénérationnel. Nuit à Parcel.

9ème jour PARCEL

Repos au village. Découverte de la vie rurale népalaise, de la gompas, des écoles... Quelques mots de Népalais. Echange en cuisine: préparation d'un plat français pour nos hôtes Népalais ? ou d'un chant à leur faire goûter dans notre langue. Nuit à Parcel.

10ème jour NARAYANSTHAN

Départ en rando à travers les champs en terrasses, surplombant la rivière Sunkosi (4 à 5h de marche en montée). Nuit dans le petit monastère bouddhiste en compagnie des porteurs Tamangs venus de Parcel.

11ème jour NARAYANSTHAN - BAKUNDEBESI – DHULIKEL

Départ le matin pour une longue marche depuis Narayansthan : suivi de la crête à travers des villages Magar et Tamang. Arrivée à Bakundé vers 17h. Adieux aux porteurs et poursuite en bus scolaire réservé/bus/ou taxi jusqu'à la Shiva guesthouse de Dhulikel (1h). Repas et nuit à Dhulikel.

12ème jour DHULIKEL

Repos à la charmante guesthouse. Déjeuner au village et visite de la vieille ville. 2ème nuit à Dhulikel.

13ème jour DHULIKEL – NAMOBODDHA

Marche sans portage (transport des sacs en véhicules) à travers champs, montée graduelle jusqu'au monastère tibétain de Namoboddha. Installation et repas avec les moines. Rituels du soir et nuit au monastère en chambre individuelle.

14ème jour NAMOBODDHA point culminant de notre randonnée

Découverte et balade à travers ce lieu de pèlerinage bouddhiste légendaire, situé à 1900m. Vue sublime sur l'Himalaya. Rituel et méditation, rencontre avec les pèlerins et les enfants acrobates poseurs de lung thas: drapeaux tibétains. Nuit à Namoboddha.

15ème jour PANAUTI

Départ le matin pour l'ancien stupa Tamang. Traversée des villages et des vergers. Visite de la maison de Binod (culture bio) à Falskot. Arrivée en fin de journée à Panauti, village Newar aux pagodes du 17<sup>ème</sup> siècle. Nuit et repas chez l'habitant (maison Newar typique).

16ème jour KATMANDOU (ou Journée supplémentaire à PANAUTI ou Palanchok Bagwati selon le souhait du groupe)

Matinée à Panauti. Visite de l'ascète (Baba) dans l'un des temples. Départ en bus pour Katmandou en fin de matinée. Installation dans un hôtel confortable au cœur de la vieille ville. Déjeuner et temps libre pour les achats.

17ème jour KATMANDOU

Visite à pied de Swayambunath (temple aux singes), situé sur une petite colline surplombant la ville. Visite du Durbar square où se trouve la maison de la Kumari, déesse vivante. Dernières emplettes. Retour à l'hôtel en traversant à pied bazars populeux et ruelles étroites animées. Dernière nuit à Katmandou.

18ème jour KATMANDOU – PARIS

Départ matinal en taxi après le petit déjeuner pour l'aéroport.

Déroulement du séjour modulable en fonction de votre vol et donc des horaires de celui-ci à l'aller et au retour.

Par respect pour la charte des porteurs les sacs à dos que vous confiez sur les treks ne doivent pas dépasser 15kgs. Sinon il vous faudra régler en sus le paiement d'un autre porteur: le tarif des séjours inclut un portage de 15kgs maximum. **VALISE A ROULETTES A EXCLURE.**

## Les points forts du séjour

- Une découverte sur mesure et atypique des richesses de la vallée laissant des temps libres à chacun pour la rencontre, l'échange humain, l'extase!
- Les festivités du Nouvel An tibétain si les dates le permettent, une introduction par l'art des cultures et croyances hindoues, bouddhistes et chamaniques.
- Des étapes régulièrement émaillées par des «contes» faisant revivre la magie des lieux, et notre âme d'enfant...
- Une randonnée inédite accessible à tous, offrant un panorama constant sur les montagnes sans peiner!
- Des contacts authentiques dans des villages dénués des structures d'accueil touristiques surfaites habituelles. Des activités communes, des interactions avec nos hôtes dans le respect de leur environnement.

Un séjour en deux temps pour une immersion en douceur pour la tête et les jambes!

## Infos pratiques (17 nuits sur place)

Supplément de 100 euros pour une chambre simple là où c'est possible.

- Niveau facile
- Jours de marche : 6
- Durée de la marche : 3 à 5h par jour – peu de dénivelé – altitude maxi: 2000m
- Encadrement: accompagnatrice française: népalophone.  
Interventions ponctuelles de guides locaux, logisticiens, porteurs éventuels sur le trajet de la rando (ou portage des sacs en véhicules), conférenciers spécialisés
- Ce tarif comprend :
  - tous les hébergements.
  - tous les repas.
  - transfert en vans, taxis, bus.
  - mais aussi les entrées payantes des temples, monastères, musées, les taxes donnant accès aux villes royales classées par l'Unesco.
  - le portage/transport éventuel de vos sacs à dos si besoin en 2<sup>ème</sup> semaine.
  - le règlement des intervenants Népalais.
  - notre participation collective (10%) aux soutiens d'organismes sociaux Népalais comités villageois, restaurations de temples/monastères des lieux où nous faisons étape.

### Ce tarif ne comprend pas

#### le supplément de 100 € pour une chambre individuelle (hors nuitée au monastère)

- vos frais de visa.
- votre billet d'avion Paris Katmandou aller-retour: coût variable en fonction des dates et compagnies aériennes. Prévoir entre 650€ et 750€ (vol direct Air India ou Qatar Airways).
- votre assurance voyage rapatriement obligatoire.  
votre assurance annulation à contracter auprès de votre agent de voyage. **Attention: seules les cartes visa Gold et visa Premier vous assurent.**
- vos boissons alcoolisées dans les villes, vos bouteilles d'eau minérale, les pourboires éventuels aux guides, chauffeurs, les offrandes destinées aux rituels (encens, lampes à beurre, donation aux moines) si vous participez.
- vos achats personnels en alimentaire, les taxes éventuelles caméras et appareils photo.

L'accompagnatrice vous accueille sur place à l'arrivée à Katmandou capitale du Népal.

Le choix du billet d'avion et son assurance sont donc à votre charge. Conseils possibles bien sûr!

A l'aéroport de Katmandou, il est impératif que le groupe arrive par le même vol pour un accueil facilité à votre arrivée.

Taux de change très défavorable à l'aéroport, attendez d'être arrivé à l'hôtel.

**Attention ! La réservation de ce séjour doit être fixée 2 mois au plus tard avant la date de votre accueil sur place, afin de confirmer les réservations (hôtels, trains). Une réunion, diaporama est prévue entre tous les intéressés pour répondre à vos questions.**