# NAMASTE ET BIENVENUE AU NéPAL





## DESCRIPTION

Ce n'est pas uniquement un voyage touristique mais une véritable **expédition solidaire et originale pour les 18-25 ans** que nous te proposons au Népal, au travers d'une **itinérance en trois grandes étapes.** Tu découvriras en effet tous les incontournables touristiques avec la visite de Kathmandu, mais ce n'est pas tout ! Tu partiras aussi à l'aventure dans les terres sauvages et reculées du Népal au travers, entre autres, d'un extraordinaire trek dans les massifs montagnards, loin des villes bondées.

Calmes, réfléchis et d'une extrême bienveillance et politesse, les Népalais mettent le sens de l'hospitalité au cœur de leurs valeurs. Nous te proposons donc de partir à leur rencontre lors d'une étape solidaire et participative au cœur d'un petit village où tu participeras à différentes **missions d'aide aux populations locales**.

### ACTIVITES

Durant toutes ces étapes, tu auras l'occasion de découvrir de nombreux lieux et attractions touristiques que tu n'es pas près d'oublier, voici ce que nous te proposons :

**Village Khahare** | Etape solidaire

Lors de cette étape, tu participeras au projet de la Fondation «  The Kevin Rohan Memorial Eco-Fondation (KRMEF) »  dont l'objectif est de créer un environnement sain, durable et dans le respect de la nature pour les populations et communautés locales.

- **Différentes missions** à accomplir : restauration d'habitats, peinture, fabrication de bijoux, potager,
- **Moments de partage** : culture, traditions, vie quotidienne des habitants,
- **Visites de villages** et **rizières alentours**.

**Pokhara** | Etape trek et nature sauvage

- **Massif de l'Annapurna** : vertigineux massif de l'Himalaya que nous te proposons de découvrir lors d'un trek de 3 jours dont une journée intense de plus de 8 heures de marche,
- **Stupa shanti** : somptueuse pagode de la paix nichée sur la colline d'Ananda au-dessus du lac Phewa,
- **Rivière Trishuli** : eau vive idéale pour la pratique du rafting.

**Kathmandu** | Capitale du Népal, étape touristique

- **Durbar Square** : magnifique place regroupant plusieurs temples hindoux et palais royaux,
- **Monkey Temple Swayabunath** : le plus saint des sites bouddhistes du Népal, un lieu sacré extraordinaire, à voir absolument,
- **Pashupatinath** : et ses nombreux temples religieux au bord du fleuve sacré Bagmati. Lieu incontournable et déroutant par son atypisme.

Au cours de ces découvertes touristiques, culturelles et rencontres humaines que tu feras, tu seras aussi amené(e) à pratiquer des **activités plutôt sportives**, parmi lesquelles :

- **Trek** : assez intense, sur 3 jours dont une journée avec 8h de marche au cœur du Pré-massif de l'Annapurna,
- **Randonnées/marche** : au travers des rizières de Khahare, et un peu tout au long du séjour,
- **Promenade à cheval ou VTT** : à Pokhara,
- **Descente en rafting** : accompagné(e) de guides, sur la rivière Trishuli.

Sans oublier les animations qui te seront proposées tout au long du séjour, et les éventuelles activités et visites qui ne sont pas au programme mais pourront être en mise en place avec le groupe en fonction des opportunités de voyage.

à partir de 2199.00 € / jeune

Du 06/08/2023 au 24/08/2023

Ages : **de 18 à 22 ans**

Organisateur : **Autre organisateur**

Agrément :

Frais de dossier : **15.89 € / jeune**

Adresse du séjour

## ENCADREMENT

- 1 encadrant (voyageur confirmé) pour 15 participants,
- Guide local pour certaines étapes (trek par exemple).

## HEBERGEMENT

Tu bénéficieras de différents types de logements au fil de ton voyage au Népal, en fonction des étapes. Lors de la mission solidaire, tu seras hébergé(e) dans des **maisons** mises à notre disposition, lors du trek tu dormiras en **gîte de confort sommaire**. Pendant l'étape touristique, tu dormiras en **guesthouse** et enfin, sur la base nature tu logeras en « **bambou house traditionnelle** ». Côté alimentation, tes repas seront préparés par nos hôtes à la fondation lors de l'étape ONG. Pendant tout le reste du séjour en revanche, les repas seront soit préparés ensemble avec le groupe, soit pris dans des restaurant locaux. L'occasion pour toi de faire des découvertes culinaires !

## PROGRAMME

*Planning donné à titre indicatif, l'ordre des étapes peut être modifié.*

- Jour 1 : Départ de France,
- Jour 2 : Kathmandu puis village de Khahare,
- Jour 3 à 7 : villages,
- Jour 8 : Trajet,
- Jour 9 à 11 : Trek massif de l'Annapurna,
- Jour 12 à 13 : Pokhara,
- Jour 14 à 15 : Trajet et rivière Trishuli,
- Jour 16 à 18 : Kathmandu, vol retour,
- Jour 19 : Arrivée en France.

## TRANSPORT

Le trajet jusqu'au Népal se fera depuis Paris en avion (avec escale). Nous pouvons te proposer également d'autres villes de départ (au choix au moment de l'inscription). Sur place, tu utiliseras les transports locaux et les bus privés pour tes différents déplacements.

## DOCUMENTS OBLIGATOIRES

**/!\\\\ Spécimens donnés à titre d'exemple /!** : Les documents vous seront envoyés par mail une fois le 1er paiement reçu.

# NAMASTE ET BIENVENUE AU NéPAL

## INFOS PRATIQUES

**INFOS PRATIQUES**

### SANTE

Pour ce séjour, être à jour de ses vaccinations universelles est requis. Une visite chez le médecin est également nécessaire, ce dernier pourra ainsi vous recommander d’autres vaccinations non obligatoires mais qui peuvent s’avérer judicieuses pour cette destination.

**PIÈCES OBLIGATOIRES**

- Fiche sanitaire de liaison
- attestation de fin de cours 2025
- Copie passeport biométrique valable 6 mois après le retour de l\\\\'enfant
- Copie de l’autorisation de sortie de territoire (AST) - cerfa n° 15646-01
- Copie recto-verso de la pièce d'identité (en cours de validité) du parent signa
- Copie du livret de famille
- Visa touristique

# NAMASTE ET BIENVENUE AU NéPAL





## LE CENTRE D'ACCUEIL

Népal (itinérant Z&C)
Durant ta **colonie** en **itinérance** au **Népal**, tu bénéficieras de différents types de logements au fil de ton voyage, selon les possibilités à chaque étape. Lors de la mission solidaire, tu seras hébergé(e) dans des **maisons** mises à disposition du groupe, lors du trek tu dormiras en **gîte de confort** sommaire. Pendant l'étape touristique, tu dormiras en **guesthouse** (souvent en dortoirs avec espaces communs partagés) et enfin, sur la base nature tu logeras en « **bambou house traditionnelle** ». À savoir qu'au Népal, les cabanes de bambou sont très répandues. La plupart des maisons ont deux étages, tandis que certaines ne contiennent que deux pièce (une chambre à coucher et une pièce pour la cuisine).

## LA REGION

Quand on pense au Népal, on pense généralement à **l'Himalaya**, la plus haute chaîne de montagnes du monde et à tous ses paysages en pleine nature.

Durant ton séjour, non seulement tu découvriras des paysages inédits, mais tu partiras aussi à la rencontre de la culture népalaise, touchante et riche en traditions. Tu pourras alors rencontrer des locaux, qui t'aborderont probablement avec le célèbre « **Namaste** », un doux sourire aux lèvres et un sens de l'hospitalité sans limites. Tu peux être certain(e) de revenir de ta **colonie de vacances** avec plein de jolies anecdotes à raconter à ta famille et tes amis.

Lors de ton voyage, tu enchaîneras les étapes en passant par plusieurs villes, notamment **Katmandou** et **Pokhara**.

La vallée de **Katmandou** se situe dans la **région centre-orientale** du Népal et a une altitude moyenne de 1 350 mètres. Katmandou est la capitale du Népal où se côtoient les traditions les plus anciennes et les technologies modernes. Tu y découvriras sa « vieille ville » avec ses nombreux temples et ses palais bouddhistes et hindous. Imprégnée de légendes et de traditions anciennes, Katmandou serait bénie par une déesse vivante : c'est une ville où règne spiritualité, calme et décors à couper le souffle.

La ville de **Pokhara**, quant à elle, est située au centre du Népal, dans le district de Kaski et à 200km de Katmandou. Pour tous les jeunes amateurs de trek : la ville de Pokhara vous réjouira car c'est l'une des étapes incontournables des alpinistes avant ou après leur expédition sur les hauts sommets de l'Himalaya. Tu pourras y admirer une vue imprenable ! Cette **région du Népal** est épargnée du « tourisme de masse » durant l'été, ce qui permet d'y séjourner dans le calme et en découvrant des étendues naturelles préservées.

# NAMASTE ET BIENVENUE AU NéPAL

## TARIFS

| Date de départ | Durée | Tarif |
|---|---|---|

## TRANSPORT (départ)

| Ville de départ | Transport de départ | Tarif |
|---|---|---|
| Bordeaux | TRAIN + AVION | 104.52 € |
| Lyon | TRAIN + AVION | 104.52 € |
| Marseille | TRAIN + AVION | 117.06 € |
| Nantes | TRAIN + AVION | 104.52 € |
| Paris | AVION | 0.00 € |
| Strasbourg | TRAIN + AVION | 117.06 € |
| Toulouse | TRAIN + AVION | 125.42 € |

## TRANSPORT (retour)

| Ville de retour | Transport de retour | Tarif |
|---|---|---|
| Bordeaux | TRAIN + AVION | 104.52 € |
| Lyon | TRAIN + AVION | 104.52 € |
| Marseille | TRAIN + AVION | 117.06 € |
| Nantes | TRAIN + AVION | 104.52 € |
| Paris | AVION | 0.00 € |
| Strasbourg | TRAIN + AVION | 117.06 € |
| Toulouse | TRAIN + AVION | 125.42 € |