NéPAL PARTICIPATIF : NAMASTE AU PAYS DES DIEUX





DESCRIPTION

Cet été, tu rêves d'évasion et d'une **colonie de vacances** qui a du sens ? Rejoins la colo « **Namaste et bienvenue au Népal** », réservée aux ados de **15 à 17 ans**. Durant ce séjour, non seulement tu pourras faire de nombreuses visites culturelles mais tu découvriras aussi une culture différente de la nôtre, riche en traditions, en spiritualité, etc.

Bienveillants et emplis d'une grande sagesse, tu partiras à la rencontre des Népalais lors de nombreuses activités et de tes **missions solidaires** de la première semaine (restauration, habitat, peinture, fabrication de bijoux, potager…). Ces missions d'aide aux populations locales donnent un véritable enjeu à ta colonie et tu reviendras avec plein de nouvelles connaissances et anecdotes à raconter à ta famille et ami·e·s. Ces échanges avec la population sont très enrichissants et une chose est certaine : tu reviendras de ton **voyage au Népal** avec l'assouvissement de ton envie de vacances et de dépaysement et des souvenirs mémorables en tête.

Ta **colonie de vacances** sera découpée en **trois grandes étapes** : la première avec des randonnées à travers les rizières et les visites de villages aux alentours de Kathmandu, la seconde avec le trek de 3 jours et la découverte de Pokhara et enfin, l'activité rafting et la découverte de la rivière Trishuli.

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

à partir de 2830.00 € / jeune

Du 11/07/2026 au 27/08/2026

Ages : **de 15 à 17 ans**

Organisateur : **Autre organisateur**

Agrément : **JEUNESSE ET SPORTS**

Frais de dossier : **19.00 € / jeune**

Adresse du séjour

séjour,
- **Promenade à 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.

ATTENTION : pour ce séjour, ton passeport doit être valable au moins 6 mois après la date de retour. Tu devras également prévoir de faire une demande de Visa.

ENCADREMENT

- 1 directeur BAFD,
- 1 assistant sanitaire,
- Des animateurs.
- Encadrement total de 1 adulte pour 8 à 12 jeunes,
- 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 17** : Kathmandu, vol retour,
- **JOUR 18** : 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 (normes locales) 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.

NéPAL PARTICIPATIF : NAMASTE AU PAYS DES DIEUX

INFOS PRATIQUES

INFOS PRATIQUES

CLIMAT

A la période de ton voyage, les températures au Népal sont habituellement comprises entre 12° et 28°C en moyenne. Attention toutefois, l'humidité et la pluie sont très présentes à cette période (mousson). Pense à prévoir de quoi te protéger de la pluie.

DECALAGE HORAIRE

En été, il y a un décalage horaire de +3h45 par rapport à la France. Concrètement, quand il est 13h en France, il est 16h45 au Népal.

MONNAIE

La monnaie utilisée est la Roupie népalaise (NPR). A titre indicatif, 1€ = 0.0078 Roupie népalaise (octobre 2022)

LANGUE

La langue officielle est le népalais.

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.

BON A SAVOIR

Pour charger tes différents appareils, pense à prévoir un adapteur (voltage = 110V). Aussi, pense bien à vérifier la date de validité de ton passeport. En effet, pour aller au Népal ton passeport devra être valable au moins 6 mois après ton retour. Aussi, il te faudra faire une demande de Visa en amont de ton départ.

NéPAL PARTICIPATIF : NAMASTE AU PAYS DES DIEUX





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.

NéPAL PARTICIPATIF : NAMASTE AU PAYS DES DIEUX

TARIFS

Date de départ	Durée	Tarif

TRANSPORT (départ)

Ville de départ	Transport de départ	Tarif
BORDEAUX	TRAIN + AVION	140.00 €
BORDEAUX	TRAIN + AVION	140.00 €
LILLE	TRAIN + AVION	85.00 €
LILLE	TRAIN + AVION	85.00 €
LORRAINE TGV	TRAIN + AVION	130.00 €
LORRAINE TGV	TRAIN + AVION	130.00 €
LYON	TRAIN + AVION	125.00 €
LYON	TRAIN + AVION	125.00 €
MARSEILLE	TRAIN + AVION	140.00 €
MARSEILLE	TRAIN + AVION	140.00 €
NANTES	TRAIN + AVION	125.00 €
NANTES	TRAIN + AVION	125.00 €
PARIS	AVION	0.00 €
PARIS	AVION	0.00 €
RENNES	TRAIN + AVION	160.00 €
RENNES	TRAIN + AVION	160.00 €
STRASBOURG	TRAIN + AVION	140.00 €
STRASBOURG	TRAIN + AVION	140.00 €
TOULOUSE	TRAIN + AVION	150.00 €
TOULOUSE	TRAIN + AVION	150.00 €

TRANSPORT (retour)

Ville de retour	Transport de retour	Tarif
BORDEAUX	TRAIN + AVION	140.00 €
BORDEAUX	TRAIN + AVION	140.00 €
LILLE	TRAIN + AVION	85.00 €
LILLE	TRAIN + AVION	85.00 €
LORRAINE TGV	TRAIN + AVION	130.00 €
LORRAINE TGV	TRAIN + AVION	130.00 €
LYON	TRAIN + AVION	125.00 €
LYON	TRAIN + AVION	125.00 €
MARSEILLE	TRAIN + AVION	140.00 €
MARSEILLE	TRAIN + AVION	140.00 €
NANTES	TRAIN + AVION	125.00 €
NANTES	TRAIN + AVION	125.00 €
PARIS	AVION	0.00 €
PARIS	AVION	0.00 €
RENNES	TRAIN + AVION	160.00 €
RENNES	TRAIN + AVION	160.00 €
STRASBOURG	TRAIN + AVION	140.00 €
STRASBOURG	TRAIN + AVION	140.00 €
TOULOUSE	TRAIN + AVION	150.00 €
TOULOUSE	TRAIN + AVION	150.00 €