Panauti Mandala, voyage et trek solidaire

17 jours dont 10 de trek

Ce voyage de rencontre avec le Népal est proposé en partenariat avec l'association "Détresse des Enfants du Monde – Népal".
Il mixe une découverte approfondie de la vallée de Kathmandou, de ses principaux sites et de ses trésors architecturaux... avec 10 journées de trekking à travers le Népal rural, les petits villages accrochés sur les crêtes, les cultures en terrasse qui sculptent le paysage, les vues incroyables sur les sommets mythiques de la chaîne himalayenne...

Partant directement à pied de la vallée, ce voyage révèle les contrastes de ce pays en pleine évolution. Nous découvrons les plus remarquables sites de la vallée, tandis que par d'improbables sentiers nous atteindrons des villages accrochés au fil étroit des collines. Hébergés sur les écoles publiques de ces villages, ou dans une maison familiale traditionnelle, invités à manger dans les villages traversés, nous partageons ainsi le quotidien de nos hôtes népalais qui s'avèrerent aussi curieux de nous que nous pourront l'être de leur vie !

Les plus

- un véritable voyage de rencontre et de tourisme solidaire
- un double accompagnement : un accompagnateur en montagne français connaissant bien le pays, et un guide népalais impliqué dans la vie sociale, fin connaisseur des traditions de son pays
- un trekking à une altitude modérée : 2 750 m altitude maximum atteinte

Dates

Pas de départ prévu en 2022
Sur demande uniquement

Itinéraire

J1/Envol depuis la France.

J2/ Kathmandu

Arrivée sur KTM et installation à Bodhnath, à l'hôtellerie du monastère de Shechen (monastère de Mathieu Ricard). Présentation du voyage et de nos partenaires locaux ; traitement des diverses questions matérielles (change, équipement, situation par rapport au reste de la ville...). Découverte de Bodhnath. Selon notre horaire d'arrivée (probablement en matinée) visite du centre de Katmandu – Durbar square.

Nuit à l'hôtellerie du monastère de Shechen - Bodhnath

J3/ Kathmandu

Découverte des principaux sites d'intérêt sur la ville de Katmandu (centre historique, Asan Tol, Swayambunath...). Temps libre pour la découverte de chacun et les éventuels achats d'équipement.

Nuit à l'hôtellerie du monastère de Sechen - Bodhnath

J4/ Kathmandu - Takurigaon

Déplacement en Jeep jusqu'au col de Lata Bhanjyang (2 091 m.) qui domine la vallée de KTM, au sud de celle-ci. Selon la météo, magnifique premier aperçu sur les sommets himalayens enneigés, depuis les Annapurnas vers l'ouest, jusqu'aux sommets du Khumbu 150 Km vers l'est : barrière de 250 km de sommets naviguant entre 6 000 et 8 000 m. d'altitude ! Ascension du Pulchoki (2 755 m.), puis somptueux parcours en crête, avant de redescendre sur le petit village de Takurigaon, quelques maisons suspendues à la ligne de crête de la montagne...

Dénivelée + 750 m. 18 - 20 km. environ

Hébergement sur l'école du village, et restauration assurée par une famille du village.

J5/ Takurigaon - Pharphali Bhanjyang

Redescente à travers les petits villages jusqu'à la vallée en contrebas (Roshi Khola), puis basculant dans une vallée parallèle, nous remontons pour de nouveau dépasser les zones cultivées et parsemées de villages accrochés aux terrasses, et cheminer en forêt, le long d'une crête. Traversée sur l'autre versant, pour découvrir de nouveaux chapelets de petits villages, et redescendre sur le col de Pharphali Bhanjyang (2 000 m.)

Dénivelée + 900 m. 16 – 18 km environ

Hébergement sur l'école du village, et restauration assurée par une famille du village.

J6/ Pharphali Bhanjyang - Majtol

Nous poursuivons notre découverte le long d'une colline qui s'étire et offre des points de vue toujours remarquables autant vers les sommets enneigés, que sur les petits villages et les collines sculptées de terrasses. Nous arrivons sur le hameau de Majtol, suspendu entre 2 rivières aux profonds méandres.

Dénivelé essentiellement négatif. 10 à 12 km. environ

Hébergement sur l'école du village voisin, et restauration assurée dans un " tea shop " local.

J7/ Majtol - Panauti

Le paysage, bien que fait de collines largement habitées, est toujours aussi surprenant. La rivière entaillant profondément les vallées, les rizières s'accrochant aux moindres replats travaillés, le sentier chemine d'une maison à l'autre, surprenant les femmes battant le riz sur les plateforme de terre rouge, ou croisant le sourire des enfants plein de curiosité à notre encontre. Notre itinéraire nous conduit alors au sommet de la colline de Namo Buddha, parmi une véritable forêt de drapeaux à prière. Site d'une légende relative à la compassion de Bouddha, il est maintenant occupé par un important monastère bouddhiste, centre d'enseignement et de méditation. Puis en fin de journée, nous rejoindrons la petite ville de Panauti, selon l'heure qu'il sera, soit en bus local, soit à pied alors que l'activité agricole bât son plein.

Dénivelée + 600 m. 14 à 20 Km selon le mode de retour sur Panauti

Hébergement dans une maison traditionnelle Newar, au centre de Panauti

J8/ Journée sur Panauti

Découverte du travail effectué sur et à partir de " la maison des enfants ", rencontre avec les divers intervenants de l'association. Visite guidée de la ville de Panauti. Cette petite ville, Newar, à l'écart de la vallée de Katmandou est particulièrement riche de nombreux monuments traditionnels, et d'une culture newar profondément vivante qui imprègne l'atmosphère de la ville. Les Newars sont les habitants traditionnels de la vallée de KTM, et se sont eux qui, notamment par leurs talents architecturaux, par la richesse de leur culture, ont donné ce caractère si spécifique à cette ville. Loin de la préservation touristique qui en est faite aujourd'hui sur Katmandou, cette culture reste ici extrêmement vivante. Sanjae, notre guide, lui même issue d'une traditionnelle famille Newar, saura nous faire partager combien, chaque dieu, chaque pierre, chaque temple est présent dans le quotidien des habitants.

Hébergement sur une école en proche périphérie de Panauti

J9/ Panauti - Baktapur

Après cette journée de rencontres et de découverte de Panauti, nous reprenons de la hauteur, pour retrouver les petits villages et les sentiers. Nous rejoignons en milieu de journée un petit temple, lieu de rassemblement et de pique nique familial lors des jours de fête. Puis par une large piste, passons un dernier col qui nous permet de basculer sur la vallée de Katmandu et de descendre sur la ville de Baktapur. Soirée sur cette ville remarquablement préservée et restaurée, joyau de l'art Newar.

Dénivelée 850 m. 20 km environ

Hébergement à l'hôtel à Baktapur

J10/ Baktapur - Bodhnath

Baktapur est à découvrir au petit matin, alors que la ville émerge de la brume, et que les habitants commencent à vaquer à leurs occupations, que les femmes s'acheminent, leur assiette d'offrande à la main vers leur dieu domestique, simple pierre ou véritable temple, pour effectuer la puja, tandis que d'autres étalent sur le pavé les quelques fruits ou légumes qu'elles proposeront au passant. Après cette découverte matinale, au hasard des rues, puis après un copieux petit déjeuner, nous partons à travers la pleine cultivée pour rejoindre le temple de Changu Narayan. Plus ancien temple de la vallée, dédié à Vishnou, ce magnifique ensemble architectural trône sur son promontoire au coeur de la vallée, tout autant qu'au coeur de la culture hindouiste du pays. Puis descendant de notre dernier promontoire, nous rejoignons une petite route sur laquelle nous attraperons le premier bus local qui nous ramènera à Bodhnath.

Dénivelée 250m. 8 – 12 Km

Nuit à l'hôtellerie du monastère de Shechen - Bodhnath

J11/ Bodhnath - Pashupatinath

Depuis Bodhnath, par un rapide petit parcours pédestre, nous rejoignons Pashupatinath, le " Bénarès " de la vallée, lieu des crémations au bord de la Bagmati, site du principal temple dédié à Shiva, demeure des Saddhus, et … des singes innombrables ! Un des lieux majeurs de la culture hindouiste du pays. Après-midi libre, pour que chacun réalise les achats qu'il souhaite rapporter de ce pays.

Nuit à l'hôtellerie du monastère de Shechen – Bodhnath

J12/ Bodhnath - Pasinkali - Pharphing - Patan

Transfert en minibus jusqu'au temple de Dasinkali, où chaque samedi matin, les hindouistes se retrouvent nombreux pour honorer Kali, par des sacrifices. Important lieu religieux dans la vie des habitants de la vallée, c'est aussi pour de nombreuses familles un but d'excursion, de pique nique entre amis... Laissant ce lieu, reflet particulier de la culture hindouiste, nous prendrons un moment sur le village de Pharphing, connu lui par les bouddhistes comme lieu de méditation de Padmashambava : changement total d'ambiance ! A partir de Pharping, une agréable balade nous permettra de rejoindre les villages de Bungamati, et de Kokani, d'où nous prendrons le bus local pour Patan. Visite du Durbar square de Patan, avant de rentrer en taxi à Bodhnath.

Nuit à l'hôtellerie du monastère de Shechen - Bodhnath

J13/Journée libre

Une balade vers le parc et les temples de Gorkana sera possible, pour ceux qui auront bouclé leurs achats et qui souhaiterons s'extirper du brouhaha de la ville.

Nuit à l'hôtellerie du monastère de Shechen - Bodhnath

J14/Envol pour la France...

Niveau

3 / 5. Etapes de 12 à 22 km, une habitude de la marche est nécessaire, sans nécessiter d'avoir une grande expérience de la montagne. Sentiers ponctuellement raides, parfois glissants.

Prix

5 à 8 participants.

Pour groupes constitués uniquement

à partir de 2350 €. Devis sur demande

Compris

- L'aérien depuis la France (tarif établit à partir d'un coût de 750 €, si une éventuelle inscription tardive induit un coût supérieur, le sur-coût sera répercuté)
- L'encadrement du séjour par un accompagnateur français et un guide Népalais.
- Restauration, durant tout le séjour excepté les repas de midi lors des journées sur Katmandu, afin de laisser une liberté d'organisation à chacun
- Transports en bus local, jeep, ou taxi
- Hébergement durant tout le séjour

Non compris

Les repas de midi à Katmandou
- L'assurance personnelle secours/rapatriement.
- L'assurance annulation
- Les boissons autres que le thé
- Pourboires à l'équipe Népalaise
- Le visa Népalais.

Carnet de voyage

Remarque préliminaire très importante

Le parti pris de ce voyage est de permettre une vraie rencontre avec ce qui fait le quotidien de nos hôtes, et pour cela de s'appuyer sur les écoles publiques pour nos étapes. Démarche passionnante et sensible pour tous ceux qui souhaiterons dépasser les clichés sur le pays, en partager sincèrement toute la chaleur et force vitale qui en émane. Mais c'est une démarche qui impose d'accepter des conditions de voyage fort rustiques : matelas directement sur le sol des écoles, toilettes très rudimentaires, nourriture préparées par les familles, et donc pour certains parfois «un peu épicée», inhabituelle à nos estomacs... moments éminemment chaleureux mais qui exigent de chacun, pour être bien vécus, des capacités d'adaptation en conséquence.

La période

La période de novembre se situe au cœur de la saison sèche, avant l'arrivée de l'hiver. Sur notre circuit aux altitudes où nous randonnerons les températures sont généralement agréables et le ciel est souvent dégagé. Néanmoins les soirées commencent à être fraîches.
Prévoir de pouvoir se couvrir.

Hébergement / Nourriture

Sur la vallée de Katmandou, nous sommes hébergés en hôtel et prenons nos repas aux restaurants. A Panauti nous sommes hébergés dans la maison d'une famille népalaise, et dans les villages nous sommes accueillis sur les écoles publiques, matelas au sol. Durant toute la randonnée nos repas serons préparés par des familles népalaise. Ce voyage se fait dans des conditions d'hébergement et de nourriture proche de la vie népalaise, donc relativement sommaires.

Portage

Nous portons nos affaires de la journée. Votre sac de voyage qui nous suit est transporté d'étape en étape, par des porteurs.

Matériel nécessaire

- 1 sac de voyage, UNIQUE bagage que l'on veillera à ne pas charger trop de superflus, pour donner à porter à nos porteurs (8kg maxi)
- 1 sac à dos de taille intermédiaire (35 à 40l.), pour nos affaires de la journée.
- 1 duvet de montagne
- Chaussures de marche étanches, aux bonnes semelles crantées + bonnes paires de chaussettes, éviter de partir avec des chaussures neuves.
- Sandales permettant de s'aérer les doigts de pieds à l'étape (on en trouve aussi facilement à Katmandu)
- Vêtements confortables pour la marche (pantalons souples).
- Protection imperméable respirante.
- Tenue chaude pour les soirées
- Moufles et gants de soie, foulard, bonnet ou cagoule en polaire
- Veste coupe vent
- Gourde de 1 litre au moins, et 1 Thermos.
- 1 opinel
- Protection contre le soleil: chapeau, bob, lunettes, crèmes...
- Lampes électriques frontale. (à leds : autonomie et légerté)
- Nécessaire de toilette adapté à des conditions de confort “rustique“
- Des lingettes sont appréciables, si elles peuvent être brûlées facilement.
- Bâtons télescopiques si besoin question genoux.

- Pochette ventrale pour les papiers et autres trésors personnels.
- Briquet, pour brûler le papier hygiénique, pour éviter les petits bouquets roses au bord du chemin !
- Pharmacie personnelle : protection des ampoules, petits problèmes intestinaux, désinfectant, antalgique. Indispensable : traitement de l'eau (micropur), + traitements personnel éventuels.
- L'accompagnateur dispose d'une pharmacie collective, pour tous les problèmes "sérieux". Mais d'aucun traitement dit "de confort".

Remarque concernant les problèmes de santé, et de pharmacie

Il est de la responsabilité de chacun d'entre vous, d'avertir l'accompagnateur, avant le départ de tout problème médical (allergie, antécédent médical, réaction à certains médicaments etc...), et de prendre, si besoin est, les médicaments qui vous sont spécifiques. Aucune vaccination obligatoire. Nous vous recommandons néanmoins d'être à jour de vos rappels antitétaniques.

Formalités

Passeport valable au moins 6 mois après la date du retour + Visa (obtention possible à l'arrivée à l'aéroport de Kathmandu - passeport + 1 photo + équivalant de 40 $US).

Equipement