SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

votre trek commence ici...

LANGTANG ET LES LACS SACRES DE GOSAIKUNDA

लाङ्टाङ् र ले लाक ढ गोसाइकुण्ड

Randonnées accompagnées, en itinérance, avec transfert des bagages

Séjour 16 jours, 15 nuits, 12 jours de randonnée

En hôtel * sur Katmandou et lodge en trek, avec notre équipe locale**

				Saison						Départ garanti
4 Chaussures	Hotel + Lodge	Itinérant	Portage de vos affaires personnelles pendant le séjour	J	F	M	A	M	J	A partir de 3 personnes
				J	A	S	O	N	D	

Langtang et lacs sacrés de Gosaikunda 16 jours 15 nuits
La vallée de Langtang située au nord de Katmandou classée parc national. Les paysages nous offrent de magnifiques forêts de rhododendrons géants, des vallées fertiles, des rizières. Vous traverserez des villages Sherpas, Tamangs, Brahmane, une population souriante et accueillante. Le lac de Gosaikunda est l'un des sites les plus sacrés, lieu de pèlerinage hindouiste dédié à Shiva. Magnifique panorama sur les monts Ganesh Himal, Langtang, Everest.

NOS POINTS FORTS

- Découverte du Langtang Lirung (7334 m), le Ganesh Himal (7146 m) et le Dorje Lakpa (6990m)
- Un superbe parcours qui commence à travers les rizières à basse altitude avant d'arriver **aux lacs sacrés de Gosainkund, pour une meilleure acclimatation** !
- Un guide népalais francophone, qui part avec vous sur le trek, gage de sécurité et de sérieux pour les étapes sur le circuit. Il vous fera découvrir les multiples facettes de son pays, ses ethnies, ses religions….

DATES & TARIFS :

DATES	Tarif de Paris
01/10 au 16/10/2023	2995 €
22/10 au 06/11/2023	3195 €
11/11 au 26/11/2023	3095 €
18/11 au 03/12/2023	2995

Single : 120 € par personne

LE TARIF COMPREND :

- Vol international à/de Katmandou (Aller / Retour) au départ de Paris (départ de province possible, à nous consulter pour les tarifs)
- Transferts aéroport /hôtel /aéroport
- Hôtel à Katmandu, petits- déjeuners,
- Visites guidées et entrées des monuments à Katmandu
- Permis de trekking, TIMS card
- Guide francophone, porteurs et assistance guides
- Pension complète durant le trek
- Boisson thé/café uniquement et eau minérale à KTM
- Logement en Lodge pendant le trek
- Assurance pour les équipes
- Tous les transports durant votre séjour au Népal
- Dîner de bienvenue dans un restaurant typique Népalais

LE TARIF NE COMPREND PAS :

- les frais de visa, vous pouvez obtenir facilement un visa à votre arrivée au Népal à l'aéroport de Katmandu, pour cela, il vous faut prévoir 2 photos d'identité et 30 € en liquide,
- L'assurance accident/rapatriement hélicoptère / soins médicaux
- Les repas non mentionnée dans le programme
- Les équipements personnels, les boissons alcoolisés et sodas etc.

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.

FIDELITE :
Nous vous offrons une réduction de 4% dès votre 3ième voyage ou séjour dans les deux années civiles qui suivent la date du départ de votre premier séjour.

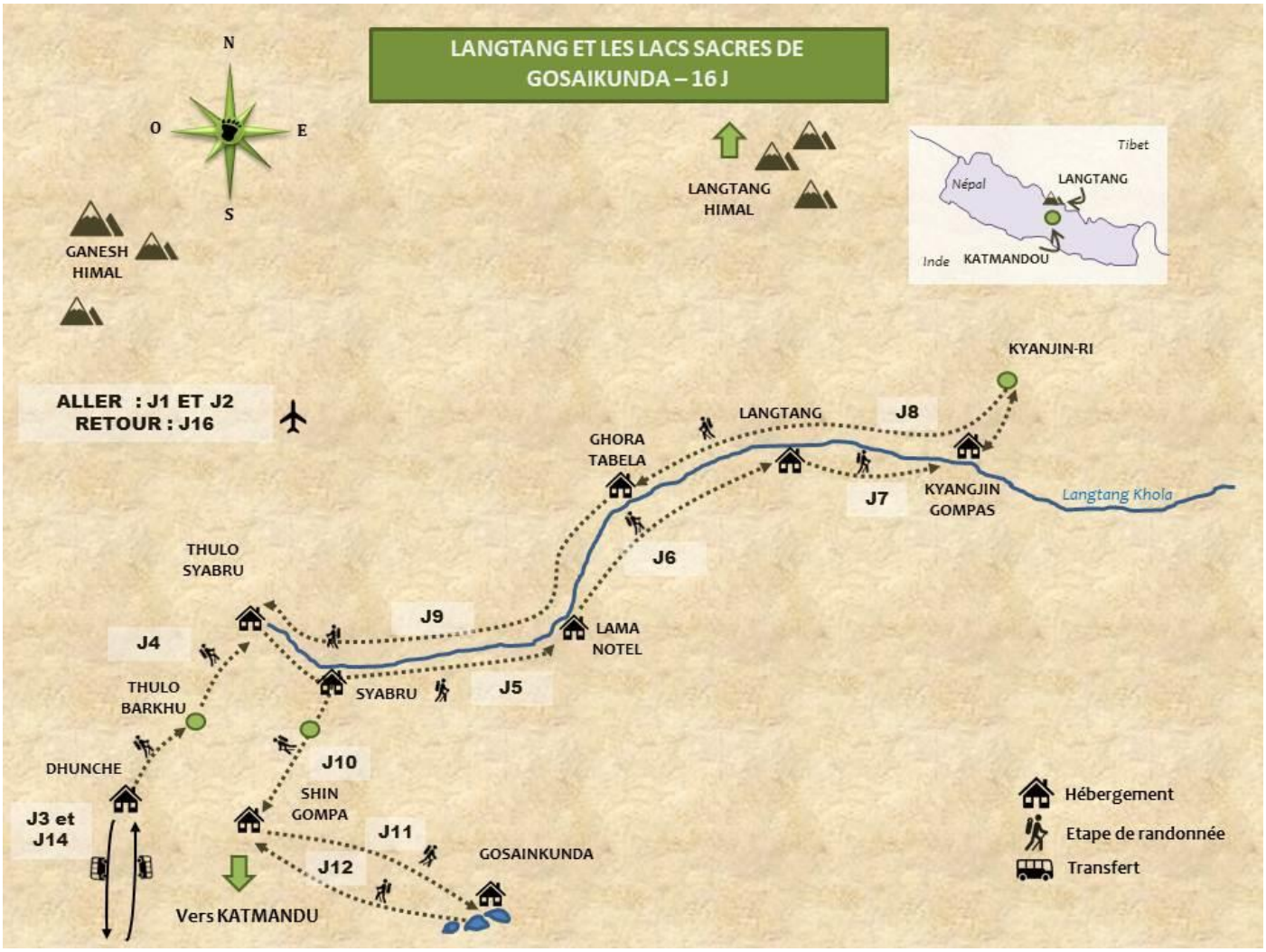
REDUCTIONS SUR LE PRIX DU SEJOUR :
***5 mois avant** la date de départ, **4%** (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 50 € pour un montant supérieur à 1200 €).
***4 mois avant** la date de départ, **3%** (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 30 € pour un montant supérieur à 1200 €).
(NB : offre valable uniquement pour les séjours en individuel et non cumulable. Ne s'applique pas aux groupes, qui bénéficient déjà de tarifs spécifiques).

REAJUSTEMENT 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.

REGLEMENT :
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.

Votre itinéraire



Déroulement du trek

JOUR 1 : DEPART DE PARIS POUR KATMANDOU

JOUR 2 : ARRIVEE/KATMANDOU
Transfert à l'hôtel avec l'un de nos représentants. Dîner de bienvenue dans un restaurant typique népalais. Dans ce dîner de premier jour il vous sera servi le Dal Bhat et d'autres spécialités, plats traditionnels du pays. Vous serez charmé par le cadre de ce restaurant qui est un ancien palais royal. Chants, musiques folkloriques et danses dans des tenues d'ethnies différentes.

Hébergement: hôtel
Dîner de bienvenue

JOUR 3 : DEPART KATMANDOU /DHUNCHE *(1970 m)*
Après le petit-déjeuner à votre hôtel, transfert tôt le matin vers le village de Dhunche en véhicule privé, environ 6/7h de trajet. Dhunche est un village Tamang, c'est le point de départ du trek dans la région de Langtang.

Hébergement : Lodge
Dénivelé : +620m
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

JOUR 4 : DHUNCHE / THULO SYABRU *(2260 m)*
Nous commencerons à descendre le long de la rivière Trisuli jusqu'à Thulo Bharku, ensuite nous monterons une arête à travers une forêt de pins avec vue magnifique sur le Ganesh Himal, puis entrée dans la vallée du Langtang, environ 6h de marche.

Hébergement : Lodge
Dénivelé : +290m
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

JOUR 5 : SYABRU / LAMA HOTEL *(2400 m)*

Descente raide vers la rivière Langtang, traversée d'une forêt de chênes et de pins puis nous marcherons à travers une impressionnante gorge et nous continuerons dans la forêt jusqu'à Lama Hôtel. 6h de marche.

Hébergement : Lodge
Dénivelé : +140m
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

JOUR 6 : LAMA HOTEL / LANGTANG *(3300 m)*
Montée progressive au-dessus de Khola à travers une forêt de rhododendrons, pour finalement parvenir au village de Langtang. De nombreux sommets enneigés vous offriront une vue spectaculaire alors que vous traverserez de grandes plaines et pâturages. 5/6h de marche.

Hébergement : Lodge
Dénivelé : +900m
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

JOUR 7 : LANGTANG / KYANGJIN GOMPAS *(3800 m)*

Le sentier passe à travers de larges champs, des pâturages de yaks. Traversée de Laja Khola, montée d'une moraine, après descente et montée nous arrivons Kyangjing célèbre pour sa production de fromage. 3/4h de marche.

Hébergement : Lodge
Dénivelé : +500m
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

JOUR 8 : EXCURSION KYANJIN-RI *(4773 m)* / **GHORA TABELA** *(3000 m)*
Petit-déjeuner, ensuite randonnée vers Kyangjin Gompas tôt le matin, montée du Kyanjin Ri puis vous continuerez vers Ghora Tabela (3000m) en suivant la Langtang Khola, environ 6 h de marche pour toute la journée.

Hébergement : Lodge
Dénivelé : +973m
Dénivelé : - 1773m
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

JOUR 9 : GHORA TABELA / SYABRU *(2500 m)*

Après le petit-déjeuner nous emprunterons le même chemin qu'à l'aller, environ 5/6h de marche est nécessaire pour atteindre le village de Syabru.

Hébergement : Lodge
Dénivelé : - 740m
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

JOUR 10 : SYABRU / SHIN GOMPA *(3250 m)*
Montée par une très belle forêt via Dursagang (2660m) avec vue sur le Ganesh Himal et le Langtang Himal. A Gompa vous verrez un monastère Tibétain qui fabrique du fromage, environ 5h de marche pour arriver à Shin Gompa.

Hébergement : Lodge

Dénivelé : +990m
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

JOUR 11 : SHIN GOMPA / LAC GOSAIKUNDA *(4335 m)*

Montée jusqu'aux lacs sacrés de Gosaikunda, lieu de pèlerinage très populaire pour les hindous et les bouddhistes. Paysages grandioses. 5h de marche.

Hébergement : Lodge
Dénivelé : +1085m
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

JOUR 12: GOSAIKUNDA / SHIN GOMPA *(3250 m)*

Petit-déjeuner puis retour par le même chemin que le jour précédent, environ 5h de marche. Arrivée à votre Lodge à Shin Gompa, installation puis temps libre ou se promener aux alentours du village.

Hébergement : Lodge
Dénivelé : - 1085m
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

JOUR 13: SHIN GOMPA / DHUNCHE *(1970 m)*

Après le petit-déjeuner, le dernier jour de trekking s'achève vers le village de Dhunche. La piste traverse des cultures en terrasse pour redescendre. Environ 6h de marche.

Hébergement : Lodge
Dénivelé : -1280m
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

JOUR 14 : DHUNCHE / KATMANDU
Petit-déjeuner puis transfert à Katmandu en véhicule privé. Sur la route vous pourrez admirer de beaux paysages, la rivière, les villages traditionnels. Environ 6/7h de trajet. Arrivée à votre hôtel, installation puis temps libre au cœur du centre touristique à Thamel.

Hébergement : Hôtel
Petit-déjeuner et déjeuner

JOUR 15 : VISITE DE PASHUPATINATH / SWAYAMBUNATH / BODNATH
Bouddhanath Stupa : environ à 6 kilomètres à l'est de Katmandu, le plus grand centre stupa dans la vallée et au monde. Il apparaît indistinctement 36 mètres de haut et présente un des spécimens les plus fascinants de la conception de stupa avec des centaines de roues de prière et 108 petites images de Bouddha tout autour. Juste comme Swayambhunath, ce stupa a quatre côtés avec les yeux attentifs de

seigneur Bouddha. Tous les bouddhistes les remplissent à ce stupa pour participer aux rituels sacrés pendant les festivals bouddhistes.

Pashupatinath : centre de religion hindouiste, lieu de crémations, de prières et de rituels dédiés à Shiva. Pashupatinath est l'un des plus célèbres pèlerinages hindous et l'un des centres religieux les plus étendus au monde. On y adore Shiva sous la forme de pashupati qui signifie seigneur protecteur des animaux et maître du troupeau. Le temple, sa forme actuelle date du XVII ème siècle, c'est aussi un lieu de crémations et de purification. Les brahmanes pieux (croyant) se rendent chaque matin dans la rivière Bagmati.

Swayambhunath : l'un des stupas les plus anciens de la vallée, à l'ouest de Katmandu, implanté sur le haut d'une colline à 4 km à l'ouest. Le stupa est l'un des sanctuaires bouddhistes les plus saints au Népal, l'un des plus anciens et des plus glorieux dans le monde qui remonterait à 2500 ans. Les quatre côtés du stupa sont peints avec les yeux de seigneur Bouddha qui représente la sagesse et la compassion.

Hébergement : Hôtel
Petit-déjeuner et déjeuner

JOUR 16 : TRANSFERT A L'AEROPORT ET DEPART
Petit-déjeuner

Note : *nous pouvons être amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué en cas de force majeure en fonction de la météo, de la date, du nombre et/ou du niveau des participants.*

Info trek

NIVEAU : 4 CHAUSSURES
Pour bons marcheurs, étapes de 5h minimum sur sentier en montagne, avec des étapes en moyenne montagne sur sentier marqués, cependant aucune difficulté technique.

	Niveau	Dénivelé	Temps de marche
	1	Jusqu'à 400 m	4 à 5h
	2	300 à 600 m	3 à 5h
	3	600 à 800 m	5 à 6h
	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 sera, lui limité à 12 kg, pour le porteur.

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 !

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 de porteurs, ne portent que 2 sacs, soient deux sacs de **12 kg** chacun, ce qui fait **24 kg** à porter pour 1 seul porteur !
Nous pouvons faire un peu de lavage tous les soirs en arrivant au lodge, et faire sécher cette petite lessive, pendant la nuit !
En revanche, nous ne pourrons pas laver des vêtements en montagne après le village de Manang, ce qui correspond à 5 journées passées en haute montagne !
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.

ATTITUDE ET GESTES SOLIDAIRES :
De plus, souvent 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 qui prend en charge les enfants pauvres de Katmandu en les scolarisant !
Pour cela, rien de plus simple, contactez-nous et nous vous donnerons les coordonnées téléphoniques de la personne à contacter sur place.

GROUPE :
3 personnes minimum à 12 personnes maximum

ENCADREMENT :
Par un de nos guides locaux francophones, son assistant et d'une équipe de porteurs.

HEBERGEMENT :
En lodge pendant le circuit et en l'hôtel *** confortable à Katmandu (en chambre double).
Possibilité d'avoir une Single, nous la demander à l'inscription, avec supplément (+120€).

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 sur Katmandu restent à votre charge.

IMPORTANT

Nous allons dans ce **magnifique pays depuis 25 ans** de manière **régulière et nous favorisons le travail avec les équipes locales**, ce qui veut dire, que nous prenons des porteurs en plus que ce que nous propose les agences, car nous pensons que **ces personnes qui travaillent doivent le faire dans des conditions plus décentes.**
En effet, nous encadrons toujours nos groupes sur ces destinations lointaines et nous veillons à ce que tout soit correctement respecté.

Ensuite, **nous continuons à proposer** pour ceux qui le souhaitent, **la formule sous tente**, ce qui favorise le mieux les échanges, le relationnel, le contact avec nos équipes. **(Uniquement pour les groupes).**

Notes sur le Pays

Informations générales :

Superficie : 147 000 km²
Capitale : Katmandu
Régime : république démocratique fédérale
Population : 29,3 millions d'habitants
Monnaie : la roupie népalaise (1€ environ 130 roupies)
Devises à emporter : des Euros, qui seront changés sur place en arrivant.
Décalage horaire : + 3h45 en été
+ 4h45 en hiver

CLIMAT :
Chaud pendant la saison automnale, et surtout dans les rizières à basse altitude.
Belle saison en avril et mai, avec une belle floraison, cependant, la meilleure saison reste l'automne d'Octobre à fin Novembre

FORMALITES :
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.
Pour cela, 2 possibilités :

- soit le faire en arrivant sur place, au passage en douane (il faut 2 photos d'identité avec **30 €** en espèces)
- soit le faire avant le départ auprès d'une ambassade

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
- 2 photos d'identité

Renseignements divers

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

DEPLACEMENT :
En minibus privé pour tous les transferts

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…

AERIEN :
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.

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 détritus, 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.

Nécessaire et Indispensable

LISTE DU MATERIEL :

- un sac à dos de 35 à 45 litres pour les affaires de la journée.
- une bonne paire de chaussures à tige haute (pour un bon maintien des chevilles)
- **un sac de couchage de montagne, - 15° environ recommandé**
- des chaussettes
- des tee-shirts manches courtes et longues
- pantalon en toile
- polaire ou équivalent
- une veste de type Gore-Tex (imperméable et respirante)
- chaussures légères de détente pour le soir à l'étape
- gant et bonnet pour l'ascension du sommet
- protection contre le soleil (lunettes, crème solaire, stick à lèvres)
- un short
- sous-vêtements de rechange
- une gourde (au minimum 1,5 litre)
- une lampe frontale

- **une petite pharmacie personnelle :** élastoplast, double peau, pansements divers, anti diarrhéique (Immodium ou autre), antalgique (**Aspirine** pour liquéfier le sang en l'altitude), antibiotique à large spectre, médicament pour la gorge (lysopaïne par exemple), pince à épiler, une paire de ciseaux, une boîte de **Micropur** ou Hydroclonazone afin de traiter l'eau prise dans les sources et les fontaines…
- votre appareil photo
- vos bâtons de marche, si vous y êtes habitués
- vos papiers
- et un sac de voyage qui va suivre sur le dos des porteurs, **maximum 12 kg.**

Petits conseils et astuces : vos affaires de rechange, classez-les et ranger-les dans des poches plastiques afin de mieux les protéger de la poussière ou autre durant votre séjour.

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.

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.

En vous souhaitant un agréable trek ...

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**
- ou bien un courrier à :

23, Rue Gambetta
31390 CARBONNE
TEL : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
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 : 7912 Z SIRET : 828 692 442 000 19
TVA intracommunautaire : FR27828692442