

HÉRITAGE TAMANG

Durée : 13 jours dont
7 jours de marche

Hébergement en lodge

Niveau : modéré

Prix : nous contacter

Les points forts

- Un parcours accessible à tout bon marcheur, à l'écart des régions fréquentées
- Sept jours de trekking de lodge en lodge
- Villages accueillants, amples paysages, forêts de rhododendrons



Le voyage

Tamang Heritage Trail : itinéraire développé par les Népalais pour promouvoir un tourisme soucieux de retombées économiques pour les villageois.

L'ethnie des Tamangs, d'origine tibéto-mongole, pratique un bouddhisme teinté de chamanisme. Au pied du Ganesh Himal, leurs villages se trouvent sur une ancienne voie de communication avec le Tibet. Thuman, l'un des plus beaux, se situe dans un cadre idéal avec des vues magnifiques sur les montagnes du proche Langtang Himal. Avec leurs porches en bois sculpté, les maisons offrent une belle architecture.

Suivre ce parcours permet d'appréhender un Népal authentique où montagnes, rizières et villages sont en harmonie.



himalayatrekking.com



J 1/ FRANCE

Vol pour Katmandou.

J 2/ KATMANDOU

À votre arrivée à Katmandou, vous êtes accueilli à l'aéroport et transféré à l'hôtel. Après-midi libre, derniers préparatifs pour le trek. Première immersion dans la ville des célèbres temples aux toits en "pagode". Repas libres. Nuit à l'hôtel.

J 3/ KATMANDOU - SHYABRU BESI

Dès que l'on quitte Kathmandu, la route s'élève et franchit un petit col à Kakani, à 2145 mètres d'altitude. Par temps clair, le panorama est superbe : l'Annapurna II, le Manaslu, le massif du Ganesh Himal. La route plonge ensuite vers la large vallée de la Trisuli pour arriver au gros bourg de Trisuli (548 m). Puis c'est la piste vers Shyabru Besi. A Kalikasthan, on entre dans le parc national du Langtang.

6 h de route. 4 h de piste. Nuit en lodge.

J 4/ SHYABRU BESI - GATLANG (2240 M)

Rude montée pour cette première journée de mise en jambes. Gatlang est l'un des premiers villages tamangs visités sur notre parcours.

Nuit en lodge. 6 h de marche. Dénivelé + : 780 m.

J 5/ GATLANG - TATOPANI (2610 M)

Gatlang est composé majoritairement de l'ethnie Tamang, peuple d'origine tibéto-mongole avec leur langue et culture propre. Le long du chemin, il n'est pas rare d'observer homme et femme en costumes traditionnels. Après une descente à travers les cultures en terrasses, nous remontons de l'autre côté de la vallée pour rejoindre Tatopani ("eau chaude" en népalais). Vue splendide sur la chaîne du Ganesh Himal, notamment le Paldor (5930 m).

Nuit en lodge. 5 à 6 h de marche. Dénivelé + : 850 m. Dénivelé - : 480 m.

J 6/ TATOPANI - THUMAN (2340 M) VIA NAGTHALI (3165 M)

Si vous le souhaitez, possibilité de prendre un bain matinal dans les grands bassins d'eau chaude avec les Népalais. Nous continuons notre montée jusqu'au col de Nagthali (3165 m) avant de rejoindre le charmant village de Thuman. Au passage du col, nous laissons derrière nous la chaîne du Ganesh Himal pour nous retrouver face à celle du Langtang. Les sommets du Langtang II (6560 m) et du Langtang Lirung (7225 m) s'imposent à nous pour cette journée de marche.

Nuit en lodge. 5 à 6 h de marche. Dénivelé + : 560 m. Dénivelé - : 830 m.

J 7/ THUMAN - BRIDDIM (2230 M)

Au fond de la vallée, nous croisons la route reliant Lhassa à Khatmandu, subventionné par Pékin et ce voulant le pendant de celle passant plus à l'est de Khatmandu. Heureusement, le trafic y est moindre. Nous longeons la rivière Bhote Koshi avant de reprendre de l'altitude vers le village de Briddim, au milieu de champs en terrasses et vergers.

Nuit en lodge. 5 à 6 h de marche. Dénivelé + : 630 m. Dénivelé - : 740 m.

J 8/ BRIDDIM - LAMA HOTEL (2470 M)

L'itinéraire classique de la vallée du Langtang commence 600 mètres plus bas ! Nous en profitons pour rester à niveau en empruntant un chemin de bergers nous faisant profiter de la crête menant aux lacs sacrés de Gosainkunda, un autre trekking magnifique du Langtang. Après le village de Sherpagaon et un paysage clair et dégagé, nous redescendons doucement vers la forêt en direction de Changtang, appelé Lama Hotel (nom du premier lodge construit dans ce hameau).

Nuit en lodge. 4 à 5 h de marche. Dénivelé + : 350 m. Dénivelé - : 250 m.

J 9/ LAMA HOTEL - THULO SHYABRU (2250 M)

Nous descendons encore et toujours et finissons par franchir la tumultueuse Langtang Khola peu avant le village de Bamboo. Nous sommes au fond de la vallée, au sein d'une curieuse forêt de chênes, aulnes et bambous. Quelques temps plus tard, nous remontons à travers une épaisse forêt avant d'en sortir et d'avoir un premier aperçu de notre étape : le village de Thulo Shyabru, suspendu à une crête avec son chorten blanc à l'entrée du village.

Nuit en lodge. 5 à 6 h de marche. Dénivelé + : 720 m. Dénivelé - : 480 m.



J 10/ THULO SHYABRU - THULO BHARKHU - KATMANDOU (2470 M)

Retour vers la piste avec alternance de forêts de conifères et de pâturages. Les dernières vues sur les chaînes du Langtang et du Ganesh Himal se succèdent avant une longue descente. Arrivés à la route, une voiture nous attend pour nous ramener à Katmandou.

Repas libres à Katmandou. Nuit à l'hôtel. 5 à 6 h de marche. Dénivelé + : 480 m. Dénivelé - : 1440 m.

J 11/ KATMANDOU

Aujourd'hui vous partez avec votre guide à la découverte de la vallée de Katmandou. A Pashupatinath, vous découvrez le temple hindou le plus important du Népal. Construit au bord de la Bagmati, la plus sacrée des rivières du Népal, Pashupinath et ses ghâts sont un grand lieu de crémation. Vous quittez l'ambiance mystique de cette ville hindoue pour Bodnath, l'un des principaux sanctuaires bouddhistes de la région de Katmandou et l'une des plus grandes stupa au monde. Enfin, vous découvrez soit l'ancienne cité royale de Bhaktapur ou Patan, sa place Durbar Square et ses temples de bois en forme de pagodes.

Nuit à l'hôtel. Repas libre le midi. Dîner traditionnel le soir offert.

J 12/ KATMANDOU - VOL RETOUR FRANCE

Dernière journée en liberté à Katmandou. Vous pouvez faire vos derniers achats ou en profiter pour continuer votre visite de la capitale et ses environs. Transfert à l'aéroport de Katmandou pour l'envol sur la France. Repas libres.

J 13/ FRANCE

Arrivée en France.

Les temps de marche indiqués ne tiennent pas compte des pauses. Ils sont bien sûr indicatifs et peuvent varier d'un participant à un autre ou selon les conditions climatiques.

Le prix comprend

- Les transferts terrestres en véhicules privés tels que mentionnés dans le programme.
- L'hébergement en hôtel*** tel que décrit dans le programme, base chambre double, petit-déjeuner inclus.
- L'hébergement en lodge tel que décrit dans le programme.
- La pension complète durant le trek sauf les repas mentionnés comme « libres ».
- L'encadrement par un guide-accompagnateur népalais francophone ou anglophone pendant tout le voyage.
- L'assistance d'une équipe locale pendant le trekking.
- L'assurance du personnel népalais.
- Les permis de trek.
- Les frais inhérents au trekking : taxes de parc national du Langtang Helambu.
- Une voiture privée et un guide népalais francophone ou anglophone pour les visites dans la vallée de Katmandou.

Le prix ne comprend pas

- Le vol international sur ligne régulière Paris-Katmandou aller et retour.
- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
- Les assurances médicales et le rapatriement, pour plus d'infos : www.assurance-multi-sports.com
- Les suppléments pour chambre individuelle
- Les dépenses liées à des événements indépendants de notre volonté telles que des routes bloquées pour des raisons climatiques ou des accidents, etc...).
- L'équipement personnel (sac de couchage etc...).
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique « Le prix comprend ».

Vos dépenses sur place

- Les frais de visa à votre arrivée.
- Les déjeuners et les dîners mentionnés comme « libres » : 10 à 15 € par repas.
- L'eau chaude pour la toilette (payante dans certains lodges).
- Les entrées dans les temples, monuments et monastères de la vallée de Katmandou : 30 à 60 € par personne selon les visites effectuées.
- Les boissons.
- Les pourboires.

Modalités de règlement

10 % d'acompte par virement bancaire (Frais bancaires à votre charge)

(Non remboursable en cas d'annulation de votre part)

Le solde par virement (frais bancaires à votre charge) avant votre arrivée ou en espèces sur place le jour de votre arrivée.

Infos pratiques



Contacts

HIMALAYAK TREKKING
BP n° 24008 - Samakhusi 29,
Katmandou - Népal
Tél. : 00 977 14390859

FRANCE
Pasang Sherpa
Correspondant
06 42 31 80 08

NÉPAL
Ram Kumar Gurung
Directeur Général
00 977 9851197596

info@himalayaktrekking.com
himalayaktrekking@gmail.com
www.himalayaktrekking.com