

TREKKING

KATMANDOU – TREK LANGTANG

Par les lacs de Gosaikunda. Tous les paysages
de l'Himalaya.



NÉPAL



Découvrez les charmes du Népal en pratiquant le Trekking ou le Trail Running. Vivez 12 jours d'émotions authentiques et d'aventure sur un itinéraire qui relie Katmandou et la Vallée de Langtang. Profitez des merveilleux paysages offerts par les sentiers de l'Himalaya.

Voir le programme sur le web

<https://b4experience.com/fr/kathmandu-langtang-trek>

MOIS RECOMMANDÉS

MARCH, APRIL, MAY, SEPTEMBER, OCTOBER, NOVEMBER,
DECEMBER



PRIX

À partir de 960€ /personne

Réductions pour groupes





Points forts

- REJOIGNEZ L'HIMALAYA À PIED DEPUIS KATMANDOU.
- COL À 4 600 M.
- TREKKING OU TRAIL RUNNING.
- PETITS GROUPES PRIVÉS.

Groupe privé

100% personnalisable

À partir de (Personnes)	Catégorie	Disponibilité	Nb. jours	Prix/pers.
5	Standard	15/09/2026 15:00:00 - 31/12/2026 16:00:00	11	960€
5	Standard	01/03/2026 15:00:00 - 31/05/2026 16:00:00	11	960€
5	Standard	01/09/2025 15:00:00 - 08/12/2025 16:00:00	11	940€
2	Standard	15/09/2026 15:00:00 - 31/12/2026 16:00:00	11	995€
2	Standard	01/03/2026 15:00:00 - 31/05/2026 16:00:00	11	995€
2	Standard	01/09/2025 15:00:00 - 08/12/2025 16:00:00	11	990€

Voyagez avec votre famille ou groupe d'amis.

**Confirmer la disponibilité à info@b4experience.com / +34 613 03 77 00 / www.b4experience.com*

Groupe ouvert

Partagez l'expérience avec d'autres voyageurs

Détails du voyage	Dates	N° jours	Places disp.	Prix par pers.
✘ Pas de groupes ouverts disponibles, uniquement des groupes privés				

*Confirmer la disponibilité à info@b4experience.com / +34 613 03 77 00 / www.b4experience.com



Inclus

- Transfert privé depuis et vers l'aéroport
- Hôtel à Katmandou classe touristique avec petit déjeuner inclus (chambre partagée)
- Bus privé vers Boudhanath
- Bus vers Sundarijal
- Transfert de Dunche à l'hôtel à Katmandou
- Hébergement en auberges durant le trekking (maisons de thé, chambre partagée)
- 3 repas fixes (petit déjeuner, déjeuner et dîner) proposés par le guide durant la marche
- Frais de parc national et frais TIMS
- Guide de trekking anglophone (Sirdar)
- Porteur (1 pour 2 personnes)
- Maximum 12 kg de bagages, recommandé 8-10 kg par personne
- Salaire journalier, repas et hébergement du personnel népalais
- Assurance pour guides et porteurs
- Conseils techniques et matériel.

Non inclus

- Vols et visas pour le Népal (nous pouvons les gérer)
- Boissons pendant le trajet
- Déjeuner et dîner à Katmandou
- Assurance médicale, de secours et annulation (nous pouvons les gérer)
- Frais dus à des blocages routiers, glissements de terrain, catastrophes naturelles ou grèves
- Tout ce qui n'est pas inclus dans la section « INCLUS ».



Itinéraire

JOUR 1 : VOL DE DÉPART VERS KATMANDOU

Vol de départ vers Katmandou.

JOUR 2 : ARRIVÉE À KATMANDOU

Arrivée à Katmandou. Transfert à l'hôtel. Après-midi libre : nous pourrions visiter la stupa de Swayambhu (Temple des Singes), nous perdre dans les rues de Thamel ou dîner notre premier Dal bhat (le plat le plus traditionnel de la gastronomie népalaise).

Hébergement : Hôtel 3 étoiles

JOUR 3 : DE BOUDHANATH À CHISPANI

Prise en charge à l'hôtel tôt le matin et transfert de tout le groupe à la grande stupa de Boudhanath. C'est l'un des lieux les plus sacrés du bouddhisme et également très vénéré par les hindous. C'est la plus grande stupa circulaire d'Eurasie, et elle est remplie d'écoles bouddhistes et de réfugiés tibétains. Les pèlerins doivent faire 3 tours autour de la stupa en priant, nous ferons de même pour qu'elle nous porte chance tout au long du chemin qui nous attend. Un bus nous conduira à Sundarijal (en périphérie de Katmandou) d'où commencera notre trekking. Nous entrerons immédiatement dans la forêt et commencerons le parcours de près de 10 km qui nous mènera au petit village de Chisapani à 2 170m.

Trek 1 : de Sundarijal à Chisapani (2170 m) (9,7 km, +1081 m -289 m; 4 h) (Extension optionnelle : départ depuis Boudhanath +8 km).

Hébergement : Maison de thé

Repas : petit-déjeuner + dîner + déjeuner

JOUR 4 : DE CHISAPANI À KUTUMSANG

Nous continuerons notre route dans la région de Helambu, nous éloignant de plus en plus de Katmandou et montant petit à petit pour bien nous acclimater. Ce sera la journée la plus longue de tout le parcours, 16 km que nous ferons calmement en incluant une bonne pause pour manger dans l'un des petits villages que nous traverserons avant d'arriver à Kutumsang (2 456 m).

Trek 2 : De Chisapani à Kutumsang (2 456 m) (16,0 km, +1 280 m -987 m ; 7 h).

Hébergement : Maison de thé

Repas : dîner + petit-déjeuner + déjeuner

JOUR 5 : DE KUTUMSANG À MANGENGOTH

Aujourd'hui, une journée beaucoup plus tranquille nous attendra, moins de 7 km pour bien récupérer de l'effort de la veille jusqu'à un petit lodge situé à Mangengoth à 3 390 m. Pour ceux qui désirent plus, nous monterons dans l'après-midi un sommet proche à 3 470 m, d'où l'on voit déjà plusieurs sommets de presque 7 000 m.

Trek 3 : Kutumsang à Mangengoth (3 390 m) (6,6 km, +916 m -149 m ; 4 h) (Extension optionnelle : sommet à 3 470 m)

Hébergement : Maison de thé

Repas : petit-déjeuner + dîner + déjeuner

JOUR 6 : DE MANGENGOTH À THADEPATI

Nous quitterons Mangengoth pour rejoindre Thadepati 3 690 m. Aujourd'hui aussi, nous ferons une route tranquille et peu exigeante de 6 km avec peu de dénivelé. L'après-midi, nous monterons à une montagne de 3 840 m située derrière notre lodge, ce qui nous aidera dans notre acclimatation. Nous pourrons aussi continuer jusqu'à une autre montagne de 4 490 m et décider ensemble si nous voulons voir le coucher du soleil au sommet ou depuis notre lodge.

Trek 4 : Mangengoth à Thadepati (3 690 m) (6,1 km, +496 m -611 m ; 3 h) (Extension optionnelle : sommet de 3 840 m ou 4 490 m).

Hébergement : Maison de thé

Repas : dîner + petit-déjeuner + déjeuner

JOUR 7 : DE THADEPATI À PHEDI

Nous quitterons la région de Helambu pour entrer dans l'Himalaya. Aujourd'hui, nous atteindrons le dernier lieu habité de ce côté du passage de Gosainkunda. En moins de 5 heures, nous atteindrons Phedi à 3 630 m. Aujourd'hui, nous nous reposerons et prendrons des forces pour affronter demain le point le plus élevé de toute la route.

Trek 5 : De Thadepati à Phedi (3 630 m) (8,0 km, +712 m -594 m ; 5 h).

Hébergement : Maison de thé

Repas : dîner + petit-déjeuner + déjeuner

JOUR 8 : DE PHEDI À GOSAIKUND

Aujourd'hui, nous traverserons le passage de Lauribina (4 610 m), le point le plus haut du parcours. Après, une courte descente nous mènera aux lacs sacrés de Gosaikunda. À Gosaikunda, on rend hommage au dieu Shiva et des pèlerins du monde entier viennent se baigner rituellement dans ses eaux glacées pour se purifier. Nous pourrons nous baigner puis retourner à notre lodge.

Trek 6 : De Phedi à Gosaikunda (4 419 m) (6,5 km, +915 m - 262 m ; 5 h)

Hébergement : Maison de thé

Repas : dîner + petit-déjeuner + déjeuner

JOUR 9 : DE GOSAIKUND À CHANDANBARI

Nous commencerons un chemin qui descend presque tout jusqu'au fond de la vallée de Langtang. Le parcours d'aujourd'hui nous mènera par une crête confortable avec des vues impressionnantes sur le Langtang Lirung (7 200 m) jusqu'à Chandanbari. En environ 4 heures ou moins, nous pourrons atteindre cette ville et visiter le monastère bouddhiste Shing Gomba (3 330 m).

Trek 7 Gosaikund à Chandanbari (9,0 km, +70 -1 176 m ; 4 h)

Hébergement : Maison de thé

Repas : dîner + petit-déjeuner + déjeuner

JOUR 10 : DE CHANDANBARI À DUNCHE

Dernier jour de trekking. Aujourd'hui, ce sera une longue descente jusqu'au fond de la vallée pour arriver à Dunche. Il faudra être attentif aux forêts de cette zone qui sont remplies de singes sauvages. Nous arriverons alors à la dernière ville avant la frontière avec le Tibet et la fin de notre parcours.

Trek 8 : De Chandanbari à Dunche (1 950m) (11,6 km +100 m – 1 750 m ; 5 h).

Hébergement : Maison de thé

Repas : dîner + petit-déjeuner + déjeuner

JOUR 11 : DE DUNCHE À KATMANDOU

Un bus viendra nous chercher tôt le matin et nous retournerons à Katmandou où nous arriverons en 5 ou 6 heures. L'après-midi, nous pourrons en profiter pour visiter le Thamel ou simplement profiter de notre dernier dîner au Népal.

Hébergement : Maison de thé

Repas : petit-déjeuner + déjeuner

JOUR 12 : VOL DE RETOUR

Nous pourrons profiter de la première heure du matin pour faire les derniers achats. Ensuite, nous serons récupérés à l'hôtel pour nous emmener à l'aéroport. Vol de retour à domicile.

Repas : petit-déjeuner.

Services additionnels :

Tous nos tours au Népal peuvent être agrandis et personnalisés. Voici les services additionnels les plus populaires :

- **Vol matinal vers l'Everest** : vol d'environ 1 heure pour voir/toucher le Mont Everest (nous volerons à seulement 8 km du sommet). Inclut le transfert aller-retour depuis votre hôtel. (Départ à 5h15 et retour au moment du petit déjeuner)
- **KTM Cultural Tour 1** : Tour d'une journée pour visiter 3 sites inscrits au patrimoine mondial de l'UNESCO : Temple Pashupatinath + Stupa Boudhanath + Ville de Bhaktapur. (Guide culturel inclus (parlant anglais, espagnol...), nuit d'hôtel supplémentaire et repas non inclus)
- **KTM Cultural Tour 2** : Tour d'une journée pour visiter 3 sites inscrits au patrimoine mondial de l'UNESCO : Ville de Patan + Place Durbar de Katmandou + Stupa Swoyambhu Nath. (Guide culturel inclus (parlant anglais, espagnol...), nuit d'hôtel supplémentaire et repas non inclus)
- **Nuit supplémentaire** : Une nuit supplémentaire à KTM (inclut petit déjeuner en chambre partagée ou individuelle).

Vous pouvez réserver des services supplémentaires au moment de votre réservation ou plus tard.

Politique de paiement et d'annulation

Réservation initiale : Pour garantir votre place, un acompte de 30 % du montant total du voyage est requis au moment de la réservation.

Païement final : Le montant restant, équivalent à 70 % du total, doit être payé au plus tard 60 jours avant la date de départ.

Extras : Les coûts supplémentaires du voyage, tels que les assurances, les vols ou autres services optionnels, doivent être payés intégralement au moment de la réservation.

Assurance annulation : Le client peut souscrire une assurance annulation de voyage afin d'obtenir le remboursement de la totalité du montant payé (selon ses conditions).

L'utilisateur final peut se désister du voyage souscrit, avec droit au remboursement des sommes versées, sauf pénalités indiquées, mais devra également régler à l'Agence les montants indiqués ci-dessous une fois le voyage confirmé. Si celui-ci ne devait pas avoir lieu en raison du non-atteinte du nombre minimum de places nécessaires, le client pourra conserver le crédit pour des voyages futurs ou demander le remboursement intégral de la réservation.

Politique d'annulation 3:

REMBOURSEMENT COMPLET JUSQU'À 24H APRÈS L'ACHAT

- Jusqu'à 60 jours avant le voyage, remboursement de 100 % du montant du voyage.
- Jusqu'à 45 jours avant le voyage, remboursement de 50 % du montant du voyage.
- Pour des délais inférieurs à ceux décrits dans la politique d'annulation, aucun remboursement du montant déjà payé ne sera effectué.

*Des frais de gestion de 250 € s'appliquent.

*Les frais d'annulation des réservations déjà émises ne seront pas remboursés. S'il existe d'autres frais non remboursables déjà émis, ceux-ci ne seront pas non plus remboursés et seront déduits du montant à verser.

*Le coût d'annulation des vols émis est de 100 % du montant.

Off Trail S.L. agit dans ce voyage combiné en tant que détaillant/commercialisateur. Dans les départs programmés ouverts, la réalisation du voyage nécessite un minimum de 2 personnes inscrites confirmées, le voyageur étant informé via le portail client lorsque ce minimum est atteint pour pouvoir confirmer le départ. En cas de non-atteinte du nombre minimum indiqué, l'organisateur peut annuler le voyage et en informer le voyageur dans le délai légal applicable pouvant aller jusqu'à 20 jours calendaires avant le départ. Dans les départs privés ou les voyages sur mesure, le programme sera considéré comme confirmé dès l'acceptation de la réservation, car il s'agit d'un voyage spécialement conçu pour le nombre de personnes indiqué dans le contrat et avec un prix adapté à cette configuration. En cas d'annulation pour non-atteinte du minimum exigé, le voyageur aura droit au remboursement intégral des sommes versées, sans compensation supplémentaire.

Liste du matériel

<p>VÊTEMENTS TECHNIQUES</p> <ul style="list-style-type: none">• Veste Hardshell (Gore Tex imperméable)• Pantalon léger imperméable• Veste chaude : doudoune ou primaloft• Polaire légère• Pantalon thermique et T-shirt pour dormir au refuge• Pantalon de trekking• T-shirts techniques (séchage rapide)• Sous-vêtements (le coton n'est pas recommandé) <p>TÊTE</p> <ul style="list-style-type: none">• Casquette légère pour le soleil• Bonnet en laine• Tour de cou (type buff)• Lunettes de soleil <p>MAINS</p> <ul style="list-style-type: none">• Gants thermiques pour le froid• Bâtons de trekking <p>PIEDS</p> <ul style="list-style-type: none">• Chaussettes (le coton n'est pas recommandé)• Chaussures de trekking ou chaussures de trail• Tongs pour le lodge ou sandales de trekking avec bride au talon <p>SACS</p> <ul style="list-style-type: none">• Sac à dos léger pour le trekking à la journée• Housse de pluie pour sac à dos• Sac de voyage type duffle bag (max 12,5kg par personne)	<p>ÉQUIPEMENT DU LODGE</p> <ul style="list-style-type: none">• Sac de couchage• Bouchons d'oreilles <p>ACCESSOIRES</p> <ul style="list-style-type: none">• Lampe frontale et batterie ou piles de rechange• Crème solaire, baume à lèvres et après-soleil <p>MANGER/BOIRE</p> <ul style="list-style-type: none">• Système d'hydratation minimum 1l (Camelbag ou gourde)• Thermos (optionnel)• Snacks, fruits secs, barres énergétiques... <p>ÉQUIPEMENT DE VOYAGE</p> <ul style="list-style-type: none">• Vêtements décontractés• Passeport, Visa, argent liquide, documents d'assurance, carnet de vaccination• Serviette en microfibre• Trousse de premiers secours et médicaments.• Couverture de survie• Téléphone portable et montre avec trace GPS de l'itinéraire (optionnel)• Powerbank, appareil photo, câbles de charge, écouteurs, livre...
---	--

FAQs

Quel niveau physique et technique est requis ?

Un niveau minimum est nécessaire pour faire un itinéraire montagne de 1200 m de dénivelé en une journée. Ce n'est pas un itinéraire exigeant et il y a des journées avec des marches courtes pour garantir une bonne acclimatation et une bonne récupération des journées de trekking. Pendant le parcours, nous pouvons porter un petit sac à dos avec les affaires que nous utiliserons durant la journée. Les porteurs transporteront nos sacs jusqu'au lodge suivant. Pour ceux qui en veulent toujours plus, nous avons plusieurs extensions à faire durant les après-midis pour monter à des sommets proches de nos lodges entre 3 600 et 5 100 m.

Comment organiser le sac avec le matériel que le porteur portera ?

Le porteur porte le matériel de 2 personnes (maximum 12kg par personne). Vous devez partager un sac entre deux personnes et le donner au porteur. L'idéal est un sac de voyage d'environ 80L. L'autre valise restera à l'hôtel à Katmandou.

Sac à dos durant le parcours :

Prenez un petit sac à dos qui vous permette de porter une veste, une gourde et quelques barres ou fruits secs. Tout le matériel que vous n'utilisez pas pendant la journée est porté par les porteurs.

Crampons :

Dans les zones hautes du trekking, il peut y avoir de la neige ou de la glace, bien que ce ne soit pas habituel. Les conditions peuvent changer rapidement, surtout dans les passages à plus de 5 000 mètres. Certaines personnes portent des crampons à chaînes pour améliorer l'adhérence sur les surfaces glissantes ; pour le trekking, les crampons à pointes ne sont pas nécessaires.

Argent liquide :

À Katmandou, on peut normalement payer par carte (pas courant dans les restaurants, taxis, boutiques de souvenirs...). Ensuite, il n'y aura plus de distributeurs. Il est indispensable d'avoir de la monnaie locale. Vous pouvez apporter des euros ou des dollars et les changer directement en roupies à l'aéroport ou à Thamel le jour d'arrivée.

Montant d'argent liquide recommandé :

Il est recommandé d'emporter au minimum 250 € en liquide pour les dépenses non incluses, comme les boissons ou repas à Katmandou et les pourboires.

Pourboires :

Il est d'usage de donner un pourboire à la fin du voyage (pas obligatoire, mais fortement recommandé), en liquide (ils n'ont pas de terminal de paiement). Guides : 5 à 10 USD par personne et jour. Pour les treks plus longs (comme le circuit de l'Annapurna ou le camp de base de l'Everest), les pourboires peuvent augmenter, atteignant 10-15 USD par personne et jour. Porteurs : 3 à 5 USD par jour et par personne. Pour les treks plus longs ou exigeants, vous pouvez envisager d'augmenter à 5-7 USD.

Conditions d'hygiène dans les lodges :

À mesure que vous gagnez en altitude, les hébergements sont beaucoup plus simples. Il est recommandé d'emporter des lingettes humides et un sac de couchage pour éviter d'utiliser les couvertures.

Douches et eau chaude :

Dans les zones les plus hautes, les douches avec eau chaude sont très rares. Il est TRÈS facile d'attraper froid, ce qui multiplie les problèmes liés au mal des montagnes. NOUS RECOMMANDONS d'éviter de se doucher. Les lingettes humides sont une bonne alternative pour maintenir l'hygiène.

Où allons-nous loger ?

La première et la dernière nuit, nous logerons à l'hôtel International Guest House de Katmandou. Les autres nuits seront dans les différents lodges que nous trouverons tout au long du chemin. Le programme offre un hébergement en chambres partagées. Si vous souhaitez une chambre individuelle, indiquez-le au moment de la réservation.

Médicaments pour l'altitude :

Les itinéraires sont progressifs pour éviter (autant que possible) le mal des montagnes. Les guides ont une trousse complète, y compris un oxymètre de pouls. Pour des médicaments comme l'Edemox ou similaires, consultez votre médecin, bien qu'ils ne soient pas nécessaires.

Téléphone portable et SIM :

Vous pouvez acheter une carte SIM à votre arrivée. Chaque zone du Népal a un opérateur différent. Consultez notre équipe pour savoir lequel fonctionne dans chaque zone. Avec une recharge de 15-20€, vous aurez suffisamment de données pour utiliser WhatsApp quand il y a de la couverture. Les appels normaux sont beaucoup plus chers.

Faut-il prendre des compléments ou récupérateurs ?

Les compléments peuvent être utiles, mais ne sont pas indispensables. Il est intéressant de prendre du fer dans les jours précédant une activité en altitude. Vous pouvez consulter votre médecin ou nutritionniste.

Pastilles de purification :

Achetez toujours de l'eau en bouteille ou bouillie dans les lodges.

Répulsif anti-moustiques :

Le répulsif peut être utile les premiers jours, mais n'est pas nécessaire dans les zones hautes (facultatif).

Carnet de vaccination :

Aucun vaccin n'est obligatoire pour voyager au Népal.

Adaptateurs de prises :

Ils sont les mêmes qu'en Europe.

Quelles sont les exigences pour le passeport et le visa ?

Il est important d'avoir un passeport valide avec au moins 6 mois de validité. Le Népal propose un visa à l'arrivée pour la majorité des pays, ce qui peut accélérer le processus et éviter les files d'attente à l'atterrissage, à condition de présenter une demande en ligne via ce lien officiel. À l'arrivée, rendez-vous au guichet de la banque à l'aéroport international de Tribhuvan avec l'ID de confirmation que vous avez reçu en remplissant le formulaire de demande de visa pour le Népal. Payez les frais correspondants en espèces puis, après paiement, présentez-vous au guichet de l'immigration avec votre passeport original pour obtenir le visa. Dans le cas d'un visa, restez à jour, car les politiques d'immigration changent fréquemment. C'est pourquoi il est recommandé de vérifier l'information proche de la date prévue de votre voyage. Actuellement, en février 2025, les tarifs des visas touristes pour le Népal sont les suivants : 15 jours : 30 USD 30 jours : 50 USD 90 jours : 125 USD.



Contact

info@b4experience.com

www.b4experience.com

+34 613 03 77 00

[Voir le programme sur le web](#)

Trekking

info@b4experience.com / +34 613 03 77 00

