

TREKKING

TREKKING AU NÉPAL AVEC NÚRIA PICAS

De Katmandou au cœur de l'Himalaya
(Gosaikunda)



NÉPAL



Accompagnez Núria Picas dans une aventure unique au Népal : de la vibrante Katmandou jusqu'à la région de Langtang. Profitez d'un trekking inoubliable et baignez-vous dans les lacs sacrés de Gosaikunda, entouré de nature, culture et spiritualité. Un itinéraire accessible à tous.

MOIS RECOMMANDÉS

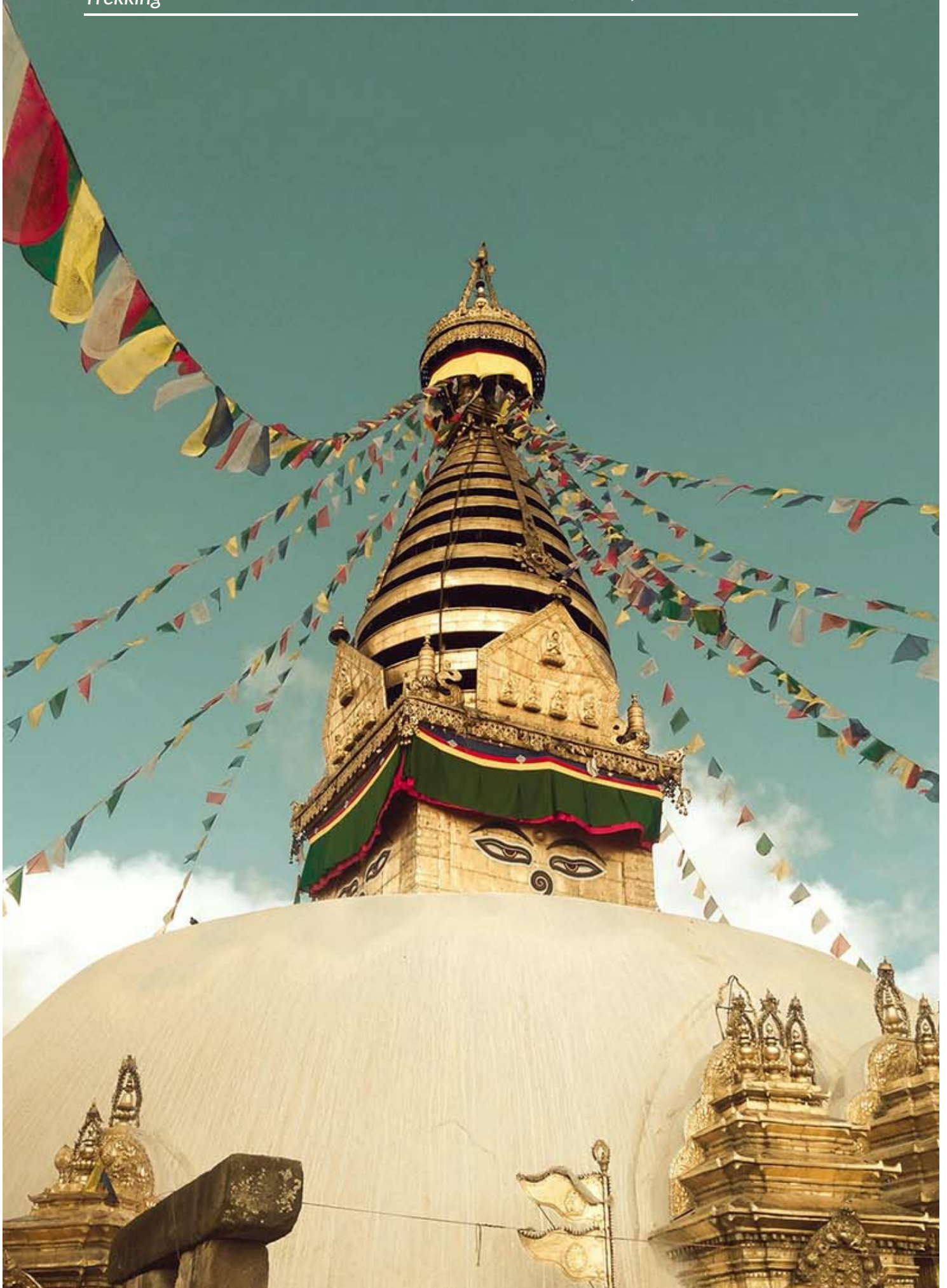
NOVEMBER



PRIX

À partir de 1.950€ /personne

Réductions pour groupes





Points forts

- ATTEIGNEZ L'HIMALAYA À PIED DEPUIS KATMANDOU
- TREKKING LE MATIN AVEC OPTION DE SOMMETS PLUSIEURS APRÈS-MIDIS
- PASSAGE DU COL DE LAURIBINA (4 610 M) ET LAC SACRÉ DE GOSAIKUNDA
- PETIT GROUPE PRIVÉ GUIDÉ PAR NÚRIA PICAS.

Groupe privé

100% personnalisable

À partir de (Personnes)	Catégorie	Disponibilité	Nb. jours	Prix/pers.
✕ Pas de groupes privés disponibles, uniquement groupes ouverts				

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.
Trekking en Nepal con Núria Picas	13 nov. 2026	12	12	1.950€

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

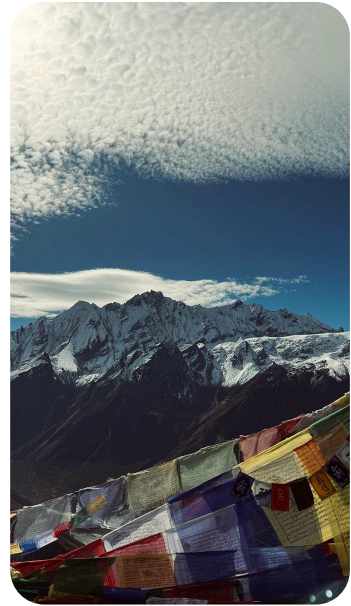


Inclus

- Transfert privé depuis et vers l'aéroport
- Hôtel à Katmandou de classe touristique avec petit déjeuner inclus (chambre partagée)
- Bus privé pour Boudhanath, bus à Sundarjal et transfert de Dunche à l'hôtel à Katmandou
- Hébergement en lodges lors du trekking (maisons de thé, chambre partagée)
- 3 repas fixes (petit déjeuner, déjeuner et dîner) suggérés par le guide pendant la randonnée
- Frais du parc national et frais TIMS
- Un guide de montagne certifié (Núria Picas)
- Un guide de trekking anglophone (Sirdar)
- Porteur (1 pour 2 personnes). Il transporte un maximum de 12 kg de bagages par personne
- Salaire quotidien, nourriture et hébergement du personnel népalais
- Assurance pour guides et porteurs
- Conseil technique et matériel.

Non inclus

- Vols et visas pour le Népal (nous pouvons les gérer)
- Boissons pendant l'itinéraire
- Déjeuner et dîner à Katmandou
- Assurance médicale, de sauvetage et d'annulation (nous pouvons la gérer)
- Frais dus aux blocages de routes, glissements de terrain, catastrophes naturelles ou grèves
- Tout ce qui n'est pas inclus dans la section "INCLUS".



Itinéraire

JOUR 1 : VOL DE DÉPART POUR KATMANDU

Vol de départ pour Katmandou.

JOUR 2 : ARRIVÉE À KATMANDU

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 très vénéré également par les hindous. C'est la plus grande stupa circulaire d'Eurasie, 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 que la chance soit avec nous tout le long du chemin. Un bus nous conduira à Sundarijal (en périphérie de Katmandou), où commencera notre trekking. Mais si quelqu'un souhaite courir, nous pouvons courir directement de Boudhanath à Sundarijal (cela ajoutera seulement 8 km à notre itinéraire du jour). Nous entrons immédiatement dans la forêt et commençons un parcours de presque 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 de Boudhanath +8 km).

Hébergement : Maison de thé

Repas : petit déjeuner + déjeuner + dîner.

JOUR 4 : DE CHISAPANI À KUTUMSANG

Nous poursuivons notre route dans la région de Helambu, nous éloignant de Katmandou et montant progressivement pour une bonne acclimatation. Aujourd'hui, ce sera la journée la plus longue du parcours, 16 km que nous ferons calmement en incluant une bonne pause déjeuner 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 : petit déjeuner + déjeuner + dîner.

JOUR 5 : DE KUTUMSANG À MANGENGOTH

Aujourd'hui, une journée beaucoup plus tranquille de 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 souhaitent faire plus, l'après-midi, nous monterons à un sommet proche à 3 470 m, d'où l'on peut déjà voir plusieurs sommets proches de 7 000 m. Le reste du groupe profitera du coucher du soleil.

Trek 3 : De 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 + déjeuner + dîner.

JOUR 6 : DE MANGENGOTH À THADEPATI

Nous quittons Mangengoth et nous nous dirigeons vers Thadepati à 3 690 m. Aujourd'hui, une route tranquille et peu exigeante de 6 km avec peu de dénivelé. L'après-midi, tout le groupe montera sur une montagne à 3 840 m derrière notre lodge, ce qui nous aidera dans notre acclimatation. Si quelqu'un est motivé, nous pouvons continuer vers une autre montagne à 4 490 m et décider ensemble si nous voyons le coucher du soleil du sommet ou depuis notre lodge.

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

Hébergement : Maison de thé

Repas : petit déjeuner + déjeuner + dîner.

JOUR 7 : DE THADEPATI À PHEDI

Nous avons laissé derrière nous la région de Helambu et pénétré dans l'Himalaya. Aujourd'hui, nous atteindrons le dernier lieu habité de ce côté du passage de Gosainkunda. En moins de 5 heures, nous devons atteindre Phedi à 3 630 m. Aujourd'hui, repos et chargeons les batteries pour affronter demain le point culminant de tout l'itinéraire.

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

Hébergement : Maison de thé

Repas : petit déjeuner + déjeuner + dîner.

JOUR 8 : DE PHEDI À GOSAIKUND

Aujourd'hui, nous franchissons ensemble le col de Lauribina (4 610 m), le point le plus haut de l'itinéraire. Ensuite, une courte descente nous mènera aux lacs sacrés de Gosainkunda. À Gosainkunda, on rend hommage au dieu Shiva et des pèlerins du monde entier viennent prendre un bain rituel dans ses eaux glacées pour se purifier. Nous devons juste entrer dans l'eau et courir de retour à notre lodge (ou regarder les autres le faire). Nous pouvons aussi monter à un belvédère proche avec une vue spectaculaire.

Trek 6 : De Phedi à Gosainkunda (4 419 m) (6,5 km, +915 m - 262 m; 5 h). Extension optionnelle : belvédère 4 610m.

Hébergement : Maison de thé

Repas : petit déjeuner + déjeuner + dîner.

JOUR 9 : DE GOSAIKUND À CHANDANBARI

Nous entamons un chemin qui descend pratiquement tout le fond de la vallée de Langtang. Le parcours du jour nous mènera par une crête confortable avec des vues impressionnantes sur Langtang Lirung (7 200 m) jusqu'à Chandambari. En environ 4 heures, nous pouvons atteindre cette ville et visiter le monastère bouddhiste Shing Gomba (3 330 m).

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

Hébergement : Maison de thé

Repas : petit déjeuner + déjeuner + dîner.

JOUR 10 : DE CHANDANBARI À DUNCHE

Dernier jour de trekking. Aujourd'hui, une longue descente jusqu'au fond de la vallée pour atteindre Dunche. Faites attention aux forêts de cette zone qui sont pleines de singes sauvages. Nous sommes arrivés à la dernière ville avant la frontière avec le Tibet et la fin de notre itinéraire.

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

Hébergement : Maison de thé

Repas : petit déjeuner + déjeuner + dîner.

JOUR 11 : DE DUNCHE À KATMANDU

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 profiter pour visiter Thamel ou simplement apprécier notre dernier dîner au Népal.

Hébergement : Hôtel

Repas : petit déjeuner + déjeuner.

JOUR 12 : VOL DE RETOUR

Nous pouvons profiter de la première heure du matin pour faire les derniers achats. Ensuite, on viendra nous chercher à l'hôtel pour nous emmener à l'aéroport. Vol retour à la maison.

Repas : petit déjeuner.

Services Extra :

Tous nos tours au Népal peuvent être étendus et personnalisés. Voici les services supplémentaires 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). Transfert aller-retour inclus à votre hôtel. (Départ à 5h15 et retour pour le petit déjeuner)
- KTM Cultural Tour 1 : Tour d'une journée pour visiter 3 sites classés Patrimoine Mondial de l'UNESCO : Temple Pashupatinath + Stupa Boudhanath + Ville de Bhaktapur. (Guide culturel inclus parlant anglais ou espagnol... Nuit d'hôtel supplémentaire et repas non inclus)
- KTM Cultural Tour 2 : Tour d'une journée pour visiter 3 sites classés Patrimoine Mondial de l'UNESCO : Ville de Patan + Place Durbar de Katmandou + Stupa Swoyambhu Nath. (Guide culturel inclus parlant anglais ou espagnol... Nuit d'hôtel supplémentaire et repas non inclus)
- Nuit supplémentaire : Une nuit additionnelle à KTM (inclut petit déjeuner en chambre partagée ou individuelle).

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

Politique de paiement et d'annulation

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

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

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

Assurance annulation : Le client peut souscrire une assurance annulation de voyage pour obtenir le remboursement intégral du montant versé (selon ses conditions).

L'utilisateur final peut renoncer au voyage contracté, ayant 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 se réalise pas faute d'un nombre minimum de participants, 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, le montant déjà versé ne sera pas remboursé.

*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, ils ne seront pas non plus remboursés et seront déduits du montant à régler.

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

Off Trail S.L. agit en tant qu'organisateur dans ce voyage combiné. Pour les départs programmés ouverts, la réalisation du voyage nécessite un minimum de 7 personnes inscrites confirmées, le voyageur étant informé via le portail client lorsque ce minimum est atteint pour 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 jusqu'à 20 jours calendaires avant le départ. Pour les départs privés ou voyages sur mesure, le programme sera considéré comme confirmé dès l'acceptation de la réservation, étant donné qu'il s'agit d'un voyage conçu spécifiquement pour le nombre de personnes indiqué dans le contrat et avec un prix ajusté 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

VÊTEMENTS FONCTIONNELS

- Veste hardshell (imperméable Gore-Tex).
- Pantalons légers imperméables
- Veste chaude : doudoune ou veste Primaloft.
- Veste polaire légère.
- Pantalons thermiques et t-shirt pour dormir au refuge
- Pantalon de trekking (court et long).
- T-shirts techniques ou en laine mérinos (à séchage rapide).
- Maillots de bain.
- Sous-vêtements (il est recommandé qu'ils ne soient pas en coton)

TÊTE

- Casquette légère pour courir
- Bonnet en laine
- Tour de cou (style Buff).
- Lunettes de soleil

MAINS

- Gants thermiques pour le froid.
- Bâtons de trekking.

PIEDS

- Chaussettes (de préférence pas en coton)
- Chaussures de trail ou chaussures de trekking
- Tonges pour le lodge ou sandales de trekking à brides au talon.

SACS À DOS.

- Gilet de trail running ou sac à dos léger.
- Housse de pluie pour sac à dos.
- Sac de voyage type duffel bag (max. 12,5 kg par personne).

ÉQUIPEMENT DU LODGE.

- Sac de couchage.
- Bouchons d'oreilles.

ACCESSOIRES

- Lampe frontale et batterie ou piles de rechange.
- Crème solaire, baume à lèvres et après-soleil.

NOURRITURE / BOISSONS.

- Système d'hydratation minimum 1l (Camelbak, gourde ou bouteille souple)
- Thermos (optionnel)
- Snacks, fruits secs, barres énergétiques...

EQUIPEMENT DE VOYAGE

- Vêtements informels
- Passeport, visa, argent liquide, documents d'assurance, carnet de vaccination
- Serviette en microfibre
- Trousse de premiers secours et médicaments
- Couverture thermique
- Téléphone portable et montre avec suivi d'itinéraire (optionnel).
- Batterie externe, appareil photo, câbles de recharge, écouteurs, livre...

FAQs

Quel niveau physique et technique est requis ?

Un niveau minimum est nécessaire pour faire une randonnée de montagne avec 1200m de dénivelé en une journée. Ce n'est pas un itinéraire exigeant et des journées avec des marches courtes sont intercalées pour garantir une bonne acclimatation et une bonne récupération des journées de trekking. Pendant l'itinéraire, nous pouvons porter un petit sac à dos avec les affaires que nous utiliserons pendant la journée. Les porteurs transporteront nos sacs jusqu'au lodge suivant. Pour ceux qui veulent toujours plus, nous proposons plusieurs extensions à faire pendant les après-midis pour grimper aux sommets proches de nos lodges.

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

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

Sac à dos pendant l'itinéraire

Portez un sac à dos petit qui vous permette de porter une veste, une gourde et une barre énergétique ou des 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 aux passages les plus hauts. Certaines personnes portent des crampons à chaînes pour améliorer l'adhérence sur les surfaces glissantes ; pour les trekkings, les crampons à pointes ne sont pas nécessaires.

Argent liquide

À Katmandou, il est généralement possible de payer par carte, mais pas partout. Au-delà, il n'y aura plus de distributeurs automatiques. 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'avoir un minimum de 250€ en espèces pour les dépenses non incluses, comme les boissons, repas à Katmandou, souvenirs et pourboires.

Pourboires

Un pourboire est généralement donné à la fin du voyage (pas obligatoire, mais fortement recommandé), en espèces (ils n'ont pas de terminal de paiement). Guides : 5 à 10 USD par personne et par jour. Pour les trekkings plus longs (comme le circuit d'Annapurna ou le camp de base de l'Everest), les pourboires peuvent augmenter, atteignant 10-15 USD par personne et par jour. Porteurs : 3 à 5 USD par jour et par personne. Pour les trekkings 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 deviennent beaucoup plus basiques. Il est recommandé d'apporter des lingettes humides et un sac de couchage.

Douches et eau chaude

Dans les zones les plus élevées, les douches avec eau chaude sont très rares. Il est très facile de prendre un coup de froid, ce qui multiplie les problèmes liés au mal d'altitude. Nous recommandons d'éviter de prendre une douche. Les lingettes humides sont une bonne alternative pour maintenir l'hygiène.

Où irons-nous loger ?

La première et la dernière nuit seront passées à l'hôtel International Guest House de Katmandou. Le reste des nuits, nous dormirons dans les différents lodges sur le chemin. Le programme propose un hébergement en chambres partagées. Si vous souhaitez une chambre individuelle, veuillez l'indiquer au moment de la réservation.

Médicaments contre l'altitude

Les itinéraires sont progressifs pour éviter (dans la mesure du possible) le mal d'altitude. Les guides disposent d'une trousse complète, incluant 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 l'arrivée. Dans chaque zone du Népal, il y a un opérateur différent. Consultez notre équipe pour connaître celui qui fonctionne dans chaque zone. Avec un rechargement de 15-20€, vous aurez suffisamment de données pour utiliser WhatsApp lorsqu'il y aura 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 pour purifier l'eau

Il est recommandé d'acheter toujours de l'eau en bouteille ou bouillie dans les lodges. Il est conseillé d'apporter une gourde ou un thermos pouvant transporter de l'eau chaude.

Répulsif anti-moustiques

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

Carnet de vaccination

Aucun vaccin n'est obligatoire pour voyager au Népal. Nous recommandons de consulter votre médecin sur les vaccins recommandés.

Adaptateurs de prises

Ce sont les mêmes qu'en Europe.

Quelles sont les exigences concernant passeport et visa ?

Il est important d'avoir un passeport valide avec au moins 6 mois de validité. Le Népal offre un visa à l'arrivée pour la plupart des pays. À votre arrivée, dirigez-vous vers les machines pour remplir un formulaire à l'aéroport international Tribhuvan. Ensuite, dirigez-vous vers le guichet de l'officier d'immigration avec votre passeport original pour effectuer le paiement en espèces et traiter le visa. Si vous avez besoin d'un visa, restez informé car les politiques d'immigration changent fréquemment. C'est pourquoi il est recommandé de vérifier les informations près de la date prévue de votre voyage. Actuellement, en janvier 2026, les frais de visa touristique du 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

