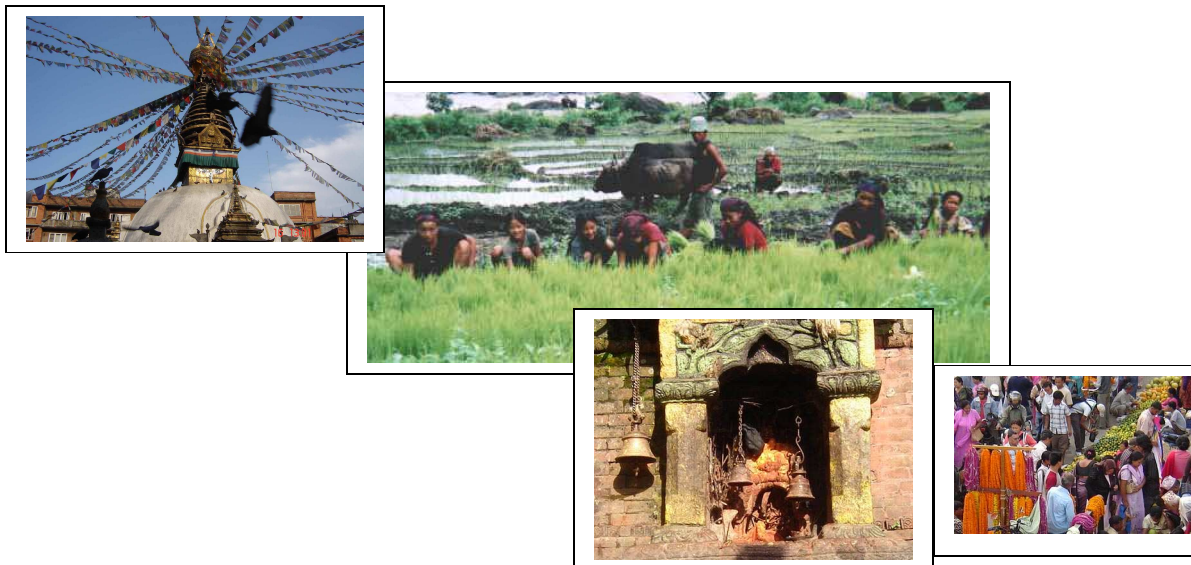


# Les chemins de Katmandou Népal bistarai\*

(\*doucement)

Visites culturelles et randonnée  
12 journées au Népal  
vallée de Katmandou et Annapurnas  
dont 4 jours de randonnée montagne.



## POINTS FORTS :

- Randonnée douce et flânerie en vallée de Katmandou.
- Trouver son chemin dans les dédales colorés de la ville et sa vallée.
- Plongée dans la vie quotidienne de ses habitants.
- Quitter sur 6 jours le tumulte de la ville pour les paysages mythiques des Annapurnas.

•

**Faire soi-même le chemin et attendre l'imprévu au coin d'une rue, une rencontre ;  
Zigzaguer au bord des champs hors du linéaire des grands treks ;  
Choisir pour camp de base le doux confort d'une chambre d'hôte et partir en étoile ;**

**Voilà un peu les grandes lignes de ce séjour qui s'attache au quotidien des népalais entre tradition et modernité.**

## PROGRAMME :

**JOUR 1 : arrivée à Katmandou**, première prise de contact avec notre hôtesse : **Yangdu Lama**, installation chez elle. Déambulation dans la ville grouillante, traversée du vieux quartier (commerçant) d'**Asan Tole** en direction du **Durbar square**.

C'est l'occasion de se fondre dans la foule face aux innombrables échoppes népalaises et temples si pittoresques.

**JOUR 2 : De Pashupatinath à Bodnath.** A l'ouest de la ville, nous commencerons par la visite du célèbre site shivaïte de Katmandou(KTM), le long de la rivière Bagmati(" la parlante "), important centre de crémation hindouiste.

Quittant les lieux et la verdure du parc de Guneswori, nous remonterons sur 3km et beaucoup de ruelles, vers le grand centre bouddhiste de Bodnath. Le stupa en son centre draine des milliers de pèlerins et nombreux sont les monastères adjacents. Il y règne une atmosphère de village tibétain.

Demi-journée.

**JOUR 3 :** après être passé à nouveau devant Bodnath, nous prenons la direction des rizières pour rejoindre au sud **Bhaktapur**. Première étape importante après avoir traversé la rivière Manuhara : le temple de **Changu Narayan**. Son aspect modeste juché sur une petite colline masquerait presque l'importance culturelle du lieu abritant des œuvres du 6<sup>ème</sup> et 7<sup>ème</sup> siècles. Le temple est dédié à Vishnou. L'ambiance est paisible et rurale.

Reprise de la randonnée pour rejoindre la cité médiévale de Bhaktapur.

Retour en bus sur KTM.

15km ; 4h de marche ; 2h de visite.

**JOUR 4 : transfert en bus vers la région de Pokhara : 8h.**

**JOURS 5-6-7-8: 4 jours de mini trek dans les collines " gurung "** ; ceci dans le sens Pokhara-Khudi ou Khudi-Pokhara, ancienne traversée sur le tour des Annapurnas, aujourd'hui tombée en désuétude, qui conserve un véritable charme entre vallées basses tropicales de la Madi Khola et balcons à 2000m donnant sur les Annapurnas et le Lamjung Himal.

Les villages de **Ghalegaun** et **Ghanpokhara** ont développé un tourisme différent et non professionnel, c'est à dire un tourisme qui conforte la population dans un système autosuffisant, ce n'est qu'un appoint parmi de multiples activités (agricoles, artisanales...). Ils sont sensibles à l'accueil et au partage avec les touristes.

Les gurung forment un peuple de montagne à l'origine venu par l'actuel Mustang et qui petit à petit s'est installé sur les pentes sud des Annapurnas au niveau des collines.

4 à 5h de marche par jour pour un dénivelé moyen de 500m ; aide au portage.

**JOUR 9: transfert à KTM, journée.**

**JOUR 10 :** matinée entre **repos et achats culturels** sur KTM.

Après-midi de visite à **Swayambunath**, stupa autant vénéré que celui de Bodnath.

Perché sur une colline à l'est de la ville, nous monterons l'impressionnant escalier de plusieurs centaines de marches avec au-dessus de nous le balai bruyant des singes Rhésus.

**JOUR 11 : Balade sur Panauti**, à 25 km au sud-est de KTM, bourgade principalement néwar avec ses paysans Jyapu, ses commerçants, ses " cchya pasal " (échoppes à thé). Des très belles maisons néwar en son centre animé, nous randonnerons dans les collines aux abords de la ville.

Aller-retour en bus ou taxi.

**JOUR 12 : demi-journée au choix : visite de Patan ;**

Ancienne capitale rivale de Katmandou et Bhaktapur, cité des arts et ville musée, dite la plus ancienne depuis sa création 3 siècles avant JC.

L'art néwar s'exprime dans les boiseries des temples et des maisons, dans le granite des statues et surtout dans les confections artisanales en bronze et cuivre qui alimentent le marché mondial du culte bouddhiste et hindouiste.

OU : de Kirtipur via les gorges de Chobar pour rejoindre Patan ; ou encore tout autre demande pour compléter vos attentes à la fin du séjour.

**JOUR 13 : envol pour Paris.**