Atalante
L'ESPRIT TREK

BHOUTAN

Festivals au pays du Dragon

- Nous assistons toujours à un festival villageois, quelque soit le départ.
- Un petit groupe de 10 participants maximum, pour une immersion réussie.
- Des balades faciles à Bhumtang et Tharpaling, un rythme très "zen" !

À PARTIR DE	**6 695 €** (vol inclus)
DURÉE	15 jours
TYPE	Voyage en petit groupe
NIVEAU	
THÉMATIQUE	Découverte

L'essentiel du Bhoutan et de sa culture bouddhiste ! En prime, nous assistons à un "tsechu", un des festivals qui rythment la vie des habitants... Une expérience exceptionnelle !

Le Bhoutan, c'est un patrimoine culturel intact, et un pays qui se construit autour du BNB (Bonheur National Brut) ! Mais là n'est pas la seule particularité de ce petit royaume... Fascinant, le Bhoutan l'est encore plus dans sa volonté marquée de sauvegarder son patrimoine culturel. Et vous aurez le privilège au cours de ce voyage d'en saisir tout l'enjeu et d'en recevoir tout le bénéfice, à travers la visite des dzongs, notamment celui de Paro et de Punakha et la découverte de leurs festivals annuels de danses sacrées, les tsechus.

Véritable immersion dans la culture bouddhique, chaque tsechu comporte une base de danses rituelles et constitue une véritable initiation spirituelle pour les moines et la communauté laïque. Pour autant, il n'y a pas de séparation entre le sacré et le profane et l'on passe allègrement du rituel le plus ésotérique à la kermesse la plus joyeuse et la plus débridée. De dzong en dzong, de village en village, en passant par un environnement naturel de toute beauté au pied des plus hauts sommets de la planète, vous découvrez la réalité d'un pays unique en son genre. Le périple s'achève par un retour aérien vers Katmandou, l'occasion de survoler toute la chaîne himalayenne, du Kangchenjunga à l'Everest : un grand moment d'émotions !

Itinéraire

JOURS 1 À 2

Vol pour Katmandou - visite.

HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Vol pour Katmandou. En fonction de l'heure d'arrivée, première découverte de la vallée de Katmandou.

JOUR 3

Vol pour Paro (2280 m).

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATISÉ (0H30) | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Dans la matinée, nous partons à l'aéroport pour prendre un vol pour Paro. Survol exceptionnel de toute la chaîne himalayenne : Everest Lothse, Nupshe, Makalu, Kanchenjungna et Chomolari ! Installation à l'hôtel et début de la visite de Paro : Tazong (transformé en musée) et Dzong.

JOUR 4

Hermitage de Taktsang - Paro.

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATISÉ (1H) | MARCHE : 4H-5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 700 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 700 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Journée à l'ermitage de Taktsang, "la Tanière du Tigre". Déjeuner sur place et retour à Paro. Sur le chemin de retour, nous visitons Kyichu Lakhang, un des plus anciens temples bhoutanais, datant de 7e siècle.

JOUR 5

Paro - Thimphu - Punakha (1300 m)

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATISÉ (4H) | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Route vers Thimphu (2 h), la capitale du Bhoutan. Déjeuner à Thimphu puis continuation sur Punakha, passage d'un col d'où la vue par temps clair donne sur toute la chaîne des Himalayas. Visite d'une nonnerie.

JOUR 6

Dzong de Punakha - Chime Lhakhang .

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATISÉ (1H) | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Le matin visite du Dzong de Punakha. Balade champêtre en direction d'un petit temple. Nous progressons au milieu des cultures, en aval du Dzong. Après le déjeuner, nous allons jusqu'au monastère de Chimé Lhakang, petit temple situé sur une colline qui domine la rivière. Ce petit ensemble monastique nouvellement restauré, fut fondé au XVIe s. par le fameux yogi Drukpa Künleg dont les histoires édifiantes et souvent grivoises font toujours partie du patrimoine religieux et populaire bhoutanais. C'est aujourd'hui encore un lieu de pèlerinage important pour les femmes stériles.

JOUR 7

Col du Pele La (3350 m) - Tongsa (2316 m).

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATISÉ (6H) | HÉBERGEMENT : GUESTHOUSE

Longue route en traversant les épaisses forêts de rhododendrons des Collines Noires qui séparent le Bhoutan occidental du Bhoutan central par le col du Pele La (3350 m). Nous rejoignons Tongsa, dont le Dzong apparaît, impressionnant, au détour de la route. Dans l'après-midi, visite du Dzong de Tongsa et du nouveau musée récemment ouvert dans la tour de garde (Tadzong)

JOUR 8

Tongsa - Tharpaling (3800 m) - Bumtang

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATISÉ (4H) | MARCHE : 3H | DÉNIVELÉ POSITIF : 100 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1100 M | HÉBERGEMENT : GUESTHOUSE

En quittant Tongsa, nous avons une belle vue sur les toits du village et du Dzong avant de rejoindre, par le col du Yuton La (3400 m), la vallée de Chumey. Nous quittons la grande route, au niveau du village de Samtenling et visitons le temple de Buli nouvellement restauré. Puis, par une piste en forêt de pins, nous rejoignons le monastère de Tharpaling (3600 m), un des plus anciens monastères du Bhoutan (XIV° siècle) appartenant à l'École Nyingmapa (école des Anciens). Nous marchons ensuite 3 heures (45 min de montée) pour rejoindre la vallée du Bhumthang. Nous passons la nuit en Guest house à Bhumthang. Si le groupe est composé de maximum 8 participants, nous pouvons exceptionnellement dormir dans la guest house attenante au monastère de Tharpaling. Dans ce cas, la randonnée pour rejoindre Bhumthang se déroulera le lendemain matin.

JOUR 9

Randonnée à Bhumthang (2800 m).

MARCHE : 2H | HÉBERGEMENT : GUESTHOUSE

Nous randonnons dans l'une des plus belles vallées du Bhoutan, connue pour ses nombreux monastères et ses belles maisons en lauze. Visite du dzong de Jakar.

JOUR 10

Bhumthang.

MARCHE : 2H | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Balade à pied (2 h) dans la vallée du Bhumthang. Visite de Kurjé Lhakhang, imposant complexe monastique construit sur la grotte où Padmasambhava aurait médité et laissé ses empreintes, puis visite de Thamshing fondé au XVe s. par Péma lingpa et dont les fresques sont considérées comme les plus anciennes du Bhoutan. Nous finissons par la visite de Jambay Lhakhang considéré comme le plus ancien temple du Bhoutan, construit au VIIe siècle.

JOUR 11

Festival

HÉBERGEMENT : GUESTHOUSE

Journée consacrée à un festival villageois au Bhoutan qui sera intercalé dans le programme selon les dates de festival.

JOUR 12

Vallée de Gangtey (2800 m).

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATISÉ (5H) | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Route jusqu'à Gangtey, petit bourg paisible, construit autour du monastère de l'école Nyingmapa (Anciens), qui a la particularité d'être un monastère de méditants laïcs portant la robe, mais vivants dans les maisons alentours. Dans la vallée, on peut apercevoir en hiver les grues à têtes noires qui migrent du Tibet si proche.

JOUR 13

Visite de Thimphu (2320 m).

HÉBERGEMENT : HÔTEL

Le matin, nous prenons la route en direction de Thimphu (4/5 h). Déjeuner sur place et visite l'après midi du Tashicheudzong, musée national installé dans les huit étages du Tadzong, la tour de gué qui domine le Dzong.

JOUR 14

Vol pour Katmandou et vol international retour.

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATISÉ (1H)

Le matin transfert à l'aéroport de Paro et vol sur Katmandou. Temps libre à Katmandou et vol retour de nuit.

JOUR 15

Vol et arrivée à destination.

Arrivée à destination.

À NOTER

En fonction des conditions météorologiques et opérationnelles, l'accompagnateur se réserve le droit de modifier cet itinéraire, pour votre sécurité et celle du groupe.

Afin de vous offrir un plus grand nombre de départs garantis, ce voyage est proposé chez Huwans et Atalante, partenaires sur ces départs.

- Les moines de l'Ecole Drukpa résident en hiver dans le Dzong de Punakha et en été à Thimphu. Les touristes sont autorisés à visiter l'un de ces deux Dzongs, quand les moines n'y sont pas.

- Pour assister aux festivals, dont les dates varient d'année en année, le programme de chaque départ est aménagé, au cas par cas. Bien entendu, le contenu du voyage reste toujours le même (tous les sites prévus seront visités), mais l'ordre des visites peut être effectué dans un ordre différent afin de coller aux dates du festival.

Pour le départ 11 septembre 2024 : Du 13 au 15 septembre, se déroulera le plus grand festival du Bhoutan, à Thimphu, la capitale du pays. Cet évènement est dédié à Padmasambhava, aussi appelé Guru Rimpoché, et considéré comme le fondateur du bouddhisme tibétain. Lors de ce tsechu, on peut voir des danses masquées, des processions, des chants, des récitations de textes sacrés et des cérémonies religieuses au dzong de Tashichho. Les danseurs portent des costumes complexes et des masques représentant des divinités, des animaux et des êtres mythiques. Le festival comprend la performance de danses Cham sacrées, ainsi que la danse des huits manifestations du Guru Rinpoché. Les festivités, imprégnées de tradition, sont très suivies par les communautés locales, mais attirent aussi des voyageurs du monde entier, venus vivre cette expérience immersive dans la riche culture bhoutanaise. Profitez de cette opportunité unique pour plonger dans l'ambiance festive et spirituelle du Bhoutan.

Pour le départ du 2 novembre 2024, vous pourrez assister au festival de Jakar, qui se tiendra du 10 au 12 novembre dans le district de Bumthang. Ce festival emblématique offre une immersion complète dans la culture bhoutanaise, présentant des performances artistiques, des danses traditionnelles et des cérémonies religieuses uniques. Le Jakar *Tsechu* est réputé pour ses danses masquées et sacrées, les danses *Cham*, exécutées par des moines et des laïcs vêtus de costumes colorés, créant ainsi une atmosphère vibrante. Ces danses sont censées apporter des bénédictions aux spectateurs et enseigner les principes bouddhistes de manière vivante et divertissante. Les rituels religieux et les coutumes locales sont également au cœur de cette célébration, offrant aux participants une occasion précieuse de comprendre la profondeur de la spiritualité bhoutanaise.

L'affichage du *Thongdrol* est ainsi un moment fort du festival. Les populations locales bouddhistes croient qu'en regardant cette grande peinture religieuse, elle pourra absoudre leurs péchés.

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 20/05/2024)

Nombre de participants : de 5 à 10

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
MER. 11/09/2024	MER. 25/09/2024	**6 695 €**	**Confirmé**
SAM. 02/11/2024	SAM. 16/11/2024	**6 895 €**	Confirmé dès 5 inscrits

Le nombre de participants peut être inférieur au nombre minimum indiqué ci-dessus.

LE PRIX COMPREND

- Vols Paris / Katmandou / Paris (vols réguliers).
- Vols Katmandou / Paro / Katmandou.
- Encadrement par un guide bhoutanais francophone.
- Le visa bhoutanais.
- Les transferts sur place.
- L'hébergement.
- La pension complète, sauf les repas à Katmandou.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Contribution à la neutralité carbone : 10€ par personne

À payer sur place :

- Le visa népalais.
- Les repas à Katmandou (de 5 à 15 € par repas).
- Les entrées dans les sites et musées (~25 €).
- Les dépenses personnelles.
- Les boissons.
- Les pourboires aux équipes locales (cf. rubrique "Pourboires").

ASSURANCES AU CHOIX

- **Assurance multirisque :** 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie :** 5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

DÉPARTS DE PROVINCE

Les prix ci-dessus sont calculés au départ de Paris (si le vol est inclus), sont soumis à disponibilité au moment de votre réservation, et sont susceptibles d'augmenter au fur et à mesure que le départ se rapproche.

Des départs d'autres villes sont possibles. Pour plus d'informations, nous consulter par mail ou par téléphone au 04 81 68 55 60.

OPTIONS

- Le transfert aéroport si arrivée ou départ différé du groupe (30 € pour un transfert de 1 à 3 personnes maximum)
- Chambre individuelle en hôtels et pensions pendant le séjour : 660 €.
- La nuit supplémentaire à Katmandou (110 € en chambre individuelle, 60 € en chambre double, prix par personne, avec petit déjeuner)

Détail du voyage

NIVEAU

Voyage comprenant des petites marches courtes et accessibles à toute personne en bonne santé. Pas de problème d'altitude.

ENCADREMENT

Installé au Bhoutaan depuis de nombreuses années, **notre agence locale** vous garantit une expérience de voyage actif réussie, grâce à nos guides et à nos infrastructures logistiques. Pendant votre voyage, vous êtes accompagné par nos guides d'aventure, mobilisés à 100% pour vous faire découvrir des endroits insolites en pleine nature.

A votre arrivée à Katmandou, vous êtes accueillis par notre représentant.
Le séjour au Bhoutan est encadré par un guide bhoutanais francophone, secondé par une équipe bhoutanaise.

ALIMENTATION

Dans les villes, les repas sont pris dans les restaurants locaux ou dans les hôtels où nous dormons.
Le plat national quotidien du Bhoutan est le " Emadatse " fait avec du piment, des légumes frais variés et épicés (ema) et du fromage (datse). Le riz accompagne tous les repas. Mais les plats continentaux, accommodés au goût des occidentaux, sont aussi servis (Indien, Chinois, Tibétain...)

Les boissons et l'eau minérale sont à votre charge.

HÉBERGEMENT

Hébergement en chambres doubles en hôtel et guest house.

DÉPLACEMENT

TRANSPORT INTERNATIONAL:

Sur le Népal, nous utilisons des vols réguliers au départ de Paris. Vous volerez principalement sur les compagnies aériennes Emirates et Qatar. En fonction des disponibilités au moment de votre inscription, nous pourrons également vous proposer d'autres compagnies que celle mentionnée ci-dessus.

Nous préachetons un stock de vols au départ de Paris sur ces différentes compagnies afin de vous garantir le plus longtemps possible les meilleurs tarifs et la meilleure disponibilité. Les départs de certaines villes de province sont possibles sur demande et moyennant un supplément.

IMPORTANT : ces informations sont données à titre indicatif. En fonction des disponibilités au moment de votre inscription, les compagnies aériennes peuvent être différentes des informations mentionnées ci-dessus.

DEPLACEMENTS DANS LE PAYS:

Sur le territoire népalais et bouthanais : déplacement en minibus et/ou en avion, avec des compagnies locales

BUDGET & CHANGE

Au Népal, la monnaie nationale est la roupie népalaise. 1 euro = 110 NPR. Les monnaies les plus faciles à négocier sont le dollar américain et l'euro (espèces ou travellers chèques). Vous pouvez retirer des devises à Kathmandou avec votre carte visa.

La devise Bouthanais est le Ngultrum (Nu). Taux de change du jour disponible sur le site www.xe.com.
Les euros et les dollars Américains peuvent être changés dans les banques en ville et les hôtels. Dans la capitale, Thimphu, quelques petites succursales des banque sont ouvertes le samedi et dimanche pour le change de monnaie.

POURBOIRES

Il s'agit d'une pratique enracinée dans les traditions, qui se fait dans le cadre d'un échange en remerciement d'un travail donné. En fonction de votre satisfaction à la fin de votre voyage, il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale.
Prévoir un budget de 40 à 50 € par participant pour l'ensemble de l'équipe d'encadrement (guide Huwans francophone, chauffeurs, guides locaux ...).
En aucun cas ces indications ne sont obligatoires, le pourboire n'est pas un dû et n'est jamais un salaire.
En accord avec votre guide, il pourra se charger de répartir cette somme à l'ensemble de l'équipe de manière équitable.

Equipement

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Les vêtements, des pieds à la tête :

- chaussures de trekking

Ce sont les meilleures amies du trekkeur. Elles doivent réunir trois qualités : solidité, bonne tenue du pied et de la cheville (tiges hautes) et imperméabilité. Choisissez des chaussures à semelles antidérapantes, à crampons et relativement rigides, elles doivent bien accrocher au terrain. Les semelles de type "Vibram" ont une longue renommée, donnez leur votre préférence si vous avez le choix.

- chaussures légères (tennis) ou sandales lors des étapes dans des villes, villages ou le soir au campement.

_ une paire de chaussure légère pour les visites en période printanière et estivale.

- une paire de tong
- chaussettes
- pantalon de trek
- sous vêtements.

C'est la première isolation que vous aurez, soignez la. Des fibres techniques fines, comme la Carline ou la Polartec sont très efficaces, chaudes , souples, confortables et légères. Elles sèchent très rapidement.

- chemise chaude en laine ou une carline
- pull-over chaud ou fourrure polaire. Cette dernière a l'avantage d'être résistante, chaude, légère, sèche rapidement, avec un contact doux. Les plus adaptées, bien connues des montagnards, sont les fibres Polartec, Carline et Ulfrotté.
- veste de montagne

Pour les frileux une veste en duvet ou un bon anorak. (de novembre à mars).

Les vestes les plus performantes contre le vent et la pluie sont en Goretex, ou Micropore, matière "respirante" qui permet l'évacuation rapide de la transpiration.

- cape de pluie
- gants et bonnet de laine
- chapeau contre le soleil
- bonnes lunettes de soleil

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- bâton(s) de marche (facultatifs)
- trousse de toilette et serviette de bain
- crème de protection solaire (visage et lèvres)
- lampe frontale, avec piles et ampoules de rechange (pour tous les voyages sauf le voyage découverte "Namaste Népal")
- gourde de 1.5 litre minimum, légère et isotherme
- papier hygiénique

BAGAGES

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans 2 sacs :

- Un sac de voyage souple avec fermeture éclair latérale donnant plus facilement accès à son contenu type sac de voyage 80 L environ et de 15 Kg maximum.
- Un petit sac à dos (contenance environ 40 l) pour vos affaires de la journée : pull, t-shirt de rechange, gourde, pique nique du midi, lunettes, petit matériel...Protégez vos sacs de voyage !

Attention, certains pays interdisent l'importation et l'utilisation des cigarettes électroniques, nous vous recommandons donc vivement de vous renseigner auprès des autorités compétentes (MAE, ambassade, consulat) avant votre départ.

PHARMACIE

Votre accompagnateur dispose d'une trousse de secours de première urgence pendant le circuit. Toutefois, elle ne contient pas de médicament, car votre guide n'est pas autorisé à en donner (il n'est pas médecin !). Il est donc indispensable d'apporter vos propres médicaments.
Voici un exemple de ce que doit contenir votre pharmacie individuelle* :

- Médicaments personnels
- Anti douleur type Paracétamol
- Anti diarrhéiques
- Traitement antibiotique à large spectre
- Pansement intestinal
- Crème solaire à forte protection pour les lèvres et la peau
- Collyre pour les yeux
- Crème hydratante pour le traitement des brûlures superficielles (ampoules et coups de soleil)
- Une bande élastique adhésive, une boîte de pansements adhésifs et compresses désinfectantes
- Pastilles purifiantes pour désinfecter l'eau
- Double peau pour les ampoules

*cette liste ne remplace aucunement une prescription médicale !

Formalités & santé

PASSEPORT

Valide 6 mois après la date de retour. Merci de nous envoyer lors de votre inscription les 3 premières pages de votre passeport.

A partir du 15 janvier 2017, un enfant qui voyage à l'étranger sans être accompagné de l'un de ses parents doit présenter les 3 documents suivants :

- Pièce d'identité valide du mineur : carte d'identité ou passeport + visa éventuel en fonction des exigences du pays de destination (à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr)
- Photocopie du titre d'identité valide du parent signataire : carte d'identité ou passeport
- Formulaire d'autorisation de sortie du territoire signé par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale.

NB : cette autorisation peut être requise par certains pays lorsque l'enfant mineur voyage avec un seul de ses parents (par exemple : Algérie, Maroc, Suisse : à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr

VISA

2 visas sont nécessaires pour ce voyage.

Pour le visa népalais, emportez 1 photo d'identité
Le visa est à payer à l'arrivée à l'aéroport de Katmandou (visa payable en euros en espèces):
$ 25 multiple entrées pour 15 jours
$ 40 multiple entrées pour 30 jours
$ 100 multiple entrées pour 90 jours

Notre équipe à Katmandou s'occupe du visa bouthanais. Pour cela dès votre inscription merci de nous envoyer une copie de votre passeport.

Les informations mentionnées ne sont qu' indicatives pour les ressortissants français. Elles peuvent être sujettes à modification sans préavis de la part des autorités concernées. Il est donc prudent de les vérifier auprès des consulats dans le mois précédent votre départ.

CARTE D'IDENTITÉ

Non

VACCINS

Pour connaître les vaccinations et les traitements conseillés pour votre voyage, consultez :

- Le site du Ministère des Affaires Étrangères :

https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/bhoutan/#sante

- Le site de l'Institut Pasteur :

https://www.pasteur.fr/fr/centre-medical/preparer-son-voyage/bhoutan

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

Les obligations sanitaires de chaque pays face à la pandémie évoluent fréquemment, il est important et de votre responsabilité de les consulter jusqu'au jour de votre départ sur le site du ministère des affaires étrangères, rubrique "Conseil aux voyageurs

SPÉCIFICITÉS

Dès l'inscription, merci de nous fournir une copie de votre passeport. Nous en avons besoin pour la réservation de vos vols Katmandou - Paro - Katmandou.