Planeta First

Écotourisme solidaire

Circuit road trip au Népal

Trois semaines au Népal : rafting sur la Trishuli, jungle de Chitwan, cinq jours de trek jusqu'à Poon Hill face aux Annapurnas, puis une semaine à Katmandou entre temples et projet d'enseignement.

Népal 3 semaines **Dès 2 170 € par personne**

Le circuit

Ce road trip de 21 jours va des ruelles animées de **Katmandou** aux contreforts des **Annapurnas**. Après deux jours d'accueil et de découverte de la ville, il part vers l'ouest pour une descente en rafting de la **Trishuli**, puis vers le **parc national de Chitwan**, ses rhinocéros, ses pirogues et ses marches en forêt avec un guide naturaliste.

Vient ensuite **Pokhara**, ville de lacs et de montagnes, à découvrir à vélo, avant un **trek de cinq jours** par Ulleri, Ghorepani, **Poon Hill** et Ghandruk, avec des nuits en maisons de thé et un lever du soleil sur les Annapurnas et le Dhaulagiri. De retour à Katmandou, vous passez **quelques jours dans une école locale**, entre enseignement et échanges, et prenez le temps de la peinture thangka, du yoga, de la cuisine népalaise et des grands sites religieux de la vallée.

Ce circuit s'adresse aux voyageurs en bonne forme qui veulent voir le Népal dans toute sa diversité, avec des guides locaux, un vrai équilibre entre aventure et temps libre, et des rencontres qui comptent.

Ce qui le rend différent

- Trek de cinq jours et lever du soleil à Poon Hill
- Pokhara à vélo et cérémonie des lumières sur le lac Phewa
- Bodnath, Pashupatinath et peinture thangka
- Rafting sur la Trishuli et safari à Chitwan
- Quelques jours dans une école de Katmandou

Jour par jour

Jour 1 : Arrivée à Katmandou

Accueil à l'aéroport international de Tribhuvan et transfert au centre. Présentation du groupe et dîner de bienvenue.

Jour 2 : Découverte de Katmandou

Cérémonie d'accueil traditionnelle et séance sur les coutumes, les rites et les règles de savoir-vivre népalais. Activité interculturelle, puis balade guidée dans le cœur de Katmandou avec une chasse au trésor sur un marché animé.

Jour 3 : Rafting sur la Trishuli

Route à travers les vallées jusqu'à la Trishuli et descente en rafting sur des rapides à la portée de tous. Soirée autour du feu au campement ou au lodge, au bord de la rivière.

Jour 4 : Vers Chitwan

Courte descente en rafting le matin, puis route vers le parc national de Chitwan. Visite d'un village tharu et danse traditionnelle, puis première sortie en jeep dans la jungle à la tombée du jour.

Jour 5 : Safari à Chitwan

Balade en pirogue à la recherche des crocodiles, marche dans la jungle avec un guide naturaliste, visite du centre d'élevage des éléphants où vous aidez à préparer leur nourriture. Coucher du soleil sur la rivière Rapti.

Jour 6 : Route vers Pokhara

Route vers Pokhara, la ville des lacs et des montagnes. Promenade au bord du lac au coucher du soleil face aux Annapurnas, puis cérémonie des lumières au temple Tal Barahi, sur le lac Phewa.

Jour 7 : Pokhara à vélo

Tour guidé à vélo dans la vallée de Pokhara, entre villages, champs et rives du lac. Soirée libre dans les cafés et boutiques du bord du lac.

Jour 8 : Début du trek, de Nayapul à Ulleri

Route jusqu'à Nayapul et premiers pas dans les contreforts des Annapurnas, par des escaliers de pierre entre cultures en terrasses et hameaux. Première nuit en maison de thé à Ulleri.

Jour 9 : D'Ulleri à Ghorepani

Montée à travers les forêts de rhododendrons jusqu'à Ghorepani, village de montagne entouré de sommets, et préparation de l'ascension du lendemain.

Jour 10 : Lever du soleil à Poon Hill

Montée à Poon Hill avant l'aube pour le lever du soleil sur les Annapurnas et le Dhaulagiri. Après le petit-déjeuner, marche à travers forêts et villages jusqu'à Ghandruk, village gurung.

Jour 11 : Vers Pothana

Sentiers entre terres cultivées et forêts de chênes jusqu'à Pothana, petit village perché face aux sommets et aux vallées.

Jour 12 : Retour à Pokhara

Descente de Pothana à Phedi, puis courte route jusqu'à Pokhara. Moment de repos bien mérité, pourquoi pas avec un massage népalais.

Jour 13 : Retour à Katmandou

Trajet en bus touristique jusqu'à Katmandou, long mais traversant vallées, rivières et montagnes.

Jour 14 : Journée libre à Katmandou

Une journée pour explorer Katmandou à votre rythme : ruelles cachées, artisanat ou simple moment de détente avec le groupe.

Jour 15 : Peinture thangka et école

Initiation à la peinture thangka avec des artistes locaux, présentation du système éducatif népalais et premiers pas dans une école locale.

Jour 16 : École et temples

Matinée à l'école, puis visite du stupa de Bodnath et du temple de Pashupatinath, où l'on assiste le soir à la cérémonie des lumières au bord de la Bagmati.

Jour 17 : Avec les élèves

Journée à l'école avec les élèves, puis soirée cinéma au centre.

Jour 18 : Yoga, cuisine et école

Yoga et méditation le matin, cours de cuisine népalaise, puis retour à l'école.

Jour 19 : Bilan et soirée culturelle

Fin du projet avec un temps de bilan, puis soirée culturelle avec musique, danse et cuisine.

Jour 20 : Le monastère de Jamchen

Randonnée à la journée à travers collines et forêts jusqu'au monastère de Jamchen, avec vue sur les montagnes. Soirée d'au revoir avec le groupe.

Jour 21 : Départ

Dernier petit-déjeuner et transfert à l'aéroport.

Le programme peut être adapté selon la météo et les conditions locales.

Sur place

Logement

Nuits au centre d'accueil à Katmandou, en campement ou lodge au bord de la Trishuli, en lodge à Chitwan, à l'hôtel à Pokhara et en maisons de thé pendant le trek.

Repas

Les repas sont compris, avec un dîner de bienvenue le premier soir, un cours de cuisine népalaise et une soirée culturelle autour de la table.

Arrivée

Arrivée à l'aéroport international de Tribhuvan, à Katmandou, où l'on vient vous accueillir pour vous conduire au centre.

Départs

Plusieurs dates dans l'année, à voir avec l'équipe

Compris

- ✓ Accueil à l'aéroport et transfert
- ✓ Hébergement en auberge et à l'hôtel
- ✓ Repas
- ✓ Toutes les activités prévues au programme
- ✓ Assistance et encadrement 24 h sur 24
- ✓ Don reversé au projet local

Non compris

- × Billets d'avion
- × Assurance voyage et rapatriement
- × Transfert retour

Envie de partir ?

L'équipe Freepackers organise votre voyage et répond à vos questions, sans engagement.

freepackers.com/fr/planeta-first/circuit-road-trip-au-nepal/, **info@freepackers.com**

Prix et dates indicatifs au 31 octobre 2026, confirmés par l'équipe au moment de votre demande.