

## NEPAL – INDE – BHOUTAN – NEPAL, BENGALE OCCIDENTAL, SIKKIM ET ROYAUME DU BHOUTAN – NPLCT007



12h30



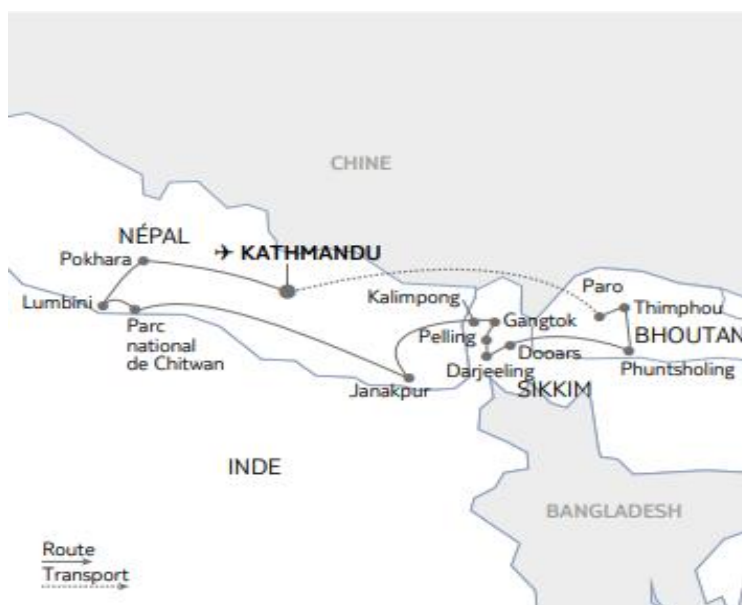
**+3h45 en été /+4h45 en hiver au Népal**  
**+4h en été /+5h en hiver au Bhoutan**

Nous avons le plaisir de vous accueillir sur l'un de nos circuits avec guide. Vous trouverez dans cette fiche technique des renseignements complémentaires vous permettant d'organiser au mieux votre voyage.

**FICHE TECHNIQUE VALABLE POUR LES DEPARTS DU 13/02/2020 AU 19/11/2020 inclus**

### VOTRE VOYAGE

Un très bel itinéraire qui traverse trois pays himalayens exceptionnels : le Népal, l'Inde et le Bhoutan. De la cité médiévale de Kathmandu à la jungle népalaise du Chitwan, de la mythique Darjeeling au splendide monastère indien de Pemayangtse, vous vivrez sans aucun doute une formidable aventure, dont cinq jours au pays du "bonheur national brut" abritant paysages enchanteurs et de majestueux monastères



## ITINERAIRE

### **Jour 1 : Paris – Kathmandu**

Départ de Paris à destination de Kathmandu.

### **Jour 2 : Kathmandu**

Arrivée à Kathmandu. Accueil à l'aéroport, transfert et nuit à l'hôtel Summit Residency 3\* (repas libres).

### **Jour 3 : Kathmandu – Pokhara • (210 km/env. 7h)**

Route vers Pokhara, cité enchantée nichée dans une vallée sereine parsemée de lacs, rivières et d'épaisses forêts. Elle offre de magnifiques vues sur l'Himalaya et sur les cinq sommets de l'Annapurna. Déjeuner et dîner inclus. Installation pour 2 nuits à l'hôtel Utsab Himalaya 3\*.

### **Jour 4 : Pokhara – Sarangkot – Pokhara • (8 km/env. 45 min)**

Départ matinal pour une balade, 4 h de marche facultative au village de Sarangkot à la rencontre de ses habitants. Par temps clair, vous pourrez apercevoir le Machapuchare. Montagne de 6 993 m d'altitude dans l'Himalaya, dont le nom signifie "queue de poisson" en népalais en raison de son double sommet. Il est considéré comme sacré par la population locale. Retour à Pokhara et balade en bateau sur le lac Phewa Tal, le second plus grand lac du pays. Déjeuner et dîner inclus. Nuit à l'hôtel.

### **Jour 5 : Pokhara – Lumbinî • (205 km/env. 8h)**

Départ pour Lumbinî, lieu de naissance de Bouddha, et lieu de pèlerinage, classé au Patrimoine Mondial de l'UNESCO. Visite de Lumbinî : pilier d'Ashoka, temple de Maya Devi et bassin Puskarni où la mère de Bouddha se baigna avant la naissance de son fils. Déjeuner et dîner inclus. Nuit au Shakya Guesthouse.

### **Jour 6 : Lumbini – parc du Chitwan • (197 km/env. 4h)**

Départ pour le parc de Chitwan abritant rhinocéros unicorns, tigres du Bengale et de nombreuses espèces en voie d'extinction : mammifères, oiseaux et animaux aquatiques. Déjeuner, puis, safari dans le parc. En soirée, visite d'un village de l'ethnie Tharu. Dîner et spectacle de danses Tharu et nuit au Rhino Residency (Lodge).

### **Jour 7 : parc du Chitwan – Janakpur • (261 km/env. 8h)**

Départ pour Janakpur, lieu de naissance de la déesse Sita et le centre unique de la culture Mithila du Népal. Visite du temple du Janaki et des sites historiques. Déjeuner et dîner inclus. Nuit à l'hôtel Welcome 2\*.

### **Jour 8 : Janakpur – Kakarbhitta – Kalimpong • (390 km/env. 8h)**

Tôt le matin, départ pour Kakarbhitta, passage de la frontière, visa pour l'Inde obligatoire, à faire avant le départ. Déjeuner, puis route pour Kalimpong, ancienne cité commerciale. À l'arrivée, installation à l'hôtel Holumba Haven 3\*, dîner et nuit.

**Jour 9 : Kalimpong – Gangtok • (126 km/env. 6h)**

Le matin, visites de plusieurs monastères de la ville : Zang Dog Palri Fo monastère Brang, Tharpa Choling à l'atmosphère sereine et le Thongsa Gumpa, plus vieux monastère de la ville. Ensuite route vers Gangtok, la capitale du Sikkim, ancien royaume rattaché à l'Inde en 1975. À l'arrivée, installation à l'hôtel Bumzhang 3\*. Déjeuner et dîner inclus.

**Jour 10 : Gangtok – Pelling • (126 km/env. 5h)**

Le matin, visite de la ville qui accueille le monastère de Rumtek. C'est le plus grand monastère de l'Himalaya oriental, son architecture est d'origine tibétaine. Vous découvrirez le charmant monastère d'Enchey, l'Institut de tibétologie qui abrite une des plus importantes bibliothèques bouddhistes au monde et le chörten de Do-drul. Puis, route pour Pelling. Déjeuner et dîner inclus. Nuit à l'hôtel Norbu Ghang Resort 3\*.

**Jour 11 : Pelling – Darjeeling • (125 km/env. 5h)**

Le matin, visite du monastère de Pemayangtse, "le lotus universel et parfait". Construit au 17e siècle, c'est le plus important de l'ordre de Nyingmapa. Il accueille aujourd'hui encore 108 moines, un chiffre sacré. Puis, découverte des ruines de Rabdentse, ancienne capitale du Sikkim. Déjeuner, puis route en direction de Darjeeling. Dîner, nuit à l'hôtel Mystic Orchid Retreat 3\*.

**Jour 12 : Darjeeling – Dooars • (75 km/env. 3h)**

Départ pour Tiger Hill, pour contempler le lever du soleil sur la chaîne himalayenne, un spectacle majestueux. Puis, visite du monastère de Ghoom, le plus ancien de la région, que vous rejoindrez avec le Toy Train de Darjeeling à travers de fabuleux paysages. Puis visite de Darjeeling, le parc zoologique Parmesan Nadia Himalayan où en 1995, le léopard des neiges a été élevé en captivité pour la première fois en Inde, et du Mountaineering institute, musée consacré à l'histoire de l'Himalaya et à ses explorateurs. Après le déjeuner route vers Dooars, à l'arrivée installation à l'hôtel Mystric Forest Resort 3\*.

**Jour 13 : Dooars – Phuntsholing – Thimphou • (280 km/env. 8h)**

Route vers la frontière pour arriver à Phuntsholing, au Bhoutan, royaume enclavé, connu pour son "bonheur national brut", régulièrement calculé par son gouvernement. À l'arrivée visite de Zangtho pelri, située au centre de la ville et représente comme la paradisie Guru Rinpoche. Continuation vers Thimpu, sur le chemin, visite de Kharbandi Gompa, monastère situé dans un jardin tropical doté d'un panorama exceptionnel sur les plaines du Bengale. À l'arrivée installation pour 2 nuits à l'hôtel Peaceful 3\*. Le soir, balade dans le marché local. Déjeuner et dîner inclus.

**Jour 14 : Thimphou**

Visite de la ville : la bibliothèque nationale et sa collection de manuscrits bouddhistes, l'Institut de Zorig Chusum, école de peinture et le Simply Bhutan Museum. Puis, visite du Mémorial du roi Chorten, construit en mémoire du dernier roi où, sans interruption, les fidèles font des incantations en tournant leurs roues de prières. Visite du Kuensel Phodrang pour voir la plus

grande statue de Bouddha, puis du plus vieux monastère, le Changangkha Lhakhang. Enfin, découverte du Tashichho Dzong, siège du gouvernement, où président les chefs temporels et spirituels du pays, reconstruit dans les années 1960 sur des ruines de l'ancien bâtiment. Déjeuner et dîner inclus. Nuit à l'hôtel.

#### **Jour 15 : Thimphou – Paro • (55 km/env. 2h)**

Départ pour Paro, vallée pittoresque bhoutanaise constituée de hameaux entourés de rizières en terrasses. Paro, à 2 280 m d'altitude, a su préserver ses traditions, visibles dans son architecture ou dans la façon de vivre de ses habitants. Arrivée à Paro, puis visite du Ta Dzong, où se trouve le Musée national, qui offre une collection très variée, et du Rinpung Dzong. Après le déjeuner, découverte du Dzongdrakha Goempa, souvent appelé "mini Takstang". Déjeuner inclus. Le soir, dîner dégustation d'un plat typique, le "ema datshi", plat de riz rouge, de poivrons verts et de fromage. Installation pour 2 nuits à l'hôtel Khamsum 3\*.

#### **Jour 16 : Paro – monastère de Taktshang – Paro**

Marche d'environ 6 h jusqu'au monastère de Taktshang accroché à la falaise, l'un des plus célèbres du Bhoutan, qui est accroché à une falaise à 3 120 m d'altitude, à environ 700 m au-dessus de la vallée de Paro. Découverte des ruines de l'ancienne forteresse Drukgyel Dzong. En chemin, visite du temple Kyichu Lhakhang qui marque l'introduction du bouddhisme au Bhoutan. Le soir promenade en centre-ville. Déjeuner et dîner inclus. Nuit à l'hôtel.

#### **Jour 17 : Paro – Kathmandu**

Envol pour Kathmandu. Visite de la Budhanilkantha à la base de Shivapuri Hill, une immense statue du seigneur Vishnu Narayan. Visite de la stupa de Bouddhanath, centre mondial du bouddhisme tibétain. Déjeuner. L'après-midi, visite du temple hindou Pashupatinath, complexe dédié à Shiva. Vous pourrez observer le temple d'Or et sa porte d'Argent, considéré comme l'un des temples les plus sacrés pour les hindous. Dîner, nuit à l'hôtel Summit Residency 3\*.

#### **Jour 18 : Kathmandu – Paris**

Libre jusqu'au transfert à l'aéroport (repas libres). Selon l'horaire du vol retour, possibilité d'une excursion optionnelle à la découverte de Patan et de Bhaktapur (à réserver et à régler sur place). Vol de retour pour Paris.

#### **Jour 19 : arrivée à Paris**

#### **À NOTER :**

En fonction des conditions climatiques ou des critères techniques, l'itinéraire proposé peut être inversé et l'ordre des visites modifié, mais cela ne change en rien l'intérêt ou la faisabilité du programme. Le programme peut être modifié à tout moment en raison du changement du plan de vol de la compagnie assurant le vol Paro/Kathmandu. À l'écart des villes, l'accueil chaleureux des habitants et la beauté des paysages compensent largement la simplicité de l'hébergement et des infrastructures en particulier sur la nuit du jour 7, seul hébergement possible. À noter que certaines

étapes se déroulent à des altitudes de 3 000 à 3 200 m environ. Pour les personnes ayant des problèmes de santé, il est conseillé de consulter son médecin. Ce circuit emprunte de longues routes sinueuses, très chargées et peu entretenues.

## FORMALITES & SANTE



Passeport obligatoire d'une validité supérieure à 6 mois après la date de retour et visa obligatoire. Il est vivement recommandé d'obtenir son visa avant le départ, en particulier pour les voyages de groupe durant la haute saison touristique. Si les clients choisissent de faire leur visa à l'arrivée, pour gagner du temps ils doivent faire une demande en ligne (<http://online.nepalimmigration.gov.np/tourist-visa>), générer un code barre et prendre un imprimé avant de se présenter au comptoir de frais de paiement des visas. Si les voyageurs de dernière minute ne peuvent ni obtenir leur visa avant le départ, ni se conformer à la recommandation ci-dessus, des ordinateurs sont disponibles en salle d'immigration à l'arrivée pour générer le code barre avec une photo numérique. Cette dernière option prend du temps et ne doit pas être privilégiée.

Pour le visa bhoutanais : dès la réservation : merci de fournir 2 photocopies en couleur bien lisible de moins de 150 ko de votre passeport et le scan en couleur de votre passeport, valide 6 mois minimum après la date retour et 3 pages vierges et les informations suivantes : nom, prénom, date de naissance, profession, nationalité, numéro, date, lieu d'émission et date de fin de validité.

Merci de prévoir également une copie couleur du passeport à garder sur vous durant le voyage.

Pour le Sikkim, merci d'apporter pour votre voyage plusieurs photos (au moins 4 photos, taille passeport) ainsi qu'une copie de votre passeport et visa indien.

Pour le visa Indien : merci noter que la ville d'entrée en Inde est Pani Tanki et la ville de sortie est Jaigaon. Attention Ne pas faire de Visa Indien électronique car refusé sur place.

N'oubliez pas également de partir avec l'adresse de votre premier hôtel (information qui vous sera demandée lors du passage immigration à votre arrivée en Inde). Visa Inde obligatoire, attention visa électronique refusé sur place.

### ADRESSE UTILE

Ambassade du Népal  
45 bis rue des Acacias 75017 Paris  
01 46 22 48 67

## SANTE, VACCINS, RECOMMANDATIONS SANITAIRES

Aucun vaccin n'est obligatoire, cependant, certains sont conseillés. Merci consulter votre médecin traitant. Un répulsif anti-moustique sera également utile.

## INFORMATIONS PAYS

### Monnaie

Au Népal, la monnaie est la roupie népalaise (NPR). Les cartes bancaires courantes (Carte bleue Visa et Master card) sont acceptées dans les hôtels et les restaurants touristiques.

On peut changer ses devises à l'aéroport (demander des petites coupures), On trouve également des bureaux de change et des banques dans tous les endroits touristiques, à commencer par Katmandu et Pokhara. Attention les banques sont fermées le samedi (jour de repos hebdomadaire) et souvent le dimanche.

1€ = 123 NPR (juillet 2019).

Au Bhoutan, la monnaie officielle est le Ngultrum Bhoutanais (BTN) (1€ = 77 BTN à titre indicatif) Le change ne peut se faire qu'à l'intérieur du pays, et dans les villes uniquement. Attention, le ngultrum bhoutanais n'est pas échangeable en Inde, il faut donc écouler sa monnaie locale avant de sortir du Bhoutan.

Il y a plusieurs banques à Thimphu (la capitale), mais un seul distributeur (à la Bhutan National Bank). Les cartes de crédit restent peu acceptées au Bhoutan. Il est donc préférable d'emporter du liquide en euros ou en dollars.

Pour connaître son taux de change actuel, vous pouvez consulter le site : [www.xe.com](http://www.xe.com).

### Savoir-vivre et coutumes

Les dieux occupent une place fondamentale dans la vie des Népalais. La religion principale est l'hindouisme (80 % de la population), mais le pays compte aussi des 10 % de personnes bouddhistes, et 4 % de musulmans (4 %).

Il vous faudra vous déchausser avant d'entrer dans tous les monuments religieux et dans les maisons, en prenant soin de placer ses semelles sur la terre. Egalement, tourner autour des stûpas dans le sens des aiguilles d'une montre. Et pour ceux qui décident de suivre la coutume locale, lors des repas manger le plat national (*dal bhat*) avec la main, utiliser la droite.

### Souvenirs et artisanat

Parmi, les souvenirs à rapporter du Népal, les Thangkas (peintures d'inspiration tibétaine) sont très recherchés, vous en trouverez dans les principales villes à Katmandu, Patan et Bhaktapur. Vous pourrez également acheter des couteaux Khukuris (couteau népalais traditionnel incurvé), pull, objets en papier maché ou du thé.

Du Bhoutan, vous pourrez ramener écharpes et étoles (prix assez élevés), du papier artisanal, des masques aux couleurs chatoyantes ou encore des tangkas.

### Langue

Le **népal**, d'origine indo-européenne, assez proche de l'hindi, la langue indienne, est la langue officielle. Il existe toutefois deux autres langues parlées qui bénéficient d'une grande tradition écrite et littéraire : le newari et le *tibétain*. L'anglais est la seconde langue officielle et est pratiquée par tous les Népalais en contact avec les touristes.

Au Bhoutan, la langue officielle est le Dzongkha, un dialecte tibétain, mais seule une minorité l'utilise (environ 20% de la population). Les bhoutanais parlent généralement une vingtaine de dialectes et parfois un peu d'anglais.

## INFORMATIONS CIRCUIT

### BON A SAVOIR

Bien que le rythme des visites ait été étudié au mieux pour allier découverte et confort, les aléas liés aux transports peuvent rendre certaines étapes très longues.

En raison d'événements spéciaux (conditions météo, jours de fermeture de certains sites ou monuments, états des routes et des situations imprévisibles), certaines étapes pourront être modifiées.

Les horaires et fréquences des vols intérieurs et des trains pouvant changer, nous nous réservons le droit de modifier l'itinéraire de votre circuit et Nouvelles Frontières ne pourra en être tenue responsable

Les kilomètres ainsi que la durée estimée du temps de transport sont donnés à titre indicatif et peuvent varier en fonction des conditions climatiques, du trafic, des hôtels réservés et des routes empruntées.

En fonction des jours de rotation des vols internationaux et intérieurs, et en fonction du programme, certaines visites pourront être inversées.

Durant la période de mousson, le programme pourra être modifié.

Traitement préventif antipaludéen pour certaines régions (à vérifier avant le départ). Répulsif anti moustiques à emporter.

L'itinéraire se déroule à des altitudes accessibles à toute personne en bonne santé : A noter que certaines étapes se déroulent à des altitudes de 3000 à 3200m environ. Pour les personnes ayant des problèmes de santé, il est de conseiller de consulter son médecin.

Pour la visite des temples, il est recommandé de porter des vêtements qui couvrent les genoux et les épaules. L'intérieur de certains temples n'est pas accessible aux non Indous et lors de certaines fêtes, jours fériés et jours de congé locaux.

## **ENCADREMENT/ACCOMPAGNEMENT**

Guides locaux francophones pendant tout le circuit dans chaque pays, ils sauront vous faire découvrir leur pays et leurs us et coutumes, répondre à vos questions et favoriser vos rencontres avec les populations. Ils s'occuperont également des problèmes matériels (répartition des chambres, horaires de départ, organisation des excursions...). Nos guides parlent français, nous attirons toutefois votre attention sur le fait que certains d'entre eux ne possèdent pas toujours une maîtrise parfaite de la langue française ou peuvent parfois avoir un fort accent rendant la compréhension parfois difficile. Cet aspect sera compensé par leur disponibilité, leur gentillesse et aussi leur désir de vous faire découvrir leur région.

## **TRANSPORT**

Le circuit est effectué à bord d'un minibus ou Tempo Traveler (selon le nombre de passagers), pirogue et train.

Le réseau routier est en constante amélioration mais l'état des routes sur l'ensemble du pays reste en mauvais état et inégal (dévastation de la guerre, manque d'entretien...). Les routes sont souvent encombrées (riz qui y sèche, poules ou autres animaux domestiques, bicyclettes, piétons...). Certaines distances sont importantes, la vitesse est limitée pour les véhicules transportant des passagers : certains transferts par la route peuvent s'avérer assez longs et fatigants mais le spectacle est sur la route. Il est difficile de prévoir avec exactitude les temps de trajet.

Les accès aux sites visités et aux transports fluviaux ou terrestres peuvent parfois être difficiles. Nous recommandons aux participants d'être prudents même en l'absence de signalisation spécifique.

Certains jours, les trajets seront longs (jours 3, 9, 10, 13...).

Merci de noter que l'état de routes empruntées les jours 9 et 10, ne sont pas en bonnes conditions, les temps de route pouvant être rallongés.

La route du jour 13, emprunte une route de montagne très étroite, très sinueuse avec un trafic intense.

Concernant la région du Sikkim, en raison des routes de montagnes pour pouvoir accéder aux hôtels et aux monastères, des véhicules Toyota Innova sont fournis : le groupe est donc divisé dans plusieurs véhicules.

Au Bhoutan, L'état des routes varie en fonction des saisons. Pendant la mousson, il se peut que certains axes soient coupés. Le réseau routier principal permet de visiter le pays d'ouest en est, en passant par les sites les plus importants. A noter que certaines routes peuvent être sinueuses.

Ce circuit traverse trois pays par la route, le véhicule d'un pays ne pouvant pas traverser la frontière d'un autre pays. Par conséquent, à chaque frontière, vous devrez changer de véhicule : ce changement prendra un peu de temps car les bagages devront être déchargés et transportés dans le nouveau véhicule.

## **HEBERGEMENT**

Hôtels 3\*, lodge, guesthouse et une étape en hôtel 2\*.

Selon l'état des réservations nous pouvons être amenés à vous loger dans des hôtels similaires dans certains endroits. La liste définitive des hôtels est disponible auprès de votre agence de voyage 15 jours avant le départ.

Nuits en hôtels : les chambres sont composées de deux lits séparés ou d'un grand lit. La chambre triple est une chambre double avec un petit lit d'appoint voire un matelas sur le sol.



Vous devrez accepter quelquefois un certain manque de confort dû aux infrastructures locales (l'offre en hébergement étant très restreinte sur certaines étapes).

Le chauffage étant limité l'hiver dans les hôtels, merci prévoir des vêtements de nuit très chaud.

La région du Sikkim étant une région moins touristique, les hébergements ne correspondent pas aux critères de l'hôtellerie internationale. Merci de noter qu'à Janakpur, les hébergements existants sont très simples.

#### VOS HÔTELS (ou similaires)

Summit Residency 3\* (Kathmandu), Hôtel Utsab Himalaya 3\* (Pokhara), Sakya Guest House (Lumbini), Rhino Residency (Lodge) (Parc du Chitwan), Hôtel Welcome 2\* (Janakpur), Hôtel Mystic orchid retreat 3\* (Kalimpong), Bumzhang 3\* (Gangtok), Nornu Ghang 3\* (Pelling), Hôtel Mystic Rodhi resort 3\* (Darjeeling), Hôtel Mystic Forest Resort 3\* (Dooars), Hôtel Peaceful 3\* (Thimphou), Hôtel Khamsum 3\* (Paro)

#### VISITES

Les animaux du parc national du parc de Chitwan vivant en liberté, nous ne pouvons garantir l'observation des différentes espèces.

Concernant le jour 16, la marche jusqu'au Monastère de Taktsang est d'une durée d'environ 6 heures A/R. C'est un des lieux de pèlerinage les plus vénérés dans le monde himalayen et se dresse à quelques 900m au-dessus de la vallée de Paro. Cette randonnée magnifique vous emmènera le long d'un sentier dans une montée en pente raide (quelques haltes possibles), la partie finale de la montée est constituée d'escaliers.

### INFORMATIONS PRATIQUES

Les guides et chauffeurs sont rémunérés en partie grâce aux pourboires offerts par les touristes.

Prévoir environ 7 € par jour et par personne. Les pourboires sont employés en signe de remerciement et en donner, fait partie des usages quotidiens. C'est la raison pour laquelle mais sans aucune obligation, et après l'assentiment du groupe, le guide constitue une cagnotte pour les frais divers : garde chaussures, porteurs de valises dans les hôtels, toilettes...»

A savoir :

Pour la visite des temples, il est obligatoire d'enlever les chaussures pour pénétrer à l'intérieur. Celles-ci sont confiées à un gardien à l'entrée, le temps de votre visite dans le temple à qui vous laisserez un pourboire à la sortie.



Le climat du Népal permet des séjours en toute saison. Selon la région, le climat et les températures varient. Ainsi les vallées du centre du Népal jouissent d'un climat plutôt tempéré, tandis qu'en haute altitude (Himalaya), le climat devient polaire et au sud, dans la région du Téraï, le climat est de type subtropical.

Bien que l'on puisse découvrir le pays toute l'année, les meilleurs mois sont en fait octobre et novembre, lorsque le ciel est particulièrement bien dégagé et que les températures sont encore clémentes. De plus, comme la saison des pluies vient d'avoir lieu, les paysages sont verdoyants.

Au nord, les étés sont frais et les hivers sévères, tandis que dans le sud, les étés sont tropicaux et les hivers sont doux.

Le Népal a cinq saisons: le printemps, l'été, la mousson, l'automne et l'hiver.

Dans le Terai (sud du Népal), les températures estivales dépassent 37 ° C et plus importantes dans certaines régions, les températures hivernales varient de 7 ° C à 23 ° C dans les Terai.

Dans les régions montagneuses, les collines et les vallées, les étés sont tempérés tandis que les températures hivernales peuvent descendre en dessous de zéro. La vallée de Kathmandu a un climat agréable avec des températures moyennes d'été et d'hiver de 19 ° C à 35 ° C et de 2 ° C à 12 ° C respectivement.

80% des pluies totales au Népal arrivent pendant la mousson (juin-septembre).

Le printemps est également le moment pour découvrir les rhododendrons en fleurs.

Le ciel le plus clair s'observe après la mousson en octobre et en novembre.

Pays Himalayen coincé entre le Népal, l'Inde et la Chine, le climat du Bhoutan varie fortement, en fonction de la région et de l'altitude. Les périodes les plus propices à la visite sont le printemps et l'automne. Avec son climat tropical, le Sud est le plus fortement touché par les pluies estivales de la mousson, de la mi-mai à la fin septembre. A la même période, le Nord subit également la mousson, mais c'est surtout la rudesse du climat, l'hiver (mi-novembre à mi-mars), qui rend la région difficile d'accès. La zone la plus touristique, la vallée centrale, connaît un hiver sec, les chutes de neige sont assez rares. Au printemps (mi-mars à mi-juin), les températures sont très agréables. Pour jouir d'une vue dégagée sur les hautes cimes de l'Himalaya, il faut attendre la fin de l'automne et la fin de la mousson. Les températures nocturnes y sont fraîches, mais le ciel est d'un bleu déconcertant.

Pour les appareils photos numériques, prévoir des cartes mémoires suffisantes, une batterie de rechange et votre chargeur. Un filtre UV sera une protection efficace pour votre objectif.

Sur certains sites, il pourra vous être demandé un droit de photo ou de camera.

Dans certains endroits, les photos sont interdites... merci de respecter scrupuleusement les consignes à ce sujet, afin d'éviter tout désagrément.

Au Népal et au Bhoutan, le courant est en 220 volts. Par contre il existe différentes types de prises. Prévoyez donc d'apporter un adaptateur universel. Les coupures d'alimentation électrique sont fréquentes.

49

Repas selon le programme. La plupart des repas sont pris dans des restaurants. Attention, la cuisine népalaise est généralement un peu épicée!

Au Népal, Le menu de base se compose d'un plat de riz blanc (*bhat*) et de lentilles (*dal*) dans leur jus. Il s'accompagne régulièrement aussi d'un curry de légumes (*tarkari*) et d'un mélange d'ingrédients épicés (*achards*). C'est le fameux ***dal bhat***, plat national dont se nourrissent les Népalais matin et soir. Généralement végétarien, il peut néanmoins être servi avec de la viande ou du poulet.

Quelques spécialités : Momos : raviolis à la viande ou aux légumes. Ils sont frits ou cuits à la vapeur, Thupka: soupe à base de pâtes, accompagnées parfois de boulettes de viande ou nouilles tibétaines aux légumes et œufs.

La cuisine du Bhoutan se compose généralement de riz cuit à la vapeur (rouge et blanc) avec un choix varié de plats au curry épicé, végétarien ou pas.

A bannir en dehors des grands hôtels, les crudités, les glaces et la glace en cube ou pilée, les jus de fruits frais.

Demandez conseil à votre accompagnateur sur le choix des plats épicés et laitages.

Ne buvez que de l'eau bouillie ou du thé, ou des boissons "capsulées", bière, eau minérale.

## BOUCLER SA VALISE



### Bagages

Prévoyez de préférence un sac souple de 20 kg maximum. Vos bagages (un par personne) seront acheminés à chaque étape dans les hôtels. Vous ne portez que votre sac à dos de la journée avec vos effets personnels (appareil photo, protection solaire...).

### Vêtements

Sur ce circuit vous traverserez des zones climatiques assez variées. Il faut donc prévoir une laine polaire, ou un pull, un vêtement de pluie, blousons, shorts, pantalons et chemises. Un petit sac à dos pendant les marches. Il est vivement conseillé d'emmener une lampe de poche ou une lampe frontale.

Pour la partie dans le Chitwan, il vous faudra des vêtements à manches longues (mais légers car climat tropical) de couleurs kaki, marron ou vert. Le beige foncé peut convenir, mais éviter absolument le blanc, le beige clair et le noir (pour rendre votre présence plus discrète en safari).

- Une polaire
- Des chemises légères à manche longue et respirantes
- Des tee-shirts techniques respirants
- Un pantalon transformable en short,
- Une tenue de rechange, confortable, pour l'étape ;
- Un short déperlant et respirant

-Une jupe longue (style portefeuille ou pagne) pour les femmes en cas d'invitation dans un campement ou dans une maison. Les hommes, dans le même cas, porteront de préférence un pantalon qu'un short ;

- Un maillot de bain ;
- Des chaussettes en coton ou respirantes
- Une casquette
- Une petite serviette qui sèche rapidement

Pour les visites des sites sacrés, les visiteurs doivent porter une tenue «décente», pas de short, jupe courte ou autres vêtements inadaptés.

Une tenue correcte est souhaitable dans tous les lieux publics.

### **Chaussures**

Une paire de baskets confortable et une paire de chaussures de marche.

Les chaussures (et chaussettes) doivent être retirées avant d'entrer dans tout édifice religieux ou maison privée. Il est donc pratique de porter des chaussures sans trop de lacets et qui se retirent facilement.

Dans certains sites sacrés, vous devrez marcher pieds nus, sans chaussettes, ni bas. Prévoyez des lingettes nettoyantes car le sol peut être sale.

### **Matériel**

Lunettes de soleil.

Crème de protection solaire à fort indice de protection (lèvres et peau).

Une casquette, un chapeau ou un foulard.

Un antibactérien pour les mains.

Une petite pharmacie personnelle est indispensable comprenant : des médicaments pour les troubles intestinaux causés par le changement de nourriture, médicaments personnels (n'oubliez pas votre ordonnance !), pansements, désinfectant, collyre ... Ne laissez pas une plaie s'infecter surtout en période de mousson. Crème anti moustiques.

Une serviette de bain et vos affaires de toilettes personnelles.

## **VOYAGE ET PARTAGE**

### **La vie en groupe**

Vous allez vivre plusieurs jours en communauté et certaines concessions sont indispensables à la cohésion du groupe. Il est nécessaire d'être ponctuel au rendez-vous donné par votre accompagnateur ou guide. Les retards peuvent remettre en cause l'organisation des visites prévues.

## **Votre environnement**

Les itinéraires que vous allez parcourir ont été choisis pour leur beauté, leur authenticité ou leur originalité. Quelques principes permettront à d'autres voyageurs d'apprécier ces mêmes paysages.

L'eau est un bien précieux dans de nombreux pays (désertiques ou non), ne la souillez pas (prévoyez toujours des savons et shampoings biodégradables). Les animaux que vous pouvez rencontrer sont chez eux, ne les dérangez pas et essayez de passer inaperçus... Enfin certains sites ou parcs naturels sont protégés et imposent un règlement qu'il est important de respecter. Bref, ne laissez aucune trace derrière vous, ramassez vos déchets et suivez les conseils de votre guide !

Si malgré toutes les attentions que nous portons à l'environnement, vous constatez une négligence quelconque, nous vous demandons de la communiquer à votre agence.

## **Vos rencontres**

Sur votre route, vous aurez souvent l'occasion de rencontrer les populations locales. Où que vous soyez, sachez faire preuve de discrétion et d'humilité. La multiplicité des cultures et des traditions fait que certaines attitudes sont perçues différemment selon les pays. Pour ne pas commettre d'impair, prenez le temps de comprendre les personnes que vous rencontrez, prenez le temps de créer des liens. Là aussi, écoutez les conseils de votre guide ! Il connaît mieux que quiconque les comportements à éviter ou à adopter. Par exemple, si vous souhaitez prendre une personne en photo, demandez-lui toujours sa permission. Le meilleur moyen qu'elle accepte est d'avoir établi un contact préalable. De même, ne distribuez pas des cadeaux à tout va... Cela incite souvent les enfants à mendier, pour éviter ce genre de dérive, mieux vaut se référer aux structures locales compétentes (faire un don à l'école, à l'hôpital, au chef du village etc.). Enfin, veillez à ne pas porter de tenue trop légère (short court, décolleté...) et éviter les comportements exubérants.

## **RECOMMANDATIONS**

- Comme dans tout voyage, évitez d'emporter des objets de valeur. Assurez votre matériel vidéo et photo. Si vous prenez une partie de votre budget en chèques de voyage, prenez soin de noter séparément les numéros.
- Emportez également une photocopie de vos papiers d'identité.
- Ne laissez jamais vos objets de valeurs (argent, passeport, billets d'avions) dans votre chambre, votre bus, restaurants... chaque fois que cela est possible, laissez-les dans le coffre de l'hôtel ou dans votre valise fermée à clé. Observez les règles élémentaires de prudence. Nous et notre prestataire ne pouvons être tenus pour responsables des conséquences que pourraient entraîner de tels vols ou pertes.

## BIBLIOGRAPHIE

*Hommage à l'Himalaya et à ses peuples,*  
d'Olivier Follmi et Benoit Naci, La Martinière  
2004

*Annapurna, premier 8000,* Maurice Herzog

*L'esprit du Népal : les Newars et les dieux,*  
Patrick Carré et Bertrand de Cameret,  
Seuil, Paris, 2000

*Le léopard des neiges,* Peter Matthiessen,  
Gallimard, Paris 1991

## MINI LEXIQUE

Bonjour

Au revoir

Merci

De rien

Pardon/excusez-moi

Namaste

Namaste

Shukriyaa

Koe baat naheen

Kshamaa keejiye

**Nous vous souhaitons un très beau voyage !**