

## NEPAL – NEPAL OUBLIE : CITES MEDIEVALES, HIMALAYA ET JUNGLE DU TERRAI – NPLCT006



12h30



+3h45 en été /+4h45 en hiver

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

*Des cités médiévales de Bhaktapur et Patan aux sommets enneigés de l'Annapurna, territoire des Gurung, votre voyage se terminera dans la jungle du Terai, par quelques jours à la rencontre des habitants Newar, dans un lodge construit dans le style Tharu, où les repas sont préparés avec des produits frais, achetés chaque jour dans les villages voisins de l'ethnie Tharu.*

*Vous aurez une journée de safari en raft, à la rencontre d'une faune exceptionnelle : cerfs, éléphants d'Asie, rhinocéros unicornes et peut-être le tant attendu tigre du Bengale. Un safari à pied complétera votre séjour à Bardia.*



## ITINERAIRE

### **Jour 1 : Paris – Kathmandu**

Envol à destination de Kathmandu. Nuit en vol.

### **Jour 2 : Kathmandu – Bhaktapur • (13 km/env. 30 min)**

Arrivée à Kathmandu, accueil par notre représentant et transfert à Bhaktapur, lieu de vie de l'ethnie Newar. Déjeuner libre. Dîner et nuit au Khwapa Chhen Guesthouse.

### **Jour 3 : Bhaktapur – Changu Narayan – Nagarkot • (20 km/env. 1h)**

Le matin, visite de Bhaktapur et découverte de Durbar Square, du Royal Palace, de la Golden Gate et du temple de Nyatapole, pagode à 5 étages. Ensuite, route pour le vieux village de Changu Narayan, situé à 1 700 m d'altitude, pour découvrir le plus ancien temple de la vallée. Vous continuerez de monter vers Nagarkot, 2 200 m, pour admirer l'Himalaya. La vue est magnifique et impressionnante. Déjeuner en cours de visite. Dîner et nuit à l'hôtel Sunshine Resort 3\*.

### **Jour 4 : Nagarkot – Dhulikhel – Balthali • (38 km/env. 1h30)**

Tôt le matin, profitez du lever du soleil et de la vue sur la montagne. Départ pour Dhulikhel, entourée de villages traditionnels népalais. Puis, vous prendrez une courte piste pour rejoindre le site de Namu Buddha. C'est ici que, selon la légende, un bodhisattva sacrifia son corps pour nourrir une tigresse et ses petits affamés. Vous terminerez par une balade à pied dans le village de Balthali. Déjeuner inclus. Dîner et nuit au Balthali Village Resort.

### **Jour 5 : Balthali – Panauti – Patan • (35 km/env. 1h)**

Excursion au village de Panauti, autrefois important relais sur la route commerciale du Tibet. Aujourd'hui, les berges de la rivière sont couvertes de sanctuaires et de lieux de crémation. Vous trouverez notamment le temple d'Indreshwar Mahadev, édifice Newar du 15<sup>e</sup> siècle. Puis, route pour Patan, ancienne ville royale. En route, découverte des villages Newar datant du 16<sup>e</sup> siècle, Bungamati et Kokhana. Déjeuner et dîner inclus. Installation pour 3 nuits à l'hôtel Temple House 3\*.

### **Jour 6 : Patan – Budhanilkantha – Pashupatinath – Patan**

Le matin, visite de Budhanilkantha, où se trouve une statue colossale de Vishnu Narayan, l'une des sculptures en pierre les plus remarquables de la période de Licchavide. Vous découvrirez aussi le stûpa de Bouddhanath, centre mondial du bouddhisme tibétain. En fin de journée, visite de l'impressionnant site hindouiste de Pashupatinath, puis vous assisterez à une cérémonie Aarti. Déjeuner et dîner inclus. Nuit à l'hôtel.

### **Jour 7 : Patan – Pharping – Kirtipur – Patan • (50 km/env. 2h)**

Votre guide vous accompagnera pour la visite de Pharping, ancienne ville célèbre pour ses beaux temples comme Shesh Jogini Khadga et Shesh Narayan. Déjeuner. L'après-midi, visite de Kirtipur, ville proche de Kathmandu située sur une colline. Ici, vous explorerez les temples populaires, sanctuaires et anciennes maisons. Dîner et nuit à l'hôtel.

**Jour 8 : Patan – Kathmandu – Nepalgunj – Bardia • (91 km/env. 2h30)**

Envol de Kathmandu pour Nepalgunj, 1 h de vol. Arrivée à Nepalgunj et départ pour le parc de Bardia, un des plus riches parcs du Népal. Visite d'un village Tharu, ethnie locale qui vit principalement de l'agriculture et de l'élevage. Vous y serez accueilli dans une maison traditionnelle. Votre guide vous expliquera le quotidien des villageois. Déjeuner, puis installation au lodge pour 4 nuits situé à Takurdwara, à l'entrée du parc de Bardia. Le lodge est construit dans le style local de l'ethnie Tharu avec toit de chaume, murs et sols en pisé avec un restaurant central ouvert sur le jardin. Les repas sont préparés avec des produits frais, achetés dans les villages voisins, afin de participer à l'économie locale. Dîner et nuit au Lodge Racy Shade.

**Jour 9 : safari à Bardia**

Départ tôt le matin pour un safari à pied avec un guide naturaliste. Peut-être croiserez-vous des rhinocéros unicorns, des éléphants sauvages d'Asie ou des tigres du Bengale. Après le déjeuner, poursuite du safari à pied. Dîner et nuit au Lodge.

**Jour 10 : Bardia – Chisapani – rivière Karnali • (28 km/env. 1h)**

Après le petit déjeuner, départ pour le village de Chisapani, 1 h de route, puis préparation des embarcations et déjeuner dans un restaurant typique de poissons au bord de la rivière. L'après-midi, départ pour un "safari flottant". Embarquement sur des rafts le long de la rivière Karnali à la rencontre de cervidés, de nombreux oiseaux, mais peut-être aussi de rhinocéros, de tigres buvant sur les berges ou de dauphins. Il n'y a aucun rapide sur la rivière et le raft est un moyen très discret pour approcher les animaux. Installation du bivouac/tentes autour du feu en bord de rivière, puis rendez-vous dans le village voisin pour assister à une soirée traditionnelle Tharu et un dîner avec les habitants.

**Jour 11 : rivière Karnali – parc national de Bardia • (28 km/env. 1h)**

Poursuite du safari en raft rythmé par quelques arrêts à la rencontre de la vie sauvage. Pique-nique. Temps libre jusqu'au dîner et nuit au Lodge.

**Jour 12 : parc national de Bardia**

**Journée libre pendant laquelle vous** pourrez vous reposer au lodge. Selon la saison, possibilité d'organiser un safari à pied ou en 4x4, en supplément. Déjeuner libre. Dîner et nuit au Lodge.

**Jour 13 : parc national de Bardia – Lumbinî • (350 km/env. 7h)**

Départ pour la visite de Lumbinî, lieu de naissance de Bouddha, classé Patrimoine Mondial de l'UNESCO : le pilier d'Ashoka, le bassin Puskarni où la mère de Bouddha se baigna avant de donner naissance à son fils et le temple de Maya Devi, qui situe exactement le lieu de naissance de Bouddha. Déjeuner et dîner inclus. Nuit à Shakya Guest House.

**Jour 14 : Lumbinî – Tansen • (78 km/env. 3h)**

Route pour Tansen, petite ville habitée par l'ethnie Newar qui donne un aperçu du Népal d'autrefois. Déjeuner sur la route, visite de cette ville. Dîner, nuit chez l'habitant.

**Jour 15 : Tansen – Pokhara • (120 km/env. 6h)**

Route pour Pokhara, dans la région de l'Annapurna, territoire de l'ethnie Gurung. Déjeuner au bord du lac Phewa et promenade en bateau avec vue sur la chaîne des Annapurna qui s'y reflète. Puis, balade au cœur de Pokhara. Dîner et installation pour 2 nuits à l'hôtel Utsab Himalaya 3\*.

**Jour 16 : 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. Déjeuner et dîner inclus. Nuit à l'hôtel.

**Jour 17 : Pokhara – Kathmandu • (210 km/env. 7h)**

Route à travers de magnifiques paysages et petits villages pour Kathmandu, déjeuner en cours de route. Dîner et 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 du stûpa de Swayambhunath et de Durbar Square à Kathmandu (à réserver et à régler sur place). Vol de retour pour Paris.

**Jour 19 : arrivée à Paris****À NOTER :**

Pour la visite des temples, il est recommandé de porter des vêtements qui couvrent genoux et épaules. L'intérieur de certains temples n'est pas accessible aux non-hindous. Les musées sont fermés les mardis et jours fériés. À l'écart des villes, l'accueil chaleureux du peuple népalais et la beauté des paysages compensent largement la simplicité de l'hébergement et des infrastructures. Chez l'habitant, la richesse des échanges vous fera vite oublier un confort sommaire. En guesthouse, certaines chambres peuvent avoir une salle de bains à partager. L'itinéraire se déroule à des altitudes accessibles à toute personne en bonne santé. Ce circuit nécessite une bonne condition physique du fait des marches lors de l'étape au parc national du Bardia.

**FORMALITES & SANTE**

- Passeport obligatoire d'une validité supérieure à 6 mois après la date de retour avec une page vierge sur le passeport (sauf la dernière page).

- 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 toutes informations supplémentaires, merci de consulter le site de l'Ambassade du Népal en France :

45 bis, rue des Acacias 75017 Paris  
Tel : 01.46.22.48.67  
Site Web : <http://www.nepalembassyparis.gov.np/fr/>

## 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).

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.

### **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.

## **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 conditions des routes et transports peuvent rendre certaines étapes très longues.

En raison d'événements spéciaux (conditions météo comme durant la période de mousson, 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 pouvant changer, nous nous réservons le droit de modifier l'itinéraire de votre circuit et Nouvelles Frontières ne pourra en être tenue responsable

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

Les itinéraires et temps de trajets sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent être modifiés en fonction des conditions climatiques du moment, de l'état des routes ou du trafic ou de la condition des participants. En dernier ressort, votre guide reste seul juge du programme. L'itinéraire se déroule à des altitudes accessibles à toute personne en bonne santé.

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

Au parc de Bardia, certaines activités liées sont susceptibles d'être remplacées en cas de niveau d'eau exceptionnellement insuffisant, de conditions dangereuses ou selon la météo. Un programme de remplacement sera alors proposé.

Sachez que le meilleur moment pour visiter le Parc de Bardia est de mars à mai (en particulier pour voir les tigres). Les mois d'octobre à novembre sont également de bons mois.

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.

Attention, les informations passeport suivantes sont nécessaires à la réservation de votre voyage pour tous les participants : nom, prénom, date et lieu de naissance, nationalité, numéro, date, lieu d'émission et date de fin de validité du passeport.

## **ENCADREMENT/ACCOMPAGNEMENT**

Guide local francophone pendant tout le circuit, il saura vous faire découvrir son pays et les us et coutumes, répondre à vos questions et favoriser vos rencontres avec les populations. Il s'occupera 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.

## **NIVEAU DE DIFFICULTE :**

L'itinéraire ne dépasse jamais les 2200 mètres d'altitude : il est donc accessible à toute personne en bonne santé. Une bonne condition physique est demandée pour ce circuit (la pratique régulière d'une activité sportive est recommandée pour ce circuit).

Merci de noter que ce circuit inclut des randonnées et balades en particulier durant l'étape au Parc National de Bardia. Le jour 9 l'excursion est sur une journée avec au total 3-4 heures de marche selon le groupe.

Selon la condition physique du groupe, les activités et visites pourront être adaptées afin que tout le groupe puisse y participer.

En outre, certaines périodes sont chaudes, en avril et mai, au plus chaud de la journée, la température peut monter jusqu'à 40°, voire humide durant l'été.

## **EXCURSIONS OPTIONNELLES**

Durant la journée libre dans le parc de Bardia (jour 12) possibilité d'organiser des safaris à pied, en 4X4 (de 35 à 100 € par personne selon le type de safari, et le nombre de participants) à régler sur place. – cela comprend le droit d'entrée dans le parc.

## **TRANSPORT**

Le circuit est effectué à bord d'un minibus ou Tempo Traveler (selon le nombre de passagers), raft (gonflables), bateau et avion.

Au Népal, 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.

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.

Le chauffeur doit respecter les lois de son pays : vitesse, arrêts réglementaires. Ceci vous expliquera certains choix d'étapes. La vitesse de 50km/h est rarement dépassée.

## HEBERGEMENT

Hôtels 3\*, guesthouses, 4 nuits en lodge, 1 nuit en bivouac/tente, 1 nuit chez l'habitant.

Vous devrez accepter quelquefois un certain manque de confort dû aux infrastructures locales.

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 lit d'appoint

En Guesthouse : attention certaines chambres peuvent avoir une salle de bain à partager.

Le lodge à Bardia est construit dans le style Tharu (la population locale) avec toit de chaume, murs et sols en pisé. L'hébergement est simple, propre et confortable avec un restaurant central ouvert sur le jardin.

Concernant la nuit en bivouac : elle se fait sous tente 3 places (avec maximum 2 personnes par tente) avec tente toilette et douche dans la rivière (eau froide). Le duvet est fourni sur place. Pour plus de confort, vous pouvez emmener un petit sac de couchage.

Selon les conditions météorologiques, la nuit en bivouac pourra être remplacée par une nuit chez l'habitant... Egalement pour des raisons d'organisation de dernière minute, la nuit en bivouac pourra être remplacée par une nuit au village (dans la salle communautaire).

Le supplément chambre individuelle (obligatoire) concerne uniquement les nuits en hôtel (pas de single en tente).

## VOS HÔTELS (ou similaires)

Khwapa Chhen Guesthouse (Bhaktapur), Sunshine Resort 3\* (Nagarkot), Balthali Village Resort (Balthali), Temple House 3\* (Patan), Lodge Racy Shade (Parc de Bardia), Shakya Guest House (Lumbini), Nuit chez l'habitant (Tansen), Hôtel Utsab Himalaya 3\* (Pokhara), Summit Residency 3\*(Kathmandu)

## INFORMATIONS PRATIQUES



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.

Pour voir les montagnes et s'y balader à pied, il faut impérativement y aller entre octobre et avril, période sèche et ensoleillée ! 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.

De décembre à février, c'est l'hiver et il peut faire très froid. Certains cols sont fermés.

En mars et avril, les rhododendrons sont en fleur et le soleil toujours bien présent.

Dans le Téraï, il fait très chaud au printemps (avril/mai) 40° environ.

De juin à septembre surtout (mai n'est pas encore très pluvieux mais déjà assez nuageux), c'est la mousson. Les sommets sont sous les nuages et amène des pluies fortes et violentes, particulièrement en juillet et août.



44

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.

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.



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.



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, 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.

## 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 Terai, il vous faudra des vêtements à manches longues 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). Egalement, l'été peut être très humide, des guêtres sont indispensables pour le programme au Terai.

### Chaussures

Une paire de baskets confortable, une paire de chaussures de marche de préférence montantes pour tenir les chevilles, et une paire de sandales lors des pauses baignades ou les passages de rivières dans le Terai.

### Matériel

- Lunettes de soleil
- Crème de protection contre le soleil
- Une casquette, ou un chapeau, et un foulard
- Une paire de jumelle par personne (les observations des animaux étant parfois furtives, et également bien plus confortable)
- Un sac étanche, pour les affaires personnelles lors du safari flottant
- Une housse de protection pour le matériel photo (beaucoup de poussière)
- Une serviette de bain et vos affaires de toilettes personnelles
- Une petite pharmacie personnelle
- Une crème anti moustiques

## 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 peuvent 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

Koee baat naheen

Kshamaa keejiye

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