

## NEPAL – ROYAUME NEPALAIS – NPLCPPAN / NPLCPPAN-S / NPLCPPAN-S1



**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 01/11/2021 AU 01/11/2022 inclus**

### VOTRE VOYAGE

*De Patan à Kathmandu, en passant par des paysages immaculés, avec en toile de fond la chaîne de l'Himalaya, ou par de magnifiques temples et lieux sacrés, nous vous invitons à un voyage captivant dans ce pays de légende.*



## ITINERAIRE

### **Jour 1 : Paris – Kathmandu**

Envol à destination de Kathmandu. Repas et nuit à bord.

### **Jour 2 : Kathmandu – Nagarkot • (40 km)**

Arrivée à Kathmandu, accueil et assistance par notre représentant et route en direction de Nagarkot. Déjeuner et après-midi libres. Dîner et nuit.

### **Jour 3 : Nagarkot – Changu Narayan – Bhaktapur – Pashupatinath – Kathmandu**

Vous profiterez du lever du soleil, puis, départ pour Kathmandu. Arrêt à Changu Narayan. Visite du temple construit par le roi Vishnu Gupta et célèbre pour son architecture. Poursuite jusqu'à Bhaktapur. Découverte de cette ancienne capitale médiévale. Découverte des temples, palais et splendides maisons. Déjeuner libre. Enfin, visite du temple Pashupatinath, dédié au dieu Shiva et considéré comme l'un des temples les plus sacrés pour les hindous. Le soir, participez à la cérémonie aarti dans le temple. Installation pour 2 nuits à Kathmandu. Dîner et nuit.

### **Jour 4 : Kathmandu – Swaymbunath – Bungamati – Patan – Kathmandu**

Visite de Kathmandu : la place royale, la maison de la Kumari, déesse vivante. Puis, direction le temple des singes à Swayambunath, où se côtoient les religions hindoues et bouddhistes du Tibet. Vous ferez une halte à Bungamati, village typique newari et de la sculpture sur bois. Route vers Patan, ancienne ville royale, célèbre pour ses nombreux artisans. Déjeuner libre. Retour sur Kathmandu. Dîner et nuit.

### **Jour 5 : Kathmandu – Bandipur • (140 km)**

Le matin, départ pour Bandipur, musée à ciel ouvert avec ses belles maisons newar. Déjeuner libre. Promenade dans le village médiéval et autour du village durant laquelle vous pourrez voir la vie rurale des villageois. Dîner et nuit.

### **Jour 6 : Bandipur – Pokhara • (80 km)**

Départ pour Pokhara, cité enchantée nichée à 827 m d'altitude, et installation pour 2 nuits à l'hôtel. Déjeuner libre. L'après-midi, visite de la ville : découverte de devi's fall, la grotte gupteswar, le temple bindyabasini et le marché de Pokhara. Retour à l'hôtel. Dîner et nuit.

### **Jour 7 : Pokhara**

Tôt le matin, route pour Sarangkot pour admirer la vue panoramique des pics himalayens enneigés et teintés par la lumière du soleil levant. Petit déjeuner, puis, départ pour une balade en bateau sur le lac Phewa, second plus grand lac du pays. Découverte de la pagode de la paix, puis marche jusqu'à la blanche pagode, construite par les moines bouddhistes. Excursion jusqu'aux villages tibétains en périphérie de Pokhara qui abritent une centaine de moines. Vous vous baladerez dans les allées bordées d'échoppes et visiterez le monastère. Déjeuner libre. Dîner et nuit.

### **Jour 8 : Pokhara – Parc national de Chitwan • (160 km)**

Route vers le Parc National de Chitwan. Inscrit au patrimoine naturel de l'Unesco, ce parc est l'une des plus grandes zones forestières d'Asie, foisonnant d'espèces sauvages telles que le rarissime

rhinocéros unicorne, plusieurs variétés de cerfs, l'ours lippu, le léopard, le sanglier, le crocodile, l'insaisissable tigre du Bengale et plus de 350 espèces d'oiseaux. Installation pour 2 nuits au lodge. Déjeuner inclus. Balade à pied au village Tharu (1h30). Dîner et nuit.

#### **Jour 9 : Parc national de Chitwan**

Journée consacrée à l'exploration du parc de Chitwan : le matin, selon le niveau de l'eau une balade en canoë sera proposée. Déjeuner. L'après-midi, safari en 4X4 avec un naturaliste dans le parc. Le soir, vous profiterez d'un spectacle de danses Tharu. Dîner et nuit.

#### **Jour 10 : Parc national de Chitwan – Kirtipur – Kathmandu • (160 km)**

Départ vers Kirtipur, située sur une colline et proche de Kathmandu. Découverte des superbes temples, des monastères bouddhistes et des maisons anciennes. Arrivée à Kathmandu. Libre pour découvrir le marché Thamel. Déjeuner libre. Dîner et nuit.

#### **Jour 11 : Kathmandu – Paris**

Temps et repas libres jusqu'au transfert vers l'aéroport et vol retour.

#### **Jour 12 : Paris**

Arrivée à Paris.

#### **À NOTER :**

Pour la visite des temples, il est obligatoire de retirer vos chaussures pour y entrer, elles seront confiées à un gardien à l'entrée (pourboire à prévoir). 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.

Maximum 1 enfant de 8 à moins de 12 ans dans la chambre double de 2 adultes.

## **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.

### **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€ = 141 NPR (juillet 2021, à titre indicatif).

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 Kahtmandu, Patan et Bhaktapur. Vous

pourrez également acheter des couteaux Khukuris (couteau népalais traditionnel incurvé), pull, objets en papier maché ou du thé.

### **Langue**

Le **népali**, 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**

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 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 en fonction du programme, certaines visites pourront être inversées.

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**

Les personnes qui vous accompagneront sauront vous faire partager son goût du voyage. Guides locaux francophones à Kathmandu et à Nagarkot, anglophone à Pokhara et naturaliste anglophone à Chitwan

(Possibilité de guide accompagnateur francophone avec supplément). Ces guides sauront mieux que quiconque vous faire découvrir leur pays et comprendre la culture. Vous serez accueillis par votre guide directement à votre arrivée à l'aéroport.

### **TRANSPORT**

Le transport se fera en voiture avec chauffeur anglophone ou minibus selon le nombre de participants.

Vous utiliserez également des rickshaw pendant ce voyage.

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.

## **HEBERGEMENT**

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.

### **Vos hébergements ou similaire :**

En catégorie standard (3\*) :

- A Nagarkot : Niva Lodge ou similaire
- A Kathmandu : Ghangri ou similaire
- A Bandipur : Bandipur Mountain Resort ou similaire
- A Pokhara : Landmark ou similaire
- A Chitwan : Rhino Residency (jungle lodge) ou similaire

### **En catégorie supérieure (4\*) :**

- A Nagarkot : Fort Resort ou similaire
- A Kathmandu : Hotel Vaishali ou similaire
- A Bandipur : Old Inn ou similaire
- A Pokhara : Waterfront ou similaire
- A Chitwan : Land Mark Forest ou similaire

### **En catégorie supérieure (4\*/5\*) :**

- A Nagarkot : Mystic Mountain ou similaire
- A Kathmandu : Annapurna ou similaire
- A Bandipur : Old Inn ou similaire
- A Pokhara : Pokhara Grand ou similaire
- A Chitwan : Tigerland ou similaire

## **VISITES**

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

## 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 Terai, 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.



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'emporter 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 contre le soleil et les insectes (moustiques en particulier).

Une casquette, un chapeau ou un foulard.

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.

Une serviette de bain et vos affaires de toilettes personnelles.

## **VOYAGE ET PARTAGE**

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	Namaste
Au revoir	Namaste
Merci	Shukriyaa
De rien	Koe baat naheen
Pardon/excusez-moi	Kshamaa keejiye

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