

## NEPAL – DECOUVERTE DU NEPAL – NPLCT040



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 19/01/2020 AU 29/11/2020 inclus**

### VOTRE VOYAGE

*Laissez-vous impressionner par le patrimoine culturel et architectural de Kathmandu et ses panoramas à couper le souffle sur les chaînes de montagnes environnantes. Vous explorerez le parc national de Chitwan et vous aurez peut-être la chance d'y apercevoir le fameux tigre du Bengale. Vous découvrirez également des sites inscrits au Patrimoine Mondial de l'UNESCO, comme Lumbini, petit village du Terai et lieu de pèlerinage sacré pour les bouddhistes du monde entier. La ville de Pokhara vous dévoilera de magnifiques vues sur l'Himalaya et ses sommets. Tout au long du voyage, vous serez charmé par l'hospitalité infinie des Népalais.*



## ITINERAIRE

### **Jour 1 : Paris – Kathmandu**

Envol à destination de Kathmandu. Nuit en vol.

### **Jour 2 : Kathmandu**

Arrivée à Kathmandu. Accueil et assistance par notre représentant et transfert à l'hôtel. Libre jusqu'au dîner et nuit à l'hôtel Summit Residency 3\*.

### **Jour 3 : Kathmandu – Dakshinkali – Kirtipur – Kathmandu • (35 km/env. 1h)**

Vous visiterez le temple Dakshinkali, l'un des temples sacrés construits par le roi Pratap Malla, et dédié à la déesse Kali, épouse du dieu Shiva. Déjeuner. L'après-midi, visite de Kirtipur, petite ville typique médiévale située sur une colline et proche de Kathmandu. Ici, vous explorerez les superbes temples, les sanctuaires et les anciennes maisons. Dîner et nuit à l'hôtel Summit Residency 3\*.

### **Jour 4 : Kathmandu – Budhanilkantha – Bouddhanath – Pashupatinath – Kathmandu • (20 km/env. 1h)**

Le matin, vous découvrirez Budhanilkantha, une immense statue de Vishnu Narayan : c'est l'une des sculptures en pierre les plus importantes de la période de Licchavi. Vous visiterez aussi le colossal stûpa de Bouddhanath, centre mondial du bouddhisme tibétain. Déjeuner. L'après-midi, vous visiterez Pashupatinath, complexe dédié au dieu Shiva. Vous pourrez voir le temple d'Or, interdit aux non-hindous, et sa porte d'argent : il est considéré comme l'un des temples les plus sacrés pour les hindous. Vous pourrez observer le temple et les activités qui se déroulent dans la cour depuis la rive orientale de la rivière Bagmati. Vous assisterez à une cérémonie Aarti au temple. Dîner et nuit à l'hôtel Summit Residency 3\*.

### **Jour 5 : Kathmandu – Pokhara • (210 km/env. 7h)**

Route vers Pokhara, cité enchantée nichée dans une vallée tranquille à 827 m d'altitude. La vallée, couverte d'épaisses forêts égayées de rivières et de lacs cristallins, offre de magnifiques vues sur l'Himalaya, sur les monts Dhaulagiri, Manaslu, Machapuchare et sur les cinq sommets de l'Annapurna. En chemin, vous ferez halte à Bandipur, musée à ciel ouvert de la culture et de l'architecture Newar. Balade dans le village médiéval et visite du temple Bindabasini Mandir, dédié à Durga. Déjeuner et dîner inclus. Installation pour 3 nuits à l'hôtel Utsab Himalaya 3\*.

### **Jour 6 : Pokhara**

Le matin, randonnée pédestre de 2/3h à travers rizières et forêts, jusqu'à la pagode de la Paix, construite par les moines bouddhistes de l'organisation japonaise Nipponzan Myōhōji pour promouvoir la paix dans le monde. Retour à Pokhara. L'après-midi, vous ferez une croisière sur le lac Phewa Tal, le second plus grand lac du pays. Fin de journée libre pour flâner dans la ville. Déjeuner et dîner inclus et nuit à l'hôtel.

### **Jour 7 : Pokhara**

Route vers Sarangkot pour admirer la vue panoramique des pics himalayens enneigés et teintés au crépuscule. Balade à pied de Sarangkot à Naundanda. 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 et dîner inclus. Nuit à l'hôtel Mount Utsab Himalaya 3\*.

**Jour 8 : Pokhara – Tansen – Lumbinî, lieu de naissance de Bouddha • (202 km/env. 8h)**

Route pour Tansen, petite ville habitée par l'ethnie Newar, qui donne un aperçu du Népal d'autrefois. Déjeuner, visite d'une ferme qui cultive des produits bio et poursuite vers Lumbinî, petit village du Terraï, berceau du bouddhisme, et lieu de pèlerinage sacré pour les bouddhistes du monde entier, classé Patrimoine Mondial de l'UNESCO. Dîner et nuit à la Sakya Guest House.

**Jour 9 : Lumbinî, lieu de naissance de Bouddha**

À Lumbinî, visite du pilier d'Ashoka, le temple dédié à la mère de Bouddha et érigé par l'empereur Ashoka en 249 av. J.-C., du bassin Puskarni où la mère de Bouddha se baigna avant de donner naissance à son fils et du temple de Maya Devi, qui situe exactement le lieu de naissance de Bouddha. Tour de ville en rickshaw. Déjeuner et dîner inclus. Nuit à la guesthouse.

**Jour 10 : Lumbinî – parc national du Chitwan • (170 km/env. 4h)**

Route vers le Parc National de Chitawan. Inscrit au Patrimoine Mondial de l'UNESCO, ce parc est l'une des plus grandes zones forestières d'Asie, foisonnant d'espèces sauvages, telles que le rarissime rhinocéros unicolore, 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. Déjeuner et dîner inclus. Nuit au Wildlife Camp (lodge).

**Jour 11 : parc national du Chitwan**

Journée dédiée à l'exploration du parc de Chitawan avec un naturaliste, balade à pied dans la nature, observation d'oiseaux... Déjeuner et dîner inclus. Nuit au lodge.

**Jour 12 : parc national du Chitwan – Kathmandu • (176 km/env. 6h)**

Retour à Kathmandu par une superbe route traversant de magnifiques paysages et villages. Déjeuner en route. Dîner et nuit à l'hôtel Summit Residency 3\*.

**Jour 13 : Kathmandu – Bhaktapur – Changu Narayan – Nagarkot • (35 km/env. 2h)**

Le matin, route vers Nagarkot. En route, vous visiterez Bhadgaon (Bhaktapur), fondée au 9e siècle et en forme de conque. Vous découvrirez le temple de Nyatapola. Ensuite, nouvel arrêt pour la visite du temple Changu Narayan, construit par le roi Vishnu Gupta et célèbre pour son architecture. Balade à pied de Changu Narayan à Telkot. Puis, vous poursuivrez jusqu'à Nagarkot, superbe station touristique naturelle. Profitez du coucher du soleil et de la superbe vue sur la montagne depuis votre hôtel. Déjeuner et dîner inclus. Nuit au Sunshine Hotel 3\*.

**Jour 14 : Nagarkot – Dhulikhel – Panauti – Kathmandu • (50 km/env. 4h)**

Le matin, profitez du lever du soleil et de la superbe vue sur la montagne depuis l'hôtel, puis départ pour Dhulikhel pour la visite de la ville. Elle offre une magnifique vue sur les monts enneigés des Karyolung, à l'est, et des Himalchuli, à l'ouest. Ancien point de passage de la route du Tibet, les temples et maisons en bois témoignent d'un passé glorieux. Visite de Panauti, située aux confluent des rivières Punyamati et Roshi Khola. Les berges y sont parsemées de temples et ghâts de crémation. Vous découvrirez le temple d'Indreshwar Mahadev. Déjeuner et dîner inclus. Installation pour 2 nuits à l'hôtel Summit Residency 3\*.

**Jour 15 : Kathmandu – Patan – Godavari – Kathmandu • (20 km/env. 1h)**

Excursion à l'ancienne ville de Patan située sur la rive sud de la rivière Bagmati. Elle abrite de nombreux monuments bouddhistes, et une dizaine de temples hindous et est réputée pour être la ville des artistes. Elle est également surnommée Lalitpur, "la ville de la beauté". Déjeuner. L'après-midi, visite de Godavari, célèbre jardin botanique royal qui a des collections uniques d'orchidées. Dîner et nuit à l'hôtel Summit Residency 3\*.

**Jour 16 : Kathmandu – Paris**

Libre jusqu'au transfert (repas libres) à l'aéroport et vol de retour pour Paris.

**Jour 17 : 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.

**FORMALITES & SANTE**

Passeport obligatoire d'une validité supérieure à 6 mois après la date de retour avec une page vierge sur la 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€ = 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 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

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.

A noter que le jour 6, l'étape est un peu plus physique due à la randonnée.

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

Guide local francophone pendant tout le circuit, il saura vous faire découvrir son pays et ses 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.

## **TRANSPORT**

Le circuit est effectué à bord d'un bus ou minibus climatisés ou Tempo Traveler (selon le nombre de passagers), bateau.

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.

## **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.

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, voire un matelas sur le sol.

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

Si vous partez, durant la saison hivernale au Népal, merci de prévoir un vêtement de nuit pour les nuits plus fraîches (le chauffage étant plus faible dans le pays).

### **VOS HÔTELS (ou similaires)**

Summit Residency 3\* (Kathmandu), Hôtel Utsab Himalaya 3\* (Pokhara), Sakya Guest House (Lumbini), Wildlife Camp (lodge) (Parc national du Chitwan), Sunshine Hotel 3\* (Nagarkot)

## **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 Térai, 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**

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

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