NPLCTHOR

Népal

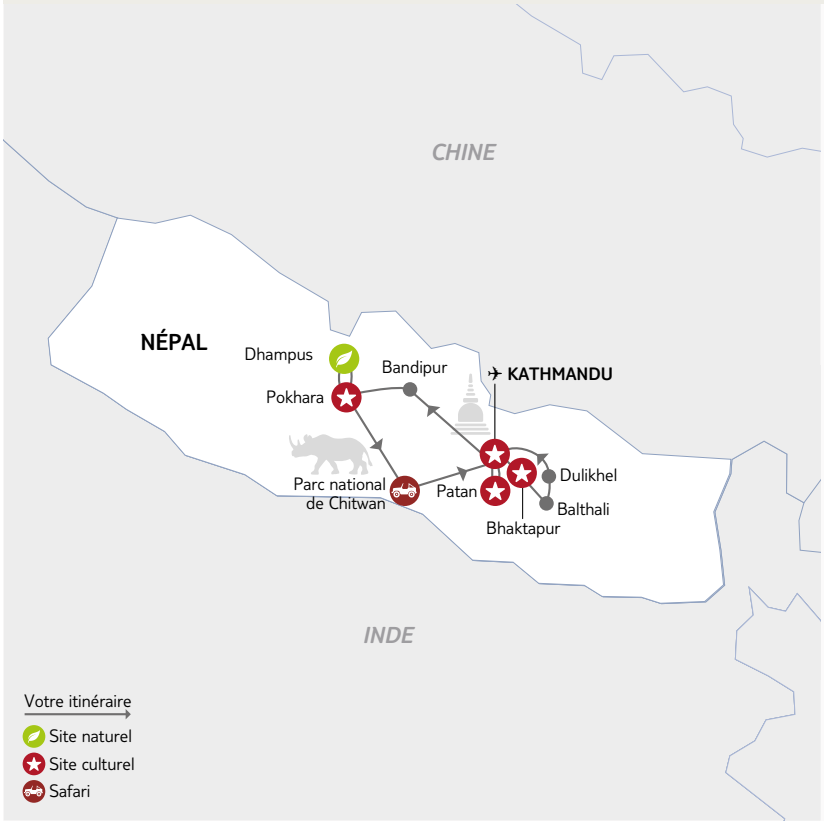
Horizon népalais

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

Valable pour les départs du 07/02/2026 au 28/11/2026 inclus

Nombre de participants : Minimum : 3 / Maximum : 16

Rythme : **4/5** Histoire & culture : **4/5** Nature : **4/5** *Enfants à partir de 13 ans*



Partez en randonnée en pleine nature, de village en village ou vers des monastères perchés. Lors de vos balades et visites, vous découvrirez la ferveur et les traditions des Népalais, le charme des anciennes capitales royales mais aussi la faune préservée du parc du Chitwan. Une occasion de voyager autrement au Népal.

Les *INCONTOURNABLES* Nouvelles Frontières

- La découverte de l'un des plus gigantesques stupas au monde : Bodnath.
- La montée jusqu'au monastère de Namo Buddha, lieu de pèlerinage sacré du bouddhisme.
- Les balades et randonnées dans la campagne népalaise.
- Les charmes naturels de Pokhara et la balade en barque sur le lac Phewa.
- La flore du Parc National du Chitwan, qui abrite entre autre le rhinocéros d'Asie.
- Le temple de Swayambhunath, l'un des plus anciens et des plus vénérés sites religieux de la vallée de Kathmandu.
- L'étape de 2 nuits dans la ville charmante de Bandipur.

Jour 1 : France – Kathmandu

Envol à destination de Kathmandu.
Nuit à bord.

Jour 2 : Kathmandu

Arrivée à Kathmandu. Accueil et assistance par notre représentant et transfert à l'hôtel.
Déjeuner libre.
Dîner et installation pour 2 nuits à l'hôtel.

Jour 3 : Kathmandu – Temple de Pashupatinath – Patan – Kathmandu

Le matin, promenade dans Kathmandu. Direction Durbar Square, le quartier historique au cœur de la vieille ville, qui abrite le Palais royal, de nombreux temples et monuments ainsi qu'un dédale de ruelles animées. Ensuite, départ en bus vers le temple de Pashupatinath, l'un des temples hindous les plus sacrés du Népal, qui vous plongera au cœur de la religion et de la culture hindoues.
Déjeuner.
Route pour Patan, ancienne ville royale. Balade sur sa place Durbar Square peuplée de beaux palais et temples, et dans ses charmantes rues médiévales. Retour à Kathmandu. Dîner et nuit.

Jour 4 : Kathmandu – Bhaktapur – Panauti – Balthali

(95 km / environ 4h)

Départ pour Bhaktapur. Vous profiterez d'une balade le long de ses petites rues pavées. Cette ville royale abrite plusieurs temples dont celui de Nyatyapola, plus haut temple du Népal avec ses cinq étages, qui domine la place Taumadhi.
Déjeuner.
L'après-midi, départ pour Balthali. En route, arrêt à Panauti. Promenade tranquille à travers cette petite ville pittoresque bien préservée, située sur les rives de la rivière Punyamati. Vous découvrirez ses vieux monuments dont le superbe temple Indreshwar Mahadev, une pagode à trois étages construite entre le 13e et 14e siècle. Route pour Khopasi, qui sera le point de départ d'une randonnée à travers la forêt jusqu'au village perché de Balthali (1h30).
Arrivée à l'hôtel et installation pour la nuit.
Dîner.

Jour 5 : Balthali – Namobuddha – Dhulikhel (55 km / environ 2h)

Préparez votre sac à dos pour une journée de randonnée : vous descendrez du village, puis vous traverserez champs en terrasse, rizières, chemins de terre et quelques villages jusqu'au site de pèlerinage bouddhiste vénéré de Namobuddha. Ce monastère perché sur une colline, qui offre de magnifiques vues, constitue l'un des trois lieux les plus saints du Népal (environ 4h de marche). Vous découvrirez le stûpa et l'impressionnant monastère Thrangu Tashi Yangtse.
Départ pour Dhulikhel. Par temps clair, vous pourrez apercevoir les sommets de l'Himalaya.
Déjeuner en cours de visite.
Installation pour la nuit à l'hôtel et dîner.

Jour 6 : Dhulikhel – Kirtipur – Temple de Swayambhunath – Bandipur (195 km / environ 8h)

Après le petit déjeuner, départ pour Thimi et visite de cette ville sur la route entre Kathmandu et Bhaktapur.
Puis, arrêt à Kirtipur, petite ville médiévale typique située sur une colline. Ici, vous découvrirez des temples ainsi que des rues pittoresques bordées d'anciennes maisons.
Ensuite, visite du temple de Swayambhunath, l'un des plus anciens et des plus vénérés sites religieux de la vallée. Après avoir monté 360 marches jusqu'au sommet de la colline, découvrez le majestueux stupa et les nombreux petits sanctuaires, tout en profitant du panorama sur la ville.
Déjeuner inclus.
L'après-midi, départ pour Bandipur, petite ville aux jolies maisons qui surplombe un paysage de montagne. A l'arrivée, installation pour 2 nuits à l'hôtel. Dîner
Nuit à l'hôtel à Bandipur.

Jour 7 : Bandipur – Ramkot – Bandipur (6 km / environ 4h)

Départ tôt le matin pour une randonnée jusqu'au village de Ramkot (au total 12km A/R, 4h environ de marche). Vous profiterez de belles vues sur les cultures en espaliers, et par temps clair, sur l'Himalaya. Cette balade pour permettra de découvrir la vie à la campagne.
A l'arrivée à Ramkot, découverte de ce village magar typique avec ses maisons traditionnelles.
A votre retour à Bandipur, visite du temple de Bindabasini, sanctuaire dédié à la déesse Durga, et du temple de Khadga Devi, puis promenade dans le cœur de la ville.
Dîner et nuit.

Jour 8 : Bandipur – Pokhara (90 km / environ 5h30)

Départ pour Pokhara.
A l'arrivée, déjeuner à l'hôtel.
L'après-midi, randonnée pédestre de 2 à 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. Vous ferez une balade en bateau sur le lac Phewa Tal, le second plus grand lac du pays. Fin de journée libre pour flâner dans la ville.
Dîner et nuit à l'hôtel.

Jour 9 : Pokhara – Dhampus – Pokhara (75 km / environ 3h)

Route (1h) jusqu'au village de Kande et départ pour une nouvelle randonnée jusqu'au camp de base australien (altitude : 2 100 m). Le sentier étant légèrement raide, il faut compter environ 1h30 de marche pour y parvenir. Une fois en haut, vous pourrez apprécier les vues sur les montagnes et pics Annapurna Sud, Hiunchuli, Lamjung Himal et Fishtail. Descente jusqu'à Dhampus, un joli village Gurung avec une vue sur les chaînes de l'Annapurna par temps clair.
Déjeuner.
L'après-midi, petit temps libre pour découvrir le village et ses vieilles maisons. Retour à Pokhara, où vous profiterez d'un petit massage (20 min).
Dîner et nuit à l'hôtel.

Jour 10 : Pokhara – Parc National de Chitwan (90 km / environ 5h)

Le matin, départ pour le Parc National du Chitwan, inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO. Ce parc, qui est le plus ancien parc national du Népal, se compose de forêts tropicales et subtropicales abritant de nombreuses espèces animales telles que le rarissime rhinocéros unicorne, plusieurs variétés de cerfs, 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 et dîner inclus.

Jour 11 : Parc National de Chitwan

Journée consacrée à l'exploration du Parc National de Chitwan : vous profiterez d'un safari dans le parc (à pied ou en 4 X 4).
Déjeuner.
En soirée, visite de la communauté tharu voisine, pour découvrir les danses tribales.
Dîner de spécialités et nuit au lodge.

Jour 12 : Parc National de Chitwan – Kathmandu – Stupa de Bodnath (160 km / environ 5h30)

Après le petit déjeuner, longue route de retour pour Kathmandu (7h). À l'arrivée, découverte du stûpa de Bodnath, le plus grand d'Asie. Cet immense dôme blanc surmonté d'une flèche est un lieu de pèlerinage bouddhiste.
Déjeuner et dîner inclus.
Nuit à l'hôtel.

Jour 13 : Kathmandu – France

Journée et repas libres jusqu'au transfert à l'aéroport.
Vol retour pour la France. Arrivée en France en fin de journée.

À noter : *Pour visiter les temples, il est obligatoire de retirer vos chaussures à l'entrée. Elles seront alors confiées à un gardien. Il est recommandé de porter des vêtements qui couvrent genoux et épaules. L'intérieur de certains temples est inaccessible aux non-hindous. Les musées sont fermés les mardis et jours fériés.*

HEBERGEMENT

Voici le nom des hôtels prévus pour ce circuit.
Selon l'état des réservations, nous pouvons être amenés à vous loger dans des hôtels similaires de même catégorie :

Kathmandu : hôtel Luxe Inn 3*
Balthali : Village Resort 3*
Dhulikhel : Himalaya Horizon 3*
Bandipur : Bandipur Mountain Resort 3*
Pokhara : hôtel Kausi 3*
Parc National du Chitwan : Hotel Earth Light (lodge)
Kathmandu : hôtel Luxe Inn 3*

La liste définitive des hôtels est disponible auprès de votre agence de voyage environ 15 jours avant votre départ.
Merci de noter que les hébergements au Népal n'ont pas les standards européens et internationaux. Leur catégorie est souvent inférieure. De plus, pour une même classification, le niveau de confort peut être très variable d'une étape à l'autre.

INFORMATIONS PARTICULIERES

Repas : pension complète à l'exception de 3 repas : le déjeuner du jour 2 et le déjeuner et dîner du jour 13 sont libres.

NOUVELLES FRONTIERES

NOUVEAU

Voyagez avec l'essentiel.

Billets d'avion, carnet de voyage, itinéraire détaillé...

Retrouvez tout votre voyage sur l'appli Nouvelles Frontières

Téléchargez l'appli

TUI France IM 093120002 - RCS Nanterre 331 089 474. Crédit photo : Getty images.

Népal

FORMALITÉS & SANTÉ

Décalage horaire : + 3h45 en été, + 4h45 en hiver
Temps de vol : 12h avec escale

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES*

• **Passeport en cours de validité, valable 6 mois après la date de retour** avec une page vierge sur le passeport (sauf la dernière page).
• **Visa obligatoire** à obtenir soit sur le portail internet du Département de l'immigration du Népal soit à l'arrivée à Katmandou. Néanmoins, **Il est vivement recommandé d'obtenir son visa avant le départ.**
La procédure complète pour l'obtention du visa est disponible sur la page du consulat : https://www.consulat-nepal.org/procedure-de-demande-de-visa-de-tourismeau-consulat-general-honoraire-du-nepal-de-rouen-2/
Le délai d'obtention est au maximum de 15 jours et la validité de 6 mois à compter de la date de délivrance. (l'entrée sur leterritoire népalais est autorisée dans les 6 mois qui suivent la date de délivrance du visa.)
Pour notre circuit, demander le visa touristique à entrées multiples 16-30 jours 67 euros (à titre indicatif à ce jour).
Une seule demande de visa par personne (sauf pour les familles parents/enfants)
Pour les enfants âgés de moins de 10 ans au jour de l'entrée sur le territoire népalais, le visa est gratuit, mais une demande doit être effectuée en ligne.
• Il est vivement recommandé de disposer d'un contrat d'assistance ou d'une assurance permettant de couvrir tous les frais médicaux (chirurgie, hospitalisation, etc.) et de rapatriement sanitaire, au risque de ne pas avoir accès aux soins, y compris en cas d'urgence vitale.
• Les mineurs voyageant seuls ou avec une personne ne disposant pas de l'autorité parentale doivent être munis d'une autorisation de sortie de territoire.
• Nous vous recommandons de vous munir d'une copie papier recto-verso de vos certificats et formulaires ou de numériser ceux-ci sur votre propre adresse électronique.
Vaccination

FORMALITÉS SANITAIRES
Vaccination et/ou traitements conseillés :
• Traitement anti paludéen, notamment dans la région du Teraï (classification groupe 2).
• Méningite bactérienne A+C+Y+W135.
• Vaccinations habituelles à jour (DTP et ROR).
• Anti-moustique recommandé.

*Toutes ces informations, valables pour les ressortissants français, sont données à titre indicatif. Elles peuvent évoluer sans préavis et concernent exclusivement les vols directs de/vers la France. En cas de transit, certains pays peuvent exiger des formalités supplémentaires. Si votre voyage inclut plusieurs destinations, merci de vous référer aux formalités en vigueur pour chacune d'entre elles. Compte tenu de l'évolution rapide de la situation administrative et sanitaire dans certains pays, nous vous recommandons de consulter le site du ministère des Affaires étrangères jusqu'au jour de votre départ.

INFORMATIONS CIRCUIT NEPAL

Accompagnement
Vous serez accompagnés d'un chauffeur et d'un guide local francophone pendant toute la durée du circuit, à l'exception des journées libres.

Budget et pourboires
La monnaie du Népal est la roupie népalaise (NPR). Les cartes bancaires courantes (Visa et Mastercard) sont acceptées dans les hôtels et les restaurants touristiques.
Vous pourrez changer vos devises à l'aéroport, en privilégiant les 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 toujours fermées le samedi (jour de repos hebdomadaire), et souvent le dimanche.
Pour connaître le taux de change actuel, vous pouvez consulter le site : www.xe.com.

Les pourboires sont une source importante de revenus pour les guides et chauffeurs. Ils doivent être donnés en signe de remerciement et restent à votre libre appréciation, mais ne doivent cependant pas être négligés. Lorsque le service fourni vous apporte satisfaction, il est ainsi d'usage de laisser un pourboire pour le guide et pour le chauffeur (prévoyez environ 7 € par jour et par personne). Prévoyez également de petits pourboires pour les bagagistes des hôtels.

Transports
Si le réseau routier népalais est en constante amélioration, l'état des routes reste globalement moyen et inégal (manque d'entretien, divers dégâts, etc.). De plus, les routes locales sont souvent encombrées.
Merci de noter que des travaux d'élargissement de certaines routes (Mugling-Pokhara, Chitwan-Lumbini, Katmandou-Mugling, Kathmandou-Pokhara…) sont en cours actuellement et valables jusque fin 2025, il est donc susceptible d'avoir des embouteillages ainsi que des retards dû au traffic.

Certaines distances sont importantes et la vitesse est limitée pour les véhicules transportant des passagers. Plusieurs transferts peuvent par conséquent vous sembler longs et fatigants, mais le spectacle sur la route contribuera à rendre ces trajets moins fastidieux.
Les accès aux sites visités et aux transports fluviaux ou terrestres peuvent parfois être difficiles. Nous recommandons aux participants de faire preuve de la plus grande prudence, même en l'absence de signalisation spécifique.

Hébergement
Selon l'état des réservations, nous pouvons être amenés à vous loger dans des hôtels similaires à ceux mentionnés au programme.
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.
L'offre d'hébergements étant restreinte sur certaines étapes, vous devrez quelquefois accepter le confort rudimentaire des infrastructures locales.
Enfin, si vous partez au Népal durant la saison hivernale, prévoyez un vêtement de nuit chaud pour les nuits fraîches (le chauffage étant plus faible dans le pays).

Visites
Les animaux du Parc National de Chitwan et du Parc National de Bardia vivant en liberté, nous ne pouvons garantir l'observation des différentes espèces. Merci de noter également qu'au parc de Chitwan, le safari en 4 x 4 peut être remplacé en raison des conditions météorologiques ou pour des raisons d'organisation.
Merci de noter qu'également, qu'en raison de la brume et de la pollution au Népal, les sommets peuvent être difficiles à apercevoir.

INFORMATIONS PAYS NEPAL

Climat

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

Bien que l'on puisse découvrir le pays toute l'année, les meilleurs mois pour le faire sont ceux d'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 alors que dans le sud, les étés sont tropicaux et les hivers sont doux.

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

Dans le Teraï, au sud du pays, les températures estivales dépassent les 37 °C (mais elles peuvent être encore plus élevées dans certaines régions). Les températures hivernales sont quant à elles comprises entre 7 °C et 23 °C.

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 jouit d'un climat agréable avec des températures moyennes comprises entre 19 °C et 35 °C l'été, et entre 2 °C et 12 °C l'hiver.

Les pluies surviennent principalement pendant la mousson : 80 % des précipitations annuelles sont ainsi enregistrées entre les mois de juin et septembre.

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

Enfin, notez que le printemps est le meilleur moment pour découvrir les rhododendrons en fleurs.

Gastronomie

La plupart de vos repas seront pris dans des restaurants. Attention : la cuisine népalaise a tendance à être un peu épicée !

Au Népal, Le menu de base se compose généralement d'un plat de riz blanc (bhat) et de lentilles (dal) dans leur jus. Il est régulièrement accompagné 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. Le plus souvent végétarien, il peut néanmoins être servi avec du poulet ou une autre viande.

Parmi les autres spécialités népalaises, vous aurez sûrement l'occasion de déguster les momos, des raviolis à la viande ou aux légumes servis frits ou cuits à la vapeur, ou le thukpa, une soupe à base de pâtes, parfois accompagnées de boulettes de viande, ou de nouilles tibétaines aux légumes et œufs.

En dehors des grands hôtels, les crudités, les glaces, les glaçons ou la glace pilée et les jus de fruits frais sont à bannir.

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

Enfin, ne buvez que de l'eau bouillie, du thé ou bien des boissons "capsulées" telles que la bière et l'eau minérale.

Information transparence : la cuisine népalaise est savoureuse et loin d'être aussi variée que la cuisine française, car on y retrouve assez souvent les mêmes ingrédients : du riz et du curry, de lentilles ce qui peut entraîner un sentiment de répétition, de repas peu variés, tout au long de votre voyage.

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 10 % de bouddhistes et 4 % de musulmans.

Il vous faudra vous déchausser avant d'entrer dans les monuments religieux et les maisons, en prenant soin de placer vos semelles sur la terre. Il convient également de tourner autour des stûpas dans le sens des aiguilles d'une montre. Les voyageurs qui souhaitent respecter la coutume locale pourront en outre manger le plat national (dal bhat) avec la main, en utilisant la droite.

L'intérieur de certains temples n'est pas accessible aux non-hindous et lors de certaines fêtes, jours fériés et jours de congé locaux.

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 (couteaux népalais traditionnels incurvés), des pulls, du thé ainsi que des objets en papier mâché.

Langue

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

Électricité

Au Népal, le courant est en 220 volts. Il existe en revanche différentes types de prises, aussi devrez-vous apporter un adaptateur universel.

Notez également que les coupures d'alimentation électrique sont fréquentes.
Pour les appareils photos numériques, prévoir des cartes mémoires suffisantes, une batterie de rechange et votre chargeur. Un filtre UV vous permettra de protéger efficacement votre objectif.
Sur certains sites, il pourra vous être demandé un droit de photo ou de caméra.
Dans d'autres, les photos sont strictement interdites : merci de respecter scrupuleusement les consignes à ce sujet afin d'éviter tout désagrément.

BOUCLER SA VALISE NEPAL

Préparer sa valise
Une majorité de compagnies aériennes n'acceptent en général qu'un seul bagage de 20 kg maximum par personne. Merci de vérifier sur votre billet électronique (e-ticket) la franchise bagage autorisée.

Soucieux de réduire l'impact des voyageurs sur l'environnement, nous limitons autant que possible l'usage de bouteilles d'eau en plastique. Nous vous conseillons d'emporter une gourde que vous pourrez remplir sur place. Merci pour votre action à nos côtés.

Vêtements
Sur ce circuit, vous traverserez des zones climatiques assez variées. Par conséquent, prévoyez une laine polaire, un pull, un vêtement de pluie, des blousons, des shorts, des pantalons et des chemises, ainsi qu'un foulard. Prévoir un pyjama chaud car les nuits sont froides en hiver et assez fraîches en été. Un petit sac à dos vous permettra d'emporter l'essentiel durant les marches. Il est vivement conseillé d'emmener une lampe de poche ou une lampe frontale.
Pour la partie du circuit qui se déroule dans le Chitwan, pensez à prendre des vêtements à manches longues – mais légers en raison du climat tropical – de couleurs kaki, marron ou vert. Si le beige foncé peut convenir, évitez absolument le blanc, le beige clair et le noir, afin de rendre votre présence plus discrète lors des safaris.
Pour la visite des temples, il est recommandé de porter des vêtements qui couvrent les genoux et les épaules.

À emporter :
- une polaire
- des chemises légères à manches longues 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
- 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" et proscrire les shorts, jupes courtes et autres vêtements inadaptés.
Une tenue correcte est souhaitable dans tous les lieux publics.
Enfin, en cas d'invitation dans un campement ou une maison, les femmes privilégieront le port d'une jupe longue, de style portefeuille ou pagne ou pantalon long, tandis que les hommes porteront un pantalon plutôt qu'un short.

Chaussures
Emportez une paire de baskets confortables et une paire de chaussures de marche.
Les chaussures (et chaussettes) devant être retirées à l'entrée des édifices religieux et des maisons privées, optez de préférence pour des chaussures sans lacets ou qui se retirent facilement.
Notez également que, dans certains sites sacrés, vous devrez marcher pieds nus, sans chaussettes ni bas. Prévoyez alors des lingettes nettoyantes, car le sol peut être sale.

Matériel
- Lunettes de soleil.
- Crème de protection contre le soleil et les insectes (les moustiques en particulier).
- Casquette ou chapeau, et foulard.
- Petite pharmacie personnelle (indispensable) comprenant : des médicaments pour les troubles intestinaux causés par le changement de nourriture, vos médicaments personnels (n'oubliez pas votre ordonnance !), des pansements, un désinfectant (ne laissez pas une plaie s'infecter, surtout en période de mousson), du collyre...
- Serviette de bain et affaires de toilettes personnelles.
- Paire de jumelles pour la découverte du parc de Chitwan ou de Bardia.