

NEPAL – HORIZON NEPALAIS – NPLCTHOR



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 22/02/2023 AU 15/11/2023 inclus

Une invitation à découvrir ce royaume de légendes ponctuée de balades, pour apprécier pleinement les trésors du Népal. Des anciennes capitales royales aux petits villages, en passant par la faune préservée du parc du Chitwan, laissez-vous charmer par ce pays, berceau de traditions.

VOTRE VOYAGE

L'itinéraire est donné à titre indicatif. Il peut être modifié en fonction des arrivées et des départs des vols internationaux, des conditions climatiques, des transports intérieurs et des lieux d'hébergement. Nous vous indiquons le nombre de kilomètres parcourus ainsi que la durée estimée du temps de transport. Cette dernière peut varier en fonction des conditions climatiques et du trafic.



ITINERAIRE

Jour 1 : Paris – 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 Marshyangdi 3*.

Jour 3 : Kathmandu

Le matin, promenade dans Kathmandou : direction Durbar Square, le quartier historique au cœur de la vieille ville qui abrite le Palais royal, de nombreux temples et monuments et 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. Après le déjeuner, route pour Patan, ancienne ville royale et nouvelle 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/env. 4h)

Départ pour Bhaktapur. Vous profiterez d'une balade dans cette ville royale abritant plusieurs temples dont celui de Nyatyapola (avec ses cinq étages, il est le plus haut du Népal) qui domine la place Taumadhi et le long de ses petites rues pavées. Déjeuner, puis départ pour Balthali. En route, arrêt à Panauti, situé sur les rives de la rivière Punyamati. Promenade tranquille à travers cette petite ville pittoresque bien préservée. Vous découvrirez ses vieux monuments dont le superbe temple Indreshwar Mahadev, une pagode à trois étages, construit entre le 13e et 14e siècle. Route pour Khopasi, qui sera le point de départ d'une randonnée jusqu'au village perché de Balthali (1 h/1 h 30) à travers la forêt. Arrivée au Balthali Village Resort 3* et installation pour la nuit. Dîner.

Jour 5 : Balthali – Namobuddha – Dhulikhel • (55 km/env. 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 offre de magnifiques vues et est l'un des trois lieux les plus saints du Népal. Visitez le stûpa et l'impressionnant monastère Thrangu Tashi Yangtse. Départ pour Dhulikhel. Vous découvrirez son bazar et profiterez de belles vues panoramiques sur les sommets de l'Himalaya. Déjeuner et dîner inclus. Installation pour la nuit au Himalaya Horizon 3* et dîner.

Jour 6 : Dhulikhel – Pataleban • (45 km/env. 1h)

Après le petit déjeuner, départ pour Thimi et visite de cette ville sur la route entre Kathmandu et Bhaktapur. Puis, découverte de Kirtipur, petite ville typique médiévale située sur une colline. Ici vous découvrirez des temples et des rues pittoresques bordées d'anciennes maisons. Reprise de la route pour Pataleban. Déjeuner et dîner inclus. Installation pour 2 nuits au Pataleban Resort 3*.

Jour 7 : Pataleban

Le matin, partez pour une randonnée d'une demi-journée (3 h) : traversez une forêt verdoyante où vous pourrez observer de nombreuses espèces d'oiseaux et peut-être des cerfs et des singes. Par temps clair, vous profiterez d'une vue panoramique sur la vallée de Kathmandu. Vous profiterez également d'une balade dans les vignes locales. Déjeuner et dîner. Nuit à Pataleban.

Jour 8 : Pataleban – Phedi – Dhampus • (176 km/env. 7h)

Route pour Phedi. Traversée du camp tibétain de Hyanjha proposant de l'artisanat local. À Phedi, départ pour une nouvelle randonnée. Montez jusqu'à Dhampus (2 h 30) à travers la forêt luxuriante de rhododendrons et les rizières en terrasses. Vous apprécierez la superbe vue sur la chaîne des Annapurnas. Arrivée au village de Dhampus. Déjeuner et dîner inclus. Installation pour la nuit en guesthouse.

Jour 9 : Dhampus – Phedi – Pokhara • (52 km/env. 2h)

Le lever sera matinal pour vous faire profiter d'une vue imprenable sur le lever du soleil sur l'Himalaya. Départ pour une balade (2 h) pour atteindre Phedi. Ensuite, route pour Pokhara. L'après-midi, visite de la ville de Pokhara : découverte de la cascade de devil's fall, de la grotte sacrée de Gupteshwor, du vieux bazar et du temple Bindyabasini Mandir. Vous ferez ensuite une heure de bateau sur le lac Phewa. Déjeuner et dîner inclus. Installation et nuit à l'hôtel Kausi 3*.

Jour 10 : Pokhara – Parc national du Chitwan • (90 km/env. 3h)

Le matin, départ pour le parc national du Chitwan. Inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO, ce parc national est le plus ancien du Népal. Il se compose de forêts tropicales et subtropicales qui abritent de nombreuses espèces animales telles que le rarissime rhinocéros unicolore, 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 Center Park Resort. Déjeuner et dîner inclus.

Jour 11 : Parc national du Chitwan

Journée consacrée à l'exploration du parc national de Chitwan : vous partirez dès le matin pour un safari dans le parc. Vous pourriez peut-être apercevoir l'un des quelque 100 tigres du Bengale qui vivent dans le parc. 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 du Chitwan – Kathmandu • (160 km/env. 4h30)

Après le petit déjeuner, longue route de retour pour Kathmandu (7 h). À l'arrivée, découverte du stûpa de Bodnath, le plus grand d'Asie. Cet immense dôme blanc est surmonté d'une flèche et est un lieu de pèlerinage bouddhiste. Ensuite, vous profiterez d'un petit massage (20 min). Déjeuner et dîner inclus. Nuit à l'hôtel Marshyangdi 3*.

Jour 13 : Kathmandu – Paris

Journée et repas libres jusqu'au transfert à l'aéroport et vol retour pour Paris. Nuit à bord.

Jour 14 : arrivée à Paris**À NOTER :**

Pour visiter les temples, il est obligatoire de retirer vos chaussures à l'entrée : elles seront alors confiées à un gardien (pourboire à prévoir). 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.

En cas de réservation de 3 adultes dans la même chambre, merci de noter qu'il sera confirmé une chambre double et 1 lit d'appoint, voire un matelas sur le sol.

Visa non inclus.

Merci de noter que les transferts privés seront des transferts anglophones.

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.

Ces informations sont données sous toute réserve de modifications. Nous vous invitons à vérifier les formalités avant votre départ.

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€ = 128,19 NPR (août 2022, à titre indicatif).

Pour connaître son taux de change actuel, vous pouvez consulter le site : 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.

Une bonne condition physique est demandée pour ce circuit (la pratique régulière d'une activité sportive est recommandée pour ce circuit).

A noter que le jour 5, 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) et 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

L'hébergement : en hôtels 3* (normes locales), guesthouse et lodge

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)

Marshyangdi 3* (Kathmandu), Balthali Village Resort 3* (Balthali), Himalaya Horizon 3* (Dhulikhel), Pataleban Resort 3*(Pataleban), guesthouse Dhampus), Kausi 3* (Pokhara), lodge Center Park Resort (Parc national de Chitwan), Marshyangdi 3* (Kathmandu).

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'emmener une lampe de poche ou une lampe frontale.

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

- Une polaire
- Des chemises légères à manche longue et respirantes
- Des tee-shirts techniques respirants
- Un pantalon transformable en short,
- Une tenue de rechange, confortable, pour l'étape ;
- Un short déperlant et respirant
- Une jupe longue (style portefeuille ou pagne) pour les femmes en cas d'invitation dans un campement ou dans une maison. Les hommes, dans le même cas, porteront de préférence un pantalon qu'un short ;
- Un maillot de bain ;
- Des chaussettes en coton ou respirantes
- Une casquette
- Une petite serviette qui sèche rapidement

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

Une tenue correcte est souhaitable dans tous les lieux publics.

Chaussures

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

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

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

Matériel

Lunettes de soleil.

Crème de protection 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.
- 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	NamasteAu
revoir	Namaste
Merci	Shuk
riyaa	
De rien	Koe baat
naheen	
Pardon/excusez-moi	Kshamaa
keejiye	

Nous vous souhaitons un très beau voyage !