

**Bhoutan, Inde, Népal****Népal, Bengale-Occidental,
Sikkim et royaume du Bhoutan***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 07/03/2024 au 14/11/2024 inclus****12h avec escale****+ 3h45 en été, + 4h45 en hiver****Nombre de participants : Minimum : 3 / Maximum : 16**Rythme : **4/5** Histoire & culture : **5/5** Hors des sentiers battus : **3/5** Enfants à partir de 10 ans**VOTRE VOYAGE**

Mettez le cap sur l'Himalaya et découvrez les panoramas à couper le souffle depuis ses villes et monastères. Ressentez la ferveur hindoue et bouddhiste entre Népal, Inde et Bhoutan où vous passerez quatre jours, au détour de visites très riches. Kathmandou, Darjeeling, Lumbini, Thimphu ou Paro, mais aussi le parc de Chitwan... Un itinéraire exceptionnel sur le toit du monde.

Les INCONTOURNABLES Nouvelles Frontières

- Les lieux incontournables du Népal comme Kathmandu, Pokhara et le parc de Chitwan.
- La visite de Janakpur et le Janaki Mandir, extravagant temple hindou dédié à Sita.
- Les magnifiques monastères de Rumtek et d'Enchey.
- Les paysages de Darjeeling durant la balade en Toy Train.
- La découverte du royaume du Bhoutan et ses traditions préservées.
- La capitale bhoutanaise Thimphu, à l'allure de village de montagne.
- Le monastère de Taktshang, accroché à flanc de colline et surnommé le "Nid du tigre".

**Jour 1 : France – Kathmandu**Départ de France à destination de Kathmandu.
Nuit à bord.



Jour 2 : Kathmandu

Arrivée à Kathmandu. Accueil et assistance par notre représentant à l'aéroport, transfert et nuit à l'hôtel Lords Eco Inn 3* (repas libres).



Jour 3 : Kathmandu – Pokhara (210 km / environ 7h)

Route vers Pokhara, cité enchantée nichée dans une vallée sereine parsemée de lacs, de rivières et d'épaisses forêts.

Elle offre de magnifiques vues sur l'Himalaya et sur les cinq sommets de l'Annapurna.

Déjeuner et dîner inclus.

Nuit à l'hôtel Kausi 3*.



Jour 4 : Pokhara – Sarangkot – Pokhara (8 km / environ 45 min)

Départ matinal pour une marche (facultative) de 4h jusqu'au village de Sarangkot, à la rencontre de ses habitants.

Par temps clair, vous pourrez apercevoir le Machapuchare, une montagne himalayenne de 6 993 m. En népalais, son nom signifie "queue de poisson" en raison de son double sommet, considéré comme sacré par les Népalais.

Déjeuner et dîner inclus.

Nuit à l'hôtel Kausi 3*.



Jour 5 : Pokhara – Parc de Chitwan (180 km / environ 6h30)

Départ pour le parc de Chitwan abritant des rhinocéros unicornes, des tigres du Bengale et de nombreuses espèces en voie d'extinction : mammifères, oiseaux et animaux aquatiques.

Déjeuner.

Après le repas, safari dans le parc à pied ou en 4 x 4.

En soirée, visite d'un village de l'ethnie tharu.

Dîner et spectacle de danses tharu et nuit au Center Park Resort (lodge).



Jour 6 : Parc de Chitwan – Lumbinî (190 km / environ 6h30)

Départ pour Lumbinî, village de naissance de Bouddha et lieu de pèlerinage.

Visite de Lumbinî avec le pilier d'Ashoka, le temple de Maya Devi et le bassin Puskarni, où la mère de Bouddha se baigna avant la naissance de son fils.

Déjeuner et dîner inclus.

Nuit à l'hôtel Nirvana 3*.



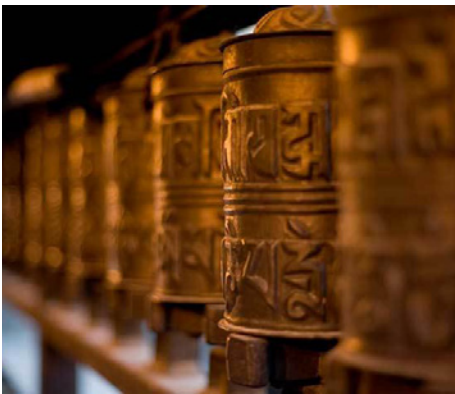
Jour 7 : Lumbinî – Gorakhpur – Delhi (150 km / environ 4h)

Départ pour Gorakhpur et passage de la frontière entre le Népal et l'Inde à Sonauli. Arrivée à l'aéroport de Gorakhpur et envol pour Delhi.
Arrivée à Delhi, installation à l'hôtel Anila 3* pour la nuit.
Déjeuner et dîner inclus.



Jour 8 : Delhi – Bagdogra – Kalimpong (100 km / environ 3h)

Temps libre jusqu'au transfert pour l'aéroport et envol pour Bagdogra.
Déjeuner à Bagdogra.
Puis route pour Kalimpong, ancienne cité commerciale.
À l'arrivée, installation, dîner et nuit à l'hôtel Mystic Orchid Retreat 3*.



Jour 9 : Kalimpong – Gangtok (126 km / environ 6h)

Le matin, visite de plusieurs monastères de la ville : Zang Dog Palri Fo-Brang, Tharpa Choling à l'atmosphère sereine et Thongsa Gumpa, plus vieux monastère de la ville.
Vous prendrez ensuite la direction de Gangtok, la capitale du Sikkim, ancien royaume rattaché à l'Inde en 1975.
À l'arrivée, installation au Mystic Hotel Bumzhang 3*.
Déjeuner et dîner inclus.



Jour 10 : Gangtok – Pelling (130 km / environ 5h)

Le matin, visite de la ville qui accueille le monastère de Rumtek. Plus grand monastère de l'Himalaya oriental, il affiche une architecture d'origine tibétaine. Vous découvrirez aussi le charmant monastère d'Enchey, l'Institut de tibétologie qui abrite une des plus importantes bibliothèques bouddhistes au monde ainsi que le chörten de Do-drul.
Puis, route pour Pelling.
Déjeuner et dîner inclus.
Nuit au Mystic Hotel Nirvana 3*.



Jour 11 : Pelling – Darjeeling (125 km / environ 5h)

Le matin, visite du monastère de Pemayangtse, "le lotus universel et parfait". Construit au 17^e siècle, c'est le plus important de l'ordre de Nyingmapa. Il accueille aujourd'hui encore 108 moines, un chiffre sacré. Découverte des ruines de Rabdentse, ancienne capitale du Sikkim.
Déjeuner, puis route en direction de Darjeeling.
Dîner, nuit au Mystric Rodhi Resort 3*.



Jour 12 : Darjeeling – Dooars (75 km / environ 3h)

Départ pour Tiger Hill afin de contempler le lever du soleil sur la chaîne himalayenne. Un spectacle majestueux ! Puis, visite du monastère de Ghoom, le plus ancien de la région, que vous rejoindrez avec le Toy Train de Darjeeling à travers de fabuleux paysages.

Visite de Darjeeling avec le parc zoologique Parmesan Nadia Himalayan où, en 1995, le léopard des neiges a été élevé en captivité pour la première fois en Inde, et le Mountaineering institute, un musée consacré à l'histoire de l'Himalaya et à ses explorateurs.

Après le déjeuner, route vers Doars.

À l'arrivée, installation à l'hôtel Mystic Forest Resort 3* pour le dîner et la nuit.



Jour 13 : Dooars – Phuntsholing – Thimphu (280 km / environ 8h)

Route vers la frontière pour arriver à Phuntsholing, au Bhoutan. Ce royaume enclavé est notamment connu pour son "bonheur national brut", régulièrement calculé par son gouvernement. À l'arrivée, visite de Zangtho pelri, situé au centre de la ville et qui représente le paradis Guru Rinpoche.

Poursuite de l'itinéraire en direction de Thimphu. En cours de route, visite de Kharbandi Gompa, monastère situé dans un jardin tropical doté d'un panorama exceptionnel sur les plaines du Bengale.

À l'arrivée, installation à l'hôtel Thimphu Towers 3*.

Le soir, balade au marché local.

Déjeuner et dîner inclus.



Jour 14 : Thimphu

Visite de la ville : la bibliothèque nationale et sa collection de manuscrits bouddhistes, l'Institut de Zorig Chusum, une école de peinture, et le Simply Bhutan Museum.

Puis, visite du Mémorial du roi Chorten, construit en mémoire du dernier roi où, sans interruption, les fidèles font des incantations en tournant leurs roues de prières. Visite du Kuensel Phodrang pour voir la plus grande statue de Bouddha, puis du plus vieux monastère, le Changangkha Lhakhang.

Enfin, découverte du Tashichho Dzong, siège du gouvernement où président les chefs temporels et spirituels du pays, reconstruit dans les années 1960 sur des ruines de l'ancien bâtiment. Déjeuner et dîner inclus.

Nuit à l'hôtel Thimphu Towers 3*.



Jour 15 : Thimphu – Paro (55 km / environ 2h)

Départ pour Paro, pittoresque vallée bhoutanaise constituée de hameaux entourés de rizières en terrasses. Paro, à 2 280 m d'altitude, a su préserver ses traditions, visibles dans son architecture ou dans la façon de vivre de ses habitants.

Arrivée à Paro, puis visite du Ta Dzong où se trouve le Musée national offrant une collection très variée, et du Rinpung Dzong.

Déjeuner.

Découverte du Dzongdrakha Goempa, souvent appelé "mini Takstang".

Le soir, dîner dégustation d'un mets typique, le "ema datshi", plat de riz rouge, de poivrons verts et de fromage.

Nuit à l'hôtel Olathang 3*.



Jour 16 : Paro – Monastère de Taktshang – Paro

Marche d'environ 6h jusqu'au monastère de Taktshang, l'un des plus célèbres du Bhoutan. Accroché à une falaise à 3 120 m d'altitude, il est construit à environ 700 m au-dessus de la vallée de Paro. Découverte des ruines de l'ancienne forteresse Drukgyel Dzong.

En chemin, visite du temple Kyichu Lhakhang qui marque l'introduction du bouddhisme au Bhoutan.

Le soir, promenade en centre-ville.

Déjeuner et dîner inclus.

Nuit à l'hôtel Olathang 3*.



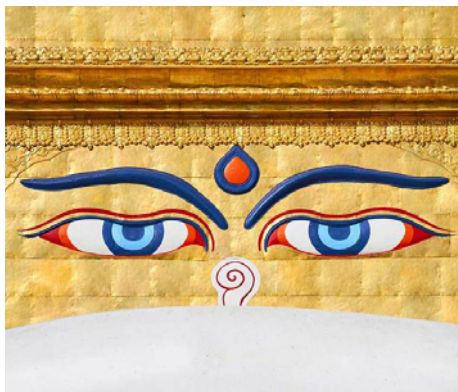
Jour 17 : Paro – Kathmandu

Envol pour Kathmandu. Visite de la Budhanilkantha au pied de Shivapuri Hill, une immense statue du seigneur Vishnu Narayan. Visite du stûpa de Bouddhanath, centre mondial du bouddhisme tibétain. Son stûpa du 14^e siècle qui domine l'horizon est l'un des plus grands au monde.

Déjeuner libre.

L'après-midi, visite du temple hindou Pashupatinath, un complexe dédié à Shiva. Vous pourrez observer le temple d'Or et sa porte d'Argent, considéré comme l'un des temples les plus sacrés pour les hindous.

Dîner libre, nuit à l'hôtel Lords Eco Inn 3*.



Jour 18 : Kathmandu – France

Journée et repas libres jusqu'au transfert à l'aéroport.

Selon l'horaire du vol retour, possibilité d'excursion optionnelle à la découverte de Patan et de Bhaktapur (à réserver et à régler sur place).

Envol vers la France. Nuit à bord.



Jour 19 : Arrivée en France

À noter : Le visa bhoutanais est inclus (nous consulter). En fonction des conditions climatiques ou de critères techniques, l'itinéraire peut être inversé et l'ordre des visites modifié, sans que cela ne modifie l'intérêt ou la faisabilité du programme. Ce dernier peut être modifié à tout moment en raison du changement du plan de vol de la compagnie assurant le vol Paro/Kathmandu. À l'écart des villes, l'accueil chaleureux des habitants et la beauté des paysages compensent largement la simplicité de l'hébergement et des infrastructures. Certaines étapes se déroulent à des altitudes de 3 000 à 3 200 m environ. Il est conseillé aux personnes ayant des problèmes de santé de consulter leur médecin. Ce circuit emprunte de longues routes sinueuses, très chargées et peu entretenues.



INFORMATIONS SIKKIM ET BHOUTAN

Formalités et informations diverses

NPLCT007

Merci de noter qu'en raison de l'état de routes empruntées les jours 9 et 10, les temps de trajet peuvent être rallongés.

L'itinéraire du jour 13 emprunte une route de montagne très étroite, très sinueuse et avec un trafic intense.

Concernant la région du Sikkim, en raison des routes de montagnes menant aux hôtels et aux monastères, des véhicules Toyota Innova sont fournis : le groupe est donc divisé dans plusieurs véhicules.

Ce circuit traverse trois pays par la route, le véhicule d'un pays ne pouvant pas traverser la frontière d'un autre. Par conséquent, à chaque frontière, vous devrez changer de véhicule : ce changement prendra un peu de temps car les bagages devront être déchargés et transportés dans le nouveau véhicule.

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

Concernant le jour 16, la marche jusqu'au Monastère de Taktsang, qui se dresse à quelques 900 m au-dessus de la vallée de Paro, est d'une durée d'environ 6 heures A/R. C'est un des lieux de pèlerinage les plus vénérés dans le monde himalayen. Cette randonnée magnifique vous mènera à le long d'un sentier dans une montée en pente raide (quelques haltes possibles), la partie finale de la montée étant pour sa part constituée d'escaliers.

La région du Sikkim étant une région moins touristique, les hébergements ne correspondent pas aux critères de l'hôtellerie internationale.



Bhoutan

FORMALITÉS & SANTÉ

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES*

- **Passeport en cours de validité, valable 6 mois** après la date de retour. Prévoir 3 pages vierges, dont 2 face à face.
- **Visa obligatoire.** La demande doit être faite au moins 30 jours avant le départ, par l'intermédiaire de l'un des nombreux tour-opérateurs agréés au Bhoutan ou de leur représentant à l'étranger, qui s'occupera de l'ensemble des formalités, y compris le visa et le billet d'avion par Druk Air (compagnie aérienne nationale du Bhoutan) ou par Bhutan Airlines (compagnie privée). Les autorités d'immigration délivreront le visa pour 15 jours à l'arrivée dans le pays, moyennant le paiement de 20 \$US à l'aéroport de Paro (unique aéroport international du Bhoutan). Deux photographies d'identité sont nécessaires pour effectuer cette formalité.

En cas de passage de la frontière entre le Bhoutan et l'Inde, le visa indien est obligatoire et doit être demandé avant le départ auprès d'une représentation diplomatique indienne. En outre, le visa permettant d'entrer en Inde ne suffit pas pour accéder à certains États indiens du nord-est, pour lesquels une autorisation spéciale est exigée.

Si vous prévoyez également de quitter le Bhoutan par l'Inde, vous devrez demander un visa à deux entrées pour l'Inde avant votre départ. Notez que l'ambassade d'Inde à Thimphou ne délivre pas de visas pour les touristes.

- **Contrat d'assurance obligatoire** permettant de couvrir tous les frais médicaux (chirurgie, hospitalisation, etc.) et de rapatriement sanitaire. Vous devrez présenter une attestation de cette assurance pour l'obtention du visa. Cette attestation (en anglais) doit contenir les informations suivantes : Nom et numéro de passeport de la personne assurée / Zone géographique couverte (exemple : Bhoutan, Asie, monde entier) / Dates de validité (dates de début et de fin de séjour).

Pour les voyageurs ayant souscrit une assurance Voyages avec TUI, cette attestation est disponible sur le site <https://monattestation.assurinco.com/>

- Pour le circuit Népal Bengale Occidental, Sikkim et Royaume du Bhoutan (NPLCT007)

Pour le visa bhoutanais : dès la réservation, merci de fournir 2 photocopies en couleur bien lisible de moins de 150 ko de votre passeport et le scan en couleur de votre passeport, valide 6 mois minimum après la date retour, et de 3 de ses pages vierges, et les informations suivantes : nom, prénom, date de naissance, profession, nationalité, numéro, date, lieu d'émission et date de fin de validité.

Merci de prévoir également une copie couleur de votre passeport à garder sur vous durant le voyage.

- 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.

FORMALITÉS SANITAIRES

Vaccination et/ou traitements conseillés :

- Vaccinations habituelles à jour (DTP et ROR).
- Anti-moustique recommandé.

FORMALITÉS COVID

Depuis le 23 septembre 2022, les voyageurs entrants au Bhoutan ne sont pas soumis à un test de dépistage du Covid-19. Cependant, ils pourront être soumis à des tests RT-PCR de façon aléatoire à leur arrivée. Les personnes dont le test est positif devront suivre un protocole d'isolement de cinq jours.

*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 PAYS

Climat

Le climat du Bhoutan, pays himalayen coincé entre le Népal, l'Inde et la Chine, varie fortement en fonction de la région et de l'altitude. Les périodes les plus propices au voyage sont le printemps et l'automne. Avec son climat tropical, le sud du pays est le plus fortement touché par les pluies estivales de la mousson, de la mi-mai à la fin septembre. À la même période, le nord subit également la mousson, mais c'est surtout la rudesse du climat, l'hiver (de mi-novembre à mi-mars), qui rend la région difficile d'accès. La zone la plus touristique, la vallée centrale, connaît un hiver sec, avec des chutes de neige assez rares. Au printemps (mi-mars à mi-juin), les températures sont très agréables. Pour jouir d'une vue dégagée sur les hautes cimes de l'Himalaya, il faut attendre la fin de l'automne et la fin de la mousson. Les températures nocturnes y sont fraîches, mais le ciel est d'un bleu déconcertant.

Monnaie

Au Bhoutan, la monnaie officielle est le ngultrum bhoutanais (BTN).

Le change ne peut se faire qu'à l'intérieur du pays, et dans les villes uniquement. Attention, le ngultrum bhoutanais n'est pas échangeable en Inde : il faut donc écouler sa monnaie locale avant de quitter le pays.

Il y a plusieurs banques à Thimphu, la capitale, mais un seul distributeur qui se trouve à la Bhutan National Bank. Les cartes de crédit restent peu acceptées au Bhoutan, il est donc préférable d'emporter du liquide en euros ou en dollars.

Pour connaître le taux de change actuel, vous pouvez consulter le site : www.xe.com.

Souvenirs et artisanat

Du Bhoutan, vous pourrez ramener écharpes et étoles (aux prix assez élevés), du papier artisanal, des masques aux couleurs chatoyantes ou encore des tangkas.

Langue

Au Bhoutan, la langue officielle est le dzongkha, un dialecte tibétain, mais seule une minorité l'utilise (environ 20 % de la population). Les Bhoutanais parlent généralement une vingtaine de dialectes, et parfois un peu d'anglais.

Transports

Au Bhoutan, l'état des routes varie en fonction des saisons. Pendant la mousson, il se peut que certains axes soient coupés. Le réseau routier principal permet de visiter le pays d'ouest en est, en passant par les sites les plus importants. Certaines routes peuvent néanmoins être sinueuses.

Électricité

Au Bhoutan, le courant est en 220 volts. Il existe en revanche différentes types de prises. Prévoyez donc d'apporter un adaptateur universel. Notez également que les coupures d'alimentation électrique sont fréquentes à travers le pays.



Inde

FORMALITÉS & SANTÉ

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES*

- **Passeport en cours de validité** valable 6 mois après la date d'entrée en Inde.
- **Visa obligatoire** sous forme d'e-visa : <https://indianvisaonline.gov.in/evisa/tvoa.html> (avec règlement des frais en ligne). L'autorisation reçue à l'issue de cette démarche devra être présentée à l'aéroport d'arrivée pour obtenir l'apposition d'un visa dans son passeport. Cet e-visa concerne 24 aéroports (dont Bangalore, Bombay, Calcutta, Chennai, Delhi, Goa, Hyderabad, Kochi et Trivandrum) et 3 ports (Cochin, Goa et Mangalore).
Attention : Tous les noms et prénoms figurant sur le passeport doivent apparaître sur le e-visa (tout comme le nom d'épouse ou le nom d'usage s'il y a lieu).
 - 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.
 - Pensez à vous munir d'une copie de vos certificats et formulaires, ou à les numériser sur votre propre adresse électronique.
- Les **mineurs** voyageant seuls, ou avec une personne ne disposant pas de l'autorité parentale, doivent présenter une autorisation de sortie de territoire.
- Concernant le circuit "Népal Bengale Occidental, Sikkim et Royaume du Bhoutan" (réf. NPLCT007)
Pour le visa indien : merci de noter que la ville d'entrée en Inde est Sonauli, et la ville de sortie Jaigaon. Attention à ne pas faire de visa indien électronique car il sera refusé sur place.
N'oubliez pas non plus de partir avec l'adresse de votre premier hôtel : cette information vous sera demandée lors du contrôle des services de l'immigration à votre arrivée en Inde. Le visa indien est obligatoire mais l'e-visa n'est pas accepté.
Pour le Sikkim, merci d'apporter au moins 4 photos au format passeport, ainsi qu'une copie de votre passeport et un visa indien.

FORMALITÉS SANITAIRES

Vaccination et/ou traitements conseillés :

- Traitement anti paludéen (classification groupe 2 à 3), selon les régions.
- Vaccinations habituelles à jour (DTP et ROR).
- Anti-moustique recommandé.

FORMALITÉS COVID

Depuis le 22 novembre 2022, les autorités indiennes ont levées toutes les formalités d'entrées relatives au COVID-19.

*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 PAYS

Climat

Très varié du fait de la taille et de la géographie du pays, le climat indien est sujet à de grandes variations. L'Inde connaît 3 saisons distinctes : une saison chaude, une plus humide et une plus froide.

En général, la période la plus fraîche dure de la fin novembre à début mars, avec des matins et des soirées pouvant être très frais et des journées ensoleillées. Entre mars et juin, la chaleur domine et le temps est très sec. Les températures peuvent alors dépasser 45 °C dans le centre du pays.

Fin mai, la mousson débute avec de violentes averses, des orages et des tempêtes, remontant peu à peu du sud vers le nord puis s'étendant à tout le territoire pour se terminer en octobre, sauf sur la côte sud-est où la mousson est plus virulente entre octobre et décembre. Les températures baissent sensiblement au nord entre octobre et janvier, alors qu'elles restent constamment douces au sud.

Le meilleur moment pour se rendre en Inde dépendra donc des régions choisies, même si la période allant de novembre à février est la plus propice pour visiter la plupart d'entre elles.

En Inde centrale, avec l'état du Madhya Pradesh, la saison la plus agréable est celle qui court de novembre à février, malgré des nuits, voire des matinées, très fraîches.

Gastronomie

La cuisine indienne est préparée à base de riz, de nouilles de riz et de curry. Les principaux ingrédients du repas sont d'ailleurs le riz et le curry. La plupart des repas sont pris dans des restaurants. Nous vous conseillons de privilégier les plats sautés, grillés ou en ragoût, cuits à de hautes températures ou longtemps : curry, pilaf, tandoori, dosa, vada, pains chappati ou naan.

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

Le petit déjeuner se compose généralement de toasts, de beurre, de confiture, d'œufs préparés à votre goût, de thé, de café et de lait (liste donnée à titre indicatif). Le déjeuner se déroule généralement au restaurant ou, selon l'endroit, en cours de route. Attention : le service est généralement très lent. Le dîner à l'hôtel est le plus souvent pris à l'heure fixée en accord avec le personnel de service et le guide. Les plats les plus courants sont le curry (sorte de ragoût de viande, de poisson ou de légumes avec une sauce épicée de diverses manières), les plats de légumes diversement accommodés, le daal (soupe de lentilles de plusieurs sortes), différents plats à base de riz pilaf (au poulet, au mouton, etc.), le yaourt et les galettes de pain chaudes.

Dans certaines régions de l'Inde, la cuisine est végétarienne et aucune viande ne vous sera proposée.

Durant votre voyage, ne buvez que de l'eau bouillie, du thé ou des boissons "capsulées" telles que la bière ou l'eau minérale. Enfin, notez qu'on ne boit pas vraiment d'alcool en public en Inde.

Monnaie et budget

La monnaie locale est la roupie indienne (INR), qui se divise en 100 paisa.

On peut changer les euros, généralement sans commission, dans les bureaux de change.

Attention : il faudra vous armer de patience pour changer vos devises dans les banques, où l'opération demande souvent du temps. Préférez donc les bureaux de change, où vos démarches seront plus rapides.

Pensez à garder sur vous des roupies en petites coupures pour les dépenses courantes.

L'exportation ou l'importation de roupies indiennes est interdite. Conservez les bordereaux de change : ils sont indispensables pour reconvertir les roupies en devises étrangères.

Pour connaître le taux de change actuel, vous pouvez consulter le site : www.xe.com.

En Inde, les guides et chauffeurs sont rémunérés en partie grâce aux pourboires offerts par les touristes (prévoir environ 7 € par jour et par personne). Ils sont un droit acquis et les Indiens issus des classes aisées sont même habitués à en donner systématiquement. Par conséquent, la moindre personne qui vous rend service attendra un pourboire de votre part. C'est la raison pour laquelle le guide constitue en plus, sans aucune obligation, une cagnotte pour les petits frais divers : garde-chaussures, robes pour les femmes lors de la visite des mosquées, conducteurs de rickshaws, charmeurs de serpent, chauffeurs de 4 x 4, démonstration de turban, porteurs de valises dans les hôtels, personnel à l'accueil des toilettes, etc. Des droits photos ou vidéos peuvent en outre vous être demandés sur certains sites.

À savoir, enfin : il est obligatoire d'enlever les chaussures pour pénétrer à l'intérieur des temples. Le temps de votre visite, celles-ci sont confiées à un gardien à qui vous laisserez un pourboire en partant.

Savoir-vivre et coutumes

En Inde, la religion qui prédomine est l'hindouisme. Ses temples multicolores, où l'on vient rendre hommage à de multiples divinités dont les deux plus importantes sont Shiva et Vishnou, se dressent un peu partout à travers le pays. Selon la vénération dont certains temples font l'objet, les non-hindous peuvent n'être autorisés à pénétrer que dans les cours intérieures et dans certaines chapelles, mais pratiquement jamais au cœur du sanctuaire. Il arrive même parfois que la totalité du temple soit interdit d'accès. Il convient donc de faire attention et de se renseigner avant de pénétrer dans tout édifice religieux. La seconde religion la plus importante de l'Inde est l'Islam, dont les monuments – comme le fameux Taj-Mahal – se concentrent essentiellement dans le nord du pays du fait de l'invasion de ces régions par des souverains afghans et perses autrefois. L'Islam est en revanche beaucoup moins présent dans le sud de l'Inde.

Les mosquées peuvent généralement être visitées, sauf indication spéciale à l'entrée.

Souvent, vous apercevrez aussi des temples de la religion Jaïn qui s'apparente un peu au bouddhisme et qui est aussi ancienne que lui. Les



adeptes de cette religion ne doivent causer la mort d'aucun être vivant et se couvrent même la bouche pour ne pas avaler d'insecte par mégarde. Leurs temples sont généralement spectaculaires mais, là également, certains secteurs peuvent être interdits aux étrangers. Les Sikhs, qui se rencontrent dans l'ouest et le nord du pays, sont les adeptes de l'ancienne religion des Perses qui adoraient Zarathoustra. Ils forment une caste à part, très fermée.

Bien que très minoritaire, le christianisme est aussi présent en Inde dans de nombreuses villes, où l'on peut voir des églises fréquentées le dimanche. La région de Goa est la plus riche en églises.

Dans les temples hindous ou jains, de même que dans les mosquées, vous devrez toujours vous déchausser, parfois même avant de rentrer dans les cours. Prévoyez donc des chaussures faciles à retirer.

Par mesure d'hygiène et si vous ne voulez pas marcher pieds nus, on vous autorisera la plupart du temps à garder vos chaussettes. Le port des chaussettes peut aussi être utile pour vous protéger des dalles brûlantes exposées en plein soleil.

Souvenirs et artisanat

L'Inde, où chaque ville possède sa spécialité, est une vraie caverne d'Ali-Baba proposant un grand choix de produits artisanaux. Vous pourrez notamment rapporter des miniatures, des bijoux en argent, des textiles de toutes sortes et des cotonnades, en particulier à Jaipur, ainsi que des sculptures de bois, des figurines en papier mâché, des articles en cuir ou encore des patchworks. Vous trouverez également des épices à profusion.

Langue

En Inde, il existe 18 langues différentes officielles dont l'hindi, la plus parlée, ainsi que plus de 1600 dialectes. L'anglais est très répandu.

Transports

Étant donnée la taille du pays, la qualité des routes est très inégale d'une région à l'autre. Les distances sont importantes et les autoroutes n'existent pas dans toutes les régions. Les routes nationales, quant à elles, sont souvent étroites. Notez également que les routes indiennes comportent encore de nombreux dos d'âne et que leur état, ou les travaux dont elles font l'objet, peuvent rendre la circulation difficile et rallonger les temps de trajet. De plus, la circulation est souvent difficile, que ce soit dans les grandes villes, particulièrement aux heures de pointe, mais aussi hors des grandes villes. La vitesse de 50km/h est rarement dépassée. Le chauffeur doit respecter les lois de son pays (vitesse, arrêts réglementaires), ce qui peut expliquer certains choix d'étapes. Des réveils matinaux seront parfois nécessaires. En période de mousson, les routes et les ponts sont parfois coupés, obligeant à faire des détours. Attention, enfin : merci de noter qu'en Inde, les autocars n'offrent pas toujours les critères internationaux de confort, notamment en matière de suspensions ou de climatisation.

Hébergement

En Inde, où les hébergements sont souvent simples, les infrastructures indiennes ne correspondent que rarement aux normes internationales. De plus, pour une même classification, le niveau de confort peut être très variable d'une étape à l'autre.

Il vous faudra parfois patienter 10 minutes pour obtenir une eau à température agréable.

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.

Électricité

En Inde, le courant est en 220 volts mais il existe différents types de prises. Prévoyez donc d'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 permettra de protéger efficacement votre objectif. Sur certains sites, un droit de photo ou de caméra vous sera demandé.

Les photos peuvent aussi être interdites à certains endroits : merci de respecter scrupuleusement les consignes à ce sujet afin d'éviter tout désagrément.

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.

Vêtements

Prévoyez des vêtements clairs et légers, idéalement en coton, ainsi qu'une petite veste, une petite laine et un vêtement de pluie (en période de mousson). Les soirées dans les régions en altitude peuvent être fraîches, aussi pensez à emporter un pull ou d'autres vêtements chauds si vous visitez ces régions. Les vêtements confortables en fibres naturelles, comme le coton, sont les plus appropriés. Une tenue vestimentaire décontractée est recommandée dans les tropiques, mais il est préférable de couvrir bas et jambes le soir afin d'éviter toute piqure d'insectes. Un imperméable léger et un parapluie pourront aussi vous être utiles pendant la saison des pluies. Le parapluie peut également servir d'ombrelle pour se protéger du soleil.

Pour les visites des sites sacrés, les visiteurs doivent porter une tenue "décente" et proscrire le short, la jupe courte ou tout autre vêtement inadapté.

De même, une tenue correcte est souhaitable dans tous les lieux publics.

Chaussures

Emportez de préférence une paire de baskets confortables et une paire de chaussures de marche faciles à retirer, notamment pour l'entrée dans les temples. Les chaussures et chaussettes doivent en effet être enlevées avant d'entrer dans tout édifice religieux ou maison privée. Privilégiez donc les chaussures ayant peu de lacets et qui se retirent aisément. Dans certains sites sacrés, vous devrez marcher pieds nus,



sans chaussettes ni bas. Prévoyez par conséquent des lingettes nettoyantes.

Matériel

- Lunettes de soleil
- Crème de protection contre le soleil et les insectes (les moustiques en particulier)
- Casquette, chapeau ou foulard
- Affaires de toilette personnelles
- Petite pharmacie (indispensable) comprenant : des médicaments pour les troubles intestinaux causés par le changement de nourriture, vos médicaments habituels accompagnés de l'ordonnance, des pansements, un collyre, du désinfectant (ne laissez pas une plaie s'infecter, surtout en période de mousson).

Préparation du voyage

L'Inde est à la fois un pays attirant et une destination étonnante, où le mode de vie, la culture et les croyances sont très différents. Une préparation personnelle, avant votre départ, vous permettra de profiter pleinement de votre voyage. Lectures, films et reportages vous aideront notamment à découvrir ce pays tout en contrastes.



Népal

FORMALITÉS & SANTÉ

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES*

- **Passeport en cours de validité** et valable 6 mois après la date de retour, avec une page vierge (autre que la dernière page).
- **Visa obligatoire.** Des visas touristiques à entrées multiples peuvent être obtenus à l'ambassade du Népal à Paris, à l'arrivée à l'aéroport de Katmandou ainsi qu'aux bureaux d'immigration situés aux frontières terrestres (vous devrez vous munir de deux photographies d'identité). Il est vivement recommandé d'obtenir son visa avant le départ, en particulier pour les voyages de groupe durant la haute saison touristique. Si vous choisissez de faire votre visa à l'arrivée au Népal, vous gagnerez du temps en faisant votre demande en ligne sur le site : <https://nepalport.immigration.gov.np/onlinevisa-mission/application>. Vous devrez générer un code-barres et vous procurer un imprimé avant de vous présenter au comptoir de frais de paiement des visas. Ce document n'étant valable que deux semaines, la demande en ligne doit être effectuée au plus tôt 14 jours avant le départ. Il devra être présenté à l'arrivée, avec votre passeport et une copie de celui-ci, au comptoir d'établissement des visas. Toute personne ayant déjà voyagé au Népal devra aussi fournir une copie de son ancien visa népalais. Le paiement s'effectue sur place lors de la délivrance du visa. Le prix varie selon la durée du séjour (tarif indicatif pour un séjour de 30 jours à plusieurs entrées : 50 \$US). Le visa est gratuit pour les enfants de moins de 10 ans.
- 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 présenter une autorisation de sortie de territoire.
- Pensez à vous munir d'une copie de vos certificats et formulaires, ou à les numériser sur votre propre adresse électronique.

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.

FORMALITÉS COVID

Toutes les restrictions de voyage liées au Covid-19 ont été levées. Par conséquent, vous n'avez plus à présenter de certificat de vaccination ou de test de dépistage négatif à votre arrivée.

*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 PAYS

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 frites 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.

Monnaie et budget

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 guides et chauffeurs sont en partie rémunérés grâce aux pourboires offerts par les touristes : prévoyez environ 7 € par jour et par personne. Les pourboires, employés en signe de remerciement, font partie des usages quotidiens. C'est la raison pour laquelle, sans aucune obligation et avec l'assentiment du groupe, le guide constitue une cagnotte pour les divers frais du voyage : garde-chaussures, porteurs de valises dans les hôtels, personnel à l'accueil des toilettes, etc.

À savoir : vous devrez obligatoirement retirer vos chaussures pour pénétrer à l'intérieur des temples. Le temps de la visite, elles sont confiées à un gardien à qui vous laisserez un pourboire en quittant les lieux.

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 Thangkhas (peintures d'inspiration tibétaine) sont très recherchés. Vous en trouverez dans les principales villes à Katmandu, Patan et Bhaktapur. Vous pourrez également acheter des couteaux Khukuris (couteaux népalais traditionnels incurvés), des pulls, du thé ainsi que des objets en papier mâché.



Langue

La langue officielle du Népal est le népalais. 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.

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...) sont en cours actuellement et valables jusqu'à mi 2025, il est donc susceptible d'avoir des embouteillages ainsi que des retards dû au trafic.

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. 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.

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 pour les nuits fraîches (le chauffage étant plus faible dans le pays).

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.

Préparer sa valise

La plupart des compagnies aériennes n'autorisent qu'un seul bagage en soute, n'excédant pas 20 kg, par personne. Merci de vérifier sur votre billet électronique (e-ticket), la franchise bagage autorisée.

Côté vêtements

Sur ce circuit, vous traverserez des zones climatiques assez variées. Par conséquent, prévoyez une laine polaire ou un pull, un vêtement de pluie, des blousons, des shorts, des pantalons et des chemises. 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, tandis que les hommes porteront un pantalon plutôt qu'un short.

Côté 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.

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.