



Népal

Royaume népalais

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

Valable pour les départs du 01/11/2023 au 31/10/2024 inclus



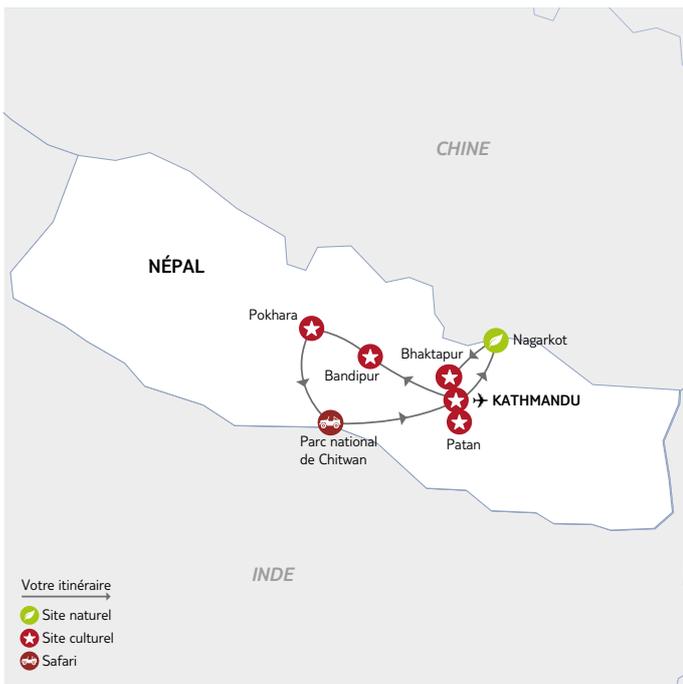
13h avec escale



+ 3h45 en été, + 4h45 en hiver

Rythme : 4/5 Histoire & culture : 5/5 Nature : 4/5 Enfants à partir de 8 ans

VOTRE VOYAGE



À vous le Népal, pays de légendes, de rois, de reines, de divinités. Ressentez la ferveur des Népalais dans les temples hindous et monastères bouddhistes, l'Himalaya en toile de fond. Découvrez des villages newari, assistez à une cérémonie aarti, naviguez sur le lac Phewa, explorez le parc Chitwan, visitez Kathmandu, Patan, Pokhara... Un voyage captivant au sommet du monde.

Les INCONTOURNABLES Nouvelles Frontières

- Les sites incontournables du Népal avec Kathmandu, Patan et Bhaktapur.
- La petite ville de Bandipur et ses maisons traditionnelles newari.
- La cérémonie de l'aarti au temple Pashupatinath.
- Le safari à la découverte de la faune du parc national de Chitwan.
- La balade en bateau sur le lac Phewa à Pokhara.
- La ferveur des pèlerins au temple de Swayambhunath, l'un des plus vénérés sites religieux de la vallée.



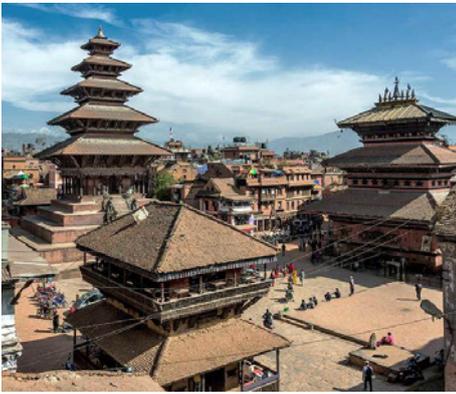
Jour 1 : France – Kathmandu

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



Jour 2 : Kathmandu – Nagarkot (40 km / environ)

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



Jour 3 : Nagarkot – Changu Narayan – Bhaktapur – Temple de Pashupatinath – Kathmandu

Vous profiterez du lever du soleil, puis, départ pour Kathmandu. Arrêt à Changu Narayan. Visite du temple construit par le roi Vishnu Gupta et célèbre pour son architecture. Poursuite jusqu'à Bhaktapur. Découvrez cette ancienne capitale médiévale. Découverte des temples, palais et splendides maisons.

Déjeuner libre. Enfin, visite du temple Pashupatinath, dédié au dieu Shiva et considéré comme l'un des temples les plus sacrés pour les hindous.

Le soir, participez à la cérémonie aarti dans le temple.

Installation pour 2 nuits à Kathmandu.

Dîner et nuit.



Jour 4 : Kathmandu – Temple de Swayambunath – Bungamati – Patan – Kathmandu

Visite de Kathmandu : la place royale, la maison de la Kumari, déesse vivante. Puis, direction le temple des singes à Swayambunath, où se côtoient les religions hindoues et bouddhistes du Tibet.

Vous ferez une halte à Bungamati, village typique newari et de la sculpture sur bois. Route vers Patan, ancienne ville royale, célèbre pour ses nombreux artisans.

Déjeuner libre.

Retour sur Kathmandu.

Dîner et nuit.



Jour 5 : Kathmandu – Bandipur (140 km / environ)

Le matin, départ pour Bandipur, musée à ciel ouvert avec ses belles maisons newar.

Déjeuner libre.

Promenade dans le village médiéval et autour du village durant laquelle vous pourrez voir la vie rurale des villageois.

Dîner et nuit.



Jour 6 : Bandipur – Pokhara (80 km / environ)

Départ pour Pokhara, cité enchantée nichée à 827 m d'altitude, et installation pour 2 nuits à l'hôtel.

Déjeuner libre.

L'après-midi, visite de la ville : découverte du musée international de la montagne, du temple Bindyabasini et du marché de Pokhara.

Retour à l'hôtel.

Dîner et nuit.



Jour 7 : Pokhara

Tôt le matin, route pour Sarangkot pour admirer la vue panoramique des pics himalayens enneigés et teintés par la lumière du soleil levant. Petit déjeuner, puis, départ pour une balade en bateau sur le lac Phewa, second plus grand lac du pays.

Découverte de la pagode de la paix, puis marche jusqu'à la blanche pagode, construite par les moines bouddhistes.

Excursion jusqu'aux villages tibétains en périphérie de Pokhara qui abritent une centaine de moines. Vous vous baladerez dans les allées bordées d'échoppes et visiterez le monastère. Déjeuner libre. Dîner et nuit.



Jour 8 : Pokhara – Parc national de Chitwan (160 km / environ)

Route vers le parc national de Chitwan. Inscrit au patrimoine naturel de l'Unesco, ce parc est l'une des plus grandes zones forestières d'Asie, foisonnant d'espèces sauvages telles que le rarissime rhinocéros unicorne, plusieurs variétés de cerfs, l'ours lippu, le léopard, le sanglier, le crocodile, l'insaisissable tigre du Bengale et plus de 350 espèces d'oiseaux.

Installation pour 2 nuits au lodge.

Déjeuner inclus.

Balade à pied au village Tharu (1h30).

Dîner et nuit.



Jour 9 : Parc national de Chitwan

Journée consacrée à l'exploration du parc de Chitwan : le matin, selon le niveau de l'eau une balade en canoë sera proposée.

Déjeuner.

L'après-midi, safari en 4 x 4 avec un naturaliste dans le parc.

Le soir, vous profiterez d'un spectacle de danses Tharu.

Dîner et nuit.



Jour 10 : Parc national de Chitwan – Kirtipur – Kathmandu

(160 km / environ)

Départ vers Kirtipur, située sur une colline et proche de Kathmandu.

Découverte des superbes temples, des monastères bouddhistes et des maisons anciennes.

Arrivée à Kathmandu.

Libre pour découvrir le marché Thamel.

Déjeuner libre.

Dîner et nuit.



Jour 11 : Kathmandu – France

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



Jour 12 : arrivée en France

À noter : Maximum 1 enfant de 8 à - 12 ans dans la chambre double de 2 adultes. Guide local francophone à Kathmandu et guides locaux anglophones à Nagarkot, Bandipur et Pokhara, naturaliste anglophone au parc du Chitwan. Possibilité de guide accompagnateur francophone avec supplément.

Les musées sont fermés les mardis et jours fériés.



Népal

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**. 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 aux frontières terrestres (se 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 le visa à l'arrivée, pour gagner du temps vous devez faire une demande en ligne : <https://nepaliport.immigration.gov.np/onlinevisa-mission/application>, générer un code barre et prendre un imprimé avant de vous présenter au comptoir de frais de paiement des visas. Ce document n'étant valable que deux semaines, on ne doit compléter la demande en ligne que 14 jours maximum avant un départ. Il est à présenter à l'arrivée, avec son passeport et une copie de son passeport, au comptoir d'établissement des visas. Si le voyageur a déjà voyagé au Népal, il doit 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 (50 USD à titre indicatif pour un séjour à plusieurs entrées de 30 jours maximum). 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 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 :

- Traitement anti paludéen notamment dans la région du Teraï (classification groupe 2)
- Méningite bactérienne A+C+Y+W135
- Être à jour dans ses vaccinations habituelles (DTP et ROR).
- Anti-moustique recommandé.

FORMALITÉS COVID

Les voyageurs qui ne peuvent pas justifier d'une vaccination doivent présenter un test PCR (Gene Xpert/True NAAT), négatif de moins 72 heures.

Le certificat de vaccination et le test PCR ne seront pas obligatoires pour les enfants de moins de 5 ans.

*Toutes ces informations sont valables pour les ressortissants français et sont données à titre indicatif, elles peuvent évoluer sans préavis. Informations valables pour des vols directs de/vers la France. En cas de transit certains pays peuvent demander des formalités supplémentaires. Si votre voyage inclut plusieurs destinations merci de vous référer aux formalités de chacune d'entre elle. 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, le climat et les températures varient. Ainsi les vallées du centre du Népal jouissent d'un climat plutôt tempéré, tandis qu'en haute altitude (Himalaya), le climat devient polaire et au sud, dans la région du Terai, le climat est de type subtropical.

Bien que l'on puisse découvrir le pays toute l'année, les meilleurs mois sont en fait octobre et novembre, lorsque le ciel est particulièrement bien dégagé et que les températures sont encore clémentes. De plus, comme la saison des pluies vient d'avoir lieu, les paysages sont verdoyants.

Au nord, les étés sont frais et les hivers sévères, tandis que dans le sud, les étés sont tropicaux et les hivers sont doux.

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

Dans le Terai (sud du Népal), les températures estivales dépassent 37 ° C et plus importantes dans certaines régions, les températures hivernales varient de 7 ° C à 23 ° C dans les Terai.

Dans les régions montagneuses, les collines et les vallées, les étés sont tempérés tandis que les températures hivernales peuvent descendre en dessous de zéro. La vallée de Kathmandu a un climat agréable avec des températures moyennes d'été et d'hiver de 19 ° C à 35 ° C et de 2 ° C à 12 ° C respectivement.

80% des pluies totales au Népal arrivent pendant la mousson (juin-septembre).

Le printemps est également le moment pour découvrir les rhododendrons en fleurs.

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

Gastronomie

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.

Monnaie et budget

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€ = 143 NPR (avril 2023, à titre indicatif).

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

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.

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. Également, 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.

L'intérieur de certains temples n'est pas accessible aux non Indous 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 (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.

Transports

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.

Hébergement

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).

Electricité au Népal

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.

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.

Préparer sa valise

En général, un seul bagage en soute de 20 kg par personne est accepté par une majorité de compagnies aériennes. Merci de vérifier votre billet électronique (eticket), la franchise bagage autorisé.

Côté 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).

Pour la visite des temples, il est recommandé de porter des vêtements qui couvrent les genoux et les épaules.

- 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.



Côté 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.

Une paire de jumelles pour la découverte du parc de Chitwan.

Visites

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