



Népal

Circuit Essentiel Découverte du Népal

Nous avons le plaisir de vous accueillir sur l'un de nos voyages Nouvelles Frontières.

Vous trouverez dans votre programme des renseignements complémentaires vous permettant d'organiser au mieux votre voyage.

Valable pour les départs du 24/01/2027 au 28/11/2027 inclus

Nombre de participants : Minimum : 3 / Maximum : 20

Enfants à partir de 10 ans

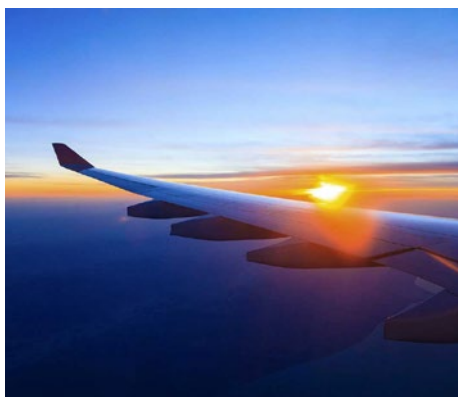


Partez pour un voyage au cœur du Népal qui vous offrira un panorama complet du pays. Laissez-vous émerveiller par les stupas étincelants et les temples sacrés de la vallée de Kathmandu, rejoignez Lumbini, lieu de naissance de Bouddha, puis, profitez d'une étape en pleine nature au Parc National de Chitwan. Tout au long de ce périple, vous découvrirez des traditions préservées, de magnifiques paysages et un pays authentique.

Parole du Guide : Mon moment préféré, c'est la cérémonie de l'aarti au temple de Pashupatinath, l'un des temples hindous les plus sacrés du pays. Nous sommes tous là, silencieux et observons les prêtres faisant tourner leurs lampes à huile en récitant des mantras, les chants résonnent : c'est intense.

L'expérience Nouvelles Frontières

- La beauté architecturale des anciennes cités royales de Patan et Bhaktapur.
- Les impressionnantes stupas de Bodnath et de Swayambhunath.
- Le village natal de Bouddha et haut lieu du bouddhisme, Lumbini.
- L'exploration du Parc National du Chitwan à la recherche de la faune locale.
- La cérémonie de l'aarti au temple Pashupatinath, l'un des plus sacrés du pays.
- La découverte de l'architecture newar dans les villages de Kirtipur, Bandipur, Panauti.
- L'immersion dans la vie rurale au village Kalabang.
- L'atmosphère paisible du monastère sacré de Namo Bouddha.



Jour 1 : France – Kathmandu

Envol à destination de Kathmandu.

Nuit à bord.



Jour 2 : Kathmandu

Arrivée à Kathmandu. Accueil et assistance par notre représentant et transfert à l'hôtel.

Déjeuner libre.

Dîner et installation pour 3 nuits à l'hôtel.



Jour 3 : Kathmandu – Durbar Square – Temple Dakshinkali – Kirtipur – Kathmandu (35 km / environ 1h)

Après le petit-déjeuner, départ pour la visite de Kathmandu et découverte de la place Durbar, le cœur historique de la ville, qui abrite temples, palais et cours royales avec l'Hanuman Dhoka, l'ancien palais royal, le temple Indou Taleju et la Maison de la Kumari, résidence de la déesse vivante et bel exemple d'architecture traditionnelle newar.

Ensuite, visite du temple Dakshinkali, l'un des temples sacrés construits par le roi Pratap Malla. Celui-ci est dédié à la déesse Kali, épouse du dieu Shiva.

Déjeuner.

L'après-midi, découverte de Kirtipur, petite ville médiévale typique située sur une colline à proximité de Kathmandu avec de beaux temples et sanctuaires dont le stupa de Chilanko et le temple hindou Bagh Bhairab et les ruelles pavées qui ont conservé leur aspect médiéval. Dîner et nuit à l'hôtel.



Jour 4 : Kathmandu – Budhanilkantha – Stupa de Bouddhanath – Temple de Pashupatinath – Kathmandu

(20 km / environ 1h)

Le matin, vous découvrirez Budhanilkantha, une immense statue de Vishnu Narayan : c'est l'une des sculptures en pierre les plus importantes de la période de Licchavi. Puis, le majestueux stupa de Bouddhanath, stupa parmi les plus grands au monde et important centre de pèlerinage bouddhiste. Observez les pèlerins tournant autour du stupa, tournant les moulins à prières...

Déjeuner.

L'après-midi, arrêt dans une école de peinture Thangka, où les anciennes traditions bouddhistes tibétaines prennent vie sur la toile. Vous observerez les artistes réaliser cet art sacré d'une grande finesse.

Puis, vous vous rendrez ensuite à Pashupatinath, complexe dédié au dieu Shiva. Vous pourrez voir le temple d'Or, interdit aux non-hindous, et sa porte d'argent : il est considéré comme l'un des temples hindous les plus sacrés. Vous pourrez observer le temple et les activités qui se déroulent dans la cour depuis la rive orientale de la rivière Bagmati. Vous assisterez également à une cérémonie Aarti au temple.

Dîner et nuit à l'hôtel.



Jour 5 : Kathmandu – Bandipur – Pokhara (210 km / environ 10h)

Départ pour une longue route vers Pokhara, cité nichée dans une vallée tranquille à 827 m d'altitude. La vallée, couverte d'épaisses forêts irriguées de rivières et de lacs cristallins, offre au loin des vues sur l'Himalaya, les monts Dhaulagiri, Manaslu, Machapuchare et les cinq sommets de l'Annapurna.

En chemin, vous ferez halte à Bandipur, véritable musée à ciel ouvert de la culture et de l'architecture newar. Balade dans le village médiéval et visite du temple Bindabasini Mandir, dédié à Durga.

Nouvel arrêt sur la route, pour déguster un thé et une douceur locale, le "sel roti", pâtisserie frite traditionnelle népalaise en forme d'anneau, à base de farine de riz.

Reprise de la route, arrivée en fin de journée.

Déjeuner et dîner inclus.

Installation pour 3 nuits à l'hôtel.



Jour 6 : Pokhara – Pagode de la Paix – Kalabang – Pokhara

Le matin, randonnée pédestre de 2 à 3h à travers rizières et forêts, jusqu'à la pagode de la Paix. Elle fut construite par les moines bouddhistes de l'organisation japonaise Nipponzan Myōhōji pour promouvoir la paix dans le monde.

Vous partirez ensuite pour le village de Kalabang, charmant village Gurung niché dans les collines surplombant Pokhara. Balade dans le village, à la découverte de la vie quotidienne et rurale de ses habitants... Arrêt dans l'école du village, rencontre avec les enfants, vous déjeunerez à l'école (repas simple).

Retour à Pokhara et balade en barque sur le lac Phewa Tal, deuxième plus grand lac du pays. Dîner, puis nuit à l'hôtel.



Jour 7 : Pokhara – Sarangkot – Pokhara

Route vers Sarangkot pour admirer la vue sur les pics himalayens.

De là, descente à pied facile de 30 à 45 minutes vers Dhikurpokhari, à travers des champs en terrasses et des petits villages. En chemin, observez le quotidien des locaux dans les champs et profitez d'une pause pour déguster un thé rafraîchissant dans un village.

Retour à Pokhara pour la visite du Musée international de la montagne qui retrace l'histoire des expéditions et les traditions et culture des castes et tribus locales. Vous y découvrirez des expositions sur les expéditions himalayennes.

Déjeuner.

L'après-midi, excursion dans le quartier tibétain de Tashiling, aux abords de Pokhara, petit camp de réfugiés tibétains avec la visite d'un monastère.

Retour à l'hôtel, dîner et nuit.



Jour 8 : Pokhara – Tansen – Lumbini (202 km / environ 8h)

Départ pour Lumbini, sur la route, arrêt à Tansen, petite ville habitée par l'ethnie des Newars, qui offre un aperçu du Népal d'autrefois. Visite de la ville avec le Rani Mahal, le Palais des Reines. Puis, découverte d'un atelier local où est confectionné l'emblématique Dhaka Topi, chapeau traditionnel porté au Népal.

Déjeuner.

Poursuite vers Lumbini, petite ville du Terraï, lieu de naissance de Bouddha. Ce lieu de pèlerinage sacré pour les bouddhistes du monde entier est classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. Petite promenade dans le jardin sacré de Lumbini.

Dîner et nuit à l'hôtel.



Jour 9 : Lumbini

Journée de visite de Lumbini avec la découverte du temple de Maya Devi, qui marque le lieu exact où la reine Maya Devi donna naissance à Siddhartha Gautama (Bouddha), de la colonne d'Ashoka, érigée en 249 av. J.-C. pour commémorer ce site historique et de l'étang de Puskarini.

Ensuite, participez à une séance de méditation (20 minutes) dans l'un des paisibles jardins monastiques de Lumbini puis courte rencontre avec un moine résident qui partagera avec vous des informations sur la vie monastique quotidienne, la philosophie bouddhiste et les rituels locaux.

Poursuite de la visite avec une balade en rickshaw à travers le quartier monastique, à la découverte des temples et monastères construits par des communautés bouddhistes du monde entier.

Déjeuner et dîner inclus.

Nuit à l'hôtel.



Jour 10 : Lumbini – Parc National du Chitwan

(170 km / environ 4h30)

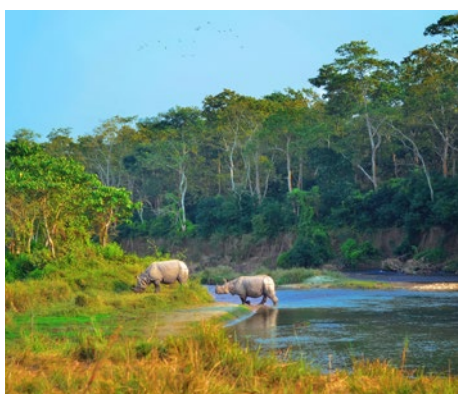
Départ pour le Parc National de Chitwan, site classé au patrimoine mondial de l'UNESCO et l'un des sanctuaires animaliers les plus préservés d'Asie. Ce parc est l'une des plus grandes zones forestières d'Asie, foisonnant d'espèces sauvages telles que le rarissime rhinocéros unicorne, plusieurs variétés de cerfs, l'ours lippu, le léopard, le sanglier, le crocodile, l'insaisissable tigre du Bengale et plus de 350 espèces d'oiseaux.

À votre arrivée à l'hôtel, installation dans votre lodge pour 2 nuits.

Déjeuner.

L'après-midi, départ pour une petite promenade (30 minutes) avec votre guide autour de l'hôtel. Observez les oiseaux indigènes, les papillons et les plantes médicinales.

Dîner et nuit à l'hôtel.



Jour 11 : Parc National du Chitwan

Journée consacrée à l'exploration du Parc National de Chitwan.

Vous débuterez la journée par un safari à pied matinal avec votre guide et un naturaliste anglophone (45 minutes environ) à travers des sentiers forestiers pour observer les oiseaux, les cerfs et autres animaux sauvages.

Plus tard, partez en safari en 4x4 (3h environ) pour explorer plus en profondeur le parc : vous traverserez des prairies denses et des forêts de sal à la recherche du rhinocéros unicorne, du sanglier, du crocodile des marais et, avec un peu de chance, du tigre du Bengale.

L'après-midi, profitez d'une balade en canoë (45 minutes) ou d'une promenade le long de la rivière Narayani, en admirant le paysage paisible et en observant les oiseaux aquatiques, la flore riveraine et les crocodiles se prélassant au soleil.

Enfin, en fin de journée, vous profiterez d'un spectacle culturel Tharu avec des danses traditionnelles, au rythme des tambours et des contes.

Déjeuner et dîner inclus.

Nuit à l'hôtel.



Jour 12 : Parc National du Chitwan – Kathmandu – Temple de Swayambhunath (176 km / environ 7h)

Retour à Katmandou par une route traversant des paysages et des villages pittoresques.

Déjeuner en cours de route.

L'après-midi, visite du temple de Swayambhunath : ascension des 365 marches et découverte du stupa principal, des moulins à prières et des petits temples et sanctuaires environnants. Vous profiterez d'une vue panoramique sur Katmandou et de l'atmosphère spirituelle du lieu.

Dîner et nuit à l'hôtel.



Jour 13 : Kathmandu – Bhaktapur – Changu Narayan –

Nagarkot (35 km / environ 2h)

Le matin, vous prendrez la direction de Nagarkot. En route, vous visiterez Bhadgaon (Bhaktapur), ancienne cité médiévale édifée au 9^e siècle selon un plan en forme de conque. Promenade sur la place Durbar et découverte du temple de Nyatapola (extérieur). Profitez d'une heure de temps libre pour une balade dans ses petites ruelles.

Ensuite, départ pour la visite du temple Changu Narayan, construit par le roi Vishnu Gupta et célèbre pour son architecture.

Vous poursuivrez votre itinéraire jusqu'à Nagarkot, jolie station touristique naturelle. A l'arrivée, balade (30 minutes) pour profiter du coucher du soleil et la vue sur la montagne.

Déjeuner et dîner inclus.

Nuit à l'hôtel.



Jour 14 : Nagarkot – Namo Buddha – Panauti – Kathmandu

(50 km / environ 4h)

Le matin, profitez du lever du soleil sur la montagne depuis l'hôtel.

Départ vers Namo Buddha, monastère perché sur une colline, qui offre de magnifiques vues, constitue l'un des trois lieux les plus saints du Népal. Vous découvrirez le stûpa et l'impressionnant monastère Thangu Tashi Yangtse.

Déjeuner.

Puis, poursuite de votre route vers Panauti, ancienne ville newar située au confluent de deux rivières. Flânez dans ses rues pavées et visitez le temple d'Indreshwar Mahadev, datant du 13^e siècle. Retour à Katmandou en fin d'après-midi.

Dîner et nuit.



Jour 15 : Kathmandu – Patan – Kathmandu (20 km / environ 1h)

Excursion à Patan, ancienne cité située sur la rive sud de la rivière Bagmati. Elle abrite de nombreux monuments bouddhistes ainsi qu'une douzaine de temples hindous. Réputée pour être la ville des artistes, Patan est également surnommée Lalitpur, « la ville de la beauté ». Promenade matinale à la découverte du patrimoine de Patan : découverte des ruelles étroites, des ateliers d'artisans, du Krishna Mandir, du Hiranya Varna Mahavihar (Temple d'Or), du Palais Royal et du Musée de Patan.

Déjeuner dans un restaurant local.

L'après-midi, arrêt dans une boutique de bols chantants tibétains et démonstration : ces bols sont reconnus pour leurs vertus apaisantes et relaxantes. Temps libre d'une heure pour faire quelques achats.

Dîner traditionnel népalais avec musique et spectacle.

Nuit à l'hôtel.



Jour 16 : Kathmandu – France

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

Vol retour pour la France. Arrivée en France en fin de journée.

À noter : Merci de noter que l'intérieur de certains temples n'est pas accessible aux non-hindous. Les musées népalais sont fermés les mardis et les jours fériés. Durant le séjour au parc de Chitwan, les marches et safari en 4 x 4 pourront être remplacés en raison des conditions météorologiques ou pour des raisons d'organisation. Durant les vacances scolaires et en cas d'examen, la visite de l'école et le déjeuner à l'école le jour 6 ne seront pas possibles. Départ du 04/04/27 : départ spécial festival de Bisket Jatra à Bhaktapur (programme spécial, nous consulter). Départ du 18/04/27 : en raison du 01/05, les marchés, ateliers, magasins seront fermés.

HEBERGEMENT

Voici le nom des hôtels prévus pour ce circuit.

Selon l'état des réservations, nous pouvons être amenés à vous loger dans des hôtels similaires de même catégorie :

Kathmandu : Hotel Ama La, Holiday Inn Express 3*

Pokhara : Hotel City Park, hotel Kausi 3*

Lumbini : Hotel Lumbini Buddha Garden 3*

Parc National du Chitwan : Hotel Wild adventure (lodge), Hotel Safari adventure (lodge)

Kathmandu : Hotel Ama La, Holiday Inn Express 3*

Nagarkot : Hotel Shangri La, Fort Resort 3*

Kathmandu : Hotel Ama La, Holiday Inn Express 3*

La liste définitive des hôtels est disponible auprès de votre agence de voyage environ 15 jours avant votre départ.

Merci de noter que les hébergements au Népal n'ont pas les standards européens et internationaux. Leur catégorie est souvent inférieure.

De plus, pour une même classification, le niveau de confort peut être très variable d'une étape à l'autre.

INFORMATIONS PARTICULIERES

Repas : pension complète à l'exception de 3 repas : le déjeuner du jour 2 et le déjeuner et le dîner du jour 16 sont libres.



NOUVELLES
FRONTIÈRES



Voyagez avec l'essentiel.

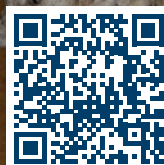
Billets d'avion, carnet de voyage, itinéraire détaillé...

Retrouvez tout votre voyage sur l'appli

Nouvelles Frontières



Téléchargez
l'appli





Népal

FORMALITÉS & SANTÉ

Décalage horaire : + 3h45 en été, + 4h45 en hiver

Temps de vol : 12h avec escale

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES*

- **Passeport en cours de validité, valable 6 mois après la date de retour** avec une page vierge sur le passeport (sauf la dernière page).
- **Visa obligatoire** à obtenir soit sur le portail internet du Département de l'immigration du Népal soit à l'arrivée à Katmandou. Néanmoins, **Il est vivement recommandé d'obtenir son visa avant le départ.**

La procédure complète pour l'obtention du visa est disponible sur la page du consulat : <https://www.consulat-nepal.org/procedure-de-demande-de-visa-de-tourismeau-consulat-general-honoraire-du-nepal-de-rouen-2/>

Le délai d'obtention est au maximum de 15 jours et la validité de 6 mois à compter de la date de délivrance. (l'entrée sur le territoire népalais est autorisée dans les 6 mois qui suivent la date de délivrance du visa.)

Pour notre circuit, demander le visa touristique à entrées multiples 16-30 jours 67 euros (à titre indicatif à ce jour).

Une seule demande de visa par personne (sauf pour les familles parents/enfants)

Pour les enfants âgés de moins de 10 ans au jour de l'entrée sur le territoire népalais, le visa est gratuit, mais une demande doit être effectuée en ligne.

- Il est vivement recommandé de disposer d'un contrat d'assistance ou d'une assurance permettant de couvrir tous les frais médicaux (chirurgie, hospitalisation, etc.) et de rapatriement sanitaire, au risque de ne pas avoir accès aux soins, y compris en cas d'urgence vitale.
- Les mineurs voyageant seuls ou avec une personne ne disposant pas de l'autorité parentale doivent être munis d'une autorisation de sortie de territoire.
- Nous vous recommandons de vous munir d'une copie papier recto-verso de vos certificats et formulaires ou de numériser ceux-ci sur votre propre adresse électronique.

Vaccination

FORMALITÉS SANITAIRES

Vaccination et/ou traitements conseillés :

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

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

INFORMATIONS CIRCUIT NEPAL

Accompagnement

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

Budget et pourboires

La monnaie du Népal est la roupie népalaise (NPR). Les cartes bancaires courantes (Visa et Mastercard) sont acceptées dans les hôtels et les restaurants touristiques.

Vous pourrez changer vos devises à l'aéroport, en privilégiant les petites coupures. On trouve également des bureaux de change et des banques dans tous les endroits touristiques, à commencer par Katmandu et Pokhara. Attention : les banques sont toujours fermées le samedi (jour de repos hebdomadaire), et souvent le dimanche.

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

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

Transports

Si le réseau routier népalais est en constante amélioration, l'état des routes reste globalement moyen et inégal (manque d'entretien, divers dégâts, etc.). De plus, les routes locales sont souvent encombrées.

Merci de noter que des travaux d'élargissement de certaines routes (Mugling-Pokhara, Chitwan-Lumbini, Katmandou-Mugling, Kathmandou-Pokhara...) sont en cours actuellement, il est donc susceptible d'avoir des embouteillages et ralentissements ainsi que des retards dû au trafic.

L'absence de liaison aérienne autorisée, certaines distances sont importantes et la vitesse est limitée pour les véhicules transportant des passagers. Plusieurs transferts peuvent par conséquent vous sembler longs et fatigants, mais le spectacle sur la route contribuera à rendre ces trajets moins fastidieux.

Les accès aux sites visités et aux transports fluviaux ou terrestres peuvent parfois être difficiles. Nous recommandons aux participants de faire preuve de la plus grande prudence, même en l'absence de signalisation spécifique.

Hébergement

Selon l'état des réservations, nous pouvons être amenés à vous loger dans des hôtels similaires à ceux mentionnés au programme.

Nuits en hôtels : les chambres sont composées de deux lits séparés ou d'un grand lit. La chambre triple est une chambre double avec un lit d'appoint, voire un matelas sur le sol.

L'offre d'hébergements étant restreinte sur certaines étapes, vous devrez quelquefois accepter le confort rudimentaire des infrastructures locales.

Enfin, si vous partez au Népal durant la saison hivernale, prévoyez un vêtement de nuit chaud pour les nuits fraîches (le chauffage étant limité et faible dans le pays).

Visites

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

Merci de noter qu'également, qu'en raison de la brume et de la pollution au Népal, les sommets peuvent être difficiles à apercevoir.

INFORMATIONS PAYS NEPAL

Climat

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Gastronomie

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

Au Népal, Le menu de base se compose généralement d'un plat de riz blanc (bhat) et de lentilles (dal) dans leur jus. Il est régulièrement accompagné d'un curry de légumes (tarkari) et d'un mélange d'ingrédients épicés (achards). C'est le fameux dal bhat, plat national dont se nourrissent les Népalais matin et soir. Le plus souvent végétarien, il peut néanmoins être servi avec du poulet ou une autre viande.

Parmi les autres spécialités népalaises, vous aurez sûrement l'occasion de déguster les momos, des raviolis à la viande ou aux légumes servis 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.

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

Savoir-vivre et coutumes

Les dieux occupent une place fondamentale dans la vie des Népalais. La religion principale est l'hindouisme (80 % de la population), mais le pays compte aussi 10 % de bouddhistes et 4 % de musulmans.

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

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

Souvenirs et artisanat

Parmi, les souvenirs à rapporter du Népal, les Thangkas (peintures d'inspiration tibétaine) sont très recherchés. Vous en trouverez dans les principales villes à Kathmandu, 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 népal. Il s'agit d'une langue d'origine indo-européenne, assez proche de l'hindi, la langue indienne. Il existe toutefois deux autres langues parlées qui bénéficient d'une grande tradition écrite et littéraire : le newari et le tibétain. L'anglais, seconde langue officielle du pays, est pratiqué par tous les Népalais en contact avec les touristes.

Électricité

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

Notez également que les coupures d'alimentation électrique sont fréquentes.

Pour les appareils photos numériques, prévoir des cartes mémoires suffisantes, une batterie de rechange et votre chargeur. Un filtre UV vous permettra de protéger efficacement votre objectif.

Sur certains sites, il pourra vous être demandé un droit de photo ou de caméra.

Dans d'autres, les photos sont strictement interdites : merci de respecter scrupuleusement les consignes à ce sujet afin d'éviter tout désagrément.

BOUCLER SA VALISE NEPAL

Préparer sa valise

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

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

Vêtements

Sur ce circuit, vous traverserez des zones climatiques assez variées. Par conséquent, prévoyez une laine polaire, un pull, un vêtement de pluie, des blousons, des shorts, des pantalons et des chemises, ainsi qu'un foulard. Prévoir un pyjama chaud car les nuits sont froides en hiver et assez fraîches en été. Un petit sac à dos vous permettra d'emporter l'essentiel durant les marches. Il est vivement conseillé d'emmener une lampe de poche ou une lampe frontale.

Pour la partie du circuit qui se déroule dans le Chitwan, pensez à prendre des vêtements à manches longues – mais légers en raison du climat tropical – de couleurs kaki, marron ou vert. Si le beige foncé peut convenir, évitez absolument le blanc, le beige clair et le noir, afin de rendre votre présence plus discrète lors des safaris.

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

À emporter :

- une polaire
- des chemises légères à manches longues et respirantes
- des tee-shirts techniques respirants
- un pantalon transformable en short
- une tenue de rechange, confortable, pour l'étape
- un short déperlant et respirant
- un maillot de bain
- des chaussettes en coton ou respirantes
- une casquette
- une petite serviette qui sèche rapidement

Pour les visites des sites sacrés, les visiteurs doivent porter une tenue "décente" et proscrire les shorts, jupes courtes et autres vêtements inadaptés (genoux et épaules devant être couverts).

Une tenue correcte est souhaitable dans tous les lieux publics.

Enfin, en cas d'invitation dans un campement ou une maison, les femmes privilégieront le port d'une jupe longue, de style portefeuille ou pagne ou pantalon long, tandis que les hommes porteront un pantalon plutôt qu'un short.

Chaussures

Emportez une paire de baskets confortables et une paire de chaussures de marche.

Les chaussures (et chaussettes) devant être retirées à l'entrée des édifices religieux et des maisons privées, optez de préférence pour des chaussures sans lacets ou qui se retirent facilement.

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

Matériel

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

