



## Népal

# Népal oublié : cités médiévales et jungle du Terri

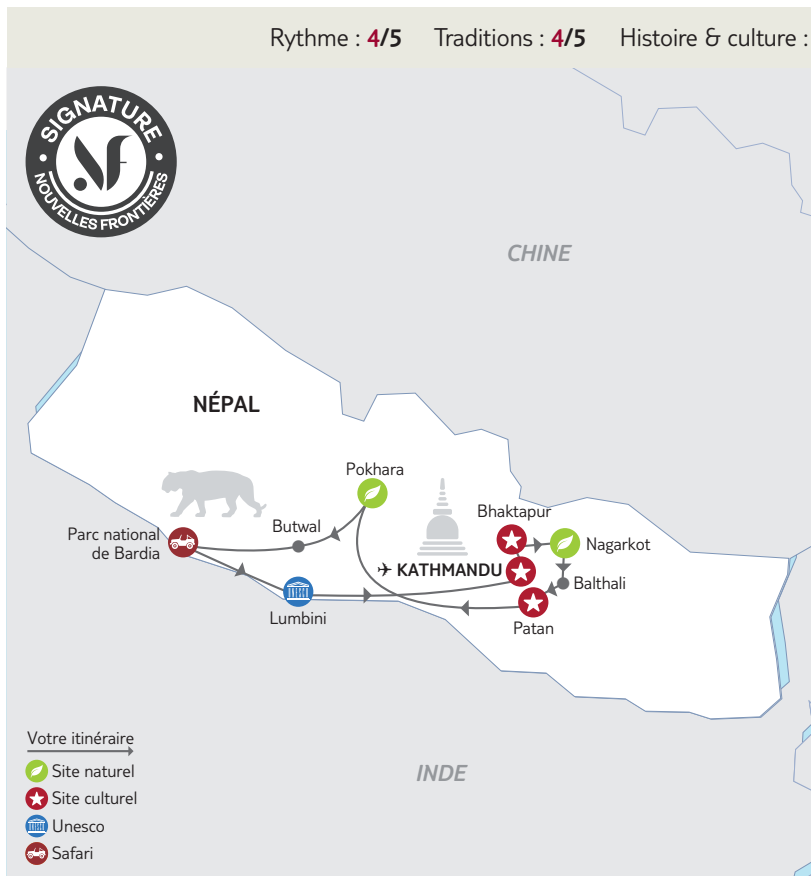
*Nous avons le plaisir de vous accueillir sur l'un de nos circuits avec guide.*

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

**Valable pour les départs du 12/02/2025 au 26/11/2025 inclus**

**Nombre de participants : Minimum : 3 / Maximum : 16**

Rythme : 4/5 Traditions : 4/5 Histoire & culture : 4/5 Enfants à partir de 12 ans



Des cités médiévales de Bhaktapur et Patan au site historique de Lumbini, revenez aux sources du bouddhisme et de l'hindouisme et découvrez les traditions des Newar. Vous partagerez aussi des moments précieux avec les ethnies tharu, dans la région du Terri, où une immersion dans le parc de Bardia sera très certainement un des temps forts de votre voyage !

### Les **INCONTOURNABLES** Nouvelles Frontières

- Les hauts lieux de la vallée de Kathmandu avec Patan et Bhaktapur.
- La visite du temple Changuarayan dédié à Vishnou et de l'un des sanctuaires les plus anciens de la vallée.
- L'atmosphère paisible de Pokhara.
- La découverte de Lumbini, lieu de naissance de Bouddha.
- L'étape au Parc National de Bardia à la recherche de sa faune préservée, dont le tigre du Bengale.
- La soirée traditionnelle Tharu et le dîner avec les habitants.
- La cérémonie Aarti dans le temple Pashupatinath.



## Jour 1 : France – Kathmandu

Envol à destination de Kathmandu.

Nuit à bord.



## Jour 2 : Kathmandu – Bhaktapur (13 km / environ 30 min)

Arrivée à Kathmandu, accueil et assistance par notre représentant et transfert à Bhaktapur.

C'est ici qu'habite l'ethnie newar.

Déjeuner libre.

Dîner et nuit à l'hôtel.



## Jour 3 : Bhaktapur – Changu Narayan – Nagarkot

(20 km / environ 1h)

Le matin, visite de Bhaktapur et découverte de Durbar Square, du Royal Palace, de la Golden Gate et du temple de Nyatapole, pagode à 5 étages. Ensuite, route pour le vieux village de Changu Narayan, situé à 1 700 m d'altitude, pour découvrir le plus ancien temple de la vallée. Vous continuerez votre ascension vers Nagarkot, à 2 200 m, lieu le plus haut de la vallée de Kathmandu. Par temps clair, vous pourrez profiter de jolis panoramas sur les sommets.

Déjeuner en cours de visite.

Dîner et nuit à l'hôtel.



## Jour 4 : Nagarkot – Dhulikhel – Balthali (38 km / environ 1h30)

Tôt le matin, profitez du lever du soleil et de la vue sur la montagne. Départ pour Dhulikhel, entourée de villages traditionnels népalais. Vous rejoindrez ensuite une courte piste pour atteindre le site de Namu Buddha. C'est ici que, selon la légende, un bodhisattva sacrifia son corps pour nourrir une tigresse et ses petits affamés. Vous terminerez par une balade à pied dans le village de Balthali.

Déjeuner inclus.

Dîner et nuit à l'hôtel.



### **Jour 5 : Balthali – Panauti – Patan** (35 km / environ 1h)

Excursion au village de Panauti, qui était autrefois un important relais sur la route commerciale du Tibet. Aujourd'hui, les berges de la rivière sont couvertes de sanctuaires et de lieux de crémation. Vous trouverez notamment le temple d'Indreshwar Mahadev, édifice newar du 15<sup>e</sup> siècle. Puis, route pour Patan, ancienne ville royale. En chemin, découverte de Bungamati et Kokhana, villages Newar datant du 16<sup>e</sup> siècle.

Déjeuner et dîner inclus.

Nuit à l'hôtel.



### **Jour 6 : Patan – Budhanilkantha – Pashupatinath – Patan**

Le matin, visite de Budhanilkantha où se trouve une statue colossale de Vishnu Narayan, l'une des sculptures en pierre les plus remarquables de la période de Licchavide. Vous découvrirez aussi le stûpa de Bouddhanath, centre mondial du bouddhisme tibétain.

En fin de journée, visite de l'impressionnant site hindouiste de Pashupatinath, où vous assisterez à une cérémonie Aarti.

Déjeuner, dîner et nuit à l'hôtel.



### **Jour 7 : Patan – Pharping – Kirtipur – Patan** (50 km / environ 2h)

Votre guide vous accompagnera pour la visite de Pharping, ancienne ville célèbre pour ses beaux temples parmi lesquels Shesh Jogini Khadga et Shesh Narayan.

Déjeuner.

L'après-midi, visite de Kirtipur, ville proche de Kathmandu située sur une colline. Ici, vous explorerez temples populaires, sanctuaires et anciennes maisons.

Dîner et nuit à l'hôtel.



### **Jour 8 : Patan – Pokhara** (210 km / environ 8h)

Après le petit-déjeuner, départ par une longue route pour Pokhara, dans la région de l'Annapurna, territoire de l'ethnie gurung.

Déjeuner en cours de route.

A l'arrivée à Pokhara, promenade en bateau sur le lac Phewa avec vue sur les sommets. Puis, petite balade au cœur de Pokhara.

Dîner et nuit à l'hôtel.



### **Jour 9 : Pokhara – Sarangkot – Pokhara** (8 km / environ 50 min)

Départ matinal pour une marche de 4 h (facultative) au village de Sarangkot à la rencontre de ses habitants. Par temps clair, vous pourrez apercevoir le Machapuchare. Déjeuner et dîner inclus.

Nuit à l'hôtel.



### **Jour 10 : Pokhara – Tansen – Butwal** (175 km / environ 7h)

Départ pour Tansen, petite ville habitée par l'ethnie newar qui donne un aperçu du Népal d'autrefois.

Déjeuner, puis, visite de la ville.

Reprise de la route pour Butwal.

Dîner et nuit à l'hôtel.



### **Jour 11 : Butwal – Parc National de Bardia** (310 km / environ 9h30)

Départ pour une longue route pour le parc de Bardia, l'un des plus riches parcs du Népal. Déjeuner en cours de route.

Arrivée et installation au lodge situé à Takurdwara, à l'entrée du parc de Bardia.

Le lodge est construit dans le style local de l'ethnie tharu avec toit de chaume, murs et sols en pisé ; le restaurant central est ouvert sur le jardin. Les repas sont préparés avec des produits frais, achetés dans les villages voisins, afin de participer à l'économie locale.

Dîner et nuit au lodge.



### **Jour 12 : Parc National de Bardia**

Départ tôt le matin pour un safari à pied avec un guide naturaliste. Peut-être croiserez-vous des rhinocéros unicornes, des éléphants sauvages d'Asie ou des tigres du Bengale.

Après le déjeuner, poursuite du safari à pied.

Dîner et nuit au lodge.



## Jour 13 : Parc National de Bardia – Chisapani – Rivière

### Karnali (28 km / environ 1h)

Après le petit déjeuner, départ pour le village de Chisapani (1h de route), puis préparation des embarcations.

Déjeuner dans un restaurant typique de poissons au bord de la rivière.

L'après-midi, départ pour un "safari flottant". Embarquement sur des rafts le long de la rivière Karnali à la rencontre de cervidés, de nombreux oiseaux, mais peut-être aussi de rhinocéros, de tigres buvant sur les berges ou de dauphins. Il n'y a aucun rapide sur la rivière et le raft est un moyen très discret d'approcher les animaux.

Installation du bivouac/tentes autour du feu en bord de rivière, puis rendez-vous dans le village voisin pour assister à une soirée traditionnelle tharu en partageant le dîner avec les habitants.



## Jour 14 : Rivière Karnali – Parc National de Bardia

(28 km / environ 1h)

Poursuite du safari en raft rythmé par quelques arrêts pour observer la vie sauvage.

Pique-nique.

Visite d'un village tharu, ethnie locale qui vit principalement de l'agriculture et de l'élevage. Vous y serez accueilli dans une maison traditionnelle. Votre guide vous expliquera le quotidien des villageois.

Dîner et nuit au lodge.



## Jour 15 : Parc National de Bardia – Lumbini (306 km / environ 8h)

Après le petit-déjeuner, départ par une longue route pour Lumbini.

Déjeuner en cours de route.

Dîner.

Installation et nuit à l'hôtel.



## Jour 16 : Lumbini

Départ pour la visite de Lumbinî, lieu de naissance de Bouddha, classé patrimoine mondial de l'UNESCO : le pilier d'Ashoka, le bassin Puskarni où la mère de Bouddha se baigna avant de donner naissance à son fils et le temple de Maya Devi, qui situe exactement le lieu de naissance de Bouddha.

Déjeuner et dîner inclus.

Nuit à l'hôtel.



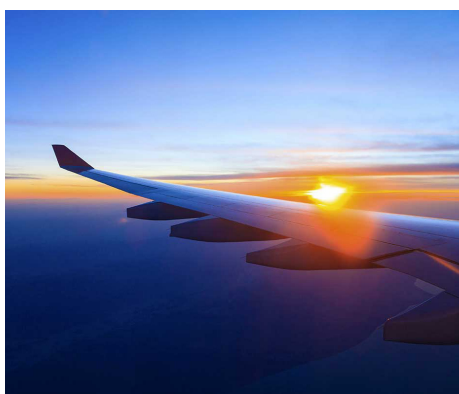
### **Jour 17 : Lumbini – Kathmandu** (295 km / environ 10h)

Route vers Kathmandu à travers de beaux paysages ponctués de petits villages.  
Déjeuner en cours de route.  
Dîner et nuit à l'hôtel.



### **Jour 18 : Kathmandu – France**

Journée libre jusqu'au transfert à l'aéroport (repas libres).  
Selon l'horaire du vol retour, possibilité d'une excursion optionnelle à la découverte du stûpa de Swayambhunath et de Durbar Square à Kathmandu (à réserver et à régler sur place).  
Envol vers la France.  
Nuit à bord.



### **Jour 19 : Arrivée en France**

**À noter :** L'intérieur de certains temples est inaccessible aux non-hindous. À l'écart des villes, l'accueil chaleureux du peuple népalais et la beauté des paysages compensent largement la simplicité de l'hébergement et des infrastructures. L'itinéraire se déroule à des altitudes accessibles à toute personne en bonne santé. Ce circuit nécessite néanmoins une bonne condition physique.

Le programme pourra être modifié en raison de la mousson.

Merci de noter que plusieurs trajets sont très longs du fait de l'absence de liaison aérienne autorisée.

Les jours 13 et 14, le safari flottant pourra être remplacé en cas de niveau d'eau trop bas par une autre activité proposée par l'hôtel.

# INFORMATIONS PARC DU BARDIA

NPLCT006

Au parc de Bardia, certaines activités liées sont susceptibles d'être remplacées en cas de niveau d'eau exceptionnellement insuffisant, de conditions dangereuses ou selon la météo. Un programme de remplacement sera alors proposé.

Sachez que le meilleur moment pour visiter le Parc de Bardia est de mars à mai (en particulier pour voir les tigres). Les mois d'octobre à novembre sont également de bons mois.

Le lodge à Bardia est construit dans le style Tharu (la population locale) avec toit de chaume, murs et sols en pisé. L'hébergement est simple, propre et confortable avec un restaurant central ouvert sur le jardin.

Concernant la nuit en bivouac : elle se fait sous tente 3 places (avec maximum 2 personnes par tente) avec tente toilette et douche dans la rivière (eau froide). Le duvet est fourni sur place. Pour plus de confort, vous pouvez emmener un petit sac de couchage.

Selon les conditions météorologiques ou pour des raisons d'organisation de dernière minute, la nuit en bivouac pourra être remplacée par une nuit au village (dans la salle communautaire).

Pour la partie dans le Terai, il vous faudra des vêtements à manches longues 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). Également, l'été peut être très humide, des guêtres sont indispensables pour le programme au Terai.

Également, merci de prévoir une paire de baskets confortable, une paire de chaussures de marche de préférence montantes pour tenir les chevilles, et une paire de sandales lors des pauses baignades ou les passages de rivières dans le Terai.

- Une paire de jumelle par personne (les observations des animaux étant parfois furtives, et également bien plus confortable)
- Un sac étanche, pour les affaires personnelles lors du safari flottant
- Une housse de protection pour le matériel photo (beaucoup de poussière)

## 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. La classification des hôtels est donnée en normes locales.

Bhaktapur : Hotel Heritage Malla 2\*

Nagarkot : The Fort Resort 3\*

Balthali : Balthali Village Resort 1\*

Patan : KGH hotel Patan 3\*

Pokhara : Hotel Kausi 3\*

Butwal : Hotel Palm International 3\*

Bardia : Lodge Racy Shade

Lumbini : Hotel Lumbini Buddha Garden 3\*

Kathmandu : Hotel Yellow Pagoda 3\*

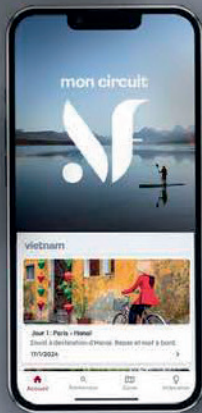
La liste définitive des hôtels est disponible auprès de votre agence de voyage environ 15 jours avant votre départ.

## INFORMATIONS PARTICULIERES

Repas : pension complète à l'exception de 3 repas : le déjeuner du jour 2 et le déjeuner et le dîner du jour 18 sont libres.



NOUVELLES  
FRONTIERES



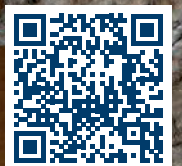
NOUVEAU

**Voyagez avec l'essentiel.**

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

Retrouvez tout votre voyage sur l'appli **Nouvelles Frontières** 

Téléchargez  
l'appli







# 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 Terāi (classification groupe 2).
- Méningite bactérienne A+C+Y+W135.
- Vaccinations habituelles à jour (DTP et ROR).
- Anti-moustique recommandé.

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

# INFORMATIONS CIRCUIT NEPAL

## Accompagnement

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

## Budget et pourboires

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

Vous pourrez changer vos devises à l'aéroport, en privilégiant les petites coupures. On trouve également des bureaux de change et des banques dans tous les endroits touristiques, à commencer par Katmandou 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](http://www.xe.com).

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

## Transports

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

**Merci de noter que des travaux d'élargissement de certaines routes (Mugling-Pokhara, Chitwan-Lumbini, Katmandou-Mugling, Kathmandou-Pokhara...) sont en cours actuellement et valables jusque fin 2025, il est donc susceptible d'avoir des embouteillages ainsi que des retards dû au 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.

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).

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

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

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

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

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

## Gastronomie

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

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

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

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

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

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

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

## Savoir-vivre et coutumes

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

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

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

## Souvenirs et artisanat

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

## Électricité

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

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

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

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

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

## BOUCLER SA VALISE NEPAL

### Préparer sa valise

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

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

### Vêtements

Sur ce circuit, vous traverserez des zones climatiques assez variées. Par conséquent, prévoyez une laine polaire 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'emporter 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'été
- un short déperlant et respirant
- un maillot de bain
- des chaussettes en coton ou respirantes
- une casquette
- une petite serviette qui sèche rapidement

Pour les visites des sites sacrés, les visiteurs doivent porter une tenue "décente" et proscrire les shorts, jupes courtes et autres vêtements inadaptés.

Une tenue correcte est souhaitable dans tous les lieux publics.

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

### Chaussures

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

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

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

### Matériel

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

