



Inde, Népal

Circuit Grand voyage De l'Inde sacrée au Népal éternel NOUVEAU

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 08/03/2027 au 22/11/2027 inclus

Nombre de participants : Minimum : 3 / Maximum : 16

Enfants à partir de 10 ans



De Delhi à Kathmandu, embarquez pour un voyage complet au cœur de l'Inde et du Népal, deux terres mythiques où monuments sacrés, traditions ancestrales et paysages grandioses se rencontrent. De la douceur de Lucknow aux ghats de Bénarès, de la jungle préservée du parc national de Bardia aux montagnes de Pokhara, jusqu'aux trésors architecturaux de la vallée de Kathmandu, ce circuit vous offre une immersion riche en contrastes et en découvertes.

Parole du Guide : J'aime vous emmener au cœur de la jungle du parc de Bardia, où chaque pas devient une aventure. Ensemble, nous suivrons les traces, écouterons les sons de la nature et partirons à la rencontre des éléphants, des rhinocéros... et, avec un peu de chance, du mythique tigre du Bengale. À pied et en 4x4 ce sera une vraie immersion authentique dans cette nature préservée.

L'expérience Nouvelles Frontières

- La lumière du soleil levant sur le marbre blanc du Taj Mahal.
- L'élégante ville de Lucknow, réputée pour son architecture, sa gastronomie et son art de vivre.
- L'atmosphère spirituelle de Varanasi, l'une des villes les plus sacrées de l'Inde.
- La séance de méditation avec un moine à Lumbini, lieu de naissance de Bouddha.
- Les 3 nuits consacrées à l'exploration du parc national de Bardia et de sa nature préservée.
- La magnifique vue sur Pokhara et le lac Phewa depuis la pagode de la Paix.
- L'imposant stupa de Boudhanath, haut lieu du bouddhisme tibétain au Népal.
- La découverte des rituels hindous au temple de Pashupatinath lors d'une cérémonie religieuse.
- Le cours de poterie dans la ville médiévale de Bhaktapur.



Jour 1 : France – Delhi

Envol à destination de Delhi, repas et nuit à bord.



Jour 2 : Delhi – Agra (210 km / environ 5h)

Accueil à l'aéroport. Départ pour la découverte de Delhi. Vous commencerez par la découverte du tombeau d'Humayun, un magnifique mausolée-jardin de l'époque moghole, classé au patrimoine mondial de l'UNESCO.

Puis, passage devant les bâtiments historiques du gouvernement : la Porte de l'Inde, mémorial de guerre, le Parlement et la résidence présidentielle. Votre dernière étape sera le temple Bangla Sahib, l'un des plus importants lieux de culte sikhs de Delhi, réputé pour son superbe dôme doré, son atmosphère paisible. Vous découvrirez le Langar (repas communautaire), le Sarovar et la salle de prière.

Déjeuner libre.

L'après-midi, départ pour Agra, ville historique et ancienne capitale de l'Empire moghol, elle est réputée pour son architecture persane et son riche patrimoine culturel. Installation à l'hôtel.

Dîner de bienvenue dans un restaurant local avec spectacle de magie.



Jour 3 : Agra – Lucknow (335 km / environ 6h)

Visite matinale du Taj Mahal au lever du soleil. Symbole absolu de l'amour et chef-d'œuvre de l'architecture moghole, construit par l'empereur moghol Shah Jahan en mémoire de son épouse bien-aimée, Mumtaz Mahal. Ce mausolée de marbre blanc se distingue par ses proportions parfaites et ses incrustations de pierres précieuses.

Puis, découverte du Fort d'Agra, imposante forteresse de grès rouge du 16^e siècle, qui servit de résidence principale aux empereurs moghols jusqu'en 1638.

Ensuite, arrêt dans un foyer fondé par Mère Teresa (Prem Dan) qui accueille des enfants orphelins, des personnes âgées et des personnes démunies. Les religieuses proposent généralement une courte visite guidée et expliquent leur travail auprès de plus de 200 résidents.

Après un déjeuner léger, départ pour Lucknow. Lucknow, la « Cité des Nawabs », est réputée pour sa belle architecture moghole-awadhi.

A votre arrivée, installation à l'hôtel. Dîner et nuit à l'hôtel.



Jour 4 : Lucknow – Bénarès (Vārāṇasī) (335 km / environ 6h)

Après le petit-déjeuner, partez à la découverte de la « Cité des Nawabs ». Commencez par Bara Imambara, chef-d'œuvre du 18^e, célèbre pour son immense salle voûtée construite sans poutres et pour le « Bhulbhulaiya » (un incroyable labyrinthe de pierre) à l'étage. Passage par le Rumi Darwaza, porte emblématique au cœur de la ville de 18 mètres de haut, souvent appelée la « Porte turque », emblème de Lucknow. Puis, par la Résidence : ruines chargées d'histoire, vestiges de l'époque britannique, qui servirent de refuge pendant la Première Guerre d'Indépendance de 1857.

Terminez votre visite de Lucknow par un déjeuner de biryani dans un restaurant local, spécialité de la ville.

L'après-midi, route vers Varanasi. Varanasi, également connue sous les noms de Kashi ou Bénarès, est l'une des plus anciennes villes sacrées du monde.

A l'arrivée, installation, dîner et nuit à l'hôtel.



Jour 5 : Bénarès (Vārā asī)

Au lever du soleil, promenade en bateau sur le Gange afin d'observer les pèlerins effectuant leur bain rituel. Puis, découverte de l'extérieur de l'Université hindoue de Vārā asī (BHU), prestigieuse université

Retour à l'hôtel pour le petit-déjeuner.

Puis, départ pour Sarai Mohana, un village de tisserands proche de Varanasi : de nombreux habitants y travaillent dans le tissage de la soie et en broderie traditionnelle.

Au déjeuner, dégustation d'un thali végétarien.

L'après-midi, vous rejoindrez Sarnath, où Bouddha a prononcé son premier sermon et découverte du stupa de Dhamekh, du stupa de Chaukhandi et de la colonne d'Ashoka.

En soirée, vous prendrez un rickshaw pour les ghats où vous assisterez à la spectaculaire cérémonie de prière du soir (aarti). Les prêtres y accomplissent une cérémonie rythmée avec de grandes lampes en laiton, de l'encens et des chants.

Dîner et nuit à l'hôtel.



Jour 6 : Bénarès (Vārā asī) – Lumbini (320 km / environ 7h30)

Départ matinal pour Lumbini, classée au patrimoine mondial de l'UNESCO, Lumbini est reconnue comme le lieu de naissance de Siddhartha Gautama, futur Bouddha.

Après avoir franchi la frontière entre l'Inde et le Népal (à Sanuali), vous serez accueillis à Lumbini par votre guide au Népal (changement de véhicule).

Déjeuner à l'hôtel.

L'après-midi, balade en rickshaw à la découverte des sites importants de la ville : le temple de Maya Devi et le lieu de naissance du Bouddha.

En soirée, participation à une séance de méditation avec un moine à votre hôtel (30 minutes). Dîner et nuit.



Jour 7 : Lumbini – Parc National de Bardia (320 km / environ 7h)

Après le petit-déjeuner, départ pour le parc national de Bardia.

A l'arrivée, installation au lodge. Construit dans le style traditionnel Tharu, avec un toit de chaume et des murs et sols en pisé, le lodge dispose d'un restaurant central donnant sur le jardin. Les repas sont préparés avec des produits frais provenant des villages voisins, contribuant ainsi à l'économie locale.

Après le déjeuner, visite du village.

Vous vous baladerez dans le quartier du temple et le bazar, et visiterez une authentique maison Tharu pour découvrir la vie locale.

Dîner et nuit au lodge.



Jour 8 : Parc National de Bardia (300 km / environ 7h)

Après le petit-déjeuner, départ pour la journée à pied dans le parc national, accompagnés d'un guide naturaliste à la découverte de la faune locale : peut-être croiserez-vous des rhinocéros unicorns, des éléphants sauvages d'Asie ou des tigres du Bengale.

Après le déjeuner pique-nique, poursuite du safari à pied.

Dîner et nuit en lodge.



Jour 9 : Parc National de Bardia

Après un petit-déjeuner matinal, départ en 4x4 à la découverte du parc national. Cette excursion est idéale pour explorer la géographie du parc et ses différents écosystèmes. À certains endroits, vous pourrez descendre du véhicule pour de courtes promenades. Déjeuner pique-nique en cours de safari. Dîner et nuit au lodge.



Jour 10 : Parc National de Bardia – Tansen (320 km / environ 8h30)

Après le petit-déjeuner, départ pour Tansen, ville historique perchée sur une colline, elle est un véritable carrefour de cultures où l'architecture newar orne ses rues.

Déjeuner chez l'habitant.

L'après-midi, découverte du Rani Mahal (palais de Ranighat), surnommé le « Taj Mahal du Népal ». Ce palais néoclassique fut construit en 1893, puis du Tansen Durbar et de son musée, situés en plein cœur de la ville. Enfin, promenade dans le bazar de Tansen, avec ses ruelles pavées étroites, à la découverte des maisons traditionnelles newar.

Dîner et nuit chez l'habitant.



Jour 11 : Tansen – Pokhara (125 km / environ 4h30)

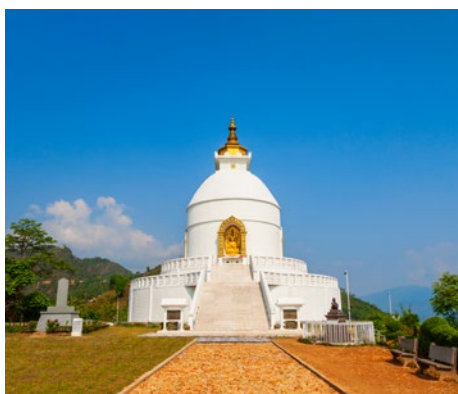
Départ pour Pokhara, porte d'entrée de l'Annapurna, réputée pour ses eaux calmes et ses panoramas montagneux.

À votre arrivée, déjeuner dans un restaurant au bord du lac.

L'après-midi, visite du Musée international de la montagne, qui retrace l'histoire, la culture et le matériel d'alpinisme, vous y découvrirez des expositions sur les expéditions himalayennes. Puis, vous découvrirez 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 12 : Pokhara – Sarangkot – Pokhara

Départ matinal pour Sarangkot afin d'admirer le lever du soleil sur les pics himalayens.

Sur le chemin du retour, visite du temple Bindhyabasini, un temple blanc de style shikhara, le plus ancien de la ville et empreint d'une atmosphère particulière.

Retour à l'hôtel pour le petit-déjeuner.

Découverte de la pagode de la paix, appelée également Shanti Stupa. Elle fut construite par les moines bouddhistes de l'organisation japonaise Nipponzan Myōhōji pour promouvoir la paix dans le monde.

Déjeuner dans un restaurant local.

Ensuite, promenade dans le village de Pumdī Bhumdi et ses maisons rurales népalaises en pierre à la découverte de l'agriculture traditionnelle et la vie rurale. Arrêt pour déguster un thé au lait local.

Retour à Pokhara, courte balade en bateau au lac Phewa (25 minutes).

Dîner et nuit à l'hôtel.



Jour 13 : Pokhara – Stûpa de Bouddhanath – Cérémonie aarti au temple de Pashupatinath – Kathmandu (225 km / environ 6h)

Départ matinal pour une longue route pour Kathmandu. À votre arrivée à Kathmandu, déjeuner dans un restaurant local.

Découverte du stûpa de Bouddhanath, un des plus grands stupas d'Asie et l'un des sanctuaires bouddhistes les plus vénérés du pays.

Ensuite, vous vous arrêterez dans un atelier de création d'art mandala pour observer les artistes à l'œuvre.

Poursuite de la journée avec la visite du temple de Pashupatinath, le plus ancien et le plus sacré complexe de temples hindous de Katmandou, siège du dieu national du Népal, le seigneur Pashupati (une incarnation de Shiva). En soirée, assistez à la cérémonie de l'aarti sur les rives de la rivière sacrée Bagmati.

Dîner et nuit à l'hôtel.



Jour 14 : Kathmandu – Bhaktapur – Nagarkot

Le matin, visite de Bhaktapur et de ses jolies rues pavées. Découverte de la place Durbar, considérée comme la mieux préservée des trois places royales de la vallée de Katmandu, avec son palais royal et sa porte d'or, ainsi que le temple Nyatapola.

La ville de Bhaktapur est également connue pour ses traditions et son artisanat perpétué par des potiers, des sculpteurs sur bois et des tisserands... Vous vous dirigerez vers la place des potiers, où flotte un parfum d'argile humide. Vous pourrez observer les artisans locaux façonner l'argile, puis participerez à un atelier de poterie (1h) pour une initiation à cet art traditionnel local.

Après le déjeuner, départ pour Nagarkot, site le plus élevé de la vallée de Kathmandu.

Fin de journée libre.

Dîner et nuit à l'hôtel.



Jour 15 : Nagarkot – Changu Narayan – Temple de Swayambhunath – Kathmandu

Depuis votre hôtel, admirez le lever du soleil, après le petit-déjeuner, départ pour le vieux village de Changu Narayan, situé à 1 700 m d'altitude, son temple est considéré comme le plus ancien temple hindou du Népal, dont l'histoire remonte au 4^e siècle. Ce bâtiment de style pagode à deux niveaux, situé au sommet d'une colline, est dédié à Vishnu.

Retour vers Kathmandu.

Déjeuner en cours de route.

Visite de la place Durbar de Kathmandu abritant anciens temples, palais et sculptures en bois. Puis, visite du temple de Swayambhunath : après une longue montée d'escaliers, découverte de ce complexe religieux bouddhiste appelé le temple des singes. Il offre une vue panoramique sur la ville.

Dîner et nuit à l'hôtel.



Jour 16 : Kathmandu – Patan – Kirtipur – Kathmandu

Le matin départ pour Patan, l'une des trois anciennes capitales royales de la vallée : à l'arrivée, visite de la place Durbar.

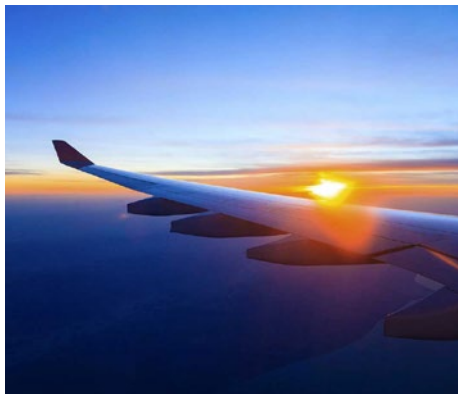
Ensuite, démonstration de bols tibétains. Les bols chantants sont réputés pour leurs qualités de guérison et de détente et ont été inventés par les anciens moines bouddhistes tibétains et népalais pour le rajeunissement physique, mental et spirituel.

Ensuite, départ pour la petite ville de Kirtipur et découverte du stupa de Chilanko, du temple Bagh Bhairab et de ses charmantes rues pavées bordées d'architecture newar traditionnelle.

Retour à Kathmandu.

En soirée, dîner d'adieu dans un restaurant népalais avec spectacles de danses traditionnelles et cuisine népalaise.

Nuit à l'hôtel.



Jour 17 : Kathmandu – France

Journée libre jusqu'au transfert à l'aéroport (repas libres).

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

À noter : L'intérieur de certains temples est inaccessible aux non-hindous. À l'écart des villes, l'accueil chaleureux 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 compagnie aérienne autorisée au Népal.

En cas de réservation du circuit, sur d'autres vols prévus pour ce programme par Nouvelles Frontières, le vol d'arrivée doit se faire avant 08h00 le jour 2.

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.

Agra : The Retreat / Hotel Crystal inn 3*

Lucknow : Click hotel 3*

Varanasi : Prime Land 3*

Lumbini : Buddha Maya Garden 3*

Bardia : Racy Shade Lodge (lodge)

Tansen : Palpa Community Homestay (maison d'hôtes)

Pokhara : Hotel Kausi 3*

Kathmandu : Hotel Mandala Norling / Hotel Ama la 3*

Nagarkot : The Fort Resort / Himalayan Villa 3*

Kathmandu : Hotel Mandala Norling / Hotel Ama la 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.

Concernant la nuit en maison d'hôtes à Tansen, le groupe logera dans plusieurs familles, le confort est sommaire, la salle de bain est partagée avec la famille d'accueil (les infrastructures étant limitées). Nous vous recommandons de préparer à sac d'appoint ne contenant que les affaires pour la nuit. Pas de portage de bagage prévu pour cette étape.

INFORMATIONS PARTICULIERES

Repas : pension complète à l'exception de 3 repas : les déjeuners des jours 2 et 17 et le dîner du jour 17 sont libres.

Merci de noter qu'en temple Bangla Sahib : l'utilisation des téléphones et la prise de photos sont strictement interdites. Pour la communauté sikhe, la visite de ce temple est un moment de recueillement.

Jour 2, si vous voulez aider le foyer Prem Dan à Agra, vous pouvez apporter des denrées alimentaires comme des fruits, des biscuits, de la papeterie, des articles d'hygiène ou des fournitures médicales de base. Les dons en argent sont également les bienvenus pour soutenir leurs activités.

Informations formalités

Pour ce voyage, un visa électronique indien standard est requis.

concernant le Népal : merci de remplir le formulaire de demande de visa touristique en ligne du Département de l'Immigration du Népal jusqu'à 15 jours avant l'arrivée. Il est impératif d'imprimer la page de confirmation comportant le code-barres et de la présenter lors du passage de la frontière. Au passage de la frontière, vous devrez vous arrêter au bureau de l'Immigration népalaise, remettre le formulaire imprimé (avec code-barres) et payer les frais de visa au guichet prévu à cet effet. Il est préférable de prévoir des espèces en dollars américains pour régler ces frais.

Le point de sortie en Inde est la ville de Sonauli et le point d'entrée au Népal, Bhairahawa.



NOUVELLES
FRONTIÈRES



Voyagez avec l'essentiel.

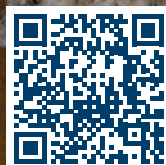
Billets d'avion, carnet de voyage, itinéraire détaillé...

Retrouvez tout votre voyage sur l'appli

Nouvelles Frontières



Téléchargez
l'appli





Inde

FORMALITÉS & SANTÉ

Décalage horaire : + 3h30 en été, + 4h30 en hiver

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).
- **E-Arrival Card obligatoire**. Cette démarche, gratuite, doit être effectuée en ligne sur <https://indianvisaonline.gov.in/earrival/> dans les 72 heures avant le départ. Un QR code sera généré et devra être présenté à l'arrivée.
- **Formulaire de déclaration sanitaire obligatoire** à remplir jusqu'à 72 heures avant l'arrivée en Inde sur ce site, <https://airsuvidha.civilaviation.gov.in/>. À l'arrivée, il devra être présenté au bureau de santé des voyages internationaux ou au guichet de l'immigration.
- 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.
- Lors des demandes d'ESTA, AVE, VISA ou autres formalités, il est essentiel de saisir correctement les données figurant sur votre passeport. Le numéro du passeport français comporte des lettres et des chiffres. (9 caractères au total, sous le format : 2 chiffres, 2 lettres, 5 chiffres). Attention par exemple de bien orthographier les données et ne pas confondre le chiffre « 0 » avec la lettre « O ». Ou la lettre « I » du chiffre « 1 ». Cela entraîne généralement l'invalidation du formulaire.
Le numéro de passeport se situe sur la même page que votre photo d'identité, en haut à droite de la page (Passeport n°)
- 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.

*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 INDE

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 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. 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.

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.

Information transparence : de jour comme de nuit, l'Inde résonne de vie, avec son cortège de sons variés (travaux, trafic, klaxons, haut-parleurs, générateurs électriques...) La nuit, l'insonorisation relative des hôtels ne suffit pas à garantir le calme et trouble parfois le repos.

INFORMATIONS PAYS INDE

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 selon les régions.

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, et parfois des œufs, 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.

Information transparence : la cuisine indienne 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, ce qui peut entraîner un sentiment de répétition, de repas peu variés, tout au long de votre voyage.

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.

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

Merci de noter que les photos sont interdites au lac sacré de Pushkar.

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.

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.

BOUCLER SA VALISE INDE

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. Concernant les vols intérieurs en Inde ou au Népal (en cas d'extension), les compagnies aériennes n'acceptent en général qu'un bagage de 15 kg par personne.

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.

Merci de noter que les cigarettes électroniques sont interdites en Inde.

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.

Au moins de janvier, les nuits sont encore fraîches et le chauffage trop peu utilisé en Inde, nous vous conseillons de prendre un vêtement de nuit chaud.

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. Il est donc recommandé de porter des vêtements qui couvrent genoux et épaules.

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).

RECOMMANDATIONS VOYAGE EN INDE

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.

Vos rencontres

Sur votre route, vous aurez souvent l'occasion de rencontrer les populations locales. Où que vous soyez, sachez faire preuve de discrétion et d'humilité. La multiplicité des cultures et des traditions fait que certaines attitudes sont différemment perçues selon les pays. Pour ne pas commettre d'impair, prenez le temps de comprendre les personnes que vous rencontrez et de créer avec elles des liens privilégiés. Là encore, les conseils de votre guide seront précieux ! Il connaît mieux que quiconque les comportements à éviter ou à adopter. À titre d'exemple, il convient de demander sa permission à toute personne que vous souhaitez prendre en photo. Établir un contact préalable est le meilleur moyen qu'elle réponde favorablement. De même, ne distribuez pas des cadeaux à tout-va. Cela peut en effet inciter les enfants à mendier. Afin d'éviter ce genre de dérive, mieux vaut s'en remettre aux structures locales compétentes (pour faire un don à l'école, à l'hôpital, au chef du village, etc.). Enfin, veillez à ne pas porter de tenue trop légère (short court, décolleté, etc.) et à éviter les comportements exubérants.

Votre environnement

L'eau est un bien précieux dans de nombreux pays, désertiques ou non : ne la souillez pas ! Pour ce faire, prévoyez toujours des savons et shampoings biodégradables. Les animaux que vous pouvez rencontrer dans la nature y sont chez eux : ne les dérangez pas et faites-vous discrets. Enfin, certains sites ou parcs naturels sont protégés et imposent un règlement qu'il est important de respecter. En bref : ne laissez aucune trace derrière vous, ramassez vos déchets et suivez les conseils de votre guide !

La vie en groupe

Vous allez vivre plusieurs jours en communauté, aussi certaines concessions sont indispensables à la cohésion du groupe. Il est notamment nécessaire d'être ponctuel aux rendez-vous donnés par votre accompagnateur ou guide. Les retards peuvent en effet remettre en cause l'organisation des visites prévues et pénaliser injustement le reste des participants.

Recommandations pratiques

- Comme dans tout voyage, évitez d'emporter des objets de valeur.
- Emportez également une photocopie de vos papiers d'identité ou téléchargez-les sur une plateforme du type Google Drive pour pouvoir y accéder depuis n'importe quel ordinateur.
- Ne laissez jamais vos objets de valeurs (argent, passeport, billets d'avion) dans votre chambre, votre bus ou au restaurant. Chaque fois que cela est possible, laissez-les plutôt dans le coffre à l'hôtel ou votre valise fermée à clé.
- Observez les règles élémentaires de prudence. Nouvelles Frontières et notre prestataire ne sauraient être tenus pour responsables des conséquences que pourraient entraîner de tels vols ou pertes.



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 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, 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.

