

Bhoutan, Népal

Népal sacré, Himalaya et royaume du Bhoutan

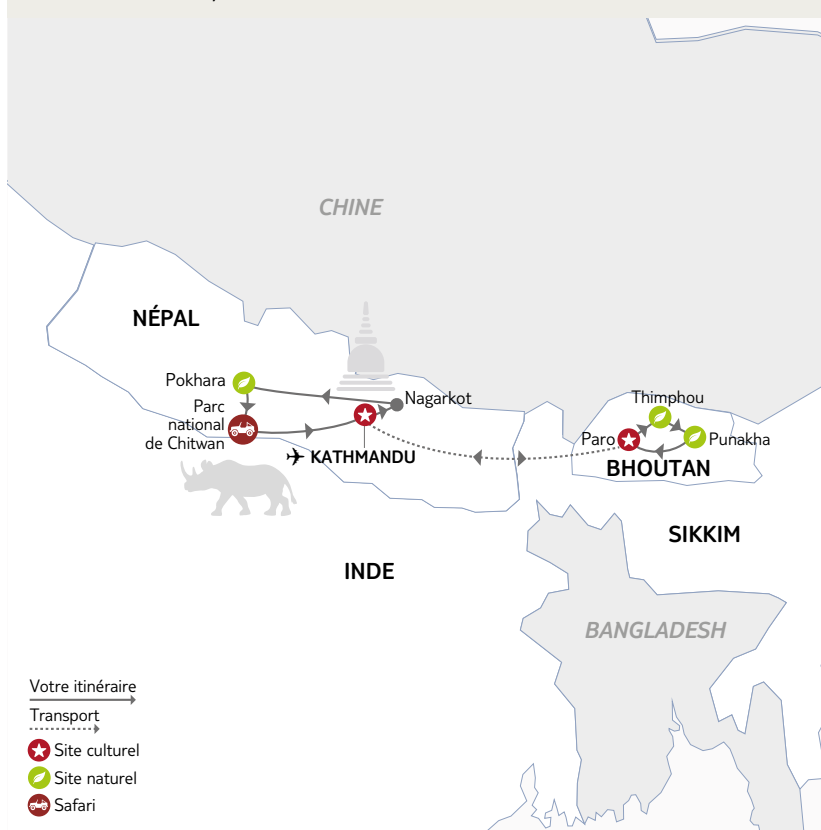
Nous avons le plaisir de vous accueillir sur l'un de nos circuits avec guide.

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

Valable pour les départs du 16/02/2026 au 16/11/2026 inclus

Nombre de participants : Minimum : 3 / Maximum : 16

Rythme : **4/5** Histoire & culture : **5/5** Hors des sentiers battus : **3/5** Enfants à partir de 10 ans



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

Les **INCONTOURNABLES** Nouvelles Frontières

- Les lieux incontournables du Népal comme Kathmandu, Pokhara, Patan.
- La journée d'exploration dans le parc national de Chitwan.
- La découverte du royaume du Bhoutan et ses traditions préservées.
- La capitale bhoutanaise Thimphu, à l'allure de village de montagne.
- La visite des plus beaux monastères du Bhoutan : Tashichho Dzong, Punakha Dzong, Rinpung Dzong et l'impressionnant monastère de Taktshang.
- La cérémonie Aarti dans le temple Pashupatinath



Jour 1 : France – Kathmandu

Départ de France à destination de Kathmandu.
Nuit à bord.



Jour 2 : Kathmandu

Arrivée à Kathmandu. Accueil et assistance par notre représentant à l'aéroport, transfert.
Journée et déjeuner libre.
Dîner, nuit à l'hôtel.



Jour 3 : Kathmandu – Bhaktapur – Nagarkot (35 km / environ 2h)

Le matin, départ pour Nagarkot. En route, visite de Bhaktapur, fondée au 9^e siècle et en forme de conque. Vous découvrirez le temple de Nyatapola. Ensuite, nouvel arrêt pour la visite du temple Changu Narayan, temple hindouiste construit par le roi Vishnu Gupta et célèbre pour son architecture. Puis, vous poursuivrez jusqu'à Nagarkot. Profitez du coucher du soleil et du panorama sur la montagne depuis votre hôtel. Déjeuner et dîner inclus.
Nuit à l'hôtel.



Jour 4 : Nagarkot – Pokhara (235 km / environ 8h30)

Départ pour une longue route vers Pokhara, cité nichée dans une vallée sereine à 827 m d'altitude et couverte d'épaisses forêts égayées de rivières et de lacs cristallins.
Déjeuner en cours de route.
A l'arrivée, profitez d'une promenade en bateau sur le lac Phewa Tal, le second plus grand lac du pays.
Fin de journée libre pour flâner dans la ville.
Dîner. Installation pour 2 nuits à l'hôtel.



Jour 5 : Pokhara – Sarangkot – Pokhara

Route vers Sarangkot où par temps clair, vous pourrez admirer les sommets. Puis, excursion jusqu'aux villages tibétains en périphérie de Pokhara qui abritent une centaine de moines. Vous vous baladerez dans les allées bordées d'échoppes et visiterez le monastère. Déjeuner et dîner inclus. Nuit à l'hôtel.



Jour 6 : Pokhara – Parc de Chitwan (170 km / environ 5h30)

Départ pour le parc de Chitwan, l'une des plus grandes zones forestières d'Asie, abritant des rhinocéros unicornes, l'insaisissable tigre du Bengale et de nombreuses espèces en voie d'extinction : mammifères, plus de 350 espèces d'oiseaux et animaux aquatiques. Déjeuner en cours de route. A l'arrivée, installation pour 2 nuits à l'hôtel. Dîner et nuit.



Jour 7 : Parc de Chitwan

Journée dédiée à l'exploration du parc de Chitwan avec un naturaliste : balade à pied dans la nature ou en 4x4, observation d'oiseaux... Déjeuner et dîner inclus. Nuit à l'hôtel.



Jour 8 : Parc de Chitwan – Kathmandu (170 km / environ 6h)

Retour à Kathmandu par une route traversant de beaux paysages et des villages. Déjeuner en cours de route. En soirée, vous assisterez à un spectacle de danses népalaises. Dîner et nuit à l'hôtel.



Jour 9 : Kathmandu – Paro – Thimphou (55 km / environ 2h)

En matinée, transfert vers l'aéroport de Kathmandu et envol vers Paro. Ce vol est l'un des plus spectaculaires de tout l'Himalaya et profitez des belles vues sur les sommets.

À votre arrivée, vous serez accueilli par notre représentant.

Route vers Thimphou, la capitale du Bhoutan. À l'arrivée, à Thimphou, installation à l'hôtel. Déjeuner.

Puis, visite du Mémorial national de Chorten, une grande structure blanche couronnée d'une flèche dorée. Il est situé à proximité du centre de la ville de Thimphou et est l'un de ses monuments les plus emblématiques. Ensuite, profitez d'une promenade autour de la rue principale de Thimphou et du marché.

Dîner et nuit à l'hôtel.



Jour 10 : Thimphou – Tashichho Dzong – Thimphou

Départ jusqu'à Buddha Dordenma, situé au sommet d'une colline, cette statue massive de Shakyamuni en bronze et dorée à l'or, mesure 51,5 mètres de hauteur, ce qui en fait l'une des plus grandes statues du Bhoutan. Profitez du superbe point de vue sur la vallée de Thimphou.

Ensuite, visite du couvent de Zilukha, construit au 15^e siècle, il est le plus grand couvent du Bhoutan.

Après le déjeuner, visites de l'Institut national de Zorig Chusum, créé en 1971, c'est le premier institut à préserver et à promouvoir treize arts et métiers traditionnels du Bhoutan et du musée du patrimoine folklorique.

Puis, visite de Tashichho Dzong, siège du gouvernement où président les chefs temporels et spirituels du pays, il a été reconstruit dans les années 1960 à la manière traditionnelle bhoutanaise, sans clous ni plans architecturaux. Vous assisterez à la relève de la garde à 17h. Enfin, pour ceux qui le souhaitent, revêtez l'habit traditionnel bhoutanais pour une photo.

Dîner et nuit à l'hôtel.



Jour 11 : Thimphou – Punakha (75 km / environ 2h)

Après le petit-déjeuner, route jusqu'au col de Dochu-la (à 3 088 m) et petit arrêt pour admirer la vue et admirer le chorten, le mur du mani et les drapeaux de prière qui décorent le point culminant de la route.

Reprise de la route vers Punakha, qui fût capitale du Bhoutan et le siège du gouvernement jusqu'en 1955.

Déjeuner pique nique au bord la rivière.

Visite du Punakha Dzong, construit à la jonction des rivières Phochu et Mochu en 1637 par Shabdrung Ngawang Namgyal. Ce dzong majestueux a servi à la fois de centre religieux et administratif du Bhoutan dans le passé.

Puis, découverte du Chimi Lhakhang, également connu sous le nom de temple de la fertilité. Le soir, promenade dans la ville.

Dîner et nuit.



Jour 12 : Punakha – Ta Dzong – Rinpung Dzong – Paro

Le matin, visite de Wangduephodrang Dzong, offre une vue fantastique sur la vallée en contrebas, Wangdue Dzong occupe une place particulière dans l'histoire du Bhoutan. Ensuite, retour vers Paro, le long d'une route panoramique.

Sur le chemin, découverte du Simtokha Dzong : situé à 5 km au sud de Thimphu, il a été construit en 1629 par Zhabdrung Ngawang Namgyal et est souvent considéré comme le premier dzong construit au Bhoutan.

Arrêt dans une ferme, déjeuner et rencontre avec la famille.

Puis, visite du Ta Dzong, construit à l'origine comme tour de guet, qui abrite aujourd'hui le musée national. La vaste collection comprend des peintures anciennes de thangka, des textiles, des armes et des armures, des objets ménagers et un riche assortiment d'artefacts naturels et historiques.

Enfin, découverte du Rinpung Dzong (Paro Dzong), qui signifie « forteresse de l'amas de bijoux ».

Sur le retour, arrêt à une fabrique d'encens bhoutanais.

Dîner et nuit à l'hôtel.



Jour 13 : Paro – Monastère de Taktshang – Paro

Aujourd'hui, départ pour le spectaculaire monastère de Taktshang ou au nid du tigre (environ 6 heures de marche aller-retour). C'est l'un des monastères les plus célèbres du Bhoutan. Accroché à une falaise à 3 120 m d'altitude, il est construit à environ 700 m au-dessus de la vallée de Paro. Découverte des ruines de l'ancienne forteresse Drukgyel Dzong.

Déjeuner en cours de route.

L'après-midi, sur le chemin du retour en ville, arrêtez-vous en route pour visiter Kyichu Lhakhang : C'est l'un des sanctuaires les plus anciens et les plus sacrés du Royaume datant du 7^{ème} siècle.

Dîner et nuit à l'hôtel.



Jour 14 : Paro – Kathmandu – Patan – Kathmandu

Le matin, transfert à l'aéroport de Paro et envol pour Kathmandu.

A votre arrivée, départ pour la visite Durbar Square, le quartier historique au cœur de la vieille ville qui abrite le Palais royal, de nombreux temples et monuments et un dédale de ruelles animées. Ensuite, montée (365 marches) au temple de Swayambhunath et découverte de l'un des temples bouddhistes les plus importants et les plus anciens (+ de 2 000 ans) de la vallée de Katmandou.

Déjeuner.

Route pour Patan, ancienne ville royale et nouvelle balade sur sa place Durbar Square peuplée de beaux palais et temples et dans ses charmantes rues médiévales.

Retour à Kathmandu. Dîner et nuit à l'hôtel.



Jour 15 : Kathmandu

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. Vous visiterez aussi le colossal stûpa de Bouddhanath, centre mondial du bouddhisme tibétain.

Déjeuner.

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

Dîner et 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 soirée.

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

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.

Kathmandu : hotel Mandala Norling Lords Prime 3*

Nagarkot : hotel Fort Resort 3*

Pokhara : hotel Kausi 3*

Parc national du Chitwan : hotel Safari Adventure (lodge)

Kathmandu : hotel Mandala Norling Lords Prime 3*

Thimphou : hotel Thimpu Central 3*

Punakha : Four Boutique 3*

Paro : Mandala Resort 3*

Kathmandu : hotelMandala Norling Lords Prime 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, le déjeuner et dîner du jour 16 sont libres.

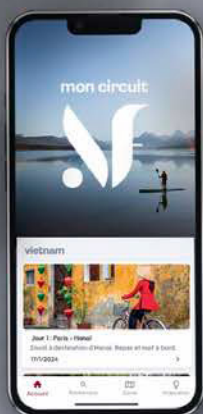
Pour l'obtention du permis Bhoutan, merci nous remettre dès la réservation un scan lisible de la page passeport et un scan d'une photo couleur taille passeport : sans ces documents, nous ne pourrions obtenir le permis Bhoutan. Attention le scan doit être lisible et clair. Dans le cas où le scan ne serait pas clair ou photo prise avec un appareil photo, le permis d'entrée au Bhoutan peut être refusé.

Merci également, d'apporter quelques photos taille passeport durant votre voyage.

Concernant le jour 13, la marche jusqu'au Monastère de Taksang, qui se dresse à quelques 900 m au-dessus de la vallée de Paro, est d'une durée d'environ 6 heures A/R. C'est un des lieux de pèlerinage les plus vénérés dans le monde himalayen. Cette randonnée magnifique vous mènera à le long d'un sentier dans une montée en pente raide (quelques haltes possibles), la partie finale de la montée étant pour sa part constituée d'escaliers.



NOUVELLES
FRONTIÈRES



NOUVEAU

Voyagez avec l'essentiel.

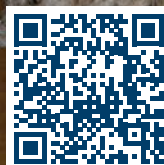
Billets d'avion, carnet de voyage, itinéraire détaillé...

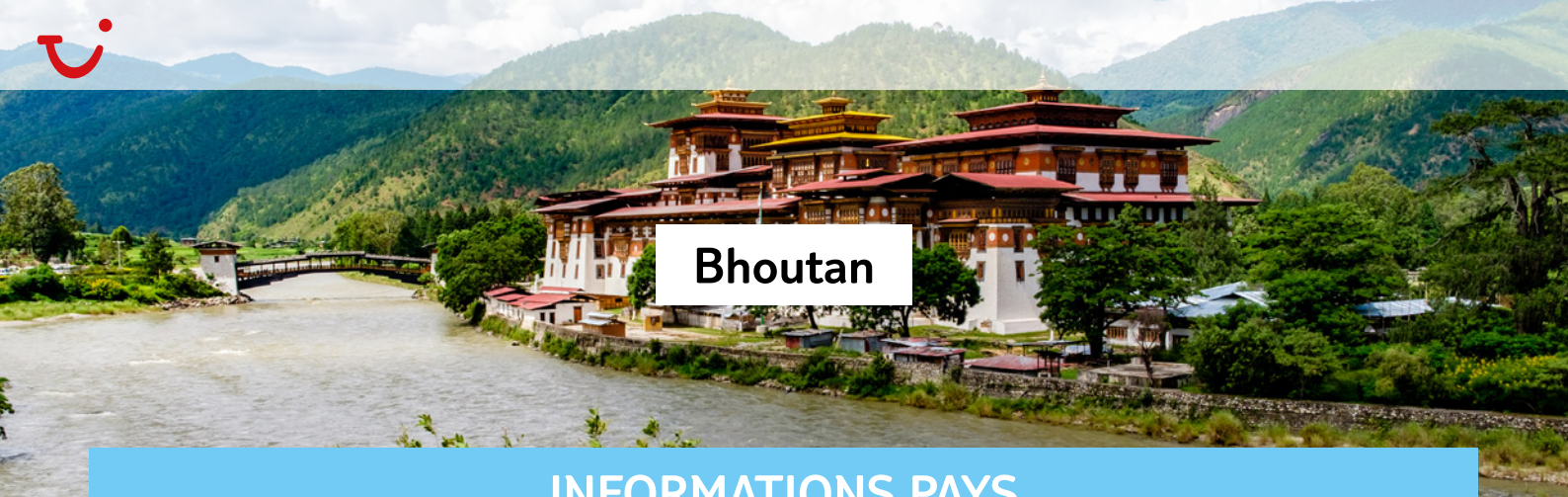
Retrouvez tout votre voyage sur l'appli

Nouvelles Frontières



Téléchargez
l'appli





Bhoutan

INFORMATIONS PAYS

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

Temps de vol : 12h avec escale.

Climat

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

Monnaie

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

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

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

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

Souvenirs et artisanat

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

Langue

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

Transports

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

Électricité

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

FORMALITÉS & SANTÉ

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES*

- **Passeport en cours de validité, valable 6 mois** après la date de retour. Prévoir 3 pages vierges, dont 2 face à face.
- **Visa obligatoire.** La demande doit être faite au moins 30 jours avant le départ, par l'intermédiaire de l'un des nombreux tour-opérateurs agréés au Bhoutan ou de leur représentant à l'étranger, qui s'occupera de l'ensemble des formalités, y compris le visa et le billet d'avion par Druk Air (compagnie aérienne nationale du Bhoutan) ou par Bhutan Airlines (compagnie privée). Les autorités d'immigration délivreront le visa pour 15 jours à l'arrivée dans le pays, moyennant le paiement de 20 \$US à l'aéroport de Paro (unique aéroport international du Bhoutan). Deux photographies d'identité sont nécessaires pour effectuer cette formalité.
En cas de passage de la frontière entre le Bhoutan et l'Inde, le visa indien est obligatoire et doit être demandé avant le départ auprès d'une représentation diplomatique indienne. En outre, le visa permettant d'entrer en Inde ne suffit pas pour accéder à certains États indiens du nord-est, pour lesquels une autorisation spéciale est exigée.
Si vous prévoyez également de quitter le Bhoutan par l'Inde, vous devrez demander un visa à deux entrées pour l'Inde avant votre départ. Notez que l'ambassade d'Inde à Thimphou ne délivre pas de visas pour les touristes.
- Il est **recommandé de disposer d'un contrat d'assistance ou d'une assurance** permettant de couvrir tous les frais médicaux et de rapatriement sanitaire.

- Pour le circuit "Népal Bengale Occidental, Sikkim et Royaume du Bhoutan" et pour le circuit "Népat sacré, Himalaya et royaume du Bhoutan"
Pour le visa bhoutanais : dès la réservation, merci de fournir 2 photocopies en couleur bien lisible de moins de 150 ko de votre passeport, le scan d'une photo couleur taille passeport et le scan couleur de votre passeport valide 6 mois minimum après la date retour, et de 3 de ses pages vierges, et les informations suivantes : nom, prénom, date de naissance, profession, nationalité, numéro, date, lieu d'émission et date de fin de validité.
Merci de prévoir également une copie couleur de votre passeport à garder sur vous durant le voyage.

- Les **mineurs** voyageant seuls, ou avec une personne ne disposant pas de l'autorité parentale, doivent être munis d'une autorisation de sortie de territoire.
- Nous vous recommandons de vous munir d'une copie papier recto-verso de vos certificats et formulaires ou de numériser ceux-ci sur votre propre adresse électronique.

FORMALITÉS SANITAIRES

Vaccination et/ou traitements conseillés :

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

*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.



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 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 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 chaud 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 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.

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.

