



## Bhoutan, Inde, Népal

# Népal, Bengale-Occidental, Sikkim 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 07/03/2024 au 14/11/2024 inclus**

12h avec escale + 3h45 en été, + 4h45 en hiver

**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

## VOTRE VOYAGE



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 entre Népal, Inde et Bhoutan où vous passerez quatre jours, au détour de visites très riches. Kathmandou, Darjeeling, Lumbini, Timpheu 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 et le parc du Chitwan.
- La visite de Janakpur et le Janaki Mandir, extravagant temple hindou dédié à Sita.
- Les magnifiques monastères de Rumtek et d'Enchey.
- Les paysages de Darjeeling durant la balade en Toy train.
- La découverte du royaume du Bhoutan et ses traditions préservées.
- La capitale bhoutanaise Timphu à l'allure de village de montagne.
- Le monastère de Taktshang, accroché à flanc de colline surnommé le "Nid du tigre".



### 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 et nuit à l'hôtel Lords Eco inn 3\* (repas libres).



## Jour 3 : Kathmandu – Pokhara (210 km / environ 7h)

Route vers Pokhara, cité enchantresse nichée dans une vallée sereine parsemée de lacs, de rivières et d'épaisses forêts.

Elle offre de magnifiques vues sur l'Himalaya et sur les cinq sommets de l'Annapurna.

Déjeuner et dîner inclus.

Nuit à l'hôtel Kausi 3\*.



## Jour 4 : Pokhara – Sarangkot – Pokhara (8 km / environ 45 min)

Départ matinal pour une balade, 4 h de marche facultative au village de Sarangkot à la rencontre de ses habitants.

Par temps clair, vous pourrez apercevoir le Machapuchare, montagne de 6 993 m d'altitude dans l'Himalaya, dont le nom signifie "queue de poisson" en népalais en raison de son double sommet. Il est considéré comme sacré par les Népalais.

Déjeuner et dîner inclus.

Nuit à l'hôtel Kausi 3\*.



## Jour 5 : Pokhara – Parc du Chitwan (180 km / environ 6h30)

Départ pour le parc de Chitwan abritant rhinocéros unicorns, tigres du Bengale et de nombreuses espèces en voie d'extinction : mammifères, oiseaux et animaux aquatiques.

Déjeuner.

Puis, safari dans le parc.

En soirée, visite d'un village de l'ethnie tharu.

Dîner et spectacle de danses tharu et nuit au Center Park Resort (lodge).



## Jour 6 : Parc du Chitwan – Lumbini (190 km / environ 6h30)

Départ pour le Lumbini, lieu de naissance de Bouddha, et lieu de pèlerinage.

Visite de Lumbini : pilier d'Ashoka, temple de Maya Devi et bassin Puskarni où la mère de Bouddha se baigna avant la naissance de son fils.

Déjeuner et dîner inclus.

Nuit à l'hôtel Nirvana 3\*.



### Jour 7 : Lumbini – Gorakhpur – Delhi (150 km / environ 4h)

Départ pour Gorakhpur et passage de la frontière entre le Népal et l'Inde à Sonauli. Arrivée à l'aéroport de Gorakhpur et envol pour Delhi.  
Arrivée à Delhi, installation à l'hôtel Anila 3\* pour la nuit.  
Déjeuner et dîner inclus.



### Jour 8 : Delhi – Bagdogra – Kalimpong (100 km / environ 3h)

Libre jusqu'au transfert pour l'aéroport et envol pour Bagdogra.  
À l'arrivée, déjeuner.  
Puis, route pour Kalimpong, ancienne cité commerciale.  
À l'arrivée, installation, dîner et nuit à l'hôtel Mystic Orchid Retreat 3\*.



### Jour 9 : Kalimpong – Gangtok (126 km / environ 6h)

Le matin, visites de plusieurs monastères de la ville : Zang Dog Palri Fo-Brang, Tharpa Choling à l'atmosphère sereine et le Thongsa Gumpa, plus vieux monastère de la ville.  
Ensuite, route vers Gangtok, la capitale du Sikkim, ancien royaume rattaché à l'Inde en 1975.  
À l'arrivée, installation au Mystic Hotel Bumzhang 3\*.  
Déjeuner et dîner inclus.



### Jour 10 : Gangtok – Pelling (130 km / environ 5h)

Le matin, visite de la ville qui accueille le monastère de Rumtek. C'est le plus grand monastère de l'Himalaya oriental, son architecture est d'origine tibétaine. Vous découvrirez le charmant monastère d'Enchey, l'Institut de tibétologie qui abrite une des plus importantes bibliothèques bouddhistes au monde et le chörten de Do-drul.  
Puis, route pour Pelling.  
Déjeuner et dîner inclus.  
Nuit au Mystic Hotel Nirvana 3\*.



### Jour 11 : Pelling – Darjeeling (125 km / environ 5h)

Le matin, visite du monastère de Pemayangtse, "le lotus universel et parfait". Construit au 17<sup>e</sup> siècle, c'est le plus important de l'ordre de Nyingmapa. Il accueille aujourd'hui encore 108 moines, un chiffre sacré. Puis, découverte des ruines de Rabdentse, ancienne capitale du Sikkim.  
Déjeuner, puis route en direction de Darjeeling.  
Dîner, nuit au Mystric Rodhi Resort 3\*.



### Jour 12 : Darjeeling – Doars (75 km / environ 3h)

Départ pour Tiger Hill, pour contempler le lever du soleil sur la chaîne himalayenne, un spectacle majestueux. Puis, visite du monastère de Ghoom, le plus ancien de la région, que vous rejoindrez avec le Toy Train de Darjeeling à travers de fabuleux paysages.

Puis visite de Darjeeling, le parc zoologique Parmesan Nadia Himalayan où en 1995, le léopard des neiges a été élevé en captivité pour la première fois en Inde, et du Mountaineering institute, musée consacré à l'histoire de l'Himalaya et à ses explorateurs.

Après le déjeuner.

Route vers Doars.

À l'arrivée, installation à l'hôtel Mystic Forest Resort 3\* pour le dîner et la nuit.



### Jour 13 : Doars – Phuntsholing – Thimphou (280 km / environ 8h)

Route vers la frontière pour arriver à Phuntsholing, au Bhoutan, royaume enclavé, connu pour son "bonheur national brut", régulièrement calculé par son gouvernement. À l'arrivée visite de Zangtho pelri, situé au centre de la ville qui représente le paradis Guru Rinpoche.

Continuation vers Thimpu. En cours de route, visite de Kharbandi Gompa, monastère situé dans un jardin tropical doté d'un panorama exceptionnel sur les plaines du Bengale.

À l'arrivée, installation à l'hôtel Thimpu Towers 3\*.

Le soir, balade au marché local.

Déjeuner et dîner inclus.



### Jour 14 : Thimphou

Visite de la ville : la bibliothèque nationale et sa collection de manuscrits bouddhistes, l'Institut de Zorig Chusum, école de peinture et le Simply Bhutan Museum.

Puis, visite du Mémorial du roi Chorten, construit en mémoire du dernier roi où, sans interruption, les fidèles font des incantations en tournant leurs roues de prières. Visite du Kuensel Phodrang pour voir la plus grande statue de Bouddha, puis du plus vieux monastère, le Changangkha Lhakhang.

Enfin, découverte du Tashichho Dzong, siège du gouvernement, où président les chefs temporels et spirituels du pays, reconstruit dans les années 1960 sur des ruines de l'ancien bâtiment. Déjeuner et dîner inclus.

Nuit à l'hôtel Thimpu Towers 3\*.



### Jour 15 : Thimphou – Paro (55 km / environ 2h)

Départ pour Paro, vallée pittoresque bhoutanaise constituée de hameaux entourés de rizières en terrasses. Paro, à 2 280 m d'altitude, a su préserver ses traditions, visibles dans son architecture ou dans la façon de vivre de ses habitants.

Arrivée à Paro, puis visite du Ta Dzong, où se trouve le Musée national, qui offre une collection très variée, et du Rinpung Dzong.

Déjeuner.

Découverte du Dzongdrakha Goempa, souvent appelé "mini Takstang".

Le soir, dîner dégustation d'un plat typique, le "ema datshi", plat de riz rouge, de poivrons verts et de fromage.

Nuit à l'hôtel Olathang 3\*.



### Jour 16 : Paro – Monastère de Taktshang – Paro

Marche d'environ 6 h jusqu'au monastère de Taktshang, l'un des plus célèbres du Bhoutan, qui est accroché à une falaise à 3 120 m d'altitude, à environ 700 m au-dessus de la vallée de Paro. Découverte des ruines de l'ancienne forteresse Drukgyel Dzong.

En chemin, visite du temple Kyichu Lhakhang qui marque l'introduction du bouddhisme au Bhoutan.

Le soir promenade en centre-ville.

Déjeuner et dîner inclus.

Nuit à l'hôtel Olathang 3\*.



## Jour 17 : Paro – Kathmandu

Envol pour Kathmandu. Visite de la Budhanilkantha au pied de Shivapuri Hill, une immense statue du seigneur Vishnu Narayan. Visite du stûpa de Bouddhanath, centre mondial du bouddhisme tibétain. Son stûpa du 14<sup>e</sup> siècle qui domine l'horizon est l'un des plus grands au monde.

Déjeuner libre.

L'après-midi, visite du temple hindou Pashupatinath, complexe dédié à Shiva. Vous pourrez observer le temple d'Or et sa porte d'Argent, considéré comme l'un des temples les plus sacrés pour les hindous.

Dîner libre, nuit à l'hôtel Lords Eco inn 3\*.



## Jour 18 : Kathmandu – France

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

Selon l'horaire du vol retour, possibilité d'excursion optionnelle à la découverte de Patan et de Bhaktapur (à réserver et à régler sur place).

Envol vers la France. Nuit à bord.



## Jour 19 : Arrivée en France

**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, mais cela ne change en rien l'intérêt ou la faisabilité du programme. Le programme peut être modifié à tout moment en raison du changement du plan de vol de la compagnie assurant le vol Paro/Kathmandu. 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 env. Pour les personnes ayant des problèmes de santé, il est conseillé de consulter son médecin. Ce circuit emprunte de longues routes sinueuses, très chargées et peu entretenues.

# INFORMATIONS SIKKIM ET BHOUTAN

## Formalités et informations diverses

NPLCT007



Merci de noter que l'état de routes empruntées les jours 9 et 10, ne sont pas en bonnes conditions, les temps de route pouvant être rallongés. La route du jour 13, emprunte une route de montagne très étroite, très sinueuse avec un trafic intense. Concernant la région du Sikkim, en raison des routes de montagnes pour pouvoir accéder aux hôtels et aux monastères, des véhicules Toyota Innova sont fournis : le groupe est donc divisé dans plusieurs véhicules.

Ce circuit traverse trois pays par la route, le véhicule d'un pays ne pouvant pas traverser la frontière d'un autre pays. Par conséquent, à chaque frontière, vous devrez changer de véhicule : ce changement prendra un peu de temps car les bagages devront être déchargés et transportés dans le nouveau véhicule.

Vous devrez accepter quelquefois un certain manque de confort dû aux infrastructures locales (l'offre en hébergement étant très restreinte sur certaines étapes).

Concernant le jour 16, la marche jusqu'au Monastère de Taktsang est d'une durée d'environ 6 heures A/R. C'est un des lieux de pèlerinage les plus vénérés dans le monde himalayen et se dresse à quelques 900<sup>m</sup> au-dessus de la vallée de Paro. Cette randonnée magnifique vous emmènera le long d'un sentier dans une montée en pente raide (quelques haltes possibles), la partie finale de la montée est constituée d'escaliers.

La région du Sikkim étant une région moins touristique, les hébergements ne correspondent pas aux critères de l'hôtellerie internationale.

# Bhoutan

## 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 d'un des nombreux touroopérateurs 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 USD à l'aéroport de Paro (unique aéroport international du Bhoutan). Deux photographies d'identité sont nécessaires à 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 devez demander un visa à deux entrées pour l'Inde avant votre départ. L'ambassade d'Inde à Thimphou ne délivre pas de visas pour les touristes.

- 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.

- Pour le circuit Népal Bengale Occidental, Sikkim et Royaume du Bhoutan NPLCT007

Pour le visa bhoutanais : dès la réservation : merci de fournir 2 photocopies en couleur bien lisible de moins de 150 ko de votre passeport et le scan en couleur de votre passeport, valide 6 mois minimum après la date retour et 3 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 du 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 :

- Être à jour dans ses vaccinations habituelles (DTP et ROR).
- Anti-moustique recommandé.

### FORMALITÉS COVID

Depuis le 23 septembre 2022, les voyageurs entrants au Bhoutan ne sont pas soumis à un test de dépistage du Covid-19. Cependant, ils pourront être soumis à des tests RT-PCR de façon aléatoire à leur arrivée. Les personnes dont le test est positif devront suivre un protocole d'isolement de cinq jours.

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



## INFORMATIONS PAYS

### Climat

Pays Himalayen coincé entre le Népal, l'Inde et la Chine, le climat du Bhoutan varie fortement, en fonction de la région et de l'altitude. Les périodes les plus propices à la visite sont le printemps et l'automne. Avec son climat tropical, le Sud est le plus fortement touché par les pluies estivales de la mousson, de la mi-mai à la fin septembre. A la même période, le Nord subit également la mousson, mais c'est surtout la rudesse du climat, l'hiver (mi-novembre à mi-mars), qui rend la région difficile d'accès. La zone la plus touristique, la vallée centrale, connaît un hiver sec, les chutes de neige sont 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) (1€ = 92 BTN, juillet 2023 à titre indicatif)

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 sortir du Bhoutan.

Il y a plusieurs banques à Thimphu (la capitale), mais un seul distributeur (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 son taux de change actuel, vous pouvez consulter le site : [www.xe.com](http://www.xe.com).

### Souvenirs et artisanat

Du Bhoutan, vous pourrez ramener écharpes et étoles (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. A noter que certaines routes peuvent être sinueuses.

### Electricité au Bhoutan

Au Bhoutan, le courant est en 220 volts. Par contre il existe différentes types de prises. Prévoyez donc d'apporter un adaptateur universel. Les coupures d'alimentation électrique sont fréquentes.

# Inde

## FORMALITÉS & SANTÉ

### 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. Ce 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 (s'il y a lieu, nom d'épouse, nom d'usage, etc.).

- 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.

- Pour le circuit Népal Bengale Occidental, Sikkim et Royaume du Bhoutan NPLCT007

Pour le visa Indien : merci noter que la ville d'entrée en Inde est Sonauli et la ville de sortie est Jaigaon. Attention ne pas faire de Visa Indien électronique car refusé sur place.

N'oubliez pas également de partir avec l'adresse de votre premier hôtel (information qui vous sera demandée lors du passage immigration à votre arrivée en Inde). Visa Inde obligatoire, attention visa électronique refusé sur place.

Pour le Sikkim, merci d'apporter pour votre voyage plusieurs photos (au moins 4 photos, taille passeport) ainsi qu'une copie de votre passeport et visa indien.

### FORMALITÉS SANITAIRES

#### Vaccination et/ou traitements conseillés :

- Traitement anti paludéen (classification groupe 2 à 3) selon les régions.
- Être à jour dans ses vaccinations habituelles (DTP et ROR).
- Anti-moustique recommandé.

### FORMALITÉS COVID

Depuis le 22 Novembre 2022 les autorités indiennes ont levées toutes les formalités d'entrées relatives à la COVID-19.

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



## INFORMATIONS PAYS

### Climat

Le climat en Inde est très varié du fait de la taille géographique du pays. Le pays est donc sujet à des grandes variations climatiques. 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 (très sec). Les températures peuvent dépasser 45°C dans le centre.

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 elle est la plus virulente entre octobre et décembre. Les températures baissent sensiblement au nord entre octobre et janvier, alors qu'au sud elles restent constamment douces.

Le meilleur moment pour se rendre en Inde sera donc fonction des régions choisies, même si la période allant de novembre à février est la plus propice pour la plupart d'entre elles.

En Inde centrale avec l'état du Madhya Pradesh : Novembre à février est la saison la plus agréable, même si les nuits sont très fraîches voire les matinées

### Gastronomie

La cuisine est à base de riz, nouilles de riz et curry. Les principaux ingrédients du repas sont le riz et le curry.

La plupart des repas sont pris dans des restaurants. Quelques conseils, préférez les plats sautés, grillés, en ragoût, cuits à de hautes températures ou longtemps : curry, pilaf, tandoori, dosa, vada, pains chapatti ou naan.

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

Au menu et à titre indicatif : Le petit déjeuner : toasts, beurre, confiture, œufs (à votre goût), thé, café, lait. Le déjeuner se déroule généralement au restaurant selon l'endroit, en cours de route. Attention, le service est généralement très lent. Le dîner généralement à l'hôtel est à 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, de légumes en sauce épicée de manière variée), des plats de légumes diversement accommodés, du daal (soupe de lentilles de diverse sortes), toutes sortes de plats à base de riz pilaf (au poulet, au mouton, etc.), du yaourt, des galettes de pain chaudes.

Dans certaines régions en Inde, la cuisine étant végétarienne, la viande ne sera pas proposée.

Ne buvez que de l'eau bouillie ou du thé, ou des boissons "capsulées", bière, eau minérale... On ne boit pas vraiment d'alcool publiquement en Inde, pensez-y.

### Monnaie et budget

La monnaie est la roupie indienne (INR). Elle est divisée en 100 paisa.

1€ = 89,59 INR (à titre indicatif, avril 2023).

On peut changer les euros, généralement sans commission, dans les bureaux de change

Attention, pour changer dans les banques, il faut s'armer de patience car l'opération demande souvent du temps. Préférer les bureaux de change, beaucoup 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 son taux de change actuel, vous pouvez consulter le site : [www.xe.com](http://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. En outre, les Indiens des classes aisées sont même habitués à donner systématiquement. Ils ont un droit acquis en Inde. La moindre personne qui vous a rendu service l'attendra de vous. C'est la raison pour laquelle et sans aucune obligation, le guide constitue en plus une cagnotte pour les petits frais divers : garde chaussures, robes pour les femmes (visite Mosquée), rickshaws, charmeur de serpent, 4\*4, démonstration de turban, porteurs de valises dans les hôtels, toilettes... » Des droits photos ou vidéos peuvent vous être demandés sur certains sites. A savoir : Pour la visite des temples, il est obligatoire d'enlever les chaussures pour pénétrer à l'intérieur. Celles-ci sont confiées à un gardien à l'entrée, le temps de votre visite dans le temple à qui vous laisserez un pourboire à la sortie.

### Savoir-vivre et coutumes

En Inde, la religion qui prédomine est l'hindouisme dont les temples multicolores se dressent un peu partout et où l'on vient rendre hommage à de multiples divinités dont les 2 plus importantes sont Shiva et Vishnou. Selon la vénération dont certains temples font l'objet, les non-hindous peuvent être autorisés à pénétrer dans les cours intérieures et dans certaines chapelles mais pratiquement jamais dans le cœur même du sanctuaire. Il arrive parfois que la totalité du temple soit interdit d'accès. Il convient donc de faire attention et de se renseigner avant de pénétrer dans un temple. La seconde religion la plus importante de l'Inde est l'Islam dont les monuments comme le fameux Taj-Mahal se trouvent essentiellement dans le Nord du pays du fait de l'invasion de ces régions par des souverains afghans et perses autrefois. L'Islam est beaucoup moins présent dans le Sud de l'Inde. Les mosquées peuvent être visitées sauf indication spéciale à l'entrée.

Vous apercevrez aussi souvent 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 ils se couvrent même la bouche pour ne pas avaler d'insecte par mégarde. Leurs temples sont souvent spectaculaires mais, là également, certains secteurs peuvent être interdits aux étrangers.

Les Sikhs se rencontrent dans l'Ouest et le Nord du pays et sont les adeptes de l'ancienne religion des Perses qui adoraient Zarathoustra. Ils



forment une caste à part, très fermée.

Le Christianisme est aussi présent en Inde dans de nombreuses villes et l'on peut souvent voir des églises qui sont beaucoup fréquentées le dimanche bien que cette religion soit très minoritaire. La région de Goa est la plus riche en église.

Dans les temples hindous ou jains, de même que dans les mosquées, il faut toujours se déchausser, parfois même avant de rentrer dans les cours. Prévoyez donc toujours des chaussures faciles à enlever.

Par mesure d'hygiène, si vous ne voulez pas marcher pieds nus, portez des chaussettes, on vous autorisera à les garder la plupart du temps. Le port des chaussettes est aussi utile pour éviter de se brûler les pieds parfois sur les dalles brûlantes exposées en plein soleil.

### **Souvenirs et artisanat**

L'Inde est une vraie caverne d'Ali-Baba, qui propose un choix de produits artisanaux et où chaque ville possède sa spécialité. Vous pourrez rapporter : miniatures, bijoux en argent, des textiles de toutes sortes, cotonnades en particulier à Jaipur, des sculptures de bois, des figurines en papier mâché, articles en cuir ou encore patchworks. Ne pas oublier des épices que vous trouverez partout.

### **Langue**

En Inde, il existe 18 langues différentes officielles dont l'hindi et plus de 1600 dialectes. L'hindi est la plus parlée. L'anglais est très répandu.

### **Transports**

Etant donné la taille du pays, le niveau de qualité des routes s'avère inégal selon les régions. Les distances sont grandes et il n'existe pas d'autoroute dans toutes les régions, les routes nationales sont souvent étroites. A noter qu'il y a encore beaucoup de dos d'ânes sur les routes en Inde. L'état des routes et les travaux en cours sur certaines voies peuvent rendre la circulation difficile et rallonger les temps de route. La circulation est également souvent difficile 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. Ceci explique certains choix d'étapes. Sur certaines étapes, des réveils matinaux seront également demandés. En période de mousson, les routes et les ponts sont parfois coupés, obligeant à faire des détours. Attention, merci de noter qu'en Inde, les autocars n'offrent pas toujours les critères internationaux de confort (suspension dure, climatisation...).

### **Hébergement**

Les infrastructures en Inde ne correspondent pas aux normes internationales, les hébergements étant plus simples. De plus, pour une même classification, le niveau de confort peut être très variable selon les étapes.

Merci de noter qu'il faut parfois patienter 10 mns (douche) 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.

### **Electricité en Inde**

En Inde, le courant est en 220 volts. Par contre il existe différents types de prises. Prévoyez donc d'apporter un adaptateur universel. Les coupures d'alimentation électrique sont fréquentes.

Pour les appareils photos numériques, prévoir des cartes mémoires suffisantes, une batterie de rechange et votre chargeur. Un filtre UV sera une protection efficace pour votre objectif. Sur certains sites, il pourra vous être demandé un droit de photo ou de camera. Dans certains endroits, les photos sont interdites... merci de respecter scrupuleusement les consignes à ce sujet, afin d'éviter tout désagrément.

### **Préparer sa valise**

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

### **Côté vêtements :**

Prévoyez des vêtements légers (coton) et clairs ainsi qu'une petite veste et une petite laine, un vêtement de pluie (en période de mousson). Les soirées dans les régions en altitude peuvent être fraîches donc prévoir un pull ou d'autres vêtements chauds si vous visitez ces régions. Les vêtements confortables en fibres naturelles tel 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 toutes piqûres d'insectes. Un léger imperméable et parapluie sont de bonnes idées pendant la saison des pluies et le parapluie peut servir également d'ombrelle pour se protéger du soleil. Pour les visites des sites sacrés, les visiteurs doivent porter une tenue «décente», pas de short, jupe courte ou autres vêtements inadaptés. (Tenue correcte souhaitable également dans tous les lieux publics).

### **Côté chaussures :**

Une paire de baskets confortable et une paire de chaussures de marche facile à enlever (principalement pour l'entrée dans les temples). Les chaussures (et chaussettes) doivent être retirées avant d'entrer dans tout édifice religieux ou maison privée. Il est donc pratique de porter des chaussures sans trop de lacets et qui se retirent facilement. Dans certains sites sacrés, vous devrez marcher pieds nus, sans chaussettes, ni bas. Prévoyez des lingettes nettoyantes, pour vous nettoyer.

### **Matériel**

Lunettes de soleil. Crème de protection contre le soleil et les insectes (moustiques en particulier). Une casquette, un chapeau ou un foulard. Une petite pharmacie personnelle est indispensable comprenant : des médicaments pour les troubles intestinaux causés par le changement de nourriture, médicaments personnels (n'oubliez pas votre ordonnance !), pansements, désinfectant, collyre... Ne laissez pas une plaie s'infecter surtout en période de mousson. Vos affaires de toilettes personnelles.



### **Préparation du voyage**

L'Inde est à la fois un pays attirant mais aussi particulier (où le mode de vie, la culture, les croyances... sont différents). Une préparation personnelle avant votre départ peut vous aider à profiter pleinement de votre voyage : lectures, films et reportages vous aideront à découvrir ce pays tout en contraste.



# Népal

## FORMALITÉS & SANTÉ

### FORMALITÉS ADMINISTRATIVES\*

- **Passeport en cours de validité**, valable 6 mois après la date de retour avec une page vierge sur le passeport (sauf la dernière page).
- **Visa obligatoire**. Des visas touristiques à entrées multiples peuvent être obtenus à l'ambassade du Népal à Paris, à l'arrivée à l'aéroport de Katmandou ainsi qu'aux bureaux d'immigration aux frontières terrestres (se munir de deux photographies d'identité). Il est vivement recommandé d'obtenir son visa avant le départ, en particulier pour les voyages de groupe durant la haute saison touristique. Si vous choisissez de faire le visa à l'arrivée, pour gagner du temps vous devez faire une demande en ligne : <https://nepaliport.immigration.gov.np/onlinevisa-mission/application>, générer un code barre et prendre un imprimé avant de vous présenter au comptoir de frais de paiement des visas. Ce document n'étant valable que deux semaines, on ne doit compléter la demande en ligne que 14 jours maximum avant un départ. Il est à présenter à l'arrivée, avec son passeport et une copie de son passeport, au comptoir d'établissement des visas. Si le voyageur a déjà voyagé au Népal, il doit aussi fournir une copie de son ancien visa népalais. Le paiement s'effectue sur place lors de la délivrance du visa. Le prix varie selon la durée (50 USD à titre indicatif pour un séjour à plusieurs entrées de 30 jours maximum). Le visa est gratuit pour les enfants de moins de 10 ans.
- Il est vivement recommandé de disposer d'un contrat d'assistance ou d'une assurance permettant de couvrir tous les frais médicaux (chirurgie, hospitalisation, etc.) et de rapatriement sanitaire, au risque de ne pas avoir accès aux soins, y compris en cas d'urgence vitale.
- Les **mineurs** voyageant seuls ou avec une personne ne disposant pas de l'autorité parentale doivent être munis d'une autorisation de sortie de territoire.
- Nous vous recommandons de vous munir d'une copie papier recto-verso de vos certificats et formulaires ou de numériser ceux-ci sur votre propre adresse électronique.

### FORMALITÉS SANITAIRES

#### Vaccination et/ou traitements conseillés :

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

### FORMALITÉS COVID

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

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

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



## INFORMATIONS PAYS

### Climat

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### Gastronomie

La plupart des repas sont pris dans des restaurants. Attention, la cuisine népalaise est généralement un peu épicée !

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

Quelques spécialités : Momos : raviolis à la viande ou aux légumes. Ils sont frits ou cuits à la vapeur, Thupka: soupe à base de pâtes, accompagnées parfois de boulettes de viande ou nouilles tibétaines aux légumes et œufs.

A bannir en dehors des grands hôtels, les crudités, les glaces et la glace en cube ou pilée, les jus de fruits frais.

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

Ne buvez que de l'eau bouillie ou du thé, ou des boissons "capsulées", bière, eau minérale.

### Monnaie et budget

Au Népal, la monnaie est la roupie népalaise (NPR). Les cartes bancaires courantes (Carte bleue Visa et Master card) sont acceptées dans les hôtels et les restaurants touristiques.

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

1€ = 143 NPR (avril 2023, à titre indicatif).

Pour connaître son taux de change actuel, vous pouvez consulter le site : [www.xe.com](http://www.xe.com).

Les guides et chauffeurs sont rémunérés en partie grâce aux pourboires offerts par les touristes.

Prévoir environ 7 € par jour et par personne. Les pourboires sont employés en signe de remerciement et en donner, fait partie des usages quotidiens. C'est la raison pour laquelle mais sans aucune obligation, et après l'assentiment du groupe, le guide constitue une cagnotte pour les frais divers : garde chaussures, porteurs de valises dans les hôtels, toilettes...»

A savoir :

Pour la visite des temples, il est obligatoire d'enlever les chaussures pour pénétrer à l'intérieur. Celles-ci sont confiées à un gardien à l'entrée, le temps de votre visite dans le temple à qui vous laisserez un pourboire à la sortie.

### Savoir-vivre et coutumes

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

Il vous faudra vous déchausser avant d'entrer dans tous les monuments religieux et dans les maisons, en prenant soin de placer ses semelles sur la terre. Également, tourner autour des stûpas dans le sens des aiguilles d'une montre. Et pour ceux qui décident de suivre la coutume locale, lors des repas manger le plat national (dal bhat) avec la main, utiliser la droite.

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

### Souvenirs et artisanat



Parmi, les souvenirs à rapporter du Népal, les Thangkas (peintures d'inspiration tibétaine) sont très recherchés, vous en trouverez dans les principales villes à Kahtmandu, Patan et Bhaktapur. Vous pourrez également acheter des couteaux Khukuris (couteau népalais traditionnel incurvé), pull, objets en papier maché ou du thé.

### Langue

Le népali, d'origine indo-européenne, assez proche de l'hindi, la langue indienne, est la langue officielle. Il existe toutefois deux autres langues parlées qui bénéficient d'une grande tradition écrite et littéraire : le newari et le tibétain. L'anglais est la seconde langue officielle et est pratiquée par tous les Népalais en contact avec les touristes.

### Transports

Au Népal, Le réseau routier est en constante amélioration mais l'état des routes sur l'ensemble du pays reste en mauvais état et inégal (dévastation de la guerre, manque d'entretien...). Les routes sont souvent encombrées (riz qui y sèche, poules ou autres animaux domestiques, bicyclettes, piétons...). Certaines distances sont importantes, la vitesse est limitée pour les véhicules transportant des passagers : certains transferts par la route peuvent s'avérer assez longs et fatigants mais le spectacle est sur la route.

Les accès aux sites visités et aux transports fluviaux ou terrestres peuvent parfois être difficiles. Nous recommandons aux participants d'être prudents même en l'absence de signalisation spécifique.

### Hébergement

Selon l'état des réservations nous pouvons être amenés à vous loger dans des hôtels similaires dans certains endroits. La liste définitive des hôtels est disponible auprès de votre agence de voyage 15 jours avant le départ.

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

Vous devrez accepter quelquefois un certain manque de confort dû aux infrastructures locales (l'offre en hébergement étant restreinte sur certaines étapes).

Si vous partez, durant la saison hivernale au Népal, merci de prévoir un vêtement de nuit pour les nuits plus fraîches (le chauffage étant plus faible dans le pays).

### Electricité au Népal

Au Népal, le courant est en 220 volts. Par contre il existe différentes types de prises. Prévoyez donc d'apporter un adaptateur universel. Les coupures d'alimentation électrique sont fréquentes.

Pour les appareils photos numériques, prévoir des cartes mémoires suffisantes, une batterie de rechange et votre chargeur. Un filtre UV sera une protection efficace pour votre objectif.

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

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

### Préparer sa valise

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

### Côté vêtements :

Sur ce circuit vous traverserez des zones climatiques assez variées. Il faut donc prévoir une laine polaire, ou un pull, un vêtement de pluie, blousons, shorts, pantalons et chemises. Un petit sac à dos pendant les marches. Il est vivement conseillé d'emporter une lampe de poche ou une lampe frontale.

Pour la partie dans le Chitwan, il vous faudra des vêtements à manches longues (mais légers car climat tropical) de couleurs kaki, marron ou vert. Le beige foncé peut convenir, mais éviter absolument le blanc, le beige clair et le noir (pour rendre votre présence plus discrète en safari).

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

- Une polaire
- Des chemises légères à manche longue et respirantes
- Des tee-shirts techniques respirants
- Un pantalon transformable en short,
- Une tenue de rechange, confortable, pour l'étape ;
- Un short déperlant et respirant
- Une jupe longue (style portefeuille ou pagne) pour les femmes en cas d'invitation dans un campement ou dans une maison. Les hommes, dans le même cas, porteront de préférence un pantalon qu'un short ;
- Un maillot de bain ;
- Des chaussettes en coton ou respirantes
- Une casquette
- Une petite serviette qui sèche rapidement

Pour les visites des sites sacrés, les visiteurs doivent porter une tenue «décente», pas de short, jupe courte ou autres vêtements inadaptés.



Une tenue correcte est souhaitable dans tous les lieux publics.

#### **Côté chaussures :**

Une paire de baskets confortable et une paire de chaussures de marche.

Les chaussures (et chaussettes) doivent être retirées avant d'entrer dans tout édifice religieux ou maison privée. Il est donc pratique de porter des chaussures sans trop de lacets et qui se retirent facilement.

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

#### **Matériel**

Lunettes de soleil.

Crème de protection contre le soleil et les insectes (moustiques en particulier).

Une casquette, un chapeau ou un foulard.

Une petite pharmacie personnelle est indispensable comprenant : des médicaments pour les troubles intestinaux causés par le changement de nourriture, médicaments personnels (n'oubliez pas votre ordonnance !), pansements, désinfectant, collyre ... Ne laissez pas une plaie s'infecter surtout en période de mousson.

Une serviette de bain et vos affaires de toilettes personnelles.

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

#### **Visites**

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

