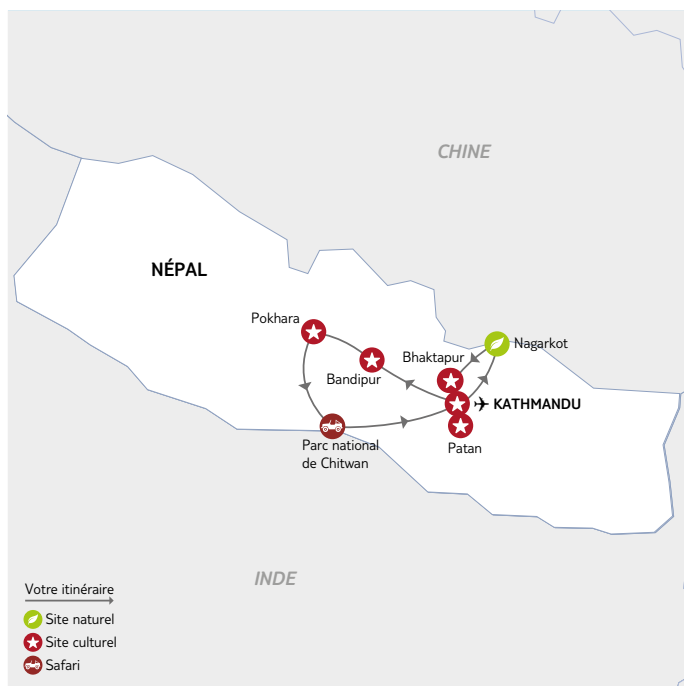


**Népal**

Royaume népalais

Valable pour les départs du 01/11/2023 au 31/10/2024 inclus**13h avec escale****+ 3h45 en été, + 4h45 en hiver**Rythme : **4/5** Histoire & culture : **5/5** Nature : **4/5** Enfants à partir de 8 ans

VOTRE VOYAGE



À vous le Népal, pays de légendes, de rois, de reines et de divinités. Ressentez la ferveur des Népalais dans les temples hindous et monastères bouddhistes, avec l'Himalaya en toile de fond. Découvrez des villages newari, assistez à une cérémonie aarti, naviguez sur le lac Phewa, explorez le parc de Chitwan, visitez Kathmandu, Patan, Pokhara... Un voyage captivant au sommet du monde.

Les **INCONTOURNABLES** Nouvelles Frontières

- Les sites incontournables du Népal avec Kathmandu, Patan et Bhaktapur.
- La petite ville de Bandipur et ses maisons traditionnelles newari.
- La cérémonie de l'aarti au temple Pashupatinath.
- Le safari à la découverte de la faune du Parc National de Chitwan.
- La balade en bateau sur le lac Phewa à Pokhara.
- La ferveur des pèlerins au temple de Swayambhunath, l'un des sites religieux les plus vénérés de la vallée.



Jour 1 : France – Kathmandu

Envol à destination de Kathmandu. Repas et nuit à bord.



Jour 2 : Kathmandu – Nagarkot (40 km / environ)

Arrivée à Kathmandu, accueil et assistance par notre représentant et route en direction de Nagarkot. Déjeuner et après-midi libres. Dîner et nuit.



Jour 3 : Nagarkot – Changu Narayan – Bhaktapur – Temple de Pashupatinath – Kathmandu

Vous profiterez du lever du soleil, puis partirez en direction de Kathmandu. Arrêt à Changu Narayan. Visite du temple construit par le roi Vishnu Gupta, célèbre pour son architecture. Poursuite jusqu'à Bhaktapur. Découvrez cette ancienne capitale médiévale, ses temples, ses palais et ses splendides maisons.

Déjeuner libre. Enfin, visite du temple Pashupatinath, dédié au dieu Shiva et considéré comme l'un des temples les plus sacrés pour les hindous.

Le soir, participez à une cérémonie aarti dans le temple.

Installation pour 2 nuits à Kathmandu.

Dîner et nuit.



Jour 4 : Kathmandu – Temple de Swayambunath – Bungamati – Patan – Kathmandu

Visite de Kathmandu : la place royale et la maison de la Kumari, déesse vivante. Puis vous prendrez la direction du temple des singes à Swayambunath, où se côtoient les religions hindoues et bouddhistes du Tibet.

Vous ferez une halte à Bungamati, village typique newari également réputé pour la sculpture sur bois. Route vers Patan, ancienne ville royale célèbre pour ses nombreux artisans.

Déjeuner libre.

Retour sur Kathmandu.

Dîner et nuit.



Jour 5 : Kathmandu – Bandipur (140 km / environ)

Le matin, départ pour Bandipur, musée à ciel ouvert avec ses belles maisons newar.

Déjeuner libre.

Promenade dans le village médiéval et autour du village, durant laquelle vous pourrez voir la vie rurale des villageois.

Dîner et nuit.



Jour 6 : Bandipur – Pokhara (80 km / environ)

Départ pour Pokhara, cité enchantée nichée à 827 m d'altitude, et installation pour 2 nuits à l'hôtel.

Déjeuner libre.

L'après-midi, visite de la ville : découverte du musée international de la montagne, du temple Bindyabasini et du marché de Pokhara.

Retour à l'hôtel.

Dîner et nuit.

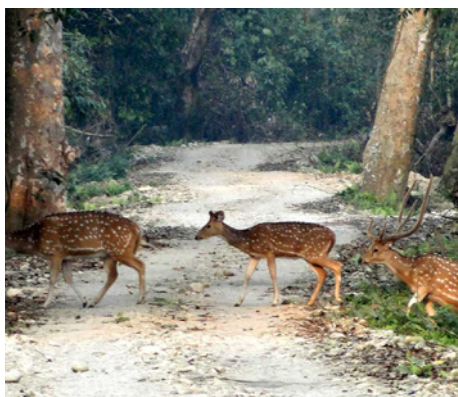


Jour 7 : Pokhara

Tôt le matin, route vers Sarangkot pour admirer la vue panoramique des pics himalayens enneigés et teintés par la lumière du soleil levant. Petit déjeuner, puis départ pour une balade en bateau sur le lac Phewa, deuxième plus grand lac du pays.

Découverte de la pagode de la paix, puis marche jusqu'à la blanche pagode construite par les moines bouddhistes.

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 libre. Dîner et nuit.



Jour 8 : Pokhara – Parc National de Chitwan (160 km / environ)

Route vers le Parc National de Chitwan, inscrit au patrimoine naturel de l'Unesco. C'est l'une des plus grandes zones forestières d'Asie, foisonnant d'espèces sauvages telles que le rarissime rhinocéros unicorne, plusieurs variétés de cerfs, l'ours lippu, le léopard, le sanglier, le crocodile, l'insaisissable tigre du Bengale et plus de 350 espèces d'oiseaux.

Installation pour 2 nuits au lodge.

Déjeuner inclus.

Balade à pied au village Tharu (1h30).

Dîner et nuit.



Jour 9 : Parc National de Chitwan

Journée consacrée à l'exploration du parc de Chitwan : le matin, selon le niveau de l'eau, une balade en canoë sera proposée.

Déjeuner.

L'après-midi, safari en 4 x 4 dans le parc avec un naturaliste.

Le soir, vous profiterez d'un spectacle de danses Tharu.

Dîner et nuit.



Jour 10 : Parc National de Chitwan – Kirtipur – Kathmandu

(160 km / environ)

Départ vers Kirtipur, située sur une colline et proche de Kathmandu.

Découverte des superbes temples, des monastères bouddhistes et des maisons anciennes.

Arrivée à Kathmandu.

Temps libre pour découvrir le marché Thamel.

Déjeuner libre.

Dîner et nuit.



Jour 11 : Kathmandu – France

Temps et repas libres jusqu'au transfert vers l'aéroport et vol retour.



Jour 12 : Arrivée en France

À noter : Maximum 1 enfant de 8 à - de 12 ans dans la chambre double de 2 adultes.

Guide local francophone à Kathmandu et guides locaux anglophones à Nagarkot, Bandipur et Pokhara, naturaliste anglophone au parc de Chitwan. Possibilité de guide accompagnateur francophone avec supplément.

Les musées sont fermés les mardis et jours fériés.



Népal

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.

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 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.

Climat

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Gastronomie

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

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

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

Préparer sa valise

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

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

Vêtements

Sur ce circuit, vous traverserez des zones climatiques assez variées. Par conséquent, prévoyez une laine polaire ou un pull, un vêtement de pluie, des blousons, des shorts, des pantalons et des chemises. Un petit sac à dos vous permettra d'emporter l'essentiel durant les marches. Il est vivement conseillé d'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.