



## Népal

# Découverte du Népal

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 28/01/2024 au 17/11/2024 inclus**

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

**Nombre de participants :** Minimum : 3 / Maximum : 20

Rythme : **4/5** Histoire & culture : **4/5** Nature : **3/5** Enfants à partir de 10 ans

## VOTRE VOYAGE



Cet itinéraire vous conduira dans les hauts lieux de la ferveur hindoue et bouddhiste du Népal avec, pour guide éternel, l'Himalaya. Admirez les stûpas étincelants, les temples vénérés et Lumbini, qui vit naître Bouddha. Profitez d'une étape en pleine nature dans le Parc National de Chitwan. Rencontrez l'ethnie newar et les populations tibétaines. Autant d'expériences qui ponctueront votre voyage initiatique en terre népalaise !

### Les **INCONTOURNABLES** Nouvelles Frontières

- La découverte des anciennes cités royales de Patan et Bhaktapur.
- Les sites sacrés bouddhistes du Népal : Lumbini, lieu de naissance de Bouddha, et l'impressionnant Bodnath.
- L'exploration du Parc National du Chitwan.
- Le beau panorama, depuis Nagarkot, sur les sommets himalayens et la vallée de Katmandou.
- La cérémonie de l'aarti au temple Pashupatinath, l'un des plus sacrés du pays.



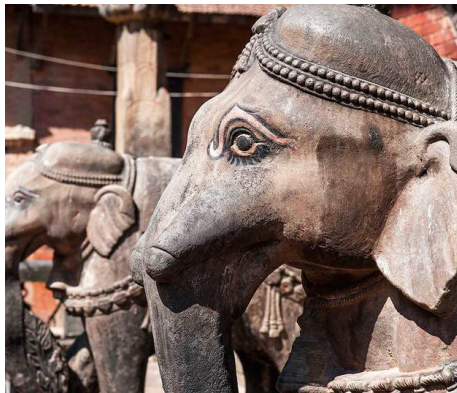
### Jour 1 : France – Kathmandu

Envol à destination de Kathmandu.  
Nuit à bord.



## Jour 2 : Kathmandu

Arrivée à Kathmandu. Accueil et assistance par notre représentant et transfert à l'hôtel.  
Déjeuner libre.  
Dîner et installation pour 3 nuits à l'hôtel Lords Eco Inn 3\*.



## Jour 3 : Kathmandu – Dakshinkali – Kirtipur – Kathmandu

(35 km / environ 1h)

Vous visiterez le temple Dakshinkali, l'un des temples sacrés construits par le roi Pratap Malla. Celui-ci est dédié à la déesse Kali, épouse du dieu Shiva.

Déjeuner.

L'après-midi, découverte de Kirtipur, petite ville médiévale typique située sur une colline à proximité de Kathmandu. Ici, vous explorerez de superbes temples, des sanctuaires et d'anciennes maisons.

Dîner et nuit à l'hôtel.



## Jour 4 : Kathmandu – Budhanilkantha – Bouddhanath – Pashupatinath – Kathmandu (20 km / environ 1h)

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.

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

Dîner et nuit à l'hôtel Lords Eco Inn 3\*.



## Jour 5 : Kathmandu – Pokhara (210 km / environ 7h)

Route vers Pokhara, cité enchantée nichée dans une vallée tranquille à 827 m d'altitude. La vallée, couverte d'épaisses forêts irriguées de rivières et de lacs cristallins, offre de magnifiques vues sur l'Himalaya, les monts Dhaulagiri, Manaslu, Machapuchare et les cinq sommets de l'Annapurna.

En chemin, vous ferez halte à Bandipur, véritable musée à ciel ouvert de la culture et de l'architecture newar. Balade dans le village médiéval et visite du temple Bindabasini Mandir, dédié à Durga.

Déjeuner et dîner inclus.

Installation pour 3 nuits à l'Hotel Kausi 3\*.



## Jour 6 : Pokhara

Le matin, randonnée pédestre de 2 à 3h à travers rizières et forêts, jusqu'à la pagode de la Paix. Elle fut construite par les moines bouddhistes de l'organisation japonaise Nipponzan Myōhōji pour promouvoir la paix dans le monde. Retour à Pokhara.

Déjeuner.

L'après-midi, vous ferez une croisière sur le lac Phewa Tal, deuxième plus grand lac du pays. Fin de journée libre pour flâner dans la ville.

Dîner, puis nuit à l'hôtel.



## Jour 7 : Pokhara

Route vers Sarangkot pour admirer la vue panoramique des pics himalayens enneigés et teintés au crépuscule. Balade à pied de Sarangkot à Naundanda.

Excursion en périphérie de Pokhara jusqu'aux villages tibétains, 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'Hotel Kausi 3\*.



## Jour 8 : Pokhara – Tansen – Lumbini, lieu de naissance de Bouddha (202 km / environ 8h)

Route pour Tansen, petite ville habitée par l'ethnie des Newars, qui offre un aperçu du Népal d'autrefois.

Déjeuner.

Poursuite vers Lumbini, petit village du Terai qui constitue le berceau du bouddhisme. Ce lieu de pèlerinage sacré pour les bouddhistes du monde entier est classé au patrimoine mondial de l'UNESCO.

Dîner et nuit à l'hôtel Dreamland Gold Resort 3\*.



## Jour 9 : Lumbini, lieu de naissance de Bouddha

À Lumbini, visite du pilier d'Ashoka, le temple dédié à la mère de Bouddha et érigé par l'empereur Ashoka en 249 av. J.-C., du bassin Puskarni où la mère de Bouddha se baigna avant de donner naissance à son fils et du temple de Maya Devi, qui situe exactement le lieu de naissance de Bouddha. Tour de ville en rickshaw.

Déjeuner et dîner inclus.

Nuit à l'hôtel.



## Jour 10 : Lumbini – Parc National du Chitwan (170 km / environ 4h)

Route vers le Parc National de Chitwan, inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO. Ce parc 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.

Déjeuner et dîner inclus.

Nuit à l'hôtel Centre Park Resort (lodge).



### Jour 11 : Parc National du Chitwan

Journée dédiée à l'exploration du parc de Chitwan avec un naturaliste : balade à pied dans la nature ou en 4 x 4, observation d'oiseaux...

Déjeuner et dîner inclus.

Nuit à l'hôtel.



### Jour 12 : Parc National du Chitwan – Kathmandu

(176 km / environ 6h)

Retour à Kathmandu par une superbe route traversant de magnifiques paysages et villages.

Déjeuner en cours de route.

Dîner et nuit à l'hôtel Lords Eco Inn 3\*.



### Jour 13 : Kathmandu – Bhaktapur – Changu Narayan –

Nagarkot (35 km / environ 2h)

Le matin, vous prenez la direction de Nagarkot. En route, vous visiterez Bhadgaon (Bhaktapur), édifiée au 9<sup>e</sup> siècle selon un plan en forme de conque. Vous y découvrirez le temple de Nyatapola.

Ensuite, nouvel arrêt pour la visite du temple Changu Narayan, construit par le roi Vishnu Gupta et célèbre pour son architecture. Balade à pied de Changu Narayan à Telkot.

Vous poursuivrez votre itinéraire jusqu'à Nagarkot, superbe station touristique naturelle. Profitez du coucher du soleil et de la superbe vue sur la montagne depuis votre hôtel.

Déjeuner et dîner inclus.

Nuit au The Fort resort 3\*.



### Jour 14 : Nagarkot – Dhulikhel – Panauti – Kathmandu

(50 km / environ 4h)

Le matin, profitez du lever du soleil et de la superbe vue sur la montagne depuis l'hôtel.

Puis départ pour Dhulikhel et découverte de la ville, offrant une magnifique vue sur les monts enneigés des Karyolung, à l'est, et des Himalchuli, à l'ouest. Les temples et maisons en bois témoignent du passé glorieux de cet ancien point de passage de la route du Tibet.

Visite de Panauti, ville située aux confluents des rivières Punyamati et Roshi Khola. Les berges y sont parsemées de temples et ghâts de crémation. Vous découvrirez le temple d'Indreshwar Mahadev.

Déjeuner et dîner inclus.

Installation pour 2 nuits à l'hôtel Lords Eco Inn 3\*.



### Jour 15 : Kathmandu – Patan – Godavari – Kathmandu

(20 km / environ 1h)

Excursion à l'ancienne ville de Patan, située sur la rive sud de la rivière Bagmati. Elle abrite de nombreux monuments bouddhistes ainsi qu'une dizaine de temples hindous. Réputée pour être la ville des artistes, Patan est également surnommée Lalitpur, "la ville de la beauté". Déjeuner.

L'après-midi, visite de Godavari, célèbre jardin botanique royal qui abrite des collections d'orchidées uniques.

Dîner et nuit à l'hôtel Lords Eco Inn 3\*.



## Jour 16 : Kathmandu – France

Journée et repas libres jusqu'au transfert à l'aéroport.  
Vol retour pour la France.  
Nuit à bord.



## Jour 17 : Arrivée en France

**À noter :** Pour visiter les temples, il est obligatoire de retirer vos chaussures à l'entrée : elles seront alors confiées à un gardien (pourboire à prévoir). Il est en outre recommandé de porter des vêtements qui couvrent genoux et épaules. Notez également que l'intérieur de certains temples n'est pas accessible aux non-hindous. Enfin, sachez que les musées népalais sont fermés les mardis et les jours fériés.



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

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



## INFORMATIONS CIRCUIT NEPAL

### Accompagnement

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

### Budget et pourboires

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

Vous pourrez changer vos devises à l'aéroport, en privilégiant les petites coupures. On trouve également des bureaux de change et des banques dans tous les endroits touristiques, à commencer par Katmandou et Pokhara. Attention : les banques sont toujours fermées le samedi (jour de repos hebdomadaire), et souvent le dimanche.

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

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

### Transports

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

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

Certaines distances sont importantes et la vitesse est limitée pour les véhicules transportant des passagers. Plusieurs transferts peuvent par conséquent vous sembler longs et fatigants, mais le spectacle sur la route contribuera à rendre ces trajets moins fastidieux.

Les accès aux sites visités et aux transports fluviaux ou terrestres peuvent parfois être difficiles. Nous recommandons aux participants de faire preuve de la plus grande prudence, même en l'absence de signalisation spécifique.

### Hébergement

Selon l'état des réservations, nous pouvons être amenés à vous loger dans des hôtels similaires à ceux mentionnés au programme.

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

L'offre d'hébergements étant restreinte sur certaines étapes, vous devrez quelquefois accepter le confort rudimentaire des infrastructures locales.

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

### Visites

Les animaux du Parc National de Chitwan et du Parc National de Bardia vivant en liberté, nous ne pouvons garantir l'observation des différentes espèces. Merci de noter également qu'au parc de Chitwan, le safari en 4 x 4 peut être remplacé en raison des conditions météorologiques ou pour des raisons d'organisation.

Merci de noter qu'également, qu'en raison de la brume et de la pollution au Népal, les sommets peuvent être difficiles à apercevoir.



## INFORMATIONS PAYS NEPAL

### Climat

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### Gastronomie

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

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

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

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

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

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

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

### Savoir-vivre et coutumes

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

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

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

### Souvenirs et artisanat

Parmi, les souvenirs à rapporter du Népal, les Thangkas (peintures d'inspiration tibétaine) sont très recherchés. Vous en trouverez dans les principales villes à Kathmandu, Patan et Bhaktapur. Vous pourrez également acheter des couteaux Khukuris (couteaux népalais traditionnels incurvés), des pulls, du thé ainsi que des objets en papier mâché.

### Langue

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

### Électricité

Au Népal, le courant est en 220 volts. Il existe en revanche différentes types de prises, aussi devrez-vous apporter un adaptateur universel. Notez également que les coupures d'alimentation électrique sont fréquentes.





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

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

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

## BOUCLER SA VALISE NEPAL

### Préparer sa valise

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

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

### Vêtements

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