

NEPAL

DECOUVERTE DU NEPAL

10 JOURS / 08 NUITS



VOTRE ITINERAIRE



DEPARTS

 **BASE DE REALISATION :**
MIN : 10 pers, MAX : 30 pers

  

JOUR 1 – FRANCE



KATHMANDOU

- Rendez-vous des participants à l'aéroport.
- Assistance aux formalités d'enregistrement et d'embarquement puis décollage à destination de **Kathmandou**.
- **Nuit à bord.**

JOUR 2 - KATHMANDOU

- Arrivée à **Kathmandou**.
Située à 1 350 m d'altitude, au confluent de rivières Bagmati et Vishnumati, la cité de Kathmandu est classée à l'Unesco. Son nom signifie « temple de bois » en sanskrit. Elle était l'une des anciennes capitales royales newar des trois royaumes de la vallée. Baladez-vous dans ses vieux quartiers, au centre monumental de Durbar Square ou au temple de Taleju.
- Accueil, transfert, installation.
- **Cocktail de bienvenue à Kathmandou.**
- **Dîner et nuit à l'hôtel.**

JOUR 3 - KATHMANDOU

- **Petit déjeuner à l'hôtel.**
- **Visite de Pashupatinath** au bord de la rivière **Bagmati**, lieu saint hindou, l'un des quatre pèlerinages les plus importants pour les hindous, la Benares du Népal.
L'ensemble des temples forme une véritable cité groupée autour du sanctuaire de Shiva. Les constructions en terrasses s'étagent le long des berges de la Bagmati.
Le temple de Pashupatinath est l'un des temples hindous les plus sacrés du Népal. Le temple et ses alentours font partie de la liste du patrimoine mondial de UNESCO depuis 1979, réuni avec six autres ensembles de monuments sous l'appellation « vallée de Katmandou ». Le temple est situé sur les berges de la rivière sacrée Bagmati où l'on y pratique quotidiennement des crémations selon le rite hindou.
- **Visite de Bodnath**, lieu saint bouddhiste avec les monastères tibétains groupés autour du stupa. Les nombreuses boutiques d'objets tibétains s'offrent à votre curiosité.
Le plus grand stupa du Népal se trouve dans le quartier tibétain de Katmandou : le stupa de Bodnath. Ce lieu de pèlerinage extrêmement important pour les bouddhistes au Népal est l'un des plus beaux sites de Katmandou. Du fait de son histoire et de sa beauté, ce stupa fait d'ailleurs des sites du patrimoine mondial de l'UNESCO.



Expérience mémorable : Accueil par le Grand Lama et interaction avec les moines dans l'un des monastères de Boudhanath.

Visite du monastère pour interagir avec les moines. Le Hi-Lama offrira une écharpe Khada biodégradable en guise de bénédiction aux invités.

- **Déjeuner.**
- **Visite de Patan**, la « ville de beauté ».
Patan est une des trois anciennes villes royales avec Bhaktapur et Kathmandu. Elle est située à 6 km de celle-ci. Connue sous le nom de « Lalitpur », signifiant « la ville des artisans », elle est réputée pour ses architectures.
*Patan est la deuxième ville du Népal, située au Sud de Kathmandou, sur la rive gauche de la rivière Bagmati. Elle offre un paysage urbain typiquement népalais. Le **Palais Royal**, le **Krishna Mandir**, le Temple de **Narayan**, le **Vishnata**, le **Bhimsem Mandir**, le Temple d'Or, le **Kumbheswar** et le temple aux mille Bouddhas.*



JOUR 3 – KATHMANDOU (suite)

**Expérience sensorielle : La magie du bol chantant par un maître.**

Les bols chantants sont réputés pour leurs vertus curatives et relaxantes. Ils ont été inventés par d'anciens moines bouddhistes tibétains et népalais pour le rajeunissement physique, mental et spirituel. Les bols chantants, également appelés bols himalayens, sont une source d'énergie positive sous forme de vibrations sonores. Lorsque les bords de ces bols sont frappés, ils produisent une longue onde sonore réverbérée qui apaise les sens. Les airs chantés sont une série d'ondes sonores produites par ces bols. Profondes, subtiles et puissantes, ces ondes sonores sont censées pénétrer l'esprit de l'auditeur et le laisser détendu et tranquille.



- Dîner et nuit à l'hôtel.

JOUR 4 – KATHMANDOU



MUGLING



POKHARA

200 km

- Petit déjeuner à l'hôtel.
- Départ par la route pour Pokhara (8 heures et demie à 9 heures de route).
(Note concernant la conduite sur autoroute : les autoroutes ne sont pas très fluides et confortables, et les clients peuvent être amenés à passer par des routes cahoteuses/de terre).
- Déjeuner à Mugling, ville-étape à mi-chemin entre Kathmandou et Pokhara.
A partir de Mugling, la route suit une rivière puis pénètre ensuite dans la vallée de Pokhara offrant de magnifiques vues sur les rizières en terrasses sur la chaîne des montagnes. Ce parcours est l'un des plus beaux du Népal.
- **EN OPTION** : Une heure de rafting à Mugling.
- Continuation vers Pokhara.
- Arrivée et installation à l'hôtel.
- Dîner et nuit à l'hôtel.

JOUR 5 – POKHARA

- Petit déjeuner à l'hôtel.
- Visite de Pokhara, la « porte de l'Annapurna ».
Site exceptionnel aux pieds des montagnes de l'Himalaya, Pokhara a une allure de grosse bourgade formée de quartiers très différents et qui s'étire sur plusieurs kilomètres. Lieu de passage et de commerce important ; on peut y observer des ethnies diverses qui viennent du Tibet et de l'Inde. Les lacs ont fait la réputation de Pokhara. Le plus important et aussi le plus accessible est le lac Phewa.
- **The Old Bazaar** : le vieux bazar de Pokhara, situé à 4 km du lac Phewa, est un bazar traditionnel et un lieu de rencontre coloré pour un groupe de marchands d'ethnies diverses, ce qui constitue un contraste frappant avec le lac Pokhara. Les temples et les monuments ressemblent beaucoup à l'architecture newari de la vallée de Katmandou.
- **Bindhyabasini Mandir** : Structure blanche en forme de dôme au sommet d'une colline, Bindhyabasini, l'un des plus anciens temples de la vallée de Pokhara, a une immense valeur culturelle. Le temple est dédié à la déesse Bhagawati. Bhagawati est une divinité hindoue populaire.
- **La chute de Devi** : connue localement sous le nom de Patale Chhango (Nether Fall), Devi's Fall est une chute d'eau fascinante située à environ 2 km au sud-ouest de l'aéroport de Pokhara, sur la Siddhartha Highway.
- **Camp tibétain** : ce campement est nommé d'après le campement tibétain de Tashiling, Chorepatan, Phokra, Népal. Le site de cette colonie était auparavant un camp temporaire établi par le HCR (Haut-Commissariat des Nations Unies pour les Réfugiés) pour le grand nombre de réfugiés tibétains qui ont progressivement trouvé leur chemin vers Pokhara depuis les zones frontalières du Tibet. La superficie totale du camp est de 188 rupani. A une époque (1964), ce camp comptait un total de 1000 personnes, mais ce nombre a diminué par la suite, car beaucoup de ces personnes sont parties pour l'Inde et d'autres endroits.
- Déjeuner.

JOUR 5 – POKHARA (suite)

- **Promenade en barque sur le lac Phewa.**

Au cœur du Népal, le lac Phewa est le second du Népal par sa superficie, reflète les cimes perpétuellement enneigées du massif des Annapurna, créant une atmosphère paisible et sereine, tout simplement magique.

Une légende raconte qu'autrefois à la place du lac Phewa se trouvait une vallée fertile habitée par des villageois très égoïstes. L'un des dieux descendit au village déguisé en mendiant afin de les tester. Malheureusement, il fut très mal accueilli et très vite chassé du village. La colère des dieux fut telle, qu'ils décidèrent de détruire le village et de l'engloutir sous les eaux.

- **Visite du temple de Shiva. La statue de Shiva à Pumdikot** est l'une des principales attractions touristiques de Pokhara. La plus haute statue du Seigneur Shiva du Népal, située à Pokhara, est une attraction locale émergente pour les voyageurs nationaux et internationaux. La statue de Shiva à Pumdikot est située dans la partie ouest de Pokhara, à une altitude de 1 500 mètres.
- Promenade à pied pour visiter la **Pagode de la paix**. Par temps clair, très beau panorama sur les alentours et les montagnes.
- **Dîner et nuit à l'hôtel.**



JOUR 6 – POKHARA



CHITWAN

160 km

- **Petit déjeuner à l'hôtel.**
- Départ par la route pour le **parc Chitwan**.
- Cette réserve naturelle abrite une faune très variée, comme le **tigre royal du Bengale**, le **grand rhinocéros**, le **léopard**, le **bison sauvage**, l'**ours paresseux**, le sanglier sauvage, des cervidés et des singes. Les animaux se rassemblent autour de nombreux lacs de la réserve et, le long du fleuve, on peut voir des crocodiles ghavial. Pour les amateurs d'oiseaux, la réserve abonde en espèces rarissimes.

(Note concernant la conduite sur autoroute : les autoroutes ne sont pas très fluides et confortables, et les clients peuvent être amenés à passer par des routes cahoteuses/de terre).

- Installation au lodge.
- **Déjeuner.**
- **Visite du village de Tharus** et rencontre de ses habitants.

La région du Parc national du Chitwan est peuplée par une ethnie spécifique qui cohabite depuis des centaines d'années avec les animaux sauvages du parc. À l'orée des plaines et des forêts du Chitwan, les Tharus sont installés dans des villages traditionnels. Ils vivent en communauté dans des maisons en torchis et aux toits de chaume.

- **Dîner et nuit au lodge.**



JOUR 7 - PARC DE CHITWAN

- **Petit déjeuner au lodge.**
- Tôt le matin, visite du **parc de Chitwan**, très importante réserve d'animaux et d'oiseaux.
- **Promenade en bateau sur la rivière Rapti** pour voir les oiseaux et la réserve de ghavials, suivie d'une promenade dans la jungle.
- **Déjeuner au lodge.**
- **Safari en jeep dans le parc national de Chitwan.**
- **Soirée avec des danses folkloriques.**
- **Nuit au lodge.**

JOUR 7 - PARC DE CHITWAN (suite)

Notes :

1. Le parc national de Chitwan est fermé pendant la mousson, généralement du 15 juin au 30 septembre, sous réserve des conditions météorologiques. Pendant cette période, les safaris en jeep peuvent commencer dans la forêt communautaire.
2. Les promenades en canoë sont soumises au niveau de l'eau.
3. Le spectacle de danse culturelle Tharu au centre de villégiature est réalisable si votre groupe dépasse 6 participants.
4. Le centre d'élevage de Gharial ne pourra être visité si le parc national est fermé.
5. Toutes les activités sont susceptibles d'être modifiées et diffèrent d'un lodge à l'autre. Les activités mentionnées sont indicatives et dépendent du lodge qui sera confirmé.

JOUR 8 – CHITWAN



KATHMANDOU

170 km

- Petit déjeuner au lodge.
- Départ par la route pour **Kathmandou**. Arrivée à **Kathmandou**.

(Note concernant la conduite sur autoroute : les autoroutes ne sont pas très fluides et confortables, et les clients peuvent être amenés à passer par des routes cahoteuses/de terre).

- Déjeuner à l'hôtel.
- Visite de Swayambhunath.

Stupa situé sur une colline qui domine la capitale népalaise. **Swayambhu** est un haut lieu dont la légende est liée à l'origine de la **vallée de Kathmandou**. On y assiste à la ferveur des bouddhistes et des hindouistes mélangés.

Ce dôme surmonté d'un cône donne l'impression de suivre le visiteur des yeux. Et pour cause, les yeux de Bouddha ont été peints sur chaque côté du stupa ! Saviez-vous d'ailleurs que Bouddha a trois yeux ? On peut ainsi voir sur ce stupa les deux yeux habituels que possèdent tout être humain. Ces derniers sont ici surmontés d'un troisième œil. Cet œil servirait de portail pour diffuser la pensée de Bouddha aux êtres célestes !

- Dîner et nuit à l'hôtel.



JOUR 9 – KATHMANDOU

- Petit déjeuner.
- Visite de Bhadgaon.

Cette ville fut fondée au IX^{ème} siècle, ancienne **Bhaktapur**, capitale Malla et musée vivant du Moyen-Age népalais. Une promenade dans la ville vous fera découvrir la **grande pagode aux cinq toits**, le **palais aux cinquante-cinq fenêtres**, les venelles, les maisons en bois sculpté et la vie paysanne de cette cité agraie.



Expérience culturelle : Observation d'une séance de fabrication de poterie et école de peinture de thangka.

Nous vous emmènerons sur une place de poterie où une famille locale est impliquée dans cette activité traditionnelle depuis plusieurs générations. Vous apprendrez leur mode de vie et pourrez également vous essayer à la poterie.

Visite également de la **galerie de Thangka** (peinture bouddhiste) où vous verrez les artistes peindre les Thangka.

JOUR 9 – KATHMANDOU (suite)

- **Déjeuner en milieu de journée en ville.**

Le **Durbar Square** est la place historique et la plus impressionnante du vieux Katmandou : la cité glorieuse, comme elle était appelée. Se balader dans Dubar Square est quitter pour quelques instants la réalité. L'accumulation de temples, de palais, de statues, de pagodes, les rues pavées rendent les lieux magiques. Tout est coloré. Le sari de femmes, les épices étalées par terre, les pierres rouges des monuments, les hommes en habits traditionnels jaunes. Les nombreux temples sont dédiés aux dieux Shiva, Vishnu, Ganesh, Bhairab, aux déesses Taleju et Parvati et aux innombrables autres divinités composant le panthéon hindouiste.

La Kumari Bahal : À la jonction de Durbar Square et de Basantapur Square, s'élève, sur trois niveaux, un édifice en briques rouges aux fenêtres finement ouvragées. C'est là que réside la Kumari, une fillette choisie pour incarner la déesse de la ville jusqu'à sa puberté, et tenue de fait pour un symbole vivant de la devi – le concept hindou de l'énergie spirituelle féminine. Sa cour intérieure, la Kumari Chowk, est entourée de balcons et de fenêtres en bois finement sculptés sur trois niveaux. Il s'agit d'un bâtiment quasi unique au Népal.



- Vous visiterez aussi les **temples typiquement népalais du style pagode** sur l'esplanade de l'ancien **Palais Royal**, au cœur de la ville.



Expérience immersive : Visite à pied de Thamel via le marché local des épices (Ason).

Ason est un bazar local et un endroit bien connu pour les achats du quotidien, en particulier les diverses épices utilisées dans la cuisine népalaise. Une foule d'habitants vous enchantera par son mode de vie quotidien.

Avancez vers le centre touristique, Thamel, et faites des emplettes pour offrir à vos proches des gages d'amour pour le Népal.

- **Dîner et nuit à l'hôtel.**

JOUR 10 – KATHMANDOU



FRANCE

- **Petit déjeuner.**
- Assistance aux formalités d'enregistrement et d'embarquement puis décollage à destination de la **France**.
- Arrivée en **France**.

INFOS VERITE

Pour des raisons techniques le sens du circuit ou l'organisation des visites peut être inversé ou modifié, mais l'intégralité du programme sera néanmoins respectée.

HEBERGEMENT

LISTE DE VOS HÔTELS

➤ **Kathmandou :**

Holiday Inn Express ou similaire.

➤ **Pokhara :**

Temple Himalaya Hotel ou similaire,

➤ **Chitwan :**

Green Mansion Jungle Resort ou similaire.

En tout état de cause, la liste définitive des hôtels vous sera communiquée lors de votre convocation. Des modifications concernant les hôtels sélectionnés peuvent être apportées. Cependant, nous nous efforcerons de vous proposer en ce cas des hôtels de catégorie équivalente.

DEVIS DE VOYAGE GIR 2026

DECOUVERTE DU NEPAL

10 JOURS / 08 NUITS

PRIX FORFAITAIRES 2026 : TARIF TTC BROCHURE

Mois	Date de départ	Paris
Janvier	18	1 979 €
Février	08-22	2 039 €
Mars	08	2 059 €
	22	2 269 €
Avril	12	2 079 €
	26	1 979 €
Mai	10	1 979 €
Septembre	13	2 039 €
Octobre	11-25	2 269 €
Novembre	08	2 059 €
	22	1 979 €

CAPITALES TOURS S'ENGAGE A ASSURER LES PRESTATIONS SUIVANTES :

Transport

- . Aérien
- . Transfert

: PARIS / KATHMANDOU / PARIS sur vols réguliers Air India via Delhi
: Aéroport / Hôtel / Aéroport

Hébergement

: Hôtels 3 étoiles standard (normes locales)
: Chambre double avec bain ou douche

Repas

: Pension complète du dîner du jour 2 au petit-déjeuner du jour 10

Visites / Excursions

: Mentionnées au programme
: Transferts/transports terrestres en véhicule de tourisme adapté à la taille du groupe
: Droits d'entrée dans les sites visités
: Rencontre avec un maître des « bols tibétains chantant »
: Accueil du Grand Lama et interaction avec un moine
: 1 bouteille d'eau potable (500 ml) par personne dans l'autocar chaque jour

Guides / Assistance

: Guide accompagnateur parlant français pendant toute la durée du circuit

Responsabilité civile

: Generali n°AP 389 521

Caution APST

: Garantie totale des fonds déposés

Services Capitales Tours

: Carnet de voyage électronique (convocation, liste hôtels, programme, infos...)

Taxes et frais de dossier (à ce jour au 25/04/25)

: Internationales au départ de Paris (à ce jour) : 570 € dont 410 € de YQ/O4

NOTRE PRIX N'INCLUT PAS :

Les boissons hors forfait, les pourboires et les dépenses personnelles

Assurances

: Assurance Multirisques (Annulation, Assistance, Rapatriement, Bagages) : 4 %
: Assurance Multirisques (Annulation, Assistance, Rapatriement, Bagages)
: **AVEC GARANTIE COVID-19** (plus d'infos dans le contrat d'assurance) : 5 %
: Garantie complémentaire – Maintien de prix (hausse taxes aéroport) : 20 €

Chambre individuelle

: Supplément par personne : 239 €

DOCUMENTS DE VOYAGE NECESSAIRES :

Passeport valable 6 mois après le retour du voyage – Visa obligatoire pour les ressortissants français (obtenu par vos soins).

Le visa népalais s'obtient à votre arrivée à l'aéroport de Kathmandou, en vous munissant d'une photo d'identité (sur fond clair, de moins de 6 mois) et de votre passeport. Le coût du visa est fixé à 30 USD (pour 15 jours, multi-entrées). Merci de vous munir de la somme exacte.

Aucune vaccination n'est obligatoire mais certaines vaccinations sont recommandées : assurez-vous d'être à jour dans vos vaccinations habituelles. Informations complémentaires : <http://www.pasteur.fr/fr/map>



CONDITIONS AU 30/10/25

A FAIRE FIGURER SUR NOS PROGRAMMES

TARIFS

Tarifs établis au 30/10/25 (hors hausses éventuelles des taxes d'aéroport et/ou du kérosène).

MENTION A FAIRE FIGURER SUR TOUS NOS PROGRAMMES

Pour des raisons techniques, l'ordre du programme peut être inversé, les étapes et les visites peuvent être réaménagées sur place en fonction des conditions météorologiques, aléas et impératifs locaux. Dans tous les cas, le contenu des visites sera respecté ou remplacé par une prestation équivalente.

TAXES

INTERNATIONALES : Montant communiqué sous réserve de modification par les autorités gouvernementales et de hausse carburant/surcharge transporteur éventuelles.

En cas d'annulation avec des frais de 100% ou après émission des billets d'avion, nous ne pourrons plus rembourser la taxe YQ ou YR correspondant à celle des surcharges carburant/transporteur. Les compagnies aériennes refusent strictement de la rembourser car elle fait partie intégrante de la composante tarifaire.

CONDITIONS PARTICULIERES POUR LES DOCUMENTS DE VOYAGE NECESSAIRES

Depuis le 26 juin 2012, les autorités européennes imposent que tout passager ressortissant d'un pays de l'Union Européenne (sauf le Danemark, le Royaume-Uni et l'Irlande) devra présenter au contrôle frontière (PAF) un document officiel individuel. Le permis de conduire et le livret de famille ne sont pas des documents permettant de voyager. Cette disposition implique qu'à compter de cette date, les mineurs qui se présenteront au contrôle frontière (PAF), même accompagnés de leurs parents, devront être obligatoirement titulaires de leurs propres documents de voyage.

Pour les personnes de nationalités autres que française, celles-ci doivent se rapprocher du consulat du pays visité afin d'être en règle, le jour du départ.

Les participants devront avoir pris soin d'être en règle avec les formalités d'entrée propres au(x) pays de destination.

MERCI DE NOUS ENVOYER LES INFORMATIONS PASSEPORTS A LA RESERVATION OU 2 MOIS AVANT LA DATE DE DEPART SUIVANTES :

- NOM
- PRENOM
- SEXE
- DATE DE NAISSANCE DU PASSAGER
- NATIONALITE
- PAYS DE RESIDENCE
- NUMERO DE PASSEPORT
- LIEU D'EMISSION DU PASSEPORT
- DATE D'EXPIRATION DU PASSEPORT
- SI VISA : N° DE VISA, LIEU ET DATE D'EMISSION DU VISA, LIEU DE NAISSANCE DU PASSAGER

A NOTER :

Les kilométrages et les temps de trajets sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent varier en fonction des impératifs et aléas locaux (état des routes, embouteillages, météo, etc.).

Les toilettes des autocars (lorsqu'elles existent) peuvent être fermées pour diverses raisons : sécurité des passagers (routes sinueuses, freinage d'urgence, etc.). Cependant, l'autocar effectue des arrêts fréquents et réguliers au cours de la journée.

Le client est seul responsable de tous ses effets personnels, même laissés dans le bus.

Les photos ne sont pas contractuelles.

ACCESSIBILITE :

Nos circuits, croisières et autotours ne sont pas adaptés aux personnes à mobilité réduite (PMR). Il y a beaucoup de marche lors des visites et de nombreuses montées/descentes du bus qui n'est pas équipé en conséquence. Les clients doivent être autonomes et ne pas avoir besoin de l'assistance d'un tiers dans leurs déplacements. Les guides ne sont pas habilités à prendre en charge des PMR ou atteintes de tout autre handicap. Les hôtels de nos circuits/séjours ne possèdent pas tous d'ascenseurs et leurs accès ne sont pas tous adaptés aux PMR.

Pour toute personne atteinte d'un handicap moteur, visuel ou auditif, il est impératif de nous informer du type de handicap et du niveau d'autonomie avant toute réservation, afin que nous puissions vérifier l'accessibilité à notre voyage.

Pour toute assistance spécifique dans les aéroports, notamment l'assistance et la mise à disposition d'un fauteuil roulant, merci de nous consulter.

De même pour le transport de matériel médical spécifique (appareillages, médicaments, seringues, etc.), merci de prendre contact avec notre équipe. Ces services spéciaux font l'objet d'une demande particulière auprès des compagnies aériennes et sont soumises à conditions et/ou supplément tarifaire.

LES VALISES CONNECTEES :

Les "smart bags", "smart luggage", "bagages intelligents" (bagages avec dispositifs de rechargement à batteries en lithium) peuvent être transportés à condition que les batteries soient amovibles. Dans le cas contraire, ils ne pourront être transportés.

Les voyageurs enregistrant un bagage connecté avec une batterie au lithium-ion amovible doivent l'enlever et l'emporter avec eux en cabine.

Ces informations pouvant évoluer, renseignez-vous auprès de la compagnie aérienne avant votre départ.

LA CIGARETTE ELECTRONIQUE :

Les cigarettes électroniques sont interdites dans les bagages placés en soute des avions, mais restent autorisées en cabine. Selon les pays, l'utilisation et/ou le transport d'une cigarette électronique peut être strictement interdite ou fortement encadrée. Selon l'évolution des législations du pays de destination, nous vous conseillons de vous renseigner avant votre départ.

Plus d'informations : <https://www.routard.com/dossier-pratique-sur-le-voyage/cid137941-cigarette-electronique-quels-sont-les-pays-qui-l-interdisent.html> et <https://www.globaltobaccocontrol.org/e-cigarette/country-laws/view>

NEPAL – L'ESSENTIEL

QUAND PARTIR ?

	Janv.	Fév.	Mars	Avr.	Mai	Juin	Juil.	Août	Sept.	Oct.	Nov.	Déc.
Népal												

: favorable / : moyen / : peu favorable

ACHATS : Des khukuri, des saranghi, des moulins à prières, des bols chantants tibétains, des tapis, des bijoux, des pierres semi-précieuses, des châles (pashmina), des masques en bois, des bronzes, cuivres, étains, laitons à la cire perdue, des thangkas ou paubha, des papiers népalais, des épices et thés.

AERIEN : Environ 11h30 de vol selon compagnie aérienne.

COURANT ELECTRIQUE : 220 V et 50 Hz. Adaptateur nécessaire. Coupures fréquentes. Prévoir lampe de poche.



DECALAGE HORAIRE : Hiver : + 5h45, été : + 4h45.

FORMALITES : Passeport valide 6 mois après la date de retour. Visa obligatoire pour les ressortissants français.

LANGUE : Le népal. Il y a, au Népal, autant d'idiomes que d'ethnies, et presque autant de dialectes que de villages. La langue officielle est le népal, 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, qui n'a strictement rien à voir avec le népal, et le tibétain.

MONNAIE : La roupie népalaise (Rp). On trouve des bureaux de change et des banques dans tous les endroits touristiques. Les roupies népalaises ne sont pas échangeables en dehors du Népal. Les banques de Kathmandu et sa vallée ainsi que celles de Pokhara possèdent toutes des distributeurs de billets en façade, acceptant les cartes Visa et MasterCard. Ailleurs, n'en attendez pas ! On peut aussi régler sa note avec une carte Visa, MasterCard ou Amex dans les hôtels un peu chic, ainsi que dans certains magasins.

POURBOIRES : Le pourboire dans les restaurants n'est pas obligatoire, mais il a tendance à se généraliser. Il est d'usage de laisser 5 à 10 % du montant de l'addition. Pour les autres services, quelques roupies suffisent largement. Si vous partez en trek avec guide et porteurs, ceux-ci s'attendent (si les prestations ont été correctes) à ce que vous leur laissiez un pourboire à la fin.

SANTE : Aucun vaccin obligatoire à ce jour. Merci de vérifier les formalités sanitaires auprès de l'Institut Pasteur (<http://www.pasteur.fr/fr>).

SECURITE : La situation climatique, politique, sanitaire, réglementaire de chaque pays du monde pouvant changer subitement et sans préavis nous vous invitons à consulter avant votre départ les sites Internet suivants afin de prendre connaissance des éventuelles restrictions, obligations ou tout simplement des informations relatives à votre destination.

<http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays/>

TELEPHONE : Indicatif +977.

VETEMENTS : De manière générale, des vêtements légers. Pour vos balades, des chaussures de randonnée légères ou des sandales de randonnée suffisent. Attention : L'altitude moyenne de la vallée de Katmandou est de 1 350 m. L'ensoleillement est important, mais les soirées sont fraîches. Équipez-vous en conséquence : polaire ou pullover. Si vous vous dirigez vers la jungle tropicale des plaines du Teraï, prévoyez des vêtements légers, mais couvrants, afin de vous protéger contre les moustiques. Pour la visite des sites religieux, prévoyez une paire de sandales que vous pourrez retirer facilement, et pour les femmes, des vêtements couvrant au moins les épaules et le décolleté.

Ambassade et consulat du Népal

45 bis, rue des Acacias, 75017 Paris
Tél : 01-46-22-48-67