GUIDE PRATIQUE DESTINATION

Petits secrets du Népal

PRÉPAREZ VOTRE SÉJOUR GRÂCE À NOS INFORMATIONS PRATIQUES

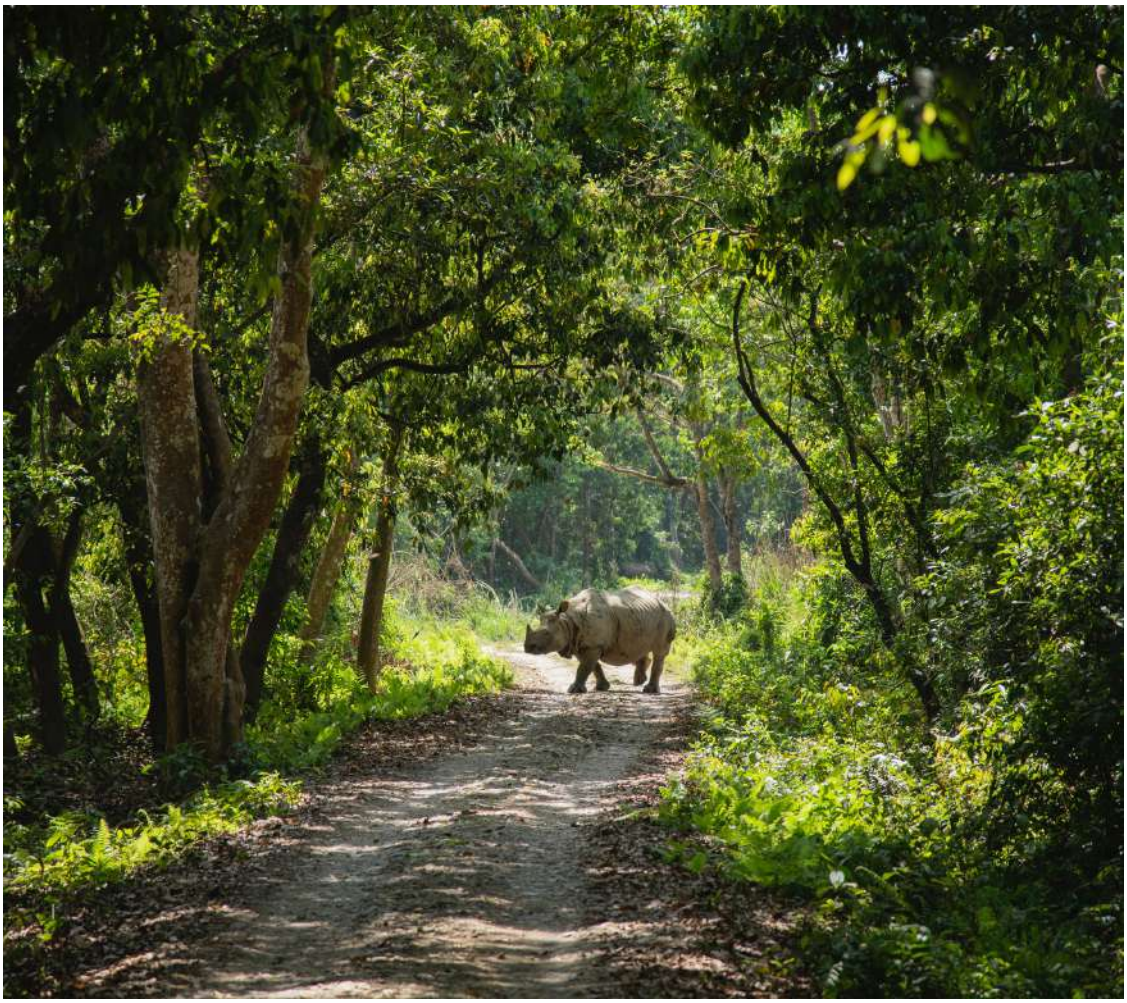
Asie Online - 25 Bd des Martyrs Nantais de la Résistance - 02 53 35 53 50 - contact@asie-online.com
© Tous droits réservés

PETITS SECRETS DU NÉPAL

Terre de naissance de Bouddha, **paradis des trekkeurs**, domicile heureux des hippies dans les années 60, le Népal rime avec **aventure, spiritualité et hospitalité**. Arpenter les sentiers les plus beaux du monde, contempler les panoramas vertigineux depuis le « toit du monde », autrement dit le **sommet de l'Himalaya**, flâner sur les places médiévales de la **vallée de Katmandou**, tomber de stupeur devant les resplendissants stupas, partager des instants de vie avec les ethnies montagnardes... le pays ne propose pas moins.

Entre **ferveur hindoue et sagesse bouddhiste**, il est également un joyau de tolérance où les communautés s'expriment en harmonie. On commence à comprendre pourquoi le Népal exerce un attrait quasi magnétique sur tout voyageur en quête d'air pur et de quiétude...

Petit royaume, le Népal offre un inépuisable **mélange de traditions et de religions**, de la vallée de Katmandou à Pokhara et ses plus hauts sommets Himalayens, en passant par **Nagarkot** ou encore le **parc national de Chitwan**. La richesse du patrimoine historique des anciennes capitales souveraines de la vallée de Katmandou n'a d'égale que la majesté des neiges éternelles... Une irrésistible promesse d'évasion et de dépaysement.



© *Tous droits réservés*

FORMALITÉS

Passeport obligatoire, valable au minimum 6 mois après la date de retour.

Visa obligatoire, délivré à l'arrivée, prévoir 2 photos d'identité (30 $ pour 15 jours, 50 USD pour + de 15 jours).

MONNAIE

La monnaie est **la Roupie Népalaise** : 1 € = 140,84 NPR // 1 NPR = 0,0071 € (en janvier 2023).
Les cartes bancaires courantes (Carte bleue Visa et American Express) sont acceptées dans les hôtels et les restaurants touristiques. On peut changer ses devises à l'aéroport, dans les banques et les bureaux de change (taux officiel publié chaque jour dans le « Rising Nepal »).

Si vous partez en trekking, munissez-vous des devises nécessaires, en petites coupures. Les banques sont ouvertes de 10 h à 16 h en hiver, jusqu'à 17 h en été. Elles sont fermées le samedi (jour de repos hebdomadaire) et souvent le dimanche. Vous ne serez autorisé à changer vos roupies en Dollars ou en Euros mais pas plus de 10% de la somme totale de vos achats pendant le séjour, aussi, gardez vos reçus.

© *Tous droits réservés*

PETITS SECRETS DU NÉPAL

SANTÉ

Aucun vaccin n'est **obligatoire**. Dans tous les cas, une mise à jour de votre carnet de vaccination (DTPolio, Hépatite, Typhoïde...) est fortement recommandée comme pour tout
voyage. Dans tous les cas, nous vous recommandons de vous rapprocher de votre médecin traitant.
Ordonnance : Si vous emmenez avec vous un traitement médical, il est impératif d'avoir l'ordonnance du médecin correspondante, en cas de contrôle par la douane.

En cas de souci sur place, il faut impérativement ouvrir un dossier auprès de votre **assurance de voyage**. Que ce soit votre assurance de carte bancaire ou celle que vous avez souscrite par notre intermédiaire. Les documents justificatifs pourront
attendre votre retour mais il est important de créer un dossier dès que le problème survient.

Nous conseillons aux voyageurs de **boire uniquement de l'eau minérale ou du thé**. Il est recommandé de ne pas boire d'eau du robinet, de ne pas manger de fruits non pelés et de prévoir du gel ou des lingettes antibactériennes humidifiées.

VIE PRATIQUE

- **Décalage horaire**

En été + 3h45 : lorsqu'il est midi en France, il est 16h à Katmandou.
En hiver +4h45 : lorsqu'il est midi en France, il est 17h à Katmandou.

- **Électricité**

220 V. Les coupures sont fréquentes (emportez une lampe de poche). Une grande partie du pays ne possède pas encore l'électricité. Prévoir un adaptateur au cas où...

- **Pourboires**

Votre guide, votre chauffeur et toutes les personnes qui vous accueillent font toujours de leur mieux pour que votre voyage se passe dans les meilleures conditions.
C'est pourquoi nous vous conseillons de donner :
– Chauffeur : 2 à 2,5 € / jour / personne
– Guide : 3 à 5 € / jour / personne
Le montant des pourboires reste bien sûr à votre bon vouloir et dépend de votre degré de satisfaction.

© *Tous droits réservés*

CLIMAT

Le Népal offre un **échantillon de climats très varié** : chaleur tropicale des jungles du Téraï, climat tempéré des collines et de la vallée de Katmandou, froid extrême des hautes montagnes.

On distingue **trois saisons** :

- La **saison froide**, **d'octobre à mars**, est le meilleur moment pour voyager. Le ciel dégagé et ensoleillé permet de contempler les sommets de l'Himalaya. La température maximale est de 25°C dans la vallée de Katmandou et 11°C à Namche Bazar, dans le Khumbu.

- La **saison chaude s'étend d'avril à début juin**. C'est l'époque des brumes de chaleur et des premiers orages. La masse nuageuse persiste jusqu'en octobre. Mai est le mois le plus chaud (37°C dans le Téraï, 28 °C à Katmandou).

- La **saison de la mousson**, de **juin à fin septembre**, les pluies diluviennes et la fonte des neiges provoquent de redoutables inondations. Le soleil est timide, le ciel, bas et chargé. Les températures oscillent autour de 30°C (15°C en haute montagne).

© *Tous droits réservés*

QUE VISITER ?

VALLÉE DE KATMANDOU

Katmandou
En flânant dans le dédale des ruelles de Katmandou, on imagine aisément ce que pouvait être une ville du Moyen-Age. Longtemps considérée comme la « Florence de l'Asie », elle recèle d'innombrables trésors d'architecture. Encerclée au nord par les hautes cimes himalayennes, la capitale népalaise sied à 1365 m d'altitude.

Patan
Patan, deuxième ville du Népal, située sur la rive gauche de la rivière Bagmati, offre un paysage typiquement népalais. Les temps forts seront le Palais Royal, la Porte d'Or, chef-d'œuvre des orfèvres de Patan, le Krishna Mandir, un mélange de style indien et mongol, le temple de Narayan, le Vishnata, le Kumbheswar, l'un des rares temples à avoir conservé ses cinq étages de toits, le temple aux mille Bouddhas et le Temple d'Or, le Joyau de Patan...

Syawambunath
Fondée il y a plus de 2 500 ans, Swayambunath est l'un des plus anciens sanctuaires bouddhiques au monde, celui-ci domine la capitale népalaise. Les Népalais l'appellent le « Monkey Temple », temple des Singes. Juché en haut d'une colline que gravissent 300 marches, le stupa aurait été originellement bâti il y a plus de 2500 ans, ce qui en fait l'un des plus anciens au monde, bien qu'il ait été largement remanié depuis.

Pashupatinath
Pashupatinath est surnommée la Bénarès du Népal, l'un des plus célèbres pèlerinages hindous. Les fidèles viennent y adorer Shiva-Pashupati, « seigneur protecteur des animaux et maître du troupeau » et descendent dans la rivière Bagmati pour leurs ablutions rituelles.

Bodnath
Bodnath est l'un des principaux sanctuaires bouddhistes de la région de Katmandou au Népal. Son stupa du XIVe siècle qui domine l'horizon est l'un des plus grands au monde. Il a pris la place d'un stupa plus ancien attesté à l'époque licchavi. La base du stupa se compose de trois terrasses, représentant une mandala géante que les fidèles peuvent parcourir. On peut y voir 108 niches contenant chacune une statue de bouddha.

© *Tous droits réservés*

QUE VISITER ?

NAGARKOT

Ce petit bourg perché est de loin le site qui offre le plus époustouflant panorama sur les montagnes du fait de son exposition nord-est : 300 km de pics enneigés à perte de vue quand les conditions climatiques sont optimales ! Du Dhaulagiri (8167 m), au nord-est de Pokhara, au Kanchenjunga (8598 m), aux confins du Sikkim, la vue embrase l'Annapurna (8090 m), le Langtang (7246 m) et l'Everest.

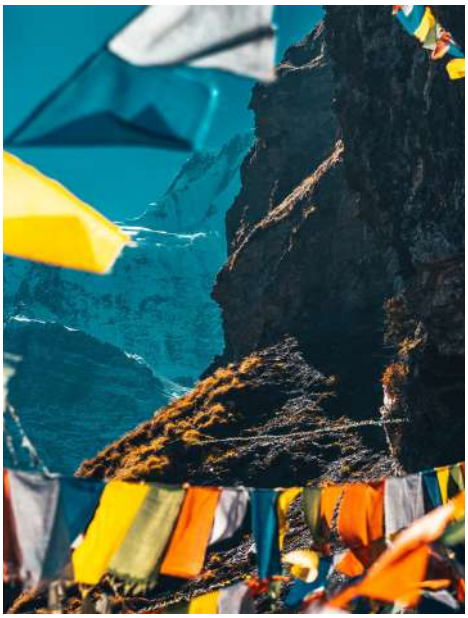
POKHARA

Une montagne qui forme un triangle parfait, couronné de neige et battu par les vents de l'Himalaya, un lac paisible qui reflète les pics enneigés, une bourgade qui s'étire le long de ses rives, arpentée par d'innombrables voyageurs et vibrant au son des « om mani padme hum » qui s'échappent des centaines d'échoppes de drapeaux de prières, de tapis, de masques, de bols chantants... : vous êtes à Pokhara !

À 900 m d'altitude, Pokhara est située dans un site grandiose, au pied de la chaîne des Annapurna qui dresse des sommets hauts de 7 000 à 8 000 mètres. Dominant la vallée, on peut admirer le superbe Macchapuchare.

PARC NATIONAL DE CHITWAN

Le parc de Chitwan compte depuis longtemps parmi les trois principaux attraits du Népal, après le trekking et la vallée de Katmandou. Cette immense et splendide réserve naturelle protège 932 km² de forêts de sals, de marécages et de prairies ondulantes. Le parc national constitue l'un des derniers refuges du rhinocéros unicorne, menacé, et abrite un nombre appréciable de tigres, léopards et éléphants.



© *Tous droits réservés*

BON A SAVOIR

Sécurité et Situation sanitaire

Avant votre départ nous vous invitons à consulter :
http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs, les conseils aux voyageurs sur le site de Ministère des Affaires Etrangères. Vous y trouverez les dernières recommandations notamment en matière de sécurité, formalités et santé.

ASIE ONLINE
Voyages sur mesure

© Tous droits réservés