

Népal - La Vallée de Kathmandou

Difficulté Niveau 1	Durée 16 jours	Places 7 à 14
-------------------------------	--------------------------	-------------------------

Itinéraire susceptible de modification en fonction de circonstances climatiques ou autres. Le guide est apte à décider de toute mesure nécessaire pour le bon déroulement et le confort du voyage et la sécurité des voyageurs.

Présentation

Aux pieds des plus hauts sommets du monde, elle draine et cristallise les rêves. Toujours. Et sa découverte s'accompagne d'un émerveillement qui ébranle, en définitive, toute prévention, tout cliché. La vallée mythique dérouté les attentes, renouvelée sans cesse par les souffles d'une tradition vivante, d'une hospitalité inaltérable et par les vents himalayens.

Le circuit proposé permet de découvrir le patrimoine culturel exceptionnel du pays népalais, de faire l'expérience de l'accueil chaleureux de ses peuples, d'explorer les richesses diverses de sa faune et de sa flore. D'un site à l'autre, se donne à savourer le charme d'une vie luxuriante, belle des créations humaines et des générosités de la nature.

Ainsi, par jardins et temples, on comprend combien il est vrai que nous sommes là aux portes de la Demeure des Dieux...

Fiche technique

Carte d'identité

Le Népal, pays très diversifié tant au niveau des paysages que de la population, a subi au cours des siècles l'influence de ses voisins. La population est constituée de nombreuses ethnies différentes. Une première distinction est faite entre les Indo-Népalais, d'origine indienne et de religion hindouiste, et les Tibéto-Népalais, d'origine sino-tibétaine et de religion bouddhiste. Ces deux populations principales sont elles-mêmes subdivisées en différentes ethnies. Le système de castes transmis il y a des siècles par les immigrants indiens, officiellement aboli en 1963, demeure très présent dans la société traditionnelle et reste très influent dans les faits.

La monarchie népalaise, la dernière d'Asie du Sud, a été abolie le 28 mai 2008 après 15 ans de lutte par les rebelles maoïstes. Depuis cette date, le Népal est une république. L'agriculture est l'activité essentielle de son économie -tant pour le PNB que pour les emplois. Avec 42 % de la population vivant sous le seuil de pauvreté, le Népal est l'un des pays les pauvres du monde.

Nom :

République démocratique fédérale du Népal

Superficie :

147 180 km²

Population :

30,725,702 habitants

Capitale :

Kathmandou

Régime politique :

République

Formalités

Le passeport doit être valable 6 mois après la date de retour pour les citoyens français. Un visa est obligatoire, il coûte 30USD + 20€ les frais de visa, une photo d'identité, un formulaire.

HORIZONS NOMADES peut prendre en charge la procédure d'obtention du visa sous condition de réceptionner à temps les documents nécessaires.

Ambassade et Consulat du Népal : 45 bis, rue des Acacias - 75017 PARIS - Tél : 01.77.16.52.57 ou 01.46.22.48.67.

Santé

Aucun vaccin n'est obligatoire, cependant il est fortement conseillé d'avoir les rappels à jours et par précaution la diphtérie, le tétanos, la polio, l'hépatite A et B, la fièvre typhoïde. Il est aussi recommandé d'être immunisé contre la diphtérie, le tétanos et la poliomyélite. La Vallée de Kathmandou représente un risque de paludisme, surtout pendant la période de la mousson.

INSTITUT PASTEUR : 03 20 87 79 80 Voyager n'est pas anodin. Nos organismes ne sont pas forcément adaptés aux conditions de vie d'autres latitudes. Pour réussir ces moments d'escapade, mieux vaut être informé, préparé. Ne pas hésiter à téléphoner à l'Institut.

Devises

La monnaie est la roupie népalaise (NPR). 1 € = 139,81 NPR. Le dollars US est la monnaie la plus courante.

Mais il n'y a aucun problème pour changer les euros en roupies népalaises, on trouve des bureaux de change et des banques dans tous les endroits touristiques, à commencer par Kathmandu et Pokhara. Les banques proposent un taux souvent un peu plus intéressant que les money changers. Dans les banques, prévoir le passeport pour la transaction. En conservant les reçus, on peut rechanger les roupies contre des euros en présentant les bordereaux. Les roupies népalaises ne sont pas négociables en dehors du Népal.

Les cartes de crédit peuvent être acceptées dans certains restaurants, magasins ou grands hôtels.

Décalage horaire

L'heure officielle est en avance de 5h45 sur celle du méridien de Greenwich, et de 15 mn sur l'heure indienne. Quand il est midi en France en horaire d'hiver, il est 16h45 au Népal et 16h30 en Inde. Et respectivement 15h45 et 15h30 en heure d'été.

Électricité

Le courant est en 220 volts. Une prise dite « de voyage » est très utile car l'écartement des bornes est parfois différent. Le Népal connaît des coupures d'électricité fréquentes. Il n'est pas inutile de se munir d'une lampe de poche (avec piles).

Religions

La religion officielle est l'hindouisme, mais le bouddhisme est aussi très présent. L'hindouisme, dont les racines remontent à plus de 1 000 ans av. J.-C., s'appuie sur des livres sacrés. Les plus importants sont les quatre veda, ou « connaissance divine ».

Les trois principaux aspects de la pratique religieuse hindouiste sont les puja (cérémonies et offrandes rituelles), la crémation des morts et le système des castes. Le Dieu suprême se présente sous trois formes, Brahma (le Créateur), Vishnu (le protecteur) et Shiva (à la fois destructeur et régénérateur).

Le bouddhisme est considéré avant tout comme une pensée philosophique et une éthique. Initié dans le Nord de l'Inde vers 500 av. J.-C., cette pensée prône la modération.

Par ailleurs sont présents de petites communautés musulmanes et chrétiennes.

Langue(s) et ethnie(s)

Il y a au Népal autant d'idiomes que d'ethnies et presque autant de dialectes que de villages. La langue officielle est le népali, d'origine indo-européenne, assez proche de l'hindi. Il existe toutefois deux autres langues parlées qui bénéficient d'une grande tradition écrite et littéraire : le newari et le tibétain.

La société népalaise est multi-ethnique. De manière générale on perçoit deux groupes :

- les indo-népalais (ou Paharis) sont présents au sud du pays comme les Népalis, les Maithili, les Bhojpouri, les Awadhi, les Tharu. De foi hindouiste, ils parlent majoritairement le népali. Leurs ancêtres, venus du sud (Inde) appartenaient pour la plupart aux hautes castes des Brahmanes et des Kshatriyas. Ils sont rapidement devenus influents.
- les tibéto-népalais (ou Bhotias) sont présents au nord du pays comme les Tibétains, les Sherpas, les Tamang, les Thakali, les Gurung ...ils sont de foi bouddhiste. Rudes montagnards ils vivent le plus souvent dans de petits villages isolés. On retrouve les cultivateurs dans les hautes vallées et les éleveurs semi-nomades en plus haute altitude.

Climat

Le Népal est soumis à un régime de mousson qui conditionne le choix des zones de trekking en fonction des saisons :

Le printemps, de mars à fin mai, idéal pour assister à l'explosion de la végétation, notamment des rhododendrons, autour des Annapurnas et vers le camp de base de l'Everest. Ciel généralement dégagé en matinée, nébulosité marquée dans l'après-midi. Plus on avance vers le mois de mai (mousson), plus les nuages s'élèvent tôt.

L'été, de juin à fin septembre, permet de découvrir les régions du Mustang et du Dolpo, seules parties du Népal à l'abri de la mousson.

L'automne, de mi-octobre à mi-décembre, conditions optimales pour les treks et expéditions dans tous les massifs. Beau temps en général, plus froid en altitude à l'approche de l'hiver (possibilité de neige).

L'hiver, de mi-décembre à fin février, froid sec, ciel dégagé, ensoleillement important...

De manière générale, la meilleure période pour partir est l'automne ou le printemps. Malgré une régularité générale qui nous permet d'apprécier les bonnes ou mauvaises périodes pour la visite d'un pays, la météo reste un paramètre imprévisible, il convient donc de se préparer au mieux en cas de conditions climatiques exceptionnelles et difficiles.

Pour davantage d'information: fr.news.yahoo.com/meteo

Religions

La religion officielle est l'hindouisme, mais le bouddhisme est aussi très présent. L'hindouisme, dont les racines remontent à plus de 1 000 ans av. J.-C., s'appuie sur des livres sacrés. Les plus importants sont les quatre veda, ou « connaissance divine ».

Les trois principaux aspects de la pratique religieuse hindouiste sont les puja (cérémonies et offrandes rituelles), la crémation des morts et le système des castes. Le Dieu suprême se présente sous trois formes, Brahma (le Créateur), Vishnu (le protecteur) et Shiva (à la fois destructeur et régénérateur).

Le bouddhisme est considéré avant tout comme une pensée philosophique et une éthique. Initié dans le Nord de l'Inde vers 500 av. J.-C., cette pensée prône la modération.

Par ailleurs sont présents de petites communautés musulmanes et chrétiennes.

Quand partir

D'octobre à avril

Géographie

On a souvent comparé le Népal à un gigantesque escalier débutant au piémont de la plaine gangétique et dont le sommet forme le toit du monde. Il compte entre 10 et 14 sommets mondiaux dépassant les 8 000 m d'altitude; dont le mont Everest, point culminant de la planète à 8 848 m. On observe un des phénomènes géographiques les plus curieux du globe terrestre. L'armature morphologique du pays s'organise en bandes longitudinales formant cinq grandes régions naturelles correspondant à cinq paliers : le Téraï, les Siwalik, le Mahabharata Lekh, le plateau népalais et le grand Himalaya.

- Le Téraï, ou région basse, est une terre d'alluvions formant le piémont de la grande plaine du Gange.

- Les Siwalik : c'est sur cette formation montagneuse que les plaques indiennes et tibétaines se rencontrent.

- Le Mahabharata Lekh, en revanche, est une véritable chaîne de montagnes.

- Le plateau népalais, le cœur du pays, constitue le plus important niveau. Des fleuves transversaux viennent partager ce plateau en 9 bassins naturels. C'est la partie la plus riche du pays, et celle où se trouvent les plus grandes villes (Kathmandu, Patan, Bhaktapur et Pokhara).

- La chaîne himalayenne : le système d'écoulement des eaux est très particulier. On trouve des forêts et des cultures à 4 000 m, des pâturages à 5 000 m, et on a même pu voir des plantes à fleurs à plus de 6 000 m.

Artisanat et achats

On peut trouver de nombreux objets intéressants au Népal. Les kukhuri, couteaux souvent employés comme serpes et que l'on voit quelquefois à la ceinture des Népalais. Les saranghi sont de petites violes dont jouent les chanteurs ambulants; elles sont toutes taillées dans le même morceau de bois et comportent quatre cordes en boyau de chèvre; l'archet, très court, est fait en crin de cheval. Les moulins à prières, les bols chantants tibétains en bronze ainsi que poignards, couteaux, haches et toutes copies d'objets rituels tibétains (Conseil: il faut toujours les « faire chanter » avant de les acheter, le son étant très différent d'un bol à l'autre). Les tapis sont en pure laine et les couleurs sont à base de teintures végétales (Attention, vous n'avez le droit de sortir du pays qu'un tapis par personne).

Il y a un grand choix de bijoux dont des colliers traditionnels. Ce ne sont pas des pierres précieuses mais des perles en plastique ou en verre fabriquées au Japon. En revanche, corail, turquoise et

autres lapis-lazuli sont importés d'Inde et du Tibet.

Des châles appelés pashmina, en duvet de chèvre provenant des hautes régions du Népal ou du Tibet, sont vendus à tous les coins de rue. Il existe trois qualités différentes : 70 % pashmina et 30 % soie, 50 % pashmina et 50 % soie et 100 % pashmina.

Des masques en bois, des bronzes, cuivres, étains, laitons à la cire perdue (on trouve les plus beaux et les moins chers chez les artisans de Patan). Pour marchander, disposez au moins d'une bonne heure car ils sont durs en affaires. Avec humour et persuasion, on peut obtenir de grosses réductions.

Les papiers népalais élaborés à partir de l'écorce de l'arbre daphné; la grande majorité de ces papiers est fabriquée à Bhaktapur et d'autres peuvent être issus de matériaux bien plus insolites, tels le jute, le chanvre ou bien encore l'ortie. Les épices et thés de belle qualité et d'origine népalaise ou indienne...

Il faut prendre le temps de marchander avec le sourire...

Décalage horaire

L'heure officielle est en avance de 5 h 45 sur celle du méridien de Greenwich. Quand il est midi en France en hiver, il est 16 h 45 au Népal. En été, quand il est 12h00 en France, il est 15h45 au Népal. Pour davantage d'information: www.horlogeparlante.com

Groupe

7 à 14 personnes

Bagages

Pour la soute, il faut prendre un grand sac souple ou une valise; ce bagage ne doit pas dépasser 23 kilos; il est transporté par le véhicule sur place. Il faut prévoir un petit sac à dos pour emporter vos affaires personnelles durant la journée (crème, appareil photo,...).

Transport

Il n'existe pas de vol direct sur Katmandou; les vols se font sur les compagnies aériennes régulières au départ de Paris. Les transferts terrestres sont assurés en minibus ou en voiture privé(e) en fonction du nombre de participants.

Niveau

Les marches sont de niveau facile et sans portage

Accompagnement

Durant le voyage l'équipe sur place est népalaise-francophone. Le guide, spécialiste de chaque circuit, connaît parfaitement la région visitée. Il est choisi pour son expérience du terrain, ses connaissances de la culture et de l'histoire de son pays. Garant de la sécurité du groupe, il est habilité à modifier l'itinéraire en fonction des événements (météorologiques, politiques ou autres). Il est secondé par des chauffeurs professionnels.

Hébergement

Les hôtels sont de bonne catégorie et bien situés dans les villes. Les chambres sont simples et confortables avec sanitaires privatifs.

Gastronomie

Le menu de base d'un Népalais se compose d'un plat de riz blanc (bath) et de lentilles (dal) dans leur jus, servies dans un petit bol, que l'on mélange au riz pour le mouiller et en relever un peu le goût. Il s'accompagne régulièrement aussi d'un curry de légumes (tarkari) et d'un mélange d'ingrédients épicés (achards). Généralement végétarien, il peut néanmoins être servi avec de la viande ou du poulet.

La cuisine tibétaine se compose de soupes aux lentilles ou aux pois cassés, et de momo, sortes de raviolis fourrés à la viande ou aux légumes et que l'on sert bouillis ou frits. C'est excellent quand ils sont bien préparés. De même, on trouve facilement des nouilles tibétaines accomodées de légumes aux œufs (chowmein).

Dès que l'on quitte la ville, la viande se fait rare. Celle que l'on trouve en montagne est séchée et en lambeaux (sukuti).

En boissons, on trouve le délicieux lassi (un mélange d'eau et de yaourt), le thé -à l'indienne (sucré et avec du lait) ou à la tibétaine (salé et au beurre de yack). En alcool on retrouve le rakshi qui est un alcool de riz et la Tchang, une bière issue de la fermentation de grains d'orge ou de riz.

Durant le circuit, la restauration, principalement en restaurant, alterne les cuisines locale et internationale.

Respect des coutumes

Les Népalais sont généralement souriants, d'une grande courtoisie et dépourvus d'agressivité. Quelques règles de savoir-vivre népalais : On se déchausse avant de pénétrer dans une maison ou un temple, on ne pénètre jamais dans une cuisine sans y avoir été invité, le feu étant sacré pour les Sherpas, il ne faut jeter aucun déritus dedans; il faut toujours contourner les stûpas dans le sens des aiguilles d'une montre.

Il est mal vu de désigner quelqu'un, même une statue, avec le doigt. Lorsque vous êtes assis, évitez de pointer votre pied vers quelqu'un. Pour se saluer, on utilise l'expression « Namasté » (que l'ensemble de vos qualités soient bénies et protégées des dieux), mains jointes et en s'inclinant ; le « merci » n'existe pas au Népal.

Les hommes éviteront de se promener torse nu, et les femmes les tenues provocantes ; en couple il convient de ne pas être trop démonstratif en public. Enfin, il faut savoir qu'au Népal le temps est une notion assez subjective.

Protection des sites

Chaque participant est responsable de la propreté des lieux de passage. Il ne faut rien laisser traîner (papiers, plastiques, ...) car l'équilibre écologique de ces endroits est fragile et la permanence des flux touristiques accroît les risques de dégradation.

Assurances

Il est obligatoire pour tout voyageur d'avoir une assurance en cas d'hospitalisation sur place ou de rapatriement; cela peut être une assurance personnelle avec une carte bancaire par exemple ou une mutuelle.

Si vous ne disposez pas d'assurance personnelle, HORIZONS NOMADES propose une assurance globale qui couvre l'assistance rapatriement, l'annulation du voyage, l'interruption de séjour et les bagages. Son montant est variable en fonction du prix du voyage.

Par ailleurs, vous pouvez souscrire une assurance « annulation » uniquement qui vous permettra d'être remboursé en cas d'annulation du voyage. Son montant est également variable en fonction du prix du circuit choisi.

Informations: avec une une carte bancaire Première ou Gold, vous bénéficiez de l'assurance annulation dans la majorité des banques.

Merci de nous consulter pour le montant des assurances que nous proposons.

Pour vous inscrire

Il suffit de nous faire parvenir le bulletin d'inscription se trouvant en fin de brochure, dûment complété, accompagné d'un acompte de 30% du montant total, à l'agence de Strasbourg : Horizons Nomades, 4 rue des Pucelles, 67000 Strasbourg.

Vêtements

- Chapeau de soleil ou casquette
- un foulard (à cause du vent et de la poussière)
- chemises manches courtes et longues, Tshirt...
- pantalon amples
- une veste polaire ou anorak

Chaussures

- 1 paire de chaussures de randonnée légère ou une paire de basket
- 1 paire de sandales ou de tongs. (prévoir de se déchausser pour entrer dans les temples)

Accessoires nécessaires

- des lunettes de soleil
- 1 lampe frontale (avec piles)

Trousse de toilette

- Baume pour les lèvres
- crème solaire
- protection contre les moustiques (vêtements et corps)

Pharmacie

Une pharmacie de premier secours est prévue par **HORIZONS NOMADES** pendant le voyage. Cependant, prévoyez une petite pharmacie individuelle:

- Traitement antibiotique à large spectre
- anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- anti-diarrhéique, pansement intestinal (type Smecta)
- paracétamol
- collyre
- antiseptique
- pansements et compresses désinfectantes
- répulsif anti-moustique efficace en zone tropicale
- antalgique.

Photo/vidéo

Pour les appareils argentiques, il faut penser à s'approvisionner en pellicules et films avant le départ. Pour les appareils numériques, se munir par précaution d'au moins 2 batteries. Evitez de prendre des photos de gens si vous n'avez pas leur assentiment.

Guide

Népal, Tibet, Guide du Routard
Grands treks au Népal, E. Jamen
Ella Maillart au Népal, Maillart/Girardin
Idoles du Népal et du Tibet, P. Pal
Histoire politique du Népal – aux origines de l'insurrection Maoïste, M. Kergoat
Nouvelles du Népal d'Ailleurs, C. Caudart, Transhumances, 2007
Les Tambours de Katmandou, G. Toffin, Payot Voyageurs, 2002
Ombres et fantômes du Népal, M.-C. Cabaud, L'Harmattan, 2002
Le Regard de la Kumari, M.-S. Boulanger, Presses de la Renaissance, 2001
Au cœur des Himalayas : sur le chemin de Katmandou, A. David-Néel
Carte :
Népal 1/1 500 000e et 1/480 000e, Nelles Maps, 2004.

Itinéraire

Jour 1 • Vol Paris - Kathmandou

Dîner et nuit à bord.

Jour 2 • Kathmandou

Accueil à l'aéroport et transfert à l'hôtel. Visite de la capitale, promenade dans le bazar et dans les rues pittoresques, première approche avec la population népalaise. Visite du Durbar quartier très animé ; riche de dizaines de temples, dont le plus ancien, est Kastamandap qui a donné son nom à la ville.

Jour 3 • Kathmandou

Visite de Pashupatinath Temple -le plus gros temple hindou voué à Shiva (Pashupati). Ce temple accueille les crémations humaines avec des cendres ensuite déversées dans les eaux de la Bagmati qui, une fois la frontière indienne passée, devient le Gange, fleuve sacré. A proximité se trouve le stupa de Bodnath, le plus grand du Népal. Ce site, sanctuaire bouddhiste des plus importants du pays a accueilli des milliers de réfugiés Tibétains à la suite de la fuite du Dalai Lama en 1959. Visite aussi de Swayambunath plus connu comme « le Temple au Singe ». Perché sur une colline à 2kms à l'ouest de la ville il aurait 2000 ans... Les yeux de Lord Buddha sont présents sur les quatre faces du stupa témoignant ainsi du pouvoir de Bouddha sur les quatre points cardinaux.

Jour 4 • Kathmandou - Nagarkot

Visite de Bhaktapur située à 13kms à l'est de la capitale ; signifiant « la cité des dévots » cette ville fait partie des trois anciennes capitales royales du Népal et abrite de nombreux temples hindous (Batsala Devi, Nayatpolo Temple) ainsi que le Palais aux 55 Fenêtres ou encore la Porte aux Lions. Dans l'après midi, route, en passant par des villages typiques vers Changunaryan Temple ; dédié à Lord Vishnu et situé au sommet d'une colline c'est le plus ancien de Kathmandu Valley. Continuation vers une ville qui offre un point de vue majestueux sur l'ouest de l'Himalaya : l'Annapurna, le Manaslu, le Ganesh Himal ou encore le Langtang. Nuit à l'hôtel.

Jour 5 • Nagarkot - Kathmandou

Après un réveil matinal pour admirer le lever de soleil sur la chaîne de l'Himalaya descente vers Patan, l'une des trois villes principales de Kathmandu Valley. De son vrai nom, Lalitpur « la cité des artistes », cette cité est réputée pour son art et ses artistes autant que pour son Durbar Square riche de multiples temples hindous. Visite de Kumbheshwar Temple, un temple à cinq pagodes. Nuit à l'hôtel.

Jour 6 • Kathmandou

Visite de Kirtipur qui se trouve au sud ouest de Kathmandu avec une balade dans la vieille ville conservée et une halte à Tribuvhan University... Puis continuation vers Chobar qui abrite Adinath Lokeshwar Temple, sacré à la fois pour les Hindous et les Bouddhistes et Dakshinkali, un temple dédié à la déesse Kali. Cette déesse sanguinaire réclame deux fois par semaine des sacrifices d'animaux dans son temple !

Jour 7 • Kathmandou - Pokhara

Route pour la cité qui, située à 900 m d'altitude au cœur de la vallée du même nom, offre avec ses 150 000 habitants, une atmosphère très reposante. Balade dans la ville et promenade jusqu'au lac Fewa. Visite de Davi's Fall (cascade) et de Gupteshore Gupha (grotte). Nuit à l'hôtel à Pokhara.

Jour 8 • Pokhara

Tôt le matin, route pour la colline de Sarangkot pour voir le lever de soleil sur l'Himalaya et les massifs du Dhaulagiri et de l'Annapurna. Visite de Mahendra Gupha, le pont de K. I. Singh Pul qui tient son nom d'un héros historique, le temple de Bindhabasini, le vieux marché de Pokhara et Begnas Tal, un lac légendaire de la ville.

Jour 9 • Pokhara - Tansen

Route vers le district de Palpa. A l'arrivée, visite de la vieille ville et promenade dans les jardins. Nuit à l'hôtel.

Jour 10 • Tansen - Lumbini

Arrivés dans la cité de naissance du Bouddha, lieu de pèlerinage réputé, balade dans la ville dont l'attraction principale est le jardin sacré s'étendant sur 8kms². Nuit à l'hôtel.

Jour 11-12 • Lumbini - Chitwan

Chitwan est un parc national abritant quelques unes des plus belles espèces animales du pays: tigres, rhinocéros à une corne, léopards ainsi que plus de 400 espèces d'oiseaux. Plusieurs activités au programme : promenade à dos d'éléphant, en pirogue, en jeep, marche dans la jungle, bain des éléphants, observation d'oiseaux... Nuits à l'hôtel.

Jour 13 • Chitwan

Retour à Kathmandou avec une halte au Temple Sacré de Manakamana accessible par un funiculaire. Nuit à l'hôtel.

Jour 14 • Kathmandou

Balade dans le Parc National de Shivapuri situé à proximité de Kathmandu. Nuit à l'hôtel.

Jour 15 • Vol Kathmandou - Paris

Journée libre. En fonction de l'horaire, transfert à l'aéroport pour le vol de retour.

Jour 16 • Paris

Carte

