



## Kathmandu Heritage Tour Pvt. Ltd.

Saraswotinagar-06, P.O. Box- 5394 Kathmandu,  
Népal. Licence de l'agence: 2452/071 Phone: + 977 01 4822416  
chandra@Kathmanduheritage.com / www.kathmanduheritage.com  
bhim@sagarmathatrek.com/ www.sagarmathatrek.com

*Agence locale francophone au Népal,  
Voyage sur mesure, randonnée et trek d'aventure*

### *Népal voyage de luxe lieux principaux du Népal 11 jours /10 nuits sur place*

Ce voyage de luxe vous permet de connaître tous les grands hôtels du Népal, les restaurants gastronomiques et de découvrir la réserve National de Chitawan de 1040km<sup>2</sup>. Les princes Ranas organisaient des chasses auxquelles étaient conviés des souverains étrangers. Aujourd'hui le parc préserve les espèces en voie de disparition comme le rhinocéros unicorne. Après un petit déjeuner copieux vous pourrez observer la vie sauvage, vous balader en pirogue sur la rivière Rapti, partager le bain des éléphants, marcher dans la jungle.

Vous pourrez admirer « le toit du monde » en moins d'une heure en survolant la chaîne de l'Himalaya. Vous approcherez les plus hauts sommets comme Mt. Everest 8848m, Nuptse (7855 m), Lhotse (8516 m), Amadablam (6812 m),

Hôtel à Kathmandu : 5 nuits  
Hôtel à Chitwan : 2 nuits  
Hôtel à Pokhara : 2 nuits  
Hôtel à Nagarkot : 1 nuit  
Altitude maximum : 2438m  
De préférence : Toute l'année sauf juin, juillet et août

- Jour 01 Arrivé/Kathmandu
- Jour 02 Survol de l'Everest/visite Patan/Bodhnath
- Jour 03 Visite Durbar Suar/Swayambunath
- Jour 04 Kathmandu/ Bhaktapur/Nagarkot
- Jour 05 Nagarkot/Kathmandu
- Jour 06 Kathmandu/Pokhara
- Jour 07 Excursions Sarangkot/Pokhara
- Jour 08 Pokhara/Chitawan
- Jour 09 Excursion à Chitawan
- Jour 10 Chitawan/Kathmandu
- Jour 11 Transfert à l'aéroport et départ

### *Programme jour par jour*

Jour 01 Arrivée/Kathmandu

Transfert à l'hôtel avec l'un de nos représentants. Dîner de bienvenue dans l'hôtel Dawarika's. Le restaurant Krishnarpan sert les meilleurs plats népalais et a une excellente expérience culinaire. Ses menus rappellent les repas savourés par les maharajas du Népal. Il y a de 6 à 22 plats préparés à partir de légumes biologiques frais

directement de sa propre ferme biologique Dwarika. Un repas au Krishnarpan est un voyage à travers la nature multi-ethnique de la culture culinaire du Népal.

Hébergement : Hôtel Dwarika's [www.dwarikas.com](http://www.dwarikas.com)

Dîner bienvenu

Jour 02 Survol de l'Everest/visite Patan/Boddhnath

Environ 45 minutes de vol on peut voir les sommets suivants, Mt. Everest (8848m) - Lotse (8816m) - Nuptse (7879m) - Cho oyu (8201m) - Pomori (7165m) - Amadablam (6856m) - Island peak (6169m) - Kogde (5050m) - Tabuche (6367m) - Thamserku (6608m) - Labuche peak (6119m) - Gokyo- Ri (5357m) - Mera peak (6645m) - Chola peak (6006m) - Kusum Kang (6366m) - Nupla (5885m) et plein d'autres petits sommets! **Patan:** la deuxième plus grande ville dans la vallée est située à 6 km au sud de Katmandou. La grande construction de Patan en plein essor eu lieu sous le Mallas en 16ème, 17ème et 18ème siècle. De nombreux temples de modèles largement divers, aussi bien que beaucoup de monastères bouddhistes, sont dispersés autour de cette fascinante ville. Patan est célèbre pour ses métiers et métaux ouvrés qui sont de merveilleux souvenirs.

**Bouddhanath Stupa:** environ à 6 kilomètres à l'est de Katmandou du centre le plus grand stupa dans la vallée. Il apparaît indistinctement 36 mètres de haut et présente un des spécimens les plus fascinants de la conception de stupa avec des centaines de roues de prière et 108 petites images de Bouddha tout autour. Juste comme Swayambhunath, ce stupa a quatre côtés avec les yeux attentifs de seigneur Bouddha. Tous les bouddhistes les remplissent à ce stupa pour participer aux rituels sacrés pendant les festivals bouddhistes. Boddhanath les Népalais prononcent boudha, le nom vient de boudanath et signifie < *seigneur de l'illumination paradis* > est à la fois le haut lieu du bouddhisme népalais et le domaine du monde tibétain. Le Stupa: on ne connaît pas la date exacte de sa construction, on estime qu'il date à peu près du VII eme s. Il faut toujours contourner le stupa par la gauche. Parce que c'est le sens cosmique, les planètes tournent dans le même sens par la gauche autour du soleil.

Hébergement : Hôtel Dwarika's [www.dwarikas.com](http://www.dwarikas.com)

Petit-déjeuner et déjeuner

Jour 03 Visite Durbar Squar/Swayambunath

**Durbar square :** Durbar Square, le cœur de Katmandou. Cette grande place nous plonge dans l'histoire de la cité. Ancien palais royal Hanuman Dhoka gardé par le dieu-singe Hanuman. Kumari Bahal, maison de la déesse vivante Kumari. Statue de Kala Bhairab, le dieu féroce combattant les démons. Temples consacrés à Shiva le dieu le plus vénéré du Népal, Taleju la déesse tutélaire de la famille royale le temple est réservé aux rois et aux prêtres, Krishna le dieu enjoué, Ganesh le dieu à tête d'éléphant. Toutes ces divinités, et combien d'autres, semblent veiller sur la cité. Les Népalais viennent les honorer tour à tour puis s'arrêtent aux marchés à Asan Tole ou Indra Chowk, La Kumari: Déesse vivante et réincarnation de la déesse Kali. L'histoire raconte il y a 250 ans un roi Malla avait trahit la déesse Kali (protectrice du Népal).

**Swayambhunath :** À 4 km à l'ouest du centre de Kathmandu, Swayambunath est l'un des plus anciens sanctuaires bouddhiste au monde. : Sa fondation remonterait à plus de 2500 ans. Implanté sur le haut d'une colline. Le stupa est l'un des emplacements bouddhistes les plus saints au Népal et est identifié comme l'emplacement du

patrimoine mondial. Il est également l'un des tombeaux bouddhistes les plus anciens et les plus glorieux dans le monde qui serait deux mille ans. Les quatre côtés du stupa sont peints avec les yeux de seigneur Bouddha qui représente la sagesse et la compassion.

Hébergement : Hôtel Dawarika's [www.dwarikas.com](http://www.dwarikas.com)

Petit-déjeuner et déjeuner

Jour 04 Kathmandu/Changu Narayan/ Bhaktapur/Nagarkot

**Changu Narayan** : qui est à 22km de Kathmandu le plus anciens de la vallée construit en 323 par le roi Harri Dutta plus ancien sanctuaire hindouiste de la vallée dédié à Vishnou, les véritables origines de ce temple remontent au 4ème siècle.

**Bhaktapur**: la citée médiévale, elle fut la capitale de la vallée toute entière du 14ème aux 16ème siècles. L'architecture d'une grande partie de la ville date de la fin du 12ème siècle, pendant le règne du Roi Bhupatendra Malla.

Ensuite direction Nagarkot 2200m, joli point de vue à 28 kilomètres à l'est de Katmandou. De Nagarkot vous pourrez voir 33 sommets de montagne différentes, y compris une des plus haute au monde (Sisha-Pangma 8013m qui est au Tibet), nous resterons pour la nuit ici pour admirer le lever du soleil le lendemain matin.

Hébergement : Hôtel Club Himalayan Resort [www.nepalshotel.com](http://www.nepalshotel.com)

Petit-déjeuner et déjeuner

Jour 05 Nagarkot/Kathmandu/visite de Pashupatinath

Retour à Kathmandu: Sur le chemin du retour nous nous arrêterons à **Pashupatinath**: Le temple est l'une des destinations de pèlerinage les plus saintes pour tous les Hindous du monde. Le temple est consacré à seigneur Shiva, un de la trinité et de la déité de gardien (patron) du Népal. C'est l'un des temples les plus anciens, situé sur les rives du fleuve saint de Bagmati. C'est un temple d'or double-couvert avec quatre portes argentées triples. Pashupatinath couvre une aire de 281 hectares, qui est l'un des plus grands complexes de temple au Népal.

Rox restaurant est sortie de la signature de l'hôtel situé sur trois niveaux. Le restaurant propose une cuisine spectacle avec four à bois traditionnel et sert une cuisine de style maison d'Europe du Sud. Le restaurant propose des restaurants intérieurs et extérieurs.

Hébergement : Hôtel Hayatt Regency [www.kathmandu.regency.hyatt.com](http://www.kathmandu.regency.hyatt.com)

Petit-déjeuner et déjeuner

Jour 06 Envol Kathmandu/Pokhara

Le matin environ 30mn de vol d'où vous pourrez admirer encore une fois les montagnes de l'Himalaya et prendre de spectaculaires photos.

Hébergement : Hôtel Fulbari Resort <http://www.fulbari.com>

Petit-déjeuner et déjeuner

Jour 07 Excursion à Sarangkot (1592m) /musée

A l'aube montée vers Sarangkot en véhicule environ 30minutes pour assister au magnifique lever de soleil sur la chaîne de l'Himalaya. Notamment l'Annapurna 1 (8091m) le Machhapuchhare (6993m) et le Dhaulagiri (8167m). Visite de la [cascade de](#)

**Devis chutes** d'eau qui s'engouffre dans de grands puits naturels très profonds de 50 mètres avant de disparaître sous la terre.

**Stupa de paix**, environ 15 minutes en véhicule puis randonnée en montée vers Stupa environ 1h de marche ou en véhicule. Situé au sommet d'une colline a été érigé pour la Paix dans le monde par un moine bouddhiste japonais Nipponzan Myohoji. On lui décerna le prix "courage de Conscience" le 5 Juin 1998 à Sherborn, Massachusetts pour la pagode de la paix de la Nouvelle-Angleterre. Cette pagode fut bénie par le Dalai Lama. Très belle vue sur la vallée de Pokhara sur le massif de l'Annapurna, le lac Phewa. Puis redescendre par la forêt vers le lac environ 20 minutes pour retrouver votre bateau pour la traversée du lac de Pokhara.

**Musée** : Le musée de Pokhara, situé entre l'arrêt d'autobus et le pont Mahendra, reflète la mosaïque ethnique du Népal occidental. Les types de la vie et l'histoire des groupes ethniques tels que Gurungs, Thakalis et Tharus sont agréablement montrés par des modèles, des photographies et des objets façonnés.

Hébergement : Hôtel Fulbari Resort <http://www.fulbari.com>

Petit-déjeuner et déjeuner

Jour 08 Pokhara/Chitawan

Petit-déjeuner puis transfert au parc de Chitawan en véhicule privé environ 4h du trajet. Pot de bienvenue, déjeuner à 14h puis 2h de repos. À 16h visite du village Tharu & du musée. Endroit magnifique point de vue sur le coucher du soleil.

Hébergement : Hôtel Tiger Tops Jungle Lodge [www.hotelnepal.com](http://www.hotelnepal.com)

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 09 Excursion à Chitawan

Petit déjeuner, canoë sur la rivière Rapti un peu de marche dans la jungle avant d'arriver sur la rivière déjeuner à 12h. A 15h, safari éléphant une excellente opportunité pour observer des rhinocéros des cerfs, sangliers, singes, léopards, ours et le tigre Royal du Bengale (si vous êtes chanceux). Vous rencontrerez aussi de nombreux autres mammifères plus petits qui ont fait leur domicile à Chitwan.

Dîner puis assistez le programme culturel Tharu.

Hébergement : Hôtel Tiger Tops Jungle Lodge [www.hotelnepal.com](http://www.hotelnepal.com)

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 10 Envol Chitawan/Kathmandu/temps libre

Petit déjeuner, visite du centre des naissances des éléphants puis retour transfert à l'aéroport puis vol pour Kathmandu. Arrivé à Kathmandu transfert à votre hôtel puis temps libre au cœur de centre touristique et les magasins de luxe.

Hébergement : Hôtel Yak & Yeti [www.yakandyeti.com](http://www.yakandyeti.com)

Petit-déjeuner et déjeuner

Jour 12 transfert à l'aéroport et départ

Petit-déjeuner

#### Le séjour comprend:

- Transferts aéroport / hôtel /aéroport

- Hôtels 5\*\*\*\*\* tout le séjour
- Visites guidée et entrées des monuments
- Hébergement en pension complète à Chitwan,
- Permis d'entrée du parc
- Guide spécialisé anglophone/francophone
- Un guide à votre disposition 24/24h pour tout le séjour
- L'assurance pour les équipes
- Un véhicule et chauffeur à votre disposition 24/24h pour tout le séjour
- Tous les transports durant votre séjour avec véhicule privé climatisé
- Avion Kathmandu/ Pokhara et Chitawan/Kathmandu
- Survol des montagnes « le toit du monde »
- Demi-pension sauf en pension complète à Chitawan
- Boissons thé, café et eau minérale
- Un dîner de bienvenu à l'hôtel Dwarikas

#### Le séjour ne comprend pas:

- Vol international, prévoir 1 photo d'identité pour le visa
- Visa 25\$ pour 15 jours si vous le faites à l'aéroport de Kathmandu
- Équipement personnel et les boissons sodas, alcoolés etc.
- Les repas non mentionnés dans le programme

Les pourboires: ils font partie de la culture du pays, Il est de tradition de constituer une cagnotte (60€ par personne) remise à la fin du trek aux membres de l'équipe toutefois chacun est libre de donner selon sa satisfaction.

**Note:** Si vous avez des demandes spéciales prix et Programme / itinéraire, selon votre choix logement en l'hôtel n'hésitez pas à nous contacter. Le départ peut être changé en raison des conditions météorologiques, glissements de terrain ou avalanches. Minimum de 2 personnes dans un groupe si seulement 1 personne le prix sera révisé.

#### Liste d'équipement pour le trekking :

- 1 petit sac à dos pour le nécessaire de la journée que vous porterez.
- 1 grand sac à dos de randonnée 60 litres pour vos effets personnels qui seront acheminés par les porteurs (12 kg) **Note : si vous voyagez avec un sac à roulette, pour le trek nous avons des sacs à vous prêter. Donc vous pouvez garder votre sac à roulette plus tout ce que vous n'avez pas besoin pour le trek à notre bureau ou à votre hôtel à Kathmandu.**
- Un bon sac de couchage (-5c°, -10c°)
- Bâtons de marche télescopique (conseillé)
- Une lampe frontale et piles de rechange
- Des chaussures de randonnée légère avec une bonne adhérence (déjà faite à vos pieds)
- Une paire de Tongue
- Une paire de sandale ou de basket pour soulager les pieds le soir
- Une veste polaire chaude, des micros polaires
- Une veste imperméable coupe vent
- Cape de pluie, tee-shirt respirant, short, pantalons légers
- Un collant thermique, chaussettes à excellente thermicité

- Guêtres imperméables (facultatif), gants chauds, bonnet, foulard
- Une bonne paire de lunettes de soleil à fort indice de protection, chapeau ou casquette
- Écran total, stick à lèvres, un maillot de bain (facultatif)

#### Trousse à pharmacie :

- Un antalgique, un antibiotique à large spectre
- Un anti diarrhéique, antiseptique intestinal
- Pansement pour des ampoules, un antiseptique, de la Biafine
- Vos médicaments personnels, collyre, répulsif pour les moustiques
- Pastilles pour purifier l'eau
- Trousse de toilette, lingettes, papier de toilette
- Fruits séchés, barre de céréales

Pour les treks au-delà de 3000m prenez des vêtements chauds. Les médicaments doivent être bien protégés et facilement accessibles. Prévoyez des sacs plastiques. Vous pourrez laisser des affaires à votre hôtel à Kathmandu et ne prendre que ce dont vous aurez besoin pour le trek.

**Le Népal:** Sous la forme d'un rectangle de 800 km de long sur 160 km de large à pour frontière dans le nord, le Tibet avec la chaîne de l'Himalaya dont les sommets constituent la toile de fond des paysages népalais, dans le sud, la région du Téraï, refuge des tigres royaux, rhinocéros unicomnes, gazelles, paons sauvages et une multitude d'espèces animales et florales dans le parc de Chitwan, rejoint les plaines du nord de l'Inde.

**La population:** La beauté du Népal n'émane pas seulement des montagnes elles-mêmes mais aussi de la découverte et de la rencontre d'une population généreuse, accueillante composée d'ethnies multiples tels que les Newars, Magars, Tamangs, Sherpas, Gurungs, Tharus, dont le style de vie n'a guère changé depuis des générations. Les groupes ethniques sont dispersés dans le pays et parfois mélangés entre eux. La population du Népal se divise en deux grands groupes: le groupe « tibéto-népalais » qui se situe dans les montagnes et le « groupe indo-népalais » qui occupent surtout les plaines et la vallée du Téraï. La langue officielle est le népalais mais il existe plus de 36 dialectes différents.

**Religion:** L'hindouisme est la religion officielle. Le bonheur est dans l'identification du brahman (l'âme universelle) à l'atman (l'âme individuelle). L'âme est immortelle et réincarnée selon les mérites des vies antérieures. L'être humain peut renaître dans une caste supérieure ou inférieure selon sa conduite les trois dieux principaux:

Vishnou: symbolise le savoir, la force conservatrice et protectrice de la vie. Shiva: appelé aussi Pashupati à la fois régénérateur et destructeur. Brahman: vénéré comme le créateur de toutes choses. Le bouddhisme, recherche de la sagesse par la méditation et le refus de la souffrance. Le fondateur du bouddhisme est Siddharta Gautama né au Népal à Lumbini vers 550 av. j-c. Il prit la résolution d'aider ses semblables pour vaincre la souffrance et après diverses méthodes il parvint à l'illumination et fut appelé bouddha ou l'éveillé

**Vêtements traditionnels népalais:** Daura-Suruwal, généralement appelé «Labeda-Suruwal » est le costume traditionnel népalais. Le costume change de modèle par rapport

aux croyances religieuses, il est donc resté le même depuis des années. Le Daura a huit attaches qui servent à fermer la chemise. Huit est le chiffre porte-bonheur dans la mythologie népalaise. En outre, le Daura rencontre Cinq plis ou Kallis, signifiant Pancha Bouddha ou Pancha Ratna. Et le cou fermé du Daura signifie le serpent autour du cou de Shiva Seigneur. La robe de la femme népalaise est un coton (Guniu) sari qui gagne une grande popularité dans le monde de la mode.

**Rituels:** Les principaux rituels suivis au Népal sont la cérémonie du baptême, cérémonie du riz, cérémonie de la tonsure, la cérémonie du DONNANT Sari népalais (Guniu), et la cérémonie du mariage et des rites funéraires. Les rituels sont encore dominants dans la société.

**Sites culturels:** Assez étonnant, sept des dix sites du patrimoine mondial au Népal sont classés par l'UNESCO. Ainsi, les stupas, monastères, temples et l'architecture sont tous des représentants du riche patrimoine culturel du Népal. Voici les sites culturels du patrimoine mondial du Népal.

- Katmandou Durbar Square
- Patan Durbar Square
- Bhaktapur Durbar Square
- temple Changuarayan
- Swayambhunath Stupa
- Pashupatinath Temple
- Lumbini
- Stupa Bouddhanath

Il ya d'autres lieux de pèlerinage au Népal qui tiennent une grande importance culturelle. Une visite à ces lieux vous familiarisera avec la riche culture népalaise. Barah Chhetra, Halesi Mahadev, Janakpur, Pathibhara, Tengboche dans l'Est du Népal, Manakaman, Gorkha, Lumbini, Muktinath, Gosainkunda, Tansen, la vallée de Katmandou au centre du Népal, Swargadwari, Khaptad Ashram à l'ouest du Népal sont des lieux de pèlerinage célèbre au Népal.

**Information sur les visas:** Un visa est nécessaire pour entrer au Népal (sauf pour les Indiens) et peut être obtenue de toute ambassade ou consulat royal népalais ou aux points d'entrée au Népal. (Vous pourrez facilement obtenir le visa Népalais à votre arrivée à l'aéroport international de Tribhuvan-Aéroport).

Types de visas touristiques peuvent être obtenus

Type de Visa	Validité	prix
Multiple Entrées	15 jours	US\$ 25/-
Multiple Entrées	30 jours	US\$ 40 /-
Multiple Entrées	90 jours	US\$ 100/-

**Renseignements importants**

- Une fois le visa délivré, il ne peut être modifié ou remboursé.

- Les chèques personnels et les cartes de crédit ne sont pas acceptés pour les frais de visa.
- Les visiteurs peuvent également obtenir le visa touristique aux points majeurs d'arrivée au Népal, y compris à l'aéroport international de Tribhuvan (TIA), Katmandou. Exigences à l'arrivée: 1 photos d'identité, remplir un formulaire disponible au point d'entrée.
- Les enfants de moins de 10 ans ne paient pas les frais du visa.
- Un visa d'un an couvre une période allant du 1er Janvier to 31 Décembre de chaque année.

**Validité d'entrée:** Six mois après la date d'émission. La validité de la date du visa est comptée à partir de la date d'arrivée au Népal.

**Prolongation du visa:** Un visa touristique peut être étendu par le ministère de l'Immigration de Katmandou et Pokhara Bureau d'immigration pour un total de 120 jours. Un visa de 30 jours supplémentaires peut être raisonnable sur les subventions Motifs de l'appartement. Au cours d'un visa dans l'année, un touriste ne peut pas rester au Népal plus de 150 jours cumulés. Vous devez payer 2 \$ par jour pour la prolongation du visa.

**Passeport:** Un passeport valide encore au moins 6 mois est indispensable. La taxe d'aéroport à Kathmandu pour le retour est de 1695 roupies. Faites une photocopie de votre passeport et conservez la sur vous, vous pourrez ainsi laisser votre passeport en lieu sûr à Kathmandu.

**Accueil à l'aéroport:** A la sortie de l'aéroport vous serez accueillis par une personne avec une pancarte de notre agence qui vous conduira à votre hôtel. Nous ne pouvons pénétrer à l'intérieur de l'aéroport car les personnes qui ne possèdent pas de billet d'avion ne sont pas autorisées à entrer.

**Argent:** La monnaie du Népal est la roupie Népalaise 110 à 115Rs. pour 1€ environ. A votre arrivée vous pourrez échanger vos devises à l'aéroport près du comptoir des visas. A Kathmandou il y a de nombreux bureaux de change le taux y est plus intéressant. Prévoyez des devises nécessaire en petites coupures avant de partir en trekking il sera plus facile de vous rendre la monnaie.

**Climat:** Depuis les neiges éternelles des hauts sommets jusqu'aux étendues tropicales des basses terres, le Népal présente une grande diversité de climats.

**Au printemps:** mars à fin mai : A cette saison, Kathmandou est en pleine floraison, magnifiques rhododendrons ; il fait beau et il commence à faire chaud avec quelques orages nocturnes. Les températures varient entre 10°C et 28°C, mais peuvent s'élever jusqu'à plus de 30°C. Entre 2000 et 3000m, les températures descendent rarement en dessous de 0°C. En revanche, quelques rares gelées ou chutes de neige sont possibles au mois de mars à partir de 4000m.

**L'été:** période de la mousson elle interrompt la majorité des trekkings de juin à fin septembre. Certaines régions de la zone "transhimalayenne", Mustang et Dolpo, restent

cependant à l'abri du régime de mousson qui prévaut dans le reste du pays. Ils sont les seuls circuits accessibles au Népal en été.

**L'automne:** mi-octobre, mi-décembre. Très beau, apporte des journées plus fraîches, mais un ciel clair. A 3000m d'altitude, les températures peuvent descendre jusqu'à -10°C la nuit.

**En hiver:** mi-décembre, mi-février. Les nuits sont généralement froides, climat sec. Si les températures nocturnes descendent jusqu'à 0°C ou -5°C à 3000m, les journées sont souvent ensoleillées. Les treks au dessous de 3500m sont très agréables. Peu de touristes à cette période.

**Vaccins:** Aucune vaccination n'est obligatoire pour entrer au Népal. Cependant vous devez être à jour dans vos vaccins contre:

- La poliomyélite, la diphtérie et le tétanos
- L'hépatite A
- Typhoïde
- On peut également se faire vacciner contre la rage.

**Santé:** Il est conseillé de rendre visite à son médecin pour un examen médicale et d'aller chez son dentiste. Il est recommandé de s'entraîner afin d'améliorer sa condition physique et son niveau d'endurance. Pratiquez un peu de footing, natation, vélo régulièrement deux mois avant votre départ A Kathmandou ne buvez jamais l'eau du robinet à moins qu'elle ne soit été bouillie. Évitez les glaçons car les amibes résistent au froid. Durant le trekking vous pourrez désinfecter l'eau de source avec des pastilles de micropur ne mangez pas de légumes ou de fruits crus non pelés. La prévention primaire (prophylaxie) par moustiquaires, insecticides d'utilisation domestique et répulsifs, en lotion, aérosols ou crème, associés au port du pantalon et des manches longues, à la tombée de la nuit, reste de mise pour les touristes se rendant dans le Téraï en dehors des mois de mousson.

**Mal d'altitude:** Le mal d'altitude peut toucher n'importe quel personne quel que soit son âge et quel que soit sa condition physique. Elle survient au-delà de 3000m. Les premiers symptômes peuvent être des maux de tête, une fatigue inhabituelle par rapport à l'effort, une toux sèche, une perte d'appétit ou des insomnies. A un stade plus avancé, certaines personnes présentent une rétention urinaire, un essoufflement au moindre effort, voire même au repos. En cas d'apparition des symptômes, arrêtez aussitôt la montée si les symptômes persistent ou empirent, redescendez, même de nuit hydratez vous suffisamment 2 à 3 litres par jour de boissons non alcoolisées.

**Décalage horaire:** La différence avec la France est de 4h45mn en avance l'hiver, et de 3h45mn l'été. Au Népal on se lève très tôt à 6h et l'on cesse toute activité au coucher du soleil.

*Bon voyage !*

---

Kathmandu Heritage Tour Pvt. Ltd.  
Saraswotinar-06, P.O. Box- 5394 Kathmandu, Népal. Licence de l'agence: 2452/071  
Phone: + 977 01 4822416  
[bm@kathmanduheritage.com](mailto:bm@kathmanduheritage.com) / [chandra@Kathmanduheritage.com](mailto:chandra@Kathmanduheritage.com) / [www.kathmanduheritage.com](http://www.kathmanduheritage.com)  
[bhim@sagarmathatrek.com](mailto:bhim@sagarmathatrek.com) / [www.sagarmathatrek.com](http://www.sagarmathatrek.com)