



## 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*

### Safari et lieu de naissance de Bouddha 16 jours/15 nuits

A Kathmandu s'entremêlent des traditions fortement enracinées avec ses mythes fabuleux de l'Himalaya. Toute la vallée recèle de monuments historiques d'architecture Newar Patan et Bhaktapur sont considérées comme le berceau de cet art. Pokhara est au cœur d'une vallée subtropicale offre une vue très proche des massifs de l'Annapurna et le fameux Machhapuchhare (6997m). Phewa Tal, le deuxième plus grand lac du Népal pour faire d'agréables promenades à pied ou à bicyclette en bordure du lac.

Visite des temples et lieu de naissance de Buddha à Lumbini, du jardin sacré où sont disposés tous les trésors de ce lieu historique et l'arbre de Siddharta Gautam. Safari dans le parc de Chitwan pour observer la vie sauvage des animaux. Il est le territoire du petit nombre de rhinocéros unicorns survivant au Népal, et d'autres espèces sauvages rares menacées de disparition, tels le tigre royal du Bengale, le dauphin du Gange et le crocodile Gharial.

16 jours / 15 nuits sur place faciles accessibles à tous

Altitude maximum 2200m

Monastère à Katmandou : 1 nuit

Hôtel à Kathmandu : 4 nuits

Hôtel à Nagarkot : 1 nuit

Hôtel à Bhaktapur : 1 nuit

Hôtel à Pokhara : 2 nuits

Chitawan safari : 3 nuits

Hôtel à lumbini : 3 nuits

- Jour 01 Arrivée/Kathmandu
- Jour 02 Visite Swayambhunath/Patan
- Jour 03 Kathmandu/ Changu Narayan/Bhaktapur
- Jour 04 Bhaktapur/ Nagarkot
- Jour 05 Retour à Kathmandu/ visite Pashupatinath/Bouddhnath
- Jour 06 Avion Kathmandu/ Pokhara
- Jour 07 Excurision à Sarangkot
- Jour 08 Pokhara / Lumbini
- Jour 09 Excurision à Lumbini
- Jour 10 Lumbini/ Kapilbastu/Lumbini
- Jour 11 Lumbini /Chitawan
- Jour 12 Excurision à Chitawan
- Jour 13 Excurision à Chitawan
- Jour 14 Chitwan/ Kathmandu
- Jour 15 Visite Kirtipur /Durbar square

Jour 16 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 un restaurant typique népalais. Dans ce dîner de premier jour il vous sera servi le « Dal Bhat » et d'autres spécialités plats traditionnels du pays. Vous serez charmé par le cadre de ce restaurant qui est un ancien palais royal. **Chants, musiques folkloriques et danses dans des tenues d'ethnies différentes.**

Hébergement : Hôtel Marshyangdi\*\*\* [www.hotelmarsyangdi.com](http://www.hotelmarsyangdi.com) ou similaire

Dîner de bienvenu

Jour 02 Visite de Bodnath Stupa/Patan

**Bouddhanath Stupa** environ à 6 kilomètres à l'est de Katmandou du centre le plus grand stupa dans la vallée et au monde. 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. 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.

L'après midi visite de **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 règne des Mallas au 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 son artisanat qui est considérable.

Hébergement : Hôtel Marshyangdi\*\*\* [www.hotelmarsyangdi.com](http://www.hotelmarsyangdi.com) ou similaire

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 03 Katmandou/ Changu Narayan/Bhaktapur

Aujourd'hui, vous découvrirez les plus antiques villes de la vallée de Katmandou. Un arrêt au village de **Thimi**, connu pour la poterie, fabrication de masques et aussi comme une zone de culture de légumes pour Katmandou. Son temple le plus connu est Balkumari du 16ème siècle, dédiée à l'un des shaktis de Bhairab. Le véhicule de la déesse est le paon représenté sur une colonne en face du temple, ainsi que chaque coin du temple. Ensuite visite de Changu Narayan (1700m) 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.

Puis route vers **Bhaktapur** déjeuner, visite de la ville une ancienne capitales royale. La place de Durbar Square se situe le Palais aux 55-fenêtres, qui était le siège de la royauté avant 1769. Il abrite le National Art Gallery. La place de Tamaudi place publique, Le Nyatpol Temple, dédié à la déesse Lakshmi, se trouve dans ce carré. Construit en 1702 avec 5 étages, c'est le plus grand temple pagode du Népal. Place carrée de Dattatreya se trouvent un grand nombre de monastères hindous de Bhaktapur et des musées. Le

Dattatreya Temple pagode de style de trois étages, avec des statues de la trinité hindoue, a été construit par le roi Yaksha Malla en 1428. On prétend que le bâtiment a été construit à partir d'un seul morceau de bois d'un arbre. On peut y voir également le quartier des potiers.

Hébergement : Hôtel cosy <http://www.cosyhotel.com.np> ou similaire  
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 04 Bhaktapur/ Nagarkot (2200m)

Ensuite direction Nagarkot, 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 Chautari [www.paradiseinn.com.np](http://www.paradiseinn.com.np) ou similaire  
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 05 Nagarkot/Kathmandu/visite Pastupatinath/Bouddhanth

Sur le chemin du retour nous nous arrêterons à Pashupatinath et Bouddhnath. 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.

Bouddhanath Stupa environ à 6 kilomètres à l'est de Katmandou du centre le plus grand stupa dans la vallée et au monde. 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.

Hébergement : Au Monastère  
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 06 Envol Kathmandu/ Pokhara

Vol vers Pokhara avec vue panoramique sur la chaîne de l'Himalaya transfert à l'hôtel puis Visite de Pokhara marche Jusqu'à la cascade de Devis chutes d'eau qui s'engouffre dans de grands puits naturels Très profonds. Promenade en bateau au lac de Pokhara et visite de World Peace Stupa, située au sommet de la colline a été érigée pour la Paix dans le monde et bénie par le Dalai Lama très belle vue.

Hébergement : Hôtel Temple Tree Resort & Spa [www.templetreenepal.com](http://www.templetreenepal.com) ou similaire  
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 07 Excursion à Sarangkot/musée

Excursion à [Sarangkot \(1592m\)](#) À l'aube monté vers Sarangkot en véhicule environ 30 minutes 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).

**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 Temple Tree Resort & Spa [www.templetreeneepal.com](http://www.templetreeneepal.com) ou similaire  
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 08 Pokhara / Lumbini

Petit-déjeuner à votre hôtel puis départ pour le célèbre lieu la naissance de Bouddha à « Lumbini » en véhicule privé environ 8h de route. Arrivée à votre hôtel installation ensuite temps libre pour vous reposer ou se balader aux alentours.

Hébergement: Hôtel Ananda Inn [www.hotelanandainn.com](http://www.hotelanandainn.com) ou similaire

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 09 Excursion à Lumbini

Visite Lumbini : Lumbini, une destination religieuse : Lumbini est le lieu de naissance de Siddhartha Gautam, le prince Shakya, l'éventuel Shakyamuni et le suprême Buddha - l'Eveillé. Au moment de sa naissance, la ville faisait partie du Royaume de Kapilvastu.

La principale attraction de la ville est le Jardin Sacré s'étendant sur 8 kms<sup>2</sup> où sont disposés tous les trésors de ce lieu historique. Dans les jardins entourant les ruines se trouve l'arbre de Buddha où Siddhartha Gautam reçu son instruction et devint Buddha. A l'ouest de Mayadevi Temple se tient Ashoka Pillar, que l'Empereur Ashoka érigea en 249 avant JC pour commémorer son pèlerinage au site sacré. L'inscription que l'on peut y lire en script Brahmi prouve que Lumbini est bien l'endroit où Buddha est né en 623 avant JC. Au sud d'Ashoka Pillar, on trouve un bassin sacré (Puskarni), là où la Reine Mayadevi prit un bain juste avant de donner naissance à Buddha. Lumbini peut être rejoint en bus ou en voiture.

Hébergement: Hôtel Ananda Inn [www.hotelanandainn.com](http://www.hotelanandainn.com) ou similaire

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 10 Excursion à Kapilbastu

Visite Kapilbastu, nous allons commencer notre visite tôt le matin 28km à l'ouest de Lumbini pour visiter le palais des Shakya dynastie. Gautama Bouddha a passé 29 années de sa vie avec sa famille dans ce palais comme un prince. Même s'il était un prince du royaume, il était différent du reste de la famille royale et il était curieux de connaître le monde réel, ce qui fit peur à sa famille et son père, le roi de Kapilbastu. Le roi voulait que son fils devienne le futur roi et règne sur le pays et non pas comme un moine. Alors le roi donna à son fils tout le luxe possible à l'intérieur même du palais de sorte qu'il ne connaisse pas la pauvreté et la cruauté du monde réel en dehors du palais. Dans l'après-midi, nous visiterons les temples et le jardin de Lumbini.

Hébergement: Hôtel Ananda Inn [www.hotelanandainn.com](http://www.hotelanandainn.com) ou similaire

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 11 Lumbini /Chitwan

Après le petit-déjeuner nous partons pour le parc de Chitawan environ 5h de route. Arrivée à Wild Life Camp pot de bienvenue installation. Déjeuner puis environ 2h de temps libre avant de commencer la visite. Visite du village Tharu et du musée. Au Sunset point pour boire un verre et apprécier la magnifique vue du couché de soleil.

Hébergement : Hôtel Wildlife camp [www.hotelwildlifecamp.com](http://www.hotelwildlifecamp.com) ou similaire  
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 12 Excursion à Chitawan

7h : Petit déjeuner, puis canoë ride sur la rivière Rapti suivi par une courte marche dans la jungle. 12h : Déjeuner

15h : Ballade à dos d'éléphant Une excellente occasion de voir : quatre genres différents de cerfs, rhinocéros, sangliers, singes, léopards, le tigre royal du Bengale (si vous êtes chanceux). Vous rencontrerez également beaucoup d'autres plus petits mammifères.

19h : Dîner

20h : Programme culturel Tharu

Hébergement : Hôtel Wildlife Camp [www.hotelwildlifecamp.com](http://www.hotelwildlifecamp.com) ou similaire

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 13 Excursion à Chitawan

Petit déjeuner puis 5h de jeep safari dans le cœur de jungle Chitawan. Petit déjeuner puis 5h de jeep safari dans le cœur de jungle à Chitawan. Vous aurez peut être la chance de voir le célèbre tigre royal du Bengale. visite d'un musée d'intérêts historiques liés au parc. Vous serez en mesure de voir certains animaux les plus rares du monde comme le rhinocéros à une corne, le crocodile des marais, le gaur (bison d'Asie), le léopard, l'antilope, les serpents, etc. Vous pouvez voir diverses espèces d'oiseaux comme le Florien du Bengale, des piverts, des martins-pêcheurs et le Fly Catcher Paradies peut être vu.

Hébergement : Hôtel Wildlife Camp [www.hotelwildlifecamp.com](http://www.hotelwildlifecamp.com) ou similaire

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 14 Chitawan/Kathmandu

Petit déjeuner puis retour à Kathmandu en véhicule environ 5h de route. Arrivé à Kathmandu installation à votre hôtel puis temps libre au cœur de centre touristique à Thamel.

Hébergement : Hôtel Marshyangdi [www.hotelmarsyangdi.com](http://www.hotelmarsyangdi.com) ou similaire

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 15 Visite de Kirtipur/Durbar Squar

Visite le matin à Kirtipur qui est à 5km de Kathmandu. Connue pour le tissage, elle offre une vue magnifique sur la vallée. Vous verrez les temples Bagh Bhairav et Uma Maheshvar. Vous apprécierez le calme de ce village qui contraste avec les autres villes de la vallée. L'après midi visite de Durbar squar l'ancien palais royal et la maison de la kumari (déesse vivante)

Hébergement : Hôtel Marshyangdi [www.hotelmarsyangdi.com](http://www.hotelmarsyangdi.com) ou similaire

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 16 transfert à l'aéroport et départ

Petit-déjeuner

#### Le séjour comprend:

- Transferts aéroport / monastère / hôtel aéroport
- Hébergement au monastère et hôtel
- Transports, visites guidées et entrées des monuments

- Guide professionnel francophone pour tout le séjour
- Véhicule privé pour tout le séjour
- La pension complète arrivée jusqu'à départ
- Billet d'avion Kathmandu/Pokhara
- Taxe d'aéroport
- Les boissons thé, café et eau minérale pendant les repas
- Dîner dans un restaurant typique népalais avec dance et chant traditionnel

#### Le séjour ne comprend pas:

- Vol international, prévoir 2 photos d'identité
- Visa 40\$ pour 30 jours si vous le faites à l'aéroport de Kathmandu,
- **L'assurance accident / rapatriement hélicoptère / soins médicaux**
- Équipement personnel, les boissons soda, alcool ect...

« Les pourboires : ils font partie de la culture du pays, Il est de tradition de constituer une cagnotte (50 € 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 révisée.

#### 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 besoins 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 multiple tels que les Newars, Magars, Tamangs, Sherpas, Gurungs, Tharus, dont le style de vie n'à guère changé depuis des générations. Les groupes ethniques sont dispersés dans le pays et parfois mélangé entre eux. La population du Népal se divise en deux grand 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 népali mais il existe plus de 36 dialectes différents.

**Religion:** L'indouisme 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 royale 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.  
Saraswotinagar-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)

Organisé par l'agence Kathmandu Heritage Tour Pvt. Ltd. Népal