

# Népal

## Annapurnas et lac Tilicho - Reference : AS-NEP-3S

---



**Ce circuit au Népal** est le **trek mythique** par excellence, au cœur des Annapurna. Cet itinéraire sera vous conquière de par la variété des populations, des religions, des temples et monastères rencontrés, mais également grâce à des villages et des paysages qui vous laisseront un souvenir inoubliable. Avant d'attaquer le fameux col du Thorong qui relie la vallée de la Marsyandi et de la Kali Gandaki, pour parfaire votre acclimatation, vous ferez un petit détour par le lac aux eaux turquoise de Tilicho (4900 m).

**Nous attirons votre attention** sur le fait que ce voyage est un trekking dont le rythme de marche est soutenu. Il faut donc être en bonne condition physique et bon marcheur.

**Attention, pour ce circuit le Vol international n'est pas compris.** Nous contacter si vous souhaitez que l'on s'en occupe pour vous.

## Descriptif jour par jour

Itinéraire indicatif [1] de notre trek au Népal

### Jour 1 : Kathmandu

Arrivée à Kathmandu et accueil par votre correspondant et transfert chez l'habitant à Kopan. Visite de Kopan et de Bodnath. Préparation des formalités pour le trek  
Nuit chez l'habitant en demi-pension.

### Jour 2 : Kathmandu (1300 m)

Visite de la ville de Kathmandu, et du temple de Swayambunath. Temps libre dans Thamel, le quartier commerçant de la ville.

### Jour 3 : Kathmandu – Besi Sahar – Ngadi ou Jagat

Bus de Kathmandu à Besi sahar, 850m. Jeep pour arriver au départ de notre trek.  
Nuit en Lodge.

### Jour 4 : Chamje – Dharapani (2000 m / 5h de marche)

Montée vers la vallée de Tal, 1 700m. Nous entrons en pays bouddhiste avec les premiers murs et drapeaux de prières. Le sentier grimpe dans une gorge étroite jusqu'à Dharapani.  
Nuit en Lodge.

### Jour 5 : Dharapani – Koto (2600 m / 5h de marche) ou Chame (20 min de plus)

Montée douce jusqu'à Koto. Marche dans la forêt. Dernière vue sur le Manaslu.  
Nuit en Lodge.

### Jour 6 : Koto – Pisang (3300 m / 5 h de marche)

Traversée de Chame, village très commerçant de culture tibétaine, connu pour sa source d'eau chaude. La vallée s'élargit. Visite du vieux Pisang et de son monastère face aux Annapurna. Belle vue sur le Pisang Peak.  
Nuit en Lodge.

### Jour 7 : Pisang – Ngawal (3600 m / 4h30 de marche)

Journée acclimatation. Nous passons par la route du haut. De Pisang, montée très raide dans une forêt de pins jusqu'au village Manangi de Gyaru. Très belles vues sur la magnifique barrière des Annapurna et la vallée de Hongde. Continuation vers Ngawal, village typique et déjeuner face à l'Annapurna II, III et IV.  
Nuit en lodge.

### Jour 8 : Ngawal – Braga (3300 m / 6-7h de marche)

Descente jusqu'au vieux village de Braga en passant par la forêt et via le village de Chulu, au monastère sur un nid d'aigle.  
Nuit en Lodge.

### Jour 9 : Braga – Khangsar (3750m / 3h de marche)

Visite du monastère de Braga, le plus ancien de la vallée. Temps libre pour visiter Manang, le bourg le plus important de la vallée. Courte marche pour parfaire l'acclimatation jusqu'au village de Khangsar.  
Nuit en Lodge.

### Jour 10 : Khangsar – Camp de base du Tilicho (4200 m / 6-7 h de marche)

Montée très raide par un sentier escarpé et redescente au camp de base du Tilicho. Vue magnifique sur la chaîne des Annapurna, la grande barrière et le pic de Tilicho.  
Nuit en Lodge.

## **Jour 11 : Camp de base – Lac de Tilicho – Camp de base (4200 m / 6-7 h de marche)**

Montée lente jusqu'au lac aux eaux turquoise de Tilicho, 4900 m et retour au Lodge au camp de base du Tilicho.  
Nuit en Lodge.

## **Jour 12 : Camp de base du Tilicho – Yak Kharka (4100 m / 3 h de marche)**

La végétation se raréfie. La vallée se rétrécit et le décor est très minéral. Nous sommes en haute montagne.  
Nuit en Lodge.

## **Jour 13 : Yak Kharka – Phedi high camp (4400 m / 3h30 de marche)**

Montée lente jusqu'au pied du col de Thorong. La grande journée approche !  
Nuit en Lodge.

## **Jour 14 : Phedu high camp – Muktinath (3900 m / 8 à 10 h de marche)**

Départ matinal vers le col du Thorong (5415 m). Vue extraordinaire depuis le col sur les pics du Thorong, de Pisang, les Nilgiri et bien sûr les Annapurna. Très longue descente sur Muktinath, un des sites les plus sacrés du Népal pour les Hindous. La descente est difficile et longue.

## **Jour 15 : Muktinath – Jharkot via Dzong 3550 m**

Journée courte pour récupérer. Visite des monastères de Muktinath. Continuation via Dzong pour le village typique de Jharkot dominé par son monastère aux allures de forteresse.  
Nuit en Lodge.

## **Jour 16 : Jharkot – Lupra – Thinagaon (2850 m / 5-6 h de marche) ou Jomosom**

Départ vers un col sans nom pour une très belle vue sur le Dhaulagiri. Déjeuner à Lupra, village Mustangi, hors du sentier touristique. Continuation vers le petit village de Thinagaon, juste en face de Jomosom.  
Nuit en Lodge chez l'habitant.

## **Jour 17 : Thinagaon – Pokhara (900 m)**

Vol pour Pokhara. Vous aurez le temps de flâner le long des berges du lac Fewa.  
Nuit en guest house à Pokhara.

## **Jour 18 : Pokhara – Kathmandu ou Patan (1300 m)**

Bus de tourisme pour retourner à Kathmandu ou en option vol pour Kathmandu (125 euros).  
Fin des prestations.  
Nuit dans une guest house.

## **Jour 19 : Kathmandu**

Visite de Patan le matin et de son splendide musée.  
Nuit à Patan à Newa chen ou chez l'habitant à Kopan.

## **Jour 20 : Kathmandu – Paris**

Temps libre à Kopan ou à Bodnath avant le vol retour.



[1] Cet itinéraire est fourni à titre indicatif, c'est à dire que suivant les conditions météorologiques et/ou opérationnelles, le guide-accompagnateur qui est en charge du circuit, peut vous proposer des modifications suite à d'éventuels problèmes rencontrés, s'il le juge nécessaire pour votre sécurité et celle du groupe. ATTENTION : les temps de marche sont donnés à titre indicatif.

## Les prestations

### Le prix comprend

- L'hébergement en lodge, guest house.
- La pension complète durant le trekking (16 jours ) (1 boisson chaude par repas)
- La demi-pension à Kopan et les petit-déjeuners seul à Pokhara
- Les permis de trek et entrées des parcs nationaux
- Le guide francophone et un sirdar népalais
- L'intendance et la logistique pendant le trekking : sherpas (1 pour 4) et porteurs (1 porteur pour 2 personnes poids du sac 13 kg par personne)
- L'assurance, le transport, la pension et le salaire de l'équipe locale.
- Le vol intérieur Jomosom - Pokhara

### Le prix ne comprend pas

- Le vol international.
- Les repas à Kathmandu (hors diner Kopan), Pokhara et pendant les transferts.
- Les entrées sites (prévoir 5 euros à Patan et musée 3 euros).
- Les boissons et dépenses personnelles
- L'équipement (duvet, bâtons de marche, etc.)
- Le visa népalais.
- Les pourboires (prévoir environ 45 euros par personne)
- L'assurance personnelle rapatriement et secours en montagne (obligatoire). Interrogez votre assureur pour être sûr que vous êtes bien couvert.

### En option :

- L'assurance voyage (185€ ou 222€ avec l'option protection sanitaire pour ce circuit), consultez nos offres pour [une assurance multirisque](#).

## Fiche technique du circuit

---

Formalités / Santé

### Formalités

**Passeport valide 6 mois** après la date de retour et **visa obligatoire d'une validité de 6 mois**.

Le visa est gratuit pour des séjours inférieurs à trois jours.

L'ensemble des informations relatives aux visas est disponible sur le site internet suivant : [www.immi.gov.np](http://www.immi.gov.np)

Le Népal pratiquant un contrôle des changes, il est obligatoire de déclarer auprès des douanes à l'entrée sur le territoire toute somme d'argent liquide d'un montant supérieur à l'équivalent en valeur de 2000\$. Le non-respect de cette législation peut être puni par de fortes amendes et par des peines allant jusqu'à 3 ans de prison ferme.

**Les Canadiens** qui se rendent au Népal doivent être en possession d'un passeport canadien encore valide pendant au moins six mois après la date d'entrée au Népal. Ils doivent en outre détenir un visa de tourisme (valide pour un maximum de 60 jours).

Les voyageurs qui arrivent d'une zone infectée par la fièvre jaune doivent produire un document attestant qu'ils sont immunisés ou vaccinés contre celle-ci.

### Adresses / Numéros utiles

#### France

- Ambassade de France à Katmandou Adresse : Lazimpat - BP 452 - Katmandou, Tél : [977] (1) 44 12 332 / 44 14 734 Courriel : [ambassade@ambafrance-np.org](mailto:ambassade@ambafrance-np.org)
- Ambassade et consulat du Népal en France : 45 bis, rue des Acacias, 75017 Paris. M. : Charles de Gaulle - Étoile ou Argentine. Tél. : 01-46-22-48-67. Service des visas du lundi au vendredi de 10 h à 13 h. Par correspondance, il faut s'adresser au consulat : 2, rue Victor-Morin, 76130 Mont-Saint-Aignan. Tél. : 02-35-07-18-12. E-mail : [consulat.nepal@wanadoo.fr](mailto:consulat.nepal@wanadoo.fr). Ouvert le mardi et le jeudi de 18 h à 20 h.

#### Belgique :

- Consulat Belge honoraire à Kathmandu : Adresse : Bhagawan Bahal, Thamal Amrit Marg 643/26 Kathmandu, Népal, P.O. Box 3022, Tél : +97714418922-97714410330. Courriel : [diplobel@wlink.com.np](mailto:diplobel@wlink.com.np)
- Ambassade du Népal à Bruxelles : Adresse : avenue Brugmann, 210, Bruxelles 1050. Tél. : 02-346-26-58. Service consulaire ouvert du lundi au vendredi de 9 h 30 à 13 h.

#### Suisse

- Ambassade de Suisse à Katmandou. Jawalakhel, Ekanta Kuna SDC-Compound Lalitpur / Kathmandu. Nepal Adresse postale : Embassy of Switzerland P.O. Box 113 Kathmandu, Nepal. Tél. +977 1 554 92 25 Heures de réception : Lundi-Vendredi 10:00-12:00
- Ambassade du Népal à Genève : 81, rue de la Servette, 1202 Genève. Tél. : 022-733-26-00. E-mail : [mission.nepal@bluewin.ch](mailto:mission.nepal@bluewin.ch). Service consulaire ouvert du lundi au vendredi de 9 h à 13 h et de 14 h à 18 h.

#### Canada

- Ambassade du Canada au Népal : Bureau de l'ambassade du Canada, a/s du Bureau canadien de coopération Adresse : Lazimpat, Katmandou, Népal Adresse Postale : C.P. 4574, Lazimpat, Katmandou, Népal Tél : 977 (1) 441-5193, 441-5391, 441-5389, 441-5861, 442-6885, 442-5669 Télécopieur : 977 (1) 441-0422 Courriel : [cco@canadanepal.org](mailto:cco@canadanepal.org)
- Consulat du Népal 120 Eglinton av. East, suite 707, Toronto, Ontario M4P-1E2. Tél. : 416-975-09-10. Lun-ven 10h-16h.

### Santé :

Accidents et/ou mal des montagnes : Le mal des montagnes peut être grave, informez-vous et apprenez à en reconnaître les symptômes. Les femmes enceintes doivent demander conseils à leur médecin avant de partir. Il s'agit de troubles respiratoires (essoufflement) et/ou neurologiques (maux de tête, vomissements, troubles du sommeil) pouvant survenir au-delà de 3000 mètres d'altitude. Toute personne, quelque soit sa condition physique, peut être

concernée par le mal des montagnes. Une adaptation progressive à la haute altitude est nécessaire pour prévenir ce risque. Préférer les aliments cuits et les manger encore chauds, éviter les crudités et les fruits s'ils ne sont pas traités et pelés, ne consommer que de l'eau en bouteille, traitée (hydroclonazole, micropur 1 heure) ou bouillie et filtrée.

**Pas** de vaccin obligatoire mais certains sont **recommandés** :

Mise à jour de la vaccination Diphtérie-Tétanos-Poliomyélite et contrôle de la vaccination anti-tuberculeuse (BCG).

Après avis médical, sont conseillées les vaccinations contre la fièvre typhoïde, l'hépatite A et B, la méningite à méningocoque A+C. Dans certains cas, la vaccination antirabique pourra vous être recommandée ainsi qu'un vaccin contre l'encéphalite japonaise. Voir avec votre médecin ou dans centre de vaccinations internationales.

Recommandations générales d'hygiène ci-dessous, qui visent à se protéger des infections microbiennes, sont préconisées :

- éviter de consommer des produits alimentaires crus ou peu cuits, en particulier les viandes et les œufs.
  - se laver régulièrement les mains avec de l'eau et du savon ou un soluté hydro-alcoolique qu'il est conseillé d'emporter dans ses bagages.
- Pour de plus amples renseignements, vous pouvez consulter le site de l'INVS, ainsi que celui de l'OMS, qui vous renseigneront sur l'état sanitaire de ce pays, ou le site de l'institut Pasteur. <http://www.who.int/fr>

### Au Canada :

Agence de la santé publique du Canada : <http://www.phac-aspc.gc.ca/tmp-pmv/index-fra.php>

Avant le départ, un check-up médical incluant une visite chez votre dentiste est une précaution utile et conseillée. Pour tous les médicaments à base de narcotiques, emportez vos ordonnances. Vous devez penser à vos médicaments habituels et indispensables. **Merci de prévenir** votre guide-accompagnateur d'un éventuel problème de santé et surtout des mesures de 1ère urgence à prendre. Conseils de pharmacie personnelle A VOIR AVEC VOTRE MEDECIN

- Antibiotique à large spectre
- Anti-diarrhéique
- Médicaments pour combattre angine, rhume
- Cachets type paracétamol/aspirine
- Petits pansements, alcool, collyre
- Pommade pour les lèvres .....
- Éventuellement des médicaments contre le mal des transports et de l'altitude.
- Pommades, sprays ou diffuseurs anti-moustiques
- Poussière et pollution peuvent être source de conjonctivite (prévoir un flacon de collyre). L'eau n'est pas potable en Chine, au Tibet et au Népal, ne jamais boire d'eau du robinet, ne jamais consommer de glaçons. Il faut boire du thé ou de l'eau minérale ...

## Sécurité

Le peuple népalais est extrêmement accueillant et gentil. Néanmoins, depuis quelques années, certains troubles politiques amènent le ministère des affaires étrangères à recommander de se faire assister dans son voyage par des professionnels du tourisme.

Nous vous conseillons vivement de consulter les dernières informations concernant ces pays sur le site du ministère des affaires étrangères : [http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs\\_909/index.html](http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs_909/index.html)

---

Préparer son voyage

## Encadrement

Un guide accompagnateur français Planète Découverte pendant toute la durée du circuit au départ de Paris ou résident sur place.

## Hébergement

En lodge et guesthouse, de catégorie 2\* ou 3\* (normes locales).

## Bagages

Dans le cas de trek, les bagages sont portés par les porteurs, vous portez alors qu'un petit sac pour transporter ce que vous avez besoin pour la journée.

Lors des déplacements et transferts, chacun doit porter ses bagages. Nous vous conseillons de voyager avec un sac à dos, un sac de voyage souple, avec ou sans roulettes, ou sac polochon, les valises sont déconseillées.

EVITEZ DE VOUS CHARGER, il sera possible de laver votre linge. Puis pensez à tout ce que vous allez rapporter !

Un petit sac à dos est très utile pour les déplacements en journée (appareil photos, lunettes, guide etc.), il pourra servir

de bagage cabine. Ce bagage à mains ne doit pas dépasser 5kg. (Ne pas y mettre de couteau ou d'objet contondant).

## Déplacement

En minibus affrétés avec chauffeurs, parfois bus de ligne si indiqué dans le programme.

## Vêtement à apporter

Dans ce circuit les conditions climatiques sont variables d'une région à l'autre et d'une saison à l'autre. Emportez des vêtements simples et confortables, des tenues adaptées aux différentes saisons et régions traversées (voir rubrique climat).

Prévoyez des vêtements chauds, pour les nuits en altitude, ou les températures peuvent être proches de 0°C et des vêtements adaptés à la chaleur.

Par exemple :

- Vêtements légers en coton.
- Un pull ou polaire.
- Une veste coupe-vent imperméable.
- Un foulard
- Chaussures confortables pour la marche.
- Lampe de poche (ou frontale).
- Couteau (veillez bien à le laisser dans votre bagage de soute lors de l'enregistrement).
- Vos affaires de toilette + serviette de bains (en nids d'abeille, elle sèche plus facilement !).
- Des lingettes peuvent être très utiles.
- Un petit nécessaire de couture.
- Lunettes de soleil (verres à fort pouvoir filtrant).
- Une crème solaire.
- Chapeau ou casquette.
- Un parapluie télescopique ou une cape de pluie (que l'on pourra se procurer facilement sur place).
- une tasse et une petite cuillère.
- Petite trousse à pharmacie de base (Il n'y a pas de pharmacie collective).
- Si vous portez des lunettes, une paire de rechange.
- Une photocopie du passeport (2 premières pages) rangés au fond du sac, cela dépanne en cas de perte.
- Et le moins de bijoux et d'objets de valeur possible !
- Chaussures de marche
- Matériel pour la randonnée

## Achats

L'artisanat népalais comme le tibétain est souvent en rapport avec la religion (objets de culte).

- les tankas : peintures murales, qui représentent des scènes religieuses ou des mandalas (compositions géométriques symbolisant l'univers).
- es fameux khukuris (couteaux) des soldats gurkhas portent à la ceinture.
- les petites saranghis (violes) des chanteurs ambulants
- les « bols chantants » en bronze.
- Le papier à lettre népalais orné de motifs traditionnels.
- les moulins à prière.
- es tapis traditionnels en pure laine.
- es bols à thé ou à tsampa en bois.
- les bijoux en argent ciselés.
- les copies de masques anciens...

A Baber Mahal, l'ancien palais Rana de Katmandou, abrite un large choix de boutiques et de restaurants.

A Thimi (près de Bhaktapur), on trouve de belles poteries zoofformes et quantité de masques et marionnettes en papier mâché représentant des divinités.

Les magasins ouvrent tôt le matin (vers 7 h) et ferment à la tombée de la nuit, avec parfois une interruption en début d'après-midi. Ils sont fermés le samedi et lors des fêtes officielles.

## Budget

Le Népal n'est pas un pays cher, bien que les prix aient tendance depuis ces dernières années à augmenter. Un repas coûte entre 0.5 et 6 euros (1 à 9 CAD). Pensez à un budget pour vos achats personnels.

## Pourboires

Au Népal, il n'est pas nécessaire de laisser un pourboire au chauffeur de taxi, au restaurant ou dans les hôtels. Cependant arrondir la somme au montant supérieur est d'usage.

Par contre pour les chauffeurs des minibus, de 4X4 affrétés et pour les guides locaux, le pourboire est un peu une « institution ». Le montant sera fonction de la qualité du service. Nous vous conseillons de situer les choses entre 1 à 2 euros par jour et par voyageur.

---

## Informations pratiques

### Electricité

220V- 50 HZ - Il existe 4 types de prises différentes ! Il est conseillé de se munir d'un adaptateur international.

### Poids et mesures

Le système métrique est largement utilisé dans le pays.

### Téléphone

- Du Népal vers la France : composez le 00 + le 33 + le numéro à 9 chiffres, sans le 0 initial du correspondant.
- Pour la Suisse : composez le 00-41 ; pour la Belgique : le 00-32 ; pour le Canada : le 00-1. Avec toujours après le code le numéro du correspondant sans le 0 initial.
- Les appels en PCV ne sont pas possible depuis le Népal, mais le système du callback ou le correspondant rappelle le centre téléphonique fonctionne bien presque partout.
- Appels intra-urbains : dans une même ville, ne composez que le numéro du correspondant, sans l'indicatif.
- Appels interurbains : composez l'indicatif de la ville suivi du numéro du correspondant.  
Le réseau téléphonique fonctionne très correctement car le pays dispose de liaisons satellite.
- On trouve un peu partout dans le pays des échoppes de téléphone-fax avec quelques ordinateurs reliés à Internet dans les villes. Celles indiquant ISD assurent les communications internationales (STD pour les liaisons locales).
- Téléphoner au Népal : composez le 00 + le 977 + l'indicatif de la ville (sans le 0) + le numéro du correspondant.

### Internet

On trouve de nombreux cybercafés dans toutes les villes, à Thamel (Kathmandu) et Lakeside (Pokhara) ils sont plus chers qu'ailleurs : environ 100 Rps/h, contre 25-40 Rps/h dans le reste du pays .

Les liaisons sont très bonnes habituellement, surtout dans les cybercafés modernes, où l'on peut aussi communiquer par Skype, avec ou non un supplément.

### Poste

Le courrier est lent. Il faut compter une semaine à un mois (25 Rps) pour qu'une carte postée à Katmandou arrive en Europe ou en Amérique du Nord. Pour vous assurez que votre courrier arrive à bon port, allez dans un bureau de poste et vérifiez que les timbres soient tamponnés devant vous. Les bureaux de poste, comme les banques et tous les services administratifs, sont fermés le samedi.

### Change

Au Népal, la monnaie est la roupie népalaise (NPR), divisée en 100 paisas.

- 1 EUR = 100 NPR et 1 NPR = 0,009 EUR (taux fluctuant).
  - 1CAD = 75 NPR et 1 NPR = 0,013 CAD
  - 1USD = 70 NPR et 1 NPR = 0,015 USD
- Le dollars US (sur la base de 1 € = 1,30 USD) est la monnaie employée pour payer des sommes importantes. Pas de problème pour changer les euros, dollars (en cash ou en chèques de voyage) en roupies népalaises. On trouve des bureaux de change et des banques dans les villes et tous les endroits touristiques (souvent un meilleur taux dans les banques). Les bureaux de change sont ouverts tous les jours de 9 h à 19 h. On peut aussi régler sa note avec sa carte Visa, MasterCard ou Amex dans certains magasins. Pour connaître le taux de change consultez le site : <http://www.xe.com>

### Climat

Le climat est tropical au sud, tempéré dans les vallées et froid en montagne. Saison des pluies (mousson) de juin à

septembre avec des pluies abondantes. Les températures sont assez élevées l'été et les sommets sont sous les nuages. Les vallées intérieures et le nord-ouest du Népal sont moins soumis à la mousson. D'octobre à mars, les journées sont ensoleillées et sèches avec des vents violents sur les sommets. Dans l'Himalaya, le climat est froid l'hiver et reste très frais l'été. Meilleure période d'octobre à mars.

Katmandou

Temp	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
max	15°	17°	21°	25°	26°	26°	26°	26°	25°	23°	20°	16°
min	4°	6°	10°	13°	17°	20°	21°	21°	19°	15°	9°	5°
Pluie mm	10	15	30	35	100	205	380	315	185	50	5	10

## Heure locale

Au Népal : GMT/UTC + 5h45.

- Quand il est 12 heures à Paris (heure d'hiver), il est 16h45 heures à Katmandou.
- Quand il est 12h (heure d'été) à Paris, il 15h45 heures à Katmandou.
- Quand il est 12 heures à Montréal (heure d'hiver), il est 22h45 à Katmandou.
- Quand il est 12h (heure d'été) à Montréal, il est 21h45 à Katmandou

## Infrastructures

Les infrastructures routières hors de la vallée de Katmandou sont parfois en mauvais état, voire non asphaltées. En période de mousson, les glissements de terrain, chutes de pierres et d'arbres peuvent être à l'origine de fermetures plus ou moins longues des axes routiers.

## Nourriture

La cuisine népalaise est assez peu développée (les bases sont les lentilles et le riz blanc) . Le dhal bhat (plat de lentilles, servis avec des légumes au curry) est la base de tous les repas qui sont habituellement végétariens, il peut néanmoins être servi avec de la viande ou du poulet. Mais on trouve dans les restaurants les spécialités tibétaines, indiennes, chinoises et thaïlandaises.

Comme boissons : Le lassi, boisson rafraîchissante composée de yaourt (curd) et d'eau (vérifiez sa provenance !). On trouve un peu partout de l'eau en bouteille, minérale ou purifiée.

Le thé est la boisson nationale, prononcez « tchya ». Le nepali tea est l'équivalent du masala tea indien, un thé avec des épices comme des clous de girofle, de la cardamome, etc

On trouve de nombreuses sortes de bières : l'Everest, San Miguel, Tuborg (toutes produites localement). Le rakshi est l'alcool de riz népalais.

Us et coutumes :

- Il faut se déchausser avant d'entrer dans tous les monuments religieux et dans les maisons, en prenant soin de placer ses chaussures semelles sur la terre.
- Toujours contourner les stûpas dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Si vous voulez manger selon la coutume locale avec la main, utilisez la droite.
- Il est très incorrect de désigner quelqu'un ou même une statue du doigt.
- Évitez d'étendre vos jambes quand vous vous asseyez et de pointer vos pieds vers quelqu'un. -\* Au Népal, comme en Inde, un hochement de tête de gauche à droite (ou inversement) signifie « oui, d'accord » et le « merci » n'existe pas ! Si vous offrez un cadeau, il ne sera jamais ouvert devant vous, pour vous éviter toute déception !
- Le feu est sacré, évitez d'y jeter vos détritrus.

---

Données culturelles

## Bibliographie

- Guide Petit Futé Népal 2010/2011
- Népal. Guide Lonely Planet 2006.
- Népal-Tibet, Guide du routard. Edition 2010-2011.
- Népal. Objectif aventure. Arthaud. Edition 201.
- Népal. Guide Marcus. Edition 2000.
- Népal, Guides bleus Evasion. Hachette.
- Le Grand Guide du Népal, Bibliothèque du Voyageur. Gallimard.

- Trekking au Népal, A. d'Abumdo. Olizane.

## Livres

- "Au cœur des Himalayas : le Népal", Alexandra David-Neel. Pygmalion. (un classique dans lequel cette éminente voyageuse raconte son arrivée dans le Népal du début du siècle).
- "Le Népal:une racine entre deux pierres", de Chantal Detcherry & Philippe Vercaemer
- "Art et société au Népal", d'Anne Vergati, histoire de la vallée de Kathmandu du IVe au XVIIIe siècle.
- "Annapurna, premier 8000", de Maurice Herzog, récit de l'ascension de l'Annapurna en 1950 par une expédition française.
- "Himalaya, continent secret", Michel Peissel. Flammarion.
- "La Fleur bleue du jacaranda", Parijat. Roman traduit du népal. Stock.
- "Le Léopard des neiges", P. Matthiessen. Gallimard. "L'Imaginaire". Récit d'une expédition au Dolpo.
- "J'ai vécu l'Everest", de Pierre Paperon. Editions Plon.
- "Les tambours de Katmandou", de Gerard Toffin, éd. Payot.
- "Le sommet des dieux", un manga de Yumemakura et Jirō Taniguchi, éd Kana.

## Filmographie

- "Little Buddha", de Bernardo Bertolucci.
- " Himalaya l'enfance d'un chef", d'Éric Vally, 1999

## Musiques

- "Chants Sacrés Du Bouddhisme Tibétain",Les Quarte Lamas De Kagyu Lin
- B.O. du film "Himalaya, l'enfance d'un chef ", d'Olivier Bernet.
- "Chants et danses du népal", de Hyangja Gaïnés.
- "Népal, Le Sourcil Des Océans", de Kiran Murti.
- "Festivals of Nepal" et "Images of Nepal", de Sur Sudha.

## Petit lexique

Le népal est une langue indo-européenne proche de l'hindi.

Quelques règles de prononciation de base : o se prononce "ou" ; ai devient "aï" et au se dit comme dans "chaos" ; ch est prononcé "tch" et jdevient "dj". Le h aspiré est fréquent en népal.

- namaste : bonjour/au revoir
- tapaaïlaï kasto chha ? : comment ça va ?
- thikcha : d'accord
- maïle bujhina : je ne comprends pas
- taxi : taxi
- baïnk : banque
- khaana : nourriture/repas
- bhat : riz (cuit)
- dal : lentilles
- chiya : thé
- daktar : docteur