

# NÉPAL

## BHOUTAN

COUNTRY GUIDE



PARCE QUE VOUS ÊTES  
**UNIQUE ...**

... VOUS RÊVIEZ D'UN GUIDE  
**SUR MESURE**



Notre voyage de noces  
en Asie

Dangrek - Bali - Hanoi



Road Trip  
en Chine



**A VOUS DE JOUER !**

**my**  **petit fute**  
mon guide sur mesure

[WWW.MYPETITFUTE.COM](http://WWW.MYPETITFUTE.COM)

## EDITION

**Directeurs de collection et auteurs :**  
Dominique AUZIAS et Jean-Paul LABOURDETTE

**Auteurs :** Céline PIETERS, Antoine RICHARD,  
Jean-Paul LABOURDETTE, Dominique AUZIAS  
et alter

**Directeur Editorial :** Stéphan SZEREMETA

**Responsable Editorial Monde :**  
Patrick MARINGE

**Rédaction Monde :** Caroline MICHELOT,  
Morgane VESLIN, Pierre-Yves SOUCHEZ  
et Talatah FAVREAU

**Rédaction France :** Elisabeth COL,  
Maurane CHEVALIER, Silvia FOLIGNO  
et Tony DE SOUSA

## FABRICATION

**Responsable Studio :** Sophie LECHERTIER  
assistée de Romain AUDREN

**Maquette et Montage :** Julie BORDES,  
Sandrine MECKING, Delphine PAGANO  
et Laurie PILLOIS

**Iconographie :** Anne DIOT

**Cartographie :** Jordan EL OUARDI

## WEB ET NUMERIQUE

**Directeur Web :** Louis GENEAU de LAMARLIERE

**Chef de projet et développeurs :**  
Nicolas GUENIN, Cédric MAILLOUX,  
Florian FAZER, Caroline LAFFAITEUR,  
Andrei UNGUREANU et Nicolas VAPPEREAU

## DIRECTION COMMERCIALE

**Directrice des Régions :** Caroline CHOLLET

**Responsable Régions locales :**  
Michel GRANSEIGNE

**Relation Clientèle :**  
Vimla MEETTOO et Sandra RUFFIEUX

**Chefs de Publicité Régie nationale :**

Caroline AUBRY,  
François BRIANCON-MARJOLLET,  
Perrine DE CARNE MARCEIN,  
Caroline GENTELET et Caroline PREAM

**Responsable Clientèle :** Déborah LOICHOT

## RÉGIE INTERNATIONALE

**Chefs de Publicité :** Jean-Marc FARAGUET,  
Guillaume LABOUREUR,  
assistés de Michelle MAYER

**Régie Népal :** Marie PLANCHAT

## DIFFUSION ET PROMOTION

**Directrice des Ventes :** Bénédicte MOULET  
assistée d'Aissatou DIOP et Vianney LAVERNE

**Responsable des ventes :** Jean-Pierre GHEZ  
assisté de Nathalie GONCALVES

**Relations Presse-Partenariats :**  
Jean-Mary MARCHAL

## ADMINISTRATION

**Président :** Jean-Paul LABOURDETTE

**Directrice Administrative et Financière :**  
Valérie DECOTTIGNIES

**Directrice des Ressources Humaines :**  
Dina BOURDEAU assistée de Sandra MORAIS

**Responsable informatique :** Pascal LE GOFF

**Comptabilité :** Jeannine DEMIRDJIAN,  
Christelle MANEBARD et Adrien PRIGENT

**Recouvrement :** Fabien BONNAN  
assisté de Sandra BRIJLALL et Belinda MILLE

**Standard :** Jehanne AOUMEUR

## ■ PETIT FUTÉ NÉPAL - BHOUTAN ■

Petit Futé a été fondé par Dominique AUZIAS.  
Il est édité par Les Nouvelles Editions de l'Université  
18, rue des Volontaires - 75015 Paris  
☎ 01 53 69 70 00 - Fax 01 42 73 15 24  
Internet : [www.petitfute.com](http://www.petitfute.com)  
SAS au capital de 1 000 000€ - RC PARIS B 309 769 966

**Couverture :** Stūpa, monument emblématique du  
Népal © PocholoCalapra

**Impression :** GROUPE CORLET IMPRIMEUR -  
14110 Condé-sur-Noireau  
Dépôt légal : 27/06/2017  
ISBN : 9782746992726

Pour nous contacter par email, indiquez le nom  
de famille en minuscule suivi de [@petitfute.com](mailto:@petitfute.com)  
Pour le courrier des lecteurs : [info@petitfute.com](mailto:info@petitfute.com)

# BIENVENUE AU NÉPAL ET AU BHOUTAN !

L'aube déverse ses couleurs de feu sur les sommets glacés du Dhaulagiri, de l'Annapurna, du Manaslu, du Ganesh Himal et de tous ceux qui sont assez imposants pour s'en parer. En se laissant aller à ce spectacle dont on ne se lasse pas, on oublie alors très vite le tumulte de Katmandou qui happe les voyageurs dès leur arrivée dans le pays. Autrefois paradis des hippies, la capitale est aujourd'hui une ville en plein développement qui se relève après le terrible séisme 2015 mais elle reste dans tous les cas la porte d'entrée vers le grand Népal, dans toute sa diversité. Pas moins de soixante-dix ethnies et une centaine de langues sont à recenser au Népal. C'est en effet au creux des montagnes et dans le sillon des vallées que se blottissent les villages et les peuples des hautes altitudes dont les plus connus sont les Sherpas, les Newar et les Tamangs. Parmi eux, il n'est pas rare de voir passer les trekkers, chevrons ou du dimanche. Le Népal offre en effet des parcours de tout niveau dont il faut cependant reconnaître une constante, celle d'offrir des vues à couper le souffle. Aussi, on croise les amateurs de rafting, de kayak et de sensations fortes ainsi que les passionnés de vie sauvage qui vont se régaler dans les Terais. Rhinocéros, éléphants, tigres, oiseaux migrateurs et crocodiles font en effet bande à part dans ces régions dont on ne soupçonne souvent pas l'existence.

Ainsi, alors que certains se dirigent vers les hauteurs des alentours de Pokhara, que d'autres ont choisi de descendre dans la jungle de Chitwan ou de Bardia, d'autres encore s'envolent pour le royaume du Bhoutan, dernière forteresse bouddhiste de l'Himalaya. Séparé du Népal par une étroite bande de terre indienne, ce pays aux allures d'île veille à préserver ses traditions et c'est de cette volonté qu'émane la stricte politique touristique choisie en toute conscience par la « Terre du Dragon Tonnerre » (Druk Yul). Sans être pourtant coupé du monde, le Bhoutan tire en effet sur les rênes alors qu'il entre dans l'espace contemporain. Il s'appuie sur son fameux concept du BNB : le Bonheur National Brut, et crée à son rythme les mouvements de sa toute jeune monarchie constitutionnelle.

Retenons qu'un guide sur le Népal et le Bhoutan, c'est surtout un guide sur l'Himalaya. Devant ses airs de grandeur, il ne faut ni rougir, ni pavaner. C'est une contrée ouverte à toutes les aventures : petites, moyennes ou grandes... qui nous replacent en toute simplicité à notre juste hauteur de petit humain face à l'immensité de la nature.

L'équipe de rédaction

**REMERCIEMENTS.** *Merci à Snafu Wowkonovicz (Tirawa, Bhoutan), Devaraj Dhakal (Nepal Mountrain Trekkers & Hotel Horizon KTM), Pascale et Ramesh (Thelma & Louise Nepal) pour leur conseils avisés lors de l'enquête. Merci également à Filib Eans et Maï Wimpy pour leur soutien (Céline Pieters, 2016).*

■ ■ IMPRIMÉ EN FRANCE



# SOMMAIRE

## ■ INVITATION AU VOYAGE ■

Les plus du Népal et du Bhoutan .....	7
Fiche technique .....	10
Idées de séjour .....	14
Comment partir ? .....	17

## ■ NÉPAL ■

<b>Découverte du Népal .....</b>	<b>30</b>
Le Népal en 20 mots-clés .....	30
Survол du Népal .....	33
Histoire .....	38
Politique et économie .....	48
Population et langues .....	49
Mode de vie .....	53
Arts et culture .....	58
Festivités .....	63
Cuisine népalaise .....	66
Jeux, loisirs et sports .....	67
Enfants du pays .....	70
Lexique .....	70
<b>Katmandou .....</b>	<b>74</b>
Quartiers .....	78
Se déplacer .....	80
Pratique .....	82
Se loger .....	85
Se restaurer .....	94
Sortir .....	100
À voir – À faire .....	102
Balades .....	107
Shopping .....	107
Sports – Détente – Loisirs .....	109
<b>La vallée de Katmandou .....</b>	<b>110</b>
Banlieue de Katmandou .....	110
<i>Swayambhunath</i> .....	110
<i>Bodnath (Bouddhanath)</i> .....	114
<i>Budhaniilkanta</i> .....	118

<i>Shivapuri, la montagne de Shiva</i> .....	118
Région de Patan .....	119
<i>Patan (Lalitpur)</i> .....	119
<i>Bungamati</i> .....	126
<i>Khokana</i> .....	126
<i>Harisiddhi</i> .....	126
<i>Godavari</i> .....	126
<i>Kirtipur</i> .....	127
<i>Pharping</i> .....	127
<i>Dakshinkali</i> .....	128
<i>Pashupatinath</i> .....	128
Région de Bhaktapur .....	130
<i>Bhaktapur (Bhadgaon)</i> .....	130
<i>Changu Narayan</i> .....	138
<i>Nagarkot</i> .....	139
<i>Dhulikel</i> .....	140
<i>Panauti</i> .....	140
<b>Pokhara et sa région .....</b>	<b>141</b>
<i>Pokhara</i> .....	141
<i>Sarangkot</i> .....	151
Région de Pokhara .....	152
<i>Manakamana Mandir</i> .....	152
<i>Gorkha</i> .....	152
<i>Bandipur</i> .....	152
<b>Chaîne du Mahabharat et Terai .....</b>	<b>155</b>
Terai central .....	155
<i>Narayanghat</i> .....	155
<i>Bharatpur</i> .....	156
<i>Sauraha</i> .....	156
<i>Parc national de Chitwan</i> .....	159
<i>Sunauli</i> .....	160
<i>Bhairawa</i> .....	160
<i>Lumbini</i> .....	161
<i>Tansen</i> .....	161
<i>Environs de Tansen</i> .....	162
Terai de l'ouest .....	162
<i>Nepalganj</i> .....	162
<i>Parc national de Bardia</i> .....	162
<i>Parc national de Sukla Phanta</i> .....	163

© AUTHOR'S IMAGE



Paysage de Nagarkot.

Mahendranagar.....	163
Téraï de l'est.....	165
Janakpur.....	165
Parc national de Koshi Tappu.....	165
Biratnagar.....	165
Kakarvitta.....	165
<b>Les treks.....</b>	<b>166</b>
Conseils pratiques.....	168
Principaux treks.....	174
Le Tour de l'Annapurna.....	174
Pokhara – Jomsom.....	179
Sanctuaire des Annapurna.....	180
Camp de base de l'Everest et lacs de Gokyo.....	180
L'Everest par Jiri.....	181
Parc national du Langtang.....	184
Helambu Gosaikund – Langtang.....	184
Tour du Manaslu.....	185
Dolpo.....	187
Mustang.....	189



Stûpa de Swayambhunath.

Mongar.....	251
Lhuntse et sa région.....	251
Lhuntse.....	251
Trashigang et sa région.....	252
Trashigang.....	252
Radhi.....	252
Samdrup Jongkhar.....	252

<b>Les treks.....</b>	<b>253</b>
Conseils pratiques.....	253
Principaux treks.....	254
Druk path trek.....	254
Jomolhari trek.....	254
Laya / Gasa trek.....	255
Gasa hot spring trek.....	256
Dagala thousand lakes trek.....	257
Snowman trek.....	257
Samtengang winter trek.....	259
Gangtey trek.....	259

## ■ BHOUTAN ■

<b>Découverte du Bhoutan.....</b>	<b>194</b>
Le Bhoutan en 20 mots-clés.....	194
Survол du Bhoutan.....	196
Histoire.....	200
Politique et économie.....	203
Population et langues.....	206
Mode de vie.....	207
Arts et culture.....	208
Festivités.....	214
Cuisine bhoutanaise.....	215
Jeux, loisirs et sports.....	217
Enfants du pays.....	218
Lexique.....	219
<b>Thimphu.....</b>	<b>220</b>
<b>Le Bhoutan occidental.....</b>	<b>233</b>
Paro.....	233
Région de Paro.....	240
Chuzom.....	240
Vallée du Wang Chu.....	240
Simtokha.....	241
Vallée de Ha.....	241
Punakha.....	241
Wangdue Phodrang.....	243
Phuentsholing.....	245
<b>Le Bhoutan central.....</b>	<b>246</b>
Trongsa.....	246
Jakar et la vallée de Bumthang.....	247
<b>Le Bhoutan oriental.....</b>	<b>251</b>

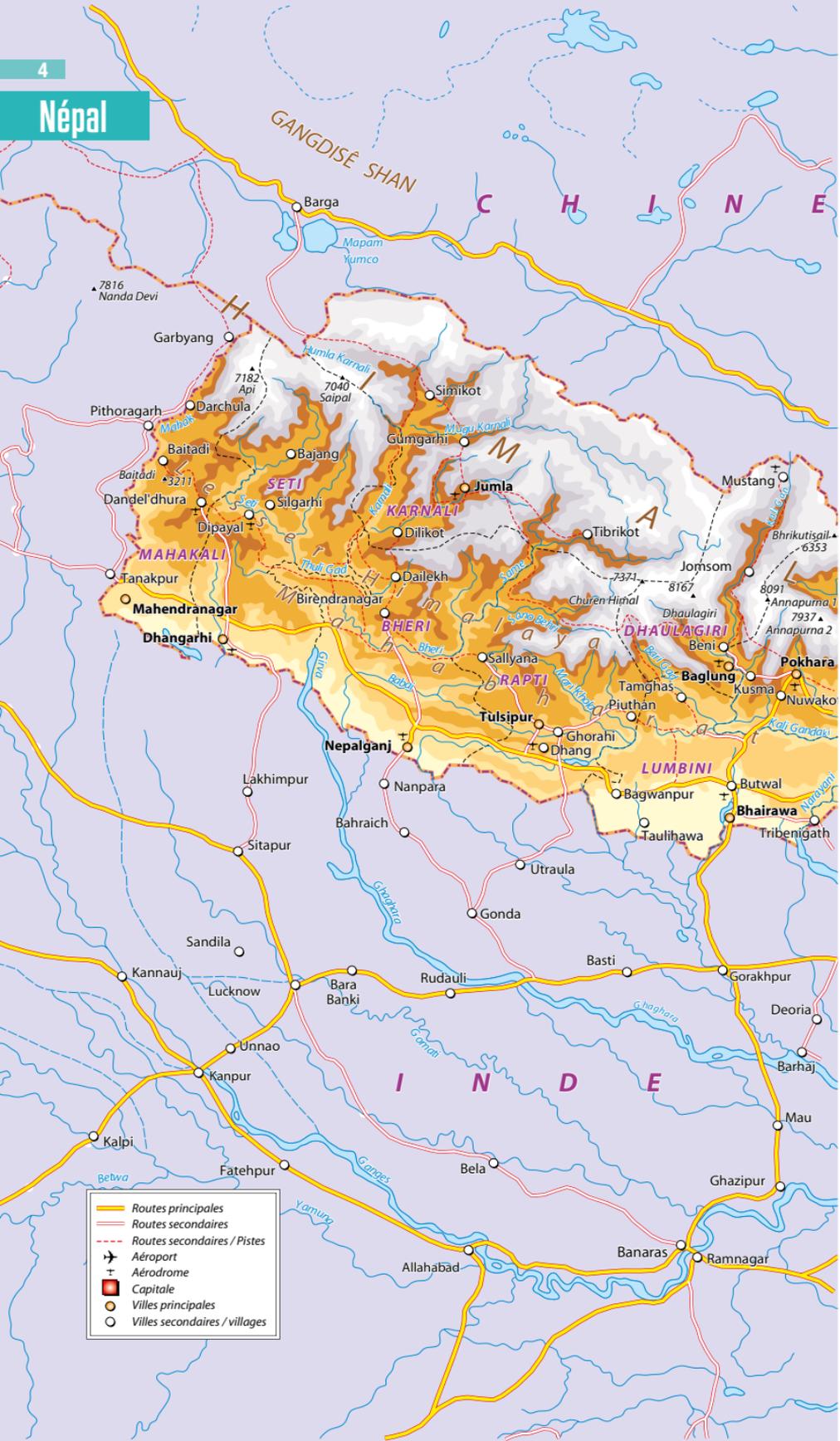
## ■ PENSE FUTÉ ■

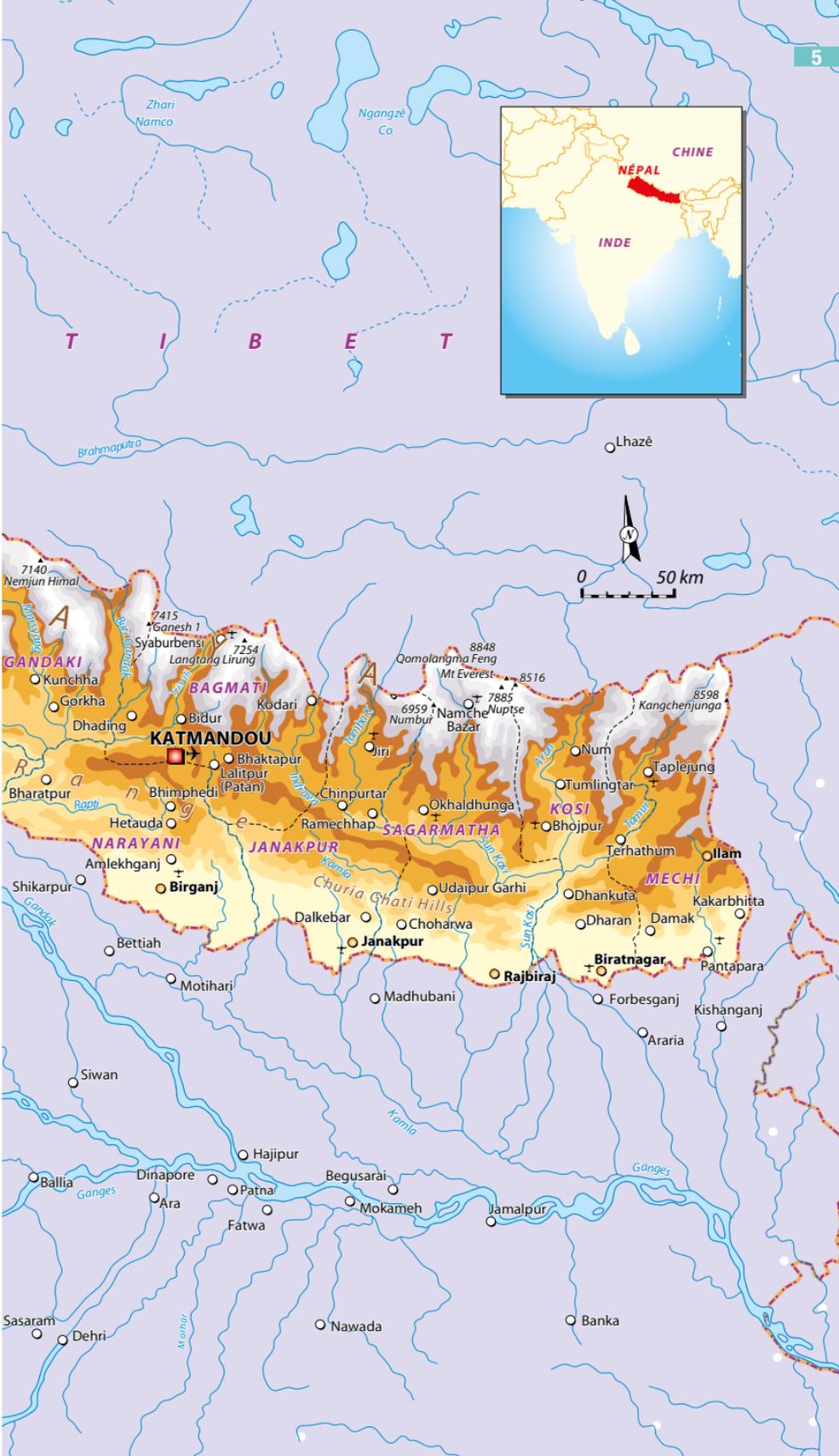
<b>Pense futé.....</b>	<b>262</b>
<b>S'informer.....</b>	<b>277</b>
<b>Rester.....</b>	<b>280</b>
<b>Index.....</b>	<b>286</b>

### Mise en garde

L'univers du tourisme est en perpétuel mouvement. Malgré tous nos efforts, des établissements, des coordonnées ou des tarifs indiqués dans ce guide peuvent avoir été modifiés sans que cela relève de notre responsabilité. Nous faisons appel à la compréhension des lecteurs et nous nous excusons auprès d'eux pour les erreurs qu'ils pourraient être amenés à constater dans les rubriques pratiques de ce guide.

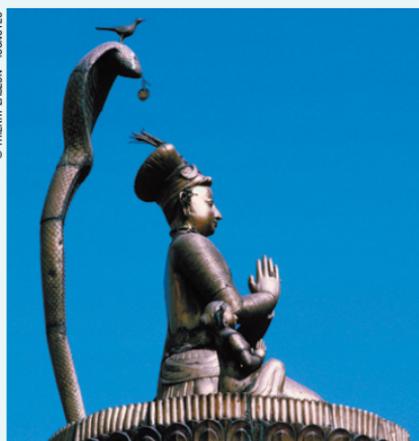
La rédaction







Parc national de Chitwan où l'on se promène à dos d'éléphant.



Statue du roi Yoga Narendra Malla à Patan.



Temple d'Uku Bahal et statue d'une divinité à Patan.



Jeune Népalaise partie cueillir des feuillages pour le bétail.

# LES PLUS DU NÉPAL ET DU BHOUTAN

## LES PLUS DU NÉPAL

### Un terrain de jeu pour les alpinistes, les trekkeurs avertis, et les marcheurs amateurs (aussi !)

Niché au creux de l'Himalaya, le Népal est l'un des paradis mondiaux du trekking. Le toit du monde abrite les sommets les plus prestigieux, dont le plus connu et le plus haut de tous, le mont Everest. Huit montagnes parmi les dix plus hautes du monde se trouvent sur le territoire népalais et dessinent une frontière naturelle qui le sépare du Tibet. Longtemps ces montagnes ont été le terrain de jeu d'alpinistes de renom, repoussant toujours plus loin les limites de l'impossible lors de lourdes expéditions. Aujourd'hui, les trekkeurs affluent du monde entier pour arpenter les sentiers népalais et approcher ces montagnes mythiques. Que les moins férus de sport se rassurent : si l'Everest reste la Mecque du trekking himalayen, le pays recèle de nombreux chemins de randonnées prometteurs et accessibles, souvent bien moins fréquentés. Il y en a pour tous les niveaux et tous les timings !

### Une topographie qui fait le grand écart

Malgré des proportions modérées (c'est un tout petit pays par rapport à ses immenses voisins), le Népal abrite une variété de paysages

grandioses. L'élévation du sol se situe à la louche entre 60 et 8 000 mètres et il faut à peine quarante minutes d'avion pour passer d'un décor à un autre. Aux géants de roc et de glace succèdent les cultures en terrasses, les terres arides balayées par les vents, les vastes prairies et les forêts tropicales. Terre d'exception, le Népal vous permettra d'arpenter les sentiers de l'Himalaya le lundi et d'effectuer une promenade à dos d'éléphant le mardi (et on ne plaisante pas...).

### Un mariage hindo-bouddhiste

Avant que le Parlement népalais ne proclame la laïcité du pays en 2006, le Népal a longtemps été le seul pays dont la religion officielle était l'hindouisme. Toutefois, grâce à la tolérance de souverains éclairés, le bouddhisme a pu s'y épanouir. C'est d'ailleurs à Lumbini, dans la région du Terāī, que Siddhartha Gautama, le Bouddha, naît en 623 av. J.-C. En visitant les sanctuaires de Bodnath, Swayambhunath ou Pashupatinath, les voyageurs pourront apprécier l'ampleur du brassage culturel et religieux qui caractérise le Népal. Hindouistes et bouddhistes fréquentent les mêmes lieux sacrés, s'adonnent à des rituels communs et célèbrent les mêmes fêtes. Aussi n'est-il pas rare d'observer les dévots de l'une et l'autre religion embrasser les mêmes panthéons à l'heure du rituel matinal.



Paysage de Nagarkot.



Le village de Pangboche au Népal.

## Un patrimoine historique unique et classé

Malgré le développement anarchique des nouveaux quartiers et un trafic routier démentiel, Katmandou n'a pas tout perdu de son charme d'antan. L'ancienne cité-royaume et la vallée qui l'entoure suscitent toujours l'admiration des visiteurs. Mais il n'y a pas que la capitale qui peut enchanter le voyageur : véritables musées vivants, Patan et Bhaktapur témoignent également du rayonnement de la civilisation newar, sous les règnes des dynasties malla. Il n'y a pas moins de 875 sites culturels et monuments religieux recensés dans la seule vallée de Katmandou. Aux temples en forme de pagodes répondent les imposantes sculptures de pierre ou la finesse du travail sur bois des poutres-apsaras. L'Unesco a tenu à répertorier ces joyaux en classant pas moins de sept sites au patrimoine mondial : Swayambhunath, Bouddhanath, Bhaktapur Durbar Square, Changunarayan, Pashupatinath, Katmandou Durbar Square, Patan Durbar Square.

## Une invitation aux sports d'aventure

Les excuses habituelles qui vous font éviter l'extrême ne résisteront pas aux rivières et vallées enchanteresses népalaises. C'est le moment de se lancer en parapente à Pokhara, en rafting ou en kayak dans la vallée de Katmandou ou sur la route de Pokhara ou du parc Chitwan. Vous préférez peut-être un saut en hauteur ou un saut en parachute ? Tout est possible.

## Des conditions optimales pour observer la vie sauvage

Avec plus de 850 espèces d'oiseaux (dont les grues et les pélicans), le Népal se distingue de nombreux pays en matière de vie sauvage. Et ce n'est pas tout ! On trouve aussi les rhinocéros, les éléphants domestiqués ou sauvages, les crocodiles, les yaks, les légendaires léopards des neiges, les cobras et autres gros lézards... et enfin, la star au poil doux mais aux babines menaçantes : le tigre ! Ouvrez donc grand les yeux car c'est ici que tout se passe.

## Une occasion de relever ses manches

Voyager au Népal et ainsi participer à la survie du domaine du tourisme, c'est déjà mettre une petite pierre à l'édifice pour que ce pays qui a essuyé un terrible tremblement de terre en avril 2015 se reconstruise. D'autant plus qu'à l'heure actuelle, on pourrait presque avoir oublié cet événement car les Népalais ont bien travaillé (et travaillent encore) pour que les stigmates de cette catastrophe disparaissent. Bien sûr, il y a toujours des choses à faire, surtout en ce qui concerne les habitations privées des moins favorisés. Dès lors, si l'envie vous prend, le Népal vous offre la possibilité de venir réactiver vos compétences en travaux manuels. Des associations proposent des voyages organisés mais il est tout à fait envisageable de partir seul. Arrivé au Népal, parlez-en autour de vous et vous verrez que vos rencontres vous mèneront bien vite vers un endroit où l'on sera ravi que vous mettiez la main à la pâte.

## LES PLUS DU BHOUTAN

### Dernière forteresse bouddhiste de l'Himalaya

Plus que ses paysages grandioses ou son architecture si particulière, c'est l'omniprésence de la spiritualité qui marque le voyageur. Unique pays au monde à avoir adopté le bouddhisme du Grand Véhicule comme religion officielle, le Bhoutan vit au rythme de ses fêtes religieuses. Religion et gouvernance ont d'ailleurs toujours été liées. Le bouddhisme Mahayana sous sa forme tantrique influence les attitudes de la vie quotidienne et les modes de pensée. Au gré des visites culturelles, les visiteurs se font happer par la force tranquille du Bhoutan et sa quête perpétuelle du bonheur.

### Une destination secrète

Préserver des flots de touristes, le Bhoutan est un pays discret, oublié du monde. Seuls quelques milliers d'initiés découvrent chaque année une partie du pays. Ils explorent brièvement ce que le gouvernement les autorise à voir. Pour beaucoup d'entre eux le Bhoutan est un rêve, qu'ils parviennent enfin à atteindre. Ce Shangri-La décrit dans les livres, ce petit royaume himalayen est une destination authentique. Protégé par ses hauts sommets, le Bhoutan s'ouvre petit à petit aux visiteurs, qu'il trie sur le volet en pratiquant des prix élevés.

### Une culture à part

Jeune pays aux traditions fortement ancrées, le Bhoutan avance à son rythme et met au défi la mondialisation. Si petit, et pourtant si déterminé, le pays du Dragon Tonnerre force le respect. Souvent comparé à la Suisse, il diffère de ses voisins asiatiques par bien des aspects. Ainsi, au fil des siècles, les Bhoutanais ont développé une culture unique. Au Bhoutan, tout vous semblera singulier : habits traditionnels, architecture ou encore cuisine.

### Une biodiversité unique

Amoureux de nature, bienvenus au paradis ! Compte tenu de sa taille, le Bhoutan possède

probablement l'une des biodiversités les plus importantes d'Asie. Cela est d'autant plus renforcé que la conscience écologique du pouvoir en place est bien plus développée que dans la plupart des pays occidentaux. La géographie exceptionnelle du pays a permis à des écosystèmes variés de faire cohabiter de très nombreuses espèces. Au sud, tigres, panthères, cerfs et autres mammifères règnent en maître. Au nord, yaks, takins, léopards des neiges et marmottes se partagent les sommets. Pas moins de 770 espèces d'oiseaux ont été recensées dans les forêts bhoutanaises.

### Une toute jeune démocratie régie par le BNB, un concept singulier

Partir à la découverte du Bhoutan, c'est aussi partir à la découverte du système démocratique le plus récent au monde et du concept du Bonheur National Brut (BNB). En plus d'un bon bouquin sur la question, vous aurez la chance, grâce aux explications de votre guide ou lors d'une conversation avec des habitants, de vous familiariser avec le fonctionnement de ce pays qui ne cesse de se réinventer. Un passage au Bhoutan est sans aucun doute une chance d'apprendre, d'observer et de s'interroger sur le modèle démocratique dans son ensemble.

### Des sentiers qui riment avec tranquillité

Non seulement les sentiers pour les randonneurs recouvrent tout le pays mais aussi ils sont très peu fréquentés. Ne pensez pas pour autant à vous débarrasser de votre guide, aucune randonnée ne se fait seul (directive du gouvernement en vue de préserver l'environnement). Cependant, le sentiment d'être « seul au monde » est bien là. Et quel monde ! Des paisibles vallées, des rivières douces, le seul bruit de vos pas et des oiseaux des environs... bref, c'est une pure merveille.

# FICHE TECHNIQUE DU NÉPAL

10

## Argent

### Monnaie

La roupie népalaise (Rs) est la monnaie officielle du Népal. Il existe de rares pièces de 1 et 2 roupies ; l'essentiel de la monnaie se trouve disponible sous forme de billets (5, 10, 20, 50, 100, 500 et 1 000 roupies). Sachez que la monnaie népalaise n'est pas convertible, et donc que vous ne pourrez pas en trouver en dehors des frontières du pays.

### Taux de change

Taux de change (février 2017) : 1 US \$ = 108 Rs et 1 € = 113 Rs.

### Idées de budget

► **Budget très serré** : comptez 10 €/jour/personne pour un logement simple (à partir de 600 Rs pour un lit), des repas frugaux et quelques visites. Transport essentiellement en bus collectif.

► **Petit budget** : comptez 20 €/jour/personne pour un logement correct (à partir de 1 200 Rs), des repas en toute simplicité et les visites. Les transports se feront en bus touristique.

► **Budget moyen** : comptez 30 €/jour/personne pour un logement en chambre d'hôtes ou apparenté – confort et charme – (à partir de 3 000 Rs), des repas de cuisine du monde et les visites. Les transports pourront se faire en bus touristique haut de gamme (à partir de 20 US\$) ou en taxi.

► **Sans limite** : on peut tout à fait visiter le Népal en profitant au maximum des hôtels de luxe (à partir de 100 €/nuits), des restaurants de luxe et surtout privilégiez les transports intérieurs en avion plutôt qu'en bus. Oui, bien que le Népal soit avant tout une destination pour backpackers, on peut aussi trouver de véritables oasis de luxe partout dans le pays !

## Le Népal en bref

### Le pays

► **Capitale** : Katmandou (plusieurs orthographes possibles).

► **Superficie** : 147 181 km<sup>2</sup>.

► **Point culminant** : le mont Everest à 8 850 m.

### L'État

► **Nature de l'État** : république démocratique fédérale.

► **Chef de l'État** : Bidhya Devi Bhandari.

► **Langue officielle** : le népali.

### L'économie

► **PIB** : 23,82 milliards US\$ (estimation 2016).

► **Croissance du PIB** : 3,5 % (estimation 2017).

► **Poids dans l'économie par secteur** : agriculture : 66,5 % ; industrie : 11 % ; services : 22,1 % (estimation 2016).

► **Population sous le seuil de pauvreté** : 25,2 % (estimation 2011).

► **Chômage** : 50 % (estimation 2015).

► **Revenu mensuel moyen** : 6 200 Rs (55 €).

### La population

► **Population** : 29 033 914 habitants (estimation 2016).

► **Population par groupe ethnique** : Chhettri 15,5 % ; Brahman-Hill 12,5 % ; Magar 7 % ; Tharu 6,6 % ; Tamang 5,5 % ; Newar 5,4 % ; Musulmans 4,2 % ; Kami 3,9 % ; Yadav 3,9 % ; autres 32,7 % ; non spécifié 2,8 % (chiffres du recensement de 2001).

► **Densité** : 197 hab./km<sup>2</sup>.

### Téléphone

Pour appeler de France vers le Népal, composez le +977 suivi du numéro de votre correspondant (en ajoutant bien l'indicatif régional pour les téléphones fixes).

### Décalage horaire

Le Népal est en avance de 5 heures 45 sur l'heure de Greenwich et de 15 minutes sur l'heure indienne. Ainsi, lorsqu'il est 12h à Katmandou, il est 7h45 à Paris (heure d'hiver).

#### Katmandou

Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Octobre	Nov.	Déc.
2°/18°	4°/20°	7°/25°	12°/29°	15°/29°	19°/29°	21°/29°	20°/28°	18°/28°	13°/27°	8°/23°	3°/19°

Le réflexe météo  
avant de partir  
Par téléphone

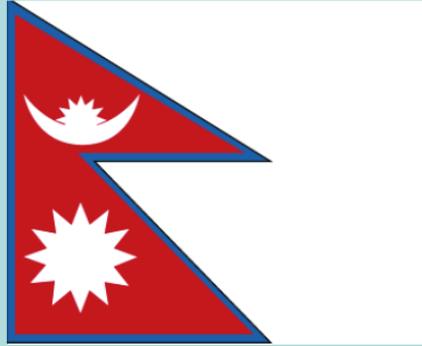


32 64

1,35 € l'appel,  
puis 0,34 €/mn.

## Drapeau du Népal

Adopté en 1962, le drapeau du Népal est le seul drapeau national au monde qui n'a pas une forme rectangulaire. Il s'agit de deux banderoles triangulaires ou bannières, identiques à celles que les chevaliers européens portaient au bout de leur lance au Moyen Âge. Le croissant de lune en berceau symbolise la pérennité de la famille royale, tandis que le soleil représente la famille Rana.



## Formalités

L'obtention du visa népalais est obligatoire pour les touristes. Cela ne pose aucun problème, soit avant votre départ dans votre pays d'origine auprès de l'ambassade du Népal, soit en arrivant à l'aéroport de Katmandou. Prévoyez une photographie d'identité. Pour 15 jours : 25 US\$ ; 30 jours : 40 US\$ ; 90 jours : 100 US\$. A l'ambassade, le prix sera adapté en euros : pour 15 jours : 25 €, etc.

## Climat

Le climat du Népal permet des séjours en toute saison. Durant les mois de juin et juillet, les masses d'air humide du Golfe du Bengale rencontrent la chaîne himalayenne. Elles se refroidissent alors et forment de la condensation qui retombe sous forme de pluie. C'est la mousson.

## Saisonnalité

- ▶ **La haute saison touristique** s'étend entre les mois d'octobre et d'avril, lorsque le climat est sec et ensoleillé. Dans cette longue période, on privilégiera les mois d'octobre et novembre (l'automne) et les mois de mars et avril (le printemps).
- ▶ **La basse saison** s'étire donc de la fin du mois d'avril au début du mois de septembre : c'est l'époque de la mousson. Si ce temps n'est pas un frein particulier aux activités, pour autant votre vue sur les montagnes risque d'être amoindrie à cause de l'amoncellement de nuages.



© AUTHOR'S IMAGE

*Le quartier de Thamel à Katmandou est réputé pour abriter les backpackers.*

# FICHE TECHNIQUE DU BHOUTAN

12

© ALEX TREADAW / GO TRAVEL / GRAPHICOBSESSION



Le Monastère de Taktsang.

## Argent

### Monnaie

La monnaie nationale du Royaume du Bhoutan est le ngultrum (Nu). Il existe des billets de 1 000, 500, 100, 20, 10 et 5 ngultrum. Cette devise est à parité avec la devise indienne qui a, elle aussi, cours au Bhoutan.

### Taux de change

Taux de change (février 2017) : 1 US\$ = 67 Nu et 1 € = 71 Nu.

## Idées de budget

La politique des visas fait du Royaume du Bhoutan un pays onéreux. Ainsi, il faut compter 250 US\$/jour/personne (haute saison) et 200 US\$/jour/personne (basse saison) pour un « visa » incluant tout : nourriture, logement, transport et visite. En dehors de ce « visa », vous n'aurez rien à payer, sauf peut-être pour vos souvenirs.

## Le Bhoutan en bref

### Le pays

- ▶ **Capitale** : Thimphu.
- ▶ **Superficie** : 38 394 km<sup>2</sup>.
- ▶ **Point culminant** : Gangkar Puensum à 7 570 m.
- ▶ **Nature de l'Etat** : monarchie constitutionnelle
- ▶ **Chef de l'Etat** : le roi Jigme Khesar Namgyel Wangchuck.
- ▶ **Langue officielle** : le dzongkha.

## L'économie

- ▶ **PIB** : 2 058 milliards US\$ (estimation 2015).
- ▶ **Croissance du PIB** : 5,5 % (estimation 2014).
- ▶ **Poids dans l'économie par secteur** : agriculture : 16,2 % ; industrie : 42,3 % ; services : 41,5% (estimations 2014).
- ▶ **Population sous le seuil de pauvreté** : 23,2 % (estimation 2008).
- ▶ **Chômage** : 4 % (estimation 2009).

### Thimbu

Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Octobre	Nov.	Déc.
2°/8°	3°/9°	6°/13°	9°/16°	11°/17°	14°/18°	14°/19°	14°/19°	13°/18°	10°/16°	6°/13°	3°/10°

## Le réflexe météo avant de partir

Par téléphone

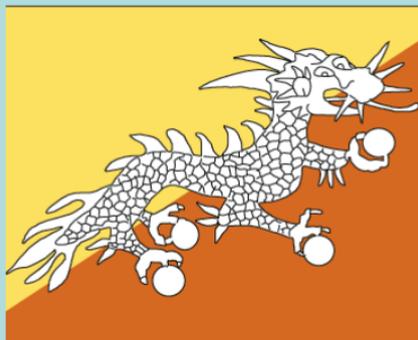


# 32 64

1,35 € l'appel, puis 0,34 €/mn.

## Le drapeau du Bhoutan

Un dragon blanc marque une ligne diagonale séparant le drapeau en deux. La partie supérieure du drapeau, couleur jaune d'or, symbolise la puissance séculaire du roi et répond à l'orange de la religion bouddhiste. Au centre, le dragon de la mythologie bhoutanaise illustre le nom du Bhoutan en dzongkha : Druk Yul ou « la Terre du Dragon Tonnerre ».



### La population

► **Population** : 765 000 habitants (estimations 2014).

### Téléphone

Pour appeler de France vers le Bhoutan, composez le +975 suivi du numéro de votre correspondant.

### Décalage horaire

Le Bhoutan est en avance de 6 heures sur l'heure de Greenwich et de 15 minutes sur l'heure indienne. Ainsi, lorsqu'il est 12h à Thimphu, il est 6h à Paris (heure d'hiver).

### Formalités

L'obtention du visa bouthanais est obligatoire pour les touristes. Vous devez vous mettre en relation avec une agence de voyages qui organisera les démarches pour vous

et vous acquitter de la somme demandée (250 US\$/jour/personne en haute saison ou 200 US\$/jour/personne en basse saison), via virement bancaire ou en liquide à votre arrivée.

### Climat

Le climat du Bhoutan permet des séjours en toute saison. Néanmoins, pour espérer voir les montagnes, on s'y rendra préférentiellement pendant la haute saison touristique.

### Saisonnalité

► **La haute saison touristique** s'étend des mois de mars à mai et de septembre à novembre. Pendant cette saison, les festivals sont nombreux et le prix du visa journalier est plus élevé.

► **La basse saison** s'étend donc de décembre à février et de juin à septembre.

# IDÉES DE SÉJOUR

## Séjours courts

### Le Népal en une semaine

Un séjour d'une semaine vous permettra de découvrir les trésors de la vallée de Katmandou. Les chanceux qui auront un peu plus de sept jours prendront le temps de flâner un peu plus.

► **Jour 1** : arrivée à Katmandou. Profitez de cette première journée pour vous remettre du long voyage. Arpentez les rues agitées de la capitale et imprégnez-vous de l'atmosphère de la ville. N'hésitez pas à sortir de Thamel pour échapper aux rabatteurs et laissez-vous happer par le spectacle de la vie quotidienne.

► **Jour 2** : au petit matin, à l'heure où les magasins n'ont pas encore levé leur rideau de fer (vers 7h30), regagnez Dubar Square. Au pied des temples qui ont fait de Katmandou un royaume éblouissant, vous assisterez au déballage du marché. Bientôt, la ville tout entière sera éveillée. Poursuivez la visite en direction de Swayambhunath (2 km à l'ouest). C'est en haut d'une longue série de marches que les fidèles se pressent chaque jour autour du plus ancien stūpa de la vallée.

► **Jour 3** : rendez-vous à Patan pour y consacrer la journée. Le musée situé dans l'enceinte du Palais Royal est sans aucun doute l'un des plus beaux du pays et constitue une visite incontournable. Explorez les rues de l'ancienne cité-royaume pour y découvrir la multitude de temples bouddhistes, construits à l'abri des regards dans de petites cours dérobées. Retour à Katmandou le soir venu.

► **Jour 4** : dans ce pays où hindouistes et bouddhistes se retrouvent aux mêmes temples, il existe plusieurs lieux sacrés incontournables. Bodnath et Pashupatinath font partie de ceux-là. Seulement vingt minutes à pied séparent les deux sanctuaires et offrent l'occasion d'une agréable balade.

► **Jour 5** : il est temps de fuir la ville. Si la météo le permet, c'est à l'aube qu'il faut se rendre à Nagarkot ou Dhulikhel pour admirer un panorama sur les sommets de l'Himalaya : Langtang Lirung (7 246 m), Dorje Lakpa (6 966 m) ou encore Gauri Shankar (7 145 m). Nuit le soir à Bhaktapur.

► **Jour 6** : laissez-vous subjugué par Bhaktapur, le plus beau des trois anciens

royaumes médiévaux. « La cité des dévots » dévoile ses trésors à chaque coin de rue et ensorcelle les visiteurs : fenêtre-paon, imposantes sculptures en pierre ou gardiens des temples-pagodes.

► **Jour 7** : retour à Katmandou et derniers achats avant de reprendre l'avion (les vols internationaux partent souvent le soir).

### Le Bhoutan en 5 jours

Un voyage au Bhoutan demande du temps et un certain budget. Bien souvent, c'est ce dernier qui détermine la durée du séjour. La majorité des visiteurs ne font qu'un passage de quelques jours sur la « Terre du Dragon Tonnerre » et ne s'aventurent guère plus loin que Wangdue et Punakha.

► **Jour 1** : arrivée à Paro (les vols arrivent en général en milieu de journée), la visite du dzong (monastère-forteresse) s'impose. Si le temps le permet, un petit tour au musée national peut être une bonne option.

► **Jour 2** : enfillez vos chaussures de marche pour partir à la découverte du Tiger Nest, à Takshang Goemba. Les moins courageux pourront se laisser porter par une mule pour parvenir au monastère, accroché à flanc de colline. C'est l'un des plus beaux du pays. Il y a comme de la magie dans l'air !

► **Jour 3** : direction Punakha. De septembre à octobre, lorsque le ciel est dégagé, la vue depuis le col est sublime : l'Himalaya se découpe sur fond bleu. Le dzong de Punakha constitue l'un des plus beaux du pays et sa visite est incontournable.

► **Jour 4** : il faut déjà rebrousser chemin, en direction de Thimphu, la capitale. L'occasion d'effectuer les dernières visites : dzong de la capitale, musée du textile ou encore zoo national.

► **Jour 5** : départ vers Katmandou, New Dehli ou Bangkok (les vols partent en général le matin).

## Séjours longs

### Séjour long : le Népal en 4 ou 5 semaines

Un mois constitue une durée idéale pour appréhender le Népal, et vous permettra d'allier treks et visites culturelles sans avoir à courir après la montre. Pour un séjour de trois semaines, vous

pourrez raccourcir le circuit proposé ci-dessous, en éliminant la visite de Tansen ou en diminuant le temps passé dans la vallée de Katmandou. Le trek des Annapurna qui figure dans ce circuit pourra également être remplacé par des itinéraires de randonnée plus longs ou plus courts et souvent moins fréquentés : traversée du Ganesh Himal, trek d'Helambu et même, pourquoi pas, le trek du camp de base de l'Everest !

► **Jours 1 à 2 :** arrivée à Katmandou. Profitez de ces premières journées pour vous remettre du voyage. Arpentez les rues agitées de la capitale pour vous imprégner des lieux.

► **Jour 2 :** le temps de deux journées, rendez-vous à Patan. Le musée du Palais Royal est sans aucun doute l'un des plus beaux du pays et constitue une visite incontournable. Arpentez les rues de l'ancienne cité-royaume à la recherche des temples bouddhistes, construits à l'abri des regards dans de petites cours dérobées.

► **Jours 3 à 5 :** le moment est venu de quitter la vallée de Katmandou pour découvrir le Terai. Prochain arrêt : Chitwan National Park. Partez explorer la jungle à pied ou à dos d'éléphant. Ouvrez l'œil et restez discret, vous apercevrez peut-être crocodiles, cerfs, tigres ou rhinocéros.

► **Jours 6 à 7 :** bienvenue à Lumbini, lieu de naissance historique de Siddhartha Gautama, plus connu sous le nom de Bouddha. C'est ici, sous un arbre de la Bodhi, que Siddhartha atteint l'illumination.

► **Jours 8 à 10 :** sur la longue route qui mène à Pokhara, n'hésitez pas à faire un arrêt au village de Tansem, point de départ de belles randonnées d'une journée. Petite ville médiévale pleine de charme, Tansen ne figure pas encore sur les circuits touristiques classiques. Sa visite ne manquera pas de vous ravir.

► **Jours 10 à 12 :** c'est un peu le « Saint-Trop' » du Népal. Installée sur le bord d'un joli lac, Pokhara est aussi la capitale du parapente. L'occasion est trop belle pour ne pas tenter le grand saut. Si le vide vous effraie, vous pourrez préférer le rafting, le kayak ou le VTT. L'heure est venue d'effectuer vos derniers achats en prévision d'un départ en trek.

► **Jours 12 à 28 :** à vos chaussures de marche ! Il ne tient qu'à vous de choisir parmi l'un des nombreux itinéraires de randonnée offerts par le Népal. Le trek de l'Annapurna est l'un des circuits appréciés des randonneurs (il est facile à faire sans préparation) et s'effectue en seize jours.

► **Jours 29 à 31 :** retour à Katmandou. Dans ce pays, où hindouistes et bouddhistes se retrouvent aux mêmes temples, il existe

plusieurs lieux sacrés incontournables. Pashupatinath et Bodnath font partie de ceux-là. Seulement vingt minutes à pied séparent les deux sanctuaires et offrent l'occasion d'une agréable balade. Passez la nuit dans l'une des auberges du monastère à Bodnath.

► **Jours 32 à 33 :** laissez-vous subjugué par Bhaktapur, le plus beau des trois anciens royaumes médiévaux. « La cité des dévots » dévoile ses trésors à chaque coin de rue et ensorcelle les visiteurs : fenêtre-raon, imposantes sculptures en pierre, gardiennes des temples-pagodes...

► **Jours 34 à 35 :** au petit matin, à l'heure où les magasins n'ont pas encore levé les rideaux de fer, regagnez Dubar Square. Au pied des temples qui ont fait de Katmandou un royaume éblouissant, vous assisterez au déballage du marché. Bientôt, la ville tout entière sera éveillée. Poursuivez la visite en direction de Swayambhunath (2 km à l'ouest). C'est en haut d'une longue série de marches que les fidèles se pressent chaque jour autour du plus ancien stūpa de la vallée.

► **Jour 36 :** l'heure du décollage approche. Rendez-vous au cœur de Thamel pour dénicher les souvenirs qui feront plaisir à vos proches.

## Découverte du pays du Dragon Tonnerre en 11 jours

► **Jour 1 :** arrivée à Paro. Après le déjeuner, direction la capitale, Thimphu. Promenade en ville et visite du dzong de la capitale.

► **Jour 2 :** en route vers Punakha. L'aventure débute avec la traversée du col de Dochu La, qui culmine à 3 050 m. Par temps dégagé, les sommets de l'Himalaya oriental apparaissent au loin : Tsendagang, Terigang ou encore Gangkar Punsum, le plus haut sommet du Bhoutan. Le trajet se poursuit en direction de la vallée de Punakha. L'accès à l'un des plus beaux dzongs du Bhoutan s'effectue par un pont suspendu.

► **Jour 3 :** la route va être longue (5 heures/130 km) pour rejoindre Trongsa, dans la région du Bumthang. La marche vers le monastère de Chimi Lhakang offre une halte agréable. Dans le petit village voisin, les femmes font cuire le riz dans de grands poêles. Un nouveau col, celui de Pele La Pass (3 420 m), doit être traversé. Le long de la route sinueuse, il n'est pas rare de rencontrer quelques yaks qui paissent.

► **Jour 4 :** une journée qui sera placée sous le signe des visites : nonnerie Kungarapten et marche dans le sud du district.

► **Jour 5** : comptez 3 heures pour atteindre la vallée du Bumthang. Bordé à l'ouest par les Black Mountains, le Bhoutan central est traversé par deux rivières qui prennent leur source au sommet de l'Himalaya. Depuis Trongsa, vous traversez un troisième et quatrième col.

► **Jour 6** : visite du monastère de Tamshing habité par deux cents moines. Découverte des peintures murales des trois temples de Bouddha. Marche initiatique dans la haute vallée de Choekar.

► **Jour 7** : il faut déjà reprendre la direction de l'ouest, pour rejoindre Wangdue (7 heures de route ou vol intérieur).

► **Jour 8** : arrivée à Thimphu, les visites ne manquent pas : musée Folk Heritage, librairie nationale, visite du chörten (stūpa) de Sa Majesté Jigme Dorji Wangchuck.

► **Jour 9** : une journée à Paro pour visiter le dzong, le musée national et flâner dans la campagne environnante.

► **Jour 10** : l'un des temps forts de ce séjour est sans conteste la visite du Tiger Nest. Quelques heures de marche pour certains, ou véritable excursion pour d'autres, les visiteurs doivent fournir un effort pour atteindre le monastère accroché à flanc de montagne. Cela en vaut vraiment la peine.

► **Jour 11** : depuis Paro, retour sur Katmandou, New Delhi ou Bangkok.

## Séjours thématiques

### Le Népal : hors des sentiers battus

Allez savoir pourquoi tous les voyageurs se donnent rendez-vous à Katmandou, Pokhara et Chitwan. Pour les plus intrépides, le Népal offre un terrain d'exploration unique. Toutefois, visiter le Népal hors des sentiers battus nécessite du temps (un mois). La traversée du Ganesh Himal par exemple (21 jours de Katmandou à Katmandou) peut être une bonne alternative au très couru tour de l'Annapurna ou trek du camp de base Everest. Dans le Terai, à l'ouest du pays, le parc national de Bardia ne connaît pas encore le même développement que celui de Chitwan. Seuls quelques resorts s'y sont établis, à l'inverse de Chitwan National Park où les lodges se sont multipliés de façon déraisonnable. L'est du territoire népalais est lui aussi peu visité. Enfin, certaines agences proposent des séjours différents, où la rencontre et l'échange avec les locaux sont placés au cœur d'un projet de voyage (Terres du Népal).

### Le Népal au Patrimoine mondial de l'Unesco

En classant la vallée de Katmandou au Patrimoine mondial, l'Unesco a tenu à protéger les joyaux historiques des anciennes cités-royaumes. Pas moins de sept sites classés se situent dans la région de Katmandou. Les places du palais de Katmandou, Patan et Bhaktapur rivalisent de beauté, les sanctuaires de Bodnath, Swayambhunath, Pashupatinath et le temple de Changu Narayan témoignent de la ferveur religieuse népalaise. L'Unesco a souhaité ajouter à sa liste Lumbini. En tant que lieu de naissance de Bouddha, la zone sacrée de Lumbini est l'un des lieux empreints de la plus haute sainteté pour l'une des premières religions du monde. Deux parcs naturels ont également été classés au Patrimoine mondial : le Royal Chitwan National Park dont la jungle abrite une flore et une faune très denses, et le Sagarmartha National Park et ses paysages de montagnes grandioses où culmine l'Everest (8 848 m).

### Le Bhoutan : la route des festivals

La plupart des visiteurs planifient leur séjour de manière à pouvoir assister à l'un des festivals de danse. Celui de Paro est sans conteste le plus populaire (mars) et sa proximité de l'aéroport y est pour quelque chose. Le nombre de festivals qui ont lieu à travers tout le pays est surprenant : Punakha Domchoe, Jampey Lhakhang Drup, Kurkey Tshochu, Thimphu Tshochu... autant d'occasions pour découvrir les danses masquées qui font le renom du Bhoutan.

### Le Bhoutan : la traversée d'ouest en est

Arrivée par les terres, à la frontière indienne, il faut compter quinze jours pour traverser le pays dans sa longueur. Ce circuit est l'un des moins parcourus. En effet, un voyage de quinze jours à travers le Bhoutan coûte cher et le gouvernement a longtemps interdit le passage frontalier à Samdrup Jongkhar. Cet itinéraire reprend celui décrit plus haut (onze nuits au pays du Dragon Tonnerre) pendant les six premiers jours. Depuis la région du Bumthang, la route qui mène à Mongar est sublime. De là, le visiteur peut effectuer un détour à Lhuentse pour visiter son dzong, et pourquoi pas se rendre à Khoma, un village où se pratique le tissage depuis des générations. La neuvième journée vous conduit à Trashigang, via Drametse Goemba, le monastère nyingmapa le plus important du pays. Le jour suivant, un autre détour vers le nord, en direction de Trashi Yangtse Dzong, est à envisager. Gom Kora, où vous pourrez vous arrêter un moment, est un site de pèlerinage important lors du grand festival qui a lieu en mars-avril. La frontière indienne, Samdrup Jongkhar, n'est plus qu'à 6 heures de route.

# COMMENT PARTIR ?



les ateliers  
du voyage

Itinéraires sur mesure  
au Népal, et ailleurs...

01 40 62 16 70  
[ateliersduvoyage.fr](http://ateliersduvoyage.fr)



## PARTIR EN VOYAGE ORGANISÉ

### Voyagistes

### Spécialistes

Vous trouverez ici les tour-opérateurs spécialisés dans votre destination. Ils produisent eux-mêmes leurs voyages et sont généralement de très bon conseil car ils connaissent la région sur le bout des doigts. À noter que leurs tarifs se révèlent souvent un peu plus élevés que ceux des généralistes.

#### ■ ANN – NOSTALASIE – NOSTALATINA

19, rue Damesme (13<sup>e</sup>)

Paris

☎ 01 43 13 29 29

[www.ann.fr](http://www.ann.fr) – [info@ann.fr](mailto:info@ann.fr)

M° Tolbiac ou Maison Blanche

*Ouvert du lundi au samedi de 10h à 13h et de 15h à 18h.*

*Le véritable voyage sur mesure, telle est la devise de ce voyageur avec une petite équipe de connaisseurs passionnés qui, depuis 1994, se plaît à faire du vrai travail cousu main pour les voyageurs avertis et curieux. La formule*

Estampe propose aux débrouillards les grands transferts de ville à ville et quartier libre, tandis qu'Aquarelle la complète avec guides et visites pour ceux qui n'ont pas trop de temps. Le Népal se prête autant à des séjours trekking qu'à des itinéraires de découverte culturelle. Himalaya, Everest ou Katmandou sont autant de noms qui font rêver.

#### ■ LES ATELIERS DU VOYAGE

54-56, avenue Bosquet (7<sup>e</sup>)

Paris ☎ 01 40 62 16 70

[www.ateliersduvoyage.fr](http://www.ateliersduvoyage.fr)

*Ouvert du lundi au jeudi de 10h à 18h30, les vendredi et samedi de 10h à 18h.*

Spécialistes du voyage sur mesure, Les Ateliers du Voyage vous emmènent en Afrique, en Amérique latine, en Asie et en Inde. Leurs conseillers voyages, experts de leur zone géographique, sont à votre écoute pour construire le voyage de vos rêves.

Sur le Népal, l'équipe saura aussi bien vous suggérer les sites incontournables que les dernières adresses tendance.

L'ASIE en PROFONDEUR

en LARGEUR  
en HAUTEUR  
en LONGUEUR

Les meilleures astuces pour aller en Asie,  
dans les meilleures conditions.

NostalAsie - NostalAtina  
19, rue Damesme - 75013 Paris  
Tél. 01 43 13 29 29 - [info@ann.fr](mailto:info@ann.fr)  
Blog : [www.nostalasie.com](http://www.nostalasie.com)

le véritable voyage  
sur mesure

[www.ann.fr](http://www.ann.fr)

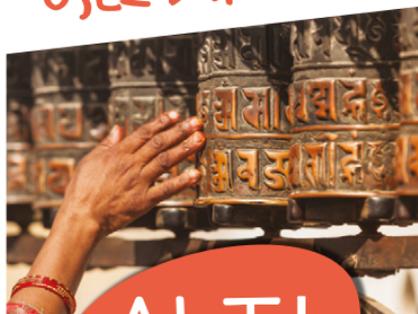
NostalAsie  
Depuis 1994



BÉNÉFICIEZ DE NOS CONSEILS POUR  
UN CIRCUIT PERSONNALISÉ !

BHOUTAN / NÉPAL

OSEZ L'INÉDIT !



ALTI  
PLANO

VOYAGE

SUR-MESURE  
AMÉRIQUE LATINE | ASIE

04 57 09 80 00 • bhoutan@altiplano-voyage.com  
[www.altiplano-voyage.com](http://www.altiplano-voyage.com)

### ■ ALTIPLANO VOYAGE

18, rue du Pré-d'Avril  
Annecy-le-Vieux ☎ 04 50 46 90 25  
[www.altiplano-voyage.com](http://www.altiplano-voyage.com)  
[info@altiplano-voyage.com](mailto:info@altiplano-voyage.com)

*Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 19h (sauf l'été jusqu'à 18h).*

Altiplano Voyage, c'est une agence chaleureuse et dynamique. Ses valeurs ? Le partage, l'authenticité et la confiance. La spécialiste du Népal et du Bhoutan chez Altiplano Voyage vous accompagne dans la création de votre voyage sur-mesure. Optez pour des activités qui vous ressemblent : nuits chez l'habitant, balades à vélo, visite du célèbre « Nid du Tigre » et autres Dzongs, treks sur les sommets enneigés de l'Himalaya... Altiplano Voyage est également expert en voyages multi-destinations, vous pouvez donc combiner votre circuit avec le Ladakh (en Inde) ou le Tibet (Chine).

► **Plus d'informations :** [bhoutan@altiplano-voyage.com](mailto:bhoutan@altiplano-voyage.com) – 04 57 09 80 00

► **Autre adresse :** En Suisse : Place du Temple 3, 1227 Carouge – 022 342 49 49 - [agence@altiplano-voyage.ch](mailto:agence@altiplano-voyage.ch) – [www.altiplano-voyage.ch](http://www.altiplano-voyage.ch)

### ■ ATALANTE

36, quai Arloing (9<sup>e</sup>)  
Lyon ☎ 04 72 53 24 80  
[www.atalante.fr](http://www.atalante.fr)  
[lyon@atalante.fr](mailto:lyon@atalante.fr)

*Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 18h et le samedi de 10h à 13h et de 14h à 18h.*

Atalante est spécialisée dans les voyages à pied. Trekking de haut niveau ou simples promenades dans les campagnes, il y en a pour toutes les conditions physiques. Ils s'attachent à faire découvrir à leurs clients des régions du monde aux modes de vie préservés, riches de traditions et de cultures uniques.

► **Autres adresses :** Bruxelles - Rue César-Frank, 44A, 1050 ☎ +32 2 627 07 97. • Paris – 18, rue Séguier, 75006, fond de cour à gauche, 1<sup>er</sup> étage ☎ 01 55 42 81 00

### ■ CLUB FIRST VOYAGE INDE

14, rue de Siam (16<sup>e</sup>)  
Paris

☎ 01 42 88 31 32  
[www.clubfirst-voyage-inde.com](http://www.clubfirst-voyage-inde.com)  
[contact@clubfirst-voyage.com](mailto:contact@clubfirst-voyage.com)

Passionnés des voyages nature, les membres de l'équipe de Club Faune élaborent avec vous votre voyage en Népal – Bhoutan, en vous conseillant sur le moyen de transport, l'hébergement, les activités et le rythme de voyage les plus adaptés, en s'attachant à donner une tonalité personnelle à votre séjour. Des circuits avec chauffeur également programmés.

## ■ HORIZONS NOMADES

4, rue des Pucelles  
Strasbourg ☎ 03 88 25 00 72  
www.horizonsnomades.fr  
contact@horizonsnomades.com  
*Agence ouverte du lundi au vendredi de 9h30 à 12h30 et de 14h à 18h ; le samedi de 10h à 12h.*  
Dans une ruelle près de la place Saint-Etienne, l'agence Horizons Nomades vous propose des voyages hors du commun où l'évasion est au centre des priorités. Le cadre vous transporte déjà ailleurs : mobilier exotique ou d'Orient, objets insolites, sculptures, masques et bijoux africains posés çà et là donnent immédiatement le ton et réveillent l'instinct du voyage ! L'accueil est souriant et professionnel, vos souhaits et exigences sont au centre des conversations afin de vous concocter un voyage sur mesure, à la découverte de pays et de peuples méconnus parfois, et c'est ce qui fait la différence avec les autres opérateurs de voyage. Avec Horizons Nomades, le luxe ne tient pas au nombre d'étoiles d'un équipement hôtelier, mais plus dans l'idée de pouvoir se retrouver quasiment seul ou en groupe restreint, avec un guide expérimenté. Randonnées dans des paysages préservés, méharées, bivouacs et nuits à la belle étoile, cuisine locale, partage culturel : c'est tout un art de voyager. Les destinations font rêver... Au Népal, deux belles randonnées proposent de découvrir la Vallée de Katmandou (en 16 jours) ou de pénétrer le sanctuaire des Annapurnas (en 16 jours). Il est également possible de s'envoler au Bhoutan pour une randonnée de 13 jours dans des paysages peu connus.

## ■ KUONI

76, avenue des Ternes (17<sup>e</sup>)  
Paris ☎ 01 55 87 82 50  
www.kuoni.fr

Fondée à Zurich en 1906 par Alfred Kuoni, la société suisse est depuis toujours reconnue pour son exigence de qualité en matière de voyages. De cette longue histoire, Kuoni a su développer un incomparable savoir-faire qui lui permet aujourd'hui de pouvoir anticiper les nouvelles tendances et les envies de ses clients. Indépendant depuis 2013, Kuoni France est le spécialiste incontournable des circuits accompagnés, des séjours dans l'océan Indien et des croisières, et fait figure de référence du voyage de luxe avec *émotions*. Ses marques spécialistes viennent compléter son expertise : « Scanditours » sur les pays nordiques, « Celtictours » sur les pays celtes, « Vacances Fabuleuses » sur l'Amérique du Nord et « Donatello » sur l'Italie. A noter un combiné Népal / Bhoutan en 17 jours.

## ■ MAKILA VOYAGES

4, place de Valois (1<sup>er</sup>)  
Paris  
☎ 01 42 96 80 00 – www.makila.fr  
*Lundi au samedi de 10h à 17h sans interruption sur rendez-vous uniquement.*  
Plus de 10 ans d'expérience. Makila Voyages met son équipe de spécialiste à votre disposition pour organiser votre voyage et répondre à vos attentes. Makila Voyages propose des voyages à la carte pour découvrir à votre gré les villes anciennes, les parcs et réserves, la côte, les zones désertiques, la montagne... Makila s'engage à répondre à vos demandes les plus insolites. A destination du Népal, Makila Voyages propose deux circuits : un safari « Sur les traces du rhinocéros unicolore et du tigre au parc de Chitwan » et un circuit culturel « Des capitales royales de la vallée de Katmandou aux sommets de l'Himalaya ». Au programme également : une « Croisière sur le Gange – Katmandou et Pokhara » en combiné avec l'Inde.

les ateliers  
du voyage



Itinéraires sur mesure au Népal, et ailleurs...

01 40 62 16 70 - [ateliersduvoyage.fr](http://ateliersduvoyage.fr) -  



Trekker approchant le sommet Purni.

### ■ PLANÈTE DÉCOUVERTE

20, avenue du Maréchal de Lattre  
de Tassigny  
Cachan

☎ 01 80 91 99 14

www.planete-decouverte.fr  
contact@planete-decouverte.com

*Appels possible du lundi au vendredi de 9h à 18h  
et le samedi de 9h à 13h. Fermé le dimanche  
et les jours fériés.*

Des guides-accompagnateurs passionnés ont décidé de se réunir pour créer une agence, qui veut faire du voyage un moment de convivialité, et des séjours à petite échelle, jamais plus de 12 participants, tout en respectant les populations et l'environnement. Présente sur les cinq continents, les thèmes proposés varient entre aventure, culture ou encore découverte, avec comme point d'orgue une grande liberté laissée au voyageur.

### ■ TERRES OUBLIÉES

☎ 04 37 48 49 90

www.terres-oubliees.com  
explorations@terres-oubliees.com

Créée en 2003, cette agence vous propose de partir à la découverte de terres oubliées avec une approche naturaliste, dans les Alpes, en Europe et à travers le monde. Sur la piste des grands singes en Ouganda, trek à Madagascar, découverte de la Patagonie... Terres oubliées

est un créateur de voyages authentiques : trek aventure, trek nature, trek à votre rythme, panoramas, dénivelés ou pas, mais souvent sur les sentiers où les autres ne vont pas... C'est la philosophie maison, tout comme le souci de rencontrer les populations locales et de se limiter à des groupes de 8 personnes. A destination du Népal, pas moins de sept voyages entre 14 et 31 jours.

### ■ TIRAWA

Népal

☎ 04 79 33 76 33

www.tirawa.com – infos@tirawa.com

Cette agence est une des adresses à choisir en priorité si vous voulez partir en voyage organisé au Népal ou au Bhoutan. Les guides ont une grande expérience et allient avec brio activités de découverte et bonne ambiance.

### ■ VOYAGER AUTREMENT

Villa Modigliani

13, rue Delambre (14<sup>e</sup>)

Paris

☎ 01 56 54 20 05 / 01 56 54 21 45

www.voyager-autrement.fr

didierjean@vacancesbleues.com

Voyager Autrement propose d'aller à la rencontre de ceux qui œuvrent pour le développement de leur pays : associations locales, organisations non gouvernementales, créateurs de petites

entreprises, enseignants, médecins, artistes... Au Népal, vous aimerez « Des sourires et des Dieux » sur les routes de Katmandou, Bandipur, Pokhara, Chitwan et Bhaktapur en 14 jours.

### ■ VOYAGEURS DU MONDE

55, rue Sainte-Anne (2<sup>e</sup>)  
Paris ☎ 01 42 86 16 00  
www.voyageursdumonde.fr  
Du lundi au samedi de 9h30 à 19h.

Juste 1 800 m<sup>2</sup> consacrés aux voyages ! Depuis plus de trente ans, Voyageurs du Monde construit pour vous un univers totalement dédié au voyage sur mesure et en individuel, grâce aux conseils pointus transmis par des spécialistes qualifiés sur leur destination de cœur ou d'origine. Vous bénéficiez de leur aide pour la préparation du voyage mais aussi durant toute la durée du voyage sur place.

### Généralistes

Vous trouverez ici les tour-opérateurs dits « généralistes ». Ils produisent des offres et revendent le plus souvent des produits packagés par d'autres sur un large panel de destinations. S'ils délivrent des conseils moins pointus que les spécialistes, ils proposent des tarifs généralement plus attractifs.

### ■ ALMA VOYAGES

573, route de Toulouse  
Villenave-d'Ornon  
☎ 05 33 89 17 60 / 05 56 87 58 46  
www.alma-voyages.com  
Ouvert de 9h à 21h.

Chez Alma Voyages, les conseillers connaissent vraiment les destinations. Ils ont la chance d'aller sur place plusieurs fois par an pour mettre à jour et bien conseiller. Chaque client est suivi par un agent attitré qui n'est pas payé en fonction de ses ventes... mais pour son métier de conseiller. Une large offre de voyages (séjour, circuit, croisière ou circuit individuel) avec l'émission de devis pour les voyages de noces ou sur mesure. Alma Voyages pratique les meilleurs prix du marché et travaille avec Kuoni, Beachcombers, Jet Tour, Marmara, Look Voyages... Si vous trouvez moins cher ailleurs, l'agence s'alignera sur ce tarif et vous bénéficiez en plus, d'un bon d'achat de 30 € sur le prochain voyage. Surfez sur leur site !

### ■ AUCHAN VOYAGES

☎ 08 10 01 51 15  
www.voyages-auchan.com  
contact@voyagesauchan.com  
Locations, week-ends, séjours, thalassothérapies, circuits découvertes, croisières fluviales et maritimes en France et dans le monde sont sur le catalogue de Auchan Voyages. Des conseillers vous conseilleront dans l'une des nombreuses agences du réseau. Un service de vente en

ligne et un call center sont également mis à disposition des futurs voyageurs.

### ■ PROMOVACANCES

☎ 08 99 65 48 50  
www.promovacances.com  
Promovacances propose de nombreux séjours touristiques, des week-ends, ainsi qu'un très large choix de billets d'avion à tarifs négociés sur vols charters et réguliers, des locations, des hôtels à prix réduits. Également, des promotions de dernière minute, les bons plans du jour. Informations pratiques pour préparer son voyage : pays, santé, formalités, aéroports, voyagistes, compagnies aériennes.

### Réceptifs

Il s'agit de tour-opérateurs présents dans le pays. De fait, ils connaissent extrêmement bien la zone.

### ■ AMBITION HIMALAYA

PO Box 20173  
KATMANDOU ☎ +977 14 44 22 47  
www.ambitionhimalaya.com  
Les amateurs de trekkings hauts en couleur (et en efforts physiques !) rêvent tous de se rendre au Népal, le « Royaume de l'Himalaya » ! Spécialiste de la randonnée et des voyages d'agrément au Népal, mais aussi au Tibet ou au Bouthan, autant de pays imprégnés de culture bouddhiste, Ambition Himalaya Treks & Expédition vous propose de nombreuses randonnées que l'agence classe par ordre de difficultés. Il y a donc les faciles (par exemple Culture bouddhiste, 6 jours), les modérées (par exemple Everest Base Camp Trek, 15 jours) et les difficiles (par exemple Annapurna Circuit Trek, 20 jours). Pour vivre des moments uniques à haute altitude. Le site Internet est en anglais mais les photos parlent d'elles-mêmes !

### ■ ANCIENT INDIA TRAVELS PVT.LTD.

EA- 150/02, Tagore Garden,  
DELHI (Inde) ☎ +91 11 2511 2311  
☎ +91 98 1811 1301 / +91 11 2511 2411  
www.ancientindiatravel.com  
ancient@vsnl.net  
Ancient India est une agence réceptive qui opère au Népal, au Bhoutan et dans toute l'Inde. Possédant une grande expérience de la clientèle européenne, cette agence propose des itinéraires à la carte et des tours bien rodés. Composée d'une petite équipe de professionnels passionnés, Ancient India apporte des réponses flexibles et adaptées aux familles voyageant avec leurs enfants comme aux baroudeurs assoiffés d'aventure.

► Autre adresse : Portable :  
☎ +91 98 1041 3209

**■ ARYAVRIT TRAVELS**402, Paradise, C – 61 A, Sarojini Marg  
JAIPUR (Inde)

☎ + 91 941 43 45 460

www.aryavrittravels.net

info@aryavrittravels.net

Agence réceptive francophone basée à Jaipur, spécialisée dans la conception de voyages sur-mesure en Inde, au Népal et au Bhoutan, et certifiée par le ministère du Tourisme en Inde et par la société américaine des agences de voyages, Aryavrit Travels est totalement autonome. Elle bénéficie d'une structure solide permettant de garantir un service haut de gamme, à la qualité irréprochable et disponible 24h/24 et 7j/7. Le mot d'ordre de l'agence : offrir l'excellence. Dotée d'une large expérience, elle bénéficie d'une grande réputation. Bureau de liaison en France.

**■ BASE CAMP TREK**

Lazimpat

KATMANDOU

☎ +977 1 441 5573

www.basecamptrek.com

info@basecamptrek.com

Dirigée par Jérôme et Rashmi, cette sympathique agence franco-népalaise s'est spécialisée dans l'offre de treks à la carte au départ de Katmandou, Delhi ou Lhassa. Sérieuse et efficace, Base Camp organise des treks, des voyages et des expéditions francophones et anglophones au Népal, Tibet, Inde, Ladakh Zaskar et Bhoutan. Le professionnalisme de leur équipe et leurs guides locaux assurent la réussite des treks autour des Annapurna, au camp de base de l'Everest, au Zaskar ou dans la vallée de la Markha, au Bhoutan ou au mont Kailash.

**■ FRIENDSHIP WORLD TREK & EXPEDITION PVT. LTD.**

Kapan-1

KATMANDOU

☎ +977 1 482 0243 / +977 1 482 0951

www.friendshipworldtrek.com

info@friendshiptrek.com

Nima et son équipe proposent des treks classiques comme le camp de base des Annapurnas ou de l'Everest mais aussi dans les régions

moins fréquentées de Langtang, Gokyo ou de Mustang. Cette petite agence propose également des stages d'escalade pour vous préparer à une expédition, du rafting et des vols en parapente. Tarifs attractifs dans une ambiance familiale.

**■ GLACIER TREK SAFARI**

Damodar Marg

KATMANDOU

☎ +977 1 554 6710 / +977 1 552 2850 /

+977 1 554 6211

www.gstreksnepal.com

gst@wlink.com.np

C'est en 1982 que Catherine découvrait le Népal. Trois ans après, elle s'installait à Katmandou pour y ouvrir son agence. Glacier Trek Safari fait partie de la liste des agences bien établies. Treks à la carte, ascensions ou encore visites guidées figurent à la carte de cette agence. Il ne vous reste plus qu'à choisir votre destination : Népal, Inde, Tibet ou Bhoutan.

**■ LAMA RANDONNÉES TREKKING**

Sainbu-Bhainsipati

PATAN

☎ +977 1 559 2361

www.lamarando.com

info@lamarando.com

Agence franco-népalaise créée en 1994 par Chantal et Karma qui ont accompagné de nombreux groupes à travers l'Himalaya (Népal, Tibet, Inde : Ladakh-Zaskar/Sikkim et Bhoutan). Karma, francophone qui possède une aisance naturelle dans ses contacts, vous propose de découvrir les cultures et les traditions dans ces régions de l'Himalaya lors de treks adaptés à la demande : trek découverte, trek en famille, trek hors des sentiers battus ou encore à la carte.

**■ MAKALU ADVENTURE**

Thamel, Katmandou 20144

KATMANDOU

☎ +977 1 441 7522

www.makaludventure.com

info@makalu-adventure.com

Avec 20 ans d'expérience, cette agence en plein centre de Thamel propose des treks sur mesure, des expéditions sur des sommets de

**CITY TRIP**  
La petite collection qui monte

Week-End et courts séjours

Version numérique OFFERTE\*

Plus de 30 destinations  
plus d'informations sur  
[www.petitfute.com](http://www.petitfute.com)

MILAN

\*version offerte pour réservation de l'hôtel de la version papier.

6 000 à 8 000 mètres mais également une excursion à vélo reliant Katmandou à Lhassa au Tibet !

### ■ TERRES DU NÉPAL

Thamel  
Narsingh Chowk  
KATMANDOU  
☎ +977 984 183 3273  
☎ +977 984 114 8078  
www.terresdunepal.com  
terresdunepal@gmail.com

Qu'il s'agisse de séjours à caractère culturel ou de treks, les départs s'effectuent à la demande selon les centres d'intérêt de chacun. Laurent et ses collègues vous orienteront volontiers sur des itinéraires qu'ils affectionnent particulièrement, moins fréquentés par les marcheurs : dans la région d'Helambu et du Langtang, dans certaines régions des Annapurna, ou encore des nuits chez l'habitant dans de petits villages ruraux. On les recommande pour leur gentillesse et leur savoir-faire. Accueil francophone et dynamique.

### ■ THAI NEPAL TRAVELS & TOURS

100/15 Ranibari, Samakhusi,  
KATMANDOU  
☎ +977 980 827 2345  
www.traverse.asia  
thainepaltours@gmail.com  
Nueng et son équipe proposent des tours organisés au Népal, au Tibet, au Bhoutan, en Inde mais aussi en Thaïlande. Guides expérimentés pour un prix raisonnable.

### ■ ZEN ADVENTURE HOLIDAYS

PO box 12331 Bagawan Bhal  
Thamel  
KATMANDOU  
☎ +977 1 442 4372  
www.adventurezen.com  
badrikafle@hotmail.com  
*Agence de trekking franco-népalaise. Séjours sur mesure, sportifs et/ou culturels.*  
Cette agence de trekking franco-népalaise propose toute une panoplie de séjours sportifs et de circuits culturels, adaptés à vos envies et budgets : parapente, vélo, randonnées, rafting, safaris et visites.

## PARTIR SEUL

Partir seul au Bhoutan n'est pas vraiment envisageable. Vous ne pourrez d'ailleurs pas réserver de vol avec Druk Air si vous n'êtes pas une agence. Le seul moyen est d'entrer via la frontière indienne en bus ou autre transport routier, ce qui vous donnera accès à un visa entre 1 et 3 jours.

### En avion

#### Népal

Prix moyen d'un vol Paris-Katmandou : 700 € (650 € en haute saison et 800 € en basse saison). A noter que la variation de prix dépend de la compagnie empruntée mais, surtout, du délai de réservation. Pour obtenir des tarifs intéressants, il est indispensable de vous y prendre très en avance. Pensez à acheter vos billets six mois avant le départ !

#### Bhoutan

Il n'y a pas de vol direct depuis l'Europe pour le Royaume du Bhoutan. Le plus simple est de partir de Katmandou. Comptez 300 US\$ pour un billet aller-retour Katmandou-Paro, quelle que soit la saison.

► **Pour connaître le degré de sécurité** de la compagnie aérienne que vous envisagez d'emprunter, rendez-vous sur le site Internet [www.securvol.fr](http://www.securvol.fr) ou sur celui du ministère de l'Environnement, de l'Énergie et de la Mer : [www.developpement-durable.gouv.fr/](http://www.developpement-durable.gouv.fr/)-Secteur-Aerien

### ■ AIR CHINA

Lazimpat  
KATMANDOU  
☎ +977 1 444 0650  
☎ +977 1 444 0651  
www.airchina.com  
Vols quotidiens depuis/vers Canton (Guangzhou).

**Thai Nepal Travels & Tours**  
Let's start marvellous trip with us  
[www.thainepaltravels.com](http://www.thainepaltravels.com)





thainepaltours@gmail.com  
+977 9808 272345

## La compagnie nationale bhoutanaise

Pour se rendre au Bhoutan en avion, il n'y a qu'une seule compagnie : Druk Air.

### ■ DRUK AIR

Durbar Marg

KATMANDOU

☎ +977 1 423 9988

☎ +977 1 423 9922

www.drukair.com.bt

Vols quotidiens depuis/vers Paro (Royaume du Bhoutan).

### ■ AIR FRANCE / KLM

c/o GSA Malla Treks P Ltd.

Lekhanath Marg

KATMANDOU

☎ +977 1 441 0089

www.airfrance.com

*Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 17h, le dimanche de 9h à 13h.*

Vol quotidien depuis/vers la France avec un arrêt à Bangkok ou à New Dehli.

### ■ AIR INDIA

Hattisar

KATMANDOU

☎ +977 1 441 6721

☎ +977 1 441 5637

www.airindia.in

Vols quotidiens depuis New Dehli.

### ■ EMIRATES

www.emirates.com

Vols quotidiens depuis/vers Abu Dhabi (EAU) pour Katmandou.

### ■ QATAR AIRWAYS

Hattisar

KATMANDOU

☎ +977 1 444 0847

www.qatarairways.com

Vols quotidiens depuis/vers Doha pour Katmandou.

### ■ SINGAPORE AIRLINES

Kamaladi

KATMANDOU

☎ +977 1 422 5482

☎ +977 1 422 0759

www.singaporeair.com

Vols quotidiens depuis/vers Singapour pour Katmandou.

### ■ THAI AIRWAYS INTERNATIONAL

Durbar Marg

KATMANDOU

☎ +977 1 422 1316 / +977 1 422 3692

www.thaiairways.com

Vols quotidiens depuis/vers Bangkok pour Katmandou.

## Aéroports

### ■ AÉROPORT MARSEILLE-PROVENCE

☎ 0 820 811 414 / 04 42 14 14 14

www.marseille.aeroport.fr

contact@aeroportcom.com

### ■ BEAUVAIS

☎ 08 92 68 20 66

www.aeroportbeauvais.com

service.clients@aeroportbeauvais.com

### ■ BORDEAUX

☎ 05 56 34 50 50

www.bordeaux.aeroport.fr

### ■ GENÈVE

☎ +41 22 717 71 11

www.gva.ch

### ■ LILLE-LESQUIN

☎ 0 891 67 32 10

www.lille.aeroport.fr

### ■ LYON SAINT-EXUPÉRY

☎ 08 26 80 08 26

www.lyonaeroports.com

communication@lyonaeroports.com

### ■ MONTPELLIER-MÉDITERRANÉE

☎ 04 67 20 85 00

www.montpellier.aeroport.fr

rh@montpellier.aeroport.fr

### ■ MONTRÉAL-TRUDEAU

☎ +1 514 394 7377 / +1 800 465 1213

www.admtl.com

### ■ NANTES-ATLANTIQUE

☎ 0 892 568 800

www.nantes.aeroport.fr

### ■ PARIS ORLY

☎ 39 50 / 0 892 56 39 50

www.aeroportsdeparis.fr

### ■ PARIS ROISSY – CHARLES-DE-GAULLE

☎ 39 50 / +33 1 70 36 39 50

www.aeroportsdeparis.fr

### ■ QUÉBEC – JEAN-LESAGE

☎ +1 418 640 3300 / +1 877 769 2700  
www.aeroportdequebec.com

### ■ STRASBOURG

☎ 03 88 64 67 67  
www.strasbourg.aeroport.fr  
information@strasbourg.aeroport.fr

### ■ TOULOUSE-BLAGNAC

☎ 08 25 38 00 00 / 01 70 46 74 74  
www.toulouse.aeroport.fr

## Sites comparateurs

Ces sites vous aideront à trouver des billets d'avion au meilleur prix. Certains d'entre eux comparent les prix des compagnies régulières et low cost. Vous trouverez des vols secs (transport aérien vendu seul, sans autres prestations) au meilleur prix.

### ■ EASY VOLS

☎ 08 99 19 98 79 – www.easyvols.fr  
Comparaison en temps réel des prix des billets d'avion chez plus de 500 compagnies aériennes.

### ■ KIWI.COM

fr.skypicker.com  
info@skypicker.com  
Kiwi.com (anciennement Skypicker) fut créé par un entrepreneur Tchèque Oliver Dlouhy en avril 2012 et est en passe de révolutionner le domaine de la vente de billets d'avion en ligne. Ce site permet à ses utilisateurs de débusquer les vols les moins chers et de les réserver ensuite. Il emploie pour cela une technologie unique en son genre basée sur le recoupement de données et les algorithmes, et permettant d'intégrer les tarifs des compagnies low cost à

ceux des compagnies de ligne classiques créant ainsi des combinaisons de vols exceptionnelles dégageant des économies pouvant aller jusqu'à 50 % de moins que les vols de ligne classiques.

### ■ MISTERFLY

☎ 08 92 23 24 25 – www.misterfly.com  
*Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 21h. Le samedi de 10h à 20h.*

MisterFly.com est le nouveau-né de la toile pour la réservation de billets d'avion. Son concept innovant repose sur un credo : transparence tarifaire ! Cela se concrétise par un prix affiché dès la première page de la recherche, c'est-à-dire qu'aucun frais de dossier ou frais bancaire ne viendront alourdir la facture finale. Idem pour le prix des bagages ! L'accès à cette information se fait dès l'affichage des vols correspondant à la recherche. La possibilité d'ajouter des bagages en supplément à l'aller, au retour ou aux deux... tout est flexible !

### ■ OPTION WAY

☎ +33 04 22 46 05 23  
www.optionway.com

Option Way est une agence de voyage en ligne qui offre une toute nouvelle façon d'acheter ses billets d'avion. En proposant à ses utilisateurs de fixer le prix qu'ils souhaitent payer, elle leur permet de profiter des fluctuations de prix des billets d'avion avant l'achat.

Après l'achat, elle continue de faire profiter ses utilisateurs des variations de prix en les remboursant automatiquement si une baisse se produit. Lancée en octobre 2014, cette jeune agence de voyage traque jour et nuit l'évolution des tarifs des vols afin de faire bénéficier ses clients des prix les plus avantageux.

## Surbooking, annulation, retard de vol : obtenez une indemnisation !

### ■ AIR-INDEMNITE.COM

www.air-indemnite.com  
contact@air-indemnite.com

Des problèmes d'avion (retard de vol, annulation ou surbooking) gâchent le séjour de millions de vacanciers chaque année. Bonne nouvelle : selon la réglementation, les voyageurs ont droit jusqu'à 600 € d'indemnité par passager ! Mauvaise nouvelle : devant la complexité juridique et les lourdeurs administratives, très peu de passagers parviennent en réalité à se faire indemniser.

► **La solution?** air-indemnite.com, pionnier et leader français depuis 2007, simplifiera toutes les démarches en prenant en charge l'intégralité de la procédure. Analyse et construction du dossier, échanges avec la compagnie, suivi de la procédure, versement des indemnités : air-indemnite.com s'occupe de tout et obtient gain de cause dans 9 cas sur 10. Air-indemnite.com se rémunère uniquement par une commission sur l'indemnité reçue. Si la réclamation n'aboutit pas, rien ne sera donc déboursé !

## ■ SKYSCANNER

[www.skyscanner.fr](http://www.skyscanner.fr)

Ce moteur de recherche permet de comparer les vols bon marché, mais aussi les hôtels et locations de voiture dans le monde entier. Très populaire auprès des internautes, il dispose de sérieux atouts : une très grande rapidité, l'affichage en un clic de la durée du vol et des liaisons directes (ou non), la possibilité de comparer les prix sur un mois... Le site propose également de recevoir par mail une alerte en cas de changement de prix. Utile et pratique !

## En bus

### Au Népal

Il est possible de rejoindre Katmandou depuis New Dehli, mais au prix de 32 à 35 heures de bus... On le déconseille, d'autant que les paysages ne sont pas des plus incroyables.

### Au Bhoutan

Il est possible de rejoindre la frontière entre l'Inde et le Bhoutan en bus au départ de New Dehli. On ne conseille pas plus que ça non plus.

## ■ LE BUS DIRECT-PARIS AÉROPORT

☎ 08 10 81 20 01 – [www.lebusdirect.com](http://www.lebusdirect.com)

Les cars Air France, désormais rebaptisés Le bus direct, desservent Roissy et Orly Ouest et Sud, 7j/7.

► **Ligne 1** : Orly-Montparnasse-La Motte Picquet-Tour Eiffel-Trocadéro-Paris-Etoile de 5h50 à 23h35. Dans le sens inverse de 4h50 à 22h30. Fréquence toutes les 20 min. Aller simple : 12 €. Aller-retour : 20 €. Gratuit pour les moins de 4 ans.

► **Ligne 2** : Roissy-CDG-Porte Maillot-Trocadéro-Etoile de 6h à 23h15. Dans le sens inverse de 5h45 à 23h. Fréquence : toutes les 30 min. Aller simple : 17 €. Aller-retour : 30 €. Gratuit pour les moins de 4 ans.

► **Ligne 3** : Roissy-CDG-Orly de 6h15 à 22h15. Dans le sens inverse de 6h30 à 22h30. Fréquence : toutes les 20 min. Aller simple : 21 €. Aller-retour : 36 €. Gratuit pour les moins de 4 ans.

► **Ligne 4** : Roissy CDG-Gare de Lyon-Montparnasse de 6h15 à 22h45. Dans le sens inverse de 5h30 à 22h30. Aller simple : 17 €. Aller-retour : 30 €. Gratuit pour les moins de 4 ans.

## Location de voitures

Il n'est pas possible de louer des voitures sans chauffeur au Népal ou au Bhoutan.

# SÉJOURNER

## Se loger

### Hôtels

#### Au Népal

Les hôtels sont légion au Népal. Il y en a pour toutes les catégories de prix et pour tous les goûts. On essayera en majeure partie de se loger dans des hôtels moyenne gamme – à partir de 1 000 Rs – qui bénéficient de l'air conditionné (ou d'un ventilateur) et d'une salle de bains avec de l'eau chaude.

#### Au Bhoutan

Si la majorité du parc hôtelier est occupé par des maisons d'hôtes, il y a néanmoins quelques hôtels au Bhoutan. Ils sont majoritairement situés dans la capitale Thimphu et à Paro. Ce sont principalement des hôtels de luxe.

## Chambres d'hôtes

### Au Népal

Il n'y a pas à proprement parler de chambres d'hôtes au Népal.

### Au Bhoutan

La majeure partie des hôtels du Royaume du Bhoutan s'apparente à des hébergements en chambre d'hôtes, et ce principalement hors de la capitale Thimphu. Ici, vous y trouverez tout le confort et surtout un accueil chaleureux. Le petit déjeuner et le dîner seront servis dans de plus ou moins grandes salles communes. De véritables chambres d'hôtes donc, d'autant que la capacité hôtelière de ces établissements excède rarement les dix chambres.

## Auberges de jeunesse

### Au Népal

Le Népal compte nombre d'auberges de jeunesse, où vous pourrez loger pendant votre séjour. Ces auberges se caractérisent par la promiscuité (certes !) et donc surtout par la grande chaleur interculturelle qui y règne. C'est en effet l'un des meilleurs moyens pour trouver des compagnons de trek !

Dans ces auberges de jeunesse, vous trouverez des lits simples à bas prix (à partir de 350 Rs) qui vous permettront de budgeter un séjour à prix riquiqui...

# TÉMOIN D'UNE SITUATION ÉTRANGE?



[www.reportchildsextourism.eu](http://www.reportchildsextourism.eu)



Un projet financé par  
l'Union européenne

Avec le soutien de  
**AIRFRANCE** /



NE DÉTOURNEZ PAS LE REGARD !

# INDEX

## B

BANDIPUR .....	152
BANLIEUE DE KATMANDOU .....	110
BHAIRAWA .....	160
BHAKTAPUR (BHADGAON) .....	130
BHARATPUR .....	156
BHOUTAN CENTRAL .....	246
BHOUTAN OCCIDENTAL .....	233
BHOUTAN ORIENTAL .....	251
BIRATNAGAR .....	165
BODNATH (BOUDDHANATH) .....	114
BUDHANILKANTA .....	118
BUNGAMATI .....	126

## C

CAMP DE BASE DE L'EVEREST ET LACS DE GOKYO .....	180
CHAINE DU MAHABHARAT ET TERAÏ .....	155
CHANGU NARAYAN .....	138
CHUZOM .....	240

## D

DAGALA THOUSAND LAKES TREK .....	257
DAKSHINKALI .....	128
DAMAN .....	162
DHULIKEL .....	140
DOLPO .....	187
DRUK PATH TREK .....	254

## E/F

EVEREST PAR JIRI (L') .....	181
-----------------------------	-----

## G

GANGTEY TREK .....	259
GASA HOT SPRING TREK .....	256
GHORABANDA .....	162
GODAVARI .....	126
GORKHA .....	152

## H

HARISIDDHI .....	126
HELAMBU GOSAIKUND – LANGTANG .....	184

## I/J

JAKAR (LA VALLEE DE BUMTHANG) .....	247
JANAKPUR .....	165
JOMOLHARI TREK .....	254

## K

KAKARVITTA .....	165
KATMANDOU .....	74
KHOKANA .....	126
KIRTIPUR .....	127

## L

LAYA / GASA TREK .....	255
LHUNTSE .....	251
LUMBINI .....	161

## M

MAHENDRANAGAR .....	163
MANAKAMANA MANDIR .....	152
MONGAR .....	251
MUSTANG .....	189

## N

NAGARKOT .....	139
NARAYANGHAT .....	155
NEPALGANJ .....	162

## P

PANAUTI .....	140
PARC NATIONAL DE BARDIA .....	162
PARC NATIONAL DE CHITWAN .....	159
PARC NATIONAL DE KOSHI TAPPU .....	165