



INFORMATIONS PRATIQUES BHOUTAN

Tous les étrangers souhaitant voyager au Bhoutan doivent passer par une agence accréditée proposant des circuits organisés. C'est le Gouvernement Royal qui fixe les tarifs concernant l'hébergement, le transport, le guide et les repas.

Adresses utiles : Ambassade du Bhoutan : Il n'y a pas de représentation en France / Office du tourisme : www.kingdomofbhutan.com (site en anglais)

Altitudes : minimale + 97 mètres - maximale + 7 553 mètres. Thimphu : 2 500 m / Paro : 2 250 m / Punakha : 1 300 m / Bumthang regroupe en fait 4 vallées : Chumey, Choekhor, Tang et Ura à une altitude comprise entre 2600 et 4000 m / Col de Ducha La : 3 050 m / Tongsa : 2 130 m / Col de Pele La : 3 350 m / Col de Dochu La : 3 000 m / Col de Yutong La : 3 300 m.

Artisanat : Bijoux, textiles (coton, laine et soie), tangkas, vannerie, objets en bois. L'exportation de biens culturels, d'antiquités et de contrefaçons de toutes marques est formellement interdite et sévèrement punie par les autorités (confiscation et lourdes amendes, voire emprisonnement). Cela s'applique aussi aux objets pouvant être récupérés en mer ou sur certains sites non protégés, aux espèces menacées d'extinction et aux fossiles. Il convient de faire preuve de prudence dans vos acquisitions même les plus anodines : morceaux de corail, fossiles d'oursin ou d'étoile de mer, objets en ivoire, statues et tapis anciens, ...

Climat : Le sud du Bhoutan jouit d'un climat de type tropical et, en général, à l'est, les températures sont plus élevées que dans l'ouest du pays. Les vallées centrales (Punakha, Wangdiphodrang, Mongar, Tashigang et Lhuntshi), au climat semi-tropical, ont un hiver assez doux, tandis que Thimphu, Tongsa et Bumthang sont arrosées l'été par les pluies de moussons, et subissent des chutes de neiges en hiver. L'hiver commence à la mi-novembre et se termine vers la mi-mars. Il y fait très sec, avec des températures au-dessous de zéro. La mousson commence habituellement à la mi-juin, avec de fortes pluies l'après-midi et le soir. Fin septembre, après les pluies, l'automne s'installe, et c'est une saison magnifique pour le trekking, pratiquement jusqu'à mi-novembre. Le climat s'avère particulièrement agréable, avec un ciel très clair et des massifs bien dégagés.

La période idéale pour visiter le Bhoutan s'étend de novembre à avril.

Cuisine : Pendant les treks, les cuisiniers préparent de la nourriture compatible avec les goûts des occidentaux. Côté cuisine, les Bhoutanais savent à merveille associer tous les ingrédients dont ils disposent. La nourriture bhoutanaise est à base d'épices et de fromage. Les plats traditionnels sont toujours pimentés. Le plus populaire, l'*ema datse*, se compose ainsi de gros piments verts cuisinés dans une sauce au fromage. Les Bhoutanais préfèrent souvent le riz rouge local, qui a un petit goût de noisette, au riz blanc. En montagne, le froment forme la base de l'alimentation. On peut aussi déguster des plats proches de la cuisine tibétaine, comme les *momo* (sortes de ravioli) et les *thukpa* (nouilles). D'une manière générale on mange plutôt végétarien.

Décalage horaire : + 5 h en hiver. Midi à Paris, 17 h à Thimphu. + 4 h en été. Midi à Paris, 16 h à Thimphu.

Durée de vol : environ 10 heures, selon la compagnie. Transit obligatoire par Delhi ou Calcutta (Inde), Bangkok (Thaïlande) ou Katmandu (Népal). Puis continuation sur un vol de la compagnie nationale bhoutanaise Druk Air.

Economie : Son économie est l'une des moins développées du monde Elle est fondée sur l'agriculture, l'exploitation forestière, et sur la vente à l'Inde d'électricité d'origine hydrodynamique.

Fêtes : Les plus belles fêtes (*tsechus*) se déroulent chaque année dans les dzongs et les monastères plus petits en l'honneur de Rinpoché, généralement au printemps et en automne. Pendant cinq jours, des danses masquées et des pièces religieuses allégoriques, jouées selon un rituel immuable depuis des siècles, donnent lieu à des spectacles solennels. Expression d'une foi bien vivante et vecteur important de l'enseignement bouddhiste, ces fêtes jouent aussi un rôle social fondamental. Les habitants se réunissent, parés de leurs plus beaux habits et bijoux et une atmosphère conviviale règne partout, mêlant humour et ferveur. Pour les voyageurs, c'est un moment unique de véritablement découvrir la personnalité des Bhoutanais.

Formalités : Passeport français en cours de validité (valable au moins 6 mois minimum après la date de retour) et visa délivré à l'arrivée. Les passagers doivent être en possession d'un passeport contenant au moins 2 pages vides consécutives. Les passagers sans cet espace libre se verront refuser l'entrée sur le territoire. Les ordinateurs, téléphones portables, appareils photos ou tout autre instrument électronique devront être enregistrés à l'arrivée sur le territoire et seront vérifiés à la sortie.

Géographie : Le Bhoutan est situé dans l'est de la chaîne de l'Himalaya, enclavé entre l'Inde au sud, à l'est et à l'ouest et la Chine (Région autonome du Tibet) au nord, sans accès à la mer. Il a une superficie de 46 500 km², à peu près équivalente à celle de la Suisse. Il mesure environ 300 kilomètres dans sa plus grande longueur Est-Ouest, et seulement 170 kilomètres dans le sens Nord-Sud. Il possède 1 075 kilomètres de frontières terrestres avec ses voisins : 470 km avec la Chine, 605 km avec l'Inde. 2 139 549 habitants.

Guides : Lonely Planet (guide en anglais) / « Guide Himalaya » (Ed. Petit Futé)

Imprévus : Nul n'est à l'abri des tracasseries douanières, de la fermeture des routes ou du mal des montagnes. Les conditions météorologiques défavorables et imprévisibles peuvent entraîner l'impraticabilité d'une route ou l'annulation d'un vol intérieur. Votre itinéraire pourrait alors être modifié. Notre prestataire et votre guide mettront alors tout en œuvre pour vous proposer les solutions les plus adaptées à la situation.

Langue : Le dzong-ka (dialecte tibétain) est la langue officielle. L'anglais est pratiqué dans les grandes villes.

Monnaie : L'unité monétaire est le ngultrum (1 euro = 54.91 BTN environ au 06/06/07), convertible avec la roupie indienne (1 euro = 54.93 INR au 06/06/07), elle-même utilisée au Bhoutan. Pour le change, munissez-vous de dollars américains en petites coupures. Les deux banques du pays possèdent des agences partout. On peut changer les chèques de voyage dans toutes et dans la plupart des hôtels. Préférez toutefois un nom bien connu, tel American Express. Seuls les grands hôtels et certains magasins de Thimphu acceptent les cartes de crédit. Il n'existe pas de distributeurs automatiques de billets. Les cartes de crédit ne sont pas acceptées dans les villes de province.

Photographies : Il est prudent de faire une provision de pellicules avant votre départ de Paris. Il est permis de photographier à peu près partout, sauf dans certains monastères, près des ponts et des postes de surveillance. Soyez discrets dans les villages et évitez à tout prix une utilisation trop voyante des appareils photographiques.

Pourboires : Prévoir un pourboire pour les guides locaux (2 à 3 \$ par jour et par personne), pour le guide national le cas échéant (2 à 3 \$ par jour et par personne) et les chauffeurs (1 \$ par jour et par personne). En montagne, les guides s'attendent toutefois à recevoir au moins deux fois plus. Le marchandage n'est pas du tout pratiqué.

Santé : Aucune vaccination obligatoire. Il est toujours préférable d'être à jour de ses vaccins traditionnels (diphtérie, tétanos, polio, hépatite A et B, typhoïde). Le traitement antipaludéen est recommandé à cause de la présence de moustiques en basse altitude (prenez conseil auprès de votre médecin ou de l'Institut Pasteur). L'utilisation d'un répulsif à application cutanée (crème ou lotion) est nécessaire. Il est toujours bon d'avoir avec soi un désinfectant intestinal, un antibiotique à large spectre, un antihistaminique, de l'aspirine, un laxatif et un anti-diarrhéique. Se laver régulièrement les mains, ne consommer que des boissons capsulées. L'eau courante n'est pas potable. Eviter glaces, glaçons, fruits non pelés et crudités. Pensez à emporter vos médicaments habituels en quantité suffisante. Contre le mal des montagnes, vous pouvez vous faire prescrire de l'acétazolamide (Diamox) pour un traitement préventif, auprès de votre médecin.

Savoir-vivre : Abordez avec humilité les populations rencontrées en évitant par exemple de photographier les personnes sans leur autorisation. Il est recommandé de ne pas distribuer de stylos, bonbons, argent et autres cadeaux aux enfants. Ce comportement incite ces derniers à la mendicité.

Téléphone : Du Bhoutan vers la France : composer 00 + 33 + numéro de votre correspondant à 10 chiffres sans le 0. De France vers le Bhoutan : composer 00 + 975 + indicatif de la ville sans le 0 + numéro à 7 chiffres de votre correspondant.

Valise : Valise ou sac solide fermant à clef. Même si vous ne campez pas, emportez avec vous un sac de couchage avec éventuellement un sac à viande et une lampe de poche, les coupures de courant étant fréquentes. Prévoir des vêtements légers et confortables qui tiennent chaud, un pull ou sweat-shirt en laine polaire, des pantalons de toile, une veste molletonnée ou anorak, un imperméable, des chaussures de marche ou une paire de tennis confortables (que vous devrez enlever à l'entrée des temples). N'oubliez pas chapeau ou foulard, lunettes de soleil à verres très filtrants, crème solaire avec un indice élevé de protection et stick très hydratant pour les lèvres. Dimensions maximales des bagages à main : 56 x 36 x 23 cm et 5 kg.

Voltage : Voltage de 230 volts, 50 Hz. Adaptateur universel indispensable.

Attention : Au cours de ce voyage, vous serez à des altitudes variant de 2 000 à 4 000 mètres, notamment pour le passage de certains cols. Il est nécessaire de vous assurer auprès de votre médecin que rien ne contre-indique un séjour prolongé en haute altitude. Il est indispensable d'être en excellente santé et de faire faire avant le départ un électrocardiogramme.

Les fiches « Conseils Pratiques » qui vous sont proposées sur ce site sont destinées à faciliter la préparation de votre voyage et ne prétendent pas à l'exhaustivité. Malgré la qualité des informations mises à votre disposition, elles ne vous dispensent nullement d'adopter une attitude prudente et de recueillir des conseils spécialisés ou de vous faire confirmer les vaccinations diffusées sur notre site.

Nous ne pouvons en aucun cas nous substituer à votre médecin ou aux services de vaccination de l'Institut Pasteur. De même, ces informations ne sauraient engager la responsabilité de leurs auteurs ou de MOUVANCE.

MOUVANCE VOYAGES



38 rue de Moscou 75008 PARIS - Tél 01 44 69 63 00 - Fax 01 44 69 00 73 - Licence LI 075020041
Mail : mouvance@mouvance.biz - SARL au capital de 20 000 € - RCS Paris B 443 033 121
IATA 20251700 - RCP GENERALI n AA014701 - Garantie Financière APS : 121 952 € - www.mouvance.biz

