



## INFORMATIONS PRATIQUES NEPAL

### Adresses utiles :

- Ambassade du Népal : 45 bis, rue des Acacias 75017 PARIS - Tél. : 01 46 22 48 67
- Association Culturelle Népal-France : 55, boulevard de Charonne 75011 PARIS - Tél. : 06 60 22 28 91 – Site Web : [www.regardsurlenepal.com](http://www.regardsurlenepal.com)
- La Maison culturelle du Népal : 78 - 80 Avenue de Flandre 75019 Paris – Tél. : 01 42 09 66 32 – Site Web : [www.maison-culturelledunepal.com](http://www.maison-culturelledunepal.com)

**Artisanat** : Soieries, cachemires, broderies, tapis tibétains en laine, objets en bronze. Marchandage possible sur les marchés libres. 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, ... Il est formellement interdit d'exporter des œuvres d'art népalaises de plus d'un siècle.

**Climat** : Le climat est de type tropical, adouci par l'altitude. Nuits froides en montagne (prévoir un lainage), mais journées agréables et fraîches. A l'automne et au printemps, les températures s'élèvent, mais restent supportables. Été chaud et humide avec l'arrivée de la mousson. A Kathmandou, il fait 25 à 35 °C le jour et entre 15 à 20 °C la nuit. La meilleure période se situe entre octobre et mars. De février à mars, c'est la floraison des orchidées et des rhododendrons.

Il est conseillé d'emporter avec soi des vêtements légers et amples en coton pour la journée, ainsi qu'un lainage pour les soirées fraîches.

**Cuisine** : Le riz accompagne tous les repas. Le *dal*, des lentilles en sauce, est le plat le plus répandu. La cuisine népalaise emploie beaucoup les épices dans les plats tels que le *tandoori* et les *curries*. A ces mets d'origine indienne s'ajoutent des spécialités chinoises, tibétaines ou encore thaïlandaises, comme les soupes ou les raviolis à la viande.

**Décalage horaire** : + 4h45 en hiver. Midi à Paris, 16h45 à Kathmandu. + 3h45 en été. Midi à Paris, 15h45 à Kathmandu.

**Dons et cadeaux** : Si vous disposez de vêtements dont vous n'avez plus l'usage et encore en bon état (tee-shirts, chemises chaudes, pantalons, chaussures, ...), vous pouvez les apporter pour en faire don à votre guide. Cela pourra toujours aider une famille. De même avec des stylos, des crayons de couleur, des feutres, des cahiers, vous ferez le bonheur des enfants.

**Formalités** : Passeport français en cours de validité (valable 6 mois minimum après la date de retour) et visa obligatoire.

**Géographie** : 147 000 km<sup>2</sup>, soit un peu plus du quart de la France. 23 millions d'habitants. C'est un pays montagneux. Dans le Nord, 10 sommets parmi les quatorze plus hauts du monde dépassent les 8 000 mètres, dont le Mont Everest, le point culminant de la planète. Kathmandu est située au centre du « plateau népalais », au centre d'un bassin qui abrite plus de la moitié de la population du pays.

**Guides** : Guide Mondéos Inde du Nord et Népal / Lonely Planet Népal.

**Hippies** : Pendant longtemps, des films et une certaine littérature ont contribué à créer une image peu valorisante, un mythe de Kathmandu faisant de cette ville la « Capitale des Drogés », le « lieu de pèlerinage des junkies » ou encore le « paradis des hippies ». En réalité, les visiteurs ne verront jamais des drogués au regard vague errant dans les rues ou vautrés sur les trottoirs. S'il est vrai que des gens du pays fument des feuilles de chanvre séché, dans de petites pipes en terre, cela n'est ni plus ni moins qu'une habitude populaire. Par ailleurs, des mesures ont été prises et il est illégal de fumer ou consommer de la drogue sur le territoire népalais.

**Langue** : le Népal est la langue officielle, un proche parent de l'Hindi. Nombreux dialectes locaux. L'anglais est parlé dans toutes les grandes villes.

**Monnaie** : L'unité monétaire est la Roupie Népalaise (92.53 NPR = 1 euro au 12/12/06). Attention, pour le change, les billets de banque déchirés ou scotchés vous seront refusés partout. Prévoir des dollars us en petites coupures. Les Euros sont acceptés mais il est plus facile de marchander avec des dollars, si l'on désire faire des achats. Les cartes bancaires (Visa, Master Card et American Express) sont acceptées pratiquement partout dans les hôtels et les grands magasins. Bureaux de change dans les hôtels des grandes villes.

**Pourboires** : Prévoir un pourboire pour les guides (3 \$ par jour et par personne) et les chauffeurs (1 à 2 \$ par jour et par personne). Le pourboire est également courant pour les porteurs et les garçons d'hôtels et de serveurs de restaurants.

**Santé** : Aucune vaccination obligatoire. Il est toujours préférable d'être à jour de ses vaccins traditionnels (diphthérie, tétanos, polio, hépatite A & B). Il est toujours bon d'avoir avec soi un désinfectant intestinal et un antibiotique à large spectre. Ne consommer que des boissons capsulées et éviter glaces et glaçons.

**Savoir-vivre** : Il faut enlever ses chaussures avant de pénétrer dans un monument bouddhique ou hindou. Les Népalais sont très pudiques et il faut éviter de les choquer par des gestes ou des paroles : un couple ne doit pas se tenir la main en public, ni s'embrasser. Ne posez jamais de question sur la caste à laquelle appartient une personne. Cela est extrêmement gênant. Évitez aussi de « polluer » la nourriture en la touchant par inadvertance ou en la mettant en contact avec un ustensile ayant déjà servi.

**Téléphone** : Du Népal vers la France : composer 00 + 33 + numéro de votre correspondant à 10 chiffres sans le 0. De France vers le Népal : composer 00 + 977 + indicatif de la ville + numéro de votre correspondant.

**Valise** : Valise ou sac solide fermant à clef. Prévoir des vêtements légers de préférence en coton, des chaussures confortables et quelques lainages en fonction de la période de votre voyage. Méfiez-vous des systèmes de climatisation (foulard de soie pour prévenir les maux de gorge). Dimensions maximales des bagages à main : 56 x 36 x 23 cm et 5 kg.

**Visites** : Il faut retirer ses chaussures lorsque l'on pénètre dans les bâtiments religieux tels que les mosquées, les temples et les pagodes. Certaines mosquées fournissent des robes et des châles aux visiteuses. En principe, on peut faire des photos à l'intérieur des édifices religieux, mais il faut toujours demander d'abord l'autorisation.

**Voltage** : 220 volts. Prise à trois fiches rondes. Munissez-vous d'un adaptateur universel multiprise. Il existe un site internet très utile pour connaître les prises du monde entier : [www.levoyageur.net/prises.php](http://www.levoyageur.net/prises.php)

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 informations 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](mailto: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](http://www.mouvance.biz)

