



**Inde, Népal**

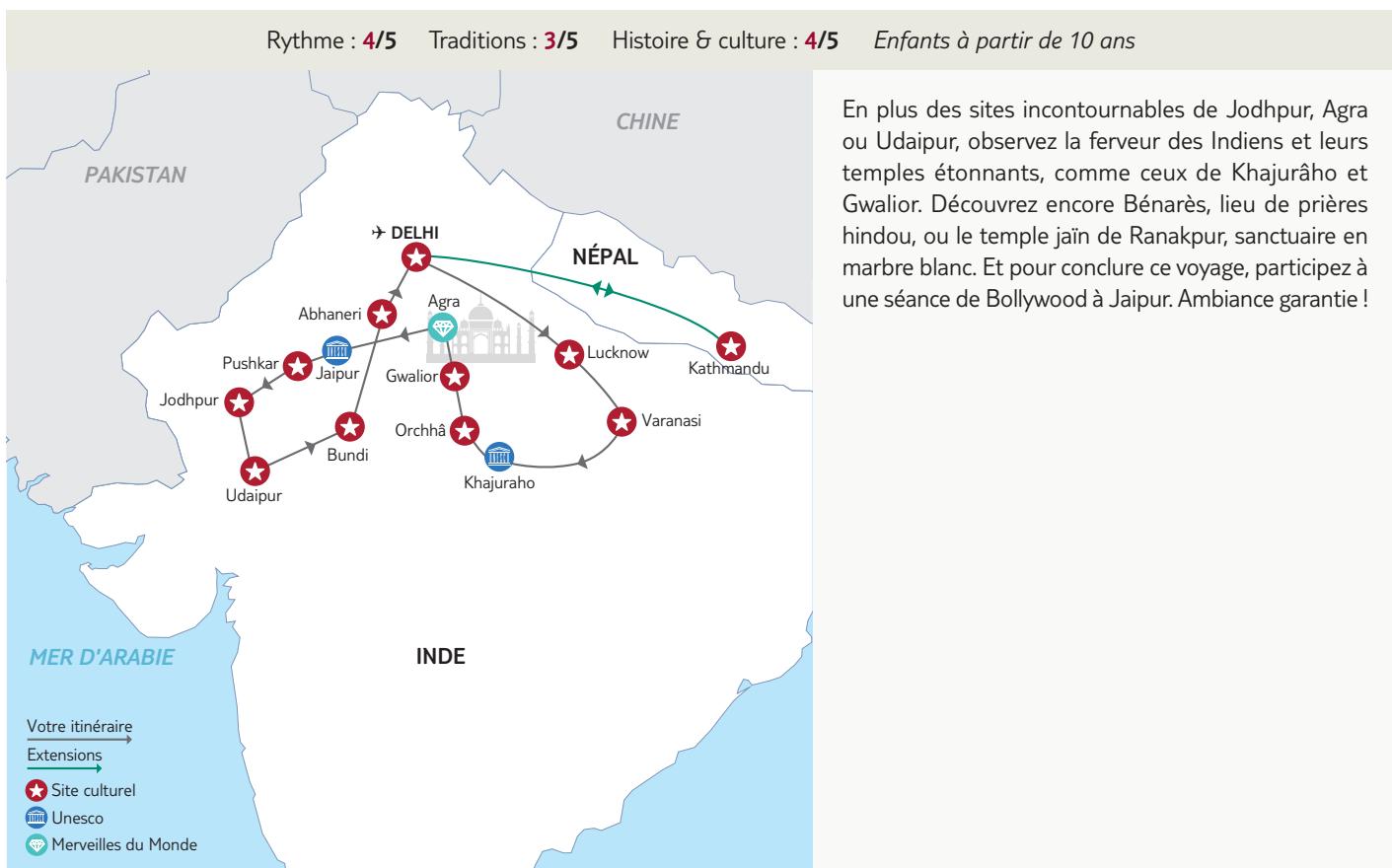
## Rajasthan, vallée du Gange

*Nous avons le plaisir de vous accueillir sur l'un de nos circuits avec guide.*

*Vous trouverez dans votre programme des renseignements complémentaires vous permettant d'organiser au mieux votre voyage.*

**Valable pour les départs du 06/01/2026 au 01/12/2026 inclus**

**Nombre de participants : Minimum : 3 / Maximum : 18**



### Les **INCONTOURNABLES** Nouvelles Frontières

- Les plus beaux palais du Rajasthan comme le Taj Mahal, Amber Palace ou la forteresse de Jodhpur.
- Les cérémonies au temple Govind Dev à Jaipur et aux ghâts de Bénarès.
- Les temples millénaires de Gwalior, d'Orchhâ et de Khajuraho.
- La visite de la cité de Bundi, avec le Garh palace et ses magnifiques peintures préservées.
- L'atmosphère spirituelle à Varanasi, avec la croisière sur le fleuve sacré du Gange.
- La ville de Lucknow mêlant architecture moghole et coloniale.
- L'extension de 4 nuits à la découverte de la vallée de Kathmandu.



## Jour 1 : France – Delhi

Envol à destination de Delhi, repas à bord.  
Arrivée à Delhi tard le soir. Accueil à l'aéroport et transfert.  
Installation pour une nuit à l'hôtel.



## Jour 2 : Delhi – Lucknow

Visite de la vieille et de la nouvelle Delhi. Vous passerez près du Fort Rouge, symbole du pouvoir moghol, et près de Chandni Chowk, aux vieilles rues marchandes. Découverte extérieure de Jama Masjid, plus grande mosquée de l'Inde. Au retour, visite de Raj Ghat, mémorial du Mahatma Gandhi. Vous passerez devant les bâtiments gouvernementaux, le palais présidentiel et le monument aux morts de l'India Gate en empruntant l'avenue Rajpath, enclave diplomatique.

Déjeuner libre en cours de visite.

L'après-midi, transfert à la gare et départ en train en classe Chair pour Lucknow.  
A l'arrivée, transfert et installation à l'hôtel. Dîner et nuit.



## Jour 3 : Lucknow – Bénarès (Vārā asī) (315 km / environ 6h)

Le matin, visite de la ville de Lucknow avec la découverte du monument historique Bara Imambara, construit en 1784 par Asaf-ud-Daula, le Nawab d'Awadh, et célèbre pour son architecture indo-islamique et son labyrinth Bhool Bhulaiya, un réseau complexe de couloirs et de portes. Passage par le Rumi darwaza, porte emblématique au cœur de la ville et le Martinière College, établissement d'enseignement à l'architecture mêlant les styles néo-classique et baroque.

Au déjeuner, dégustation d'un biryani, spécialité culinaire de la ville.

Départ pour Vārā asī, l'une des plus anciennes villes sacrées du monde.

A l'arrivée, installation, dîner et nuit à l'hôtel.



## Jour 4 : Bénarès (Vārā asī)

Au lever du soleil, promenade en bateau sur le Gange afin d'observer les pèlerins effectuant leur bain rituel. Puis visite de la ville et du musée Bharat kala Bhawan. Découverte de l'extérieur de la Banaras Hindu University, consacrée à l'étude du sanscrit.

Au déjeuner, dégustation d'un thali végétarien.

Visite de Sarnath, la ville du premier prêche du Bouddha. Le soir, découverte d'un centre de tissage de soie pour assister à la fabrication de saris, passage par le bazar dont une partie à bord d'un rickshaw. Ensuite, cérémonie religieuse de l'Aarti, qui se déroule quotidiennement à la tombée du jour sur les ghâts de Vārānasī.

Dîner et nuit à l'hôtel.



## Jour 5 : Bénarès (Vārā asī) – Khajurâho (395 km / environ 9h)

Départ matinal pour une longue route pour Khajurâho.

Déjeuner en cours de route.

A l'arrivée, visite des temples de Khajuraho, beaux exemples d'architecture indo-aryenne, classés au Patrimoine Mondial de l'UNESCO et connus pour leurs sculptures érotiques.

Transfert à l'hôtel, installation, dîner et nuit.



## Jour 6 : Khajurâho – Barwasagar – Orchhâ – Gwalior

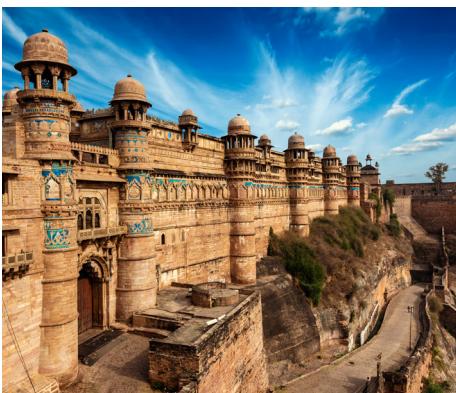
(295 km / environ 6h)

Départ pour Gwalior. En chemin, arrêt au village Barwasagar, et départ à pied pour une balade dans le village : vous découvrirez le marché local et les sites patrimoniaux.

Déjeuner dans une famille du village.

Poursuite de votre itinéraire en direction d'Orchhâ, ancienne capitale de la dynastie Bundela et de ses temples. Puis vous prendrez la route en direction de Gwalior.

A l'arrivée, installation, dîner et nuit à l'hôtel.



## Jour 7 : Gwalior – Agra (145 km / environ 4h)

Visite du fort. Situé sur une colline, il comprend plusieurs palais et temples. Découverte des temples de Teli Ka Mandir, le "temple du marchand d'huile", qui était autrefois un temple jaïn avant d'être dédié à Vishnu puis à Shiva, du temple de Sas-Bahu, et de grottes jaïns sculptées dans la roche. Départ pour Agra.

Déjeuner sur la route.

À l'arrivée, dîner, transfert et nuit à l'hôtel.



## Jour 8 : Agra – Fatehpur Sikri – Jaipur (255 km / environ 5h30)

Découverte du célèbre Taj Mahal. Après avoir franchi une monumentale porte en grès rouge, le mausolée s'offre à vous. Puis, visite du Fort Rouge, classé au Patrimoine Mondial de l'UNESCO. Ensuite, route pour Jaipur. Arrêt à Fatehpur-Sikri, antique capitale éphémère de l'empire moghol, et visite du tombeau de Salim Chishti.

Déjeuner en cours de route.

Arrivée à Jaipur, vous assisterez à une cérémonie de l'arti au temple Govind Dev ji.

Installation pour 2 nuits à l'hôtel, dîner et nuit.



## Jour 9 : Jaipur

Le matin, départ pour Amber, palais fortifié aménagé au 16<sup>e</sup> siècle pour recevoir l'empereur Akbar. Sur la route, arrêt-photo au Panna Meena Ka Kund, puits à huit étages.

Montée au fort et visite des édifices princiers.

Au déjeuner, démonstration chez une famille indienne et dégustation du "jeera aloo".

Découverte de la ville : le City Palace, le palais du maharajah, passage devant le Hawa Mahal, "palais des vents" et découverte de l'observatoire Jantar Mantar en plein air, aux étonnantes instruments astronomiques.

Le soir, séance de cinéma Bollywood au Raj Mandir.

Dîner accompagné de danses indiennes, nuit à l'hôtel.



## Jour 10 : Jaipur – Pushkar – Jodhpur (325 km / environ 7h)

Départ pour Pushkar, ville sainte hindouiste. A l'arrivée découverte du temple de Brahma, le seul en Inde à être dédié à Brahma, puis balade autour du lac sacré. Arrêt pour déguster un thé massala.

Déjeuner.

Reprise de la route pour Jodhpur.

A l'arrivée, installation à l'hôtel, dîner et nuit.



## Jour 11 : Jodhpur – Ranakpur – Udaipur (255 km / environ 6h)

Balade dans la vieille ville, puis, visite du magnifique fort de Mehrangarh, surplombant la "ville bleue" du haut de ses 122 mètres.

Déjeuner.

Route vers Udaipur. En chemin, arrêt à Ranakpur et visite (avec audioguide) des temples jaïns de Ranakpur, dont les 29 salles sont soutenues par 420 piliers blancs.

Reprise de la route vers Udaipur, ville romantique avec ses lacs, palais et fontaines.

A l'arrivée, dîner et nuit à l'hôtel.



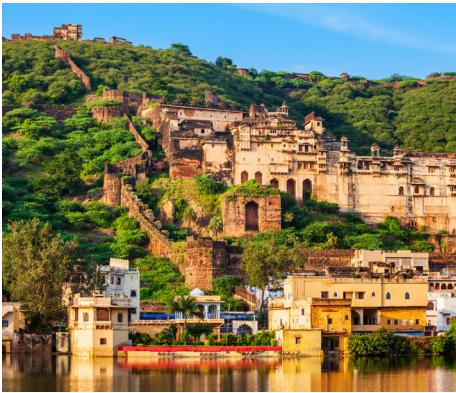
## Jour 12 : Udaipur – Bundi (275 km / environ 5h)

Le matin, visites de la forteresse, ancien palais du dernier maharajah d'Udaipur, puis du Sahelion Ki Bari, "le Jardin des Demoiselles". En option, promenade en bateau sur le lac Pichola.

Déjeuner.

Départ pour la ville de Bundi.

A l'arrivée, installation, dîner et nuit à l'hôtel.



## Jour 13 : Bundi – Abhaneri (275 km / environ 6h)

Le matin, visite du Garh Palace abritant des salles avec des peintures murales de toute beauté. Temps libre (1h) pour découvrir le marché local. Puis, découverte d'un centre de tissage local.

Déjeuner.

Départ pour Abhaneri.

A l'arrivée, installation à l'hôtel. Thé avec démonstration de la préparation de Pakora de légumes (beignets).

Dîner et nuit.



## Jour 14 : Abhaneri – Delhi – France (290 km / environ 5h)

Le matin, petite séance de yoga dans le jardin de l'hôtel.

Visite Chand Baori, un des puits à degré les plus profonds d'Inde, puis du temple Harsha mata. Balade dans le village.

Route pour Delhi, déjeuner libre.

Dîner dans un hôtel proche de l'aéroport (où quelques chambres seront mises à disposition avant le dîner).

Transfert à l'aéroport de Delhi et vol retour pour la France.



## Jour 15 : Arrivée en France

**À noter :** L'intérieur de certains temples est inaccessible aux non-hindous et lors de certains jours fériés, jours de congés locaux et fêtes. Si l'arrivée sur le site du Taj Mahal a lieu le vendredi, la visite se fera uniquement de l'extérieur. Départs du 24/02/26 et 03/03/26, en raison de la fête de Holi, certaines visites pourront être assurées un autre jour. Pour l'extension "Népal", il est impératif de nous transmettre une copie de votre passeport ou les informations qui y figurent (nom, prénom, date de naissance, n° de passeport, lieu et date de délivrance, date d'expiration).

## EXTENSION(S) OPTIONNELLE(S)

### Extension au Népal

INDCT33E

## Jour 14 : Abhaneri – Delhi

Le matin, petite séance de yoga dans le jardin de l'hôtel.

Visite Chand Baori, un des puits à degré les plus profonds d'Inde, puis du temple Harsha mata. Balade dans le village.

Route pour Delhi, déjeuner libre. Installation à l'hôtel. Dîner et nuit.

## Jour 15 : Delhi – Kathmandu

Temps libre jusqu'au transfert à l'aéroport et l'envol pour Kathmandu.  
À l'arrivée, installation pour 3 nuits à l'hôtel. Déjeuner et temps libres.  
Dîner avec dégustation du "kalo dal". Spectacle de danses népalaises. Nuit.

## Jour 16 : Vallée de Kathmandu (50 km / environ 2h30)

Excursion à Changu Narayan, temple hindou construit dans le style d'une pagode et dédié à Vishnu. Poursuite vers la ville-musée de Bhaktapur et retour à Kathmandu.  
Déjeuner et dîner inclus.

## Jour 17 : Vallée de Kathmandu (35 km / environ 2h)

Visite de Kathmandu avec la Place royale et la maison de la "kumari", "déesse vivante". Excursion à Swayambunath, le "temple des singes". Visite de Bungamati, village newari typique fondé au 7<sup>e</sup> siècle, et découverte de ses sculpteurs sur bois. Puis visite de l'ancienne capitale, Patan, la plus vieille ville de la vallée.  
Déjeuner et dîner inclus. Nuit à l'hôtel.

## Jour 18 : Vallée de Kathmandu – France (15 km / environ 1h)

Visite de Pashupatinath, l'un des temples les plus sacrés, dédié au dieu Shiva. Découverte de l'impressionnant stûpa de Bodnath.  
Déjeuner et dîner libres.  
Transfert à l'aéroport de Kathmandu et vol retour via Delhi (Inde). Nuit à bord.

## Jour 19 : Arrivée en France

# HEBERGEMENT

Voici le nom des hôtels prévus pour ce circuit. Selon l'état des réservations, nous pouvons être amenés à vous loger dans des hôtels similaires de même catégorie. La classification des hôtels est donnée en normes locales.

**Delhi** : hotel Clarks Inn Gurgaon 3\*

**Lucknow** : Click Collection / Comfort Inn 3\*

**Benares** : Hotel Prime Land / Hotel Tridev 3\*

**Khajuraho** : hotel A S Khajuraho 3\*

**Gwalior** : Hotel Clarks inn suites 3\*

**Agra** : hotel The Retreat / Crystal Inn 3\*

**Jaipur** : Hotel Jaipur Central/ Park Ocean 3\*

**Jodhpur** : hotel Yashrinda 3\*/ Mandore Guest house

**Udaipur** : hotel Raghu Mahal 3\*

**Bundi** : Ishwari Niwas Palace 3\*

**Abhaneri** : Abhaneri village safari camp 3\*

### Extension au Népal :

**Delhi** : hôtel Meridian Palace 3\*

**Kathmandu** : hôtel Mandala Norling Lords Prime 3\*

La liste définitive des hôtels est disponible auprès de votre agence de voyage environ 15 jours avant votre départ.

Merci de noter que les hébergements en Inde et au Népal n'ont pas les standards européens et internationaux. Leur catégorie est souvent inférieure. De plus, pour une même classification, le niveau de confort peut être très variable d'une étape à l'autre.

## INFORMATIONS PARTICULIERES

Repas : pension complète à l'exception de 2 repas pour le circuit 13 nuits : les déjeuners des jours 2 et 14 sont libres.  
Pour le circuit 13 nuits + extension : les déjeuners des jours 2, 14, 15 et le dîner du jour 18 sont libres.

Merci de noter que pour les vols intérieurs : la franchise bagage est de 15 Kg en soute et 5 kg en bagage à main.

Il est impératif de nous transmettre dès la réservation une copie de votre passeport ou, à défaut, les informations y figurant : nom, prénom(s), date de naissance, n° de passeport, lieu et date de délivrance, date d'expiration, afin de pouvoir réserver les vols pour le Népal.

Merci de noter que pour l'extension Népal, le billet d'avion sera remis sur place par le guide.



NOUVELLES  
FRONTIERES



NOUVEAU

## Voyagez avec l'essentiel.

Billets d'avion, carnet de voyage, itinéraire détaillé...

Retrouvez tout votre voyage sur l'appli **Nouvelles Frontières**

Téléchargez  
l'appli



## Inde

### FORMALITÉS & SANTÉ

Décalage horaire : + 3h30 en été, + 4h30 en hiver

Temps de vol : 12h avec escale

#### FORMALITÉS ADMINISTRATIVES\*

- **Passeport en cours de validité** valable 6 mois après la date d'entrée en Inde.
  - **Visa obligatoire** sous forme d'e-visa : <https://indianvisaonline.gov.in/evisa/tvoa.html> (avec règlement des frais en ligne). L'autorisation reçue à l'issue de cette démarche devra être présentée à l'aéroport d'arrivée pour obtenir l'apposition d'un visa dans son passeport. Cet e-visa concerne 24 aéroports (dont Bangalore, Bombay, Calcutta, Chennai, Delhi, Goa, Hyderabad, Kochi et Trivandrum) et 3 ports (Cochin, Goa et Mangalore).
  - Attention : Tous les noms et prénoms figurant sur le passeport doivent apparaître sur le e-visa (tout comme le nom d'épouse ou le nom d'usage s'il y a lieu).
  - A compter du 01/10/2025, obligation de présenter une "**e-Arrival Card**". Cette démarche, gratuite, doit être effectuée en ligne sur <https://indianvisaonline.gov.in/earrival/> dans les 72 heures avant le départ. Un QR code sera généré et devra être présenté à l'arrivée.
  - Il est vivement recommandé de disposer d'un contrat d'assistance ou d'une assurance permettant de couvrir tous les frais médicaux (chirurgie, hospitalisation, etc.) et de rapatriement sanitaire, au risque de ne pas avoir accès aux soins, y compris en cas d'urgence vitale.
  - Pensez à vous munir d'une copie de vos certificats et formulaires, ou à les numériser sur votre propre adresse électronique.
- Les **mineurs** voyageant seuls, ou avec une personne ne disposant pas de l'autorité parentale, doivent présenter une autorisation de sortie de territoire.

- Concernant le circuit "Népal Bengale Occidental, Sikkim et Royaume du Bhoutan" (réf. NPLCT007)

Pour le visa indien : merci de noter que la ville d'entrée en Inde est Sonauli, et la ville de sortie Jaigaon. Attention à ne pas faire de visa indien électronique car il sera refusé sur place.

N'oubliez pas non plus de partir avec l'adresse de votre premier hôtel : cette information vous sera demandée lors du contrôle des services de l'immigration à votre arrivée en Inde. Le visa indien est obligatoire mais l'e-visa n'est pas accepté.

Pour le Sikkim, merci d'apporter au moins 4 photos au format passeport, ainsi qu'une copie de votre passeport et un visa indien.

#### FORMALITÉS SANITAIRES

##### Vaccination et/ou traitements conseillés :

- Traitement anti paludéen (classification groupe 2 à 3), selon les régions.
- Vaccinations habituelles à jour (DTP et ROR).
- Anti-moustique recommandé.

\*Toutes ces informations, valables pour les ressortissants français, sont données à titre indicatif. Elles peuvent évoluer sans préavis et concernent exclusivement les vols directs de/vers la France. En cas de transit, certains pays peuvent exiger des formalités supplémentaires. Si votre voyage inclut plusieurs destinations, merci de vous référer aux formalités en vigueur pour chacune d'entre elles. Compte tenu de l'évolution rapide de la situation administrative et sanitaire dans certains pays, nous vous recommandons de consulter le site du ministère des Affaires étrangères jusqu'au jour de votre départ.

# INFORMATIONS CIRCUIT INDE

## Accompagnement

Vous serez accompagnés d'un chauffeur et d'un guide local francophone pendant toute la durée du circuit, à l'exception des journées libres.

## Budget et pourboires

La monnaie locale est la roupie indienne (INR), qui se divise en 100 paisa.

On peut changer les euros, généralement sans commission, dans les bureaux de change.

Attention : il faudra vous armer de patience pour changer vos devises dans les banques, où l'opération demande souvent du temps. Préférez donc les bureaux de change, où vos démarches seront plus rapides.

Pensez à garder sur vous des roupies en petites coupures pour les dépenses courantes.

L'exportation ou l'importation de roupies indiennes est interdite. Conservez les bordereaux de change : ils sont indispensables pour reconvertis les roupies en devises étrangères.

Pour connaître le taux de change actuel, vous pouvez consulter le site : [www.xe.com](http://www.xe.com).

En Inde, les guides et chauffeurs sont rémunérés en partie grâce aux pourboires offerts par les touristes (prévoir environ 7 € par jour et par personne). Ils sont un droit acquis et les Indiens issus des classes aisées sont même habitués à en donner systématiquement. Par conséquent, la moindre personne qui vous rend service attendra un pourboire de votre part. Des droits photos ou vidéos peuvent en outre vous être demandés sur certains sites.

À savoir, enfin : il est obligatoire d'enlever les chaussures pour pénétrer à l'intérieur des temples. Le temps de votre visite, celles-ci sont confiées à un gardien à qui vous laisserez un pourboire en partant.

## Transports

Étant donnée la taille du pays, la qualité des routes est très inégale d'une région à l'autre. Les distances sont importantes et les autoroutes n'existent pas dans toutes les régions. Les routes nationales, quant à elles, sont souvent étroites. Notez également que les routes indiennes comportent encore de nombreux dos d'âne et que leur état, ou les travaux dont elles font l'objet, peuvent rendre la circulation difficile et rallonger les temps de trajet. De plus, la circulation est souvent difficile, que ce soit dans les grandes villes, particulièrement aux heures de pointe, mais aussi hors des grandes villes. La vitesse de 50km/h est rarement dépassée. Le chauffeur doit respecter les lois de son pays (vitesse, arrêts réglementaires), ce qui peut expliquer certains choix d'étapes. Des réveils matinaux seront parfois nécessaires. En période de mousson, les routes et les ponts sont parfois coupés, obligeant à faire des détours. Attention, enfin : merci de noter qu'en Inde, les autocars n'offrent pas toujours les critères internationaux de confort, notamment en matière de suspensions ou de climatisation.

## Hébergement

En Inde, où les hébergements sont souvent simples, les infrastructures indiennes ne correspondent que rarement aux normes internationales.

De plus, pour une même classification, le niveau de confort peut être très variable d'une étape à l'autre.

Il vous faudra parfois patienter 10 minutes pour obtenir une eau à température agréable.

Nuits en hôtels : les chambres sont composées de deux lits séparés ou d'un grand lit. La chambre triple est une chambre double avec un lit d'appoint, voire un matelas sur le sol.

Information transparence : de jour comme de nuit, l'Inde résonne de vie, avec son cortège de sons variés (travaux, trafic, klaxons, haut-parleurs, générateurs électriques...) La nuit, l'insonorisation relative des hôtels ne suffit pas à garantir le calme et trouble parfois le repos.

# INFORMATIONS PAYS INDE

## Climat

Très varié du fait de la taille et de la géographie du pays, le climat indien est sujet à de grandes variations. L'Inde connaît 3 saisons distinctes : une saison chaude, une plus humide et une plus froide.

En général, la période la plus fraîche dure de la fin novembre à début mars, avec des matins et des soirées pouvant être très frais et des journées ensoleillées. Entre mars et juin, la chaleur domine et le temps est très sec. Les températures peuvent alors dépasser 45 °C dans le centre du pays.

Fin mai, la mousson débute avec de violentes averses, des orages et des tempêtes, remontant peu à peu du sud vers le nord puis s'étendant à tout le territoire pour se terminer en octobre, sauf sur la côte sud-est où la mousson est plus virulente entre octobre et décembre. Les températures baissent sensiblement au nord entre octobre et janvier, alors qu'elles restent constamment douces au sud.

Le meilleur moment pour se rendre en Inde dépendra donc des régions choisies, même si la période allant de novembre à février est la plus propice pour visiter la plupart d'entre elles.

En Inde centrale, avec l'état du Madhya Pradesh, la saison la plus agréable est celle qui court de novembre à février, malgré des nuits, voire des matinées, très fraîches.

## Gastronomie

La cuisine indienne est préparée à base de riz, de nouilles de riz et de curry. Les principaux ingrédients du repas sont d'ailleurs le riz et le curry. La plupart des repas sont pris dans des restaurants. Nous vous conseillons de privilégier les plats sautés, grillés ou en ragoût, cuits à de hautes températures ou longtemps : curry, pilaf, tandoori, dosa, vada, pains chappati ou naan selon les régions.

Demandez conseil à votre accompagnateur sur le choix des plats épices et des laitages.

Le petit déjeuner se compose généralement de toasts, de beurre, de confiture, et parfois des œufs, de thé, de café et de lait (liste donnée à titre indicatif). Le déjeuner se déroule généralement au restaurant ou, selon l'endroit, en cours de route. Attention : le service est généralement très lent. Le dîner à l'hôtel est le plus souvent pris à l'heure fixée en accord avec le personnel de service et le guide. Les plats les plus courants sont le curry (sorte de ragoût de viande, de poisson ou de légumes avec une sauce épicee de diverses manières), les plats de légumes diversement accommodés, le daal (soupe de lentilles de plusieurs sortes), différents plats à base de riz pilaf (au poulet, au mouton, etc.), le yaourt et les galettes de pain chaudes.

Dans certaines régions de l'Inde, la cuisine est végétarienne et aucune viande ne vous sera proposée.

Durant votre voyage, ne buvez que de l'eau bouillie, du thé ou des boissons "capsulées" telles que la bière ou l'eau minérale. Enfin, notez qu'on ne boit pas vraiment d'alcool en public en Inde.

Information transparence : la cuisine indienne est savoureuse et loin d'être aussi variée que la cuisine française, car on y retrouve assez souvent les mêmes ingrédients : du riz et du curry, ce qui peut entraîner un sentiment de répétition, de repas peu variés, tout au long de votre voyage.

## Savoir-vivre et coutumes

En Inde, la religion qui prédomine est l'hindouisme. Ses temples multicolores, où l'on vient rendre hommage à de multiples divinités dont les deux plus importantes sont Shiva et Vishnou, se dressent un peu partout à travers le pays. Selon la vénération dont certains temples font l'objet, les non-hindous peuvent n'être autorisés à pénétrer que dans les cours intérieures et dans certaines chapelles, mais pratiquement jamais au cœur du sanctuaire. Il arrive même parfois que la totalité du temple soit interdit d'accès. Il convient donc de faire attention et de se renseigner avant de pénétrer dans tout édifice religieux. La seconde religion la plus importante de l'Inde est l'Islam, dont les monuments – comme le fameux Taj-Mahal – se concentrent essentiellement dans le nord du pays du fait de l'invasion de ces régions par des souverains afghans et perses autrefois. L'Islam est en revanche beaucoup moins présent dans le sud de l'Inde.

Les mosquées peuvent généralement être visitées, sauf indication spéciale à l'entrée.

Souvent, vous apercevez aussi des temples de la religion Jaïn qui s'apparente un peu au bouddhisme et qui est aussi ancienne que lui. Les adeptes de cette religion ne doivent causer la mort d'aucun être vivant et se couvrent même la bouche pour ne pas avaler d'insecte par mégarde. Leurs temples sont généralement spectaculaires mais, là également, certains secteurs peuvent être interdits aux étrangers.

Les Sikhs, qui se rencontrent dans l'ouest et le nord du pays, sont les adeptes de l'ancienne religion des Perses qui adoraient Zarathoustra. Ils forment une caste à part, très fermée.

Bien que très minoritaire, le christianisme est aussi présent en Inde dans de nombreuses villes, où l'on peut voir des églises fréquentées le dimanche. La région de Goa est la plus riche en églises.

Dans les temples hindous ou jaïns, de même que dans les mosquées, vous devrez toujours vous déchausser, parfois même avant de rentrer dans les cours. Prévoyez donc des chaussures faciles à retirer.

Par mesure d'hygiène et si vous ne voulez pas marcher pieds nus, on vous autorisera la plupart du temps à garder vos chaussettes. Le port des chaussettes peut aussi être utile pour vous protéger des dalles brûlantes exposées en plein soleil.

Pour les visites des temples, il est recommandé de porter des vêtements qui couvrent genoux et épaules.

Merci de noter que les photos sont interdites au lac sacré de Pushkar.

## Souvenirs et artisanat

L'Inde, où chaque ville possède sa spécialité, est une vraie caverne d'Ali-Baba proposant un grand choix de produits artisanaux. Vous pourrez notamment rapporter des miniatures, des bijoux en argent, des textiles de toutes sortes et des cotonnades, en particulier à Jaipur, ainsi que des sculptures de bois, des figurines en papier mâché, des articles en cuir ou encore des patchworks. Vous trouverez également des épices à profusion.

## Langue

En Inde, il existe 18 langues différentes officielles dont l'hindi, la plus parlée, ainsi que plus de 1600 dialectes. L'anglais est très répandu.

## Électricité

En Inde, le courant est en 220 volts mais il existe différents types de prises. Prévoyez donc d'apporter un adaptateur universel. Notez également que les coupures d'alimentation électrique sont fréquentes.

Pour les appareils photos numériques, prévoir des cartes mémoires suffisantes, une batterie de recharge et votre chargeur. Un filtre UV permettra de protéger efficacement votre objectif. Sur certains sites, un droit de photo ou de caméra vous sera demandé.

Les photos peuvent aussi être interdites à certains endroits : merci de respecter scrupuleusement les consignes à ce sujet afin d'éviter tout désagrément.

# BOUCLER SA VALISE INDE

## Préparer sa valise

Une majorité de compagnies aériennes n'acceptent en général qu'un seul bagage de 20 kg maximum par personne. Merci de vérifier sur votre billet électronique (e-ticket) la franchise bagage autorisée. Concernant les vols intérieurs en Inde ou au Népal (en cas d'extension), les compagnies aériennes n'acceptent en général qu'un bagage de 15 kg par personne.

Soucieux de réduire l'impact des voyageurs sur l'environnement, nous limitons autant que possible l'usage de bouteilles d'eau en plastique. Nous vous conseillons d'emporter une gourde que vous pourrez remplir sur place. Merci pour votre action à nos côtés.

## Vêtements

Prévoyez des vêtements clairs et légers, idéalement en coton, ainsi qu'une petite veste, une petite laine et un vêtement de pluie (en période de mousson). Les soirées dans les régions en altitude peuvent être fraîches, aussi pensez à emporter un pull ou d'autres vêtements chauds si vous visitez ces régions. Les vêtements confortables en fibres naturelles, comme le coton, sont les plus appropriés. Une tenue vestimentaire décontractée est recommandée dans les tropiques, mais il est préférable de couvrir bas et jambes le soir afin d'éviter toute piqûre d'insectes. Un imperméable léger et un parapluie pourront aussi vous être utiles pendant la saison des pluies. Le parapluie peut également servir d'ombrelle pour se protéger du soleil.

Au moins de janvier, les nuits sont encore fraîches et le chauffage trop peu utilisé en Inde, nous vous conseillons de prendre un vêtement de nuit chaud.

Pour les visites des sites sacrés, les visiteurs doivent porter une tenue "décente" et proscrire le short, la jupe courte ou tout autre vêtement inadapté. Il est donc recommandé de porter des vêtements qui couvrent genoux et épaules.

De même, une tenue correcte est souhaitable dans tous les lieux publics.

## Chaussures

Emportez de préférence une paire de baskets confortables et une paire de chaussures de marche faciles à retirer, notamment pour l'entrée dans les temples. Les chaussures et chaussettes doivent en effet être enlevées avant d'entrer dans tout édifice religieux ou maison privée. Privilégiez donc les chaussures ayant peu de lacets et qui se retirent aisément. Dans certains sites sacrés, vous devrez marcher pieds nus, sans chaussettes ni bas. Prévoyez par conséquent des lingettes nettoyantes.

## Matériel

- Lunettes de soleil
- Crème de protection contre le soleil et les insectes (les moustiques en particulier)
- Casquette, chapeau ou foulard
- Affaires de toilette personnelles
- Petite pharmacie (indispensable) comprenant : des médicaments pour les troubles intestinaux causés par le changement de nourriture, vos médicaments habituels accompagnés de l'ordonnance, des pansements, un collyre, du désinfectant (ne laissez pas une plaie s'infecter, surtout en période de mousson).

# RECOMMANDATIONS VOYAGE EN INDE

## Préparation du voyage

L'Inde est à la fois un pays attrant et une destination étonnante, où le mode de vie, la culture et les croyances sont très différents. Une préparation personnelle, avant votre départ, vous permettra de profiter pleinement de votre voyage. Lectures, films et reportages vous aideront notamment à découvrir ce pays tout en contrastes.

## Vos rencontres

Sur votre route, vous aurez souvent l'occasion de rencontrer les populations locales. Où que vous soyez, sachez faire preuve de discréction et d'humilité. La multiplicité des cultures et des traditions fait que certaines attitudes sont différemment perçues selon les pays. Pour ne pas commettre d'impair, prenez le temps de comprendre les personnes que vous rencontrez et de créer avec elles des liens privilégiés. Là encore, les conseils de votre guide seront précieux ! Il connaît mieux que quiconque les comportements à éviter ou à adopter. À titre d'exemple, il convient de demander sa permission à toute personne que vous souhaitez prendre en photo. Établir un contact préalable est le meilleur moyen qu'elle réponde favorablement. De même, ne distribuez pas des cadeaux à tout-va. Cela peut en effet inciter les enfants à mendier. Afin d'éviter ce genre de dérive, mieux vaut s'en remettre aux structures locales compétentes (pour faire un don à l'école, à l'hôpital, au chef du village, etc.). Enfin, veillez à ne pas porter de tenue trop légère (short court, décolleté, etc.) et à éviter les comportements exubérants.

## Votre environnement

l'eau est un bien précieux dans de nombreux pays, désertiques ou non : ne la souillez pas ! Pour ce faire, prévoyez toujours des savons et shampoings biodégradables. Les animaux que vous pouvez rencontrer dans la nature y sont chez eux : ne les dérangez pas et faites-vous discrets. Enfin, certains sites ou parcs naturels sont protégés et imposent un règlement qu'il est important de respecter. En bref : ne laissez aucune trace derrière vous, ramassez vos déchets et suivez les conseils de votre guide !

## La vie en groupe

Vous allez vivre plusieurs jours en communauté, aussi certaines concessions sont indispensables à la cohésion du groupe. Il est notamment nécessaire d'être ponctuel aux rendez-vous donnés par votre accompagnateur ou guide. Les retards peuvent en effet remettre en cause l'organisation des visites prévues et pénaliser injustement le reste des participants.

## Recommandations pratiques

- Comme dans tout voyage, évitez d'emporter des objets de valeur.
- Emportez également une photocopie de vos papiers d'identité ou téléchargez-les sur une plateforme du type Google Drive pour pouvoir y accéder depuis n'importe quel ordinateur.
- Ne laissez jamais vos objets de valeurs (argent, passeport, billets d'avion) dans votre chambre, votre bus ou au restaurant. Chaque fois que cela est possible, laissez-les plutôt dans le coffre à l'hôtel ou votre valise fermée à clé.
- Observez les règles élémentaires de prudence. Nouvelles Frontières et notre prestataire ne sauraient être tenus pour responsables des conséquences que pourraient entraîner de tels vols ou pertes.

## Népal

### FORMALITÉS & SANTÉ

Décalage horaire : + 3h45 en été, + 4h45 en hiver

Temps de vol : 12h avec escale

#### FORMALITÉS ADMINISTRATIVES\*

- Passeport en cours de validité, valable 6 mois après la date de retour avec une page vierge sur le passeport (sauf la dernière page).
- Visa obligatoire à obtenir soit sur le portail internet du Département de l'immigration du Népal soit à l'arrivée à Katmandou. Néanmoins, Il est vivement recommandé d'obtenir son visa avant le départ.

La procédure complète pour l'obtention du visa est disponible sur la page du consulat : <https://www.consulat-nepal.org/procedure-de-demande-de-visa-de-tourismeau-consulat-general-honoraire-du-nepal-de-rouen-2/>

Le délai d'obtention est au maximum de 15 jours et la validité de 6 mois à compter de la date de délivrance. (l'entrée sur le territoire népalais est autorisée dans les 6 mois qui suivent la date de délivrance du visa.)

Pour notre circuit, demander le visa touristique à entrées multiples 16-30 jours 67 euros (à titre indicatif à ce jour).

Une seule demande de visa par personne (sauf pour les familles parents/enfants)

Pour les enfants âgés de moins de 10 ans au jour de l'entrée sur le territoire népalais, le visa est gratuit, mais une demande doit être effectuée en ligne.

- Il est vivement recommandé de disposer d'un contrat d'assistance ou d'une assurance permettant de couvrir tous les frais médicaux (chirurgie, hospitalisation, etc.) et de rapatriement sanitaire, au risque de ne pas avoir accès aux soins, y compris en cas d'urgence vitale.
- Les mineurs voyageant seuls ou avec une personne ne disposant pas de l'autorité parentale doivent être munis d'une autorisation de sortie de territoire.
- Nous vous recommandons de vous munir d'une copie papier recto-verso de vos certificats et formulaires ou de numériser ceux-ci sur votre propre adresse électronique.

Vaccination

#### FORMALITÉS SANITAIRES

Vaccination et/ou traitements conseillés :

- Traitement anti paludéen, notamment dans la région du Teraï (classification groupe 2).
- Méningite bactérienne A+C+Y+W135.
- Vaccinations habituelles à jour (DTP et ROR).
- Anti-moustique recommandé.

\*Toutes ces informations, valables pour les ressortissants français, sont données à titre indicatif. Elles peuvent évoluer sans préavis et concernent exclusivement les vols directs de/vers la France. En cas de transit, certains pays peuvent exiger des formalités supplémentaires. Si votre voyage inclut plusieurs destinations, merci de vous référer aux formalités en vigueur pour chacune d'entre elles. Compte tenu de l'évolution rapide de la situation administrative et sanitaire dans certains pays, nous vous recommandons de consulter le site du ministère des Affaires étrangères jusqu'au jour de votre départ.

# INFORMATIONS CIRCUIT NEPAL

## Accompagnement

Vous serez accompagnés d'un chauffeur et d'un guide local francophone pendant toute la durée du circuit, à l'exception des journées libres.

## Budget et pourboires

La monnaie du Népal est la roupie népalaise (NPR). Les cartes bancaires courantes (Visa et Mastercard) sont acceptées dans les hôtels et les restaurants touristiques.

Vous pourrez changer vos devises à l'aéroport, en privilégiant les petites coupures. On trouve également des bureaux de change et des banques dans tous les endroits touristiques, à commencer par Katmandu et Pokhara. Attention : les banques sont toujours fermées le samedi (jour de repos hebdomadaire), et souvent le dimanche.

Pour connaître le taux de change actuel, vous pouvez consulter le site : [www.xe.com](http://www.xe.com).

Les pourboires sont une source importante de revenus pour les guides et chauffeurs. Ils doivent être donnés en signe de remerciement et restent à votre libre appréciation, mais ne doivent cependant pas être négligés. Lorsque le service fourni vous apporte satisfaction, il est ainsi d'usage de laisser un pourboire pour le guide et pour le chauffeur (prévoyez environ 7 € par jour et par personne). Prévoyez également de petits pourboires pour les bagagistes des hôtels.

## Transports

Si le réseau routier népalais est en constante amélioration, l'état des routes reste globalement moyen et inégal (manque d'entretien, divers dégâts, etc.). De plus, les routes locales sont souvent encombrées.

**Merci de noter que des travaux d'élargissement de certaines routes (Mugling-Pokhara, Chitwan-Lumbini, Katmandou-Mugling, Kathmandou-Pokhara...) sont en cours actuellement et valables jusque fin 2025, il est donc susceptible d'avoir des embouteillages ainsi que des retards dû au traffic.**

Certaines distances sont importantes et la vitesse est limitée pour les véhicules transportant des passagers. Plusieurs transferts peuvent par conséquent vous sembler longs et fatigants, mais le spectacle sur la route contribuera à rendre ces trajets moins fastidieux.

Les accès aux sites visités et aux transports fluviaux ou terrestres peuvent parfois être difficiles. Nous recommandons aux participants de faire preuve de la plus grande prudence, même en l'absence de signalisation spécifique.

## Hébergement

Selon l'état des réservations, nous pouvons être amenés à vous loger dans des hôtels similaires à ceux mentionnés au programme.

Nuits en hôtels : les chambres sont composées de deux lits séparés ou d'un grand lit. La chambre triple est une chambre double avec un lit d'appoint, voire un matelas sur le sol.

L'offre d'hébergements étant restreinte sur certaines étapes, vous devrez quelquefois accepter le confort rudimentaire des infrastructures locales.

Enfin, si vous partez au Népal durant la saison hivernale, prévoyez un vêtement de nuit chaud pour les nuits fraîches (le chauffage étant plus faible dans le pays).

## Visites

Les animaux du Parc National de Chitwan et du Parc National de Bardia vivant en liberté, nous ne pouvons garantir l'observation des différentes espèces. Merci de noter également qu'au parc de Chitwan, le safari en 4 x 4 peut être remplacé en raison des conditions météorologiques ou pour des raisons d'organisation.

Merci de noter qu'également, qu'en raison de la brume et de la pollution au Népal, les sommets peuvent être difficiles à apercevoir.

# INFORMATIONS PAYS NEPAL

## Climat

Le climat du Népal permet des séjours en toute saison. Selon la région, la météo et les températures varient. Ainsi, les vallées du centre du Népal jouissent d'un climat plutôt tempéré, tandis qu'en haute altitude, dans l'Himalaya, le climat devient polaire et qu'au sud, dans la région du Teraï, il est de type subtropical.

Bien que l'on puisse découvrir le pays toute l'année, les meilleurs mois pour le faire sont ceux d'octobre et novembre, lorsque le ciel est particulièrement bien dégagé et que les températures sont encore clémentes. De plus, comme la saison des pluies vient d'avoir lieu, les paysages sont verdoyants.

Au nord, les étés sont frais et les hivers sévères alors que dans le sud, les étés sont tropicaux et les hivers sont doux.

Le Népal connaît cinq saisons : le printemps, l'été, la mousson, l'automne et l'hiver.

Dans le Teraï, au sud du pays, les températures estivales dépassent les 37 °C (mais elles peuvent être encore plus élevées dans certaines régions). Les températures hivernales sont quant à elles comprises entre 7 °C et 23 °C.

Dans les régions montagneuses, les collines et les vallées, les étés sont tempérés tandis que les températures hivernales peuvent descendre en dessous de zéro. La vallée de Kathmandu jouit d'un climat agréable avec des températures moyennes comprises entre 19 °C et 35 °C l'été, et entre 2 °C et 12 °C l'hiver.

Les pluies surviennent principalement pendant la mousson : 80 % des précipitations annuelles sont ainsi enregistrées entre les mois de juin et septembre.

Le ciel le plus clair s'observe après cette saison de la mousson, en octobre et novembre.

Enfin, notez que le printemps est le meilleur moment pour découvrir les rhododendrons en fleurs.

## Gastronomie

La plupart de vos repas seront pris dans des restaurants. Attention : la cuisine népalaise a tendance à être un peu épicée !

Au Népal, Le menu de base se compose généralement d'un plat de riz blanc (bhat) et de lentilles (dal) dans leur jus. Il est régulièrement accompagné d'un curry de légumes (tarkari) et d'un mélange d'ingrédients épicés (achards). C'est le fameux dal bhat, plat national dont se nourrissent les Népalais matin et soir. Le plus souvent végétarien, il peut néanmoins être servi avec du poulet ou une autre viande.

Parmi les autres spécialités népalaises, vous aurez sûrement l'occasion de déguster les momos, des raviolis à la viande ou aux légumes servis frits ou cuits à la vapeur, ou le thukpa, une soupe à base de pâtes, parfois accompagnées de boulettes de viande, ou de nouilles tibétaines aux légumes et œufs.

En dehors des grands hôtels, les crudités, les glaces, les glaçons ou la glace pilée et les jus de fruits frais sont à bannir.

Demandez conseil à votre accompagnateur sur le choix des plats épicés et des laitages.

Enfin, ne buvez que de l'eau bouillie, du thé ou bien des boissons "capsulées" telles que la bière et l'eau minérale.

Information transparence : la cuisine népalaise est savoureuse et loin d'être aussi variée que la cuisine française, car on y retrouve assez souvent les mêmes ingrédients : du riz et du curry, de lentilles ce qui peut entraîner un sentiment de répétition, de repas peu variés, tout au long de votre voyage.

## Savoir-vivre et coutumes

Les dieux occupent une place fondamentale dans la vie des Népalais. La religion principale est l'hindouisme (80 % de la population), mais le pays compte aussi 10 % de bouddhistes et 4 % de musulmans.

Il vous faudra vous déchausser avant d'entrer dans les monuments religieux et les maisons, en prenant soin de placer vos semelles sur la terre. Il convient également de tourner autour des stûpas dans le sens des aiguilles d'une montre. Les voyageurs qui souhaitent respecter la coutume locale pourront en outre manger le plat national (dal bhat) avec la main, en utilisant la droite.

L'intérieur de certains temples n'est pas accessible aux non-hindous et lors de certaines fêtes, jours fériés et jours de congé locaux.

## Souvenirs et artisanat

Parmi, les souvenirs à rapporter du Népal, les Thangkas (peintures d'inspiration tibétaine) sont très recherchés. Vous en trouverez dans les principales villes à Kahtmandu, Patan et Bhaktapur. Vous pourrez également acheter des couteaux Khukuris (couteaux népalais traditionnels incurvés), des pulls, du thé ainsi que des objets en papier mâché.

## Langue

La langue officielle du Népal est le népali. Il s'agit d'une langue d'origine indo-européenne, assez proche de l'hindi, la langue indienne. Il existe toutefois deux autres langues parlées qui bénéficient d'une grande tradition écrite et littéraire : le newari et le tibétain. L'anglais, seconde langue officielle du pays, est pratiqué par tous les Népalais en contact avec les touristes.

## Électricité

Au Népal, le courant est en 220 volts. Il existe en revanche différentes types de prises, aussi devrez-vous apporter un adaptateur universel.

Notez également que les coupures d'alimentation électrique sont fréquentes.

Pour les appareils photos numériques, prévoir des cartes mémoires suffisantes, une batterie de rechange et votre chargeur. Un filtre UV vous permettra de protéger efficacement votre objectif.

Sur certains sites, il pourra vous être demandé un droit de photo ou de caméra.

Dans d'autres, les photos sont strictement interdites : merci de respecter scrupuleusement les consignes à ce sujet afin d'éviter tout désagrément.

## BOUCLER SA VALISE NEPAL

### Préparer sa valise

Une majorité de compagnies aériennes n'acceptent en général qu'un seul bagage de 20 kg maximum par personne. Merci de vérifier sur votre billet électronique (e-ticket) la franchise bagage autorisée.

Soucieux de réduire l'impact des voyageurs sur l'environnement, nous limitons autant que possible l'usage de bouteilles d'eau en plastique. Nous vous conseillons d'emporter une gourde que vous pourrez remplir sur place. Merci pour votre action à nos côtés.

### Vêtements

Sur ce circuit, vous traverserez des zones climatiques assez variées. Par conséquent, prévoyez une laine polaire, un pull, un vêtement de pluie, des blousons, des shorts, des pantalons et des chemises, ainsi qu'un foulard. Prévoir un pyjama chaud car les nuits sont froides en hiver et assez fraîches en été. Un petit sac à dos vous permettra d'emporter l'essentiel durant les marches. Il est vivement conseillé d'emmener une lampe de poche ou une lampe frontale.

Pour la partie du circuit qui se déroule dans le Chitwan, pensez à prendre des vêtements à manches longues – mais légers en raison du climat tropical – de couleurs kaki, marron ou vert. Si le beige foncé peut convenir, évitez absolument le blanc, le beige clair et le noir, afin de rendre votre présence plus discrète lors des safaris.

Pour la visite des temples, il est recommandé de porter des vêtements qui couvrent les genoux et les épaules.

À emporter :

- une polaire
- des chemises légères à manches longues et respirantes
- des tee-shirts techniques respirants
- un pantalon transformable en short
- une tenue de rechange, confortable, pour l'étape
- un short déperlant et respirant
- un maillot de bain
- des chaussettes en coton ou respirantes
- une casquette
- une petite serviette qui sèche rapidement

Pour les visites des sites sacrés, les visiteurs doivent porter une tenue "décente" et proscrire les shorts, jupes courtes et autres vêtements inadaptés.

Une tenue correcte est souhaitable dans tous les lieux publics.

Enfin, en cas d'invitation dans un campement ou une maison, les femmes privilégieront le port d'une jupe longue, de style portefeuille ou pagne ou pantalon long, tandis que les hommes porteront un pantalon plutôt qu'un short.

### Chaussures

Emportez une paire de baskets confortables et une paire de chaussures de marche.

Les chaussures (et chaussettes) devant être retirées à l'entrée des édifices religieux et des maisons privées, optez de préférence pour des chaussures sans lacets ou qui se retirent facilement.

Notez également que, dans certains sites sacrés, vous devrez marcher pieds nus, sans chaussettes ni bas. Prévoyez alors des lingettes nettoyantes, car le sol peut être sale.

### Matériel

- Lunettes de soleil.
- Crème de protection contre le soleil et les insectes (les moustiques en particulier).
- Casquette ou chapeau, et foulard.
- Petite pharmacie personnelle (indispensable) comprenant : des médicaments pour les troubles intestinaux causés par le changement de nourriture, vos médicaments personnels (n'oubliez pas votre ordonnance !), des pansements, un désinfectant (ne laissez pas une plaie s'infecter, surtout en période de mousson), du collyre...
- Serviette de bain et affaires de toilettes personnelles.
- Paire de jumelles pour la découverte du parc de Chitwan ou de Bardia.

