

Sikkim, Bhoutan et Népal

Voyage en Inde et en Himalaya à l'occasion du festival de Paro - Circuit 18 jours



Pays de Bouddhisme, de légendes et de démesure, l'Himalaya, « demeure des neiges » regroupe une multitude de peuples et de cultures. Entre l'Inde hindouiste et le Tibet bouddhiste, l'Himalaya à su tirer de sa position géographique son originalité et sa quiétude. Le petit état autonome indien du Sikkim est connu pour être le dernier « Shangri-La » sur terre avec ses Gompas au milieu d'immenses forêts de rhododendrons. A Paro, au Bhoutan, les danses rituelles des moines, « tshechus », attirent chaque année la population des vallées et les nombreux dzongs témoignent de la grande richesse du « Pays du Dragon ». Chacun, revêtu de ses plus beaux atours, vient partager des moments d'intense spiritualité, qui célèbrent les victoires de l'enseignement du Bouddha sur les forces obscures. Au détour des ruelles de Katmandou et de Bhaktapur, la formidable architecture de l'ethnie Newar surprendra par sa beauté et par son originalité. Les glissements des moulins à prières du stupa de Swayambhunath déversant un mantra dans les airs, ajoute encore au dépaysement de ce voyage exceptionnel.

Programme

1er jour - Paris / Delhi

Envol pour Delhi sur compagnie régulière.

Repas à bord.

Arrivée dans la nuit.

Transfert à l'hôtel.

Nuit à Delhi

2ème jour - Vol Delhi / Bagdogra, puis route pour Darjeeling

(altitude : 2134 m). Etape de 93 km environ.

Dans la matinée, nous nous envolerons à destination de **Bagdogra**, dans la région du Bengale Occidental.

Déjeuner dans un restaurant à l'arrivée.

En route pour **Darjeeling**, nous traverserons de très beaux paysages avec de nombreuses plantations de thé. Découverte par des officiers britanniques au début du XIXème siècle, la région devint rapidement une station d'altitude (donc de fraîcheur) pour les lords anglais.

Dîner. Nuit à Darjeeling.

3ème jour - Darjeeling

(Altitude : 2134 m)

Tôt le matin, nous nous rendons sur la colline **Tiger Hill** où nous y découvrirons, si la visibilité nous le permet, un panorama sur les plus hauts sommets de l'Himalaya indien et népalais :

l'Everest, le Lhotse, le Makalu et le tout proche Khangchendzonga, plus haut sommet de l'Inde. Non loin de là, nous nous arrêterons à **Ghoom** pour visiter un monastère bouddhique.

Puis, nous visiterons l'une des plantations et manufactures de thé qui ont fait la réputation du Darjeeling. Désireux de briser le monopole des chinois sur le commerce du thé, les anglais plantèrent des théiers de l'Assam et de la province chinoise du Yunnan. La qualité des plants, du climat et de la terre ont fait du « Darjeeling » l'un des meilleurs crus

Déjeuner en cours de visites.

L'après midi, visite du **Himalayan Mountaineering Institute**, un musée regroupant de magnifiques photos sur les différentes expéditions qui eurent lieu dans l'Himalaya.

Pour clore la journée, visite du parc zoologique qui abrite des tigres de Sibérie, des pandas, des ours, etc...

Dîner. Nuit à Darjeeling.

4ème jour - Darjeeling, Gangtok

(altitude : 1677 m). Etape de 117 km environ.

Le matin, route à destination de Gangtok.

Longtemps sous protectorat indien, le Sikkim ne devint un état à part entière qu'en 1975. Son isolement en a fait l'un des derniers Shangri-La (paradis) himalayens. Bien qu'introduit par des lamas tibétains il y a plus de 500 ans, le bouddhisme est aujourd'hui la religion officielle de ce petit état indien autonome.

Déjeuner en cours de route.

A l'arrivée à **Gangtok**, nous verrons le monastère **Enchey** construit au début du XXème siècle sur les hauteurs de la ville. Nous y admirerons les peintures murales et la statue de Bouddha.

Dîner. Nuit à Gangtok.

5ème jour - Gangtok, Phodong, Labrang, Gangtok.

Notre matinée sera consacrée à la visite des monastères aux environs de la capitale du Sikkim. Nous ferons route vers la région peu visitée du nord. Nous y verrons le **Gompa de Phodong** datant du milieu du XVIIIème siècle. Tout en rencontrant la petite communauté bouddhiste du Gompa, nous évoquerons la vie monastique.

Après avoir traversé le **village de Phodong**, nous emprunterons un sentier pour rejoindre le monastère de Labrang. Edifié en 1844 sur ordre de Nyingmapa, ce Gompa comporte de très belles salles de prière en bois avec de nombreuses peintures.

Déjeuner pique nique en cours de visites.

De retour à **Gangtok**, nous évoquerons la culture tibétaine et l'importance du bouddhisme dans la région lors de la visite de l'Institut de Tibétologie de Namgyal. Il abrite une importante bibliothèque bouddhique et des Tangkas (peintures) tibétains.

Dîner. Nuit à Gangtok.

6ème jour - Gangtok, Rumtek, Pelling, Pemayangtse

(altitude : 2083 m). Etape de 127 km environ.

Avant de quitter les vallées de l'est du Sikkim, nous visiterons le monastère de **Rumtek**, siège de Gyalwa, chef de la secte Kagyu-pa du bouddhisme tibétain. Bien que récent, le monastère nous offre, par sa décoration, un bel exemple d'art religieux tibétain.

Puis route en direction de l'ouest du Sikkim.

Déjeuner en cours de route.

A notre arrivée à **Pelling**, nous visiterons le célèbre **gompa de Pemayangtse** « lotus sublime et parfait ». Nous y admirerons les fenêtres et portes toutes ornées de belles peintures tibétaines. Nous évoquerons l'histoire de cet important gompa fondé au début du XVIIIème siècle.

Dîner. Nuit à Pemayangtse.

7ème jour - Pemayangtse, Kalimpong

(Altitude : 1250 m). Etape de 85 km environ.

Une excursion au magnifique **lac Khecheopalri**, vénéré par les moines bouddhistes de la région, nous permettra d'observer la particularité de ce lac de montagne entouré de forêts : l'absence de feuilles à sa surface. Selon la légende, des canards ramasseraient les feuilles dès que celles-ci toucheraient la surface de l'eau.

Déjeuner en cours de visites.

En début d'après-midi, **nous quitterons l'Etat du Sikkim pour rejoindre celui du Bengale Occidental**. Nous ferons étape à Kalimpong, autre ville dédiée à la culture du thé.

Dîner. Nuit à Kalimpong.

8ème jour - Kalimpong, Pushentsholing

Etape de 181 km environ.

Ce matin, nous visiterons l'ancien **monastère sikkimais** : le **gompa Thongsa** ainsi que le célèbre **gompa Zong Dog Palri Fo-Brang** pour sa magnifique salle de prière.

Déjeuner en cours de visites.

Puis nous ferons route vers le sud en direction de la ville frontalière avec le Bhoutan : **Jaigon**. En traversant la Porte de l'Inde à l'architecture bhoutanaïse qui marque la frontière avec le Bhoutan, nous passerons, dans un autre univers où les codes et les modes de vie diffèrent totalement.

Dîner. Nuit à Pushentsholing.

9ème jour - Pushentsholing, Timphu

Etape de 70 km environ. Nous ferons route vers le Nord.

Peu après Rinchending, nous marquerons un arrêt à **Karbandi** où se dresse un monastère construit à la fin des années 60.

Ensuite, tout en continuant notre route vers la capitale bhoutanaïse, nous nous approcherons de nouveau des contreforts himalayens.

Déjeuner en cours de route.

Nous verrons de loin le Dobji Dzong qui nous offrira une magnifique vue de la **vallée de Haa**. Selon certains historiens spécialistes du Bhoutan, ce dzong pourrait être l'un des premiers modèles de monastère à l'architecture typiquement bhoutanaïse.

Dîner. Nuit à Timphu.

10ème jour - Timphu

(altitude : 2370 m).

Véritable capitale politique et religieuse du pays, immense complexe dont les parties les plus anciennes datent du XVIIème siècle, le **Tashichoedzong** regroupe le siège du gouvernement, les ministères, l'assemblée nationale et la résidence d'été du chef religieux du pays. Le **Memorial Chorten**, chapelle commémorative dédiée au père du roi actuel, nous permettra d'entrevoir la richesse et la complexité de l'iconographie tantrique.

Sur une butte dominant la ville, le Changangkha Lhakhang, dont la silhouette austère témoigne de son ancienneté, conserve d'anciennes fresques, remontant probablement aux XIII et XIVèmes siècles.

Déjeuner en cours de visites.

Nous visiterons ensuite une fabrique artisanale de papier pour suivre les étapes de la transformation de l'écorce de bois en un papier d'une grande finesse, utilisé traditionnellement pour écrire les textes sacrés ainsi qu'un atelier de tissage de la soie. Célèbres pour leur excellence, soie et papier bhoutanaïses furent, au cours des siècles, des denrées exportées vers les autres royaumes himalayens.

Temps libre pour flâner dans la grande rue de la ville.

Dîner. Nuit à Timphu.

11ème jour - Timphu, Punakha

(altitude : 1350 m). Etape de 45 km environ.

Le matin, route vers **Wandiphodrang**. Si le temps est clément, nous pourrions admirer quelques uns des sommets himalayens en franchissant le col de Dochu La (altitude : 3140 m), avant de descendre dans la vallée de Punakha.

Déjeuner à Wandiphodrang.

Deux dzongs contrôlent cette vallée. Celui de **Wandiphodrang** occupe un éperon rocheux contrôlant une gorge étroite en contrebas. Son plan inhabituel et sa toiture de bardeaux lui donnent un charme rustique.

Plus haut dans la vallée, celui de Punakha, sis au confluent de deux torrents tel un vaisseau échoué, évoque, dans son cadre bucolique, la paix que viennent y rechercher les moines. Abritant les reliques du fondateur du pays, il fut, durant trois siècles, la capitale d'hiver du pays.

Dîner. Nuit à Punakha.

12ème jour - Punakha, Paro

Environ 60 km.

Avant d'atteindre Paro, nous ferons un arrêt au **dzong de Simtokha**, le plus ancien du pays. Admirablement conservé depuis le XVIIème siècle, c'est aujourd'hui un centre actif d'enseignement religieux. Le couloir de circumambulation du temple abrite un ensemble de chefs d'oeuvre des sculpteurs bhoutanais, qui ont ici excellé dans le travail du métal et de l'ardoise.

Déjeuner en cours de route.

Dès notre arrivée à Paro nous visiterons le **Rinpung Dzong**, « la forteresse des joyaux amoncelés ». Le porche de l'un de ses temples abrite de très beaux et très rares mandalas représentant la création du monde.

Dîner. Nuit à Paro.

13ème jour - Paro

(altitude : 2280 m).

Après le petit-déjeuner, nous monterons vers le plus fameux site du Bhoutan, le **Taksang Lhakhang**, la "Tanière du Tigre" sur les traces du grand maître indien Gourou Rimpoché. Chevauchant une tigresse volante qui le déposa à flanc de falaise, Gourou Rimpoché vint ici méditer durant plusieurs mois et ses disciples y fondèrent un monastère dès le IXème siècle.

Déjeuner en cours de visites.

Puis, nous rejoindrons le fond de la vallée de Paro, jusqu'aux ruines du **Drukyl Dzong**, qui verrouillait l'accès vers le Bhoutan sur la route venant du Tibet. Sur le chemin du retour, nous ferons un arrêt aux temples jumeaux du **Kyichu Lhakhang**, que la reine mère choisit pour lieu de retraite, à quelques kilomètres de la ville.

Dîner. Nuit à Paro.

14ème jour - Vol Paro / Katmandou

Au lever du soleil (vers 4h ou 5h du matin), nous assisterons au **festival de Paro** : le déroulé de la grande thanka de Gourou Rimpoché devant laquelle les moines viennent faire leurs offrandes.

Puis, transfert à l'aéroport de Paro et vol pour Katmandou.

Arrivée à Katmandou dans la matinée.

Nous consacrerons la journée à la visite de la capitale népalaise fondée au XIIème siècle par les souverains Malla. Comme en témoignent de nombreux édifices en bois, finement sculptés, des XVI et XVIIèmes siècles, c'est sous cette dynastie que la ville connut son apogée. Comme dans les principales villes de la vallée, le **Durbar Square de Katmandou** est un subtil mélange de temples à l'inspiration indienne avec d'autres à l'architecture Newar. Nous y admirerons le **temple Kasthamandap**, qui aurait donné son nom à la ville, le **temple de Trailokya Mohan Narayan**, dédié à Vishnu ou encore la colonne du roi Pratap Malla qui inspira celle de Patan et de Bhaktapur.

Déjeuner en cours de visites.

Après une promenade dans Katmandou, nous nous rendrons dans l'après-midi au célèbre **Stupa de Swayambhunath** bâti sur une colline dominant la capitale népalaise. Ce site, dont la construction date de 460 et qui eut son apogée au XIIIème siècle est constitué à la fois de temples hindouistes, comme la pagode de Hariti et bouddhistes. Le stupa, au milieu de la place centrale est surmonté d'un bloc dont les quatre faces sont ornées des yeux de Bouddha et du ek, le chiffre un en sanskrit. Autour du Stupa, nous admirerons ces moulins à prières que les fidèles font tourner, libérant ainsi le mantra sacré "om mani padme hum" dans les airs. Enfin, en se promenant sur le site, nous évoquerons la complexité du mélange des religions hindouiste et bouddhiste au Népal.

Dîner. Nuit à Katmandou.

15ème jour - Bhaktapur, Bodhnath, Pashupatinath, Katmandou.

Après le petit déjeuner, nous gagnerons la ville de **Bhaktapur**, située à environ quinze kilomètres à l'est de Katmandou. Après avoir franchi la porte et en arrivant sur Durbar Square, nous pénétrerons au coeur de l'histoire médiévale de Bhaktapur. Plus vaste que celle de Katmandou ou que celle de Patan, la place comporte quelques merveilles. Nous admirerons le **temple de Pashupatinath**, le **Palais Royal**, le **Palais aux cinquante cinq fenêtres**. Le raffinement, la finesse de ces palais et temples préservés du tremblement de terre de 1934 nous laissent imaginer sans peine ce qu'était la vie autrefois à Bhaktapur.

Se promener dans les rues piétonnes de cette cité médiévale nous transporte immédiatement dans le passé. Nous traverserons la Place des Potiers, où sont entreposées au soleil de nombreuses poteries, avant de déboucher sur la belle **place de Taumadhi Tole** où se dresse le plus haut temple du Népal : le **temple de Nyatapola** avec ses cinq étages et ses trente mètres de hauteur. Enfin, en pénétrant encore dans les venelles, nous trouverons le coeur historique de Bhaktapur : la **place Tachupal Tole** avec ses nombreux temples qui évoquent la gloire passée de la ville.

Déjeuner en cours de visite.

Dans le milieu de l'après-midi nous ferons route vers le **site de Bodhnath** qui abrite une importante communauté tibétaine. Ce site bouddhiste, composé d'un Stupa et de nombreux gompas est sans doute le plus grand et le plus impressionnant du Népal.

Sur le chemin de retour vers Katmandou, nous visiterons le site hindou de **Pashupatinath**. Avec ses ghâts au bord de la rivière Bagmati, ses terrasses de crémation et par son ambiance, ce site fait inmanquablement penser à Bénarès. Il est d'ailleurs connu comme étant le lieu où les népalais de confession hindouiste rêvent de se faire incinérer, la rivière Bagmati se jetant ensuite dans les eaux sacrés du Gange.

Dîner. Nuit à Katmandou.

16ème jour - Katmandou, Kirtipur, Bungamati, Khokana, Katmandou

Entre le IVème et le VIIème siècle, la dynastie **Licchavi** répand l'art et les bienfaits du brahmanisme et du bouddhisme dans la vallée. **Kirtipur** "la cité des bonnes actions" fondée par un des rois licchavi, passait pour être le verrou fortifié qui commandait l'accès de la vallée. Au XVIIIème siècle de violents affrontements entre les habitants de Kirtipur et le chef des Gurkhas, unificateur du royaume, inscrivent dans les annales une importante page de l'histoire du Népal. Le temple de **Bagh Bhairava** au coeur de la ville, place sous un nouvel éclairage l'importance du culte shivaïste. Les multiples divinités de l'Hindouisme, qui représentent les nombreux états de conscience et d'illumination, s'expriment par le mouvement, le changement et l'apparente multiplicité.

Déjeuner en cours de visites.

Visite des villages d'artisans Néwar de **Bungamati** et **Khokana**.

De Uma Maheshwar nous profiterons d'une fabuleuse vue.

Retour à Katmandou.

Dîner. Nuit à Katmandou.

17ème jour - Patan, Katmandou et départ pour Paris

Ce matin, nous partirons à la découverte de la ville aux mille temples : **Patan**, l'ancienne Lalitpur « ville de beauté ». La concentration des temples sur le **Durbar Square de Patan**, fait très certainement de cette place le plus bel exemple d'architecture Newar qui soit. Alors que le Palais Royal borde le côté est de la place rectangulaire, une multitude de temples, de styles variés en bordent le côté ouest. Nous y admirerons, notamment le temple de Krishna de facture octogonale, le temple de Vishwananth...

Déjeuner en cours de visite.

Outre le Durbar square, Patan compte également de nombreux autres temples. Dans la partie nord de la ville, nous visiterons le célèbre **Temple d'Or (Kwa Bahal)** à la belle architecture et le temple à cinq étages de **Kumbeshwar**. Pour clore notre découverte de la ville, nous visiterons le **musée de Patan**, qui abrite une belle collection d'art sacré.

Transfert à l'aéroport et envol pour Paris. Repas et nuit à bord.

18ème jour - Arrivée à Paris

Arrivée à Paris tôt dans la matinée.

Le programme culturel proposé peut être susceptible de légères modifications en fonction des changements de jours et heures d'ouverture de certains sites ou de modification des horaires des vols domestiques. Si tel était le cas, tout serait mis en oeuvre pour limiter cela à des modifications dans l'ordre des visites, ou, éventuellement, à vous proposer des prestations de remplacement de qualité équivalente.

Dates et tarifs

Départs	Retours	Tarifs
---------	---------	--------

Les chambres individuelles sont sous réserve de disponibilité. Il y en a très peu au Bhoutan.

Petit groupe de 17 personnes maximum.

Ces prix sont garantis pour un nombre de participants compris entre 15 et 17 personnes. Entre 10 et 14 personnes, nous nous réservons le droit de demander un supplément de prix de 95 Euros par personne. Cet éventuel supplément vous serait demandé plus de 30 jours avant le départ.

Ces prix sont indépendants des éventuelles fluctuations de change euro / dollar.

Ce prix comprend

- Les vols réguliers, internationaux et domestiques,
- Les taxes d'aéroport ainsi que la surtaxe pour hausse du carburant à hauteur de ce qui est annoncé par les compagnies aériennes au 1er juin 2009 (191 euros). Une éventuelle hausse ou baisse de ces taxes et surtaxes serait répercutée sur le prix au plus tard 30 jours avant le départ,
- L'hébergement en hôtels 2*, 3* et 4* normes locales,
- La pension complète, hors boissons,
- Les trajets en autocar privé,
- L'accompagnement culturel d'une conférencière Intermèdes et des guides locaux,
- Les entrées dans les sites,
- L'assistance - rapatriement.

Ce prix ne comprend pas

- Les boissons,
- Les pourboires aux guides et aux chauffeurs,
- Les dépenses personnelles,
- L'assurance annulation, bagages et interruption de séjour. Elle est facultative et correspond à 2,9 % du montant du voyage. Vous pouvez y souscrire au moment de l'inscription.

OFFRE EXCLUSIVE chambre à partager

Si vous vous inscrivez seul tout en souhaitant partager votre chambre d'hôtel et si aucun autre voyageur ne peut partager avec vous, Intermèdes a le plaisir de vous offrir :

- le montant du supplément chambre individuelle **pour tout séjour ou circuit**, hors zones Amérique et Pacifique.
- 50% du montant du supplément chambre individuelle si vous voyagez en zones Amérique et Pacifique, ou en voyages comprenant à la fois circuit et croisière (Egypte, Russie et Chine).

Cette offre n'est pas valable pour les croisières.

Les vols

Les horaires des vols mentionnés dans le programme correspondent aux réservations qui ont été faites mais sont toujours susceptibles d'être modifiés par les compagnies aériennes. **Si vous devez prendre des engagements** (pré acheminements, hôtels, etc.) dont les paramètres dépendent des lieux et horaires mentionnés dans ce document, nous vous invitons à consulter notre site internet sur lequel figurent les dernières mises à jour, ou prendre contact avec notre Service Clients au 01 45 61 90 90. Les horaires définitifs vous seront communiqués dans le carnet de voyage.

Suite à des alliances passées entre certaines compagnies aériennes, il est possible que vos vols s'effectuent sur l'appareil d'une compagnie partenaire (dite alors transporteur de fait). Dans ce cas, l'identité du transporteur de fait vous serait communiquée au plus tard 8 jours avant le départ. Il est d'usage, en général, de voir les deux numéros de vols affichés à l'aéroport. Les horaires des vols mentionnés correspondent à nos réservations à ce jour. La gestion dynamique des réservations par les compagnies aériennes peut nous amener parfois, lorsque nous nous approchons de la date de départ, à modifier nos réservations et à proposer des vols différents. Ces vols différents seraient ou bien sur la même compagnie ou bien sur l'une des compagnies suivantes : Austrian Airlines, Gulf Air, Air France, Air India.

L'hébergement

16 nuits en hôtels 2*, 3* et 4* (classification en normes locales).

Selon le circuit :

- 1 nuit à Delhi 4*,
- 2 nuits à Darjeeling 3*,
- 2 nuits à Gangtok 3*,
- 1 nuit à Pemayangtse 2*,
- 1 nuit à Kalimpong 3*,
- 1 nuit à Pushentsoling 2*,
- 2 nuits à Timphu 2*,
- 1 nuit à Punakha 2*,
- 2 nuits à Paro 2*,
- 3 nuits à Katmandou 4*.

BON A SAVOIR

Ce voyage nécessite une bonne condition physique en raison de l'altitude (autour des 2000 m, voire un peu plus) et du rythme.

Visites

Les Dzongs et Gompas sont des monastères fortifiés.

La visite de ces lieux est aléatoire. Les heures et jours d'ouverture ne sont pas clairement établis. Tout dépend chaque fois de l'emploi du temps et de l'humeur du gouverneur local.

Routes

le réseau routier est moyen, ce qui rend les déplacements un peu longs mais inévitables pour une bonne découverte de ces régions. De plus, les autocars n'offrent pas le même confort qu'en France, la suspension étant un peu rigide mais ils sont très bien adaptés aux conditions de circulation locales.

Hôtels

Les conditions d'hébergement peuvent être simples, voire rustiques à certaines étapes, le choix de l'hôtellerie étant limité.

Guides locaux

Les guides locaux sont obligatoires sur certains sites, ils sont généralement anglophones. Dans ce cas, les commentaires du guide local seront traduits par le conférencier Intermèdes.

Informations pratiques Bouthan

Formalités pour les ressortissants français

Un passeport valide encore 6 mois après le retour du voyage est nécessaire. Nous nous chargeons de l'obtention des visas. Pour cela, vos passeports vous seront demandés au moins 40 jours avant le départ et vous seront remis à l'aéroport le jour du départ. Si toutefois vous aviez besoin de votre passeport durant ce délai, une participation de 50 Euros (par passeport) vous sera demandée pour l'obtention des visas en 15 jours.

INFORMATIONS PRATIQUES SIKKIM / BOUTHAN / NEPAL

Décalage horaire

Au Sikkim: Le décalage horaire est de 4 h 30 en plus par rapport à la France.

Au Bhoutan : Le décalage horaire est de 5 h en plus par rapport à la France.

Au Népal : Le décalage horaire est de 4h45 par rapport à la France .

Climat

Bien que le Sikkim, le Bhoutan et le Népal se trouvent à la même latitude que la ville du Caire, les températures sont variables suivant l'élévation : au sud, on aura un climat tropical, alors qu'au nord, dans la région himalayenne, il y a de la neige continuellement. Dans le sud, il faut compter en moyenne 15°C en hiver (décembre à février) et 30°C en été (juin à août). Dans les régions de Paro, Katmandou, Gangtok, la température varie de 5°C (en hiver) à 30°C en été. Les pluies y sont régulières à toutes les saisons de l'année, le pic étant bien sûr l'été en période de mousson. Les meilleures saisons sont le printemps (de mars à mai) et l'automne (de fin septembre à fin novembre). En toute saison, il faut prévoir des vêtements chauds pour les fins de journée et en cas de temps couvert.

Santé

Aucune vaccination n'est exigée pour entrer au Sikkim, au Bhoutan et au Népal mais des rappels de vaccins de diphtérie, tétanos, polio et les vaccins contre l'hépatite A et la typhoïde sont vivement conseillés. Les normes d'hygiène étant différentes des nôtres, il est utile d'emporter une pharmacie de voyage, les médicaments étant difficiles à trouver sur place. Un traitement préventif contre le paludisme est conseillé pour certaines régions seulement, vous pouvez consulter votre médecin ou l'Institut Pasteur (www.pasteur.fr).

Altitude

Plus on monte en altitude plus l'oxygène se raréfie, et le corps n'a pas le temps de s'adapter à ce changement. Cela déclenche le MAM, soit le mal aigu des montagnes. Ce mal peut se déclarer de plusieurs manières : maux de tête, nausées, accélération du rythme cardiaque. Ce voyage, dans la zone himalayenne avec des étapes à altitudes élevées implique de faire le point avec votre médecin impérativement avant le départ. Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à consulter ce site : www.zonehimalaya.net/Expedition/altitude.htm

Change

Au Bhoutan

La monnaie locale est le " ngultrum ", divisé en 100 " chetrum ".

Néanmoins, sur place, on ne fait pas de différence entre la roupie indienne et le ngultrum. Le taux est le même; l'on vous rend indifféremment des roupies ou des ngultums. Gardez-vous cependant de conserver des ngultrums au moment du départ; il est plus aisé de recharger des roupies. Malheureusement, on ne peut utiliser les cartes de crédit.

A titre indicatif et à ce jour, 1€ = environ 60,78 Nu (taux de change daté de août 2010).

Au Népal

la monnaie locale est la Roupie Népalaise. A titre indicatif et à ce jour, 1 € = environ 97,47 Rp (taux de change daté de août 2010). Les cartes de crédit peuvent être acceptées dans certains restaurants. A Katmandou, vous avez la possibilité de retirer de l'argent dans les distributeurs avec la carte de crédit.

Photographies

Prévoir une large réserve de pellicules photo ou des cartes pour les appareils numériques. Vous rapporterez des images magnifiques. Toutefois, il est généralement interdit de prendre des photos dans les temples au Bhoutan.

Pourboires

Les pourboires dans les hôtels et restaurants sont compris dans nos prix ainsi que les pourboires des porteurs à l'aéroport. Le pourboire pour les chauffeurs et le guide local n'a aucun caractère d'obligation mais il est d'usage, lorsque vous en êtes satisfaits, de donner environ 2 € par jour et par personne aux guides locaux et 1€ par jour et par personne aux chauffeurs.

Électricité

220 V partout. Emportez un adaptateur à fiches plates, il pourrait être utile.

Téléphone

Pour appeler le Bhoutan, vous devez composer le 00.975 suivi du code de la ville (1 chiffre), puis le n° de téléphone du correspondant (6 chiffres). Pour appeler l'Inde, vous devez composer le 00 91 puis l'indicatif de la ville puis le numéro du correspondant. Pour appeler le Népal, il faudra composer le 00 977 suivi de l'indicatif de la ville et du numéro du correspondant.

Tabac

S'il est possible d'acheter des cigarettes au Népal et en Inde, il est impossible d'acheter des cigarettes au Bhoutan car le pays est non fumeur. On peut y fumer. Il faut faire des provisions de cigarettes. Il n'y a pas de taxe à payer.

Utile

Vous pouvez emporter une bonne lampe de poche pour admirer les fresques à l'intérieur des temples où la lumière est assez faible. Il est préférable de prévoir des piles de rechange en nombre suffisant car elles se déchargent rapidement en altitude (à mettre dans les bagages de soutes pour les vols (Delhi-Bagdogra et Paro/Katmandou). Lunettes et crèmes solaires, bien évidemment.

Informations pratiques Inde

BON A SAVOIR

Hôtels

D'une manière générale, la classification locale des hôtels ne correspond pas à nos normes européennes. De plus, pour une même classification, le niveau de confort est très variable selon les étapes.

Certains voyages incluent des nuitées dans des hôtels « Heritage ». Ce sont d'anciens palais de Mahajarah transformés en hôtels, offrant ainsi une expérience unique, mais il est à noter que le confort est variable selon les établissements.

Routes

Le réseau routier est correct sur les grands axes et moyen sur les axes secondaires, ce qui implique une conduite prudente et une vitesse modérée, rendant les trajets un peu longs mais inévitables pour une bonne découverte de la destination.

De plus, les autocars ne sont pas toujours des modèles récents et la suspension est un peu rigide mais ils sont très bien adaptés aux conditions locales.

Guides locaux

Les guides locaux sont obligatoires sur certains sites, ils sont généralement anglophones. Dans ce cas, les commentaires du guide local seront traduits par votre conférencier Intermèdes.

Formalités pour les ressortissants français

Un passeport **valable six mois après le retour et comportant au moins 3 pages vierges dont 2 pages face à face est nécessaire**. Nous nous chargeons de l'obtention des visas. Pour ce faire, votre passeport vous sera demandé 45 jours avant le départ environ. Si toutefois vous aviez besoin de votre passeport durant ce délai, une participation de **50 Euros** (par passeport) vous serait demandée pour l'obtention des visas en 15 jours.

N.B. Si vous êtes déjà en possession d'un visa de tourisme valable, sachez que les autorités indiennes imposent un délai de 2 mois entre chaque entrée en Inde. Veuillez nous consulter pour toute précision complémentaire.

Décalage horaire avec la France

Plus 4h30 en hiver et plus 3h30 en été.

Climat

L'hiver est la meilleure période pour effectuer un voyage en Inde (hors zone himalayenne), de mi-octobre jusqu'au mois de mars. Dans le nord, les températures moyennes s'échelonnent de 22° à 25°C dans la journée. Par contre les nuits sont fraîches de novembre à février (elles peuvent atteindre parfois 3 à 4°C).

Dans le sud, les températures moyennes sont un peu plus élevées entre 25° et 32° et restent douces la nuit.

Santé

Aucune vaccination n'est exigée pour entrer en Inde mais des rappels de vaccins de diphtérie, tétanos, polio et les vaccins contre l'hépatite A, B et la typhoïde sont vivement conseillés. Les normes d'hygiène étant différentes des nôtres, il est utile d'apporter une pharmacie de voyage, les médicaments étant difficiles à trouver sur place. Un traitement préventif contre le paludisme est conseillé sur certaines régions seulement, vous pouvez consulter votre médecin ou l'Institut Pasteur (www.pasteur.fr)

Habillement

Vêtements confortables et légers mais prévoir aussi un lainage pour la climatisation dans les hôtels et les restaurants. En hiver, il est utile d'emporter des vêtements chauds à enlever facilement dès que le soleil chauffe. Par simple respect pour la population, il est préférable d'éviter les décolletés et les fines bretelles pour les femmes ainsi que les shorts pour les hommes. En prévision des visites des temples, il est préférable de porter des chaussures qui puissent se retirer facilement (sandales ou tongs).

Douane

Pas de formalités particulières. L'exportation des antiquités indiennes de plus de 100 ans est interdite sans autorisation.

L'importation et l'exportation de roupies indiennes sont interdites.

Change

La monnaie indienne est la roupie (abrégié Rs) subdivisée en 100 Paisas. Existe en billets de 1, 2, 50, 100, 500 Rs. Les cartes de crédits sont largement utilisées mais il est utile d'apporter des euros à changer sur place.

Pourboires

Les pourboires dans les hôtels et restaurants sont compris dans nos prix ainsi que les pourboires des porteurs à l'aéroport. Le pourboire pour les chauffeurs et les guides locaux n'a aucun caractère d'obligation mais il est d'usage, lorsque vous en êtes satisfaits, de donner environ 2 € par jour et par personne aux guides locaux et 1 € par jour et par personne aux chauffeurs.

Téléphone

Le système de télécommunication est bon. Vous pourrez téléphoner un peu partout depuis une cabine téléphonique ou depuis votre chambre d'hôtel mais le coût de l'appel sera plus élevé.

Électricité

Pour la visite de certains temples, une lampe de poche vous sera précieuse.

Prévisions météorologiques

Nous vous conseillons de consulter les prévisions météorologiques la veille de votre départ soit par Internet sur le site de [TV5 Monde](#) ou sur le site de [meteo123.com](#) soit par téléphone, **Météo Consult** au 08 99 70 12 34 (service payant 1,35 € l'appel puis 0,34 €/minute).

Informations voyageurs : sécurité et situation sanitaire

Pour chaque pays, le [ministère des Affaires Étrangères](#) (<http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs>) publie des fiches conseils aux voyageurs sur son site internet. Vous y trouverez les dernières recommandations notamment en matière de sécurité, formalités et santé.

Nous vous recommandons fortement de consulter ces sources d'information régulièrement, jusqu'à la veille de votre départ. Nous tenons également ces fiches à votre disposition sur simple demande au 01 45 61 90 90.

Bibliographie Bouthan

Compléments de lectures et bibliographies Sikkim / Bouthan / Népal

- Ma famille du Sikkim, Ferbuay F, L'Harmattan, Paris, 2004
- Himalaya - Visions de marcheurs des cimes, Alexandre Poussin et Sylvain Tesson, Transboréal, Paris 1998
- Bhoutan: le Pays du Dragon, Robert Dompnier, Ed Olizane, Genève, 1999.
- Bhutan, Stan Armington, Lonely Planet, London-Melbourne-Paris, 2007 (en Anglais)
- Bhoutan, Dernier Royaume Bouddhiste de l'Himalaya, Thierry Mathou, Kailash, Paris, 1998.
- Bhoutan, Michel Peissel, Olizane, Genève, (1970) rééd. 1992.
- Bhoutan: Royaume Hors du Temps, Robert Dompnier, Ed. Picquier, Arles, 2001.
- Mission au Bhoutan et au Tibet, George Bogle, Ed Kimé, Paris, 1996
- Traditional Textiles of Bhutan, Barbara Adams, White Orchid, Bangkok, 1984.
- Le Tigre et le Lama, Erik Allgöwer, Olizane, Genève, 1991.
- Bhoutan, le Temps d'un Royaume, Olivier Föllmi, Editions SDE/ La Martinière, Paris, 1993.
- Introduction et Notes, Le voyage de Samuel Turner au Bhoutan et au Tibet, Françoise Pommaret, traduction française de 1800, Eds. Findakly, Suilly La Tour, 2002.
- Bhutan : Mountain Fortress of the Gods, C. Schicklgruber & F. Pommaret (ed.), Serindia, London, 1997.
- Népal, Lonely Planet, London-Melbourne-Paris, 2006
- Népal, Collectif, Nelles, 2002
- Art et Société au Népal, Vergati A, Picard, 2006
- Au coeur des Himalayas, Alexandra David-Néel, Payot 2004

Dossiers d'Archéologie

- Aux sources du Bouddhisme, n°254 (juin 2000)

- Les anciennes écritures indiennes, n°260 (février 2001)
- L'Inde, multiples aspects d'une civilisation, n°104 (avril 1986)

Bibliographie Inde

- Genèse de l'Inde par Bernard Sergent. Payot, 1997. Etude sur l'origine des populations de l'Inde actuelle (aryens, dravidiens, mundâ...) et sur la grande civilisation de l'Indus.
- Histoire de l'Inde par Alain Daniélou. Fayard, 1983. Très bon panorama général.
- Les Grands Moghols par André Clot. Plon, 1993.
- Où Va l'Inde Moderne par Gérard Heuzé. L'Harmattan, 1993. Analyse des tensions actuelles et du contexte social.
- La Démocratie en Inde par Christophe Jaffrelot. Fayard, 1998. Evolution de la démocratie depuis l'époque coloniale (le gandhisme, Nehru et le Congrès, etc).
- Les Quatre Sens de la Vie A. Daniélou. Ed. du rocher, 1976. Aspects des castes et des 4 âges de la vie.
- L'Inde par Jacques Dupuis. Ed. Kailash, 1992. Très bonne introduction à la connaissance du monde indien, offrant des synthèses sur tous les sujets : histoire, société, religions, économie, etc.
- Une Vie Paria par Viramma & Josiane et Jean-Luc Racine. Terre Humaine chez Plon, 1995. Témoignage magnifique sur la vie des Intouchables en Inde du Sud.
- Inde, Village au Féminin par Guy Poitevin et Héma Rairkar. L'Harmattan, 1985.
- Les Grands Penseurs de l'Inde par Albert Schweitzer. Petite Bibliothèque Payot, 1962.
- L'Hindouisme, Anthropologie d'une Civilisation par M. Biardeau. Champs Flammarion, 1981.
- Homo Hierarchicus, le Système des Castes et ses Implications par Louis Dumont, Gallimard, 1996.
- L'Enseignement du Bouddha par Walpola Rahula. Points Sagesses, 1961.
- Les Jaïns de l'Inde par Paul du Breuil. Aubier, 1990.
- L'Art Indien par Roy C. Craven. Collection l'Univers de l'Art, 1991

Intermèdes Le Loisir Culturel et les Editions Faton, l'éditeur d'*Archéologia* et des *Dossiers d'Archéologie*, revue de référence en matière d'archéologie, sont partenaires. Vous pouvez vous procurer les numéros qui vous intéressent directement auprès d'Intermèdes. Il vous suffit de vous rendre à notre agence ou de nous demander un bon de commande par téléphone au 01.45.61.90.90.