



Népal

*Présentation du pays & informations utiles*

*Cartes & localisations des adresses sélectionnées*

*Classement des adresses selon nos yeux perçants et indépendants*

*Statistiques météorologiques et meilleures saisons pour voyager*

C'est le regroupement de plusieurs petites principautés qui a formé le Népal en 1768 sous le roi Prithvi Narayan Shah. Sous le règne d'un roi héréditaire, le Népal devint ensuite un «état tampon» entre l'Empire britannique et les territoires du nord. À partir de la moitié du 19<sup>ème</sup> siècle, un Premier Ministre appartenant à la famille Rana représenta principalement le contrôle britannique de manière héréditaire. Le pays devint officiellement indépendant en 1923, mais ce n'est qu'en 1947 (date de l'indépendance de l'Inde), lorsque les Britanniques retirèrent leurs troupes de la région que le Népal devint réellement indépendant.

Le Népal est réputé pour être le Domaine des Dieux. Il est resté secret pendant des années, personne ne le connaissait et il dut dans les années 1950 faire un saut du 11<sup>ème</sup> siècle jusqu'aux temps modernes. Les premiers à le visiter furent des alpinistes et des randonneurs, par la suite, il

devint le repère des hippies. En 1989, des restrictions interdisant l'accès de plusieurs endroits aux touristes furent levées.

Malgré qu'il soit un des pays les plus pauvres du monde et que cette situation ait empiré avec le soulèvement des Maoïstes (le parti communiste du Népal) qui n'a pas cessé, faisant 12 000 morts et 100 000 personnes déplacées depuis son commencement en 1996, il est une destination très prisée des touristes. En plus de sa grande richesse culturelle hindouiste et bouddhiste, le Népal abrite la montagne la plus haute du monde: l'Everest.

Ses paysages, sa faune et sa flore sont aussi spectaculaires. Pour les adeptes de promenades ou de randonnées, le Népal est un vrai paradis : les hameaux pittoresques ou les villages de montagnes sont reliés par des centaines de pistes utilisées depuis des siècles et même de nos jours rien n'a pratiquement changé. Sur le chemin, il est même possible de découvrir des temples ou des sanctuaires bouddhistes. Le gouvernement népalais a

aussi protégé plus de 35% de la surface totale du pays considérant ces sites comme étant des sanctuaires naturels. Neuf parcs nationaux et trois réserves naturelles, situés dans les régions montagneuses ainsi que dans les plaines tropicales ont maintenant vu le jour. Les terres basses du Terai au sud, fournissent l'habitat le plus riche du pays.

### Documents de voyage

Les citoyens suisses ou de l'UE ont besoin d'un passeport dont la date de validité expire 6 mois après la date de retour. Un visa est requis pour tout séjour (autres pays sur demande).

### Heure locale

Heure de la Suisse/HEC + 5.45

### Population

26.3 millions (2005).

### Capitale

Katmandou

Nombre d'habitants : 1,5 million (2005).

### Géographie

Royaume enclavé, le Népal partage ses frontières avec le Tibet au nord et au nord ouest ainsi qu'avec l'Inde à l'ouest, au sud et à l'est. On peut diviser le territoire en cinq zones: Le Terai, les Siwaliks, le Mahabharat Lekh, les Midlands ou Pahar et l'Himalaya. La majeure partie du pays se situe sur la pente sud de l'Himalaya qui s'étend des hauts sommets et passe par la

zone des collines, jusqu'à la rivière supérieure de la Plaine du Gange. La zone montagneuse centrale, qui mène au Mont Everest, est traversée par le Bas Himalaya où se trouvent huit des plus grands sommets au monde. La faune au Népal comprend des tigres, des léopards, des gaur (bisons d'Asie), des éléphants, des buffles, des cerfs et des rhinocéros

### Langues

La langue officielle est le népalais. On trouve cependant de nombreuses autres langues comme le Maithili ou le Bhojpuri.

### Électricité

220 volts CA, 50Hz. Il y a souvent des coupures de courant.

### Monnaie

La monnaie népalaise est la roupie népalaise (NRs) divisée en 100 paisa. Il existe des billets de 1 000, 500, 100, 50, 25, 20, 10, 5, 2 et 1 NRs, ainsi que des pièces de 5, 2 et 1 NRs, et de 50, 25, 10, 5 paisa.

### Change de devises

Il est considéré comme illégal de changer des devises auprès de personnes autres que les organismes habilités (banques, hôtels et bureaux de change avec licence).

Les visiteurs devront obtenir des Bordereaux d'Encaissement de Devises Étrangères lorsqu'ils changeront leur monnaie et devront les conserver, puisque ces derniers les aideront dans de nombreuses transactions, y compris pour obtenir des prolongations de visa et des autorisations de trekking.

## Cartes de crédit

American Express est acceptée partout. Les cartes MasterCard et Visa sont aussi acceptées dans les lieux touristiques, restaurants, hôtels, boutiques et agences. Renseignez-vous auprès de votre société de carte de crédit sur l'acceptabilité commerciale et sur les autres services disponibles.

## Hors taxes

Les marchandises suivantes peuvent être importées au Népal sans frais de douane: 100 cigarettes ou 25 cigares; 1,15 litres d'alcools ou 12 cannettes de bière; une quantité raisonnable de parfum; 15 pellicules de film.

Tous les bagages doivent être déclarés à l'arrivée et au départ. Certaines marchandises comprenant les caméras, les appareils vidéo et électroniques peuvent être importées sans frais de douane uniquement si elles sont ensuite réexportées au départ. Il est illégal d'exporter des objets datant de plus de 100 ans. Les certificats d'exportation doivent être obtenus auprès du Service de l'Archéologie concernant l'exportation de toute statue métallique, de peintures sacrées et d'autres types d'antiquités.

## Santé & Vaccinations

Aucune vaccination n'est obligatoire. Pour de plus amples informations, veuillez vous renseigner sur [www.safetravel.ch](http://www.safetravel.ch). Les réglementations concernant les inoculations peuvent changer à tout moment. En cas de doute, demandez conseil à votre médecin.

## Cuisine et boissons

Malgré son isolement et la variété des ses produits locaux, le Népal n'a pas développé un style de cuisine qui lui est propre. C'est, la plupart du temps, le Dal Bhat - des lentilles et du riz. Une exception avec la cuisine de Newar, qui peut être très élaborée et épicée. Le riz est la nourriture de base. Les plats comprennent la dal (soupe aux lentilles), des légumes épicés, les chapatis et le tsampa, qui est une céréale crue, moulue et mixée avec du lait, du thé ou de l'eau.

Boissons: La boisson nationale est le chiya (thé infusé avec du lait, du sucre et des épices; dans les montagnes il est salé avec du beurre de yak). Une autre boisson populaire des montagnes est la chang (bière composé à partir d'orge fermenté, de maïs, de seigle ou de millet).

## Achats

Les achats les plus intéressants sont: Les vêtements comme les topis (des bonnets), moufles et chaussettes en tricot, vêtements tibetains, châles comme les pashminas; et les kukhuris (couteaux népalais), les saranghis (petites violes dont jouent les chanteurs ambulants), les tapis en pure laine et couleurs à base de teintures végétales, les bols chantants tibétains en bronze ainsi que poignards, couteaux, haches et toutes copies d'objets rituels tibétains; les masques en bois, les colliers et les bronzes, cuivres, étains et laitons à la cire perdue traditionnels.

Horaires des commerces: Du dimanche au vendredi de 10h00 à 20h00 (quelques boutiques sont ouvertes le samedi et les jours fériés).

## Conventions sociales

En tant que visiteur étranger, on doit tout particulièrement respecter les coutumes locales afin de n'offenser personne. Voici certaines conventions locales qu'il est préférable de respecter: Ne jamais marcher sur le pied de quelqu'un; toujours contourner la personne; ne jamais offrir de la nourriture et des boissons qui sont "polluées", en d'autres mots, la nourriture que vous avez goûtée ou mordue; ne jamais offrir ou accepter quelque chose de la main gauche; utiliser la main droite ou les deux mains; il est impoli de pointer du doigt quelqu'un ou une statue (et même avec le pied); les chaussures doivent être ôtées avant d'entrer dans les maisons ou les lieux saints.

Photographie: Il faut toujours demander la permission avant de prendre une photographie. Généralement, il est permis d'en prendre à l'extérieur des temples et lors des festivals, mais pas durant des cérémonies religieuses ou à l'intérieur des temples. Cependant, il n'y a pas de règle absolue et le seul moyen de s'assurer qu'on n'offense personne est de demander la permission d'abord et de se conformer ensuite à la réponse donnée.

Pourboires: Uniquement dans les hôtels touristiques et les restaurants. Les chauffeurs de taxi n'attendent un pourboire que lorsqu'ils ont été très serviables. 10 % suffisent pour ces trois services. Il faut éviter de donner des pourboires ailleurs.

## Trekking

La saison du trekking s'étend généralement de septembre à mai, mais les meilleurs périodes sont d'octobre à décembre et de mars à avril. La

campagne est la plupart du temps sauvage mais le trekking est de loin le meilleur moyen pour jouir du paysage spectaculaire du Népal. Différents types de tours, avec des degrés de difficulté variés peuvent être arrangés.

Formalités pour le Trekking: Depuis juillet 1999, les autorisations pour le trekking ne sont plus requises pour les zones générales de trekking désignées par le Service de l'Immigration (comme l'Everest, l'Annapurna, le Langtang et Rara). Pour toutes les autres régions, une autorisation est encore nécessaire. Les droits d'entrée sont imposés pour les parcs nationaux et les réserves naturelles, ces derniers s'élèvent entre 500 NRs à 2000 NRs par personne et par jour.

Ballades en poney: Les poneys ont transporté des personnes et des matériaux durant des siècles au Népal. Ils sont encore aujourd'hui utilisés, de manière intensive, pour le trekking. Les tours en poney suivent pratiquement les mêmes itinéraires que les randonnées normales et sont la plupart du temps proposés dans la région ouest de Pokhara, ainsi que dans l'arrière-pays de Dolpo et de Lo Manthang.

## Alpinisme

Pour escalader l'un des sommets montagneux du Népal, des permis d'escalade sont requis.

## Rafting

Depuis juillet 1999, les permis de rafting ne sont plus requis pour les zones générales, mais pour faire du rafting sur les rivières de l'Himalaya, il faut une autorisation.

## Sports d'aventure

Le potentiel touristique des sports d'aventure n'a pas échappé aux autorités népalaises et l'Office du Tourisme fait maintenant la promotion d'activités à haute adrénaline qui peuvent être pratiquées dans les paysages spectaculaires du pays.

L'ascension en ballon et le deltaplane font partie des toutes dernières activités proposées, puisque Katmandou vient juste d'ouvrir ses cieux pour les ballades en ballons, ce qui donne l'opportunité d'avoir une excellente vue aérienne de la ville et de ses environs. Les voyages au-dessus du Mont Everest sont rares mais restent envisageables. Le deltaplane, qui utilise un système léger d'aile delta pour une personne est prisé à Pokhara et dans la région de Langtang.

Le saut à l'élastique et le canyoning sont également populaires.

Le parapente et le parapente motorisé sont praticables à Pokhara

## Économie

Le Népal est l'un des pays les moins développés au monde, avec l'un des PNB les plus bas par tête (environ 230 € par année). Même si la terre n'est pas cultivable, 90 % de la population active trouvent du travail dans l'agriculture et la sylviculture. Les denrées alimentaires et les animaux vivants fournissent environ 30 % des profits d'exportation du Népal. Les cultures principales sont le maïs, le riz, l'orge, le blé, le sucre de canne, les pommes de terre et les fruits. Le secteur de fabrication est très restreint et se concentre essentiellement dans les industries légères comme les matériaux de construction, la fabrication de tapis et la transformation des aliments.

Le pays a un potentiel hydroélectrique considérable qui pourrait épargner au Népal d'importer une bonne partie des ses besoins en énergie, mais le secteur est encore fortement sous-développé.

Il existe également des mines de mica, des petites quantités de lignite, de cuivre, de charbon et de minerai de fer. Le pays gère un grand déficit commercial et compte sur des aides étrangères substantielles, surtout concernant l'aide alimentaire.

L'Inde est son principal partenaire commercial, même si après le litige de 1989/90, qui a conduit à fermer les frontières entre les deux pays, le Népal poursuit activement des relations commerciales ailleurs. Des accords ont été signés avec plusieurs autres gouvernements, le plus important avec la Chine. Le Népal est membre de la Banque de Développement Asiatique et du Plan Colomb: Leur but est de promouvoir la coopération économique régionale. En 1997, le Népal, le Bangladesh, l'Inde et le Boutan ont achevé les premières étapes d'établissement d'un nouveau bloc commercial, appelé le Quadrilatère de la Croissance. La même année, le Népal lançait son neuvième Plan sur Cinq Ans, qui allait jusqu'en 2002 et qui visait à réduire le chômage et à dynamiser le secteur agricole.

## Étiquette

Des costumes tropicaux ou des chemises et des cravates sont recommandés. La meilleure période pour visiter le Népal est d'octobre à mai. Heures d'ouverture: Vallée de Katmandou: De 9h00 à 17h00 (en hiver) et de 9h00 à 16h00 (en été), du lundi au vendredi. Autres régions: de 10h00 à 17h00 (en hiver) et de 10h00 à 16h00 (en été), du

dimanche au vendredi. Heures de bureaux privés: De 9h30 à 17h00, du dimanche au vendredi.

## Communication

Téléphone: L'Automatique International est disponible dans toutes les grandes villes. Code du Pays: 977. Code d'Accès International: 00.

Téléphone portable: Le réseau mobile népalais utilise la technologie du système cellulaire numérique personnel (PDC), qui n'est pas compatible avec le réseau GSM ou autres services mobiles.

















































Internet: Il y a des cybercafés à Kathmandu, Patan et Pokhara. Il y a aussi des services Internet dans certains hôtels.

Poste: Des services postales sont disponibles dans la plupart des centres. Les boîtes aux lettres ne sont pas sûres, il vaut mieux utiliser les bureaux de poste. Le Bureau de Poste Central à Katmandou (près de la Tour Dharahara) est ouvert de samedi à vendredi de 10h00 à 17h00. Les services de Poste restante sont disponibles de 10h00 à 16h00. Il y a aussi des services express.

Presse: The Rising Nepal, quotidien en anglais et le Kathmandu Post, publient de nouvelles internationales. Parmi la presse internationale, on trouve aisément: The Herald Tribune, The Economist, Newsweek, Times. Un seul quotidien français, Le Monde, et plusieurs magazines: L'Express, Le Nouvel Obs, etc.



# Classification des adresses sélectionnées au Bhoutan & Népal

	Destination	Vacances	Ambiance & Style	Qualité générale	Situation	Chambres & Villas	Piscine	Restaurant Gastronomie	Animation en soirée	Spa & wellness	Santé & forme	Groupe hôtelier
Amankora Paro	Bhoutan	Lodge découverte	Design & raffiné			24 Suites						Aman Resorts
Amankora Thimphu	Bhoutan	Lodge découverte	Design & raffiné			16 Suites						Aman Resorts
Amankora Punakha	Bhoutan	Lodge découverte	Design & raffiné			8 Suites						Aman Resorts
Amankora Gangtey	Bhoutan	Lodge découverte	Design & raffiné			8 Suites						Aman Resorts
Amakora Bumthang	Bhoutan	Lodge découverte	Design & raffiné			16 Suites						Aman Resorts
Uma Paro	Bhoutan	Boutique hôtel	Zen & holistique			29 chambres Suites & Villas						Como Hotels
Taj Tashi	Bhoutan	Boutique hôtel	Culturel & raffiné			66 Suites & chambres						Taj Hotels
Dwarika's Hotel	Népal	Boutique hôtel	Héritage			74 Suites & chambres	✓					

Notre sélection se porte que sur les établissement les plus exceptionnels.  
Cependant, parmi ces 5 étoiles, de grandes différences subsistent !



Le meilleur de sa catégorie  
L'une des meilleures adresses au monde

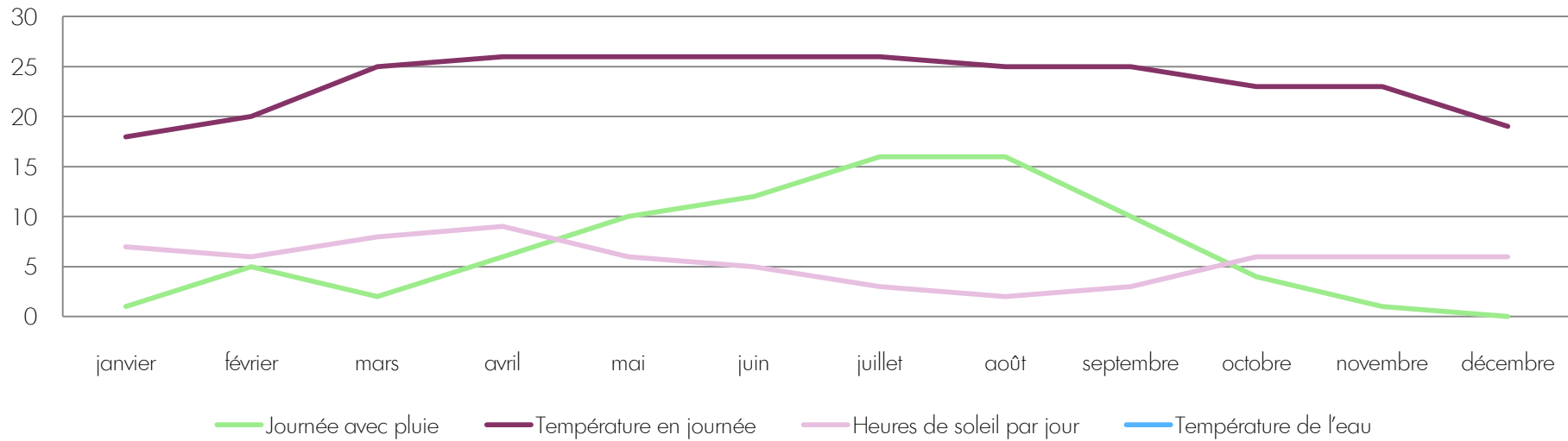


5 étoiles supérieures  
Service de premier ordre

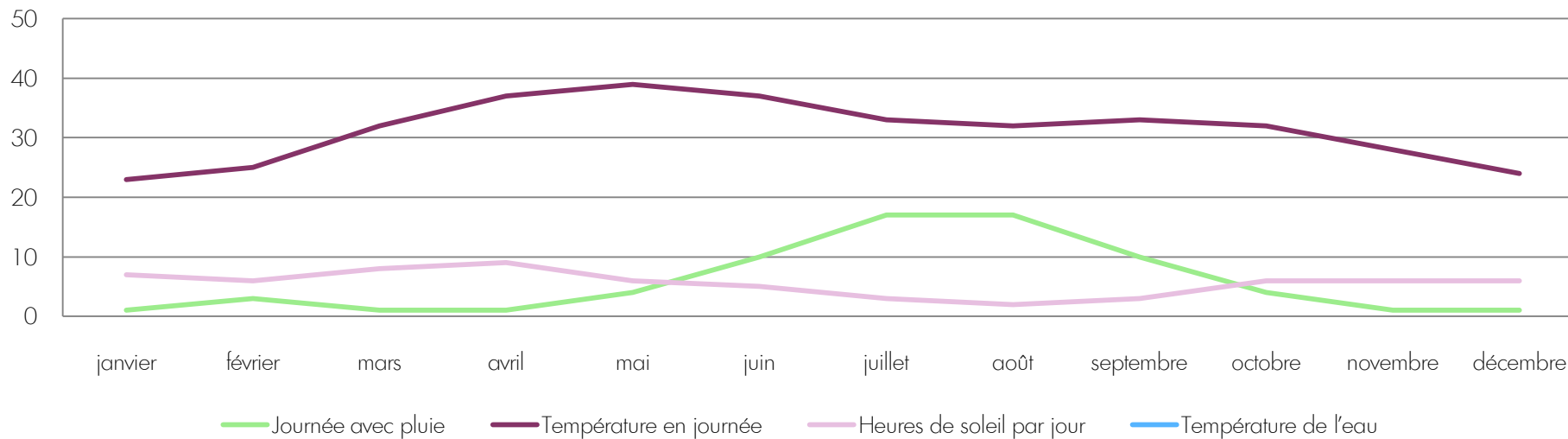


5 étoiles  
Bonne aualité de service

## Statistique météo Népal - Katmandou



## Statistique météo Népal - Nepalganj



## Asie du Sud Est

Thaïlande – Indonésie – Chine – Myanmar – Laos – Cambodge – Vietnam  
Malaisie – Singapour – Philippines – Corées du sud & Nord – Mongolie – Japon

## Océan Indien & Subcontinent Indien

Île Maurice – Seychelles – Madagascar – Îles Maldives  
Inde – Sri Lanka – Bhoutan – Népal

## Australie & Océan Pacifique

Australie – Nouvelle Zélande – Îles Fidji – Polynésie française

## Moyen-Orient

Emirats Arabes Unis – Oman – Qatar – Bahreïn – Iran – Yémen – Liban – Syrie

## Afrique

Afrique du sud – Botswana – Namibie – Zambie – Zimbabwe – Mozambique  
Malawi – Kenya – Tanzanie – Ouganda – Rwanda – Ethiopie – Egypte – Maroc

## Amérique Latine & îles des Caraïbes

Mexique – Pérou – Costa Rica – Equateur – Belize – Guatemala – Chili – Bolivie  
Argentine – Brésil – Caraïbes – Grandes & Petites Antilles – Cuba

*Agent officiel « Subcontinent Indien »*



Ailes / Remparts 2 / 1470 Estavayer / Suisse

Tel. +41 22 548 1541 / info@ails.ch / www.ails.ch