

Informations générales / NEPAL



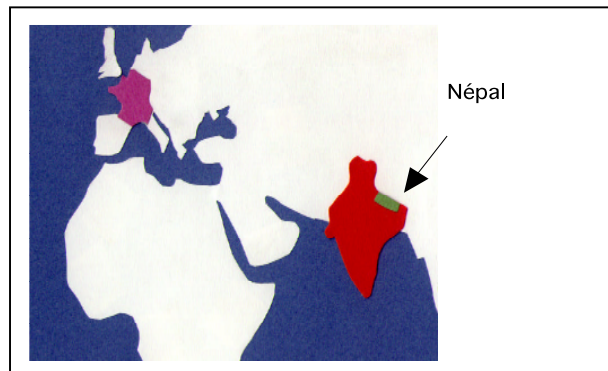
Depuis toujours, l'Himalaya est une chaîne de montagnes mythique qui fait rêver tous les montagnards, randonneurs ou alpinistes. Il y a, par rapport aux Alpes, une dimension supplémentaire, une impression d'immensité que l'on ne ressent que dans ces contrées.

La marche est idéale pour s'imprégner "lentement" d'un pays que l'on découvre. Encore plus au Népal que dans tout autre pays, où les routes sont inexistantes en dehors de Katmandou et de deux ou trois grands axes.

Pour les Népalais, il est naturel de marcher et ce moyen de déplacement favorise la rencontre et la connaissance de l'autre. Tout au long de notre chemin, nous sommes accueillis par des enfants rieurs se rendant à l'école et des habitants dont la seule richesse est une grandeur d'âme et un héritage de traditions séculaires, mais dont le sens de l'hospitalité est incommensurable.

À l'occasion d'un arrêt dans un village, d'un bivouac ou simplement au bord du chemin, on ressent une grande plénitude à partager quelques instants avec ces gens qui vivent aux antipodes de nos esprits occidentaux.

Vous évoluez dans le meilleur confort pour ce genre de voyage : pas de portage, étapes prenant en compte l'acclimatation à l'altitude, logement en lodges ou tentes pendant la randonnée et dans un bon hôtel à Katmandou. De plus, durant tout votre voyage, vous êtes assistés par un accompagnateur en montagne français connaissant bien le Népal et d'un guide népalais.



RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

QUAND S'INSCRIRE

Le plus tôt possible, conseillée au moins 2 à 3 mois avant la date de départ, l'aérien restant sous réserve au-delà.

TRANSPORT AERIEN

Vol au départ de Paris Roissy Charles de Gaulle.

Faites nous savoir si vous désirez partir d'un autre aéroport de province ou d'un autre pays (Bruxelles, Genève), nous verrons ensemble si cela est possible et à quelles conditions.

Vol international sur ligne régulière, généralement Gulf Air ou Etihad Airways (escale à Bahrein ou Abu Dhabi),

Nous utilisons des compagnies locales pour les vols intérieurs.

Les vols au départ de Katmandou pour rejoindre les aéroports d'altitude (Jomson ou Lukla par exemple) ou aux départs de ceux-ci pour regagner Katmandou en fin de trekking sont soumis aux conditions climatiques et certains jours des départs peuvent être décalés ou reportés. Le programme de nos treks prévoit un ou deux jours de sécurité (selon les voyages) pour palier à ces aléas de météo. Nous ne saurions toutefois être tenus pour responsables de ces événements indépendants de notre volonté et les frais induits en supplément par ces modifications de programme (nuits d'hôtels, repas...) restent à votre charge.

RENDEZ-VOUS

Vous recevrez une quinzaine de jours avant votre départ une convocation vous indiquant avec précision le lieu et l'heure du rendez-vous, et comment vous rendre à l'aéroport.

FORMALITES :

Ambassade de France au Népal : <http://www.ambafrance-np.org/Les-visas-pour-se-rendre-au-Nepal>

Attention, une négligence de votre part peut parfois compromettre votre voyage.

Passeport avec une validité de 6 mois après la date de retour.

Faire une photocopie des pages principales de votre passeport que vous conserverez sur vous lors du trekking.

Le visa d'entrée peut être obtenu soit en France avant le départ soit en arrivant au Népal.

En France

A l'Ambassade du Népal, 45 bis Rue des Acacias, 75017 PARIS,

Tél : 01 46 22 48 67. Ouvert tous les jours de 10 h à 13 h, sauf le samedi.

Se munir de 2 photos d'identité + 40 Euros.

Par correspondance au Consulat du Népal à Rouen : <http://www.consulat-nepal.org/>

Il est également possible d'obtenir **le visa à l'aéroport de Katmandou** en remplissant un petit formulaire disponible sur internet. Si vous choisissez cette solution nous aurons largement le temps de le remplir dans l'avion. Certes il y a une file d'attente mais cette solution est assez pratique est la moins onéreuse ! Le visa est normalement payable en Dollar US mais vous pouvez le régler également en Euro au cours du jour.

Il suffit donc de prévoir :

- . 40 \$ ou équivalent en euros selon le taux de change en cours
- . 2 photos d'identité

A l'inscription, il est obligatoire de nous communiquer :

- Nom et prénom (**votre identité telle qu'elle apparaît exactement sur votre passeport**).
- Date et lieu de naissance.
- Numéro de passeport + date et lieu de délivrance + date d'expiration.
- Une photocopie des pages principales de votre passeport avec ces renseignements.

IMPORTANT : merci de nous indiquer un numéro de téléphone où nous pourrions vous joindre jusqu'au moment du départ.

Permis de trekking : notre correspondant local à Katmandou s'en occupe.

VACCINS et SANTE

Ces renseignements sont données à titre indicatif : seul votre médecin a à sa disposition les dernières informations médicales sur la destination.

Ceci dit, aucun vaccin n'est exigé pour le Népal, mais carnet jaune de vaccination et carte de groupe sanguin sont conseillés. Assurez-vous que vous êtes à jour des vaccins pratiqués couramment dans les pays occidentaux (tétanos, diphtérie, poliomyélite, typhoïde). Vaccin hépatite A et B également recommandés.

Le risque de paludisme est infime, car nous nous déplaçons en général au-dessus de l'altitude de vie des moustiques. Les autres régions traversées ne sont quasiment pas infestées.

Une visite chez votre dentiste est indispensable, car les caries ont la fâcheuse habitude de se réveiller avec l'altitude.

En cas de pathologie particulière (allergie, asthme,...) et pour votre sécurité, merci d'avertir votre accompagnateur.

Pour l'avion, prudence pour ceux qui souffrent d'insuffisance circulatoire et/ou de varices. Pour prévenir ces risques, vous pouvez utiliser des mi-bas de contention veineuse et/ou prendre des médicaments (veinotoniques, aspirines). Parlez-en à votre médecin.

BUDGET ET CHANGE

La Roupie népalaise (Rp) est une monnaie non convertible. Vous pouvez aisément changer de l'argent à Katmandou dès l'arrivée à l'aéroport ainsi qu'à l'hôtel.

1 Euro = 127 Rp environ fin 2014

Eviter les voyageurs chèque. Les dollars sont désormais inutiles.

Prenez des précautions pour les transporter : ceinture, pochette près du corps, éviter de laisser de l'argent dans le sac à dos et surtout pas dans le sac de soute.

Les cartes bancaires ne sont à utiliser que dans les banques, les grands hôtels et quelques magasins de Katmandou. Pour les achats, une commission est retenue. Il est indispensable d'emporter votre carte pour retirer des espèces, entre autres.

ASSURANCE - ANNULATION

Vous pouvez souscrire une assurance annulation auprès de notre agence, moyennant 2,2 % du montant du voyage.

ASSURANCE FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE RAPATRIEMENT

ATTENTION... ne confondez pas ces 2 types d'assurances !

« **L'assistance rapatriement** » assure principalement votre retour chez vous depuis un centre médical du pays concerné alors que la « **recherche et secours** » prend en charge les frais pour aller vous secourir lors de votre trekking depuis Katmandou (frais d'hélicoptère principalement).

Les participants possédant déjà ces assurances devront nous fournir impérativement des attestations de leur compagnie certifiant ces prises en charge ainsi que leur montant en mentionnant les divers contacts en cas de besoin. N'oubliez pas la carte ou le document avec le numéro à appeler en cas de besoin.

Ces attestations sont transmises à l'agence locale qui sera en charge à l'aide de l'ambassade de l'organisation éventuelle d'un secours. Au Népal, un secours n'est engagé que si les autorités népalaises sont assurées de son paiement.

Il est indispensable de vérifier que le **montant de la garantie de votre assurance frais de Recherches et Secours soit au minimum de 4000 Euros** et que votre destination ne fait pas partie des pays exclus.

Vous pouvez également souscrire cette assurance **Frais de recherche et secours et assistance rapatriement** auprès de notre agence, moyennant 1 % du montant du voyage.

Nous vous informons également que les assurances des cartes bancaires couvrent l'assistance-rapatriement, mais que seules les cartes bancaires haut de gamme (Gold Mastercard ou Visa Premier) ont une garantie frais de recherche et secours indispensable pour être secouru en trekking

HEBERGEMENT

Bon hôtel (2 personnes par chambre) à Katmandou, lodges pendant le trek.

Les lodges sont des maisons népalaises et correspondent à des auberges - gîtes d'étape (chambres de 2) en France. D'un confort variable, ce ne sont pas des hôtels mais ils permettent de faire un trekking dans des conditions de confort appréciables (lit, matelas, toilettes dans la chambre ou sur le palier). Les douches chaudes sont parfois proposées, toujours payantes (2 à 5 € selon l'altitude).

NOURRITURE

Le plat typique népalais est le dal bat, un plat de riz servi avec une sauce à base de lentilles et d'épices, accompagné d'un curry de légumes et quelquefois de petits morceaux de viande de poulet. Les momos, sorte de raviolis farcis avec de la viande ou des légumes, sont une spécialité tibétaine.

Pour éviter de saturer nous aurons aussi au menu des plats occidentaux tels que des pâtes, pommes de terre sous toutes les formes, omelettes ainsi qu'une grande variété de soupes.

Même en trek et sauf exception, le déjeuner sera chaud, pris dans un lodge ou préparé par l'équipe de cuisine. Certains jours, notamment ceux où nous faisons une ascension, un pique nique froid nous est préparé avec des vivres de course et un repas chaud au retour.

Le soir, vous serez impressionnés par la qualité et la variété des repas préparés par notre chef cuisinier ou le propriétaire du lodge.

Si vous craignez les « petits creux » en chemin ou si vous êtes gourmand, vous pouvez emporter quelques barres de céréales, fruits secs, pâtes d'amande, chocolat, etc.

BOISSONS

En lodge, on trouve presque partout, même très haut en altitude, de l'eau minérale et l'incontournable coca cola (très utile en médicament !) ou autres sodas, de très bonnes bières et même du vin.

CONDITIONS DE VIE

Une bonne préparation pour réussir votre voyage...

Physiquement

N'attendez pas le dernier moment pour vous entraîner ou vous remettre en forme. Faire régulièrement un peu de marche, de nage ou de vélo est suffisant pour randonner au Népal, mais ne commencez pas votre entraînement seulement un mois avant le départ !

Psychologiquement

En marchant au cœur de l'Himalaya, votre confort sera aléatoire et la vie de groupe vous demandera des concessions. Vous allez découvrir « un autre monde » et vous changerez de siècle. Préparez-vous à rencontrer la différence, un autre peuple, un mode de vie différent du vôtre. Des situations peuvent parfois vous « choquer » et vous demander un certain esprit de tolérance. Mais cette approche se doit d'être tout le contraire du voyeurisme !

Le respect des femmes et des hommes que nous rencontrons est primordial, particulièrement lorsque vous désirez prendre des photos.

Quelques règles de bonne conduite pour photographe :

- Demander l'autorisation aux personnes.
- Ne pas photographier en cachette.
- La promesse d'envoyer des photos doit être tenue !

Le Népal est une mosaïque ethnique et chacune d'elles possède sa langue, sa culture, et sa religion. Pour mieux comprendre et apprécier ce que vous observez sur place, nous vous invitons à vous documenter, à lire quelques ouvrages et guides sur le pays, et à regarder les quelques documentaires ou émissions.

L'ALTITUDE

L'altitude en trekking est **LA** préoccupation du randonneur ! Mais dépasser les 4000 mètres est un challenge loin d'être insurmontable à condition de respecter les règles essentielles de l'acclimatation à l'altitude. Votre accompagnateur est là pour vous donner les conseils particuliers à ce processus.

Le programme prend en compte ces contraintes incontournables ce qui permet à l'organisme de s'habituer efficacement à l'altitude. Ceci n'empêchera pas, à un moment ou à un autre, des désagréments tels que maux de tête, petites nausées ou perte d'appétit.

En respectant les règles de base : boire régulièrement, bien manger, monter lentement et savoir se reposer, l'approche de la haute altitude avec toutes les précautions de sécurité reste une expérience unique, gravée dans la mémoire !

TRANSFERTS LOCAUX

Transferts en bus privés.

PORTAGE

Selon les circuits, les bagages sont transportés par des porteurs ou des yaks.

Vous portez uniquement les affaires de la journée.

DEROULEMENT DU TREKKING

Nous marchons toujours en compagnie des « sherpas » (guides adjoints) et de notre « sirdar » (guide chef d'expédition) ce qui permet à chacun de trouver son rythme en fonction de son envie et de la forme du moment. Mais si vous voulez vraiment profiter pleinement de tous les instants du voyage, n'oubliez pas de bien vous entraîner auparavant.

GROUPE

Le groupe sera formé de 8 à 12 participants.

8 est le nombre minimum pour un tarif « raisonnable ».

Le nombre maximum de 12 est indicatif. Il peut augmenter en fonction de votre demande et de la difficulté du circuit.

L'EQUIPE NEPALAISE

Sirdar : il est le responsable du déroulement du trekking (terme employé pour désigner une randonnée au Népal). Il nous accompagne sur les sentiers et commande toute la structure de trek (cuisine, sherpas, porteurs).

Sherpa : à l'origine, c'est le nom d'une ethnie importante du Népal qui habite principalement la région de l'Everest. Utilisé d'abord pour désigner les porteurs d'altitude lors des premières grandes expéditions himalayennes, ce nom est passé dans le vocabulaire courant et désigne aujourd'hui un guide qui vous accompagne sur le sentier. C'est un peu notre ange gardien, il porte ses affaires personnelles mais pas le matériel collectif. En cas de fatigue d'un participant, il peut être amené à le soulager de son sac à dos.

Porteur : il porte le ravitaillement, ainsi que les sacs contenant nos affaires personnelles. N'ayant pas le même rythme de vie que nous (marche et repas), nous ne les côtoyons que rarement dans la journée mais nous les retrouvons avec plaisir le soir pour partager quelques instants ensemble.

VOS BAGAGES

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans **2 sacs** :

- Un **sac de voyage souple** fermé avec un cadenas, type sac marin ou sac de voyage. Pendant le trek, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas pendant la journée et sera transporté par les porteurs. Pendant les trajets en avion, il voyage en soute. Nous vous conseillons une capacité de 80 litres minimum.

Il doit être souple et très résistant, suffisamment grand et de forme allongée type grand sac de sport ou de voyage. C'est la forme idéale pour subir les « chocs » durant le voyage (aéroports, bus...) et pour être transporté sur le dos des porteurs durant le trek. N'oubliez pas que ce sac doit contenir votre duvet (prenez-en un qui se tasse bien) ainsi que toutes vos affaires utiles à la randonnée.

Pendant le trek, vous pouvez envelopper vos affaires d'un grand sac en plastique solide, ceci permet une meilleure protection (poussière, intempérie...).

Il ne devra pas dépasser 20 kg lors de l'embarquement à Paris et sera limité à 12 kg lors du trek pour être transporté par votre porteur. Vous pouvez laisser à l'hôtel quelques affaires dont vous n'avez pas besoin pour le trek et que vous souhaitez réserver pour le retour à Katmandou et le voyage vers Paris.

- Un **sac à dos** (contenance environ 35 à 40 litres) pour vos affaires de la journée : polaire, t-shirt de rechange, gourde, petit matériel personnel (pharmacie, appareil photo, jumelles...)

Pendant les trajets en avion, vous pourrez l'utiliser comme bagage à main. (Attention ! Pas de couteau, briquet ou bâtons télescopiques dans ce sac à l'embarquement).

Pour le vol international, vous prévoyez dans ce sac un petit nécessaire de toilette (savon, brosse à dent...) accompagné de vos médicaments personnels et un peu de place pour un vêtement chaud.

L'EQUIPEMENT PERSONNEL CONSEILLE (liste non exhaustive)

Cette liste vous sera détaillée dans les documents de voyage en fonction du trek que vous avez choisi (confort ou pas, altitude ou pas, tente ou lodge, etc.).

Bon duvet et drap-sac, chaussures de Randonnée à tige montante, pantalon de randonnée, chemise ou polo technique, fourrure polaire ou pull-over chaud, veste coupe-vent type Gore Tex, vêtement de pluie, Chaussettes de randonnée, bonnet, gants légers, chapeau ou bob, T-shirts, sweat-shirts, Maillot de bain, lunettes de soleil haute-altitude, crème solaire haute-protection, écran labial, gourde d'un litre, couteau, lampe frontale (avec ampoules et piles de rechange), lacets de rechange, sachets plastiques pour protéger les affaires, bâtons télescopiques...

Tenue et Chaussures légères pour le voyage et à Katmandou, Sous-vêtements, Nécessaire de toilette, Savonnette de rechange, Lingettes, Papier hygiénique, Briquet, Fil et Aiguille, Appareil photo, Lecture, Cartes, Jeux,...

Photos : Prévoir une batterie supplémentaire. Sur certains circuits des lodges peuvent éventuellement vous permettre (contre paiement) de recharger vos batteries.

Pharmacie individuelle : Pansements, désinfectant, sérum physiologique, aspirine ou doliprane, pastilles pour l'eau (genre hydroclonazone), Imodium et Panfurex, antibiotique à spectre large, gouttes nasales, collyre, pastilles et soins pour maux de gorge, élastoplaste, double-peau, pince à épiler, médicaments personnels.

A voir avec votre médecin traitant, bien entendu !

Il est d'usage d'offrir des vêtements aux porteurs, Pull over, pantalons, T shirts, bonnets, écharpes etc. A prévoir dans vos bagages.

SECURITE

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter périodiquement les avis et rubriques des différents sites des ministères des Affaires étrangères :

Belgique : <http://www.diplomatie.be/fr/travel>

France : <http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs>

Suisse : <http://www.eda.admin.ch/eda/fr/home/travad/travel.html>

RELATIONS AVEC L'EQUIPE LOCALE ET LA POPULATION

Vous allez passer des journées hors du commun. Vous lierez d'amicales relations avec les autres participants, mais aussi avec l'équipe locale. Vous aurez envie de faire plaisir, alors emportez quelques vêtements chauds que vous n'utilisez plus (Pull over, pantalons, T-shirts, bonnets, écharpes etc., ...) et propres que vous pourrez offrir en fin de randonnée. Ils seront les bienvenus pour nos hôtes.

Pourboires

Il est d'usage de faire une enveloppe en fin de randonnée pour l'équipe (porteurs, cuisinier, accompagnateur) qui aura fait de votre randonnée un souvenir impérissable. Il faut compter environ 20 € par participant et par semaine de trek.

Se vêtir

Il est de bon goût d'adopter des vêtements plus conformes aux habitudes du pays visité qu'à un séjour bord de mer en France. Il est inconvenant pour les femmes de trop dévoiler ses jambes et ses épaules. Pour les hommes comme pour les femmes évitez les vêtements "révélateurs" et collants bien trop fréquents chez les Européens en visite chez ces peuples accueillants et aimables, mais qu'il convient de respecter.

Charité et mains tendues

Pendant votre randonnée, vous serez en contact avec une population, laborieuse et amicale. Le plus grand service que vous pourrez lui rendre, c'est de ne jamais rien distribuer, pas de stylos, ni de bonbons, ni de pièces de monnaie. Donner, c'est inciter les enfants à mendier, activité plus lucrative et plaisante que la fréquentation de l'école. Les gosses grandissent, le sourire ne fait plus recette, et alors parfois, ils rackettent les plus petits : voie ouverte vers la délinquance. Le problème n'est donc pas de ne pas donner, mais de le faire avec humilité et intelligence. Privilégiez plutôt les dons aux écoles à des communautés, à des responsables ou à ceux avec lesquels vous avez été en rapport pendant plusieurs jours comme l'équipe locale.

Médecine et soins

Il est fréquent d'être sollicité pour des soins médicaux (médicaments pour le mal de tête, mal de ventre...). Seul un médecin pouvant assurer un diagnostic et un suivi médical peut répondre à cette demande. Il est prudent de s'abstenir de toute distribution de médicaments. Par contre si vous possédez de bonnes connaissances de secourisme vous pouvez :

- Prodiguier des soins simples de premier secours,
- Inciter le blessé à se rendre dans un dispensaire,
- Donner des conseils simples d'hygiène (se laver les mains, utiliser de l'eau bouillie...)

Photographier, oui mais...

Etre visé et mitraillé à chaque détour de chemin par des bataillons d'étrangers n'encourage pas les relations amicales. Demandez toujours l'autorisation avant de "prendre" un népalais en photo. Si on vous demande un bakchich, c'est la preuve que des mufles sont passés avant vous, refusez poliment et renoncez à votre cliché. Si vous promettez une photo, envoyez-là ou équipez-vous d'un Polaroid. En règle générale, avant de faire une photo, songez d'abord au respect que vous devez à votre sujet. Pour vous aider à ce respect, imaginez une dizaine de berbères vous mitraillant à la sortie de votre maison ou encore tentant de forcer votre porte pour "voir comment c'est à l'intérieur". Et puis c'est quand même le meilleur moyen d'avoir un joli sourire !

En résumé :

- Demander l'autorisation aux personnes.
- Ne pas photographier en cachette.
- La promesse d'envoyer des photos doit être tenue !

La randonnée et ses pollutions

La nature dans les montagnes est aussi fragile que celle de nos campagnes, elle n'est pas faite pour digérer les déchets.

Beaucoup de locaux ont pris conscience des problèmes d'environnement, mais pas tous, aussi une attitude éducative sera certainement profitable.

Vous veillerez à détruire ou emporter vos déchets : papiers, sacs plastiques, élastoplaste, emballages... pour les déposer dans les endroits prévus pour.

Les piles usagées sont redoutables pour l'environnement (mercure) si elles sont jetées ou brûlées et ce ne sont pas des jouets inoffensifs entre les mains des enfants qui les récupèrent. Elles trouveront facilement une petite place dans votre bagage de retour pour la France. Privilégiez l'usage des piles sans mercure ou des batteries rechargeables.

N'oubliez pas d'enterrer ou de recouvrir de pierres les papiers hygiéniques et les "kleenex", les petites feuilles roses ou blanches éparées volent au vent et balisent les sentiers.

La déforestation est un drame écologique et économique pour les montagnes. Même si les randonnées ne sont pas les causes principales, l'utilisation du bois pour la cuisine sur les circuits touristiques contribue au déboisement. Limitez votre consommation, oubliez les feux de camp sympathiques mais destructeurs.

En résumé, "ne laissez rien que l'empreinte de vos pieds".

Les porteurs et vous

En randonnée, les porteurs recrutés pour transporter votre sac de voyage marchent à leur propre rythme et vous les retrouverez à l'étape du soir. Aussi prévoyez le nécessaire pour la journée et les imprévus (vent, soleil, médicaments...)

Le Népal et les Népalais vous accueillent, vous vous sentirez certainement "chez vous", mais souvenez vous que vous êtes chez eux. L'enrichissement que vous retirerez de votre voyage sera à la hauteur de votre respect de la population et de son milieu naturel environnant.

LE PAYS

"Le Népal n'est pas seulement un pays qui a la plus forte densité de temples, pagodes et pagodons, le Népal est un temple. Pour sanctuaire, autel, il a l'Himalaya aux cimes blanches. Pour nef, les plaines où se concentrent, vivent et communient les fidèles... " Jack Thieuloy.

Petit pays situé entre les deux nations les plus peuplées du monde il offre des paysages fantastiques parsemés de petits villages entourés de champs en terrasses, de profondes vallées où coulent des rivières bouillonnantes et d'épaisses forêts de pins ou de rhododendrons dominées par de vertigineux sommets immaculés.

Pays béni pour le trekking, il garde toujours son charme magique, dû à la majesté de ses cimes et à la douceur de ses habitants...

Marcher face ou au pied des géants de la terre vous laissera un souvenir inoubliable.

Géographie

Il y a 60 millions d'années, un océan bordé par le plateau tibétain occupait l'emplacement actuel du Népal. Dix millions d'années plus tard, le lent glissement de la plaque indo-australienne sous celle de l'Eurasie, provoqua l'élévation du plateau tibétain et le plissement de la croûte terrestre, donnant l'impressionnante chaîne himalayenne avec le point culminant de la planète : l'Everest 8848 m. L'Himalaya compte 14 sommets de plus de 8000 m, dont 8 sont situés au Népal. Aujourd'hui, on retrouve les vestiges de cet océan disparu dans certains sites comme dans la haute vallée de la Kali Gandaki, où de nombreux galets renferment des ammonites.

Coincé entre le plateau désertique du Tibet et les plaines fertiles de l'Inde, le Népal s'étend sur 800 km, sa largeur variant entre 90 km et 230 km (sa superficie représente un quart de la France)

Le Népal est géographiquement un escalier de géant présentant du nord au sud, des bandes presque parallèles. D'abord, frontière avec l'Inde, la jungle du Terai (altitude moyenne 100 m) : paysages de rizières, oasis, villages et industries. Puis des collines : les Siwalik (alt. 1500 m) où quelques forêts tropicales vierges subsistent et la chaîne du Mahabharat Lekh (alt. 1500 à 2700 m) avec ses cultures en terrasse.

Entre ces deux chaînes, le Terai intérieur avec le parc national de Chitwan connu pour ses rhinocéros unicorns et ses tigres du Bengale. La plus large bande, le Pahar, héberge la moitié de la population népalaise (alt. 600 à 3000 m) avec les villes de Katmandou (alt. 1300 m) et Pokhara (alt. 900 m). Ensuite, la chaîne himalayenne connue des alpinistes du monde entier puis une zone désertique, coincée entre les montagnes et le Tibet ressemblant au haut plateau tibétain, avec les hautes vallées du Mustang, du Dolpo et de Manang, appelée Trans-himalaya.

Climat

Le Népal est soumis à un important régime de mousson qui conditionne fortement les possibilités de trekking dans la plupart des endroits.

Nous privilégions le printemps (de fin mars à fin mai) et l'automne (de mi-octobre à mi-décembre) pour nos treks, ce sont les périodes où le temps est généralement le plus stable et le plus beau. Nous randonnons donc entre les pluies de la période de mousson en été et les périodes les plus froides de l'hiver. Les températures sont très variables en fonction de l'altitude, des zones d'ombre et de lumière, du vent, du jour et de la nuit (en altitude elles peuvent être négatives la nuit). À ces époques, il fait chaud à Katmandou et dans les vallées.

Au printemps, nous avons le temps typiquement montagnard que nous rencontrons l'été dans nos Alpes, avec un beau soleil en matinée et parfois un ciel se couvrant couvert dans l'après-midi accompagné d'un risque d'averse ou d'orage.

En période automnale, le temps est très sec avec de belles journées ensoleillées et des vues splendides sur les sommets. Même si nous sommes en dehors de la période de mousson, une petite perturbation (mais c'est rare !) peut toujours donner pluie et neige en altitude. C'est la saison la plus propice pour franchir les grands cols himalayens à près de 5000 mètres.

Les grands écarts de températures sont plus dus aux différences d'altitude que l'on rencontre au Népal (entre 70 mètres pour les altitudes les plus basses et au maximum de 2800 à 5400 mètres selon votre trekking). Voilà pourquoi il est nécessaire d'avoir à la fois une bonne forme et un bon équipement adapté à votre trek.

Décalage horaire

Pour connaître l'heure du Népal par rapport à la France, il faut ajouter 4h45 en heure d'hiver et 3h45 en heure d'été.

Langue

Officielle, le népalais. L'anglais est compris désormais par une grande proportion de népalais. Par ailleurs, multitude de dialectes ethniques.

Superficie 141 000 Km².

Population 21 millions d'habitants

Multitude ethnique (Newars, Gurungs, Tamangs, Sherpas, etc.).

Structure sociale différente suivant la religion (système de castes encore actif chez les hindouistes).

De nombreuses fêtes (religieuses, historiques, légendaires, saisonnières) rythment la vie du Népalais.

Statut et religion

Monarchie parlementaire de type britannique et instauration en 2008 d'une République fédérale démocratique.

Hindouisme et bouddhisme principalement.

La société est régie par de nombreux aspects religieux qui, souvent nous échappent (les crémations de Pashupatinath, la Kumari déesse vivante, les moulins à prières, les murs à mani et les chortens, les offrandes à Ganesh ou à Shiva, etc.).

Capitale

Katmandou est une des trois villes, avec Patan et Bhaktapur (Bhatgaon), d'une vallée à 1400 mètres d'altitude, très riche sur le plan artistique et culturel. Selon les treks, des visites sont prévues pour visiter les principaux sites.

REPERES HISTORIQUES

Népal : le mot viendrait du sanskrit nipalaya, « au pied des montagnes »

Le Népal des temps anciens

- Aux premiers siècles de notre ère, le bouddhisme et l'hindouisme, venus de l'Inde, sont largement répandus au Népal. L'aménagement architectural et urbain n'est jamais dissocié du domaine religieux.
- Sous la dynastie des Malla, l'architecture népalaise affirme son originalité au XI^{ème} siècle. Elle se développe dans la vallée de Katmandou depuis Bhatgaon, Patan et la ville de Katmandou.
- Au début du XIV^{ème} siècle, Bhatgaon et Patan sont les deux rivales d'un pays partagé. Le Népal subit des invasions dont celle des musulmans venus du Bengale (1349).
- Réunifié sous les Malla (1380-1395), le pays atteint son âge d'or autour du XV^{ème} siècle. Bhatgaon, Patan et Katmandou témoignent de cette brillante période.
- Au début du XVI^{ème} siècle, les trois villes sont les capitales de trois royaumes qui se livrent des combats stériles.

Le Népal moderne

- En 1768, les Kha, des colons indiens venant de l'Ouest du Népal, se portent à la tête d'une confédération de 24 principautés représentant autant de royaumes aux nationalités distinctes. Leur langue, d'origine indo-iraniennne, est l'ancêtre du Népal moderne.
- Gurkha, le dernier-né de ces 24 royaumes est alors gouverné par Prithvi Narayan Shah, un roi dont l'ambition est de créer un État capable de résister à la Chine et à l'Inde des Anglais. Son armée met fin à la dynastie des Malla en s'emparant de Katmandou (1768), puis de Patan et Bhagdaon en 1769. Prithvi Narayan Shah est considéré comme le père fondateur du Népal moderne.
- En 1810, les territoires annexés par le roi et ses descendants vont du Sikkim au Kumaon mais les relations se détériorent avec les voisins du Nord comme du Sud. Ce sont les Anglais qui mettent fin à l'expansionnisme du royaume. Après deux ans de guerre, un traité reprend un tiers du territoire au Népal et impose une présence britannique à Katmandou.

- En 1815, le régime passe carrément sous tutelle britannique et le reste jusqu'en 1923, date à laquelle les Anglais octroient au Népal son indépendance, tout en gardant la mainmise sur ses affaires extérieures.

Le Népal contemporain

- Installés au pouvoir en 1846 à la faveur d'un coup d'État sanglant, les Rana privent le roi de la plupart de ses prérogatives. Cette longue lignée de régents gère le pays jusqu'à l'indépendance indienne (1947), moment à partir duquel elle est très contestée. Le roi d'alors, Tribhuvan Bir Bikram, plus démocrate que ses prédécesseurs, permet la création du Parti du congrès népalais, opposé aux Rana. De fait, en **1951**, ceux-ci sont évincés.
- Après une courte période démocratique (1959 – 1960) instaurée par le fils de Tribhuvan prénommé Mahendra, celui-ci change d'avis, reprend tous les pouvoirs et restaure la monarchie absolue. Le régime demeure autoritaire jusque sous le règne de Birendra Bir Bikram. Toutefois, après les émeutes de **1979**, il accepte une réforme introduisant le suffrage universel pour les élections de conseils locaux non politisés.
- En **1988**, l'agitation reprend et le pouvoir répond aux manifestations par des arrestations massives. Cette agitation se poursuit jusqu'en 1990, date à laquelle le roi Birendra finit par céder et autoriser la création de partis politiques. Dès lors, le pays subira une période instable, marquée par des démissions de premiers ministres et l'organisation d'élections anticipées.
- Après l'adoption d'une **démocratie parlementaire en 1990**, les habitants des zones rurales espèrent être enfin mieux représentés. Ce ne sera pas le cas et la réforme agraire promise ne viendra pas. Les paysans de certaines régions mettent alors en place leur propre réforme, que le gouvernement réprime férocement en éliminant plusieurs activistes.
- En **juillet 1994**, le **Parti communiste unifié remporte la majorité** aux élections, prenant ainsi le contrôle du Parlement.
- En **1996**, une insurrection d'inspiration maoïste est lancée dans cinq zones rurales du pays. Elle a pour but de renverser la monarchie et d'instaurer une «démocratie populaire». Ses leaders : le Dr Baburam Bhattarai et Pushpa Kamal Dahal, aussi appelé Prachanda.
- En **mai 1999**, **dernières élections générales**. Le parti du Congrès remporte la majorité des sièges à la chambre des représentants.
- Le **1er juin 2001**, une bonne partie de la famille royale (dont le roi et la reine) est assassinée par le prince héritier Dipendra qui retourne ensuite l'arme contre lui. On évoquera une peine de cœur ou l'effet des drogues pour expliquer ce coup de folie. Le peuple, lui, y voit plutôt une conspiration contre le roi Birendra, trop libéral pour utiliser l'armée contre les insurgés.
- Seul survivant de sang royal, **Gyanendra**, le frère du roi opportunément absent lors du carnage, devient roi à son tour. Il engage alors l'armée contre les rebelles. En 2002, il démet le gouvernement, s'arroge les pleins pouvoirs puis instaure **l'état d'urgence le 1er février 2005**. En signe de protestation, les partis d'opposition décrètent une grève générale illimitée le 6 avril 2006.
- Le **24 avril 2006**, organisée par l'Alliance des Sept Partis, une grève générale illimitée accompagnée de manifestations de rue, oblige Gyanendra à convoquer une **assemblée constituante**. Il accepte de reformer le gouvernement dissout en 2002.
- Celui-ci vote une série de réformes qui retirent au roi le commandement de l'armée et le pouvoir de nomination du gouvernement. De plus, il supprime le caractère sacré de la monarchie. Le roi peut depuis être jugé et doit payer ses impôts, comme n'importe quel citoyen.
- Le 28 avril, Girija Prasad Koirala, président du Parti du Congrès, est désigné Premier ministre.
- **Le 21 novembre 2006**, 10 ans après le début de cette guerre qui a fait plus de 12000 victimes, le dirigeant maoïste Prachanda, chef des rebelles, et Girija Prasad Koirala, Premier ministre, ont signé un **accord de paix**. Les insurgés déposent les armes puis sont placés dans des camps supervisés par l'ONU jusqu'en juin.
- **Début 2007** : Composition d'un nouveau gouvernement de transition comprenant cinq ministres de l'ex-guérilla maoïste. Ils quittent le gouvernement le 18 septembre 2007 dans l'attente des élections.
- **Le 28 décembre 2007** : le Parlement provisoire approuve, à 270 voix contre 3, une résolution prévoyant de faire du Népal « un **État fédéral, démocratique et républicain** ».
- Une **assemblée constituante** est élue le **10 avril 2008** et voit la victoire relative des maoïstes qui remportent plus du tiers des 601 sièges. La séance inaugurale de cette assemblée durant laquelle la **monarchie a été abolie** et remplacée par une République a eu lieu le **28 mai 2008**. Le **21 juillet** suivant, cette assemblée élit Ram Baran Yadav, membre du Congrès népalais, à la Présidence de la République.
- Les maoïstes, après de longues négociations, ont constitué en août 2008 un gouvernement de coalition sans le Nepali Congress qui leur est, depuis toujours, viscéralement opposé.
- Huit mois après, les maoïstes quittent le gouvernement par consensus. Leur échec est dû à l'opposition systématique du Nepali Congress, du fait qu'ils n'ont pas su convaincre de leurs intentions démocratique et de la très forte réticence de l'armée à accueillir en son sein, comme prévu, les combattants maoïstes.

- Le Népal a donc formé un nouveau Gouvernement. L'ancien Secrétaire général du Parti communiste népalais - Marxiste Léniniste Unifié (qui est en réalité un parti modéré de gauche), M. Madhav Kumar Nepal, a recueilli le soutien d'une majorité de 359 députés sur 601 appartenant à 22 partis sur 25, mais sans les maoïstes qui ont une légitimité certaine et la capacité de bloquer non seulement la rue mais aussi le Parlement.
- Les maoïstes ont réitéré leur volonté de poursuivre une politique de paix et se disent prêts jouer le rôle d'une opposition responsable, mais seulement après discussion de l'ordre « inconstitutionnel », selon eux, du Président de la République maintenant l'ancien Chef d'Etat-major, le Général Katawal. L'UCPN-Maoïste a autorisé la présentation du budget 2009/2010 et laisse travailler les commissions constitutionnelles thématiques, mais continue de bloquer la Chambre.
- Le processus de paix a été formellement relancé le 2 septembre 2009 après que la coalition et l'UCPN-M aient réussi à se mettre d'accord sur le fonctionnement de la Commission Spéciale chargée de l'intégration des soldats maoïstes, ou de leur réhabilitation.
- Les élections de novembre 2014 ont vu le retour au pouvoir des partis traditionnels au détriment des maoïstes.

En savoir plus : <http://www.ambafrance-np.org>

CARTOGRAPHIE

Pour se procurer les cartes des régions traversées, il est préférable de les acheter à votre arrivée à Katmandou, le choix est très varié.

BIBLIOGRAPHIE

- Le Grand Guide du Népal, Gallimard (superbe)
- Guide Népal Lonely Planet (le plus pratique).
- Guide Népal Arthaud, Robert Rieffel.
- Guide Le Petit Futé, Népal (Nouvelles Editions de l'Université)
- "Le Népal" (Collection Regards Sur). Editions Errance. APA
- « Trekking au Népal » de Antoine d'Abundo, édition Olizane
- Patrick Jager "Carnets d'un peintre au Népal" Editions Glénat. Patrick collabore à PEDIBUS.
- Et bien sûr "Grands Reportages" Spécial Himalaya (superbe)
- Des romans à lire là bas ou avant:
 - "Annapurna premier 8000", Maurice Herzog.
 - "La baleine blanche", Jacques Lanzmann, Edition livre de poche Hachette.
 - "Les chemins de Katmandou", René Barjavel.
 - "Avec Zimba le Sherpa" (randonnées au Népal) Robert Rieffel - Ed. Denoël 1981 - anecdotique.
- Les divers livres de Eric Valli sur le Dolpo (Le Pays caché, Caravanes de sel...) et son excellent film : Himalaya, l'enfance d'un chef.
- Mustang, royaume interdit de Michel Peissel - Ed. Olizane.
- Bandes dessinées : Ne pas oublier "Tintin au Tibet" ou la série "Jonathan".

EMBLEMES DU NEPAL

Drapeau : Double triangle rouge à bordure bleu foncé ; croissant de lune et soleil.
Couleur nationale : rouge (car bénéfique)

Fleur nationale : Rhododendron

Animal national : Vache

Oiseau national : Daphé (faisan)



Rhododendron



Daphé

Namaste !