

Le Népal, Entre Ciel et Montagnes
Katmandou – Chitwan – Nagarkot – Pokhara
Du 05 au 16 février 2025

02

Des Jours
Des Étapes

26

Des Conseils
Des Essentiels

29

Un Pays
Une Carte

31

Des Vols
Des Bagages

32

Des Destinations
Des Murmures

34

Un Pays
Un Regard



Le Népal

De Katmandou à Pokhara en un clin d'œil

1er jour : Mercredi 5 février, Départ de Tunis

- Vol Tunis-Istanbul à 17h05.
- Nuit en transit.

2e jour : Jeudi 6 février, Arrivée à Katmandou

- Arrivée à Katmandou à 11h00.
- Nuit à Katmandou.

3e jour : Vendredi 7 février, Découverte de Katmandou

- Exploration de Durbar Square et Swayambhunath.
- Nuit à Katmandou.

4e jour : Samedi 8 février, Patan et Bhaktapur

- Visites culturelles à Patan et Bhaktapur.
- Nuit à Katmandou.

5e jour : Dimanche 9 février, Katmandou - Nagarkot

- Check-out de Katmandou.
- Randonnée jusqu'à talkot.
- Continuation vers Nagarkot
- Nuit à Nagarkot.

6e jour : Lundi 10 février, Nagarkot - Chitwan

- Check-out de Nagarkot.
- Route vers le parc national de Chitwan.
- Nuit à Chitwan.

7e jour : Mardi 11 février, Journée à Chitwan

- Safaris, promenades et visite d'un village Tharu.
- Nuit à Chitwan.

8e jour: Mercredi 12 février, Chitwan - Pokhara

- Check-out de Chitwan.
- Route vers Pokhara. Nuit à Pokhara.

9e jour: Jeudi 13 février, Pokhara: Sarangkot et visites

- Lever de soleil à Sarangkot, promenade sur le lac Phewa.
- Nuit à Pokhara.

10e jour: Vendredi 14 février, Pokhara et détente

- Visite du Musée de la Montagne et après-midi libre.
- Nuit à Pokhara.

11e jour: Samedi 15 février, Pokhara - Katmandou

- Check-out de Pokhara.
- Vol interne pour Katmandou. Après-midi libre.
- Nuit à Katmandou.

12e jour: Dimanche 16 février, Retour vers Tunis

- Check-out de Katmandou.
- Vol Katmandou-Istanbul-Tunis. Arrivée à Tunis à 22h30.

Vos Nuits Sous les Étoiles de l'Himalaya

• **Katmandou** : 4 nuits (3+1) au Soaltee Kathmandu 5* , un hôtel de luxe offrant des chambres spacieuses et des jardins impeccables, idéal pour un séjour élégant au cœur de la capitale.

• **Nagarkot** : 1 nuit au Club Himalaya 4* , un établissement perché à 2 200 mètres d'altitude, réputé pour ses vues panoramiques spectaculaires sur l'Himalaya et ses levés de soleil inoubliables.

• **Chitwan** : 2 nuits au Barahi Jungle Lodge 5* , un resort luxueux niché au bord de la rivière Rapti, offrant une immersion dans la nature sauvage avec des hébergements raffinés.

• **Pokhara** : 3 nuits au Temple Tree Resort & Spa 4* , un hôtel charmant près du lac Phewa, avec une architecture traditionnelle et des équipements modernes, incluant piscine et spa.



Au Fil des Jours

J1, Mercredi 5 février : Départ vers l'aventure

- Rendez-vous à l'aéroport Tunis-Carthage à 14h00.
- Embarquement sur le vol TK664 à destination de Katmandou via Istanbul à 17h05.
- Arrivée à Istanbul à 22h00, en transit avant la grande envolée.

J2, Jeudi 6 février : Premier pas vers la spiritualité népalaise à Katmandou :

- Décollage d'Istanbul à 01h25 pour Katmandou.
- Arrivée à Katmandou à 11h00. Accueil, transfert et installation à votre hôtel.
- Visite de Boudhanath, témoin de près de 1500 ans d'histoire bouddhiste. Classé au patrimoine mondial de l'Unesco, ce monument inspire sérénité et méditation.
- Retour à l'hôtel, dîner et repos.

La Porte De l'Himalaya Et Le Berceau Des Dieux

Katmandou, capitale du Népal, compte environ 1,5 million d'habitants et s'élève à 1 400 mètres d'altitude au cœur d'une vallée classée au patrimoine mondial de l'Unesco. Carrefour historique entre l'Inde et le Tibet, la ville est aujourd'hui un centre économique et administratif majeur, mêlant activités artisanales traditionnelles et développement urbain rapide. Son architecture témoigne de l'influence des dynasties Malla et de l'importance des cultes bouddhistes et hindous dans la région.





J3, Vendredi 7 février : Exploration des trésors de Katmandou

- La journée débute à la Place Darbâr de Katmandou, classée à l'Unesco, où se côtoient temples et palais des XII^e au XVIII^e siècles. Découverte du temple de la Déesse Vivante, du palais royal Hanuman Dhoka, du majestueux temple de Taleju et de la pagode de Kasthamandap, qui a donné son nom à la ville.
- Suite vers le site sacré de Swayambhunath, stupa bouddhiste sacré de 2500 ans, orné des yeux du Bouddha. Autour, une mosaïque de temples et de pagodes renforce la spiritualité du lieu.
- Dîner et nuit à l'hôtel.





L'Héritage Spirituel Du Népal Sur Les Traces De Bouddha

Le Népal, terre natale de Siddhartha Gautama, le Bouddha, incarne une sagesse universelle intemporelle. Même si Lumbini, son lieu de naissance sacré, n'est pas inclus dans cet itinéraire, les stupas emblématiques de Boudhanath et Swayambhunath (considéré comme l'un des plus anciens stupas du monde) offrent une immersion unique dans cet héritage spirituel.

Les yeux du Bouddha, peints sur ces monuments sacrés, semblent observer le monde avec bienveillance. Ils rappellent la quête universelle de sérénité et de compassion. Ces lieux invitent à un moment de réflexion intérieure, au cœur d'une spiritualité millénaire qui imprègne le quotidien népalais.

Les Cités Royales, Entre Art Et Dévotion



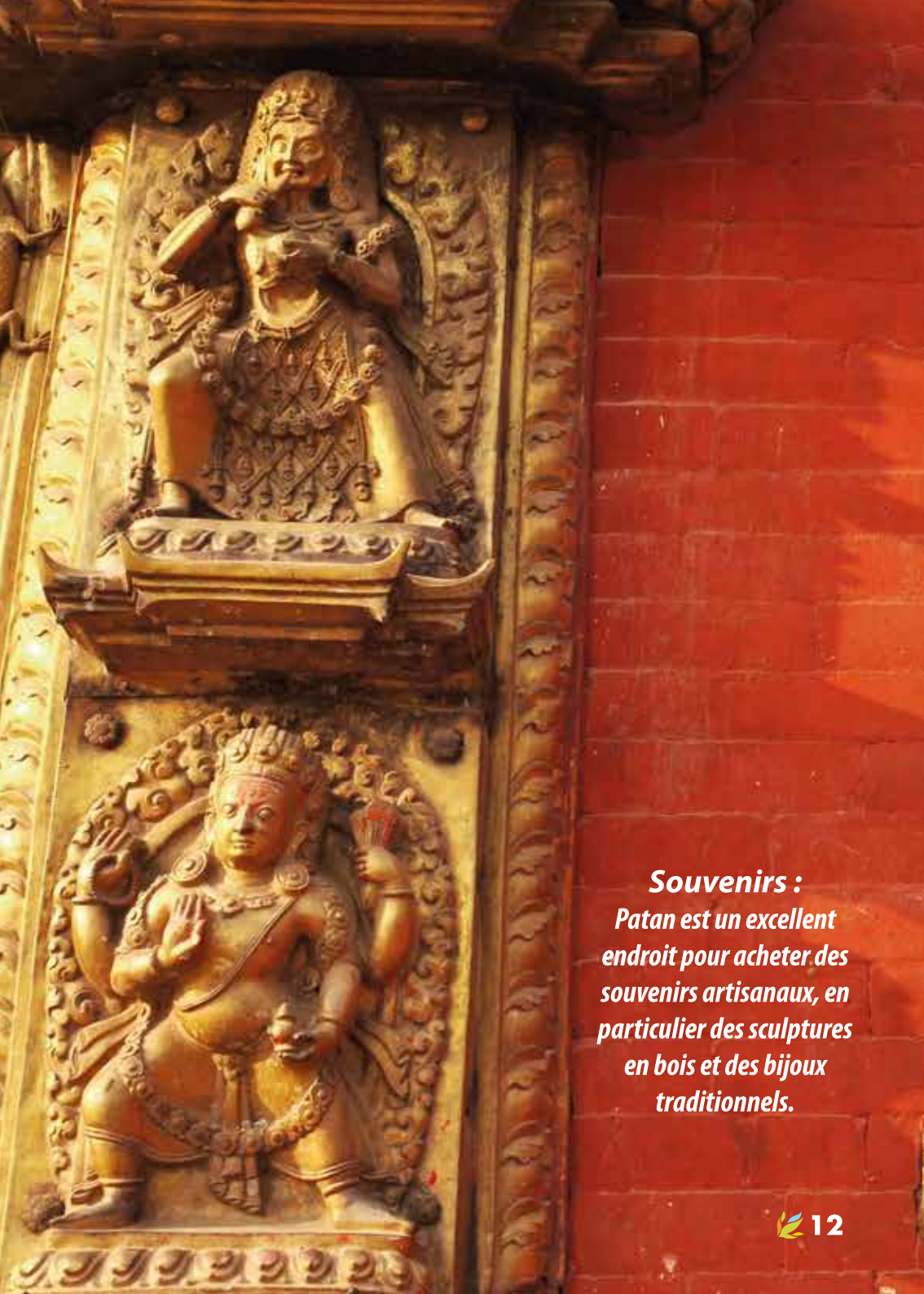


J4, Samedi 8 février : Patan et Bhaktapur, Joyaux médiévaux

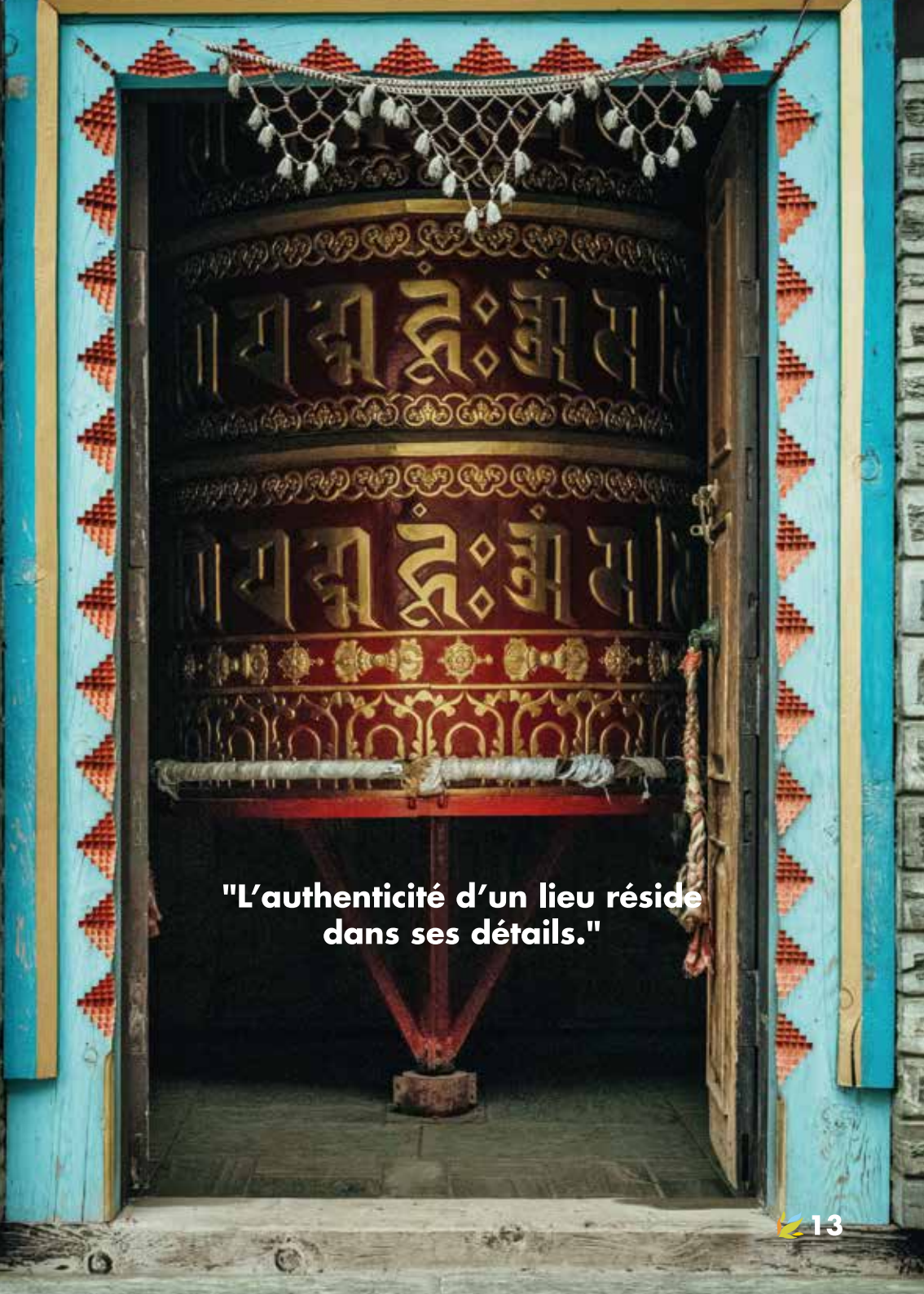
•Départ pour Patan, ancienne capitale de l'art newar, réputée pour ses temples et ses sculptures en bois. Au cœur de cette ville historique se trouve le Patan Durbar Square, l'un des plus beaux ensembles architecturaux du Népal, inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco. Véritable musée à ciel ouvert, il rassemble une riche collection de temples, de palais et de cours finement sculptés, témoins du génie artistique des dynasties Malla.

•Suite vers Bhaktapur, une ville-musée inscrite au patrimoine mondial de l'Unesco. Ancienne capitale du Népal, elle est connue pour ses temples remarquables, ses cours traditionnelles et ses ruelles pavées.

•Retour à Katmandou pour le dîner et la nuit à l'hôtel.



Souvenirs :
*Patan est un excellent
endroit pour acheter des
souvenirs artisanaux, en
particulier des sculptures
en bois et des bijoux
traditionnels.*



**"L'authenticité d'un lieu réside
dans ses détails."**





Sur Les Sentiers De L'émerveillement

J5, Dimanche 9 février : De Changunarayan à Nagarkot ; Patrimoine et panoramas himalayens

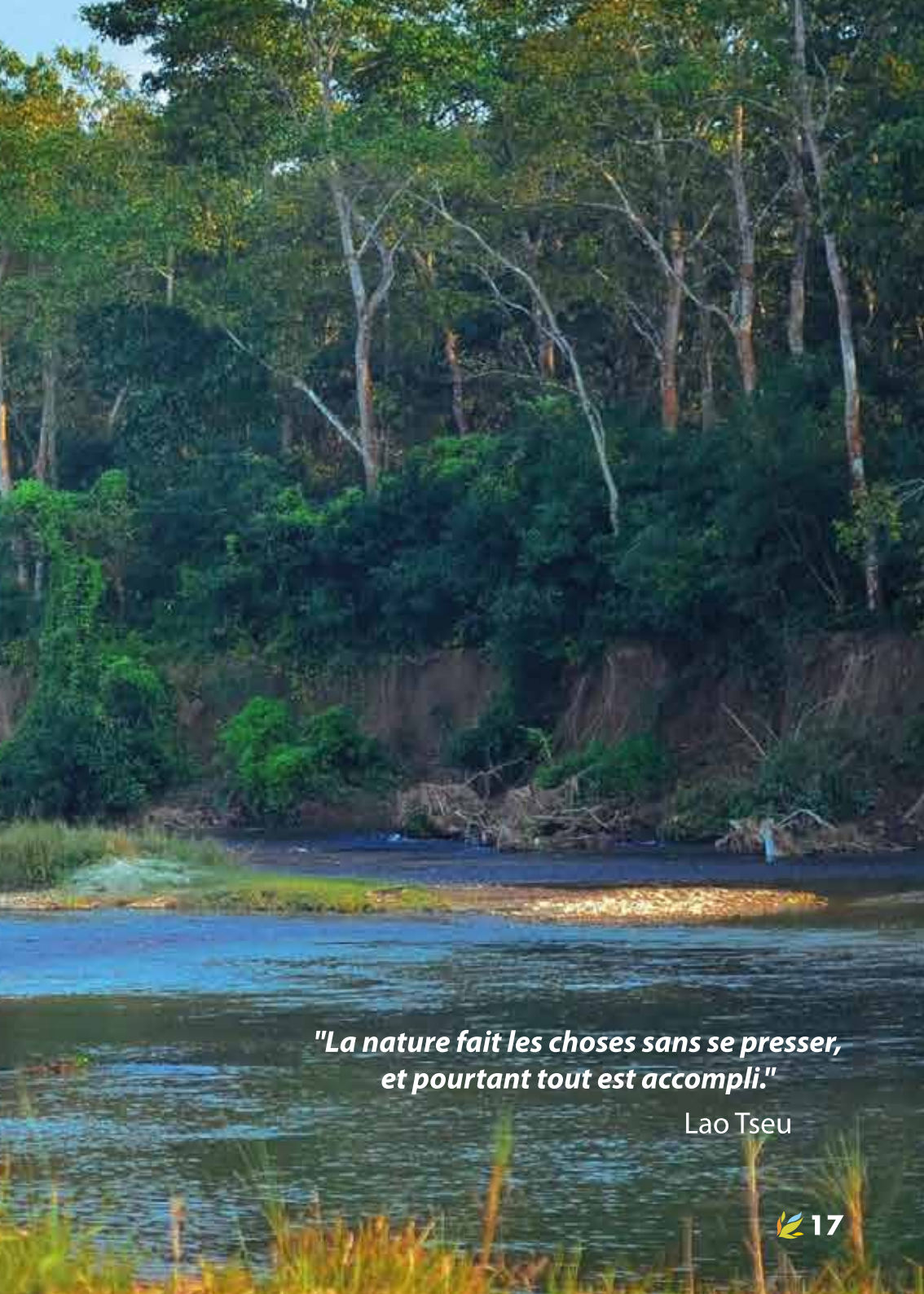
- Check-out et départ pour Changunarayan. Visite du temple Changu Narayan qui date du III^{ème} siècle classé au patrimoine mondial de l'Unesco et réputé pour ses sculptures raffinées en bois et en pierre, témoins de l'art Licchavi.
- Randonnée de 2 à 2h30 jusqu'à Telkot. Pour une immersion dans la nature et la culture locale. Le parcours traverse des villages traditionnels, des forêts paisibles et offre des vues ponctuelles sur les sommets himalayens.
- Continuation en véhicule vers Nagarkot, un village perché à 2 175 m d'altitude. À l'arrivée, installation à l'hôtel.
- Dîner et nuit à Nagarkot.

Évasion Au Cœur De La Biodiversité Népalaise

J6, Lundi 10 février : Cap sur Chitwan, cœur sauvage du Népal

- Check-out et départ vers Chitwan, située dans la plaine subtropicale du Terai à environ 150 m d'altitude. Cette région est la porte d'entrée vers le célèbre parc national de Chitwan, réputé pour sa biodiversité exceptionnelle.
- Après un trajet d'environ 6h30 (selon les conditions), arrivée à la station pour le check-in puis un déjeuner.
- L'après-midi est dédié aux activités organisées par le resort.
- Le dîner et la nuit se déroulent au resort.



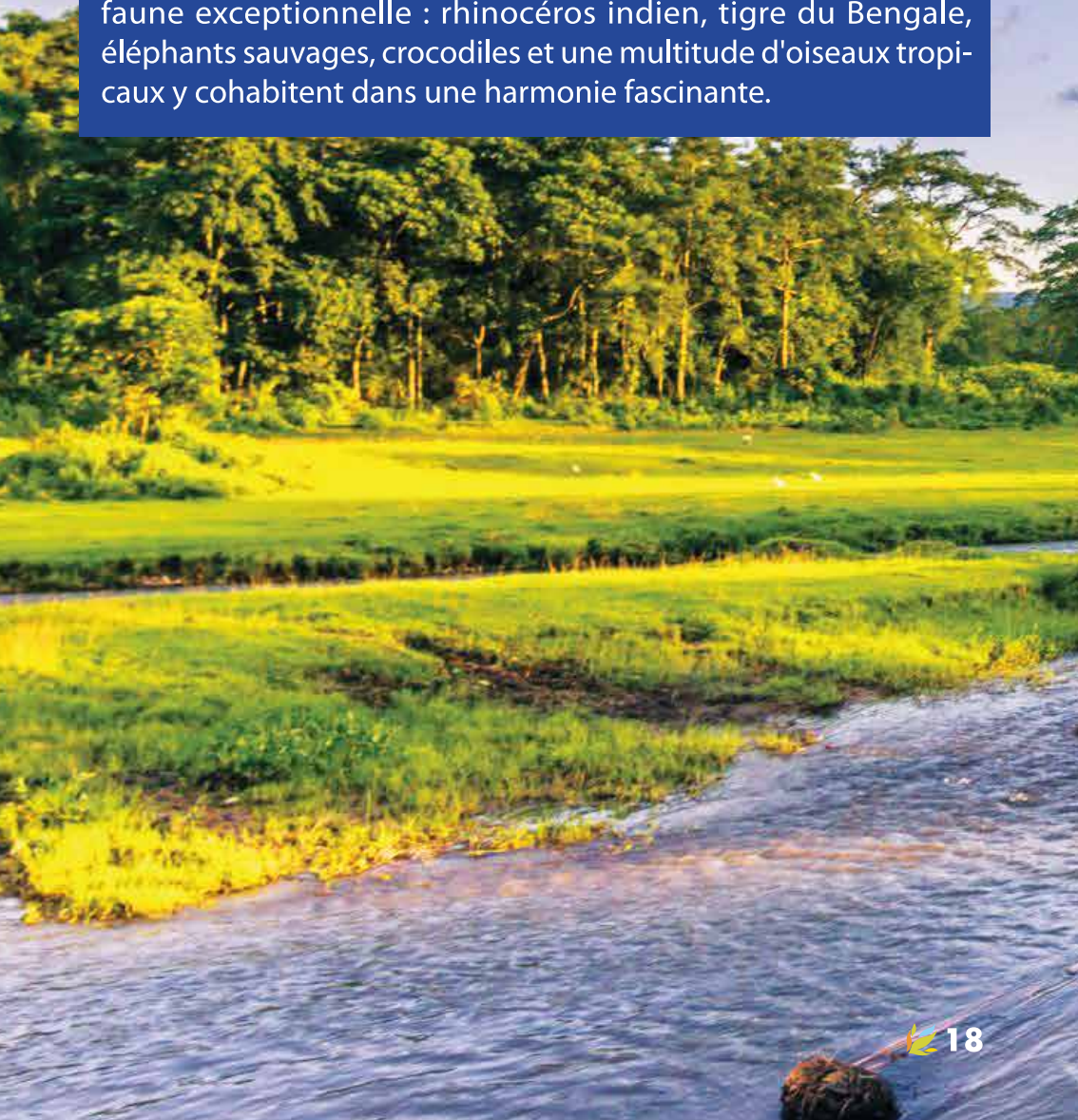


***"La nature fait les choses sans se presser,
et pourtant tout est accompli."***

Lao Tseu

Chitwan, l'Écrin Sauvage du Népal

Le parc national de Chitwan, joyau naturel du Népal, s'étend sur 932 km² au cœur de la vallée verdoyante des chaînes de Churia. Premier parc national du pays et inscrit au patrimoine mondial de l'Unesco depuis 1984, il offre une immersion unique dans l'un des écosystèmes les plus riches d'Asie. Ce sanctuaire abrite une faune exceptionnelle : rhinocéros indien, tigre du Bengale, éléphants sauvages, crocodiles et une multitude d'oiseaux tropicaux y cohabitent dans une harmonie fascinante.





J7, Mardi 11 février : Safari et aventures à Chitwan

- Journée complète d'activités au sein du parc. Le programme offre une aventure inoubliable, mêlant exploration et immersion culturelle.
- Safari en Jeep : Exploration de la jungle pour observer les rhinocéros, tigres du Bengale, éléphants et autres espèces fascinantes dans leur habitat naturel.
- Balade en canoë : Descente paisible le long de la rivière Rapti, offrant l'occasion d'apercevoir des crocodiles et une variété d'oiseaux exotiques.
- Promenade dans la jungle : Immersion à pied au cœur de la forêt tropicale pour découvrir la biodiversité de la région.
- Visite d'un village Tharu: Rencontre avec la communauté locale pour mieux comprendre leur mode de vie traditionnel et leur lien avec la nature.
- Petit-déjeuner, déjeuner et dîner au resort.

J8, Mercredi 12 février : De Chitwan à Pokhara

- Départ vers Pokhara (7h de route). Check-in à l'hôtel
- Balade libre en fin de l'après-midi au bord du lac.
- Diner et nuit à l'hôtel.

Pokhara : Sérénité au Pied des Géants

Située à 827 m d'altitude, Pokhara est un écrin de tranquillité. Son célèbre lac Phewa et les vues spectaculaires sur les sommets enneigés font de cette ville une étape incontournable. Que ce soit pour explorer ses paysages ou entamer le trek des Annapurnas, Pokhara allie harmonieusement beauté naturelle et sérénité.



J9, Jeudi 13 février : Pokhara, Lever de soleil et trésors naturels

- Tôt le matin, départ pour Sarangkot pour savourer le lever du soleil et la vue sur la chaîne de l'Himalaya, (sous réserve des conditions météorologiques).
- Retour à l'hôtel pour le petit déjeuner.
- Ensuite, promenade en bateau sur le lac Phewa.
- Dans l'après-midi, visite de plusieurs sites emblématiques : les chutes de Devi, la grotte de Gupteshwor, le camp de réfugiés tibétains et les gorges de la rivière Seti.
- Nuit à l'hôtel.

Dans La Lumière De L'aube, Face À l'Himalaya !

Perché à 1 600 mètres d'altitude, le village emblématique de Pokhara dévoile l'un des panoramas les plus spectaculaires sur l'Himalaya. À l'aube, les sommets enneigés tels que l'Annapurna, le Machhapuchhre (Fishtail) et le Dhaulagiri s'illuminent sous les premiers rayons du soleil, dans une symphonie de teintes dorées et rosées.

"Chaque lever de soleil est une invitation à se lever et à briller."

Jhiess Krieg

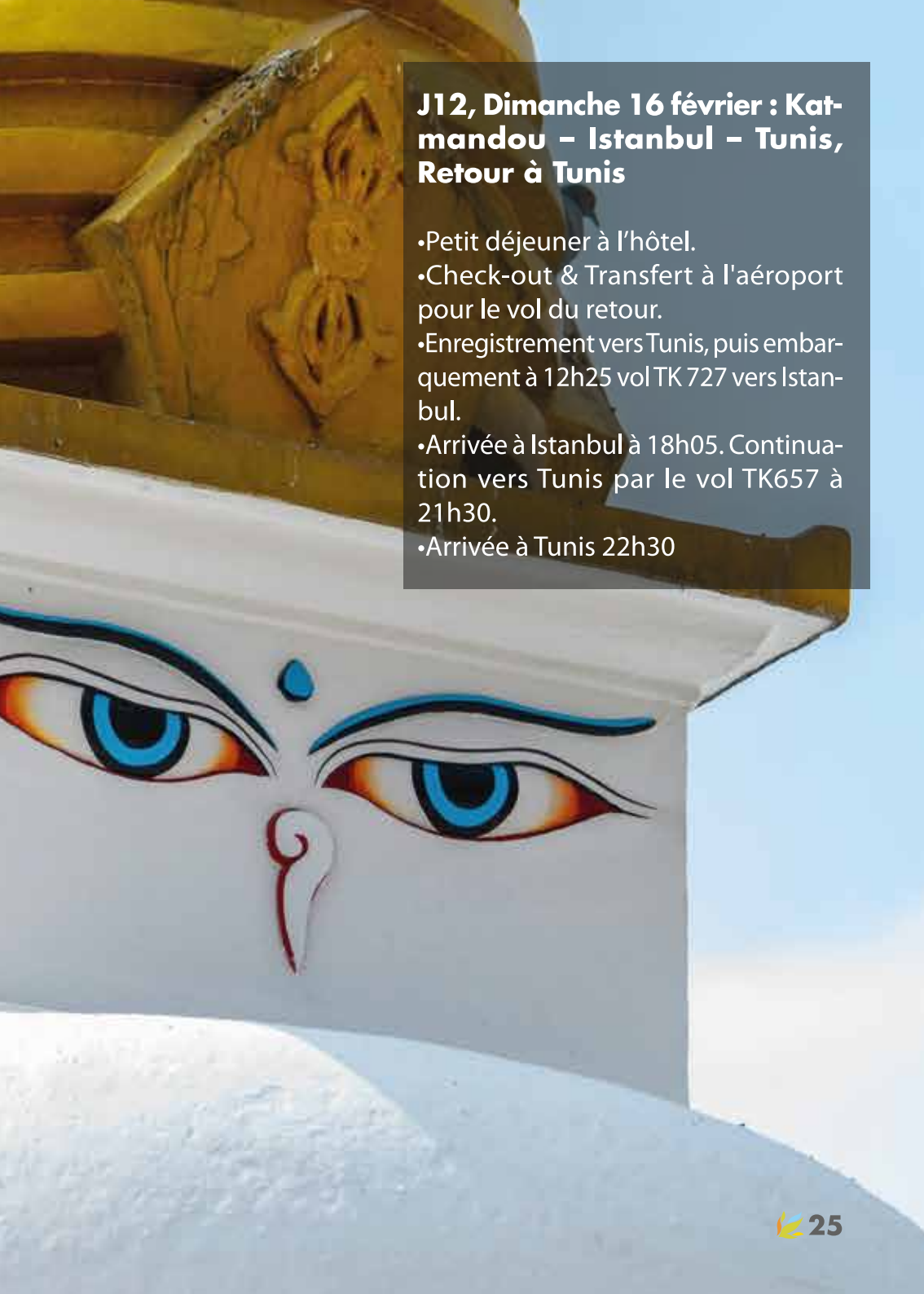


**J10, Vendredi 14 février :
Pokhara, Entre culture et
nature**

- Visite du Musée International de la Montagne : Une plongée dans l'histoire des grandes expéditions et des peuples vivant à haute altitude.
- Après-midi libre pour profiter de la ville ou explorer à votre rythme.
- Nuit à l'hôtel.

**J11, Samedi 15 février :
Retour à Katmandou**

- Transfert à l'aéroport pour un vol interne vers Katmandou.
- Après-midi libre pour des emplettes ou une dernière flânerie dans la capitale.
- Nuit à l'hôtel.



J12, Dimanche 16 février : Katmandou – Istanbul – Tunis, Retour à Tunis

- Petit déjeuner à l'hôtel.
- Check-out & Transfert à l'aéroport pour le vol du retour.
- Enregistrement vers Tunis, puis embarquement à 12h25 vol TK 727 vers Istanbul.
- Arrivée à Istanbul à 18h05. Continuation vers Tunis par le vol TK657 à 21h30.
- Arrivée à Tunis 22h30



DES ESSENTIELS POUR UN VOYAGE SEREIN

-Passeport : Assurez-vous qu'il est valide pour au moins six mois après votre arrivée, avec deux pages libres.

-Visa à l'arrivée : Prévoyez une photo d'identité récente et environ 30 \$ pour les frais.

-Billets d'avion et assurance : Gardez des copies et vérifiez votre couverture.

SOUS LE CIEL NÉPALAIS PRÉPAREZ-VOUS !

-Santé : Hydratez-vous bien, surtout en altitude.

-Eau : Buvez exclusivement de l'eau embouteillée scellée. Pas de glaçons !

-Indispensables : Médicaments personnels, trousse de premiers secours, et répulsif anti-moustiques

DANS VOS BAGAGES L'ESSENTIEL À EMPORTER

-Vêtements : Préférez des couches superposables pour les variations climatiques entre vallées et montagnes.

-Chaussures : Une paire pour marcher et une confortable pour flâner.

-Accessoires clés : Lunettes de soleil, crème solaire, chapeau, gants.

-Objets utiles : Sac à dos léger, lingettes et jumelles pour admirer les panoramas.



RANDONNÉES & DÉCOUVERTES

-Prenez votre temps : Montez progressivement pour éviter le mal des montagnes.

-Arrêts panoramiques : N'oubliez pas de capturer des souvenirs en photo !

-Respectez les lieux : Adoptez une tenue adaptée dans les temples et gardez vos tickets d'entrée.

SOUS LE CIEL NEPALAIS EN FEVRIER :

-Températures agréables dans les vallées (15-20 °C), fraîches dans les zones de haute altitude (0-5 °C).

Ciel souvent dégagé, parfait pour admirer les sommets himalayens.



MONNAIE

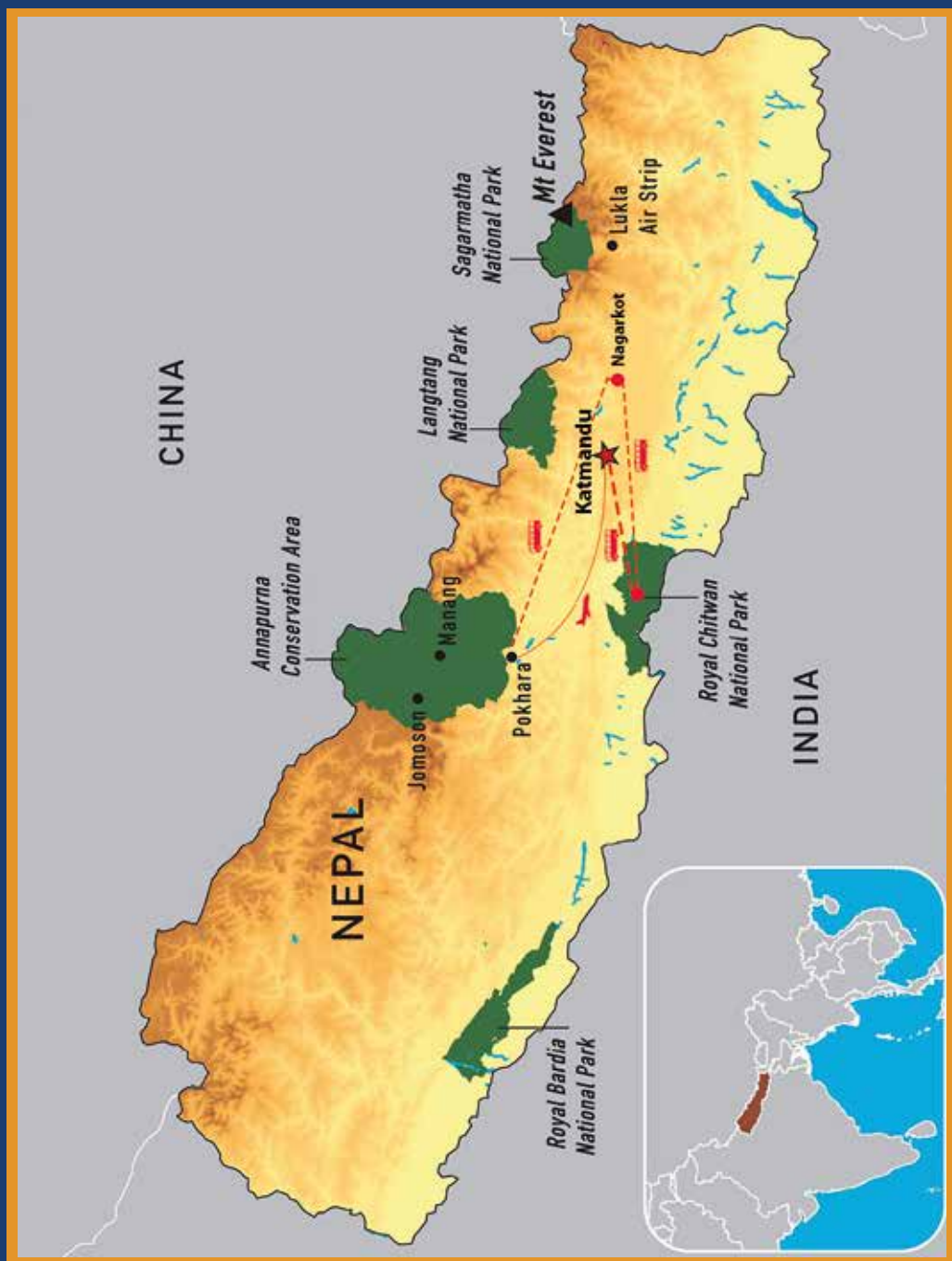
-Devise locale : 1 EUR $\approx$ 140 NPR (Roupie). Préférez les petites coupures pour vos achats.

-Paielements : Les cartes bancaires fonctionnent dans les grandes villes, mais ayez toujours du liquide pour les zones rurales.

RESTEZ CONNECTÉS

-Internet et Wi-Fi : La plupart des hôtels proposent un accès Wi-Fi gratuit, mais la connexion peut être lente dans les zones rurales ou montagneuses. Une carte SIM locale peut être achetée à moindre coût pour rester connecté.

-Électricité : Les prises sont généralement de type C, D ou M, avec une tension de 220 V. N'oubliez pas un adaptateur universel.



RECAPITULATIF DES VOLS

Départ			Arrivée		Détail des vols					
Date	Ville de départ	Heure Décollage	Ville D'atterrissage	Heure d'atterrissage	Numéro de vol	Type d'avion	Capacité de l'avion	Nb & poids Bagages	Poids bagage à main	Durée du vol
05 Feb	Tunis	17h05	Istanbul	22h00	TK 664	32 B	180	2x23Kg	1x8Kg	03h00
06 Feb	Istanbul	01h25	Katmandou	11h00	TK 726	333	189	2x23Kg	1x8Kg	06h50
15 Feb	Pokhara	11h55	Katmandou	12h20	YT 678	ATR	48-78	1x25Kg	1x5Kg	0h25
16 Feb	Katmandou	12h25	Istanbul	18h05	TK 727	333	189	2x23Kg	1x8Kg	08h25
16 Feb	Istanbul	21h30	Tunis	22h30	TK 657	32 Q	190	2x23Kg	1x8Kg	03h00

- Les heures de départ et d'arrivée sont affichées selon le fuseau horaire local de la destination concernée
- Le décalage horaire **Tunis – Népal** : Heure Tunis +4h 45min



VOLS & BAGAGES :

Pour plus d'information sur les réglementations qui concernent vos bagages en soute ou en cabine, pour le vol international Tunis-Istanbul-Katmandou-Istanbul-Tunis, veuillez consulter www.turkishairlines.com

- Tous vos bagages doivent être étiquetés avec votre nom, prénom, adresse mail et numéro de téléphone.
- N'oubliez pas de conserver le talon de votre billet d'avion, il pourrait vous être demandé à l'arrivée. Un reçu de bagage sera remis pour chaque valise enregistrée, gardez-le jusqu'à la récupération de vos bagages.
- Les appareils électroniques (smartphones, tablettes, portables, etc.) doivent être chargés et en état de fonctionnement. Assurez-vous d'avoir votre chargeur à portée de main par précaution.

Attention, la plupart des produits d'origine végétale et animale sont généralement interdits

Long-Vol en Vue ?

Voyagez Sereinement !

- Bougez et levez-vous régulièrement pour marcher dans le couloir.
- Buvez de l'eau régulièrement.
- Optez pour des vêtements confortables afin de vous sentir à l'aise et de pouvoir vous déplacer facilement. Évitez les vêtements serrés.
- Pensez aux bas de contention pour améliorer la circulation sanguine et garder des jambes légères malgré les heures passées en vol !
- Enlevez vos chaussures et portez des chaussettes supplémentaires si nécessaire !

NOS PROCHAINS VOYAGES

VIENNE, PRAGUE, BUDAPEST

VIETNAM & COMBODGE

PAYS SCANDINAVES

CUBA & MEXIQUE

AFRIQUE DU SUD

OUZBEKISTAN

CHINE

TIBET

INDE

Destinations Européennes

Andalousie, Italie, Portugal, Prague Vienne

ACTIVE TRAVEL *vous offre aussi*

Billets d'avion

Evènements d'entreprise

Réservation d'hôtels en Tunisie

Voyage à la carte (circuit, croisière ...)

VOYAGER... C'EST

« Les grands voyages ont ceci
de merveilleux, que leur
enchantement commence avant
le départ même. On ouvre les atlas, on rêve sur les
cartes. On répète les noms magnifiques des villes
inconnues... »

Joseph Kessel

VOYAGER ... EN GROUPE

« Être en retard est un acte de violence. »

Mahatma Gandhi

« N'imposez pas aux autres ce que vous ne
voudriez pas que l'on vous fasse. »

Confucius

« Je ne m'intéresse qu'aux qualités des gens.
J'ai moi-même des défauts,
donc je ne me permettrais pas de juger ceux
des autres. »

Mahatma Gandhi

UN PAYS, UN REGARD

Le Népal

• **Superficie :**

147 516 km² (soit un peu moins de la moitié de la superficie de l'Italie).

• **Capitale :** Katmandou

• **Langue officielle :** Le népali, mais plus de 120 langues et dialectes sont parlés à travers le pays, témoignant de sa diversité culturelle.

• **Population :** Environ 30 millions d'habitants.

• **Religion :** L'hindouisme est majoritaire (80 %), suivi par le bouddhisme (10 %)

• **Relief :**

Le Népal abrite huit des quatorze sommets de plus de 8 000 mètres, dont l'Everest, le plus haut sommet du monde (8 849 m). Il combine les plaines subtropicales du Teraï au sud avec les sommets enneigés du nord.

• **Fêtes traditionnelles :**

• **Dashain (septembre-octobre) :** La plus grande fête hindoue, célébrant la victoire du bien sur le mal.

• **Tihar (octobre-novembre) :** Une fête lumineuse comparable à Diwali, honorant les animaux et les divinités.

• **Nouvel An Népalais (avril) :** Basé sur le calendrier Bikram Sambat, le pays entre actuellement en l'année 2081 !

AU FIL DU TEMPS

• **Un royaume millénaire** : Les premières traces de civilisation au Népal remontent au VI siècle avant J.-C. avec l'émergence de la culture de la vallée de Katmandou. C'est également la terre natale de Siddhartha Gautama, connu sous le nom de Bouddha, né à Lumbini au VI siècle avant J.-C.

• **L'unification** : Au XVIII siècle, le roi Prithvi Narayan Shah unifie les petits royaumes pour former le Népal moderne.

• **L'époque des Rana (1846-1951)** : Cette dynastie instaure un régime héréditaire autocratique, maintenant le pays dans l'isolement.

• **La monarchie constitutionnelle** : En 1951, les Ranas sont renversés, et le Népal s'ouvre progressivement au reste du monde. Une monarchie constitutionnelle est établie en 1990 après des mouvements populaires.

• **La république** : En 2008, après des années de troubles causés par la guerre civile entre les maoïstes et la monarchie, le Népal devient officiellement une république démocratique.





LE DRAPEAU DU NEPAL : UNIQUE AU MONDE SECRETS ET MESSAGES EN COULEURS

Le drapeau du Népal est le seul drapeau national au monde à ne pas être rectangulaire. Composé de deux triangles rouges bordés de bleu, il symbolise à la fois les montagnes de l'Himalaya et les deux grandes religions du pays : l'hindouisme et le bouddhisme. Le rouge représente le courage, tandis que le bleu évoque la paix et l'harmonie. Les motifs blancs (le soleil et la lune) rappellent l'espoir d'une prospérité éternelle et la constance des traditions.

LIBRE AU NEPAL ?

- À Katmandou, explorez les marchés locaux, comme Thamel, pour des souvenirs uniques, notamment des écharpes en laine, des bijoux tibétains ou des mandalas peints à la main.
- À Nagarkot, ne manquez pas de vous lever tôt pour admirer le lever du soleil sur l'Himalaya.
- À Pokhara, profitez d'une balade tranquille autour du lac Phewa ou visitez la pagode de la Paix mondiale, qui offre une vue imprenable sur la ville et les montagnes.
- À Chitwan, offrez-vous un moment de détente au bord de la rivière Rapti pour observer les oiseaux au coucher du soleil.



SAVOUREZ LE NEPAL

•Plats à essayer absolument :

-**Dal Bhat:** Plat traditionnel composé de lentilles (dal) et de riz (bhat), accompagné de légumes ou de viande.

-**Momos:** Raviolis vapeur ou frits, fourrés au poulet, légumes ou buffle.

-**Thukpa:** Soupe de nouilles tibétaine, parfaite pour les journées fraîches à Pokhara ou Nagarkot.

•**Attention:** Les plats peuvent être épicés. Si vous préférez une saveur douce, mentionnez « less spicy » au serveur.





LE SOUVENIR PARFAIT

Le Népal est riche en artisanat traditionnel. Parmi les incontournables :

- Objets en cuivre ou en laiton : Bols chantants tibétains, statuettes de divinités.
- Textiles et vêtements : Pashminas, tissages traditionnels en laine de yak.
- Art religieux : Mandalas peints à la main, masques rituels.







