

|                                         |   |
|-----------------------------------------|---|
| Liste des cartes . . . . .              | 3 |
| Achevé d'imprimé / Légende des cartes / |   |
| Responsabilité de l'éditeur. . . . .    | 4 |

## **1 THÈMES PARTICULIERS**

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| Les parcs nationaux et les zones protégées . . . . . | 12 |
| Le parc national du Chitwan. . . . .                 | 14 |
| Les Gurkha. . . . .                                  | 26 |
| Les sports à sensations au Népal. . . . .            | 28 |
| La cuisine népalaise . . . . .                       | 30 |
| Les femmes au Népal . . . . .                        | 32 |
| Les "huit mille mètres" au Népal . . . . .           | 34 |
| Le Népal, un pays en voie de développement . . . . . | 36 |

## **2 HISTOIRE ET CIVILISATION**

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Géographie . . . . .             | 43 |
| Histoire . . . . .               | 49 |
| Une mosaïque d'ethnies . . . . . | 61 |
| Une religion vivante. . . . .    | 69 |
| Le système des castes. . . . .   | 81 |

## **3 LA VALLÉE DE KATMANDOU**

|                                                           |         |
|-----------------------------------------------------------|---------|
| Katmandou . . . . .                                       | 93      |
| Patan . . . . .                                           | 105     |
| Bhaktapur . . . . .                                       | 111     |
| La vallée de Katmandou . . . . .                          | 117     |
| <i>Fiche pratique : restaurants, curiosités</i> . . . . . | 127-129 |

## **4 POKHARA ET SES ENVIRONS**

|                                                           |         |
|-----------------------------------------------------------|---------|
| Pokhara. . . . .                                          | 133     |
| Le lac Phewa. . . . .                                     | 137     |
| <i>Fiche pratique : restaurants, curiosités</i> . . . . . | 141-143 |

## **5 RÉGION DE L'ANNAPURNA**

|                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| Treks dans la région de l'Annapurna. . . . .              | 147 |
| Le tour de l'Annapurna . . . . .                          | 151 |
| Le Trek de Beni-Muktinath . . . . .                       | 155 |
| Annapurna Base Camp . . . . .                             | 157 |
| Le trek de Ghandrung – Ghorepani – Poon-Hill. . . . .     | 159 |
| <i>Fiche pratique : restaurants, curiosités</i> . . . . . | 161 |

## **6 LE MUSTANG**

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| Le Mustang . . . . .            | 165 |
| <i>Fiche pratique</i> . . . . . | 177 |

## 7 JUMLA ET DOLPO

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| Le Jumla . . . . .              | 180 |
| Le Dolpo . . . . .              | 184 |
| <i>Fiche pratique</i> . . . . . | 189 |

## 8 HELAMBU ET LANGTANG

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| L'Helambu . . . . .                      | 192 |
| Le Gosainkund . . . . .                  | 196 |
| Le Langtang . . . . .                    | 197 |
| Portrait d'un village népalais . . . . . | 200 |
| <i>Fiche pratique</i> . . . . .          | 201 |

## 9 LA RÉGION DE L'EVEREST

|                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| Solu Khumbu . . . . .                                     | 205 |
| Namche Bazar. . . . .                                     | 210 |
| Gokyo Ri . . . . .                                        | 213 |
| Everest Base Camp. . . . .                                | 214 |
| Chhukung Ri et Island Peak . . . . .                      | 217 |
| Les vallées d'Hinku et d'Hunku . . . . .                  | 218 |
| Le Rolwaling. . . . .                                     | 219 |
| <i>Fiche pratique : restaurants, curiosités</i> . . . . . | 221 |

## 10 TREKKING DANS LE NÉPAL ORIENTAL

|                                |     |
|--------------------------------|-----|
| Trek du Kanchenjunga . . . . . | 224 |
| Makalu Base Camp. . . . .      | 226 |

## 11 LA PLAINE DU TERAÏ

|                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| Le Terai . . . . .                                        | 229 |
| Lumbini. . . . .                                          | 231 |
| Chitwan . . . . .                                         | 233 |
| Janakpur . . . . .                                        | 234 |
| <i>Fiche pratique : restaurants, curiosités</i> . . . . . | 235 |

## 12 GUIDE PRATIQUE

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| <b>Préparatifs</b> . . . . .          | 236 |
| Climat / Quand partir ? . . . . .     | 236 |
| Vêtements . . . . .                   | 236 |
| Conditions d'entrée / Visas . . . . . | 237 |
| Monnaie / Change / Devises . . . . .  | 237 |
| Santé. . . . .                        | 238 |

|                                             |     |
|---------------------------------------------|-----|
| Sortie du pays . . . . .                    | 239 |
| Le Népal en statistiques . . . . .          | 239 |
| <b>Se rendre au Népal . . . . .</b>         | 239 |
| <b>Se déplacer au Népal . . . . .</b>       | 240 |
| Liaisons aériennes . . . . .                | 240 |
| Transports locaux . . . . .                 | 240 |
| Saison de trekking . . . . .                | 241 |
| Permis de trek . . . . .                    | 241 |
| Porteurs / Guides . . . . .                 | 242 |
| Informations de trekking . . . . .          | 242 |
| Conseils à l'usage des trekkeurs . . . . .  | 243 |
| Parcs nationaux / Réserves . . . . .        | 244 |
| <b>Guide pratique . . . . .</b>             | 244 |
| Achats . . . . .                            | 244 |
| Alcool . . . . .                            | 245 |
| Banques . . . . .                           | 245 |
| Décalage horaire . . . . .                  | 245 |
| Douane . . . . .                            | 245 |
| Electricité . . . . .                       | 245 |
| Fêtes / Calendriers . . . . .               | 246 |
| Guides . . . . .                            | 246 |
| Hôpitaux et cliniques . . . . .             | 246 |
| Informations touristiques / Liens . . . . . | 246 |
| Journaux . . . . .                          | 246 |
| Librairies . . . . .                        | 247 |
| Nourriture . . . . .                        | 247 |
| Pharmacies . . . . .                        | 247 |
| Photos . . . . .                            | 247 |
| Poids et mesures . . . . .                  | 247 |
| Poste . . . . .                             | 247 |
| Pourboire . . . . .                         | 247 |
| Radio, télévision, musique . . . . .        | 248 |
| Savoir-vivre . . . . .                      | 248 |
| Secours d'urgence par hélicoptère . . . . . | 248 |
| Téléphone / Internet . . . . .              | 249 |
| <b>Adresses utiles . . . . .</b>            | 249 |
| Ambassades / Consuls . . . . .              | 249 |
| Associations culturelles . . . . .          | 249 |
| <b>Petit lexique de népali . . . . .</b>    | 250 |
| <b>Auteurs . . . . .</b>                    | 251 |
| <b>Index . . . . .</b>                      | 252 |