

Liste des cartes	2
Achevé d'imprimé / Légende des cartes /	
Responsabilité de l'éditeur.	4

1 HISTOIRE ET CIVILISATION

Géographie	15
Histoire	21
Une mosaïque d'ethnies.	33
Une religion vivante	41
Le système des castes	53

2 LA VALLÉE DE KATMANDOU

Katmandou	65
Patan	77
Bhaktapur.	84
La vallée de Katmandou	89
<i>Fiche pratique : restaurants, curiosités.</i>	99

3 POKHARA

Pokhara	104
Le lac Phewa.	107
<i>Fiche pratique : restaurants, curiosités.</i>	110

4 L'ANNAPURNA

Treks dans la région de l'Annapurna	115
Le tour de l'Annapurna.	119
Le Trek de Beni-Muktinath	123
Annapurna Base Camp	125
Le trek Ghandrung-Ghorepani	127
<i>Fiche pratique : restaurants, curiosités.</i>	129

5 TREKS DANS LE MUSTANG

Le Mustang	133
----------------------	-----

6 LE JUMLA ET LE DOLPO

Le lac Rara.	142
Le Dolpo	145
<i>Fiche pratique : restaurants, curiosités.</i>	151

7 HELAMBU ET LANGTANG

L'Helambu	155
Le Gosainkund	158

Le Langtang	159
Portrait d'un village népalais	162
<i>Fiche pratique : restaurants, curiosités</i>	<i>163</i>

8 LA RÉGION DE L'EVEREST

Solu Khumbu	167
Namche Bazar	172
Gokyo Ri	176
Everest Base Camp	177
Chhukung Ri et Island Peak	179
Les vallées d'Hinku et d'Hunku	181
Le Rolwaling	181
<i>Fiche pratique : restaurants, curiosités</i>	<i>183</i>

9 TREKKING DANS LE NÉPAL ORIENTAL

Trek du Kanchenjunga	186
Makalu Base Camp	188

10 LA PLAINE DU TERAÏ

Le Teraï	191
Lumbini	192
Chitwan	195
Janakpur	196
<i>Fiche pratique : restaurants, curiosités</i>	<i>197</i>

11 THÈMES PARTICULIERS

Les parcs nationaux et les zones protégées	200
Le parc national du Chitwan	202
Les symboles	214
Les Gurkha	216
Danses et fêtes	218
Les sports à sensation au Népal	222
La cuisine népalaise	224
Les calendriers népalais et tibétains	226
Les femmes au Népal	228
Les chamans	230
Les "huit mille mètres" au Népal	232
Le Népal, un pays en voie de développement	234

12 GUIDE PRATIQUE**Préparatifs**

Climat / Quand partir ?	236
Vêtements	236
Sécurité	236
Conditions d'entrée / Visas	237
Monnaie / Change / Devises	237
Santé	238
Sortie du pays	238
Le Népal en statistiques	239

Se rendre au Népal 239**Se déplacer au Népal**

Chemin de fer	240
Liaisons aériennes	240
Transports locaux	240
Saison de trekking	240
Permis de trekking / Partir en trekking	241
Informations et conseils pour faire du trekking	242
Parcs nationaux / Réserves	243

Guide pratique de A à Z

Achats / Alcool	244
Banques	244
Décalage horaire / Douane	244
Electricité	244
Fêtes / Calendriers	245
Guides/ Hôpitaux et cliniques	245
Informations touristiques / Internet	245
Journaux / Librairies	246
Nourriture	246
Pharmacie / Photos	246
Poids et mesures	246
Poste / Pourboire	246
Radio et télévision	247
Savoir-vivre	247
Secours par hélicoptère	247
Téléphone et télécommunications	248

Adresses utiles

Ambassades / Consulats	248
Associations culturelles	248

Petit lexique de népali 248**Auteurs 249****Photographes 251****Index 252**