

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
<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
Chitwan	230
Lumbini.	231
Janakpur	234
<i>Fiche pratique : restaurants, curiosités</i>	235

12 GUIDE PRATIQUE

Préparatifs	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
Se rendre au Népal	239
Se déplacer au Népal	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	243
Guide pratique	244
Achats	245
Alcool	245
Banques / Horaires d'ouverture	245
Décalage horaire	245
Douane	245
Electricité	245
Fêtes / Calendriers	245
Guides	246
Hôpitaux et cliniques	246
Informations touristiques / Liens	246
Journaux	246
Librairies	246
Nourriture	247
Pharmacies	247
Photos	247
Poids et mesures	247
Poste	247
Pourboire	247
Radio, télévision, musique	247
Savoir-vivre	248
Secours d'urgence par hélicoptère	248
Téléphone / Internet	249
Adresses utiles	249
Ambassades / Consulats	249
Associations culturelles	249
Petit lexique de népali	249
Auteurs	250
Index	252