





TABLE DES MATIÈRES

LES QUESTIONS QU'ON SE POSE LE PLUS SOUVENT 6

LES COUPS DE CŒUR DU ROUTARD 7

ITINÉRAIRES CONSEILLÉS 9

COMMENT Y ALLER ?

- LES LIGNES RÉGULIÈRES 11
- LES ORGANISMES
- DE VOYAGES 12
- UNITAID 24

QUITTER LE NÉPAL

- VERS L'INDE 26
- VERS LE TIBET 27

NÉPAL UTILE

- ABC DU NÉPAL 29
- AVANT LE DÉPART 29
- ARGENT, BANQUES, CHANGE 33
- BAGAGES 34
- BUDGET 34
- CALENDRIER 35
- CLIMAT 36
- DANGERS
ET ENQUINEMENTS 36
- DÉCALAGE HORAIRE 39
- DROGUE 39
- ÉLECTRICITÉ 39
- FÊTES ET JOURS FÉRIÉS 39
- GUIDES 41
- LANGUES 41
- LEXIQUE 43
- LIVRES DE ROUTE 44
- POIDS ET MESURES 45
- POSTE 45
- POURBOIRE ET TAXES 46
- RAFTING ET CANYONING 46
- SANTÉ 47
- SITES INTERNET 50
- TÉLÉPHONE ET TÉLÉCOMS 51
- TRANSPORTS INTÉRIEURS 53
- TREKKING 55

HOMMES, CULTURE, ENVIRONNEMENT

- ACHATS 67
- ACTIONS HUMANITAIRES 70
- BOISSONS 71
- CUISINE 72
- DRAPEAU NÉPALAIS 73
- DROITS DE L'HOMME 73
- ÉCONOMIE 74
- ENVIRONNEMENT 76
- FAUNE ET FLORE 78
- GÉOGRAPHIE 78
- HISTOIRE 81
- MÉDIAS 86
 - Radio • Télévision • Presse
 - Liberté des médias
- MENDICITÉ 87
- MUSIQUE ET CINÉMA 88
- NAMASTE ! 88
- PHOTO 88

• POPULATION	89	• SITES INSCRITS AU PATRIMOINE MONDIAL DE L'UNESCO	102
• RELIGIONS ET CROYANCES.....	93		
• SAVOIR-VIVRE ET COUTUMES.....	99		
• SCOLARITÉ, ÉDUCATION.....	102		

LA VALLÉE DE KATHMANDU

• KATHMANDU	104	• PASHUPATINATH	154
• Découvrir les montagnes par la voie des airs (Mountain Flight)		• BODHNATH (BAUDA)	157
		• SANKHU	160
		• BUDDHA NILKANTHA	161
		• BHAKTAPUR (BHADGAON)	161
		• Thimi	
		• CHANGU NARAYAN	173
		• NAGARKOT	174
		• Jarsingpawa	
		• BANEPA	177
		• Nala	
		• PANAUTI	177
		• La balade du Namu Buddha	
		• DHULIKHEL	180
• SWAYAMBUNATH (SWAYAMBU) ..	139		
• PATAN (LALITPUR)	143		
• Bungamati • Khokhana • Godawari			
• KIRTIPUR	151		
• PHARPING	153		
• DAKSHIN KALI	153		

La vallée

À L'OUEST DE KATHMANDU

• GORKHA	182	• Naudanda • Maula • Les lacs de Begnas et Rupa • La vallée de la rivière Kali Khola • Nirmal Pokhari • Treks au départ de Pokhara
• Le temple de Manakamana		
• BANDIPUR	184	
• POKHARA	186	
• Tarshi Palkhiel • Sarangkot		

LE TÉRAÏ

Le Térai du Centre

• LE PARC NATIONAL DE CHITWAN	206	• LUMBINI	216
• Sauraha • Meghauli		• Tilaurakot (ex-Kapilvastu)	
		• LE PARC NATIONAL DE BARDIA ..	223
• INDEX GÉNÉRAL	236		
• OÙ TROUVER LES CARTES ET LES PLANS ?	239		

Le Térai de l'Ouest

NOUVEAU ET IMPORTANT : DERNIÈRE MINUTE

Sauf rare exception, les *Routard* bénéficient d'une parution annuelle à date fixe. Entre ces deux dates, des événements fortuits (formalités, taux de change, catastrophes naturelles, conditions d'accès aux sites, fermetures inopinées, etc.) peuvent modifier vos projets en voyage. Pour éviter les déconvenues, nous vous recommandons de consulter la rubrique « Guide » par pays de notre site • routard.com • et plus particulièrement les dernières *Actus voyageurs*.

NOS NOUVEAUTÉS

MONTPELLIER AGGLOMÉRATION (paru)

Le dynamisme culturel et urbanistique de Montpellier et son agglomération n'est plus à prouver ! Un centre-ville de toute beauté, remarquablement rénové et entièrement dédié aux piétons, le musée Fabre (exceptionnel musée d'art, parmi les plus riches de France), deux opéras, des festivals de haute volée, des tables généreuses et pour tous les budgets, un réseau de transport de qualité, des nouveaux quartiers étonnants sur le plan architectural (comme celui de Port Marianne), une population jeune... et un taux d'ensoleillement attractif. Il fait décidément bon vivre à Montpellier. Il faut aussi compter avec les 30 autres communes de l'agglomération, qui forment un tissu urbain aussi varié qu'accueillant, dévoilant quelques merveilles méconnues. Il faut aller baguenauder vers le port antique de Lattes, visiter les vestiges de l'oppidum romain de Murviel-lès-Montpellier, flâner dans les ruelles pentues au pied du château de Castries, admirer la cathédrale Saint-Pierre à Villeneuve-lès-Maguelone, arpenter le petit centre médiéval de Montferrier-sur-Lez ou celui de Pignan. Et puis, pour reprendre des forces, rien de tel que de faire halte chez l'un des cinquante viticulteurs que compte l'agglomération, en quête de quelques jolies découvertes.

SAN FRANCISCO (paru)

Très différente du reste des États-Unis, Frisco a, depuis la conquête de l'Ouest, fait figure de pionnière. Creuset de la Beat Generation puis de la révolution hippie, capitale gay, elle reste aujourd'hui encore un symbole de tolérance et un modèle de diversité culturelle. San Francisco est l'une des plus belles villes du monde. Elle enchante avec ses fameuses rues en pente bordées de petites maisons victoriennes et parcourues par d'antiques *cable cars*. Ici, des dimensions à taille humaine et une mosaïque de quartiers très divers : Russian Hill et ses célèbres collines surplombant l'Alcatraz, North Beach la bohème, Haight-Ashbury l'*hippyland* devenu branché, Castro la Mecque des homos et Mission la latino... Sans oublier les grands parcs où se nichent la plupart des musées, le mythique Golden Gate Bridge dominant la baie et un peu plus au sud, la Silicon Valley, berceau des nouvelles technologies, de Google à Facebook en passant par Apple. À une heure de route, on entre dans le pays du vin (Wine Country). L'occasion de faire la tournée des domaines et de goûter au vin de Francis Ford Coppola !