



## Fiche pays TIBET - NEPAL

### INFORMATIONS PAYS

#### → Décalage horaire :

Au Tibet :

En été : + 6h00. Quand il est midi à Paris, il est 18h00 à Lhasa (heure de Pékin).

En hiver : + 7h00. Quand il est midi à Paris, il est 19h00 à Lhasa (heure de Pékin).

Au Népal :

En été : + 3h45. Quand il est midi à Paris, il est 15h45 à Katmandu.

En hiver : + 4h45. Quand il est midi à Paris, il est 16h45 à Katmandu.

#### → Monnaies :

Tibet : Le Yuan (CNY) divisé en 100 fens. En décembre 2019, 10 Yuans = 1.28 Euro - 1 Euro = 7.57 Yuans

Népal : La Roupie népalaise (NPR) divisée en 100 paisas. En décembre 2019, 100 Roupies = 0.79 Euro - 1 Euro = 126.84 Roupies

Prendre des euros (et éventuellement des dollars US pour le visa népalais si obtenu sur place à l'arrivée) en espèces qu'il est possible de changer en monnaie locale dans les banques ou les bureaux de change. A Kathmandu, il est aussi possible de retirer de l'argent dans des distributeurs de billets avec une carte de crédit internationale (VISA / EUROCARD) mais les retraits sont en général limités à 10 000 roupies.

Les taux de change indiqués ci-dessus sont basés sur des taux officiels qui ne correspondent pas aux taux appliqués sur place car une marge est prise par les banques et les bureaux de change. De plus, ils peuvent varier d'une étape à l'autre

#### → Langues :

Le népalais au Népal. Le chinois en Chine. L'écriture est en caractères népalais au Népal et chinois en Chine. Il existe de nombreuses langues locales notamment au Tibet.

#### → Religions :

Népal : 90% d'hindouistes. Minorités de bouddhistes, lamaïstes et musulmans.

Tibet : forte majorité de bouddhistes tantriques ou lamaïstes. Les chinois Han installés au Tibet sont bouddhistes ou taoïstes.

#### → Electricité :

Pour les deux pays, le voltage utilisé est de 220 V et les prises répondent au standard français. Toutefois, un adaptateur peut être utile à certaines étapes.

#### → Site internet :

[www.diplomatie.gouv.fr](http://www.diplomatie.gouv.fr) rubrique « Conseils aux Voyageurs »

### CLIMAT

A Katmandou, la saison froide, d'octobre à mi-mars, est la plus sèche avec des journées bien ensoleillées et assez chaudes et des soirées et des nuits fraîches à froide. Les températures sont élevées entre fin mars et fin mai. Les pluies sont souvent fortes de mi-juin à fin septembre et le ciel est le ciel est, le plus souvent, nuageux et la chaleur humide (impression de moiteur). La mousson dure jusqu'à la fin du mois de septembre. Au Tibet, le climat est rude avec de fréquentes tempêtes de poussière, de sable et de neige et les températures très contrastées. La pluie reste rare. L'altitude commande les variations climatiques. Entre 3 000 et 3 900 m, les journées peuvent être chaudes et ensoleillées mais les nuits restent froides. Au-dessus de 3 900 m, le gel est à peu près permanent et les températures diurnes restent fraîches à froides. Celles de la nuit sont glaciales.

**Meilleure période : mai à octobre**

### PHOTOS - VIDEO

Si vous êtes munis d'un appareil numérique et/ou d'une caméra, nous vous conseillons de prévoir des cartes mémoires en nombre suffisant, un système de recharge et éventuellement un adaptateur pour allume-cigares (l'utilisation de celui-ci est laissée à la discrétion du chauffeur et son fonctionnement n'est jamais garanti). Possibilité de recharger sur les lieux d'hébergements.

Il est déconseillé de photographier les bâtiments publics, les lieux stratégiques (casernes, barrages) et les personnes en uniforme. Il faut systématiquement demander l'accord des personnes avant de les photographier. Ne jamais insister s'il y a refus. Il est préférable d'établir d'abord un climat de confiance avec les habitants (en discutant ou en s'intéressant à ce qu'ils font, par exemple). Ensuite seulement demander l'autorisation de photographier ou filmer. L'utilisation d'un appareil Polaroid (qui permet de remettre immédiatement une photo) est souvent un moyen sympathique d'entrer en contact avec les gens. Si vous promettez d'envoyer des photos, respectez toujours votre engagement.

## BIBLIOGRAPHIE

### → Guides touristiques :

Tibet : guide Peuples du monde  
Tibet : guide Bradt en anglais  
Tibet : guide Handbook en anglais  
Tibet : guide Olizane aventure  
Tibet : guide Lonely Planet  
Népal, Tibet : guide du Routard  
Népal : guide Lonely Planet  
Népal : guide Petit Futé  
Népal : grand guide Gallimard

### → Cartes :

Tibet : carte GiziMap  
Tibet : carte ITM  
Népal : carte Nelles  
Himalaya : carte Nelles  
Nepal Himalaya trekking map, Ed. TerraQuest

### → Beaux livres :

Le Tibet de la mémoire : de M. fauchoux, Ed. Lebaud,  
Tibet, jours de fête : Ed. Romain Pagès  
Tibet, au pays des rebelles Golok : Ed. Romain Pagès  
Tibet, histoires du toit du monde : de S. Verhest, Ed. Nevicata  
Himalaya, avec les porteurs du Népal : de Ph. Montillier, Ed. Olizane  
Hautes vallées du Népal : de Ph. Montillier, Ed. Géorama

### → Récits de voyages, littérature et romans :

Au pays des pierres qui parlent : de A. De Turckheim, Ed. Actes Sud,  
Enfance tibétaine : de T. Kunchay, Ed. Presses du Châtelet,  
Dans les pas de Milarepa : de MJ. Lamothe, Ed. Albin Michel,  
Grand Tibet et vaste Chine : de A. David Neel, Ed. Omnibus,  
Tibet, l'envers du décor : Ed. Olizane,  
Tibet rouge: Ed. Olizane,  
Voyage d'une parisienne à Lhassa : de A. David-Néel, Ed. Pocket  
Mystiques et magiciens du Tibet : de A. David-Néel, Ed. Pocket  
Le Tibet de la mémoire : de M. fauchoux, Ed. Lebaud,  
Secret sauvage : Ed. Actes Sud,  
Au cœur de l'Himalaya : de A. David Neel, Ed Payot,  
Mendiant de Shigatse : de Ma Jian Ed. Actes Sud  
Le Tibet : de Evariste Huc, Ed. Magellan  
Le goût du Tibet : Ed. Mercure de France

## LIBRAIRIES SPECIALISEES

**RACONTE-MOI LA TERRE** - 14 rue du Plat - 69002 LYON - Tél : 04 78 92 60 22 - [www.racontemoilaterre.com](http://www.racontemoilaterre.com)

**LA LIBRAIRIE DU VOYAGE** - 20 rue Cap. Dreyfus - 35000 RENNES - Tél : 02 99 79 68 47 - [www.librairie-du-voyage.com](http://www.librairie-du-voyage.com)

**L'HARMATTAN** - 16 rue des écoles - 75005 PARIS - Tél 01 40 46 79 11 - [www.librairieharmattan.com](http://www.librairieharmattan.com)

**AUTOUR DU MONDE** - 65, rue de Paris - 59000 LILLE - Tél 03 20 78 19 33 - [www.autourdumonde.biz](http://www.autourdumonde.biz)

**ANTICYCLONE DES ACORES** - Rue du Fossé aux Loups 34 - 1000 BRUXELLES - Belgique - Tel : +32 (0)2 217 52 46

Mise à jour le 23/12/2019

Assurez-vous avant de partir que cette version est la dernière mise à jour.

Des modifications peuvent intervenir en cours d'année.