



## Trek Singalila et Sikkim

[ 3 636 M ]

Trek de faible altitude au Royaume du Sikkim



### Le Sikkim, à pied à travers les forêts de rhododendrons

A la frontière de l'Inde et du Népal, le Sikkim a longtemps farouchement défendu les spécificités de son bouddhisme tibétain. Ce trek relativement facile, qui ne dépasse pas les 4000m d'altitude, vous conduira le long des chemins de l'ancien royaume du Sikkim, au parc national du Singalila. Un pays de collines, parsemé de rivières enchanteresses, et recouvert de forêts subtropicales abritant la précieuse cardamome, épice parfumée entre toutes. Et à travers les forêts de rhododendrons, fleuries au printemps de mille couleurs et odeurs, s'y découvrent de magnifiques vues sur le Kangchenjunga, troisième plus haut sommet du monde, et sur les massifs himalayens du Chomolhari, du Makalu ou de l'Everest.

### Depuis le bouddhisme tibétain jusqu'aux charmes de l'Inde coloniale

Un pays où vous ne sortirez des domaines du panda rouge, de l'ours noir de l'Himalaya ou du léopard des neiges, que pour aborder les nombreux monastères parsemés le long de votre chemin, des monastères notamment Nyingmapas, dépendant de la plus ancienne des 4 grandes écoles du bouddhisme tibétain. Un voyage qui vous introduira aussi aux charmes de l'Inde anglaise coloniale, depuis l'étonnante Calcutta jusqu'aux douceurs de la reposante Darjeeling, abritant dans son écrin de montagnes verdoyantes des plantations de thé parmi les plus fameuses au monde.

**PROGRAMME JOUR PAR JOUR****Jour 1 : Envol pour Calcutta****Jour 2 : Arrivée et visite guidée de Calcutta**

A votre arrivée à Calcutta, notre équipe vous accueille à l'aéroport et vous accompagne à l'hôtel. Puis, départ pour la visite guidée de la ville. Depuis l'arrivée des Anglais, ce petit village de pêcheurs est devenu une des villes les plus animées de l'Inde. Après le petit déjeuner, nous visitons Dalhousie Square, centre de la puissance coloniale Britannique durant deux siècles. Calcutta était alors la capitale de l'Inde, dirigée par les Anglais. Cette place a été baptisée en honneur de James, marquis de Dalhousie et gouverneur général de l'Inde de 1847 à 1856. Nous continuons notre route vers la cathédrale de St Paul, édifice énorme tout proche du centre de Calcutta. A quelques pas du «Victoria Memorial», c'est une des attractions de la ville. Construite en 1847 et de style gothique, elle ressemble à la cathédrale de Norwich. Nous visitons Nirmal Hriday, ou «Maison du cœur pur» qui a été créée par mère Thérèse en 1952, et le musée Indien, l'un des plus anciens musées du monde, fondé par le botaniste danois Dr. Nathaniel Wallich en 1814. Nous terminons notre visite de Calcutta par le «Victoria Memorial», initialement construit en mémoire de la reine Victoria d'Angleterre, et converti en musée. Nuit à l'hôtel.

**Jour 3 : Vol de Calcutta à Bagdogra. Transfert vers Darjeeling**

Après le petit déjeuner nous serons conduits à l'aéroport pour prendre le vol vers Bagdogra. Dès notre arrivée à Bagdogra, rencontre avec notre guide et départ vers Darjeeling. Vous plongez dans les paysages formidables des plantations de thé et des montagnes verdoyantes. Soirée libre pour visiter la ville. Le soir vous retrouvez notre guide, qui vous expliquera le programme des prochains jours. Nuit à l'hôtel.

**Jour 4 : Monastère de Ghoom, visite du HMI, du parc zoologique Padmaja Naidu et du centre de réfugiés Tibétains**

Nous visitons les principaux endroits de la ville. De la colline du tigre (2590m), vous pourrez observer de merveilleux levers de soleil et aurez de belles vues de l'imposant massif du Kangchenjunga et des géants de l'Himalaya tels le Chomolhari, le Makalu et le Mont Everest. Construit en 1875 par le Lama Sherab Gyatso, le monastère de Ghoom est un des plus grands monastères du Darjeeling. Nous retournons à Darjeeling en train. Après le déjeuner à l'hôtel, nous allons à l'Institut Himalayen de la Montagne. Jusqu'au début des années 1950, Darjeeling était le centre des activités montagnardes en Inde. De l'Institut nous marchons jusqu'au parc zoologique de Padmaja Naidu. Ce parc est le seul zoo au monde qui abrite des loups Tibétains en captivité et le premier zoo en Asie du sud à abriter des léopards des neiges, des tigres de Sibérie et le panda rouge. Puis nous visitons le centre de réfugiés Tibétains et retournons à l'hôtel.

**Jour 5 : Transfert à Manebhanjyang et trek vers Tonglu (3070m) (Environ 5h de marche)**

Aujourd'hui nous débutons tôt la journée, et après le petit déjeuner prenons la route (26 km) pour atteindre le bazar de Manebhanjyang, porte d'entrée du parc national de Singalila. Ici nous rencontrons le reste de l'équipe (porteurs, logistique) et commençons le trek dans le royaume du panda rouge. Cette partie du trek de Manebhanjyang vers Chitre est sans doute la plus difficile de tout le voyage. Chitre, petit village éparpillé sur une colline, possède un petit monastère qui sert de retraite pour les moines qui veulent méditer. Ensuite nous passons quelques forêts avant d'arriver à Meghma, où vous trouvez la plantation de thé la plus élevée du monde. Tonglu est à quelques kilomètres. Nous allons au lodge et profitons le reste de la soirée de ce



paysage magnifique.

### **Jour 6 : Trek vers Kalapokhari (2621m). (Environ 5h de marche)**

Aujourd'hui est une journée facile et nous passons par différentes forêts. L'air frais, l'odeur de toute cette flore et des arbres sont extraordinaires. Dans ce décor, nous atteignons Kalapokhari, situé à environ 12 km. Nuit en lodge.

### **Jour 7 : Trek vers Sandakphu (3636m). (Environ 6h de marche)**

Ce sera une journée relativement épuisante. Après le petit déjeuner nous débutons notre ascension. Depuis Kalapokhari les forêts disparaissent au fur et à mesure que nous montons en altitude. Après un certain temps, vous commencez à comprendre la signification d'être «au-dessus des nuages». Vous pourrez apercevoir les nuages recouvrir les régions situées plus bas. Si le temps est dégagé nous pourrions apercevoir le massif de Kangchenjunga. Sandakphu, situé sur la frontière entre l'Inde et le Népal, offre de formidables vues sur le Mont Everest et le Kangchenjunga. Ce village est une concentration de maisons et de lodges qui servent d'hébergement pour les touristes en visite dans la région.

### **Jour 8 : Trek vers Moley en passant par Phalut (3536m) (Environ 7h de marche)**

Le trek vers Moley est relativement facile en l'absence de montées et de descentes. Le trek poursuit sa route le long du Singalila. Nous marchons littéralement sur la frontière internationale entre l'Inde et le Népal. Du côté népalais, à gauche, vous pouvez voir les vallées et rivières, en face de vous ce sont le massif du Kangchenjunga et le mont Everest, et sur votre droite les collines du Sikkim Kangchenjunga paraît être tout proche. Le repas du midi sera un pique-nique. Le dernier tronçon jusqu'à Sabargram demande quelques efforts car nous montons une petite colline. Au sommet, nous prenons le chemin en direction de Moley.

### **Jour 9 : Trek vers Ramam (2560m) (Environ 5h de marche)**

Aujourd'hui nous sommes confrontés à des descentes abruptes, et passons à Gorkhey et à Samaden, le long du Sikkim. Nous poursuivons notre route par la forêt subtropicale qui abrite différents arbres et plantes, et dans laquelle, au printemps, des fleurs de toutes les couleurs apparaissent.

### **Jour 10 : Trek vers Rimbick (2286m) (Environ 5h de marche)**

Pour atteindre le village de Rimbick, situé sur les flancs d'une colline, nous passons par un paysage de forêts riches de diverses variétés d'arbres subtropicaux. En bas, vous pouvez observer la rivière Daman et en face le Sikkim.

**Jour 11 : Route vers Darjeeling**

La route de Rimbick à Darjeeling, très intéressante, passe à travers forêts et villages. Nous prenons notre temps et profitons des merveilleux paysages. Dès notre arrivée à Darjeeling, nous allons à l'hôtel et le reste de la journée est libre.

**Jour 12 : Route vers Yuksom via Pelling. Visite de la maison de thé de Tukvar**

Après le petit déjeuner nous roulons vers Jorethang en passant par Singla, et passons par de nombreuses collines recouvertes d'arbustes de thé. En route nous nous arrêtons à la maison du thé de Tukvar. Pour compléter votre expérience du thé de Darjeeling, vous apprendrez son procédé de fabrication, depuis sa culture jusqu'à la production. A Jorethang, nous faisons les dernières formalités, et continuons la route vers le Sikkim. Dès notre arrivée à Yuksom, vous serez conduits à l'hôtel et profiterez d'un superbe panorama sur la vallée du Yuksom et le Mt Kanchenjunga et quelques marches dans les alentours. Situé à plus de 140 km de Gangtok dans l'ouest du Sikkim, Yuksom est un des endroits les plus intéressants de la région.

**Jour 13 : Visite du monastère de Pemayangtse, du lac de Khecheopalri et des ruines de Rabdantse**

Aujourd'hui un réveil matinal est recommandé. Après le petit déjeuner nous nous dirigeons vers le monastère de Pemayangtse, réservé aux moines. Nous continuons notre route pour atteindre le lac de Khecheopalri, situé au creux d'un cirque. Ce lac est considéré comme un des lacs sacrés du Sikkim, aussi bien par les hindous que par les bouddhistes. Après le déjeuner, nous allons visiter les ruines de Rabdantse, deuxième capitale du Sikkim, créée à la fin du 17ème siècle par le second roi du Sikkim. Nuit à l'hôtel.

**Jour 14 : Route vers Martam**

Après un réveil matinal et suite au petit déjeuner, nous roulons vers Martam. La route est agréable et passe au cœur de la région, serpentant par de nombreuses collines avant d'arriver au tranquille village de Martam. Nous allons à l'hôtel et déjeunons. L'après-midi, nous marchons autour du village pour avoir un aperçu du mode de vie local. Cet endroit est idéal pour les amoureux de la nature, les aventuriers et les gens qui souhaitent se relaxer. Nuit en lodge.

**Jour 15 : Route vers Gangtok. Visite du monastère de Rumtek, de Dru Drul Chorten et Enchey, puis du marché local**

Après le petit déjeuner nous nous rendons au fameux monastère de Rumtek, siège principal du Karmapa en dehors du Tibet. De nos jours, c'est un des monastères Kagyurpa les plus importants au monde, et il est également un lieu de séjour de son altesse le Gyalwa Karmapa Rinpoche, chef de l'ordre Kagyurpa du Bouddhisme Tibétain. Ensuite nous continuons notre voyage en direction de l'institut Tibétain. L'institut Sikkim de recherche est internationalement reconnu et possède des ouvrages très rares de la littérature Tibétaine, dont des manuscrits. Suite à notre arrivée à Gangtok, nous allons à l'hôtel et déjeunons. Après le repas nous visitons l'institut gouvernemental de la construction. Nous continuons notre route et visitons le monastère d'Enchey, situé sur une colline à 3km de la ville de Gangtok. C'est un lieu très important pour l'ordre Nyingmapa. Nuit à l'hôtel.

**Jour 16 : Tashi et Kalimpong, visite de Durpin dara, puis du monastère de Zang Dog Palri**

Réveil matinal. Nous allons à Tashi afin d'admirer le lever du soleil sur les géants de l'Himalaya. Après le petit déjeuner, nous roulons 1,5h vers Kalimpong. Nous allons à l'hôtel et nous nous préparons pour la formidable journée qui nous attend. Après le déjeuner nous visitons Durpin Dara. Situé à 1402m, Durpin Dara offre une excellente vue des environs. Nous visitons également le monastère de Dhog Palri Fo Brang,

situé tout près du Durpin Dara. Sur notre route, nous visitons la maison de Morgan, exemple typique de l'architecture coloniale. Nuit à l'hôtel.

**Jour 17 : Visite de Deolo Hill, de la maison du Dr. Graham. Vol de Bagdogra vers Delhi et vol retour**

Réveil matinal pour visiter Deolo Hill. Ceci est un endroit supplémentaire qu'il faut visiter au Darjeeling. Fondé en 1880 par le Dr. John. A. Graham pour les étudiants anglo- indiens, cet institut donne un aperçu de l'influence européenne à Kalimpong. La ville est par ailleurs célèbre pour le grand nombre de variétés d'orchidées et de fleurs exotiques qui sont y produites puis exportées dans le monde entier. Nous retournons à l'hôtel. Après le petit déjeuner nous roulons 2h pour atteindre les plaines du Gange. Vol de Bagdogra à Delhi. A Delhi, dès votre arrivée, vous rencontrez notre représentant et pouvez aller directement à l'aéroport ou aller à l'hôtel (souhait à préciser d'avance) et attendre votre vol du soir. Transfert aéroport, pour prendre votre vol pour l'Europe.

**Jour 18 : Arrivée France / Europe****NIVEAU TECHNIQUE 3****SPORTIF**

Trek qui s'adresse aux personnes désirants découvrir un pays dans des conditions authentiques et sportives : Marches de 3 à 6 heures par jours, nuits en tente, dénivelé moyen, faible altitude. Ces voyages s'adressent aux personnes en bonne condition physique et pratiquant régulièrement un sport sans nécessairement être à un niveau de compétition... une bonne endurance physique avec un esprit sportif !

**DATES ET TARIFS**

Pour le prix et les dates, merci de ce référer au site [www.trekonline.com](http://www.trekonline.com) ou alors de demander la grille tarifaire

☎ Par téléphone : +33 (0)1 43 25 27 74 ☎ Par fax : +33 (0)1 46 33 24 77

✉ ou bien par mail : [contact@trekonline.fr](mailto:contact@trekonline.fr)

**SERVICES INCLUS**

<b>Encadrement</b>	Tous nos guides sont anglophones ou francophones, mais il se peut que pour des raisons du planning qu'ils se trouvent indisponibles. Il est donc nécessaire de réserver en avance ce voyage pour s'assurer que nos guides francophones vous accompagnent.
<b>Hébergement</b>	Sur la base de chambre double, taxes et petit déjeuner inclus. Hôtels catégorie standard dans les villes et lors des excursions. Tentes, lodges, ou refuges pendant les treks et expéditions. Si vous désirez une chambre individuelle, merci de le mentionner lors de votre inscription (avec supplément).
<b>Portages Inde, Sikkim</b>	Vous portez uniquement vos affaires pour la journée, vos bagages étant eux confiés à nos porteurs dans la limite de 25 kilos par personne.
<b>Repas</b>	Pension complète durant l'expédition.
<b>Transfert</b>	Notre équipe viendra vous accueillir à l'aéroport et vous conduira à votre hôtel dès votre arrivée. Après l'expédition, nous assurons aussi le transfert entre votre hôtel et l'aéroport. Nous assurerons tous les transferts terrestres.
<b>Transport aérien</b>	Vol aller retour de votre ville sélectionnée et les vols domestiques.

**SERVICES NON INCLUS**

<b>Assurance</b>	Aucune assurance n'est comprise dans le programme.
<b>Boissons et autre frais personnels</b>	Ne sont pas compris les boissons (bière, vin, boissons gazeuses) ou autres frais personnels en dehors de ceux compris dans l'itinéraire lors du trek et de l'expédition.
<b>Mini groupe Trek de Singalila</b>	Départ garanti à partir de 2 personnes inscrites, supplément de 150€ par personne pour les groupes de moins de 4 personnes.
<b>Pourboires</b>	Sont hautement appréciés par ceux qui vous ont servis.

<b>Sac de couchage &amp; équipement personnel</b>	Non compris.
<b>Taxe de départ Inde, Bhoutan, Sikkim</b>	Aucune au départ d'Inde, ni du Bhoutan. Attention, il se peut que les gouvernements respectifs modifient leur politique. Trek Online ne pourra pas être tenu responsable.
<b>Visa Inde, Bhoutan, Sikkim</b>	Votre passeport doit disposer de 6 mois de validité au-delà de la date de retour de votre voyage. Vous pouvez obtenir votre visa directement à l'ambassade ou consulat d'Inde et demander le permis spécial (ILP) pour le Sikkim. Pour le Bhoutan, nous demander dès votre inscription le formulaire spécial à remplir afin que nous puissions accomplir les formalités, le visa Bhoutanais sera à régler sur place.

### CHECKLIST PHARMACIE

- Anti-diarrhéique (type Imodium...)
- Antiseptique intestinal (type Ganidan...)
- Aspirine
- Collyre (poussière, ophtalmie) et crème antibiotique pour les yeux.
- Compresse désinfectantes
- Médicaments contre la douleur : paracétamol etc...
- Médicaments habituels
- Pansements adhésifs
- Pastilles purifiantes pour l'eau (Hydroclonazone, Micropur)
- Pommade anti-inflammatoire
- Répulsif anti-moustiques
- Traitement antibiotique à large spectre

### CHECKLIST ÉQUIPEMENT

#### Vêtements

- Col roulé en synthétique
- Sous pull en fibre polaire, type extra warm

- Sous-vêtements synthétiques
- Veste en Goretex ou équivalent
- Veste polaire
- Vêtements adaptés à la marche
- Vêtements de pluie

### Tête

- Chapeau ou casquette
- Echarpe
- Paire de lunettes de soleil traditionnelle

### Mains

- 2 paires de gants de type Goretex

### Pieds

- Paires de chaussettes épaisses pour le froid
- Paires de chaussettes synthétiques

### Pour camper

- Sac de couchage (-10°C) et liner

### Pour le voyage

- Ecran solaire protection maximale
- Éléments personnels de soin
- Jumelles et appareil photo
- Livre, walkman
- Paire de lunettes de soleil protection maximal
- Sac à dos de 30 litres pour vos affaires de la journée
- Sac à dos de 60 litres
- Thermos
- Une gourde d'un litre

### Pour la marche

- Chaussures de marche
- Coupe vent
- Paire de bâtons de marche



### Informations Géographiques

L'Inde est un pays qui offre aux visiteurs une variété des climats et des sites pour y aller à n'importe quelle époque de l'année. Vous serez émerveillé par la diversité des cultures, des paysages, des religions, sa flore et sa faune.

Capitale : New Delhi

Point culminant : Kangchenjunga (8598m)

Situation : L'Inde est un pays de sud de l'Asie. L'Inde est considérée comme un sous-continent dû à sa taille. Elle est séparée du reste de l'Asie par la chaîne de l'Himalaya.

Population : Environ 1 103 millions habitants.

### Formalités administratives

Pour visiter l'Inde, sont obligatoires : un passeport (valable au moins 6 mois après la date de retour) et un visa qui doit être obtenu avant le départ. Pour un visa de tourisme comptez 62 USD délivré par l'ambassade ou le consulat d'Inde de votre pays d'origine.

Sachez qu'en France, la délivrance des visas se fait par l'intermédiaire d'un bureau accrédité par les autorités consulaires Indiennes : VFS, 42 - 44 rue de Paradis, 75010 Paris. Vous pouvez consulter le site [www.vfs-in-fr.com](http://www.vfs-in-fr.com) Pour connaître tous les détails sur les démarches à accomplir.

### Informations sanitaires

Nous vous conseillons de ne pas consommer les fruits et légumes qui ne sont pas lavés ni pelés, évitez de boire l'eau du robinet, buvez uniquement de l'eau minérale et des boissons en bouteille.

Pour se rendre en Inde, aucun vaccin n'est obligatoire. Cependant nous vous recommandons d'être à jour dans les vaccins dits universels : Le DTP (diphtérie, tétanos, poliomyélite) et BCG (vaccination antituberculeuse), typhoïde, méningite A et C, hépatite A et B.

N'oubliez pas une trousse de pharmacie très complète.

### Informations pratiques

Géographie :

L'Inde est le septième pays plus grand au monde dû à sa superficie (3 287 732 km<sup>2</sup>) soit six fois la France.

L'Inde est divisée en trois parties :

- La chaîne himalayenne au nord qui sépare l'Inde de la Chine, du Bhoutan et du Népal. C'est ici que se trouve le point culminant du pays.
- La plaine septentrionale qui s'étend à l'ouest entre la Mer d'Oman et le Golfe du Bengale à l'est.
- Le plateau du Deccan (dans la majeure partie du pays).

Les parcs et les réserves naturels :

L'Inde possède 93 parcs naturels et 480 réserves naturelles. Les parcs naturels sont tous différents, chacun possède ses propres espèces.

Vous trouverez dans le nord, par exemple, Le Parc National de Corbett qui est le paradis des crocodiles.

Au sud vous pouvez visiter La Réserve de Periyar, qui se trouve autour du lac de même nom. Vous pouvez faire une promenade à pied ou en bateau. C'est un endroit peuplé des éléphants, des tigres et d'oiseaux.

Vous pouvez admirer en Inde certains mammifères uniques du pays comme le Tigre du Bengale ou le Lion d'Asie.

Le Gange :

Lors de votre visite en Inde, vous pouvez visiter une de sept fleuves sacrés du pays « Le Gange ». Pour les habitants : L'immersion dans le Gange lave le croyant de ses pêchés ainsi que, la dispersion des cendres dans le fleuve peut apporter une meilleure vie future. Sachez que les dévots hindous font des pèlerinages y se baignent dans ses eaux et pratiquent la méditation sur ses rives.

Un héritage ancien exceptionnel :

Vous trouverez en Inde une culture exceptionnelle : Ses temples, ses monastères bouddhistes, ses mosquées, ses édifices britanniques sont la preuve de cet héritage :

-Les temples, sont nombreux en Inde. Chacun a une grande importance et une influence dans la vie des habitantes, de cette façon ils sont plus près de dieux. Ainsi les temples hindous ont un rôle social, culturel et économique. Les principaux temples en Inde sont : Les temples de Khajuraho, Le temples de Lotus (Bahai Temple), Le temple de Soleil – Konark, le temple de Meenakshi.

-Les monastères bouddhistes, aux environs du 6ème siècle avant J.C, le Bouddhisme a commencé à être présent en Inde. Si vous allez visiter un monastère bouddhiste, sachez que la tradition est de marcher dans les sens des aiguilles d'une montre autour des monastères aussi bien à l'extérieur qu'à l'intérieur. Comme tout lieu saint il est interdit de fumer ou boire de l'alcool, renseignez vous avant de prendre des photos. Vous pouvez visiter les monastères tels que : Le monastère de Tabo (un de plus ancien), le monastère Kye, Dhankar monastère.

-Les mosquées, une mosquée est un endroit saint où se ressemblent les musulmans pour les prières communes. Les mosquées sont présente en Inde, une de plus grande est Jama Masjid (XVIIe siècle) avec deux minarets de 40m de haut chacun. Cette mosquée se trouve en plein cœur du vieux Delhi. Sa visite se fait à des heures précises dans la journée. Sachez que pour la visite de la mosquée vous ne devez pas porter de shorts et de haut sans manches, vous devez vous déchausser en haut des marches.

-Les édifices britanniques, l'empreinte britannique a laissé quelques monuments. Vous pouvez visiter la Gare de Mumbai (exemple de l'architecture de l'Inde coloniale construite en 1887) ou le Mémorial Victoria de Calcutta (monument construit en mémoire de la reine d'Angleterre, dans le grand dôme vous trouverez la Galerie Royale qui contient des nombreuses peintures qui représentent la vie de la reine Victoria (son couronnement au Royaume-Uni, son mariage...) ainsi que des objets personnels de la reine. Vous trouverez aussi des peintures indiennes et occidentales des collections.

-L'Inde possède des nombreux monuments tels que : Le Taj Mahal situé à Agra (au nord de l'Inde à 200km de New Delhi). Il s'agit d'une tombe construite en marbre blanc qui change de couleur selon les heures du jour. C'est l'empereur Shah Jahan qui a fait construire cette tombe en mémoire de sa femme morte en 1631. Les travaux pour ce monument débutèrent la même année pour s'achever 17 ans plus tard. Le Taj Mahal est classé au Patrimoine Mondiale de l'Humanité par l'Unesco depuis 1983.

Principales villes et régions touristiques :

-Sikkim : Est un ancien royaume rattaché à l'Inde en 1975. Le nom tibétain « Bras mo ljongs » signifie « Vallée du riz ». La capitale est Gangtok. Vous serez séduit par les paysages extraordinaires et les sites qui offrent des superbes vues sur la chaîne de l'Himalaya, principalement sur le Kangchenjunga (3ème plus haut sommet du monde).

-Darjeeling : Sa capitale est ville de Darjeeling. Cette région est connue avant tout par son thé. Le « Thé de Darjeeling ». Les touristes sont attirés par les gammes de neige couvertes de montagne du Kangchenjunga.

-Rajasthan : Etat de l'ouest de l'Inde, sa capitale est Jaipur. Le Rajasthan attire les touristes par la beauté des cités et de ses citadelles qui témoignent le passé historique et culturel dont les traditions reflètent le mode de vie de l'Inde ancienne. Le Rajasthan est le second état le plus touristique de l'Inde.

-Kashmir : Sa capitale Srinagar, est une région du sous-continent indien divisé entre l'Inde, le Pakistan et la Chine. Cette région comparée au Tibet, attire les visiteurs par ses paysages montagneux, ses monastères lamaïques et ses paysages désertiques.

-Calcutta : Capitale du Bengale Occidentale, seconde ville du pays après Bombay. Ses vestiges britanniques font de la ville la capitale culturelle.

Gastronomie :

La gastronomie indienne est riche et très variée, selon les régions et les coutumes des communautés. La cuisine indienne est toujours associée à une cuisine épicée et au curry.

-Dans le nord, vous pourrez goûter les pains (naan, chapatti, roti) qui accompagnent toujours l'agneau ou le poulet tandoori, marinés dans une sauce au yaourt légèrement épicée.

-Vous pourrez goûter sur la côte, des crevettes géantes ou un Bekt grillé (poisson à chair blanche pêché dans le golf du Bengale) arrosé d'une sauce à la noix coco.

-Vous dégusterez dans le sud une grande diversité de légumes sautés accompagnés avec du riz et des

sauces.

Artisanat :

L'artisanat en Inde est très varié. Vous trouverez lors de votre voyage, des textiles comme la laine, la soie et le coton, des tapis, des pierres précieuses, des bijoux.

Langue :

L'hindi est la langue nationale indienne, qui représente 20% de la langue maternelle de la population. L'anglais est une autre langue très importante en Inde. Cependant, il existe plus de 1600 langues dont 40 parlées par 85% de la population.

Monnaie :

La monnaie nationale est la « Roupie Indienne » (1 euro = 63,43332 roupies indiennes INR au 8 août 2008). Nous vous conseillons d'apporter des dollars en petites coupures. Vous pouvez changer vos chèques de voyages dans la plupart des hôtels.

N'acceptez pas des billets déchirés, car ils vous seront refusés lors de vos achats. Par contre les billets perforés par une épingle ne vous causeront aucun problème.

Cartes de paiement :

Les principales cartes : Visa, Mastercard et American Express sont acceptées dans certains hôtels, boutiques, restaurants et grands magasins. Car le paiement par carte n'est pas très répandu en Inde. Par contre vous pouvez retirer de l'argent dans les distributeurs automatiques qui sont nombreux en ville.

Climat :

Le climat en Inde est varié en raison de sa situation géographique. Dans le nord, la chaleur est extrême aux mois d'avril et mai. La saison chaude débute aux environs de décembre jusqu'à février. Vous trouverez dans le sud un climat chaud tout au long de l'année. Le climat de l'Inde est dominé principalement par la mousson qui touche l'ensemble du pays.

Le mal d'altitude :

Le mal aigu de montagnes (MAM) ou mal d'altitude est traduit par des troubles respiratoires, essoufflements, maux de tête, vomissement, troubles de sommeil, qui peuvent se manifester au delà de 3 000 mètres d'altitude.

Il est donc recommandé une adaptation progressive, prenez le temps de vous reposer le jour d'arrivée en altitude.

Décalage horaire :

Il existe un décalage horaire de + 3h30 en été (il est midi à Paris, il est 15h30 à New Delhi) et + 4h30 en hiver.

Electricité :

Le courant en Inde est de 220 volts, 50 Hz. Nous vous conseillons d'apporter un adaptateur car il existe des

prises de courant avec deux fiches rondes et d'autres avec trois fiches.

**Vêtements :**

Prévoyez toujours des vêtements en coton, quelques tenues chaudes pour les matins et les nuits fraîches, des t-shirts, chaussures de marche, casquette. Si vous allez en altitude, n'oubliez pas d'apporter des vêtements en coton, manteaux doublés, bonnet, gants, des collants en laine.

Emportez aussi des lunettes de soleil et une protection solaire.

**Téléphone :**

Indicatif pour l'Inde depuis la France : 00 + 91 + n° de la ville sans le 0 de votre correspondant.

Indicatif pour la France depuis l'Inde : 00 + 33 + n° à neuf chiffres sans le 0 initial de votre correspondant.

**Horaires :**

-Banques : Du Lundi au Vendredi de 10h à 14h et les Samedis de 10h à 12h.

-Commerces : Du Lundi au Samedi de 10h à 18h30. Sachez que la majorité des commerces ferment le midi pour 2h.

-Administration publique : Du Lundi au Vendredi de 10h à 16h30.

**Assurances :**

C'est très important que vous partiez assuré. Vérifiez que votre assurance garantit le rapatriement et la recherche en hélicoptère si vous partez en trek.

**Quelques mots utiles :**

Oui = ha

Non = nahi

Merci = dhanyavaad

Bonjour = namaste

La Poste = Daakkhaanaa

La banque = banku

Au revoir, Adieu = alavidha (namaste)

**Adresses utiles****En France :**

Ambassade de l'Inde

15 rue, Alfred Dehodencq - 75016 Paris

Tél : 01 40 50 70 70

Fax : 01 40 50 09 96

[www.amb-inde.fr](http://www.amb-inde.fr)

Pour plus d'informations vous pouvez contacter

Le service Consulaire de l'Ambassade de l'Inde :

20 – 22 rue, Alberic Magnard - 75016 Paris

Tél : 01 40 50 71 71

Fax : 01 40 50 09 96

De 9h30 à 11h de Lundi au Vendredi

En Inde :

Ambassade de France

2 – 50 E Shantipath Chanakyapuri - New Delhi 110021

Tél: (91) (11) 611 87 90

Fax: (91) (11) 687 23 05

[www.france-in-india.org/fr/](http://www.france-in-india.org/fr/)

Centres de vaccination en France :

Hôpital de l'Institut Pasteur

209 rue de Vaugirard - 75015 Paris

Téléphone : (08 90 71 08 11) ou (14 45 68 81 98)

[www.pasteur.fr](http://www.pasteur.fr)