

Destination Népal

Pour beaucoup de voyageurs, le Népal est le paradis sur terre. Ce pays, qui s'étire entre les hauteurs de l'Himalaya et les jungles étouffantes des plaines indiennes, est celui des yaks et des yétis, des monastères et des mantras, des pics enneigés et des Sherpa, des temples et des tigres, de la magie et du mystère. Depuis qu'elle a ouvert ses frontières aux étrangers dans les années 1950, cette minuscule nation rayonne d'un attrait presque mystique aux yeux des voyageurs, explorateurs et alpinistes avides de conquérir les plus hauts sommets, des randonneurs désireux de se mesurer à quelques-uns des sentiers les plus difficiles de la planète, et des hippies venus se promener au milieu des villes hérissées de temples.

Si on croise encore quelques "originaux" de la première heure dans les ruelles de Katmandou, ils ont été rejoints par des hordes de randonneurs équipés de matériel dernier cri et attirés par les sentiers accidentés menant à des destinations aussi célèbres que le camp de base de l'Everest ou le sanctuaire de l'Annapurna. D'autres viennent ici pratiquer le rafting sur des rivières aux eaux tourbillonnantes ou faire du saut à l'élastique dans les profondes gorges himalayennes. Les amateurs de sensations fortes peuvent s'adonner au canyoning, à l'escalade, au kayak, au parapente et au VTT au milieu de paysages comptant parmi les plus spectaculaires du monde.

Certains voyageurs préfèrent, pour leur part, visiter le Népal à un rythme plus paisible, en admirant la vue sur les pics himalayens, en flânant sur les places médiévales bordées de temples de Katmandou, Patan et Bhaktapur, et en se joignant au *parikrama* (circuit cérémoniel) des pèlerins bouddhistes autour des stupas géants éparpillés dans la vallée de Katmandou. Dans les superbes parcs nationaux, les amoureux de la nature guettent les oiseaux exotiques dans la canopée et parcourent la jungle à dos d'éléphant pour observer tigres et rhinocéros.

De grands changements s'opèrent actuellement au Népal. Pour commencer, ce pays n'est plus un royaume. Une décennie d'insurrection maoïste et de guerre civile a pris fin avec l'élection du parti communiste et la proclamation de la République fédérale du Népal le 28 mai 2008. Depuis, le dernier roi, Gyanendra Bir Bikram Shah Dev, a quitté le palais royal de Katmandou pour s'installer dans une modeste maison de Nagarjun et l'adjectif "royal" a disparu du nom de la compagnie aérienne nationale, Nepal Airlines, et du Chitwan National Park. Après des années de conflit, la paix est revenue dans les montagnes et une vague d'optimisme se répand à travers le pays.

Pour les voyageurs, cela signifie que le Népal leur est à nouveau grand ouvert. On peut marcher dans la montagne sans craindre de se voir s'otirer un "don" ou une "taxe" par les cadres de la rébellion maoïste et sillonner la campagne sans subir les innombrables barrages routiers militaires et les fouilles qui transformaient autrefois les trajets en bus en un parcours du combattant. Pour la première fois depuis des années, les avions qui atterrissent à l'aéroport Tribhuvan déversent des foules de randonneurs en Gore-Tex, tandis que les lodges, hôtels et restaurants du pays fonctionnent au maximum de leurs capacités. Le long processus de guérison ne fait que commencer, mais le soulagement est grand chez les Népalais.

La fin des hostilités a eu d'autres retombées bénéfiques bien que moins visibles. Les soldats retirés du service actif patrouillent désormais dans les parcs nationaux, au grand dam des braconniers, dont les activités avaient réduit la population de rhinocéros de plus de 30% au cours de la rébellion. Le gouvernement s'intéresse aussi à l'amélioration des conditions de vie

QUELQUES CHIFFRES

Population :	29,5 millions d'habitants
Superficie :	147 181 km ² (à peine plus que la Grèce)
Indice de développement humain de l'ONU :	142 ^e sur 177 pays
Espérance de vie :	62 ans
Taux d'alphabétisation :	48,6%
Revenu national brut :	240 \$US/habitant
Nombre de médecins pour 100 000 habitants :	5 (327 en France)
Nombre de sièges détenus par des femmes au Parlement :	12 (sur 205)
Pourcentage de Népalais vivant avec moins de 2 \$US par jour :	82%
Âge moyen :	20 ans

des travailleurs népalais, ce qui était rarement une priorité sous le règne autocratique des rois Shah. Effet secondaire de cette évolution : la hausse des tarifs pratiqués par les guides et les porteurs, qui rend un trek plus coûteux aujourd'hui qu'il y a quelques années.

Cependant, il reste encore beaucoup à faire. Les infrastructures ont été très négligées pendant le conflit et les délestages – un euphémisme pour les coupures de courant destinées à éviter une défaillance totale du réseau – sont une pratique quotidienne dans la vallée de Katmandou. La pénurie de carburant est un autre problème : les stations-service sont régulièrement en rupture de stock et le prix du kérosène, qui sert à faire la cuisine, grimpe en flèche, poussant de nombreux habitants à prélever du bois dans des forêts déjà malmenées. L'hydroélectricité est présentée comme la panacée à tous les problèmes énergétiques du Népal, mais la majorité des projets approuvés jusqu'ici ont pour but d'acheminer l'électricité au-delà des frontières népalaises, vers l'Inde et la Chine.

Par ailleurs, malgré l'assouplissement des barrages routiers, se déplacer est plus difficile qu'autrefois. Après des décennies de sous-investissement, la compagnie aérienne nationale ne possède plus que quatre appareils pour les vols intérieurs et a cessé de desservir certaines lignes. Si le service a été en partie repris par des transporteurs privés, la plupart des petits aérodromes ruraux ne sont ouverts que par beau temps, et retards et annulations constituent la règle plutôt que l'exception. Le danger des voyages aériens par temps nuageux a trouvé une illustration tragique en octobre 2008, quand un avion transportant des randonneurs européens s'est écrasé à côté de la piste d'atterrissage à Lukla, faisant 18 morts.

Pour autant, il ne faut pas se focaliser sur les problèmes. L'élection d'un gouvernement stable et la fin du conflit armé représentent un formidable espoir pour la plupart des Népalais. Les rebelles ne s'en étaient jamais pris aux touristes et le nouveau gouvernement communiste met tout en œuvre pour attirer les visiteurs. Les conditions d'obtention des visas ont été assouplies. On peut désormais se faire délivrer un visa allant jusqu'à six mois en arrivant dans le pays et les frais devraient être supprimés en 2011, pour l'année du tourisme.

Le principal problème qui se pose aux visiteurs est de réussir à tout faire. Beaucoup ont passé des années à explorer les sentiers de randonnée de l'Himalaya, ainsi que les villes et les temples de la vallée de Katmandou et des montagnes du Centre, et ils continuent pourtant de revenir régulièrement. Un conseil : choisissez quelques activités ou sites qui vous tiennent à cœur et gardez le reste pour vos prochains voyages...

Mise en route

Peu de pays se prêtent aussi bien au tourisme indépendant que le Népal. On peut se présenter à la frontière ou à l'aéroport de Katmandou, obtenir un visa et un permis TIMS pour le trekking (voir p. 334), et être dans l'Himalaya en quelques jours seulement. Il y a cependant tellement de choses à voir et à faire qu'il est bon de se livrer à quelques préparatifs avant de partir, ne serait-ce que parce que les retards, les annulations et les obstacles imprévus font partie de la vie quotidienne au Népal. Après une décennie de guerre civile, les choses reviennent enfin à la normale et le tourisme connaît un remarquable essor. Lors de la dernière mise à jour de ce guide, de nombreux lodges avaient du mal à attirer les clients. Aujourd'hui, ce sont les voyageurs qui rencontrent des difficultés pour trouver des lits...

QUAND PARTIR

En gros, le Népal connaît deux saisons : la saison sèche, d'octobre à mai, et la saison humide (mousson), de juin septembre. L'automne (de septembre à novembre) et le printemps (de mars à mai) offrent des températures agréables en journée, un ciel dégagé permettant d'admirer les montagnes et un temps idéal pour faire du trekking, du rafting ou simplement explorer la vallée de Katmandou. Pour plus d'informations sur la période propice au trekking, reportez-vous p. 329.

Octobre et novembre sont les mois idéaux pour le tourisme. Juste après la mousson, la campagne est luxuriante, l'air, vif et limpide, et les vues sur l'Himalaya, nettes et dégagées. Il peut cependant être difficile de trouver une

Pour plus d'informations, consultez la rubrique *Climat* (p. 368).

NE PARTEZ PAS SANS...

- Un masque antipollution, indispensable à Katmandou si vous envisagez de louer une moto ou un vélo.
- Des bouchons d'oreille pour les déplacements en avion à turbopropulseur et en bus, et au cas où votre hôtel ferait face à une discothèque...
- Un stick labial avec écran solaire : si vous faites du trekking, vos lèvres gerçeront en quelques minutes sous l'effet du vent et du soleil.
- Des chaussures de marche – le acheter au Népal est le plus sûr moyen d'avoir des ampoules.
- Un imperméable et un parapluie solide pour les trombes d'eau de la mousson ou les averse soudaines.
- Un bon cadenas pour fermer votre chambre d'hôtel et les casiers mis à disposition dans les temples et musées, et pour accrocher vos bagages dans le bus.
- Une lampe de poche pour les coupures de courant et les envies pressantes la nuit en randonnée.
- Du répulsif contre les insectes dans le Terai (et de l'huile contre les sangsues en période de mousson).
- Un maillot de bain pour le rafting, le kayak, le canyoning, le bain des éléphants (p. 288), sans oublier la baignade !
- Une bouteille d'eau réutilisable et des tablettes d'iode pour purifier votre eau, économiser de l'argent et protéger l'environnement.

place sur les vols internationaux et intérieurs, et les hébergements affichent rapidement complet, ce qui est particulièrement agaçant quand on a confié ses bagages à son hôtel pour partir en randonnée. Pensez absolument à réserver ! N'oubliez pas non plus qu'en octobre, la fête annuelle de Dasain (p. 25) paralyse tout le pays.

Début décembre, l'hiver commence à se faire sentir et la plupart des randonneurs renoncent aux sentiers de haute altitude. Rejoindre le camp de base de l'Everest demande alors beaucoup d'endurance et le trek du tour des Annapurnas est souvent bloqué par la neige au Thorung La. Même dans la vallée de Katmandou, il fait parfois très froid quand le soir tombe, et le brouillard du matin peut chambouler les horaires des avions. En décembre, les touristes commencent à désertier la capitale comme des oiseaux migrateurs en partance pour les cieux plus cléments de l'Inde ou de la Thaïlande. C'est cependant le moment idéal pour profiter dans le calme des parcs nationaux du Terai.

Le printemps, de mars à mai, est la seconde période la plus agréable. Le temps se radoucit à l'approche de la mousson et les sentiers de trek sont moins encombrés qu'en automne, même si la couverture nuageuse vient parfois amoindrir la visibilité. C'est le moment d'admirer les superbes rhododendrons aux couleurs vives du Népal.

Mai et début juin sont à éviter en raison de l'approche de la mousson. Une humidité et une chaleur pénibles règnent dans le Terai et la vallée de Katmandou, avec des températures dépassant 30°C. La mousson semble planer comme une menace dans le ciel. En raison de son altitude moins élevée, Pokhara connaît un climat plus doux et plus plaisant que Katmandou en hiver, mais plus chaud avant la mousson et plus humide pendant cette dernière.

De mi-juin à septembre, la mousson s'abat sur le pays, faisant fuir pratiquement tous les touristes. Le rafting devient dangereux, les sentiers se transforment en champs de boue, les inondations et les glissements de terrain coupent les routes, les parcs nationaux ferment, les montagnes disparaissent derrière les nuages et les sangsues sortent en force. Si vous êtes en quête de paysages montagneux, partez plutôt pour le Tibet ou le Ladakh, en Inde. D'un autre côté, il y a moins de voyageurs pour gâcher le calme et la tranquillité des lieux et de nombreuses fêtes hautes en couleur ont lieu en août et septembre (p. 24).

LE PAYS EST-IL SÛR ?

Depuis la fin de la "guerre du peuple" en 2008, la réponse à cette question est oui. Les rebelles maoïstes forment aujourd'hui le gouvernement élu de la République fédérale du Népal, et le roi destitué vit, avec quelques serviteurs, dans une modeste maison à Nagarjun. Certes, la violence politique se réveille occasionnellement – généralement sous la forme d'une confrontation entre les jeunes maoïstes et les jeunes de l'opposition – mais les voyageurs sont rarement concernés, sauf en cas de *bandh* (grève générale) à Katmandou.

Si une grève éclate, la meilleure chose à faire est de rester dans votre hôtel ou dans un café de Thamel avec un bon livre. Les manifestants descendent très nombreux dans la rue et il arrive que les choses dégèrent. La foule exprime parfois sa colère en cassant les vitrines des magasins ou les vitres des voitures, si bien que la plupart des habitants ferment leurs volets en attendant que le calme revienne. Lors d'une grève, toutes les routes partant de Katmandou sont fermées, les bus cessent de circuler et les chauffeurs de taxi refusent de rouler : si vous avez un avion à prendre, partez tôt le matin, avant que les manifestants se rassemblent.

Si vous voyagez dans le pays, tenez-vous informé de la situation politique. L'*Himalayan Times* (www.thehimalayantimes.com) et d'autres journaux avertissent des grèves à venir et votre hôtel vous préviendra sans doute si quelque chose se prépare. Si vous avez loué une moto, laissez-la à l'intérieur de votre hôtel jusqu'à la fin de la grève. N'essayez pas de forcer les barrages : les voyageurs constituent une cible comme une autre si les manifestants se sentent d'humeur violente. Pour plus de conseils concernant les grèves et manifestations, voyez p. 369.

Pendant le conflit, les randonneurs se voyaient souvent réclamer des "taxes" destinées à financer la cause maoïste. Nous n'avons plus eu vent de telles pratiques depuis que le parti communiste a remporté les élections en avril 2008. Toutefois, il reste beaucoup de gens armés dans les campagnes et la possibilité de se faire soutirer de tels "dons" demeure. Renseignez-vous sur le niveau de sécurité avant de vous aventurer hors des sentiers battus.

Dans l'ensemble, la criminalité a sensiblement diminué depuis que les risques de violence de la part des maoïstes et de l'armée népalaise a disparu. Les inégalités restent cependant très marquées au Népal, et mieux vaut tenir compte des conseils de la population sur les régions considérées comme dangereuses. Le risque est sans doute plus important dans les anciens fiefs maoïstes, comme le Dolpo, la région comprise entre la vallée de Katmandou et l'Arniko Hwy, vers le Tibet, ainsi que l'extrême Est et l'extrême Ouest du pays.

Le danger le plus sérieux vient des transports publics. Les accidents de bus sont très courants, et il se passe rarement plus de quelques années sans qu'un avion ou qu'un hélicoptère s'écrase dans la montagne. Évitez de prendre la route la nuit, car les automobilistes conduisent vite et doublent au petit bonheur. Les vols aériens sont relativement sûrs vu la topographie du pays et l'état des aéroports – l'avion reste d'ailleurs plus sûr que la voiture. Vous pouvez cependant rejoindre de nombreux sentiers de trek par la route ou à pied si vous préférez éviter l'avion.

Pour vous tenir au courant de la situation politique au Népal, voici quelques conseils :

- Suivez l'actualité sur les sites népalais comme www.kantipuronline.com, www.thehimalayantimes.com, www.nepalnews.com, www.nepalitimes.com.np et www.nepalnews.net.
- Consultez les derniers messages publiés sur le forum de Lonely Planet (www.lonelyplanet.fr) ou sur www.trekinfo.com et <http://blog.com.np>.
- Suivez les conseils aux voyageurs donnés par votre gouvernement (voir l'encadré p. 362).
- Beaucoup de conseils aux voyageurs mentionnent les districts administratifs, qui figurent rarement sur les cartes. Vous trouverez une carte administrative du Népal sur www.ncthakur.itgo.com/map04.htm.

COÛT DE LA VIE

Comparé aux pays occidentaux, le Népal est incroyablement bon marché, même si les prix commencent à augmenter à mesure que l'économie se redresse après les difficiles années de la "guerre du peuple". Le prix des voyages en bus est dérisoire et vous trouverez presque partout des hébergements qui ne vous coûteront même pas le prix d'un café chez vous. Les restaurants sont également très peu chers, sauf à Katmandou où les établissements pour touristes tendent à s'aligner sur les tarifs occidentaux.

Si vous faites du trekking, la nourriture constituera votre plus grosse dépense. Peu de lodges facturent plus de 200 Rs la nuit, mais le dîner et le petit-déjeuner peuvent facilement dépasser 1 000 Rs, surtout si vous

COMBIEN ?

Hôtel petits budgets :
5-15 \$US

Chambre dans un
lodge (par personne) :
50-200 Rs

Entrée dans un musée
ou un site historique :
100-200 Rs

Porteur (trekking) :
8-12 \$US par jour

Accès Internet à
Katmandou :
20-40 Rs l'heure

QUELQUES PRIX

1 l d'essence : 90-100 Rs

1 l d'eau minérale :

12-15 Rs

Bouteille de bière (au restaurant) : 150-200 Rs

Assiette de *momo*

(raviolis à la vapeur) :

20-40 Rs

Tee-shirt souvenir :

400 Rs

commandez de l'alcool. Les guides et les porteurs ont également augmenté leurs tarifs, après des campagnes menées par les maoïstes pour inciter les habitants des zones rurales à se faire correctement rémunérer. Cela permet de réparer une longue injustice, mais signifie aussi que les treks coûtent plus cher qu'autrefois.

À titre indicatif, en choisissant les hébergements les moins chers et en adoptant le régime alimentaire népalais (du *daal bhaat* deux fois par jour), on peut vivre avec 5 à 10 \$US par jour, mais il ne reste alors plus grand-chose pour payer les droits d'entrée dans les parcs nationaux et les sites historiques. Si vous faites un trekking, comptez entre 7 et 12 \$US par jour si vous voyagez sans porteurs et sans guides et logez dans les "maisons de thé", mais 15 \$US si vous avez envie de vous offrir une bière avec votre dîner. Pour les treks organisés, le budget à prévoir dépend du nombre d'accompagnateurs, de la destination et du niveau de luxe souhaité ; prévoyez au moins 25 \$US par jour.

Si vous mangez dans des restaurants pour touristes, logez dans des hôtels plus confortables, visitez les musées et les sites historiques et prenez un taxi de temps en temps, votre séjour vous coûtera entre 15 et 20 \$US par jour. Pour un hôtel de catégorie moyenne, des déplacements en bus touristique ou en taxi et des activités organisées comme le rafting, le trekking en groupe ou le parachutisme, comptez de 40 à 60 \$US.

Dans les centres touristiques comme Katmandou ou Pokhara, l'argent semblera vous filer entre les doigts tant les tentations sont nombreuses : ajoutez 30% à votre budget normal. Inversement, les occasions d'achat sont rares dans les montagnes : vos seules dépenses seront l'hébergement, les repas et une tasse de thé de temps à autre.

Pendant l'insurrection maoïste, beaucoup d'hôtels offraient de grosses remises, mais cette pratique est beaucoup moins répandue aujourd'hui. Si on peut souvent négocier une réduction pour un séjour de plusieurs jours, les établissements sont moins enclins à accorder des ristournes significatives à présent que les touristes reviennent en masse. Il est plus facile d'obtenir une réduction en basse saison, de décembre à janvier et de juin à septembre. Lors d'un trek, on peut convaincre les lodges de baisser le prix de la chambre en acceptant de prendre ses repas sur place.

La plupart des hôtels et des restaurants de catégorie moyenne et supérieure ajoutent 13% de TVA et 10% de service aux tarifs affichés. De ce fait, le pourboire devient beaucoup moins courant.

LIVRES À EMPORTER

Annapurna, premier 8000, de Maurice Herzog (Arthaud, 2005), publié en 1952, est le récit de la première expédition à atteindre un sommet de 8 000 m, conduite par le célèbre alpiniste en 1950.

Au cœur des Himalayas, d'Alexandra David-Néel (Pygmalion, 2009). Publié la première fois en 1949, ce récit captivant raconte un voyage au Népal pendant l'hiver 1912-1913, alors que le pays était encore interdit aux étrangers. À travers ses observations, l'auteur dresse le portrait d'un pays, d'un peuple et d'une civilisation.

Le Fils de l'Himalaya, de Jacques Lanzmann (LGF, 1998). Écrit en 1997, ce roman d'un passionné de la marche se déroule au Népal. Un voyage initiatique jalonné de rencontres au pays des Sherpa.

Le Goût du Népal, de Jean-Claude Perrier (Mercure de France, 2004). Une trentaine d'extraits d'œuvres littéraires d'auteurs du XX^e siècle.

L'Himalaya (Favre, 1997), une anthologie littéraire sur la célèbre chaîne de montagnes, réunit des textes d'auteurs comme Peter Matthiessen, Alexandra David-Néel, Rudyard Kipling ou Victor Segalen.

COUPS DE CŒUR



FÊTES

Plongez dans la culture népalaise en assistant à l'une de ces fêtes spectaculaires :

- Magh Sankranti, Devghat (janvier ; p. 23)
- Losar, régions tibétaines (février ; p. 23)
- Maha Shivaratri, Pashupatinath (février-mars ; p. 23)
- Bisket Jatra, fête des Chars, Bhaktapur (mi-avril ; p. 24)
- Rato Machhendranath, Patan (avril-mai ; p. 24)
- Indra Jatra, fête des Chars, Katmandou (août-septembre ; p. 25)
- Dasain, tout le pays (septembre-octobre ; p. 25)
- Tihar et Deepawali, tout le pays (octobre-novembre ; p. 25)
- Mani Rimdu, Tengboche (novembre ; p. 26)

EXPÉRIENCES INCONTOURNABLES

Ouvrez-vous à l'aventure pour faire le plein de moments inoubliables :

- Se frayer un passage à travers les bazars bondés de Katmandou pour rejoindre Durbar Square (p. 119)
- Allumer une lampe à huile en l'honneur du Bouddha à Bodhnath (p. 173)
- Se faire bénir par un prêtre hindou à Pashupatinath (p. 170) ou à Budhanilkantha (p. 179)
- Regarder le soleil se lever sur les temples et les palais de Patan (p. 180) ou de Bhaktapur (p. 193)
- Louer une moto pour traverser la vallée de Katmandou jusqu'à Panauti (p. 229)
- Observer les rhinocéros à dos d'éléphant au Chitwan National Park (p. 281)
- Admirer l'Everest le matin depuis Kala Pattar, sur le trek du camp de base de l'Everest (p. 344)
- Descendre en rappel dans des chutes d'eau en faisant du canyoning près de la frontière tibétaine (p. 87)
- Faire du rafting sur la Sun Kosi (p. 109)
- Grimper au sommet de l'Island Peak, le pic le plus accessible du pays (p. 112)
- Tenter le saut à l'élastique le plus haut d'Asie (p. 87), à Bhote Kosi

À LIRE

Voici quelques excellents ouvrages à lire avant de partir dans l'Himalaya :

- *À la recherche de l'âme de mon père*, de Jamling Tenzing Norgay (Presses du Châtelet, 2002) – un récit émouvant, écrit par le fils de Tenzing Norgay
- *Au cœur de l'Himalaya*, de Michael Palin (National Geographic, 2005) – le charmant ex-Monty Python raconte ses aventures dans l'Annapurna et l'Everest
- *Un regard depuis le sommet*, de sir Edmund Hillary (Glénat, 1999) – le premier homme à atteindre le sommet de l'Everest avec le sherpa Tenzing Norgay en 1953
- *L'Everest*, de Walt Unsworth (Denoël, 1985) – la référence ultime sur l'Everest
- *À l'assaut du Khili-Khili*, de W. E. Bowman (Glénat, 1988) – une parodie délectable des récits d'alpinisme parfois trop sérieux
- *Mallory et Irvine : à la recherche des fantômes de l'Everest*, de Conrad Hancker (Glénat, 2000) – sur les traces de 2 alpinistes disparus dans l'Everest en 1924
- *Les Conquêteurs de l'inutile*, de Lionel Terray (Guerrin, 1995) – écrit par un passionné, ce livre est bien plus que le récit d'une aventure en montagne
- *L'Himalaya* (Favre, 1997) – une anthologie littéraire sur la plus haute chaîne de montagne

Le Léopard des neiges, de Peter Matthiessen (Gallimard, 1991), raconte un voyage dans le Dolpo, à l'ouest du Népal, à la poursuite de cet insaisissable animal. À un autre niveau, ce livre aborde de grandes questions sur la spiritualité, la nature et le bouddhisme, avec l'Himalaya en toile de fond.

Le Maître de l'amour, de Samrat Upadhyay (Mercure de France, 2005), raconte l'histoire d'un improbable ménage à trois dans un Katmandou contemporain. Par l'auteur de *Dieu en prison à Katmandou*, un recueil de neuf nouvelles également publié au Mercure de France.

Le Moine et le Philosophe, de Jean-François Revel et Matthieu Ricard (Pocket, 1997). Une approche du bouddhisme, confronté à la philosophie occidentale. Cet ouvrage se compose d'entretiens entre Jean-François Revel, philosophe, et son fils, converti au bouddhisme et devenu l'interprète francophone du dalai-lama.

Mustang, royaume tibétain interdit, de Michel Peissel (Olizane, 1988), raconte un voyage dans cette région légendaire, longtemps interdite, située au nord de Jomsom, près de la frontière tibétaine.

Les tambours de Katmandou, de Gérard Toffin (Payot poche, 2002). Un regard porté par un ethnologue sur le Népal de la fin des années 1990, entre tradition et changement.

Tragédie à l'Everest, de Jon Krakauer (Presses de la Cité, 1998). Le témoignage tragique d'une expédition en mai 1996. Une histoire vraie et mythique sur les grimpeurs de l'extrême.

Les beaux livres sur le Népal ne manquent pas. Voyez notamment *Himalaya* d'Éric Valli (Éditions de la Martinière, 2001). Par ailleurs, *Mustang, royaume tibétain interdit*, de Michel Peissel (Arthaud, 1971), décrit le voyage sans précédent fait par l'auteur en 1964 dans cette contrée très fermée.

SITES INTERNET

Ministère du tourisme (www.tourism.gov.np). Site officiel, un peu rébarbatif mais utile, avec des informations sur le tourisme, l'alpinisme et le trekking.

Nepal Mountaineering Association (www.nepalmountaineering.org). Tout ce qu'il faut savoir sur l'alpinisme et le trekking dans les montagnes népalaises.

Nepal Tourism Board (www.welcomenepal.com). Le site officiel du gouvernement, qui présente l'actualité, les curiosités à découvrir et des informations sur les nouvelles régions ouvertes aux randonneurs.

Ambassade de France au Népal (www.ambafrance-np.org). Le site de l'ambassade de France au Népal, avec des liens utiles au voyageur.

Le Népal en France (www.francenepal.info). Dernières informations parues dans la presse francophone, livres en français, restaurants, etc.

Terres du Népal (www.terresdumonde.com/nepal). Un site généraliste sur le Népal, agrémenté de photos.

Nepal Tourism Board (www.welcomenepal.com). Site officiel qui présente l'actualité touristique, les curiosités à découvrir et de belles photos. En plusieurs langues.

Cours de népalî (www.francenepal.net). Alphabet, prononciation, méthodes de langue, etc. Tout pour apprendre le népalî.

Lonely Planet (www.lonelyplanet.fr). Une présentation synthétique du Népal dans la rubrique *Destinations*, le forum pour poser toutes vos questions sur le pays, et une newsletter pour vous tenir informé de l'actualité du voyage.

Zone Himalaya (www.zonehimalaya.net). Un site dédié à l'Himalaya, au Népal et au trekking.