



# LE TAMIL NADU

LÀ OÙ LES HISTOIRES N'ONT PAS DE FIN



SERVICE DU TOURISME, DE LA CULTURE ET DES  
DOTATIONS RELIGIEUSES



**M. K. STALIN**

CHEF DU GOUVERNEMENT DU TAMIL NADU

## LE TAMIL NADU – LÀ OÙ LES HISTOIRES N'ONT PAS DE FIN

Le Tamil Nadu est le berceau de l'une des plus anciennes civilisations au monde, une civilisation qui en a fait l'une des régions les plus progressistes et avant-gardistes du pays.

Doté de paysages d'une beauté à couper le souffle, d'une faune séduisante, de temples époustouffants, de festivals vibrants, d'une scène artistique captivante, de tissus ravissants, d'un artisanat raffiné, d'une cuisine savoureuse, d'une littérature bouleversante, d'une industrie de classe mondiale, des meilleures technologies numériques et d'un système de santé à la pointe, le Tamil Nadu est une destination unique avec le meilleur de ce que l'Inde a à offrir.

La justice sociale et le développement inclusif associés à une passion pour l'excellence ont permis au Tamil Nadu d'émerger comme leader dans une multitude de secteurs. Chacun d'entre eux forme une histoire édifiante, faisant de lui un territoire où les histoires n'ont pas de fin.





## **K. Ramachandran**

Ministre du Tourisme



Conception, création de contenu et présentation

## **Dr B. Chandra Mohan, IAS**

Secrétaire général du gouvernement

Service du Tourisme, de la Culture et des Dotations religieuses



## **C. Samayamoorthy, IAS**

Commissaire au tourisme et Directeur général de la Corporation pour le développement du tourisme au Tamil Nadu (TTDC)



# TABLE DES MATIÈRES

## 06 HISTOIRES DE

### PAYSAGES IMMACULÉS

- 07 KODAIKANAL
- 08 LE BARRAGE DE CHITTAR
- 09 LE BOUT DE LA TERRE
- 10 VALPARAI
- 11 PICHAVARAM
- 12 TENKASI
- 13 KANNIYAKUMARI
- 14 OOTY
- 15 LES COLLINES DE KOLLI

## 16 HISTOIRES D'UNE

### ARCHÉOLOGIE RÉVÉLATOIRE

- 17 LA GROTTÉ D'ARMAMALAI
- 18 SIVAGALAI
- 19 ADICHANALLUR
- 20 KORKAI
- 21 KODUMANAL
- 22 KEEZHADI
- 23 VEMBA KOTTAI
- 24 LE THIRUKKURAL
- 25 LA LITTÉRATURE SANGAM

## 26 HISTOIRES DU

### PATRIMOINE ANCIEN

- 27 KUMBAKONAM
- 28 GANGAIKONDA CHOLAPURAM
- 29 MAMALLAPURAM
- 30 THANJAVUR
- 31 AZHAGAR KOVIL
- 32 KANCHEEPURAM
- 33 DARASURAM

## 34 HISTOIRES DE

### TEMPLES DIVINS

- 35 SRI RANGAM
- 36 MADURAI
- 37 THIRUVANNAMALAI
- 38 RAMESWARAM
- 39 SRIVILLIPUTHUR

## 40 HISTOIRES DE

### FESTIVALS VIBRANTS

- 41 JALLIKATTU
- 42 PONGAL
- 43 KULASAI DUSSEHRA
- 44 NAMMA OORU THIRUVIZHA
- 45 LE FESTIVAL DE DANSE  
DE MAMALLAPURAM

## 46 HISTOIRES D'UNE SCÈNE ARTISTIQUE CAPTIVANTE

- 47 LE BHARATANATYAM
- 48 LE THERUKOOTHU
- 49 LE KARAGAATTAM

## 50 HISTOIRES D'UN

### ARTISANAT RAVISSANT

- 51 LES CARREAUX D'ATHANGUDI
- 52 LES BRONZES DE SWAMIMALAI
- 53 LES POUPÉES DE THANJAVUR
- 54 NACHIYAR KOVIL KUTHUVILAKU
- 55 LES SARIS DE KANCHIPURAM

## 56 HISTOIRES DE

### DEMEURES ROYALES

- 57 LE PALAIS DE THANJAVUR
- 58 LE FORT DE TRANQUEBAR
- 59 THIRUMALAI NAYAKAR MAHAL

## 60 HISTOIRES D'UNE

### CUISINE SAVOUREUSE

- 61 LE DÉJEUNER
- 62 LA CUISINE CHETTINADU
- 63 LE CAFÉ FILTRE
- 64 LE KOILPATTI KADALAI MITTAI

- 65 LE HALWA DE TIRUNELVELI
- 66 LE TIFFIN
- 67 LE JIGARTHANDA DE MADURAI

## 68 HISTOIRES DE

### LIEUX ENVOÛTANTS

- 69 AUROVILLE
- 70 LA FORTERESSE DE GINGEE
- 71 L'ÉGLISE DE VELANKANNI

## 72 HISTOIRES

### D'AVENTURES ENIVRANTES

- 73 LE KITESURF
- 74 LE VÉLO DE MONTAGNE
- 75 LE KAYAK
- 76 LE PARAMOTEUR
- 77 LA PLONGÉE SOUS-MARINE
- 78 LE SURF
- 79 LE PARAPENTE

## 80 HISTOIRES D'HEUREUSE

### RÉGÉNÉRATION

- 81 LE YOGA
- 82 LES CENTRES DE BIEN-ÊTRE
- 83 DÉTOXIFICATION ET  
RÉGÉNÉRATION

*LÀ OÙ*

*LES HISTOIRES*

*N'ONT PAS DE FIN...*



# HISTOIRES DE PAYSAGES IMMACULÉS



## KODAIKANAL

Kodaikanal est une destination prisée pour ses montagnes dont les températures restent fraîches tout au long de l'année. Ses paysages comprennent des lacs, des cascades, des forêts de pins et des versants vallonnés. Parmi ses principales attractions se trouvent Echo Point, les grottes de Guna ou encore le lac Berijam..

## LE BARRAGE DE CHITTAR (CHITTAR DAM)

Situé dans la verdure luxuriante et la sérénité de Kanyakumari, le barrage de Chittar offre une parfaite vue du sommet de Kurisumala. C'est un lieu de pique-nique idéal pour celles et ceux qui recherchent le calme et la sérénité.



## LE BOUT DE LA TERRE (LAND'S END)

Arichal Munai, connu comme le bout de la terre de l'Inde, se situe à la pointe de l'île de Rameswaram. Le Sri Lanka ne se trouve qu'à 25 kilomètres de là. À son extrémité fusionnent le golfe du Bengale et l'Océan indien, bousculant le sable de la plage et lui donnant le nom d' « Arichal Munai ».

## VALPARAI

Valparai est un lieu charmant menant à de nombreuses cascades et à de majestueuses plantations de thé, de café et de cardamome. De nombreux sites offrent des points de vue panoramiques des plantations de thé et l'on peut explorer la vie sauvage dans la réserve de tigres Anamalai.



## PICHAVARAM

La forêt de mangroves de Pichavaram est la deuxième plus grande du genre en Inde, après les Sunderbans du Bengale occidental. On peut y prendre un bateau et naviguer tranquillement à travers la forêt à la découverte de magnifiques oiseaux, animaux et espèces végétales.

# TENKASI

Les nombreuses chutes d'eau qui prennent leur source dans les Ghats occidentaux et longent la rivière Chittar sont les attractions touristiques de Tensaki. Il est dit que son eau aurait des vertus curatives et on l'appelle souvent le « spa de l'Inde du Sud ».



# KANNIYAKUMARI

Entourée par le magnifique Océan indien, la statue de Thiruvalludar se dresse, majestueuse, représentant les 133 chapitres de son texte Thirukkural, vieux de 2 500 ans. Celui-ci sert de guide à l'humanité pour mener une vie morale, avec ses 1 330 « kurals » sur la vertu, la richesse, l'amour et la libération..



## OOTY

Ooty, située dans le district de Nilgiris, est l'une des stations de montagne les plus connues du pays. Elle a également son importance dans les secteurs de l'agriculture et de l'horticulture, son climat étant idéal pour la culture de certains fruits, légumes, du thé et des fleurs.

An aerial photograph showing a highly winding asphalt road that snakes through a dense, lush green forest. The road features several sharp, hairpin turns. A few vehicles, including a white car and a motorcycle, are visible on the road. The lighting suggests a bright day, with shadows cast across the road and the forest canopy.

## LES COLLINES DE KOLLI (KOLLI HILLS)

Cette chaîne de montagnes panoramique des Ghats orientaux, gouvernée autrefois par le bienveillant roi tamoul Valvil Ori, est appréciée par les amateurs de moto car elle compte plus de 70 virages en épingle à cheveux. Des tribus tamoules continuent d'y vivre.



# HISTOIRES D'UNE ARCHÉOLOGIE RÉVÉLATOIRE

## LA GROTTÉ D'ARMAMALAI (ARMAMALAI CAVE)

Cette structure faite de boue et de briques en terre crue, située à l'intérieur de la grotte, a été convertie en temple jaïn. Elle est connue pour ses peintures illustrant les histoires du jainisme, datables du VIII<sup>e</sup> siècle de notre ère et ressemblant à celles de Sittanavasal.

# SIVAGALAI

Sivagalai se trouve sur les rives de la rivière Porunai (Tamiraparani), dans le district de Thoothukudi. Le village est considéré comme un ancien village tamoul. La date radiométrique (date AMS) attribuée au riz prélevé sur le site remonte à 1155 avant notre ère.





## ADICHANALLUR

Adichanallur, qui date de 950 avant notre ère, constitue l'un des sites funéraires les plus importants d'Inde. Il se situe sur la rive de la rivière Tramirabarani et contient des vestiges d'objets en or et en bronze à forte teneur en étain.

# KORKAI

Korkai se trouve sur la rive de la rivière Tamiraparani à Thoothukudi. Le village a été identifié comme la capitale et une cité portuaire de l'ère Sangam des Pandyas. On y a aussi trouvé des preuves de l'existence passée d'une industrie de bracelets en coquillage.





## KODUMANAL

Le village de Kodumanal, situé à Erode sur la rive nord de la rivière Noyyal, fut autrefois un centre de commerce et d'industrie florissant pour la fabrication de perles de verre et la manufacture de fer et de cuivre. On y trouve également des preuves de production textile.

## KEEZHADI

Keezhadi (également connu sous le nom de Keeladi) se situe sur la rive de la rivière Vaigai, près de Madurai. Les matériaux trouvés lors des fouilles révèlent qu'il y eut agriculture, industrie et commerce. Les tessons de poterie dotés d'inscriptions en damili témoignent de la présence d'une société lettrée au VI<sup>e</sup> siècle avant notre ère.



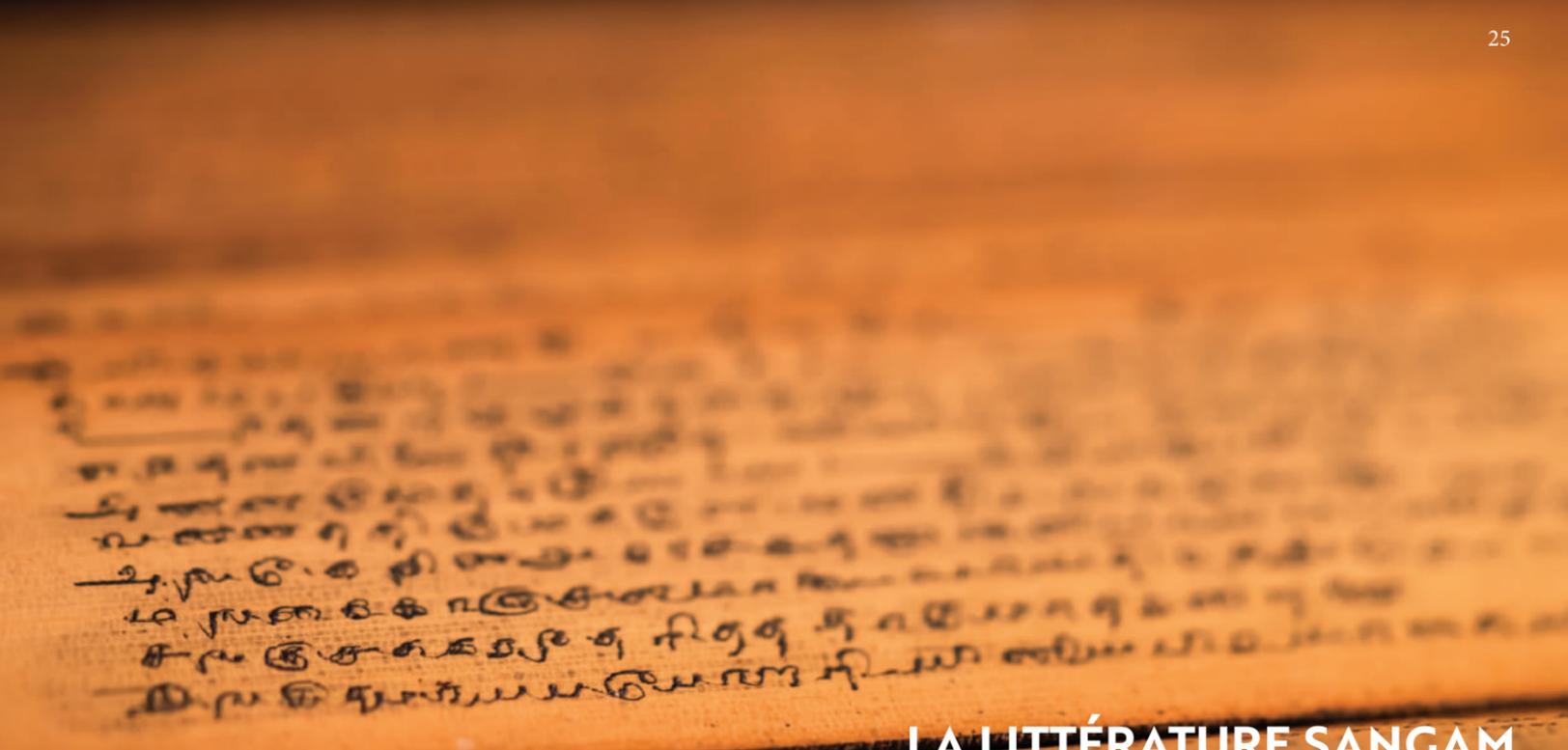
## VEMBA KOTTAI

Ce site se trouve sur la rive de la rivière Vaippar à Virudhunagar. Les découvertes issues des fouilles, telles que des outils microlitiques, des objets en coquillage, des figurines en terre cuite, des parures, des dés et des perles de verre, témoignent de son existence de la période microlitique jusqu'à la période médiévale.

# LE THIRUKKURAL

Le Thirukkural (vers sacrés) est un texte classique en langue tamoule qui compte 1 300 distiques courts (kurals) de sept mots chacun. Le texte se divise en trois livres qui offrent des aphorismes instructifs sur la vertu (aram), la richesse (porul) et l'amour (inbam), respectivement.





## LA LITTÉRATURE SANGAM (SANGAM LITERATURE)

La Literatura Sangam, históricamente conocida como "la poesía de los nobles", denota la antigua literatura tamil y es la literatura conocida más antigua de la India. Está vinculada a tres tertulias literarias en torno a Madurai y Kapāṭapuram (capitales de los Pandya).



# HISTOIRES DU PATRIMOINE ANCIEN



## KUMBAKONAM

Le temple de Sarangapani, sur les rives de la rivière Kaveri à Kumbakonam, est un spectacle à ne pas manquer. Le sanctuaire du temple, conçu comme un char à roues tiré par des chevaux et des éléphants, est un chef d'œuvre architectural.



## GANGAIKONDA CHOLAPURAM

Le temple de Gangaikonda Cholapuram à Ariyalur est un site classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. Il porte le nom du roi Rajendra Chola I, également appelé « Gangai Konnda Cholan ». Il a reçu ce titre après avoir conquis des territoires et étendu sa dynastie jusqu'au Gange.



## MAMALLAPURAM

Mamallapuram, site du patrimoine mondial de l'UNESCO, compte un grand nombre de temples, grottes et sculptures construits par les rois de la dynastie Pallava aux VII<sup>e</sup> et VIII<sup>e</sup> siècles. La pièce maîtresse de ce groupe de monuments est le temple situé sur le rivage.

# THANJAVUR

Ce temple possède le vimanam (tour du temple) le plus haut du monde et son kumbam (structure de la partie supérieure) pèse plus de 70 tonnes. Il est considéré comme le plus bel exemple de l'architecture Chôla et a été déclaré site du patrimoine mondial par l'UNESCO.



# AZHAGAR KOVIL

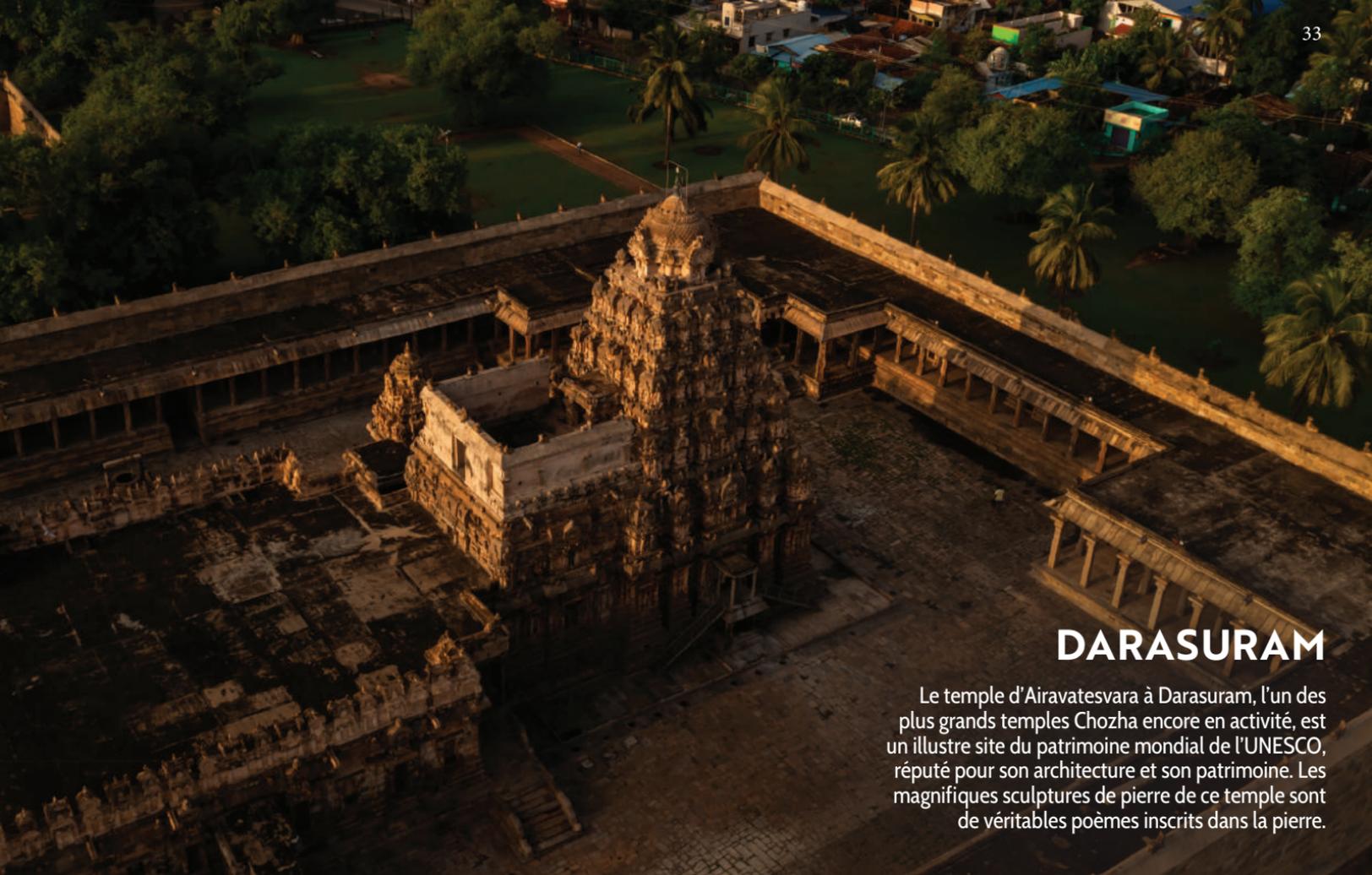
Construit dans un cadre naturel pittoresque, parmi des ruines historiques, l'essentiel de son architecture est l'œuvre de la dynastie Pandya. Il figure dans quasiment tous les anciens manuscrits hindous et est également mentionné dans le mythe épique de Silappathikaram





## KANCHEEPURAM

Le temple de Kailasanathar, inspiré de l'architecture traditionnelle Pallava, possède les ouvrages de calligraphie les plus anciens. Construit par le roi Pallava Narasimha Varman, de nombreux historiens pensent que ce temple de Kanchipuram a été une source d'inspiration pour de nombreux temples du Sud de l'Inde.



## DARASURAM

Le temple d'Airavatesvara à Darasuram, l'un des plus grands temples Chozha encore en activité, est un illustre site du patrimoine mondial de l'UNESCO, réputé pour son architecture et son patrimoine. Les magnifiques sculptures de pierre de ce temple sont de véritables poèmes inscrits dans la pierre.



# HISTOIRES DE TEMPLES DIVINS



## SRI RANGAM

Le temple d'Arulmigu Ranganathaswamy est l'un des plus grands temples hindous encore en activité au monde. Situé sur l'île de Srirangam, sur la rivière Kaveri, s'étend sur 65 hectares et fait partie d'un vaste complexe de temples.

## MADURAI

Le temple d'Arulmigu Meenakshi Sundaraswarar à Madurai, construit à l'époque des Pandyas, compte un total de 14 portails monumentaux. Chacun d'entre eux est une structure de plusieurs étages et contient des milliers de sculptures et d'idoles qui mettent en scène divers récits mythologiques.



# THIRUVANNAMALAI

Le temple d'Arulmigu Arunachaleswarar représente un élément naturel primordial, le feu, ce qui en fait l'un des « Pancha Bootha Sthalams ». C'est le huitième plus grand temple du monde et la légende veut que le Seigneur Shiva y soit apparu sous forme de feu.





## RAMESWARAM

Le temple d'Arulmigu Ramanathaswamy, visité par des milliers de pèlerins chaque année, se distingue des autres temples de Rameswaram par son importance religieuse et sa magnificence architecturale. Il possède le plus long couloir de tous les temples d'Inde.

# SRIVILLIPUTHUR

Le temple d'Arulmigu Nachiyar (Aandal) à Srivilliputhur occupe une place importante dans la philosophie Vaishnava. Le temple possède l'une des plus hautes tours (gopuram) et serait à l'origine du logo officiel du gouvernement du Tamil Nadu.





# HISTOIRES DE FESTIVALS VIBRANTS



## JALLIKATTU

Jallikattu, à l'origine appelé « eru thazhuvuthal », ce qui se traduit par « étreinte de taureaux », est un événement qui se déroule le troisième jour du festival de Pongal. Il s'agit d'une tradition ancestrale qui a vu le jour dans les terres de Marutham pour célébrer la vigueur des exubérants taureaux tamouls.



## PONGAL

Pongal, un festival tamoul qui s'étend sur quatre jours, marque la saison des récoltes pour la communauté agricole. Il s'agit de remercier la nature, notamment le soleil, les vaches, les taureaux et les autres animaux domestiques qui l'aident, d'être la source d'énergie de l'agriculture.

## KULASAI DUSSEHRA

Le hameau de Kulasekarapattinam se transforme à l'occasion du festival de Dussehra, qui dure dix jours. Des centaines de milliers de dévots, revêtus de costumes et de déguisements recherchés interprétant les formes d'Amman, s'y rassemblent pour les célébrations.



# NAMMA OORU THIRUVIZHA

« Le festival de notre terre » est une fête annuelle à la confluence de l'art et du folklore locaux organisée par le ministère du Tourisme et le ministère des Arts et de la Culture du Tamil Nadu. Ce festival se déroule sur une journée et rassemble plus de 400 artistes.





## LE FESTIVAL DE DANSE DE MAMALLAPURAM (MAMALLAPURAM DANCE FESTIVAL)

Le festival de danse de Mamallapuram est l'un des festivals les plus remarquables de l'Inde. Organisé sur une vingtaine de jours dans la ville de Mamallapuram, les danses spectaculaires sont exécutées sur une scène décorée avec les monuments historiques de l'UNESCO en toile de fond.



**HISTOIRES D'UNE  
SCÈNE ARTISTIQUE CAPTIVANTE**



## LE BHARATANATYAM (BHARATANATYAM)

Le Bharatanatyam, une forme de danse classique inventée dans les temples de Thanjavur, trouve son origine dans le Sadirattam. Il s'agit d'une forme artistique qui réunit théâtre, musique, littérature et poésie.



## LE THERUKOOTHU (THERUKOOTHU)

El Therukoothu, que se traduce como teatro callejero, es una actuación de danza informal realizada durante siglos por artistas vestidos con trajes llamativos y maquillaje que representan escenas de la literatura Sangam tamil. Más allá del entretenimiento, celebra la forma de vida tamil.



## LE KARAGAATTAM (KARAGAATTAM)

Le Karagaattam est une ancienne danse folklorique du Tamil Nadu exécutée à la gloire de la déesse de la pluie Mariamman. Elle est de deux types : l'Aatta Karagam, qui est principalement une danse de divertissement, et le Sakthi Karagam, qui n'est exécuté que dans les temples en tant qu'offrande spirituelle.



**HISTOIRES D'UN  
ARTISANAT RAVISSANT**



## LES CARREAUX D'ATHANGUDI (ATHANGUDI TILES)

Les carreaux d'Athangudi sont des carreaux de ciment, comme des mosaïques, mais à la différence des mosaïques pressées et produites à la machine, ils sont fabriqués à la main sur des surfaces en verre. Ils sont principalement produits dans le village d'Athangudi, dans la région de Chettinad, où ils conservent leur héritage et leur grandeur.

## LES BRONZES DE SWAMIMALAI (SWAMIMALAI BRONZES)

L'art ancestral de la sculpture sur bronze a rendu Swamimalai, une petite ville située en périphérie de Thanjavur, célèbre dans le monde entier. Ces statues de bronze très recherchées incarnent la grâce et la précision, alliant l'expertise, le savoir-faire et la sensibilité artistique des maîtres artisans. Cet artisanat, transmis de génération en génération, est vieux de plus de 1100 ans.





## LES POUPÉES DE THANJAVUR (THANJAVUR DOLLS)

Traditionnellement fabriquées avec l'argile de la rivière Kaveri, elles se sont inspirées de la conception du Peruvudaiyar Gopuram, qui est érigé non pas sur un soubassement en pierre, mais sur le sable. En cas de tremblement de terre, la structure oscille et se remet en place sans se fissurer.



## NACHIYAR KOVIL KUTHUVILAKU

Il s'agit d'une lampe ornementale en laiton composée d'une série de diyas (lanternes), un produit artisanal fabriqué exclusivement par la communauté Pather (Kammalar) dans la ville de Nachiyar Koil. La lampe, une pièce moulée creuse, est produite dans différentes tailles et se compose de quatre parties vissées les unes aux autres.



## LES SARIS DE KANCHIPURAM (KANCHIPURAM SAREES)

Ces saris se distinguent par leurs larges bordures contrastées. Ils sont tissés à partir de fils de soie de mûrier. La plupart des femmes les portent pour leur mariage et on estime que 5 000 familles participent à leur conception.



# HISTOIRES DE DEMEURES ROYALES

# LE PALAIS DE THANJAVUR (THANJAVUR PALACE)

Le palais de Thanjavur, construit par Vijayaraghava Nayaka en 1550 de notre ère, présente un mélange architectural unique. Les Marathas ont apporté des ajouts à la structure après l'avoir conquis. Il est encore aujourd'hui la résidence de la famille royale Bhonsle.



# LE FORT DE TRANQUEBAR (TRANQUEBAR FORT)

Le fort de Tranquebar, situé sur les rives du golfe du Bengale, est le deuxième plus grand fort danois au monde. Il a été établi au XVII<sup>e</sup> siècle pour soutenir les activités commerciales entre le royaume Chola et le Danemark.



# THIRUMALAI NAYAKAR MAHAL

La résidence royale, Thirumalai Nayakar Mahal, construite par Thirumala Nayaka en 1636 à Madurai, présente un mélange d'architecture italienne et dravidiennne. Elle est construite avec des briques feuillagées et certains de ses piliers mesurent environ 25 mètres de haut et près de 4 mètres de large.





**HISTOIRES D'UNE  
CUISINE SAVOUREUSE**





A top-down view of a brass cup filled with frothy coffee next to a pile of coffee beans on a wooden surface. The cup is on the left, and the beans are on the right. The background is a wooden surface with some scattered beans.

## LE CAFÉ FILTRE (FILTER COFFEE)

Le café filtre est obtenu en mélangeant du lait moussieux et bouilli avec une décoction de café finement moulu dans un filtre indien traditionnel. À l'international, cette boisson est appelée café filtre de Madras.



## LE KOILPATTI KADALAI MITTAI (KOVILPATTI KADALAI MITTAI)

En avril 2020, le Kovalpatti Kadalai Mittai a obtenu une indication géographique. Cet en-cas simple se prépare en étalant des cacahuètes grillées sur de grands plateaux et sur lesquelles on verse du vella paagu ou du sirop de jaggery (sucre non-raffiné) chaud. Lorsque le sirop se solidifie, on obtient un bonbon aux cacahuètes.



## HALWA DE TIRUNELVELI (TIRUNELVELI HALWA)

Tirunelveli est connue pour sa version de halwa, un dessert indien. Le halwa de Tirunelveli est servi sous la forme d'une gelée brûlante, composée d'un mélange unique de blé, de sucre et de lait cuit dans une grande quantité de ghee (beurre clarifié) pur.



## LE TIFFIN (TIFFIN)

Les plats qui font partie des petits-déjeuners et des dîners les plus appréciés au Tamil Nadu témoignent de la polyvalence du riz. Les plats principaux sont accompagnés de sambhar, un ragoût à base de lentilles, et d'une gamme de chutneys à la noix de coco, à la tomate, au tamarin, aux cacahuètes, etc.



## LE JIGARTHANDA DE MADURAI (MADURAI JIGARTHANDA)

Le lait sous ses nombreuses formes est la pièce maîtresse du Jigarthanda – fait de lait, de lait condensé et de glace au lait. Le pisin ou gomme d'amande, appelé familièrement kadal paasi, ajoute de la texture tandis que le nannari sarbath, issu de la racine de salsepareille, ajoute de la douceur.



# HISTOIRES DE LIEUX ENVOÛTANTS

# AUROVILLE

Auroville est une ville expérimentale située dans le district de Viluppuram, au Tamil Nadu. Mirra Alfassa, qui a fondé Auroville en 1968, a déclaré : « Auroville aspire à être une ville universelle où les hommes et les femmes de tous les pays peuvent vivre en paix et dans une harmonie d'avant-garde. »



An aerial photograph of the Gingee Fort, a massive stone structure built on a steep, rocky hillside. The fort features several large, rectangular buildings with crenellated roofs and a prominent tower. The surrounding landscape is rugged and hilly, with some greenery and a river visible in the distance under a cloudy sky.

## LA FORTERESSE DE GINGEE (GINGEE FORT)

Construite à l'origine par Ananta Kon de la dynastie Konar vers 1190 après Jésus-Christ, puis fortifiée par Krishna Konar, la forteresse de Gingee est un imposant complexe fortifié situé à Villuppuram. Le roi Maratha Chhatrapati Shivaji l'a qualifiée de « forteresse la plus imprenable de l'Inde ».

# L'ÉGLISE DE VELANKANNI (VELANKANNI CHURCH)

Surnommée la « Lourde de l'Est », l'église de Velankanni, située à Nagapattinam, est l'un des centres de pèlerinage les plus révéérés par les catholiques en Inde. C'est l'un des sanctuaires catholiques romains de rite latin les plus visités, avec plus de 20 millions de pèlerins qui s'y rendent chaque année.





**HISTOIRES D'AVENTURES  
ENIVRANTES**



## LE KITESURF (KITE SURFING)

Les vents forts du Tamil Nadu en font un lieu idéal pour la pratique de sports tels que le kitesurf. Les vents qui soufflent sur les côtes de Thoothukudi et de Manapad ont attiré une communauté de kitesurfeurs dans la région.

A mountain biker wearing a blue and yellow jersey, a yellow helmet, and goggles is riding a mountain bike on a large, fallen log in a dense forest. The biker is positioned on the right side of the frame, leaning forward. The log is the central focus of the trail, and the surrounding forest is lush with green trees and foliage. The lighting is natural, suggesting a daytime setting.

## LE VÉLO DE MONTAGNE (MOUNTAIN BIKING)

La pratique du vélo tout-terrain, sur des terrains accidentés et rocaillieux, peut être la solution idéale pour celles et ceux qui recherchent une poussée d'adrénaline. Le Tamil Nadu compte plusieurs pistes de VTT très prisées traversant Masinagudi, Ooty, Coonoor, Kodaikanal, etc.



## LE KAYAK (KAYAKING)

Le kayak peut être considéré à la fois comme un sport de compétition et comme une activité de loisir. Des eaux tranquilles, calmes et relativement peu profondes sont idéales pour le kayak, auquel on peut s'essayer à Muttukadu (Chennai), à Rameshwaram, au barrage de Thirumoorthy, etc.



## LE PARAMOTEUR (PARAMOTORING)

Le paramoteur est considéré comme la forme d'aviation la plus simple et il n'est pas nécessaire d'être titulaire d'une licence pour le pratiquer. On peut s'y essayer autour de la route côtière orientale (ECR) à Chennai, après avoir suivi une formation de pilote.

## LA PLONGÉE SOUS-MARINE (SCUBA DIVING)

La plongée sous-marine et la plongée avec masque et tuba sont les meilleurs moyens d'explorer la vie sous-marine, et on peut tenter l'aventure à Rameshwaram et à Chennai. On y trouve une grande variété de poissons indigènes, de mollusques, de tortues de mer et de mammifères marins tels que les dugongs et les dauphins.





## LE SURF (SURFING)

La côte de Kovalam, un petit village de pêcheurs, est la nouvelle destination pour le surf en Inde. Le climat et les vagues s'allient pour en faire le meilleur lieu d'apprentissage du surf pour les jeunes et les moins jeunes.



## LE PARAPENTE (PARAGLIDING)

Le parapente est un sport d'aventure qui peut être pratiqué dans des lieux situés à haute altitude. Les amateurs de ce sport peuvent voler en solo ou en tandem avec un parapentiste expérimenté. Il est possible de s'y essayer à Yelagiri, Yercaud et Kodaikanal.



**HISTOIRES D'HEUREUSE  
RÉGÉNÉRATION**



## LE YOGA (YOGA)

Avec le yoga, l'esprit est discipliné par la méditation tandis que le corps s'aligne et se renforce. On trouve diverses retraites proposant des types de yogas spécifiques à Auroville ainsi que dans les Nilgiris.



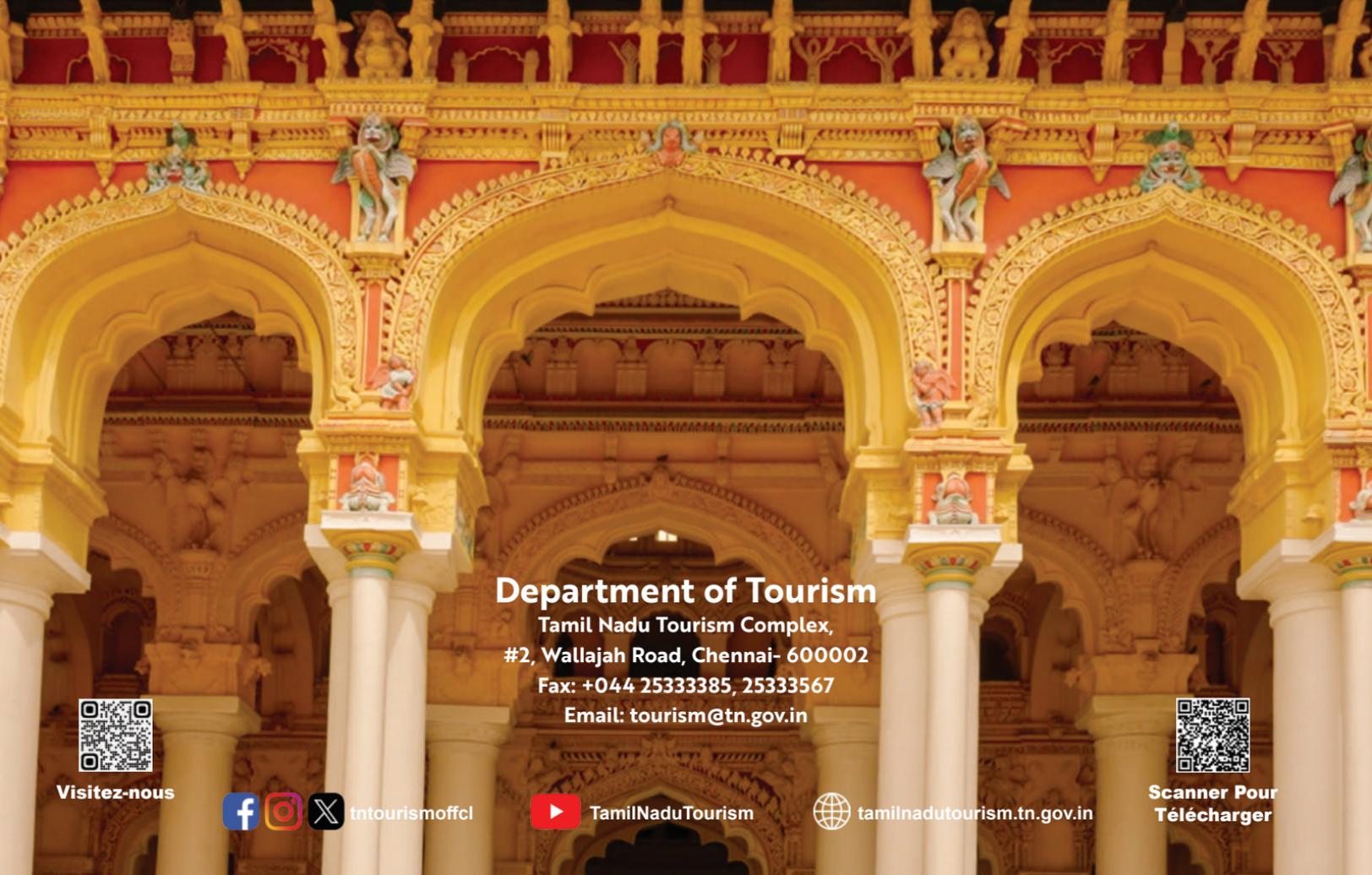
## LES CENTRES DE BIEN-ÊTRE (WELLNESS RESORTS)

Les centres de bien-être et de retraites holistiques se trouvent partout au Tamil Nadu, sur toute la côte est ainsi que dans des villes comme Coimbatore et Thanjavur. Ils proposent du panchakarma, du yoga, de la solitude, de la régénération, des régimes ayurvédiques et bien d'autres choses encore.



## DÉTOXIFICATION ET RÉGÉNÉRATION (DETOX AND REJUVENATION)

Nos thérapies traditionnelles de détoxification et de régénération comprennent l'utilisation de plantes et de suppléments, des purges, des lavements, des saignées et un régime diététique, ainsi que la pratique d'un style de vie incluant méditation et massages et visant à réduire le stress.



## Department of Tourism

Tamil Nadu Tourism Complex,  
#2, Wallajah Road, Chennai- 600002  
Fax: +044 25333385, 25333567  
Email: [tourism@tn.gov.in](mailto:tourism@tn.gov.in)



Visitez-nous



[tntourismoffcl](https://www.facebook.com/tntourismoffcl)



[TamilNaduTourism](https://www.youtube.com/TamilNaduTourism)



[tamilnadutourism.tn.gov.in](https://www.tamilnadutourism.tn.gov.in)



Scanner Pour  
Télécharger