

# EVEREST, LAC GOKYO ET ISLAND PEAK

Ce trek de haute altitude dans le massif de l'Everest nous offre des points de vue à couper le souffle. Nous marchons au milieu de plus hauts sommets du monde. Nous profitons de grandioses spectacles à partir des plus beaux belvédères de l'Everest : Renjo La (5350 m), Cho La (5300 m), Kala Pattar (5500 m)...Ceux qui le souhaitent peuvent même monter au sommet de l'Island Peak, culminant à plus de 6000 m d'altitude!

Ce trekking peu fréquenté nous impressionne par son ambiance haute "montagnes". Ce voyage nous permet aussi de plonger dans la culture sherpa du Khumbu : rencontre avec les habitants, traversée et nuits dans les villages, visite de monastères...

 Région	Everest
 Activité	Ascensions Trek
 Durée	21 jours
 Groupe	4 à 15 personnes
 Code	NEPEVIP
 Prix	A partir de 3 357 €
 Niveau	5/5
 Confort	3/5
 Langue(s)	français

## PROGRAMME

### ♥ Jour 1 Arrivée à Katmandou et transfert à l'hôtel



Namasté! Notre guide nous accueille à l'aéroport et nous conduit à notre hôtel. En fonction de l'heure, nous effectuons une visite des vieux quartiers de Katmandou. En début de soirée, premier briefing en compagnie de notre guide. Dîner de bienvenue.

Hébergement: Hôtel

Déjeuner libre

### ♥ Jour 2 Vol Katmandou - Lukla (2800 m) ou Ramechhap - Lukla. Trek sur Phakding (2600 m)



Le vol tôt le matin de Kathmandou à Lukla\* offre une vue panoramique de la partie Est de l'Himalaya; Langtang, Gauri, Shanker, Numbur, Manglungtse, et finalement l'Everest apparaissent au cours de ce vol de 45 mn. A Lukla (2700 m), les Sherpas nous attendent avec l'équipement. Le trek commence par une courte descente vers la vallée de la Dudh Koshi. A partir du village de Chaunrikarka (2621 m), le chemin se dirige vers le nord à travers les villages Sherpa où sont cultivés du blé, des pommes de terre, du maïs et des légumes. Nous franchissons la Dudh Koshi sur un pont de bois suspendu.

\*A noter:

Le vol entre Katmandou et Lukla ne s'effectue que par de bonnes conditions météorologiques.

Aussi à cause de l'encombrement de l'aéroport de Katmandou (la même piste pour les vols internationaux et intérieurs), l'aviation civile népalaise (CAAN) envisage d'opérer tous les vols sur Lukla depuis l'aéroport de Ramechhap. La décision n'est pas encore officialisée.

Donc pour le moment il y a deux possibilités:

\* Vols domestiques:

Katmandou – Lukla à l'aller (45 minutes) et Lukla – Katmandou au retour (45 minutes)

OU

Transfert routier vers Ramechhap (4 à 5h de route) puis vol Ramechhap – Lukla à l'aller (20 minutes)

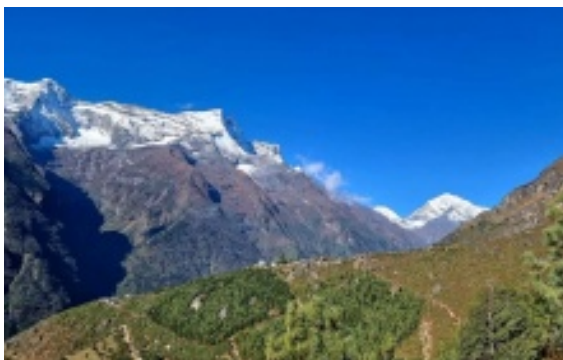
Vol Ramechhap – Katmandou au retour (20 minutes), puis transfert routier vers Katmandou (4h à 5h)

Denivelé: +50m/-250m

3 heures de marche

Hébergement : Lodge à Phakding.

### ♥ Jour 3 Phakding - Namche Bazar (3 440m)



Courte mais rude montée jusqu'à la capitale du pays Sherpa. Namche Bazar est le plus grand marché de la région du Haut Khumbu. Ce marché, riche en couleur, regroupe de nombreux peuples Hindous et Tibétains. En route, vous découvrirez de fantastiques vues sur le Thamserku (6 608 m), l'Everest (8 848 m) et le Lhotse (8 511 m).

Dénivelé: +1040m/-350m

5 à 6 heures de marche

Hébergement: Lodge

#### 📍 Jour 4 **Namche Bazar**



Journée d'acclimatation. Selon l'envie, une demi-journée de randonnée sur les hauteurs de Namche Bazar : villages de Khunde ou Khumjung (3780 m), paysages d'alpages et de petits champs bien ordonnés. Après-midi libre sur Namche Bazar.

Hébergement: Lodge

#### 📍 Jour 5 **Namche - Thame (3800 m)**



Descente vers le petit village de Dramo, à travers la forêt. Puis vous remontez vers Thame, porte d'entrée de la vallée du Nangpa La. A Thame, vous aurez peut-être la chance de croiser Apa Sherpa, détenteur du record d'ascensions à l'Everest, avec 21 réussites à ce jour. En fin d'après-midi, vous pouvez monter vers le très joli monastère au dessus de Thame.

Dénivelé: +690m/-350m

4 heures de marche

Hébergement: Lodge

#### 📍 Jour 6 **Thame - Sumdur (4830 m) - Thame**



Afin de parfaire votre acclimatation, vous montez aujourd'hui au Sumdur peak, belvédère au panorama saisissant. La vallée secrète du Nangpa La s'offre alors à vous et vous pouvez imaginer la frontière du Tibet tout proche. En haut le spectacle est incroyable : Pasang Lamu Peak, Cho Oyu (8201 m) et de nombreux 7000 m se dressent devant vos yeux. Retour au Lodge.

Dénivelé: +980m/-980m

6 à 7 heures de marche

Hébergement: Lodge

📍 Jour 7 **Thame - Lungde (4400 m)**



Montée progressive à Lungde, au pied du Renjo La. Vous passez par de jolies bergeries dans des vallées offrant de belles vues sur les sommets environnants. Vous croisez des Tibétains qui descendent du Nangpa La pour faire le marché de Namche.

Dénivelé: +600m/-70m

5 à 6 heures de marche

Hébergement Lodge

📍 Jour 8 **Lungde - Renjo La (5350 m) - Gokyo (4790 m)**



C'est une journée clé ! Vous partez à l'aube pour optimiser vos chances de beau temps au col. Après 3 h de montée régulière, vous atteignez deux très beaux lacs au milieu d'un cirque de montagnes spectaculaire. Puis, la pente se raidit, et vous atteignez en 1 h 30 le col. La vue est à couper le souffle : 180° de sommets du Cho Oyu au Taboche Peak, en passant par le Gyachung Kang, le Pumori, L'Everest, le Nuptse, le Makalu, et le Cholatse. Un festival d'esthétisme alpin ! Vous descendez rapidement vers Gokyo, le beau lac bleu en ligne de mire permanente.

Dénivelé: +1030m/-640m

7 à 8 heures de marche

Hébergement Lodge

📍 Jour 9 **Gokyo - Dragnag (4690 m)**



Pour les plus motivés, lever aux aurores afin de gravir le Gokyo Ri et de voir le lever de soleil sur le toit du monde. Ensuite, courte journée, parfaite pour récupérer avant d'attaquer le Cho la. Vous traversez la belle moraine du Gokyo, qui offre une belle vue sur la face nord du Cho Oyu.

Dénivelé: +80m/-180m

3 heures de marche

Hébergement Lodge

📍 Jour 10 **Dragnag - Cho La (5350 m) - Dzongla (4840 m)**



Montée progressive puis raide pour atteindre le Cho La en 4h. Belle ambiance glaciaire au col, au pied des sommets du Lobuche. Après 30 minutes de descente quasi-à-plat (zone souvent enneigée), le panorama est phénoménal. Descente jusque Dzongla raide sur les 200 premiers mètres. Arrivée rapide sur Dzongla.

Dénivelé: +770m/-610m

7 à 8 heures de marche

Hébergement Lodge

📍 Jour 11 **Dzongla - Lobuche (4940 m)**



Une belle journée offrant de jolies vues. Vous redescendez la Chola Khola avant de remonter tranquillement sur les derniers pâturages au pied du glacier du Khumbu.

Dénivelé: +220/-140 mètres

3 heures de marche

Hébergement Lodge

📍 Jour 12 **Lobuche - Kala Pattar (5545 m) - Lobuche**



Ascension sans difficulté technique du Kala Pattar. Pentès d'herbes avec un bon sentier. Aucun matériel d'alpinisme n'est requis. Vue fascinante sur l'Everest, la chute de séracs du Khumbu, le Pumori, le Nuptse. Ensuite redescente vers Lobuche.

Dénivelé: +620/-620 mètres

8 heures de marche

Hébergement Lodge

📍 Jour 13 **Lobuche - Dingboche - Chukhung (4730 m)**



Vous redescendez dans la vallée. La vue sur l'Ama Dablam et le Thamserku est superbe tout au long du parcours jusqu'à Dingboche, au pied de l'Ama Dablam. Puis vous bifurquez sur Chukung. Avant d'y arriver, vous apercevez le pic sans nom de l'Imja Khola et le Baruntse (7200 m).  
\*En fonction de la motivation du groupe et de l'état d'enneigement, votre guide pourra vous proposer d'emprunter le sentier qui franchit le col du Kongma La (5535 m). Ce sentier passe par de nombreux petits lacs et vous offre des points de vue magnifiques sur l'Everest (compter 2 h de trek supplémentaires pour cette alternative).

Dénivelé positif +330m/-530m

6 à 7 heures de marche

Hébergement Lodge

#### 📍 Jour 14 Chukung - Camp de base de l'Island Peak (5100 m)



Le matin, à quelques mètres vous bénéficiez d'une préparation technique en vue de l'ascension de l'Island peak : utilisations des crampons et piolets, fonctionnement d'une corde fixe et de la poignée autobloquante (Jumar). Après votre déjeuner, montée en direction du glacier du Lhotse Shar. Camp au pied de la moraine (5100 m). Vue sur le Baruntse (7220 m). Ceux qui ne réalisent pas l'ascension redescendent à Chukung l'après-midi (5 h en aller-retour).

Dénivelé: +240m

3 heures de marche

Hébergement: Lodge/Bivouac sous tente

#### 📍 Jour 15 Camp de base - Island Peak (6189 m) - Chukung



Pour ceux qui ne gravissent pas l'Island Peak, possibilité d'ascension facile du Chukung Ri (5546 m). Vues panoramiques sur les sommets du Nuptse à l'Ama Dablam. Retour et descente à Chukung, où vous retrouvez l'équipe qui a gravi l'Island Peak (4 h de trek). Pour ceux qui font l'ascension, vous remontez un système de vires avant de prendre pied sur le glacier à 5800 mètres. Un magnifique parcours au milieu des crevasses vous conduit au pied de la pente terminale qui, suivant l'enneigement, est gravie directement (pente à 45°) ou contournée par la gauche. Les derniers 100 m se font sur une superbe arête effilée avec l'Ama Dablam en toile de fond omniprésente. Du sommet la vue sur le Lhotse et l'Ama Dablam est

saisissante. Retour à Chukung, où vous retrouvez les autres participants.

NB : En cas de mauvais temps, une journée de plus pourra être consacrée à l'ascension de l'Island Peak. Dans ce cas, les jours 16 et 17 s'effectueront en une longue journée de marche.

Dénivelé positif +1220m/-1460m

4 ou 12 heures de marche (détails dans la description)

Hébergement Lodge

#### 📍 Jour 16 Chukung - Tengboche (3840 m)



Célèbre pour son monastère bouddhiste situé dans un cadre grandiose, Tengboche offre une vue fantastique sur l'Ama Dablam.

Dénivelé: +70/-940m

5 à 6 heures de marche

Hébergement Lodge

📍 Jour 17 **Tengboche - Namche**



Le sentier balcon entre Tengboche et Namche offre des vues magnifiques sur la vallée de l'Everest. Après le petit déjeuner, vous reprenez le chemin de redescente parmi les forêts de rhododendrons pour atteindre Namché Bazar.

Dénivelé: +610/-1020m

4 à 5 heures de marche

Hébergement: Lodge

📍 Jour 18 **Namche Bazar - Lukla (2400 m).**



Descente relativement raide jusqu'à la rivière Dhudkosi que vous suivez jusqu'à Phakding où vous déjeunez. Vous traversez plusieurs villages comme Monjo, Jorsale et Banker. Vous quittez les hautes montagnes et rentrez dans l'univers verdoyant des moyennes montagnes népalaises. Arrivée à Lukla en fin d'après-midi.

Dénivelé: +325/-915m

6 heures de marche

Hébergement: Lodge

📍 Jour 19 **Vol Lukla/Ramechap et route pour Katmandou**



Le matin, Vol pour l'aéroport de Ramechhap, puis route pour Katmandou.

NB : Le vol Lukla/Ramechhap est soumis aux conditions météorologiques. Il est possible qu'il soit retardé ou annulé. Pour palier à cette éventualité, nous prévoyons une journée de sécurité (temps libre) à Katmandou le lendemain.

*Hébergement: Hôtel  
Déjeuner et dîner libre*

📍 Jour 20 **Katmandou**



Journée libre à Katmandou. journée libre. Depuis l'hôtel, il est possible d'aller visiter à pied le quartier touristique de Thamel, la vieille ville, ainsi que Durbar Square, aux monuments historiques classés à l'UNESCO. Les sites historiques de la vallée de Katmandou sont aussi accessibles en prenant un taxi.

- Option "Visite de la vallée de Katmandou" (à payer lors de l'inscription) : nous vous proposons aujourd'hui une visite guidée des principaux sites de la vallée de Katmandou : Bhaktapur, Pashupatinath et Boddnath (cf. rubrique 'Options').

*Hébergement: Hôtel  
Déjeuner et dîner libre*

📍 Jour 21 **Fin de séjour**



En fonction de vos horaires de vols, transfert à l'aéroport de Katmandou. Fin de nos services.

**Notes sur le voyage :**

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, votre équipe d'encadrement se réserve le droit de modifier cet itinéraire de façon à assurer au mieux le déroulement du séjour et votre sécurité. Toujours pour des raisons de sécurité, l'encadrement et l'organisation se réservent le droit d'interrompre votre participation si votre niveau technique et/ou votre forme physique ne correspondent pas à ceux requis. En aucun cas cette interruption ne pourra donner lieu à un remboursement ou versement d'indemnités.

## DATES & PRIX

### Départs pour les groupes parlant français :

Du	Au	Prix par personne	Garanti	Inscription
18/10/2026	07/11/2026	<b>3 357 €</b>	Non	
08/11/2026	28/11/2026	<b>3 357 €</b>	Non	

Code voyage: NEPEVIP

### Le prix comprend

- Les transferts aéroports
- Le transport selon programme
- Vols intérieurs sur Katmandou Lukla - Katmandou (ou via Ramechhap)
- L'hébergement en hôtel en BB à Katmandou
- La pension complète en lodge durant le trek
- Le dîner de bienvenue à Katmandou
- Le guide francophone à partir de 4 personnes pour l'intégralité du séjour (anglophone en dessous de 4 personnes)
- Le guide de haute montagne anglophone pour l'ascension de Island Peak pour chaque 3 participants.
- L'équipe de trekking : assistant et porteurs
- Le portage des bagages pendant le trek
- Tous les permis de trek
- L'assurance de votre équipe d'encadrement
- Toutes les taxes locales

### Le prix ne comprend pas

- Les vols internationaux
- Le supplément pour l'ascension (facultatif) de Island peak : 595 € / pers
- Le visa népalais
- Le déjeuner et le dîner à Katmandou
- Les entrées de sites à Katmandou
- L'assurance rapatriement, hélico, médical, hôpital...
- Les pourboires, toutes dépenses & équipements personnels, boissons, sac de couchage et tout ce qui n'est pas dans "LE PRIX COMPREND"

### EN OPTION :

- Le supplément obligatoire pour l'ascension de Island peak : 595 € / pers
- Le supplément chambre individuelle pour les nuits en hôtel à Katmandou : 140€
- La nuit supplémentaire à Katmandou (110 € en chambre individuelle, 55 € en chambre double, prix par personne, avec petit déjeuner)
- Location de vêtements, sac de couchage et matériel de trekking possible sur place (nous consulter)
- Une journée de "Visite des sites de la vallée de Katmandou" en fin de séjour, incluant le véhicule privé, le déjeuner, les frais d'entrée dans les sites et le guide culturel francophone : 100 € par personne

### Remarques

Depuis de nombreuses années, nous mettons notre savoir-faire et notre expérience des destinations Himalayennes au service de voyageurs venant de différents horizons. Vous pourrez donc retrouver dans vos groupes des participants venant de nos différents partenaires.

### Conditions de paiement et d'annulation

## **Inscription**

L'inscription à l'une de nos activités ou voyage implique l'acceptation des conditions générales de vente. Chaque client doit remplir un bulletin d'inscription. L'inscription n'est acceptée qu'avec le versement d'un acompte représentant 35% du montant total du voyage et dans la mesure des places disponibles. Si l'inscription se fait à moins de 35 jours du départ, le prix total du voyage devra être réglé dès l'inscription. Vous pouvez effectuer votre paiement par virement bancaire (SWIFT/IBAN) ou par carte bleue directement sur le site. Une confirmation d'inscription vous sera envoyée par mail dans les plus brefs délais.

## **Facturation**

Une fois votre réservation enregistrée, nous vous envoyons par mail votre facture. Le solde doit nous parvenir au moins 35 jours avant votre date d'arrivée. Si le solde du voyage ne nous est pas parvenu dans ces délais, Altaï Nepal se réserve le droit d'annuler la réservation sans indemnité.

## **Annulation**

### **Conditions et frais d'annulation :**

Vous devez nous faire connaître votre décision d'annulation par tout moyen écrit permettant d'obtenir un accusé réception, et c'est la date de réception de ce courrier qui déterminera la date de votre annulation.

Si vous annulez votre voyage, pour quelque raison que ce soit, les sommes que vous avez versées vous seront remboursées sous réserve des retenues suivantes :

### **Si le désistement a lieu :**

**Jusqu'à 31 jours avant le départ :** 30% du montant total du dossier (hors assurance).

De 30 à 21 jours : 40 % du montant total du dossier (hors assurance)

De 20 à 14 jours avant la date du départ : 50% du montant total du dossier (hors assurance).

De 13 à 7 jours avant la date du départ : 75% du montant total du dossier (hors assurance).

A moins de 7 jours avant la date du départ : 100% du montant total du dossier (hors assurance).

### **Cas particuliers:**

Quelle que soit la date d'annulation ou de modification de contrat, les frais suivants s'ajoutent au barème ci-dessus :

- Frais fixes aériens : si votre billet d'avion doit être émis longtemps à l'avance, souvent pour vous éviter des suppléments importants, 100% des frais non remboursables en cas d'annulation ou de modification de votre plan de vol vous seront facturés. Dans ce cas le barème ci-dessus ne s'applique que sur le prix du voyage sans le vol.
- Frais fixes terrestres : les frais engagés tôt pour des réservations fermes vous seront facturés en cas d'annulation.
- Frais d'assurance : que vous ayez souscrit une assurance multirisques ou une assurance annulation, le montant de l'assurance est dû et ne peut faire l'objet d'aucun remboursement.

### **Voyage en groupe :**

Si Altaï Népal se trouve dans l'obligation d'annuler un départ en groupe, en raison du nombre insuffisant de participants, la décision sera prise et les clients informés au plus tard 21 jours avant le départ. Altaï Népal peut également annuler un départ suite à des événements exceptionnels, relevant notamment des cas de force majeure (éruption volcanique, événements sociaux, grèves, intempéries) pouvant porter atteinte à la sécurité des participants. Dans ces cas, les participants seront remboursés intégralement des sommes qu'ils ont versées sans toutefois pouvoir prétendre à aucune indemnité.

## **Modification du contrat**

En cas de modification d'un voyage par le client entraînant des frais pour Altaï Nepal, ces frais seront à la charge du client. Dans tous les cas, toute modification fera l'objet d'un écrit. Altaï Nepal pourrait modifier des éléments au contrat de voyage, si des événements extérieurs à notre volonté s'imposaient. Nos clients en seraient informés par écrit dans les plus brefs délais.

## **Prix et révision des prix**

Pour les voyages en groupe, les prix figurant sur le site internet ont été calculés et sont valables pour le nombre indiqué de participants pour chaque voyage. Les tarifs sont confirmés lors de l'inscription. Si le nombre de participants est inférieur au minimum requis, un "supplément petit groupe" peut être appliqué. Pour tous les séjours ou programmes, nous mentionnons le prix par personne, valable à partir d'un certain nombre de participants, et nous détaillons les prestations incluses et non

incluses dans ce prix. Toute modification des taux de change, des prix des différents éléments composant un voyage et en particulier le prix des carburants peut entraîner un réajustement tarifaire.

### ***Cession du contrat***

En cas de cession du contrat par le client à un cessionnaire, les conditions de modification et d'annulation s'appliquent.

### ***Assurance***

---

Nous vous invitons à souscrire une assurance avant votre départ garantissant les activités pratiquées avec Altaï Népal. Le détail des assurances proposées est disponible sur cette page: <https://nepal.altabasecamp.com/fr/assurance>

Dans le cas où vous ne souscrivez pas d'assurance avec nous, nous vous demandons de bien vouloir nous communiquer par mail les informations de votre contrat d'assurance (nom de la compagnie, nom du contrat, n° de police d'assurance, n° de téléphone) et d'emporter ces informations avec vous lors de votre séjour.

### Encadrement

Installée à Katmandou depuis de nombreuses années, Altaï Népal vous garantit une expérience de voyage actif réussie, grâce à nos guides et à nos infrastructures logistiques. Pendant votre voyage, vous êtes accompagné par nos guides de trekking Altaï, mobilisés à 100% pour vous faire découvrir des endroits insolites en pleine nature. Laissez-vous guider...

- Ce voyage est encadré par un guide de montagne Altaï anglophone ou francophone dépendant de la taille de groupe.

- Une équipe locale vous assiste pendant le trek. Voici sa composition (variable en fonction de la taille du groupe et de la logistique nécessaire) :

. Porteurs : pendant le trek, nos affaires sont transportées par des porteurs. Le portage est une tradition historique au Népal, imposée par la topologie très accidentée des lieux. Ainsi, il n'est pas rare de croiser sur les sentiers des habitants portant des charges de plus de 70 kg ! Etant très soucieux des conditions de travail de nos équipes, nous veillons à ce que nos porteurs travaillent dans les meilleures conditions possibles (un salaire juste, des charges limitées, une assurance, et un équipement adapté sont mis à disposition de tous). Sur nos voyages, nous prévoyons un porteur pour deux voyageurs. La charge est limitée à 30 kg par porteur sur nos voyages en lodges, et 45 kg sur les voyages en camping ou "trekking peak" (uniquement pour les porteurs qui le souhaitent).

Nous vous remercions donc de bien vouloir limiter vos affaires à 12 kg par personne (affaires portées par le porteur), et 20 kg pour les trekkeurs sur un trek en camp ou sur un programme incluant l'ascension d'un "trekking peak" (sommet > à 6000 m d'altitude).

. Assistants-guides : en plus du guide francophone, des assistants-guides non-francophones sont présents. Ils sont chargés d'apporter une aide active aux clients, et notamment d'ouvrir ou de fermer la marche, afin de permettre à tous les participants de marcher à leur propre rythme.

. L'ascension au sommet de l'Island Peak est encadrée par un guide népalais anglophone pour les groupes de 1 à 3 personnes. A partir de 4 personnes, un assistant-guide vous accompagnent au sommet (un assistant-guide par cordée de 3 personnes). Ce sont des guides diplômés en tant que guide de haute montagne par les institutions népalaises (Nepal Mountaineering Association). Ils connaissent parfaitement leur terrain de jeu, et présentent toutes les qualités et l'expérience nécessaire pour encadrer l'ascension en toute sécurité.

### Alimentation

Le plat népalais par excellence est le 'dal bhat', riz et lentilles, accompagné de quelques légumes épicés. A Katmandou, il est possible de manger une grande variété de plats, mais en montagne, le choix est beaucoup plus restreint : les lodges (auberges locales) proposent des menus tous similaires et peu variés (ex. dal bhat, nouilles sautées, mo-mos, riz frit, pâtes à la sauce tomate, pommes de terre sautées).

Sur nos voyages en groupe :

Trois repas et un goûter par jour vous seront servis. Les jours de longue marche, vous aurez également un complément énergétique de vivres de courses (barres céréalières et/ou fruits secs).

Pendant les treks en lodge, nous nous efforçons de vous offrir des repas les plus variés possibles, avec les plats ou ingrédients disponibles dans les lodges. Quelques exemples : dal bhat (repas quotidien népalais), riz sauté aux légumes, pommes de terres au fromage, frites, pâtes à la sauce tomate, et parfois même des pizzas ! Notez que la viande est rare et peu recommandée pour nos estomacs d'occidentaux.

Voici un exemple des repas servis sur nos voyages :

- Petit déjeuner : toasts, pancake ou pain tibétain en alternance avec beurre/confiture/miel + œufs + thé ou café.
- Déjeuner : un plat principal.
- Un petit goûter de fin d'étape est proposé (biscuits et thé).
- Dîner : une soupe en entrée, un plat principal, et un dessert (ex. fruits au sirop)

+ une tasse de thé et/ou café est proposée à tous les repas.

A Katmandou et à Pokhara, nous laissons souvent les repas libres, de sorte à ce que chacun puisse profiter de la variété des restaurants de la capitale en fonction de ses goûts.

En montagne, vous pouvez remplir vos gourdes d'eau au robinet où aux sources d'eau (sur conseil du guide), mais il est indispensable de la filtrer ou de la traiter avec des pastilles purifiantes (style Micropur). L'achat de bouteille d'eau minérale est aussi possible dans les lodges, en ville, ou dans les restaurants. Toutefois, nous vous remercions de bien vouloir limiter votre consommation de plastique : il n'y a pas de recyclage sur place.

## ***Hébergement***

---

A Katmandou et dans les villes en général, vous êtes hébergés en hôtel 3\*.

En trek, en fonction des massifs et des programmes, vous dormez en lodge ou chez l'habitant. Un "lodge népalais" est une maison népalaise aménagée pour recevoir des randonneurs. D'un confort variable, ce ne sont certes pas des hôtels mais ils permettent d'effectuer un trekking dans des conditions appréciables, et ce même en altitude : lit, matelas, tables et chaises, toilettes, etc. Par ailleurs, l'utilisation de lodges permet de réduire considérablement le nombre des porteurs et donc d'alléger l'infrastructure du trekking.

## ***Déplacement et portage***

---

- Pour les transferts indiqués dans le programme nous utilisons des véhicules privatisés.

## ***Budget et change***

---

Monnaie locale : la roupie népalaise.

Pour connaître le taux de change au jour le jour reportez vous sur :<http://www.xe.com>

Le paiement par carte bancaire est rarement disponible. Vous trouverez des bureaux de change et des distributeurs d'argent liquide (ATM) dans les quartiers touristiques de Katmandou et de Pokhara. Vous pourrez facilement vous y procurer des roupies népalaises avec une carte Visa ou Mastercard.

Attention : il n'y a aucun moyen de se procurer des devises locales dans les zones montagneuses. Veuillez prévoir le montant nécessaire pour vos achats et consommations (non-prévues au programme) avant de partir en trek !

Aussi, pensez à prévoir le montant nécessaire en Euro ou Dollar US pour payer votre visa à votre arrivée à l'aéroport (cf. rubrique Visa).

## ***Pourboires***

---

Le pourboire est encore très présent en Asie, en général, et au Népal en particulier. Lié à la satisfaction du client, il fait partie intégrante de la culture du pays : indépendant du niveau de salaire, le pourboire est pris par les Népalais comme un signe d'appréciation. Son montant dépend donc de votre appréciation du service rendu et de votre générosité. Votre guide peut vous aider sur ce sujet en faisant une enveloppe collective afin d'éviter que seuls les porteurs des sacs des trekkers aient un pourboire. Comme pour l'argent, si vous avez des vêtements à donner, n'hésitez pas à passer par le guide qui fera une répartition équitable. Par ailleurs, nous vous demandons expressément de ne pas donner des bonbons et/ou des barres énergétiques/chocolatées aux enfants, il n'y a quasiment pas de dentiste dans les régions montagneuses. Idem pour les médicaments : ils ne sont pas forcément adaptés aux Népalais qui ont, de plus, beaucoup de mal à suivre la bonne posologie.

## ***Équipement fourni sur place***

---

Matériel fourni pour les camps :

- tente 3 places pour 2 personnes
- tente "mess" pour les repas équipées de chaises et tables ainsi que tous les ustensiles de cuisine
- tente cuisine utilisée par les cuisiniers
- tente toilette

## ***Équipement indispensable***

---

Veuillez prévoir un équipement de marche en montagne adapté à des températures variées (+30°C en basse altitude, -20°C

possibles au-dessus de 5000 m !)

Vêtements nécessaires/recommandés pour les jours de trekking :

- Casquette ou chapeau
- Bonnet chaud
- Tour de cou ou foulard
- T-shirts en matière synthétique
- Sous-vêtements thermiques pour le soir et les jours en haute altitude
- Veste polaire
- Veste adaptée au trek en haute montagne : coupe-vent, imperméable et respirante
- Doudoune épaisse pour le soir
- Short et pantalon de marche
- Chaussures de marche adaptées à la haute montagne : robustes, confortables, imperméables et cramponables
- Sandales pour le soir ou les traversées de rivières éventuelles
- Chaussettes de randonnée
- Gants chauds

Pour l'ascension de l'Island Peak :

- Tenue adaptée à l'alpinisme par temps froid (gants, pantalon et doudoune adaptés pour des températures de -20°C)
- Chaussures d'alpinisme isolantes et imperméables, adaptées pour des conditions très froides

Note : la location de certains équipements sur place est possible (sac de couchage, doudoune, crampons...). Comptez environ 35 € de location par item pour un voyage de 2 semaines, 50 € pour 3 semaines (à régler sur place). Dans ce cas, merci de bien vouloir nous faire part de votre volonté de louer ou un plusieurs équipements avant votre départ, afin que notre équipe locale s'assure que tout soit bien disponible dès votre arrivée. N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'information.

## **Matériel**

---

- Bâtons de randonnée télescopiques
- Sac de couchage T° confort -15/-20°C
- Couverture de survie
- Nécessaire de toilette (privilégiez les produits naturels et biodégradables)
- Serviette à séchage rapide
- Gourde ou poche à eau de deux litres minimum
- Pastilles purifiantes pour l'eau
- Lunettes de soleil de catégorie 4, type glacier
- Crème solaire indice élevé
- Gel anti-bactérien pour les mains
- Lampe frontale et piles de rechange
- Papier toilette

Équipement nécessaire pour le trek et l'ascension de l'Island Peak :

- Crampons d'alpinisme (pour l'Island Peak et les 3 cols, en fonction de l'enneigement)
- Casque d'alpinisme
- Baudrier d'escalade
- Un piolet (veuillez bien le protéger pour ne pas abîmer les affaires pendant le transport)
- Un descendeur (ex. Reverso ou huit)
- Trois mousquetons à vis
- Deux mousquetons simples
- Une poignée d'ascension autobloquante (type Jumar)
- Un anneau de sangle de 120 cm minimum
- Une longe d'escalade
- Une cordelette diamètre 8 mm de plus d'1 mètre (nœud prussik)

NB : Il est possible de louer votre équipement dans les magasins de montagne de Katmandou (comptez entre 20 et 40 USD de location par item). Cependant, nous vous conseillons d'éviter la location sur place du fait de la vétusté du matériel parfois proposé.

## **Équipement utile**

---

- Filtre à eau ou pastilles pour traiter l'eau
- Nécessaire de toilette (privilégiez les produits biodégradables)
- Serviette à séchage rapide
- Lingettes nettoyantes biodégradables
- Lunettes de soleil avec indice de protection élevé
- Crème solaire haute protection
- Gel hydroalcoolique pour les mains
- Mouchoirs
- Papier toilette
- Livre, jeu de carte... pour s'occuper en fin de journée

## **Bagages**

---

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans 2 sacs :

- Prévoir un sac de voyage souple avec fermeture éclair latérale donnant plus facilement accès à son contenu type sac marin 80 L environ et de 13 Kg maximum (16 kilos pour le trek sous tente). Pas de valise, ni de sac à roulettes car c'est intransportable par les porteurs. Nous utilisons le service de porteurs pendant les treks Vous avez la possibilité de laisser des affaires dont vous n'aurez pas l'utilité pendant le trek à l'hôtel à Katmandou.

- Un petit sac à dos (contenance environ 40 l) pour vos affaires de la journée : pull, t-shirt de rechange, gourde, pique nique du midi, lunettes, petit matériel... Pour protéger vos sacs de voyage, nous vous fournissons des sur-sacs Altaï. Ils sont solides et étanches.

## **Pharmacie**

---

Votre accompagnateur dispose d'une trousse de secours de première urgence pendant le circuit. Celle-ci ne contient pas de médicaments car votre guide n'est pas autorisé à en donner (il n'est pas médecin) ! Il est donc important que chaque voyageur dispose de sa pharmacie personnelle. Un séjour au Népal, et plus particulièrement les voyages en haute altitude, nécessitent une consultation préalable avec votre médecin.

En plus de vos traitements habituels, nous vous recommandons de prendre avec vous\* :

- Antalgiques (ex. paracétamol)
- Anti-inflammatoires
- Anti-diarrhéiques
- Antibiotiques large spectre
- Antihistaminiques
- Collyre pour les yeux
- Pastilles pour la gorge
- Désinfectant
- Pansements
- Thermomètre
- Crème hydratante

\*ces recommandations ne remplacent en aucun cas une consultation médicale !

## **Passeport**

---

Les informations mentionnées ne sont qu'indicatives. Elles peuvent être sujettes à modification sans préavis de la part des autorités Népalaises. Il est donc prudent de les vérifier auprès des ambassades et consulats dans votre pays le mois précédent votre départ.

Passeport : Valable 6 mois après la date de retour. Les enfants doivent posséder un passeport individuel. Ils ne peuvent plus être inscrits sur le passeport de leurs parents. La carte d'identité n'est pas reconnue

## Visa

---

Visa: Il s'agit d'un visa individuel. L'obtention de votre visa est sous votre responsabilité. Il s'obtient sur place dès votre arrivée à Katmandou. Les tarifs sont les suivants:

- visa 15 jours 30 US\$ (ou équivalent euros)
- visa 30 jours 50 US\$ (ou équivalent euros)

Permis de trek : nos voyages au Népal nécessitent l'obtention de permis (trekking, TIMS...). Nous nous occupons de toutes les formalités, mais pour cela, vous devez nous fournir dès votre inscription une photocopie en couleur de bonne qualité de la double page contenant toutes les informations de votre passeport. Sur place, vous devez nous fournir 2 photos d'identités.

## Vaccins obligatoires

---

Même si aucun vaccin n'est obligatoire, assurez-vous cependant que les vaccins pratiqués couramment dans les pays occidentaux (tétanos, diphtérie, poliomyélite, typhoïde) sont encore valables. Vaccins hépatite A et B également recommandés. Pour connaître les vaccinations et les traitements conseillés pour votre voyage, consultez :

- Le site du Ministère des Affaires Étrangères :

<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/nepal/#sante>

- Le site de l'Institut Pasteur :

<https://www.pasteur.fr/fr/centre-medical/preparer-son-voyage/nepal>

## Climat

---

Depuis les neiges éternelles des hauts sommets jusqu'aux étendues tropicales des basses terres, le Népal présente une grande diversité de climats.

- En automne (octobre à mi-décembre) : les journées sont très belles mais peuvent être fraîches en altitude. A 3000 m d'altitude, les températures peuvent descendre jusqu'à -10°C la nuit.
- En hiver (m-décembre à mi-février) : Les nuits sont généralement froides, le climat est sec. Si les températures nocturnes descendent facilement en dessous de 0°C à 3000 m, les journées sont souvent ensoleillées. Les treks au dessous de 4 000 m sont très agréables. Peu de touristes à cette période.
- Au printemps (mars à fin mai) : à cette saison, Kathmandou est en pleine floraison et les rhododendrons sont magnifiques. Il fait beau et il commence à faire chaud avec quelques orages nocturnes. Les températures varient entre 10°C et 28°C, mais peuvent s'élever jusqu'à plus de 30°C. Entre 2000 et 3000 m, les températures descendent rarement en dessous de 0°C. En revanche, quelques rares gelées ou chutes de neige sont possibles au mois de mars à partir de 4000 m.
- En été : c'est la période de la mousson. Elle interrompt la majorité des trekkings de juin à fin septembre. Certaines régions de la zone "transhimalayenne", Mustang et Dolpo, restent cependant à l'abri du régime de mousson qui prévaut dans le reste du pays. Ce sont les seuls circuits accessibles au Népal en été.

## Electricité

---

Au Népal, le voltage est de 220 ou 230 V. Les prises de courant et les fiches utilisées sont de type C, D et M. Un adaptateur n'est généralement pas nécessaire pour les équipements électriques adaptés aux normes françaises. Toutefois, notez que dans les lodges de montagne, les chambres individuelles sont rarement équipées de prise électrique. Le rechargement de vos appareils se fait généralement dans au comptoir de l'établissement, et le branchement d'un appareil est souvent payant. Aussi, noter que le nombre de prise disponible est souvent inférieur au nombre d'utilisateur. Prévoyez une batterie de secours !

## Tourisme responsable

---

Dans un souci de respect de l'environnement, Altaï s'engage pour un impact minimum sur l'environnement. Altaï oeuvre depuis toujours pour un tourisme plus responsable et s'inscrit dans une démarche d'organisation de voyages respectant des principes équitables et durables. L'harmonisation des pratiques assure une juste répartition des retombées économiques et l'amélioration des conditions de travail des équipes locales et leur sensibilisation à la protection de l'environnement Adoptez, vous aussi, des gestes simples lors de vos voyages et agissez ainsi en faveur d'un tourisme responsable.

- Évitez de laisser des déchets derrière vous : déposez les dans des poubelles ou ramenez les avec vous

- Utilisez l'eau potable avec parcimonie (préférez les douches aux bains et signalez les fuites) et évitez de la gaspiller (préférez les savons biodégradables pour vous laver etc.)
- Évitez de dégrader des sites culturels : ne touchez pas les statues, ne déplacez pas pierres et objets etc.
- Préférez les échanges aux dons (des cadeaux trop importants au vu du niveau de vie du pays peuvent déstabiliser l'équilibre économique local)
- En balade, notamment dans certains écosystèmes fragiles, observez la faune à distance, ne sortez pas des sentiers, limitez le piétinement et ne rapportez pas de « souvenirs » : renoncez à cueillir des fleurs rares, à ramasser des fossiles etc.
- Dans certains hôtels, vous disposerez d'une climatisation individuelle. Il est vivement recommandé pour éviter la surconsommation énergétique et les émissions de gaz à effet de serre de la couper systématiquement lorsque vous n'êtes pas présent dans la chambre.

## CARTE

