

DE KATMANDOU À LUMBINI, LIEU DE NAISSANCE DU BOUDDHA

Des villes impériales au Téraï en passant par Pokhara, ce voyage culturellement dépaysant promet aussi de belles émotions au pied des contreforts himalayens ou dans la jungle du sud népalais. Notre immersion au Népal démarre dans la vallée de Katmandou. Du stupa bouddhiste Swayambhounath dominant la vallée à Patan, l'une des trois anciennes cités impériales, nous basculons dans l'univers hindouïste en découvrant Pashupatinath, site datant du XIIème siècle, lieu de crémation dédié à Shiva. Émotions encore à Bhaktapur aux allures médiévales, la plus belle des trois villes impériales de la vallée.

Nous prenons ensuite la direction de Pokhara pour un petit trek à travers les villages népalais blottis au pied du Machapuchare, avant de partir explorer le Téraï. Nous visitons Tansen, fief de la dynastie des Ranas, et Lumbini, le lieu de naissance de Gautama Buddha. Changement radical de décor au coeur du parc national de Chitwan avec une ambiance jungle à la Kipling, que nous découvrons à pied, en canoë et à dos d'éléphant, à la recherche des rhinocéros et des tigres...

 Région	Vallée de Katmandou et Téraï
 Activité	Culture et randonnée
 Durée	14 jours
 Groupe	2 à 15 personnes
 Code	NEPDEC
 Prix	A partir de 1 346 €
 Niveau	2/5
 Confort	4/5
 Langue(s)	français

PROGRAMME

📍 Jour 1 **Accueil à Katmandou et transfert à l'hôtel**

Accueil à Kathmandou. Installation à l'hôtel et en fonction de l'heure d'arrivée, nous visitons Swayambounath, stupa bouddhiste dominant la vallée de Katmandou.

Hébergement : Hôtel

Déjeuner libre

📍 Jour 2 **Patan - Khokhana - Katmandou**

Visite de Patan, l'une des trois anciennes cités impériales de la vallée, principalement bouddhiste, connue pour ses artisans fondateurs de statues. Nous continuons sur Bungamati, village d'artisans Néwar du XVe siècle. Balade au milieu des cultures en terrasse jusqu'au village de Khokhana. Retour à notre hôtel à Katmandou en fin d'après-midi.

Hébergement : Hôtel

Dîner libre

📍 Jour 3 **Pashupatinath - Bhaktapur**

Journée de découverte des joyaux de la vallée de Katmandou : Pashupatinath, site hindouiste datant du XIIe siècle, lieu de crémation dédié à Shiva où les pèlerins viennent se baigner dans la rivière sacrée Bagmati. Nous partons ensuite pour la somptueuse cité piétonne Bhaktapur, à 15 km de Katmandou, la plus belle des trois villes impériales de la vallée. Visite et nuit à Bhaktapur pour rester quand tous les visiteurs sont partis !!!

Hébergement : Guest House dans la vieille ville de Bhaktapur

📍 Jour 4 **Bhaktapur - Changu Narayan- Bodhnath**

Le matin, balade dans les ruelles de Bhaktapur puis transfert à Telkot et rando sur la crête jusqu'à Changu Narayan, le plus ancien temple de la vallée, dédié à Vishnu et situé sur un promontoire dominant la vallée. Nous descendons ensuite à pied vers le village Newar de Sankhu, puis court transfert jusqu'à Bodhnath. Visite du grand stupa de Bodhnath situé au coeur du quartier tibétain où se sont construits de nombreux monastères de l'exil. Nous passons la nuit à Bodhnath pour profiter de ce haut lieu sacré après le départ des touristes.

2 heures de marche

Hébergement : Hôtel à Bodhnath.

Dîner libre

📍 Jour 5 **Katmandou - Bandipur**

Nous quittons la vallée de Katmandou, et prenons la route pour Bandipur, somptueux village de commerçants Newars ; superbe vue sur la chaîne himalayenne dont le mont Manaslu (8163m). L'après-midi, nous faisons une petite marche dans les environs de ce village fameux pour ses orangers.

3 heures de march

Hébergement : Hôtel.

📍 Jour 6 **Bandipur - Pokhara - Australian Camp (2050 m).**

Nous gagnons Pokhara (2h30) pour faire une pause déjeuner, puis nous rejoignons Kande (1700 m) dans les basses vallées, entourées de rizières en terrasses. Nous sommes en pays Gurung. C'est le début de notre petit trek, nous montons à Australian camp.

2 heures de marche

Dénivelé : +400m

Hébergement : Lodge

📍 Jour 7 **Australian Camp - Landruk (1 640 m)**

Nous marchons jusqu'au village de Landruk dans la vallée de la Modi Kola. Nous avons une belle journée de marche entre villages et rizières pour commencer notre mini trek au cœur des Annapurnas.

4 heures de marche

Dénivelé : +200m/-400m

Hébergement : Lodge

📍 Jour 8 **Landruk - Ghandruk (2050 m).**

Nous descendons au village gurung de Landruk qui offre une vue superbe sur l'Annapurna Sud (7219 m) et Hinchuli (6441 m). Traversée de la Madi Kola et montée un peu raide jusqu'à Ghandruk, village gurung aux solides maisons entourées de murs de pierres qui protègent rizières et champs de blé. Très belle vue sur l'Annapurna Sud et le Machapuchare.

4 heures de marche

Dénivelé : -650m/-400m

Hébergement : Lodge

📍 Jour 9 **Gandruk - Pokhara**

Descente vers Birethanti (1100 m) pour rejoindre la route puis transfert en bus jusqu'à Pokhara. Après-midi libre et détente à Pokhara.

4 heures de marche

Dénivelé : -850m

Hébergement : Hôtel

📍 Jour 10 **Pokhara - Chitawan**

Après le petit-déjeuner, nous prenons la route pour le parc national de Chitwan, vers la frontière Inde-Népal

Hébergement : Hôtel

📍 Jour 11 **Parc de Chitwan : canoë, balade à dos d'éléphant et rando pédestre**

Journée entièrement consacrée à la découverte de la jungle. Descente de la rivière en canoë pour observer les oiseaux au lever du soleil. Balade à dos d'éléphant à la recherche des rhinocéros ; promenade à pied dans la jungle à la Kipling : cerfs et biches, ours, ... et parfois même tigre. Le soir, danses guerrières Tharu.

Hébergement : Même hôtel

📍 Jour 12 **Balade et retour à Katmandou**

Balade matinale pour observer les oiseaux (rollier-indien, martin-pêcheur, guêpier, oie-à-tête-barrée, etc). Après le petit-déjeuner, nous prenons la route pour Katmandou. Temps libre.

Hébergement : Hôtel.

Repas libres

📍 Jour 13 **Journee libre à Katmandou**

Journée libre à Katmandou: repos, detente, souvenirs...

Hébergement : Hôtel

Fin du séjour

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 :

Pas de départ pour l'instant

Code voyage: NEDDEC

Le prix comprend

- Transports en véhicule privé selon itinéraire
- L'hébergement en hôtel 3* en BB à Katmandou (Hotel Tibet, Manaslu ou similaire)
- Trek en pension complète en lodge (Hébergement chez l'habitant et en lodge)
- Guide anglophone pour l'intégralité du séjour pour 2 et 3 participants
- Guide francophone pour l'intégralité du séjour à partir de 4 participants
- La visite des sites de Pashupatinath et Bodhnat dans la vallée de Katmandou avec véhicule privé
- Portage des bagages jusqu'à 12kg maximum par personne pendant le trek
- Equipe de trekking : assistants et porteurs
- Permis de trek ACAP et TIMS
- Assurance des staffs
- Toutes taxes locales

Le prix ne comprend pas

- Les entrées dans les sites
- Le déjeuner du jour 1, les dîners des jours 2 et 4 et les repas du jour 13
- Visa Népalais à obtenir à l'aéroport: US\$ 25 + photos
- Vol international
- Le supplément en chambre individuel en hôtel (415€)
- Le vol entre Pokhara et Kathmandou (en option. Prix: 105€/pers.)
- Assurance rapatriement
- Pourboires, toutes dépenses & équipements personnels, boissons, sac de couchage et tout ce qui n'est pas dans "LE PRIX COMPREND"

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

Ce voyage est encadré par un guide accompagnateur professionnel Népalais francophone faisant partie de l'équipe Altai Nepal. Durant le trek, il est secondé par une équipe népalaise, composés d'assistants guides, de sirdar et de porteurs.

Alimentation

Repas en lodge lors des treks.

Le succès international des treks dans les régions des Annapurnas et de l'Everest influence leur économie ; les tarifs de la nourriture et de l'hébergement dans les lodges sont maintenant fixés par les Parcs Nationaux et ont fortement augmenté depuis ces dernières années mais les quantités et la qualité de la nourriture ont paradoxalement diminué.. Pour pallier cette baisse de qualité et quantité de nourriture sur les treks en lodge dans ces régions fréquentées et dans un souci de privilégier l'économie locale, nous prévoyons un Dal Bhat par jour dans nos menus. Le dhal bhat (littéralement lentilles-riz) est la base de tous les repas, ce plat national est souvent enrichi de légumes et parfois de viande. C'est un plat équilibré en apport énergétique et nutritif, pas gras et surtout très digeste (la digestion est plus difficile en altitude). Pour tous les trekkings nécessitant des efforts intenses, nous fournissons des encas énergétiques (type fruits secs) . Les repas à Kathmandou et dans la vallée ne sont pas compris. Vous aurez ainsi tout le loisir de découvrir les cuisines indienne, bhoutanaise, chinoise, thaïlandaise etc..

Toutes les boissons sont à votre charge.

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

Déplacement en minibus et en avion, avec des compagnies locales.

Budget et change

Au Népal, la monnaie nationale est la roupie népalaise. 1 euro ~ 110 Roupies népalaises. Les monnaies les plus faciles à négocier sont l'euro et le dollar américain (espèces ou travellers chèques). Les cartes de crédit sont acceptées dans les boutiques des grands hôtels. Vous pouvez retirer des devises avec votre carte visa à Katmandou.

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 trekkeurs 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 indispensable

Les vêtements, des pieds à la tête:

- Chaussures de trekking. Elles doivent réunir trois qualités : solidité, bonne tenue du pied et de la cheville (tiges hautes) et

imperméabilité. Choisissez des chaussures à semelles antidérapantes, à crampons et relativement rigides, elles doivent bien accrocher au terrain. Les semelles de type "Vibram" ont une longue renommée, donnez leur votre préférence si vous avez le choix.

- Chaussures légères (tennis) ou sandales à enfiler lors des étapes dans des villes, villages ou le soir après la journée de marche
- Des paires de chaussettes de marche et de montagne
- 2 pantalons de trek
- Des sous-vêtements. C'est la première isolation que vous aurez, soignez la. Des fibres techniques fines, comme la Carline ou la Polartec sont très efficaces, chaudes, souples, confortables et légères. Elles sèchent très rapidement
- 1 ou 2 carlines et T-shirts respirant
- 1 fourrure polaire. Cette dernière a l'avantage d'être résistante, chaude, légère, sèche rapidement, avec un contact doux. Les plus adaptées, bien connues des montagnards, sont les fibres Polartec, Carline et Ulfrotté
- 1 veste de montagne. Les vestes les plus performantes contre le vent et la pluie sont en Goretex, ou Micropore, matière "respirante" qui permet l'évacuation rapide de la transpiration
- 1 veste en duvet est conseillée (vous en trouvez à Kathmandou pour 40 à 50 €)
- 1 cape de pluie
- Gants ou moufles et bonnet
- Chapeau contre le soleil
- Bonnes lunettes de soleil
- Duvet chaud
- Pastilles purifiantes pour l'eau (micropur, aguatabs...)

Le Népal se situe dans l'hémisphère Nord. Les températures augmentent de janvier à mai et diminuent de septembre à décembre. A partir d'avril et jusqu'à fin octobre, prévoir des vêtements plus légers.

Matériel

- Un sac de couchage (indispensable pour tous les voyages trekking). Chaud, confortable, adapté à votre taille, de forme sarcophage (plus près du corps et doté d'une capuche fermante), avec fermeture latérale à glissière pour une ouverture à votre convenance. Pour dormir en toutes saisons, il faut que votre sac soit performant jusqu'à des températures de -5°C à -15°C (en fonction des circuits, de l'altitude et des dates, les mois les plus froids étant de décembre à février). N'hésitez pas à prendre un duvet confortable, en effet, "Qui peut le plus, peut le moins !"
- Une trousse de toilette et serviette de bain
- Crème de protection solaire (visage et lèvres)
- Lampe frontale, avec piles et ampoules de rechange
- Gourde de 2 litre minimum, légère et isotherme
- Couteau de poche, multi-usages de préférence
- Papier hygiénique + briquet

Equipement utile

- Bâtons de marche
- Sacs étanches pour protéger vos affaires
- Bloc-notes ou carnet de voyage

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 Kathmandou.
- 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.

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

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 25 US\$ (ou équivalent euros) + 1 photo
- visa 30 jours 40 US\$ (ou équivalent euros) + 1 photo
- visa 90 jours 100 US\$ (ou équivalent euros) + 1 photo.

Pour son obtention des permis de Trekking, vous devez fournir votre passeport et 1 photo d'identité. Vous devez nous fournir les scans de bonne qualité de la double page contenant toutes les informations de votre passeport et prévoir 2 photos d'identité sur place.

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.

Santé / recommandations sanitaires

Votre accompagnateur dispose d'une pharmacie de première urgence. Il est recommandé d'apporter vos médicaments personnels (en nombre suffisant) : aspirine, élastoplast, alcool iodé, antiseptique intestinal, petits ciseaux, tricostérol, crème de protection solaire visage et lèvres... Pensez également à rendre visite à votre dentiste, si vous avez quelques caries non traitées, elles ont la fâcheuse habitude de se réveiller avec l'altitude.

- Recommandations : même si aucun vaccin n'est obligatoire pour le Népal, vous vous assurerez cependant que les vaccins pratiqués couramment dans les pays occidentaux (tétanos, diphtérie, poliomyélite, typhoïde) sont encore valables. Vaccin hépatite A et B également recommandés. Le risque de paludisme est lui infime, car nous nous déplaçons en général à plus de 1500/1800 m, au dessus de l'altitude de vie des moustiques. Les autres régions traversées ne sont quasiment pas infestées.
- Hygiène : l'eau n'est pas potable au Népal. Sur les massifs touristiques, il est toujours possible d'acheter de l'eau en bouteille. Néanmoins, par souci de limiter la pollution et de préserver les espaces naturels, nous vous recommandons vivement de boire de l'eau purifiée. Pour cela, pensez à apporter une gourde de minimum 1,5 litres et des pastilles purifiantes d'eau (micropur, aquatabs...). Quelques règles d'hygiène : se laver fréquemment les mains, et avant chaque repas (il existe en pharmacie des solutions antimicrobiennes à utiliser sans rinçage, utiles en cas d'excursions) ; veiller au maintien d'une hygiène corporelle parfaite et au soin attentif (désinfecter) des plaies cutanées ; ne pas consommer l'eau du robinet, non potable, ne boire que de l'eau bouillie 30 minutes puis filtrée, ou de préférence de l'eau en bouteille capsulée (éviter de boire des boissons naturelles type jus de fruits pressés) ; ne pas consommer de crèmes glacées ou de « lassi » (boisson à base de lait) achetés dans la rue ; viandes et poissons/crustacés doivent être bien cuits avant consommation.

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 4000 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

Depuis quelques années, par manque d'installations hydroélectriques, les coupures d'électricité et d'eau sont de plus en plus fréquentes au Népal, notamment à Kathmandou (principalement en hiver et au printemps). Les hôtels disposent de générateur mais l'électricité est limitée. Il en est de même pour la consommation d'eau.

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.