

RAFTING, TREK ET IMMERSION AU CŒUR DES ANNAPURNAS

Ce circuit organisé au Népal, au rythme soutenu, est la promesse des panoramas spectaculaires sur l'ensemble du massif des Annapurnas et d'expérience immersive incroyables.

Pendant ces deux semaines, nous contournons les vastes étendues de glace et nous aventurons au cœur des montagnes. Nous gagnons progressivement en altitude, de Jagat à Manang, en suivant la vallée de la Marsyangdi, passant des paysages subtropicaux aux terres plus arides des hauteurs. Ce chemin, qui nous mène vers les sommets majestueux, traverse des villages brahmanes, gurungs et tibétains, où les drapeaux de prière flottent au vent. Les cimes himalayennes se déploient à perte de vue : Manaslu, Annapurnas II, III, IV, Gangapurna... Nous franchissons ensuite le col du Thorong, à 5 400 m d'altitude, pour entrer dans la vallée basse du Mustang. Des villages pittoresques comme Jarkot et Kagbeni jalonnent notre descente. Notre trek se termine à Jomsom, d'où nous rejoignons Pokhara, charmante ville nichée au pied des Annapurnas.

Un trek légendaire de l'Himalaya, conçu par nos équipes locales pour garantir une acclimatation progressive et optimale avec une improbable sortie rafting et un instant de sérénité lors d'une cérémonie au bol tibétain.

 Région	Annapurnas, Manaslu, Dhaulagiri
 Activité	En petit groupe
 Durée	14 jours
 Code	NEPAN1GP
 Prix	A partir de 1 968 €
 Niveau	4/5
 Confort	1/5

PROGRAMME

📍 Jour 1 Arrivée à Katmandou



Arrivée à Katmandou où notre agent Altaï nous attend à la sortie de l'aéroport. Transfert à l'hôtel. Après-midi libre pour se reposer ou explorer les environs à votre rythme. En début de soirée, notre guide fait un premier briefing pour présenter le programme du séjour. Nous terminons la journée par un dîner de bienvenue agrémenté de danses folkloriques traditionnelles, une immersion culturelle unique.

*Hébergement: hôtel 3**

Transports: transfert aéroport

Repas inclus: dîner

📍 Jour 2 Rafting dans la Trishuli



Nous quittons la vallée de Katmandou, et prenons la route pour Bandipur (1200m), un somptueux village de commerçants Newars. Sur la route, nous faisons du rafting sur la rivière Trishuli, qui coule des monts Ganesh (7400m). Le rafting a une série des rapides assez intenses. L'aventure dans la Trishuli offre une aventure palpitante au milieu de paysages spectaculaires. C'est une expérience idéale pour les amateurs de sensations fortes et les amoureux de la nature à la recherche d'une aventure aquatique mémorable.

Nous continuons la route vers Bandipur, village endormi au sein des collines verdoyantes, et qui offre des vues panoramique sur quelques-uns des massifs

himalayens. Découverte de la région de Bandipur : village, peuple, ambiance, vue sur les Himalayays depuis Tundikhel, dont le Mt. Manaslu à 8163m. C'est aussi la capitale des oranges !

Le soir, on participe à un cours de cuisine népalaise. On apprend à confectionner des Mo Mo (raviolis à la népalaise) et le Daal Bhat (plat emblématique du Népal, un repas complet composé de riz (bhat), de lentilles (dal) et d'accompagnements variés tels que légumes, pickles et parfois viande).

*Hébergement: hôtel 3**

Transports: minibus - 5h

Repas inclus: petit-déjeuner, déjeuner & dîner

📍 Jour 3 Randonnée dans la campagne népalaise (1860 m)



Après la découverte de ce joli village, et son lever du soleil depuis Tundikhel, route pour rejoindre le massif des Annapurnas. Après le petit déjeuner, départ pour le village de Dharapani, en passant par les villages de Besishahar et Jagat. Une longue journée de route qui permet d'avoir un bel aperçu de la campagne népalaise. C'est à Dharapani que nous retrouvons notre équipe de trek.

Hébergement: Refuge-gîte

Transports: minibus 6-7h

Repas inclus: petit-déjeuner, déjeuner & dîner

📍 Jour 4 **Début du trek dans les Annapurnas (2670m)**



C'est le début de notre trek dans les Annapurnas. Nous traversons la vallée de la Dudh Khola, issue de la face sud-ouest du Manaslu, en avançant à travers un paysage enchanteur de pins bleus et de chênes. Les villages manangis, les monastères, les stupas et les drapeaux de prières annoncent notre arrivée à Chame. Nous pénétrons dans une région imprégnée de culture bouddhiste, où les habitants d'origine tibétaine ont su préserver leurs traditions ancestrales. À Kodo, une vue imprenable s'offre à nous sur le sommet de l'Annapurna II. Devant nous se dresse le canyon étroit menant à la vallée intacte de Naar. Nous atteignons enfin Chame, la capitale du district de Manang.

Hébergement: refuge-gîte

Transports: minibus - 2h

Marche: 5h

D+:870m/ D-: 130m

Repas inclus: petit-déjeuner, déjeuner & diner

📍 Jour 5 **Ascension jusqu'au monastère de Pisang (3200m)**



Nous marchons à travers une épaisse forêt au sein d'une vallée étroite et encaissée qui s'ouvre finalement sur le pays de Manang et son architecture tibétaine. Après le hameau de Dhikur, nous traversons un pont pour passer sur la rive nord de la rivière Marsyangdi. Dans l'après-midi, visite du village authentique de Upper Pisang et de son monastère. Nous sommes devant l'immense face nord de l'Annapurna II, 7 937 mètres. Nous profitons du panorama d'exception avant de redescendre au lodge.

Hébergement: refuge-gîte

Marche: 5h -6h

D+:865m/ D-: 295m

Repas inclus: petit-déjeuner, déjeuner & diner

📍 Jour 6 **Visite des villages tibétains de Ghyaru et Ngawal (3640 m)**



Poursuite de notre parcours face à la gigantesque barrière des Annapurnas, dont l'ensemble des sommets culminent à plus de 7 000 mètres d'altitude. Un décor exceptionnel ! Aujourd'hui, nous arpentons la haute vallée de la Marsyangdi par une variante du sentier historique, désormais recouvert par la piste carrossable qui mène à Manang. Depuis Pisang, un très beau sentier en balcon permet de découvrir les vieux villages tibétains de Ghyaru et Ngawal. Arrivée à Ngawal dans l'après-midi. Nous visitons le village et son monastère.

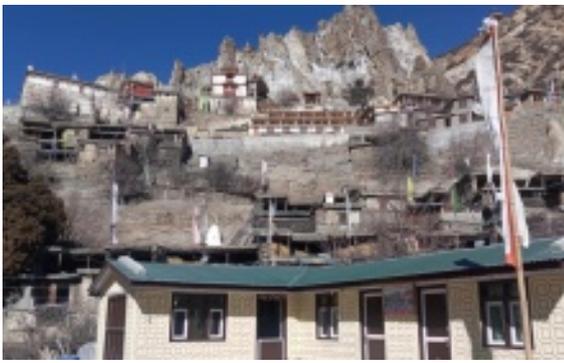
Hébergement: refuge-gîte

Marche: 4h -5h

D+:655m/ D-: 195m

Repas inclus: petit-déjeuner, déjeuner & diner

📍 Jour 7 **Visite du Monastère de Braka (3520m)**



Très belle journée de randonnée sur un sentier en balcon qui domine la vallée. Nous redescendons ensuite et longeons la rivière pour rejoindre le village de Braka. Nous pouvons visiter le village et son vieux monastère, avant de continuer vers Manang. Après-midi de repos à Manang. Pour ceux qui le souhaitent, possibilité de faire une marche d'acclimatation vers le lac de Gangapurna, ou monter jusqu'au promontoire dominant le lac et le village.

Hébergement: refuge-gîte

Marche: 4h -5h

D+:255m/ D-: 350m

Repas inclus: petit-déjeuner, déjeuner & diner

📍 Jour 8 Arrivée au camps de base du Tilicho (4200m)



Nous franchissons la majestueuse rivière Marsyangdi et explorons les contreforts des Annapurnas en direction du pittoresque village de Khangsar. L'aventure se poursuit après le déjeuner, nous conduisant finalement vers le camp de base de Tilicho. Un périple exceptionnel nous attend.

Hébergement: refuge-gîte

Marche: 5h

D+:700m

Repas inclus: petit-déjeuner, déjeuner & diner

📍 Jour 9 Ascension vers le Lac de Tilicho



L'ascension à travers les moraines dévoile une perspective à couper le souffle sur le lac Tilicho, une merveille glaciaire perchée à environ 5 000 mètres d'altitude. Nous sommes émerveillés par les impressionnants remparts de glace de l'Annapurna et du pic Tilicho (7 134 m). Une expérience unique, offrant un spectacle grandiose de la nature.

Hébergement: refuge-gîte

Marche: 5h

D+:700m

Repas inclus: petit-déjeuner, déjeuner & diner

📍 Jour 10 Sentiers au coeur de la nature népalaise (4200m)



Nous entamons notre descente en direction de Manang, puis bifurquons vers le nord pour amorcer l'ascension vers la vallée de la Thorung Khola. Notre progression, à un rythme tranquille, nous conduit au charmant hameau de Yak Kharka, longeant la majestueuse barrière du Chulu Peak à l'est. À travers les hauts pâturages de Yak Kharka, nous avons l'opportunité d'admirer les troupeaux de yaks et de chèvres sauvages qui peuplent la région. Une expérience authentique au cœur de la nature nous attend.

Hébergement: refuge-gîte

Marche: 5h

D+620m // D- 800m

Répas inclus: petit-déjeuner, déjeuner & diner

📍 Jour 11 Direction Thorong Pedi à travers les pâturages (4500m)



Courte journée de marche vers Thorong Phedi, le "pied" du col. Le chemin traverse de nombreux pâturages de yaks, alternant montées et descentes. Nous progressons lentement vers le fond de la vallée pour économiser notre souffle. Dans l'après-midi, possibilité de faire une marche d'acclimatation en aller-retour jusqu'au camp de base avancé du Thorong (+ 400 m et- 400m).

Hébergement: refuge-gîte

Marche: 4h

D+520m // D- 50m

Répas inclus: petit-déjeuner, déjeuner & diner

📍 Jour 12 Ascension du Thorong La (5416m) et route sur Jomson (2700m)



Une belle et rude journée de marche en altitude nous attend ! Tôt le matin, nous entamons la montée jusqu'au sommet du célèbre col du Thorong La (5 416 m). La première partie de la montée est rude jusqu'à High Camp, pour ensuite devenir plus douce. À mesure que l'altitude augmente, nous marchons de plus en plus doucement. La dernière partie est une série de ressauts, qui mène finalement au sommet du col, encadré par les hauts sommets du Thorong Peak et du Yakwakang. Les drapeaux de prières qui flottent au vent célèbrent notre arrivée, et le panorama récompense enfin tous nos efforts. Après avoir savouré le moment, nous débutons une longue descente vers Muktinath. À l'arrivée, visite de ce célèbre temple hindouiste

et installation au lodge. Nous sommes désormais dans un univers totalement différent : la région du Mustang. Puis, route jusqu'à Jomsom, la capitale administrative du Mustang. Nous profitons toujours des vues spectaculaires sur les paysages arides de la région de Mustang, avec des montagnes majestueuses en toile de fond.

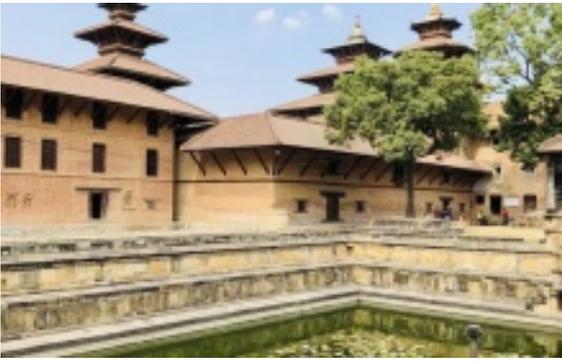
Hébergement: refuge-gîte

Marche: 8h -9h

D+1000m // D-1750m

Répas inclus: petit-déjeuner, déjeuner & diner

📍 Jour 13 Retour à Katmandou



Tôt le matin, nous embarquons à bord d'un vol intérieur pour rejoindre Pokhara. Dès le décollage, nous pouvons admirer la vue sur le Nilgiri Sud qui se situe à 6 839 mètres ! Arrivée à Pokhara, un deuxième court vol domestique nous mène sur Katmandou, longeant toujours les Himalayas à gauche. En arrivant à Katmandou, visite de Patan, où nous faisons aussi une séance de bols chantants Tibétain avec un spécialiste local. Patan : un ancien royaume dans la vallée de Katmandou avant l'unification du Népal au 18ème siècle. Il est bien connu pour ses beaux temples, arts et métiers. De même, ses petits monastères bouddhistes cachés appelés vihars sont une autre beauté à voir à Patan. Retour à l'hôtel à Katmandou.

*Hébergement: hôtel 3**

Transport: minibus et vols domestiques

Repas inclus: petit-déjeuner & déjeuner

📍 Jour 14 **Temps libre et vol retour**



Temps libre pour profiter encore un peu de l'ambiance népalaise, flâner dans les ruelles animées de Katmandou ou faire vos derniers achats de souvenirs. En début d'après-midi, nous sommes conduits à l'aéroport pour les formalités de départ. Vol international pour la France, avec des souvenirs plein la tête et le cœur rempli des richesses du Népal.

*Hébergement: hôtel 3**

Transports: transfert aéroport

Repas inclus: petit-déjeuner

Suivant les conditions météorologiques, opérationnelles et/ ou de sécurité, votre guide accompagnateur et Altaï Travel se réservent le droit de modifier l'itinéraire et le programme du voyage, pour votre sécurité et celle du groupe.

Les temps de marche sont donnés à titre indicatif et peuvent varier en fonction de plusieurs éléments : niveau de marche des participants, conditions météorologiques, état du terrain, taille du groupe etc.

Les temps de transferts peuvent aussi varier car ils dépendent de la condition des routes et de la circulation mais aussi de la taille de véhicule utilisé.

PÉRIODE & BUDGET

Quand voyager ?

La meilleure période pour voyager est la suivante :

janv.

févr.

mars

avr.

mai

juin

juil.

août

sept.

oct.

nov.

déc.

Prix

Voyage en petit groupe:

Bien plus qu'une simple escapade, voyager en groupe est une expérience qui combine la découverte, la convivialité et le partage. En choisissant de voyager avec d'autres passionnés, vous accédez à une manière unique de vivre des aventures à travers le monde.

- Taille du groupe: **de 4 à 10 participants.**
- Séjours confirmés: **à partir de 4 participants**

Dates de voyages et prix:

- Du sam. 18/10/25 au ven.31/10/25: **2390€ / personne**
- Du sam. 25/10/25 au ven. 07/11/25 : **2390€ / personne**
- Du sam. 01/11/25 au ven. 14/11/25 : **2290€ / personne**
- Du sam. 08/11/25 au ven. 21/11/25 : **2290€ / personne**
- Du sam. 15/11/25 au ven. 28/11/25 : **2190€ / personne**
- Du sam. 22/11/25 au ven. 05/12/25 : **2090€ / personne**
- Du sam. 29/11/25 au ven. 12/12/25 : **1990€ / personne**
- Du sam. 13/12/25 au ven. 26/01/26 : **2290€ / personne**
- Du sam. 20/12/25 au ven. 02/01/26 : **2490€ / personne**
- Du sam. 27/12/25 au ven. 09/01/26 : **2490€ / personne**

Ce budget est indiqué par personne, selon disponibilité. Votre agent local vous fera parvenir un devis personnalisé avec le prix exact. En effet, ce dernier peut varier en fonction de plusieurs éléments (disponibilité, niveaux de prestations, période, nb de participants, délai de réservation et bien d'autres encore).

Le prix comprend

- Tous les transports & transferts terrestres**
- Un véhicule accompagnant (où possible)
- Le vol intérieur Pokhara – Katmandou

- L'hébergement en hôtel avec petit-déjeuner à Katmandou
- L'hébergement en Refuge en pension complète pendant le trek (chambre individuelle indisponible)

- Tous les petits déjeuners sauf jour 1
- Tous les déjeuners sauf jour 1 et 14
- Tous les diners sauf jour 13 et 14

- L'accueil à l'aéroport si non différé du reste du groupe
- Le guide francophone Altaï

- Le portage : un porteur par participant **jusqu'à 12kg maximum par personne pendant le trek**
- Le permis de trek
- Toutes taxes locales
- L'assurance et transport des staffs

Le prix ne comprend pas

- Les vols internationaux France<-> Katmandou - nous pouvons nous en occuper sur demande
- ******Les transferts aéroports de Katmandou <-> Hôtel si différé du reste du groupe
- Le VTT personnel
- Le petit-déjeuner du jour 1, les déjeuners des jours 1 et 14, les diners des jours 13 et 14
- Les boissons
- L'équipement personnel (sac de couchage...)
- Les pourboires aux équipes locales (2 à 3 €/participant et par jour)
- Les activités en option sur vos temps libres
- Les dépenses personnelles
- Frais de visa: 30\$/personne
- L'assurance multirisques voyage
- Le supplément en chambre individuelle
- Le early check-in et late check out dans les hébergements
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans "LE PRIX COMPREND"

Vols internationaux

- Les vols internationaux France<-> Katmandou .

Nous pouvons vous proposer les vols, parfois avec un surcoût, mais avec l'avantage de les inclure dans le package du voyage, d'avoir un seul interlocuteur en cas de modification ou d'annulation et un service aérien en cas d'urgence pendant le séjour.

- ***nous consulter***

- Si l'arrivée/départs des différentes personnes de votre groupe nécessite plusieurs transferts séparés : **le prix sera ajusté en fonction du nombre de transferts**
- Le supplément chambre individuelle pour les nuits en hôtel à Katmandou : **140 €/ chambre**
- Location de vêtements, sac de couchage et matériel de trekking possible sur place - ***nous consulter***
- Assurance voyages Multirisques: **4.3% du montant du séjour**
- Toute poursuite du voyage. Étant spécialistes du pays, nous pouvons vous concocter une suite dans le même esprit Altai Travel. - ***nous consulter***

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 trekking népalais francophone.
- 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, vos affaires sont transportées par des porteurs. Sur nos voyages, nous prévoyons un porteur pour deux voyageurs. La charge est limitée à 24 kg par porteur (**soit 12 kg de charge maximum par participant**).
- Assistant-guides : en plus du guide, des assistant-guides 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.

Alimentation

Pendant les treks en refuge, 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, porridge ou pain tibétain en alternance avec beurre/confiture/miel + œufs + thé ou café
- Déjeuner : un plat principal, principalement un plat équilibré avec légume et légumineuses, accompagné de riz
- 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, nous laissons souvent les repas libres, de sorte que chacun puisse profiter de la variété des restaurants de la capitale en fonction de ses goûts.

--> Si vous souhaitez, vous pouvez ramener une spécialité de votre région à partager avec le reste du groupe et votre guide local (en respectant la tradition et la religion locale). :-)

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 refuge, appelé "lodge" au Népal 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.

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.

Equipement indispensable

La liste qui va suivre est conseillée pour les activités et se veut la plus complète possible, de la tête aux pieds.

- Casquette, bob ou chapeau pour le soleil
- 1 bonnet
- 1 paire de gants (polaires)
- 1 Foulard ou chech pour vous protéger du soleil et couvrir vos épaules durant la visite des temples
- 1 bandana et 1 tour de cou
- 1 paire de lunettes de soleil avec une bonne protection anti-UV
- Sous-vêtements thermiques (T-shirts manches courtes et longues et collants).
- T-shirts techniques (respirants) manches courtes ou longues
- 1 ou 2 polaires chaudes ou équivalent
- 1 doudoune
- 1 veste coupe-vent imperméable respirante à capuche (type Gore-Tex)
- 1 ou 2 shorts de sport longs pour le début et la fin du séjour
- 1 pantalon de randonnée ou de sport (leggings)
- 1 serviette microfibre
- 1 paire de chaussure de randonnée robuste en bon état et de préférence à tige haute
- Paires de chaussettes de sport
- 1 paire de tongues type Crocs

Matériel

- Boules Quiés ou Hears, au choix.
- Bloc-notes et stylo, un bon livre, un jeu de carte...
- Un sac à linge sale pour pouvoir le séparer de vos affaires propres dans votre sac de voyage.
- Nécessaire de toilette (privilégiez les produits biodégradables et 1 savon de Marseille)
- 1 gourde isotherme 2L idéalement ou camel bag (évitez les bouteilles en plastique)
- 1 paire de lunettes de soleil, indice de protection élevé
- 1 Lampe frontale avec de quoi la recharger
- Gel assainissant mains ou lingettes désinfectantes.

- Sac de couchage (T° confort recommandée de -5°C/-10°C en fonction de la saison et de la frilosité de chacun)
- Drap de sac et taie d'oreiller (pour l'hygiène)
- Bâtons de randonnée télescopiques

Utile mis non indispensables:

- Filtre à eau ou pastilles (type micropur ou aquatab) ou paille filtrante (type Lifestraw) pour traiter l'eau

- Nécessaire de toilette (privilégiez les produits biodégradables)
- Bloc-notes et stylo, un bon livre, un jeu de carte...

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.

Bagages

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

- Prévoir un sac de voyage souple de 70 à 80 L environ et de 12 Kg maximum pour le trek. 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.

Bon à savoir: Si vous souhaitez vous décharger de certaines affaires avant le trek, il sera possible de les laisser en consigne à l'hôtel.

- Un petit sac à dos (contenance environ 30 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.

Votre accompagnateur dispose d'une trousse de secours de première urgence pendant le circuit. Toutefois, nous vous recommandons d'apporter votre propre pharmacie de voyage :

- Médicaments personnels
- Anti-douleur type Paracétamol
- Anti diarrhéiques
- Soluté de réhydratation orale, en cas de diarrhées importantes.
- Lingettes nettoyantes biodégradables
- Traitement antibiotique à large spectre
- Pansement intestinal type Gaviscon
- Crème hydratante pour le traitement des brûlures superficielles (ampoules et coups de soleil)
- Une bande élastique adhésive, une boîte de pansements adhésifs et compresses désinfectantes
- Pastilles purifiantes pour désinfecter l'eau ou paille filtrante (charbon ou lifestraw)
- Un répulsif anti-moustique
- Compeed pour les ampoules
- Crème solaire indice de protection élevé
- Baume à lèvres hydratant et anti-UV
- Anti-nauséux (contre le mal de transport).
- Collyre pour les yeux
- Pastilles pour la gorge
- Acétazolamide (Ex: Diamox) pour les personnes souffrant du mal des montagnes

Il est déconseillé de boire l'eau du robinet. Evitez l'ingestion de glaçons, de légumes crus, et de fruits non pelés. Évitez la

consommation d'aliments insuffisamment cuits (poisson, viande, volaille, lait). Veillez à un lavage soigneux des mains avant chaque repas.

Si vous prenez un traitement, demandez bien à votre médecin une ordonnance en DCI (dénomination commune internationale). Nom de la molécule.

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.

Carte d'identité

Non

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.