

LE TOUR DES ANNAPURNAS EN VTT

Une façon originale de découvrir l'Himalaya, et un grand défi à relever : parcourez la région en VTT, afin non seulement d'y admirer les sublimes paysages des Annapurnas couverts de neige, mais aussi de vivre et partager la culture du pays d'une manière unique !

 Région	Annapurnas, Manaslu, Dhaulagiri
 Activité	Sport & Nature
 Durée	14 jours
 Groupe	4 à 10 personnes
 Code	NEPANVTT
 Prix	A partir de 1 566 €
 Niveau	5/5
 Confort	3/5
 Langue(s)	français

PROGRAMME

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



Votre accueil à l'aéroport de Katmandou et votre transfert à l'hôtel sont organisés par nos soins. Puis vous aurez du temps libre dans l'après-midi pour explorer la ville, découvrir le vélo de montagne, avant de partager tous ensemble un dîner de bienvenue traditionnel, qui nous permettra de tous mieux faire connaissance.

Hébergement: Hôtel

Repas libres

📍 Jour 2 Pistes aux alentours de Katmandou



Nous commençons par un tour d'échauffement sur quelques uns des meilleurs sentiers de la vallée de Katmandou. Après s'être assuré que vélos et équipements soient opérationnels, nous allons couvrir environ 40km à un rythme soutenu (3 à 4 h de VTT), en explorant les régions rurales de la vallée et visitant quelques jolis temples . Puis retour à Thamel pour le déjeuner et les derniers ajustements, préparatifs et vérifications avant le départ pour notre aventure vélocipédique.

Hébergement: Hôtel

Dîner libre

📍 Jour 3 Route: Katmandou à Besisahar



Après le le petit déjeuner tôt le matin, nous chargerons les vélos pour faire les 6h de route afin d'atteindre Besisahar. Arrêt en chemin pour profiter de la vue et déjeuner. A Besisahar, nous prendrons du temps pour explorer la ville et rencontrer nos porteurs. Puis nous finirons nos derniers préparatifs de voyage.

Hébergement: Hôtel

📍 Jour 4 Besisahar (760m) - Tal (1730m)



Aujourd'hui nous allons vivre un beau moment du voyage en grim pant sur un peu plus de 1000m de dénivellé le sentier 100% cyclable, nous emmenant le long de la rivière Marsyandi, nous permettant d'admirer un remarquable paysage de vallées encaissées, avec fermes et villages en terrasses. Valley est sityé dans une gorge profonde. Le chant des cascades nous accompagnera le long du chemin

Hébergement : Lodge

Distance: 39 KMs

Dénivelé: +1200m

📍 Jour 5 **Tal - Chame (2670m)**



La montée difficile du sentier de randonnée en fait l'une des sections la plus longue et la plus ardue. Le terrain est accidenté mais amusant ! Nous traverserons une grande jungle, une rivière et serons récompensés par de merveilleux paysages à contempler.

Hébergement : Lodge

Distance: 24 KMs

Dénivelé: +940m

📍 Jour 6 **Chame - Manang (3540m)**



Le sentier monte tranquillement et devient de plus en plus praticable. Il s'élargit pour devenir une merveilleuse piste de jeep ! La jungle laisse peu à peu place à une région montagneuse et aride, nous permettant de profiter d'une vue imprenable sur l'Himalaya. Cet agréable sentier est un bon moyen d'acclimater votre corps à l'altitude.

Hébergement : Lodge

Distance: 31 KMs

Dénivelé: +870m

📍 Jour 7 **Repos à Manang, exploration et acclimatation**



Repos à Manang, exploration et acclimatation. Vous profiterez de cette journée nécessaire pour vous acclimater et vous préparer aux jours plus sportifs à venir. Vous pourrez explorer les environs en randonnées courtes, visiter les lacs de haute altitude, vous reposer et vous détendre à Manang, au risque de ne plus vouloir quitter ce merveilleux endroit ! A partir d'ici, vous serez dans une nature sauvage et montagnarde. Manang est la maison du peuple Manangi, et vous aurez peut-être la chance d'assister à la pratique ancestrale du « concours à l'arc »

Hébergement : Lodge

📍 Jour 8 **Manang - Phedi (4450m)**



Aujourd'hui, montée courte et douce de Manang à Yak Karka, puis Throng Phedi. Prenez le temps d'admirer la vue sur la montagne. Il y a quelques endroits où vous devez transporter votre vélo, mais la plupart du temps le sentier est correct et praticable.

Hébergement : Lodge

Distance: 20 KMs

Dénivelé: +910m

📍 Jour 9 **Phedi - Muktinath (3760m) via Thorung-LA (5416m)**



Journée intense en vue. Dès environ 5h du matin, un long trajet en vélo vous attend, où il faudra pédaler sur un dénivelé de plus de 1300m jusqu'à Throng La. C'est l'une des parties les plus difficiles de la course. L'altitude et le froid vous feront partager l'esprit et la passion des « montain bikers », et votre grande fatigue et essoufflement seront vite récompensés à Throng, par la vue magnifique des montagnes enneigées. Puis vous aurez grand plaisir à dévaler une superbe descente de l'autre côté. Après cette épreuve d'endurance, vous arriverez à Muktinath, où un chaleureux accueil vous reconfortera, vous réchauffera le cœur, et vous permettra, enfin, de vous reposer. Le bonheur ! Prévoyez de passer la moitié du temps à pousser le

vélo dans les endroits difficiles, en fonction de vos capacités sportives.

Hébergement : Lodge

Distance: 23 KMs

Dénivelé: +966m/-1614m

📍 Jour 10 **Muktinath - Tukuche (2590m) via la Lupra**



Laissant derrière vous Muktinah, vous traverserez la colline le long d'un petit sentier de randonnée. Il faudra pousser le vélo sur une courte section du chemin, puis vous arriverez à Dhangladanda. Là encore, vous profiterez de vues spectaculaires sur la chaîne Himalayienne. Puis suivra une section impressionnante de « single tracks » et « switchbacks » qui emmèneront vers le lit de la rivière dans la Lupra Valley. Après avoir rejoint la piste principale, vous déjeunerez à Jomsom. Vous bénéficierez d'une vue superbe tout le long du chemin. Arrivés à Tukuche, au bord du fleuve, vous aurez tout le temps d'explorer les ruelles pavées de ce charmant et vieux village où nous passerons la nuit, et d'y découvrir la culture Thakali de cette région.

Hébergement : Lodge

Distance: 32 KMs

Dénivelé: -1212m

♥ Jour 11 **Tukuche - Tatopani (1190m)**



Nous continuons à descendre. Le sentier plat commence en douceur et serpente sur les flancs de la vallée, à travers des forêts de pins. Nous traverserons de petits villages, et, passant la rivière, découvrirons de belles vues sur les sommets enneigés. Nous nous arrêterons déjeuner à Rupse Chhahara, au bord de chutes d'eau impressionnantes. Puis nous descendrons de près de 1000m en empruntant un sentier fait de courbes et de zones rocheuses et bosselées. Nous arriverons à Tatopani, village célèbre pour ses sources chaudes de rajeunissement, aux galets typiques. Nous y ferons une longue pause, permettant de profiter d'un bon bain relaxant ou même d'un massage local, à moins que vous ne préféreriez vous contenter de

vous désaltérer avec une bonne bière fraîche.

Hébergement : Lodge

Distance: 42 KMs

Dénivelé: -1400m

♥ Jour 12 **Tatopani - Beni et retour à Pokhara**



Un trajet d'environ 25 km nous attend en jeep sur une piste plate et dégagée la plupart du temps, avant de retrouver quelques montées et descentes dans la région de l'Annapurna. Arrivés à Beni, nous emprunterons une autre jeep pour notre retour à Pokhara, et enfin un repos bien mérité, et la fin de cette fantastique escapade en vélo de montagne !

Hébergement : Hôtel

♥ Jour 13 **Transfert à Katmandou**



Vol à midi de Pokhara à Katmandou. Vérifiez tous vos bagages à l'hôtel, et profitez d'un après-midi shopping, avant votre dernière nuit au Népal !

Hébergement : Hôtel

Repas libres

📍 Jour 14 **Fin du séjour**



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: NEPANVTT

Le prix comprend

- Tous les transports & transferts terrestres
- Acheminement des VTT jusqu'à Jomsom
- 2 nuits à l'hôtel Manaslu ou similaire en BB (Katmandou)
- 2 nuits à l'hôtel Lake View ou similaire en BB (Pokhara)
- Trek en pension complète & hébergements en lodges
- Guide VTTiste népalais anglophone
- Location du VTT du guide
- Permis TIMS et ACAP
- Assurance et transport des staffs
- Portage des affaires personnelles jusqu'à 7-8 kg/participant
- Vols intérieur Pokhara - Katmandou

Le prix ne comprend pas

- Visites et repas à Katmandou
- Assurance rapatriement obligatoire
- VTT personnel
- Les repas des jours 1 et 13 et le dîner du jour 2
- Surpoids Cargo au-delà des 15kg/personne sur le vol intérieur
- Visa, dépenses/équipements personnels, pourboires, boissons, sacs de couchages, etc.
- Le supplément en chambre individuel (90€)
- La location d'un VTT à Katmandou

Remarques

Depuis de nombreuses années, nous mettons notre savoir-faire et notre expérience des destinations Himalayennes au service de voyageurs venant par des agences de voyages renommées. Afin de vous proposer un plus grand nombre de départs garantis, vous retrouverez donc 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 "Vttiste" Népalais anglophone faisant partie de l'équipe Altai Nepal. Durant le séjour, il est secondé par une équipe népalaise afin d'assurer la logistique du voyage.

Alimentation

Repas en lodge lors des séjours.

Le succès international des séjours 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 dans les 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 toutes les activités 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 Kathmandou et dans les villes en général, vous êtes hébergés en hôtel 3*. Durant le séjour, 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 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 indispensable

Les vêtements, des pieds à la tête:

- Votre tenue personnelle de VTT, y compris vos chaussures

- 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

- 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 assurez 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 séjours 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.