

TIBET, DE LHASSA À KATMANDOU

Cet itinéraire nous plonge au coeur de la tradition tibétaine à travers la découverte des grands sites culturels du Tibet central et les rencontres avec les nomades des hauts plateaux... Nous avons aussi un bel aperçu de la mythique vallée de Katmandou. Avant de nous envoler vers Lhassa, nous découvrons Bhaktapur, cité royale de la vallée de Katmandou, sous influence hindoue. Lhassa marque d'emblée notre entrée en terre tibétaine et bouddhiste par la multitude des sites dédiés à la réflexion spirituelle : le Palais du Potala, et sa collection impressionnante de chef-d'oeuvres (thangkas et statues), les grandes universités monastiques de Séra et de Drépong où les moines s'entraînent toujours au débat philosophique, le temple du Jokhang au coeur de la vieille ville... Mettant le cap sur l'Everest, nous entamons la traversée des hauts plateaux du Tibet central à plus de 4000m d'altitude. Les bourgades de Gyantsé, Shigatsé, Sakya sont autant d'étapes culturelles. L'Everest, le Cho Oyu et le Shejapangma dominent le vaste plateau tibétain que nous explorons pleinement avec notre guide tibétain francophone sur ce voyage.

 Région	Tibet et Bhoutan
 Activité	Culture et randonnée
 Durée	14 jours
 Groupe	2 à 15 personnes
 Code	NEPTIB
 Prix	A partir de 2 916 €
 Niveau	3/5
 Confort	2/5
 Langue(s)	français

PROGRAMME

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

En fonction de votre arrivée, votre guide vous montrera les vieilles ruelles de Katmandou et vous présentera le premier aperçu de la vie des Népalais.

Hébergement: Hôtel

Déjeuner libre

📍 Jour 2 Vallée de Katmandou: Bhaktapur, Pashupatinath et Bodnath

Nous partons pour Bhaktapur la somptueuse cité piétonne, à 15 km de Katmandou et la plus belle des trois villes impériales de la vallée. Visite de cette cité hindoue où fut tourné le film " Little Bouddha ". Viste de 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 continuons notre visite avec Bodnath, grand bouddhiste situé au coeur du quartier tibétain. Retour à Katmandou.

Hébergement: Hôtel

Dîner libre

📍 Jour 3 City rando à Katmandou : Katmandou Durbar Square - Swayambhunath

Journée consacrée à la découverte de Katmandou à pied. Nous partons en direction de Katmandou Durbar Square, qui regroupe un ensemble de temples et de palais datant essentiellement du XVIIe siècle. Pour se mettre à l'ambiance locale, nous empruntons des petites ruelles charmantes mais qui grouillent de monde et de commerces ; bienvenu à Katmandou ! Nous croisons des marchands de légumes installés au bord de la rue. Les magasins sont colorés et vendent des produits divers : des vaisselles, des vêtements traditionnels, des bijoux etc. Nous faisons des détours pour découvrir des petites cours intérieures cachées. Nous déjeunons à Katmandou Durbar Square, puis allons à pied à Swayambounath, qui surplombe la vallée de Katmandou. Nous prenons le temps de visiter le stupa et si nous avons suffisamment de temps, nous visitons les monastères situés autour du site principal. C'est une journée chargée mais nous prenons le temps de flâner dans les ruelles pour découvrir le Katmandou autrement. Retour à l'hôtel à pied ou en taxi en fonction de l'envie du groupe.

Hébergement: Hôtel

Dîner libre

📍 Jour 4 Vol pour le Tibet - Lhasa - Tsétang

Vol en début de matinée sur Lhasa (1 h de vol). En suivant le Brahmapoutre (Tsangpo), route vers Tsétang. En fin d'après-midi, balade dans le vieux quartier de Tsétang et de Yumbulhakang.

Hébergement: Hôtel

📍 Jour 5 Samyé - Lhasa

Après avoir traversé le Tsangpo, visite de Samyé, le premier monastère construit au Tibet (VIIIe siècle). Au coeur d'un oasis, Samyé est construit selon les plans des Mandalas. Il fut reconstruit depuis la libéralisation et achevé en 1989. Déjeuner sur place et route sur Lhasa.

Hébergement: Hôtel à Lhasa

📍 Jour 6 Lhasa : Potala - Séra - Drépung

Programme jours 6 et 7: Visite des sites connus et moins connus de Lhasa : le Palais du Potala qui fut le siège des Dalaï Lama jusqu'en 1959 et qui abrite une collection impressionnante de chef-d'oeuvres (Thangkas et statues), les grandes universités monastiques de Séra et de Drépung où les moines s'entraînent toujours au débat philosophique, dans un dédale de chapelles , de temples et d'oratoires.

Le temple du Jokhang au coeur de la vieille ville, le Norbulingka, le jardin des joyaux, le palais d'été des Dalaï-Lama, etc...

Hébergement: Même Hôtel

📍 Jour 7 **Lhasa : Potala - Séra - Drépung**

Programme jours 6 et 7: Visite des sites connus et moins connus de Lhasa : le Palais du Potala qui fut le siège des Dalai Lama jusqu'en 1959 et qui abrite une collection impressionnante de chef-d'oeuvres (Thangkas et statues), les grandes universités monastiques de Séra et de Drépung où les moines s'entraînent toujours au débat philosophique, dans un dédale de chapelles, de temples et d'oratoires.

Le temple du Jokhang au coeur de la vieille ville, le Norbulingka, le jardin des bijoux, le palais d'été des Dalai-Lama, etc...

Hébergement: Même Hôtel

Marche: 1h30

📍 Jour 8 **Lhasa - col du Kampala (4900 m) - Monastère de Ralung - Gyantsé**

Découverte du lac de turquoise (Yamdruk) dans un écrin de montagne, où paissent yacks et moutons. Pique-nique au bord du lac puis passage du col du Karola (5200 m), nous passons au pied de l'imposant glacier du Norjin Kangsang. 1:30 h de marche sur le plateau pour aller découvrir le petit monastère de Ralung où nous sommes accueillis par les moines. En fin d'après midi route sur Gyantse, balade dans le vieux quartier.

Hébergement: Hôtel

📍 Jour 9 **Gyantsé - Kumbum - Shigatsé**

A Gyantsé, nous prenons le temps de visiter la vieille ville, une des plus authentiques du Tibet Central. Nous visitons ensuite le monastère et le fameux Stupa de Kumbum aux 72 chapelles. Route vers Shigatsé. En fin d'après-midi, balade dans le marché de Shigatsé où l'on trouve encore quelques belles antiquités.

Hébergement: Hôtel

📍 Jour 10 **Shigatsé - monastère de Sakya - Tingri**

Route sur Tingri. Sur le trajet, visite de Sakya qui signifie la terre grise et fut le siège de l'école Sakyapa qui régna sur le Tibet au XV^e siècle, lieu impressionnant et étrange de style mongol dont la bibliothèque est sans doute la plus importante du Tibet. Passage d'un col de 5000 m. Première vue sur l'Everest (si le temps permet).

Hébergement: Hôtel

📍 Jour 11 **Tingri - Kyerung**

Le matin, 2 h de balade pour aller visiter le village de Langkhor. Déjeuner sur place puis route vers la frontière. Nous passons un col à 5000 m d'altitude pour se rendre à Kyerung. La route pour rejoindre le Népal est l'une des plus hautes du monde. Nous longeons l'Everest (8848 m), le Cho Oyu (8188 m) et le Shejapangma (8027 m) ... nous faisons une halte au lac de Pekho Tso puis nous plongeons dans les gorges vertigineuses jusqu'à la frontière sino-népalaise.

Hébergement: Hôtel

📍 Jour 12 **Kyerung - Katmandou**

Nous traversons la frontière et rejoignons le territoire népalais où nous sommes accueillis par notre équipe népalaise. Nous laissons derrière nous les paysages arides du Tibet pour continuer notre voyage vers le sud en direction de la vallée de Katmandou. Notre route longe la rivière Trisuli qui passe entre les massifs du Langtang et du Ganesh Himal. Nous traversons les rizières et les villages népalais et arrivons à Katmandou en soirée.

Hébergement: Hôtel

Repas libres

📍 Jour 13 **Journée libre à Katmandou**

Temps libre pour profiter de l'ambiance à Katmandou

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.

Départs pour les groupes parlant français :

Pas de départ pour l'instant

Code voyage: NEPTIB

Le prix comprend

- Transports en véhicule privé selon itinéraire
- L'hébergement en hôtel 3* en BB à Katmandou (Hotel Tibet, Manaslu ou similaire)
- 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 Swayambunath, Balhtapur, Pashupatinath et Bodhnat dans la vallée de Katmandou avec véhicule privé
- Le vol Katmandou / Lhassa
- L'hébergement en pension complète excepté les repas sauf à Lhassa et la vallée de Katmandou

Le prix ne comprend pas

- Les entrées dans les sites au Népal
- Visa Népalais à obtenir à l'aéroport: US\$ 25 + photos
- Les repas des jours 12 et 13, le déjeuner du jour 1 et les dîners des jours 2 et 3
- Le permis d'entrée au Tibet (fait à Katmandou par nos équipes ; prévoir 120 USD à payer sur place)
- Vol international
- Le supplément en chambre individuel en hôtel à Katmandou et au Tibet (600€)
- Le supplément "petit groupe" pour 2 et 3 personnes (nous consulter)
- 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

A votre arrivée à Katmandou, vous êtes accueillis par notre représentant Altaï Népal. Notre voyage est encadré par un guide officiel Népalais et/ou Tibétain francophone. Durant le voyage, il est secondé par une équipe Tibétaine.

Alimentation

Dans les villes, les repas sont pris dans les restaurants locaux ou dans les hôtels où nous dormons. Les plats sont un agréable mélange de cuisine Tibétaine, Népalaise et Chinoise. Toutes les boissons sont à votre charge.

Hébergement

A Katmandou et dans les villes en général, vous êtes hébergés en hôtel 3*. Durant votre séjour au Tibet, vous êtes hébergés en chambre double en hôtel ou guest-house

Déplacement et portage

Déplacement en véhicule 4x4 ou minibus suivant la taille du groupe 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 voyageurs chèques). Les cartes de crédit sont acceptées dans les boutiques des grands hôtels. Vous pouvez retirer des devises avec votre carte visa à Katmandou.

Au Tibet, province autonome de la République Populaire Chine, la monnaie est le yuan. Vous pouvez facilement changer des euros sur place. Les cartes de crédit sont acceptées dans toutes les villes. Les monnaies les plus faciles à négocier sont l'Euro et le Dollar Américain. Vous pouvez retirer des devises avec votre carte visa à Katmandou, Lhasa et Shigatse

Pourboires

Il s'agit d'une pratique enracinée dans les traditions, qui se fait dans le cadre d'un échange en remerciement d'un travail donné. En fonction de votre satisfaction à la fin de votre voyage, il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Prévoir un budget de 40 à 50 EUR par participant pour l'ensemble de l'équipe d'encadrement (guide Altaï francophone, chauffeurs, guides locaux ...). En aucun cas ces indications ne sont obligatoires, le pourboire n'est pas un dû et n'est jamais un salaire. En accord avec votre guide, il pourra se charger de répartir cette somme à l'ensemble de l'équipe de manière équitable.

Equipement 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
- Pastilles purifiantes pour l'eau (micropur, aguatabs...)

Le Tibet 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

- 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 concernées. 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

2 visas sont nécessaires pour ce voyage

Visa Népalais : 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 Kathmandou. 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

Visa Tibétain : Les autorités chinoises à la frontière entre le Népal et le Tibet ne reconnaissent pas les visas délivrés en Europe, il

est donc impératif d'obtenir le visa Chinois à l'ambassade de Chine de Katmandou, nous nous chargeons pour vous de son obtention. A votre arrivée, vous devrez nous fournir une copie de votre passeport, une photo d'identité et 100 USD en espèce. Le visa vous sera délivré sur votre passeport 48h plus tard.

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 et le Bhoutan, 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. Sur les lieux 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, agua tabs...). 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

Il fait en général beau entre avril et octobre mais les écarts de températures peuvent être importants entre le jour et la nuit.

- Avril à Juin : C'est la meilleure période. Il fait beau, mais il y a un grand écart de température entre la journée et la nuit. Beaucoup de luminosité des paysages. Moins fréquenté qu'en été.

- Juillet - Août : Température très agréable mais les averses ne sont pas exclues, dû à la mousson au sud de l'Himalaya.

- Septembre - Octobre : Beau temps en générale. Plus nous nous rapprochons de l'hiver et plus les températures nocturnes tombent. La neige commence à apparaître à certains cols.

Tourisme responsable

Dans un souci de respect de l'environnement, Altaï s'engage pour un impact minimum sur l'environnement, notamment en ce qui concerne la pollution de l'eau et des rivières. Sur toutes les destinations Himalaya (Népal, Tibet, Ladakh et Zanskar, Sikkim et Bhoutan, Garwal), les guides Altaï remettent aux voyageurs en début de trek, une petite pochette contenant un savon biodégradable aux huiles essentielles, fabriqué par les femmes népalaises. Ces savons ne polluent pas l'eau des rivières contrairement aux produits que nous avons l'habitude d'utiliser...

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.