

NAAR PHU, TILICHO, CHULU PEAK (6 059M)

Le massif des Annapurnas, la vallée sauvage de Naar Phu, l'ascension optionnelle du Chulu Peak et le passage par le lac Tilicho : un trek grandeur nature ! Cet itinéraire original vous emmène au cœur du massif des Annapurnas, des vertes rizières aux sommets vertigineux. Vous passez par la vallée préservée et grandiose de Naar Phu, ouverte au trekking en 2003, pour atteindre le camp de base du Chulu Peak. L'ascension du Chulu Peak (6 059m) vous récompense par une vue à couper le souffle sur les Annapurna II et III, Gangapurna... Vous achevez ce voyage par la mythique traversée du Lac Tilicho et du Mesokantu La (5 100m), avant de redescendre sur Jomsom, porte d'entrée au royaume du Mustang. Un superbe trek avec Altai dans un massif des Annapurnas encore sauvage.

 Région	Annapurnas, Manaslu, Dhaulagiri
 Activité	Ascensions Trek
 Durée	21 jours
 Groupe	4 à 10 personnes
 Code	NEPCHULU
 Prix	A partir de 2 462 €
 Niveau	5/5
 Confort	3/5
 Langue(s)	français

PROGRAMME

📍 Jour 1 **Accueil 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 **Katmandou - Besisahar (820 m) - Jagat (1290 m)**

Transfert en bus jusqu'à Beshisahar. Vous continuez vers Jagat (un changement de véhicule peut s'avérer nécessaire) et passez votre première nuit au sein du massif des Annapurnas. La vue sur les montagnes est saisissante.

Hébergement: Lodge

Temps de transport: 8h

📍 Jour 3 **Jagat - Dharapani (1860 m)**

Début du trek : une belle journée entre plantations de maïs, rizières et villages isolés. Vous suivez la Marsyangdi khola pour arriver au petit village de Tal. Avec l'altitude, les paysages évoluent et la forêt remplace bientôt les rizières. Après le village de Tal, vous pénétrez la région de Manang et le pays bouddhiste.

Hébergement: Lodge

5 heures de marche

📍 Jour 4 **Dharapani - Koto (2640 m)**

Aujourd'hui, les hauts sommets commencent à être visibles avec le Manaslu qui pointe dès le village de Timang. Villages manangis, monastères, chortens et drapeaux de prières annoncent l'arrivée à Koto. Les habitants d'origine tibétaine ont conservé de nombreuses traditions. Les champs roses de sarrasin s'étalent sous vos yeux, avec en arrière plan l'Annapurna II.

7 heures de marche

Dénivelé: +900/-250

Hébergement: Lodge

📍 Jour 5 **Koto - Meta (3560 m)**

Vous quittez le tour des Annapurnas pour entrer dans la région de Naar Phu, très récemment ouverte au trekking. Vous suivez la Phu Khola et montez jusqu'à Meta. Vue spectaculaire sur le Pisang Peak. Vous atteignez le seuil de 3 000/3500 m, clé pour l'acclimatation. Il faut donc marcher doucement.

8 heures de marche

Dénivelé: +1200m/-200m

Hébergement: Lodge

📍 Jour 6 **Meta - Kayang (4100 m)**

Vous continuez votre montée jusqu'à Junhum, où se dresse un joli gompas, puis Kayang. Vue imprenable sur le Kang Guru (7010 m). La vallée est sauvage et l'ambiance superbe.

5 heures de marche

Dénivelé: +500/-170

Hébergement: Lodge

📍 Jour 7 **Kayang - Phugaon (4200 m)**

Poursuite de la montée à travers des gorges spectaculaires et arides vers le superbe petit village de Phugaon, une porte tibétaine annonce l'entrée du village. Visite possible du petit monastère : la vue y est splendide et le silence roi. A Phu, on cultive la ciboulette, et les champs en sont pleins!

Dénivelé: +400m/-240m

Hébergement: Lodge

4 heures de marche

📍 Jour 8 **Phugaon - Naar Phedi (3360m)**

Redescente des gorges par le même chemin.

Dénivelé: +300/-1050m

Hébergement: Lodge

7 heures de marche

📍 Jour 9 **Naar Phedi- Naar (4100 m)**

Vous montez vers le village de Naar. Un gumpa, dressé face au spectaculaire Kang Guru, annonce l'entrée du village, bâti de maisons typiques au style tibétain. Naar offre un des plus beaux points de vue sur le Kang Guru.

Dénivelé: +750m

Hébergement: Lodge

5 heures de marche

📍 Jour 10 **Naar - Col Kyangla (5322 m) - Kyangla Phedi (4600 m)**

5 heures de montée jusqu'au Kang La, pour une vue impressionnante sur l'Annapurna II (7939 m). Descente raide du Kang La, avant d'atteindre une belle prairie d'alpage où vous dressez le camp Kyangla Phedi (4600 m).

Dénivelé: +1222m/-722m

Hébergement Bivouac

10 heures de marche

📍 Jour 11 **Kyangla Phedi - CB Est du Chulu (5000 m)**

Belle descente puis remontée au camp de base du Chulu (autour de 5000 m).

Dénivelé: +600m/-200m

Hébergement: Bivouac

7 heures de marche

📍 Jour 12 **Ascension du Chulu Far Est (6059m)**

Départ très matinal pour l'ascension du Chulu Peak. Au sommet, vue spectaculaire sur les géants des Annapurnas : Annapurna II et III, Gangapurna, Lamjung Himal, Manaslu, Kang Guru... Les non alpinistes en profitent pour explorer les alentours du camp de base et se reposer. L'altitude se fait sentir...

Dénivelé: +1060/-1060m

Hébergement: Bivouac

9 à 10 heures de marche

📍 Jour 13 **Jour de sécurité**

Jour de sécurité pour atteindre le sommet en cas de mauvaises conditions météo.

Hébergement: Bivouac

📍 Jour 14 **Camp Base du Chulu - Manang (3440 m)**

Redescente au camp de base, et à Manang, en longeant la rivière.

Dénivelé: -1560m

Hébergement: Lodge

7 heures de marche

📍 Jour 15 **Manang - Khangsar - Tilicho Base Camp (4150 m)**

A Manang, vous quittez l'itinéraire normal du tour des Annapurnas et empruntez un sentier surplombant la rivière et menant au village de Khangsar. Vous traversez ensuite les paysages spectaculaires des landslides, à flanc de pierrier, surplombés par des pitons ruiniformes évoquant les tassilis sahariens. Vous rejoignez le camp de base du Tilicho où vous prenez le temps de parfaire votre acclimatation et admirer la vue sur le Gangapurna et le Tilicho Peak.

Dénivelé: +650m/-250m

Hébergement: Lodge

6 heures de marche

📍 Jour 16 **Tilicho Base Camp (4150 m) - Lac Tilicho (5000 m)**

Vous continuez la montée jusqu'au lac sacré Tilicho, l'un des plus hauts au monde (5000 m) et découvrez ce joyau turquoise niché au pied de la Grande Barrière. Les drapeaux à prières flottent dans le vent et ajoutent encore à la beauté du paysage. Vous établissez votre campement à proximité du lac.

Dénivelé +900m/-200m

Hébergement: Bivouac

4 à 5 heures de marche

📍 Jour 17 **Lac Tilicho - Mesokantu La (5100 m) - Yak Kharka (4015 m)**

Vous remontez vers le col Est (5380 m) dans un paysage lunaire offrant de magnifiques vues sur le lac. Vous continuez vers le Mesokantu La, col qui annonce la bascule vers Jomsom. Vous descendez le long de la Lungpughyum Khola jusqu'à High Kharka, pâturage de yaks, face au massif du Dhaulagiri.

Dénivelé: +100m/-1085m

Hébergement: Bivouac

6 heures de marche

📍 Jour 18 **Yak Kharka - Jomsom (2750 m)**

Ce matin, vous franchissez les maigres pâturages (Kharka) menant au village de Thini. Deux itinéraires se présentent à vous, à choisir selon les conditions météorologiques. Le premier vous mène sur une crête en direction du camp de l'armée. Le second vous conduit le long de la rivière Thini. Les deux chemins se réunissent au village Thini. Vous poursuivez vers Kali Gandaki pour arriver à Jomsom.

Dénivelé: -1250m

Hébergement: Lodge

4 heures de marche

📍 Jour 19 **Vol: Jomsom - Pokhara**

Tôt le matin, vol de montagne entre Jomsom / Pokhara, avec une vue sur la chaîne de Annapurnas et de Dhaulagiri. Temps libre à Pokhara, ville située au pied des Annapurnas et bâtie au bord du joli lac Phewa.

Hébergement: Hôtel

📍 Jour 20 **Vol: Pokhara - Katmandou**

Matinée libre à Pokhara puis vol pour Katmandou, longeant la chaîne des Himalayas. L'après-midi, découverte des joyaux de la vallée de Katmandou : Pashupatinath, site hindouiste datant du XI^e siècle, lieu de crémation dédié à Shiva où les pèlerins viennent se baigner dans la rivière sacrée Bagmati. Puis Bodhnath, un stupa impressionnant, situé au cœur du quartier tibétain où ont été construits de nombreux monastères de l'exil.

Hébergement Hôtel

Repas libres

📍 Jour 21 **Fin de 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: NEPCHULU

Le prix comprend

- Accueil à Katmandu
- Transports en véhicule privé selon itinéraire
- Vols: Jomsom - Pokhara - Katmandou
- L'hébergement en hôtel a Katmandou et a Pokhara pres de lac phewa
- Trek en pension complète en lodge et sous tentes selon itineraire
- Portage des bagages jusqu'à 12kg maximum par personne pendant le trek
- Guide francophone pour l'intégralité du séjour
- Equipe de trekking : cuisinier, aide cuisinier, assistants et porteurs,
- 2 guides de haute montagne (certifié par Nepal Mountaineering Association) pour l'ascension de Chulu Far East
- Equipement collectif du camping; tentes, tente-mess, tente de cuisine, etc...
- Permis de trek ACAP
- Permis special de la region de Narphoo
- Permis d'ascension ainsi que le supplement de la periode du printemps
- Assurance des staffs
- Toutes taxes locales

Le prix ne comprend pas

- Les entrées dans les sites
- Les repas a Katmandou et a Pokhara
- Visa Népalais à obtenir à l'aéroport: US\$ 50 (pour 3 semaine)
- Vol international
- Le supplément en chambre individuel en hôtel à Kathmandou
- Assurance rapatriement
- Equipement Personnele du trekking et de l'ascension (voir "Equipement")
- Pourboires, toutes dépenses personnelle, 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

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, nos affaires sont transportées par des porteurs. Le portage est une tradition historique au Népal, imposée par la topologie très accidentée des lieux. Ainsi, il n'est pas rare de croiser sur les sentiers des habitants portant des charges de plus de 70 kg ! Etant très soucieux des conditions de travail de nos équipes, nous veillons à ce que nos porteurs travaillent dans les meilleures conditions possibles (un salaire juste, des charges limitées, une assurance, et un équipement adapté sont mis à disposition de tous). Sur nos voyages, nous prévoyons un porteur pour deux voyageurs. La charge est limitée à 30 kg par porteur sur nos voyages en lodges.
 - Assistant-guides : en plus du guide francophone, des assistant-guides non-francophones sont présents. Ils sont chargés d'apporter une aide active aux clients, et notamment d'ouvrir ou de fermer la marche, afin de permettre à tous les participants de marcher à leur propre rythme.

Alimentation

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

Sur nos voyages en groupe :

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

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

Voici un exemple des repas servis sur nos voyages :

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

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

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

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

Hébergement

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

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

Pour la partie d'ascension et le lac de Tilicho, nuits sous tente, c'est l'occasion de dormir dans des endroits remarquables et de s'immerger pleinement dans une nature sauvage. La logistique est prise en charge par notre équipe locale, et les équipements sont transportés par des porteurs. Nous utilisons un matériel de camping de bonne qualité, et proposons des repas bons et variés, en quantité suffisante. Des tentes 'trois places' sont mises à disposition pour deux personnes. Vous dormez sur un matelas de camping en mousse de 4 cm d'épaisseur environ (prévoir un sac de couchage adapté pour de températures froides). Une tente mess (espace collectif / salle à manger) ainsi qu'une tente toilette. Eau froide et chaude (seau d'eau chauffée en cuisine) disponible pour un brin de toilette.

Déplacement et portage

- Pour les trajets Jomosom - Katmandou - Pokhara (aller/retour) nous prenons les vols
- Pour tous les autres transferts indiqués dans le programme nous utilisons des véhicules privatisés.

Budget et change

Monnaie locale : la roupie népalaise.

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

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

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

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

Pourboires

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

Équipement fourni sur place

Un caisson hyperbare

Matériel fourni pour les camps :

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

Équipement indispensable

Veuillez prévoir un équipement de marche en montagne adapté à des températures variées (+30°C en basse altitude, -20°C possibles au-dessus de 5000 m !)

Vêtements nécessaires/recommandés pour les jours de trekking :

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

Équipement nécessaire pour le trek et l'ascension du Chulu Far East :

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

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

Matériel

- Sac de couchage (T° confort recommandée de 0/-5°C en fonction de la saison et de la frilosité de chacun)
- Bâtons de randonnée télescopiques
- Lampe frontale et piles de rechange
- Gourde ou poche à eau (idéalement 2 litres)

Équipement utile

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

Bagages

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

- Prévoir un sac de voyage souple avec fermeture éclair latérale donnant plus facilement accès à son contenu type sac marin 80 L environ et de 13 Kg maximum (16 kilos pour le trek sous tente). Pas de valise, ni de sac à roulettes car c'est intransportable par les porteurs. Nous utilisons le service de porteurs pendant les treks Vous avez la possibilité de laisser des affaires dont vous n'aurez pas l'utilité pendant le trek à l'hôtel à Katmandou.
- Un petit sac à dos (contenance environ 40 l) pour vos affaires de la journée : pull, t-shirt de rechange, gourde, pique nique du midi, lunettes, petit matériel... Pour protéger vos sacs de voyage, nous vous fournissons des sur-sacs Altaï. Ils sont solides et étanches.

Pharmacie

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

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

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

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

Passeport

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

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

Visa

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

Les tarifs sont les suivants:

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

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

Vaccins obligatoires

Même si aucun vaccin n'est obligatoire, assurez-vous cependant que les vaccins pratiqués couramment dans les pays occidentaux (tétanos, diphtérie, poliomyélite, typhoïde) sont encore valables. Vaccins hépatite A et B également recommandés.

Pour connaître les vaccinations et les traitements conseillés pour votre voyage, consultez :

- Le site du Ministère des Affaires Étrangères :

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

- Le site de l'Institut Pasteur :

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

Climat

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

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

Electricité

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

Tourisme responsable

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

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