

LES ANNAPURNAS EN INDIVIDUEL

PROGRAMME

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

En fonction de votre arrivée, découverte des vieilles ruelles de Katmandou où l'on a un aperçu de la vie des Népalais.

Hébergement: Hotel

Repas libres

📍 Jour 2 **Route: Kathmandu - Jagat (1120m)**

Tôt le matin, vous prenez un transport collectif pour le village de Besishahar (850 m) où vous retrouvez vos porteurs. Vous continuez en véhicule jusqu'à Jagat, le point de départ de votre trek. Cette longue journée de route est récompensée à l'arrivée par le cadre magnifique des Annapurnas.

Route: 7 heures

Hébergement: Lodge

📍 Jour 3 **Jagat - Dharapani (1,975m)**

Vous longez la rivière Marsyangdi; montée régulière jusqu'à Chamje puis raide, pour rejoindre le village de Tal, situé dans un ancien lac dominé par une grande cascade. Après-midi, marche en pente douce jusqu'à Dharapani, beau village à la confluence de deux rivières.

Trek: 6 à 7 heures

Dénivelé: +1000m/-450m

Hébergement: Lodge

📍 Jour 4 **Dharapani - Chame (2,715m)**

Après une montée raide, vous arrivez à Timang le Haut. Vous traversez une belle forêt de pins. A partir de Koto, vous avez une vue remarquable sur l'Annapurna II et le Manaslu. A Chame, vous entrez dans le pays bouddhiste : les chortens, les murs de manis et les drapeaux de prières décorent votre chemin.

Trek: 6 à 7 heures

Dénivelé plus : +980m/-240m

Hébergement : Lodge

📍 Jour 5 **Chame - Pisang (3,314m)**

Vous passez par plusieurs villages Gurungs et profitez de belles vues sur la chaîne Himalayenne du Manaslu à l'Annapurna II. Les paysages deviennent plus arides mais quelques cultures persistent encore. Dans l'après-midi, vous visitez le village et le monastère de Upper Pisang.

Trek: 5 à 6 heures

Dénivelé plus : +830m/-360m

Hébergement : Lodge.

📍 Jour 6 **Pisang - Manang (3,550m)**

Vous poursuivez votre parcours vers Manang, avec en point de mire quelques sommets mythiques de l'Himalaya : Annapurnas IV, II, III, Gangapurna... Vous marchez dans un décor exceptionnel ! Dépendant de votre forme et motivation, possibilité de passer par les vieux villages de Ghyaru et Ngawal en empruntant un sentier en balcon de toute beauté ! (compter 1h de trek supplémentaire pour cette alternative).

Trek: 6 à 7 heures

Dénivelé plus : +400m/-100m

Hébergement : Lodge

📍 Jour 7 **Journée d'acclimatation à Manang.**

Journée d'acclimatation à Manang, idéale pour la réussite du passage du Thorong La. Plusieurs possibilités de randonnées à la journée ou demi-journées dans les alentours.

Hébergement : Lodge

📍 Jour 8 **Manang - Yak Kharka (4220m)**

Cette étape courte permet une acclimatation régulière à l'altitude. Vous quittez les bords de la rivière Marsyangdi et entamez la montée jusqu'aux pâturages de Yak Kharka. Après-midi libre pour se reposer ou se balader.

Trek: 4 heures

Dénivelé plus : +730m/-50m

Hébergement : Lodge

📍 Jour 9 **Yak Kharka - Thorong Phedi (4,624m)**

Aujourd'hui, vous avez une journée courte de marche vers le Thorong Phedi. Le chemin traverse de nombreux pâturages de yacks, alternant montées et descentes. Vous progressez lentement vers le fond de la vallée pour économiser votre souffle. Dans l'après midi, possibilité de faire une marche d'acclimatation en aller retour jusqu'au camp de base du Thorong (+400m et -400m).

Trek: 3 à 4 heures

Dénivelé plus : +1030m/-550m

Hébergement : Lodge.

📍 Jour 10 **Thorong Phedi - Thorong La (5416m) - Muktinath (3,802m)**

Vous partez tôt le matin pour le col du Thorong, le point le plus haut de votre trek. La montée est assez rude mais le fantastique panorama récompense votre effort. Après une pause thé et photo au col, la descente est un peu raide jusqu'à Muktinath, premier village du Mustang et sanctuaire religieux des bouddhistes et des hindouistes. Visite du petit temple de Muktinath.

8 heures de marche

Dénivelé plus : 940m/-1620m

Hébergement : Lodge.

📍 Jour 11 **Muktinath - Kagbeni - Jomsom (2700m)**

Après le petit déjeuner, vous entamez une descente facile dans la vallée de la Kali Gandaki, dans un paysage de villages et cultures irriguées. Vous êtes dans le bas Mustang et passez par les très beaux villages de Jakhot et Kagbeni, où vous visitez les monastères. Puis, vous longez la Kali Gandaki jusqu'à Jomsom, où vous terminez votre trek des Annapurnas.

Trek: 7 à 8 heures

Dénivelé plus : +130m/-1120m

Hébergement : Lodge.

📍 Jour 12 **Vol: Jomsom – Pokhara**

Ce matin, vous prenez un vol de montagne entre Jomsom et Pokhara, avec une vue sur la chaîne de Annapurnas et de Dhaulagiri. Après-midi libre à Pokhara.

Hébergement : Hôtel

Repas libres

📍 Jour 13 **Route: Pokhara - Katmandou. Visite de Katmandou.**

Route en transport collectif pour Katmandou. L'après-midi, découverte des joyaux de la vallée de Katmandou à votre guise : Pashupatinath, site hindouiste datant du XIIe 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. Possibilité d'effectuer le trajet entre Pokhara et Kathmandou en avion (en option).

Route: 5 heures

Hébergement: Hotel

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.

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

A partir de 1015€ par personne (sur la base de 2 participants)

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

- Accueil à Katmandou
- Transport en véhicule collectif selon itinéraire
- L'hébergement en hôtel 2* en B&B à Katmandou (Hotel Norbu Linka ou similaire)
- L'hébergement en hôtel 2* en B&B à Pokhara (Lake View ou similaire)
- L'hébergement en lodge avec petit déjeuner pendant le Trek
- Encadrement anglophone pour l'intégralité du trek
- Portage des bagages jusqu'à 11kg maximum par personne pendant le trek
- Equipe de trekking : assistants et porteurs

- Permis de trek ACAP et TIMS
- Assurance des staffs
- Toutes taxes locales

Le prix ne comprend pas

- Les entrées dans les sites
- Visa Népalais à obtenir à l'aéroport: US\$ 25
- Vol international
- Les repas (déjeuners et dîners) durant tout le séjour (hors petits déjeuners)
- Le supplément pour le vol domestique entre Pokhara et Kathmandou (en option. Prix: 110€/pers.)
- Supplément pour l'accompagnement par un guide francophone (210€/pers. sur la base 2 participants)
- Assurance rapatriement
- Pourboires, toutes dépenses & équipements personnels, boissons, sac de couchage et tout ce qui n'est pas dans "LE PRIX COMPREND"

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 30% du montant total du voyage et dans la mesure des places disponibles. Si l'inscription se fait à moins de 30 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 30 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 :

Si, pour quelque raison que ce soit, vous devez annuler votre voyage, les sommes que vous avez versées vous seront remboursées sous réserve des retenues suivantes :

Si le désistement a lieu :

- Plus de 30 jours avant le départ, une somme forfaitaire de 50€ par personne sera retenue
- De 30 à 21 jours avant le départ, le montant de l'acompte versé sera retenu (soit 30% du montant total du dossier)
- De 20 à 14 jours avant le départ, 50% du montant total du dossier sera retenu

- De 13 à 7 jours avant le départ, 75% du montant total du dossier sera retenu
- Moins de 7 jours avant le départ, 100% du montant total du dossier sera retenu

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.

Ces conditions spécifiques vous seront signifiées sur votre confirmation d'inscription. Si vous êtes dans l'obligation d'annuler votre voyage avant son commencement (date de départ), vous devez en informer dès que possible Altaï Népal et l'assureur par tout moyen écrit permettant d'obtenir un accusé de réception.

C'est la date de réception de l'écrit qui sera retenue comme date d'annulation pour facturer les frais d'annulation.

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.

INFOS PRATIQUES

Encadrement

Ce voyage est encadré par une équipe professionnelle Népalaise anglophone faisant partie de l'équipe Altaï Nepal.

Alimentation

Les repas en lodge lors des treks sont à votre charge.

Le succès international des treks dans les régions des Annapurnas et de l'Everest influence leur économie ; les tarifs de la nourriture et de l'hébergement dans les lodges sont maintenant fixés par les Parcs Nationaux. Vous trouverez en règle général une nourriture assez variée excepté dans les lodges de hautes altitudes où les menus se limitent parfois à plusieurs variétés de Dal Bhat. 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). Les repas à Kathmandou et dans la vallée ne sont pas compris. Vous aurez ainsi tout le loisir de découvrir les cuisines indienne, bhoutanaise, chinoise, thaïlandaise etc..

Toutes les boissons sont à votre charge.

Hébergement

A Katmandou et dans les villes en général, vous êtes hébergés en hôtel 3*. En trek, en fonction des massifs et des programmes, vous dormez en lodge ou chez l'habitant. Un "lodge népalais" est une maison népalaise aménagée pour recevoir des randonneurs. D'un confort variable, ce ne sont certes

pas des hôtels mais ils permettent d'effectuer un trekking dans des conditions appréciables, et ce même en altitude : lit, matelas, tables et chaises, toilettes, etc. Par ailleurs, l'utilisation de lodges permet de réduire considérablement le nombre des porteurs et donc d'alléger l'infrastructure du trekking.

Déplacement et portage

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

Budget et change

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

Pourboires

Le pourboire est encore très présent en Asie, en général, et au Népal en particulier. Lié à la satisfaction du client, il fait partie intégrante de la culture du pays : indépendant du niveau de salaire, le pourboire est pris par les Népalais comme un signe d'appréciation. Son montant dépend donc de votre appréciation du service rendu et de votre générosité. Votre guide peut vous aider sur ce sujet en faisant une enveloppe collective afin d'éviter que seuls les porteurs des sacs des 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

Les vêtements, des pieds à la tête:

- Chaussures de trekking. Elles doivent réunir trois qualités : solidité, bonne tenue du pied et de la cheville (tiges hautes) et imperméabilité. Choisissez des chaussures à semelles antidérapantes, à crampons et relativement rigides, elles doivent bien accrocher au terrain. Les semelles de type "Vibram" ont une longue renommée, donnez leur votre préférence si vous avez le choix.
- Chaussures légères (tennis) ou sandales à enfiler lors des étapes dans des villes, villages ou le soir après la journée de marche
- Des paires de chaussettes de marche et de montagne
- 2 pantalons de trek
- Des sous-vêtements. C'est la première isolation que vous aurez, soignez la. Des fibres techniques fines, comme la Carline ou la Polartec sont très efficaces, chaudes, souples, confortables et légères.

Elles sèchent très rapidement

- 1 ou 2 carlines et T-shirts respirant
- 1 fourrure polaire. Cette dernière a l'avantage d'être résistante, chaude, légère, sèche rapidement, avec un contact doux. Les plus adaptées, bien connues des montagnards, sont les fibres Polartec, Carline et Ulfrotté
- 1 veste de montagne. Les vestes les plus performantes contre le vent et la pluie sont en Goretex, ou Micropore, matière "respirante" qui permet l'évacuation rapide de la transpiration
- 1 veste en duvet est conseillée (vous en trouvez à Kathmandou pour 40 à 50 €)
- 1 cape de pluie
- Gants ou moufles et bonnet
- Chapeau contre le soleil
- Bonnes lunettes de soleil
- Duvet chaud
- Pastilles purifiantes pour l'eau (micropur, aguatabs...)

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

Matériel

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

Equipement utile

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

Bagages

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

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

Passeport

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

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

Visa

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

- visa 15 jours 25 US\$ (ou équivalent euros) + 1 photo
- visa 30 jours 40 US\$ (ou équivalent euros) + 1 photo
- visa 90 jours 100 US\$ (ou équivalent euros) + 1 photo.

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

Vaccins obligatoires

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

Santé / recommandations sanitaires

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

- Recommandations : même si aucun vaccin n'est obligatoire pour le Népal, vous vous assurerez

cependant que les vaccins pratiqués couramment dans les pays occidentaux (tétanos, diphtérie, poliomyélite, typhoïde) sont encore valables. Vaccin hépatite A et B également recommandés. Le risque de paludisme est lui infime, car nous nous déplaçons en général à plus de 1500/1800 m, au dessus de l'altitude de vie des moustiques. Les autres régions traversées ne sont quasiment pas infestées.

- Hygiène : l'eau n'est pas potable au Népal. Sur les massifs touristiques, il est toujours possible d'acheter de l'eau en bouteille. Néanmoins, par souci de limiter la pollution et de préserver les espaces naturels, nous vous recommandons vivement de boire de l'eau purifiée. Pour cela, pensez à apporter une gourde de minimum 1,5 litres et des pastilles purifiantes d'eau (micropur, aquatabs...). Quelques règles d'hygiène : se laver fréquemment les mains, et avant chaque repas (il existe en pharmacie des solutions antimicrobiennes à utiliser sans rinçage, utiles en cas d'excursions) ; veiller au maintien d'une hygiène corporelle parfaite et au soin attentif (désinfecter) des plaies cutanées ; ne pas consommer l'eau du robinet, non potable, ne boire que de l'eau bouillie 30 minutes puis filtrée, ou de préférence de l'eau en bouteille capsulée (éviter de boire des boissons naturelles type jus de fruits pressés) ; ne pas consommer de crèmes glacées ou de « lassi » (boisson à base de lait) achetés dans la rue ; viandes et poissons/crustacés doivent être bien cuits avant consommation.

Climat

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

- En automne (octobre à mi-décembre) : les journées sont très belles mais peuvent être fraîches en altitude. A 3000 m d'altitude, les températures peuvent descendre jusqu'à -10°C la nuit.

- En hiver (m-décembre à mi-février) : Les nuits sont généralement froides, le climat est sec. Si les températures nocturnes descendent facilement en dessous de 0°C à 3000 m, les journées sont souvent ensoleillées. Les treks au dessous de 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

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.