

# ANNAPURNAS ET TÉRAÏ, DES MONTAGNES À LA JUNGLE

Du Téraï en passant par Pokhara, vous partez sur les contreforts des massifs Himalayens et découvrez la jungle du Sud Népalais. Ce voyage vous fait découvrir toutes les facettes culturelles du Népal. Du stupa bouddhiste Swayambhounath dominant la vallée à Patan, l'une des trois anciennes cités impériales, vous basculez ensuite dans l'univers hindouiste en découvrant Pashupatinath, site datant du XIIème siècle, lieu de crémation dédié à Shiva puis à Bhaktapur, la plus belle des trois villes impériales de la vallée. Vous prenez ensuite la direction de Pokhara pour un petit trek à travers les villages népalais blottis au pied du Machapuchare, avant de partir explorer le Téraï. Enfin, changement radical de décor au coeur du parc national de Chitwan que vous découvrez à pied et en canoë à la recherche des rhinocéros et des tigres...

 Région	Vallée de Katmandou et Téraï
 Activité	Culture et randonnée
 Durée	14 jours
 Code	NEPDECFIT
 Prix	A partir de 1 638 €
 Niveau	2/5
 Confort	4/5

## PROGRAMME

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

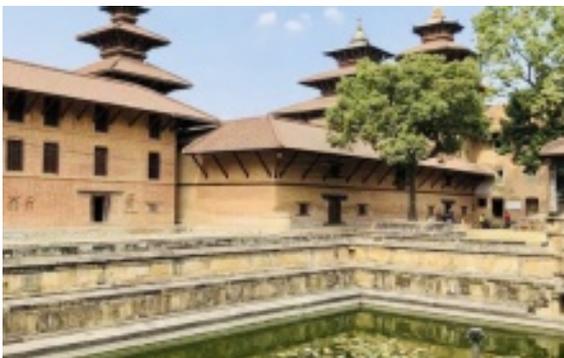


Accueil Katmandou. Installation à l'hôtel et en fonction de l'heure d'arrivée du vol, nous visitons Swayambounath, stupa bouddhiste dominant la vallée de Katmandou.

*Hébergement : Hôtel*

*Repas libres*

### 📍 Jour 2 Patan - Khokhana - Katmandou



Visite de Patan, l'une des trois anciennes cités impériales de la vallée, principalement bouddhiste, connue pour ses artisans fondeurs de statues. Vous continuez sur Bungamati, village d'artisans Néwar du XV<sup>e</sup> siècle. Balade au milieu des cultures en terrasse jusqu'au village de Khokhana. Retour à notre hôtel à Katmandou en fin d'après-midi.

*Hébergement : Hôtel*

*Repas libres*

### 📍 Jour 3 Pashupatinath - Bhaktapur



Journée de découverte des joyaux de la vallée de Katmandou : Pashupatinath, site hindouiste datant du XI<sup>e</sup> siècle, lieu de crémation dédié à Shiva où les pèlerins viennent se baigner dans la rivière sacrée Bagmati. Vous partez ensuite pour la somptueuse cité piétonne Bhaktapur, à 15 km de Katmandou, la plus belle des trois villes impériales de la vallée. Visite et nuit à Bhaktapur pour rester quand tous les visiteurs sont partis !!!

*Hébergement : Guest House dans la vieille ville de Bhaktapur*

*Déjeuner libre*

### 📍 Jour 4 Bhaktapur - Changu Narayan- Bodhnath



Le matin, balade dans les ruelles de Bhaktapur puis transfert à Telkot et rando sur la crête jusqu'à Changu Narayan, le plus ancien temple de la vallée, dédié à Vishnu et situé sur un promontoire dominant la vallée. Vous descendez ensuite à pied vers le village Newar de Sankhu, puis court transfert jusqu'à Bodhnath. Visite du grand stupa de Bodhnath situé au coeur du quartier tibétain où se sont construits de nombreux monastères de l'exil. Vous passez la nuit à Bodhnath pour profiter de ce haut lieu sacré en soirée.

2 heures de marche

Hébergement : Hôtel à Bodhnath.

Repas libres

#### 📍 Jour 5 **Katmandou - Bandipur**



Vous quittez la vallée de Katmandou, et prenez la route pour Bandipur en transport collectif. C'est un somptueux village de commerçants Newars ; superbe vue sur la chaîne himalayenne dont le mont Manaslu (8163m). L'après-midi, vous faites une petite marche dans les environs de ce village connu entre autres pour ses orangers.

1 heure de marche

Hébergement : Hôtel.

Dîner libre

#### 📍 Jour 6 **Bandipur - Pokhara - Australian Camp (2050 m).**



Petit déjeuner dans un cadre naturel splendide! Puis vous prenez un transport collectif et gagnez Pokhara (2h30) pour y faire une pause déjeuner, avant de rejoindre Kande (1700 m) dans les basses vallées, entourées de rizières en terrasses. Vous êtes en pays Gurung. C'est le début de notre petit trek, vous montez à Australian camp.

1 heure de marche

Dénivelé : +400m

Hébergement : Lodge

#### 📍 Jour 7 **Australian Camp - Landruk (1 640 m)**



Vous marchez jusqu'au village de Landruk dans la vallée de la Modi Kola. Vous avez une belle journée de marche entre villages et rizières pour commencer votre mini trek au cœur des Annapurnas.

4 heures de marche

Dénivelé : +200m/-400m

Hébergement : Lodge

📍 Jour 8 **Landruk - Ghandruk (2050 m).**



Vous descendez au village gurung de Landruk qui offre une vue superbe sur l'Annapurna Sud (7219 m) et Hinchuli (6441 m). Traversée de la Madi Kola et montée un peu raide jusqu'à Ghandruk, village gurung aux solides maisons entourées de murs de pierres qui protègent rizières et champs de blé. Très belle vue sur l'Annapurna Sud et le Machapuchare.

4 heures de marche

Dénivelé : 650m/-400m

Hébergement : Lodge

📍 Jour 9 **Gandruk - Pokhara.**



Descente vers Birethanti (1100 m) pour rejoindre la route puis transfert en bus collectif jusqu'à Pokhara. Après-midi libre et détente à Pokhara.

4 heures de marche

Dénivelé : -850m

Hébergement : Hôtel

Dîner libre

📍 Jour 10 **Pokhara - Chitwan**



Après le petit-déjeuner, vous quittez, en bus touristique, les montagnes pour les plaines du Terai qui s'étendent sur les piémonts de l'Inde et du Népal. Vous rejoignez le parc national de Chitwan, inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 1984.

La flore et la faune y sont très denses. Il abrite une des dernières populations de rhinocéros asiatique à une corne et constitue également l'un des derniers refuges du tigre du Bengale. Arrivée à Chitwan, vous vous installez à l'hôtel puis en fin d'après-midi vous partez effectuer une balade à la découverte des villages et du mode de vie de la population ethnique locale appelée Tharus.

Dans la soirée, vous assistez à un spectacle culturel, où les artistes locaux

mettent en avant la danse traditionnelle de la région.

*Hébergement : Hôtel*

#### 📍 Jour 11 Parc de Chitwan



Journée consacrée à la découverte de la jungle. Accompagné d'un guide local, vous effectuez une excursion matinale pour observer la faune et la flore du parc. La journée commence par une paisible descente de la rivière Rapti en canoë pour observer les oiseaux au lever du soleil. C'est aussi le moment idéal pour observer d'autres animaux tels que les crocodiles, les cerfs, les rhinocéros et pourquoi pas les tigres de Bengale... Après le canoë, vous continuez votre promenade, cette fois à pied, dans la jungle tropicale du parc. Retour à l'hôtel, vous prenez un copieux petit-déjeuner, puis vous allez à la rencontre des éléphants du Terai ! Votre guide et le cornac vous expliquent le mode de vie des éléphants. Vous pouvez vous approcher d'eux, les

observer et pour terminer assister au rituel quotidien : le bain des éléphants ! Déjeuner à l'hôtel puis repos durant les heures chaudes ! En fin d'après-midi, vous visitez un centre d'élevage des crocodiles. Dîner à l'hôtel.

*Hébergement : Même Hôtel*

#### 📍 Jour 12 Route: Chitwan - Katmandou



Balade matinale pour observer les oiseaux (rollier-indien, martin-pêcheur, guêpier, oie-à-tête-barrée, etc) puis petit-déjeuner à l'hôtel. Dans la matinée, vous prenez la route en transport collectif pour Katmandou. Arrivée en fin d'après-midi. Temps libre.

*Hébergement : Hôtel*

*Dîner libre*

#### 📍 Jour 13 Journée libre à Katmandou



Journée libre pour profiter de l'ambiance de la capitale népalaise...pour se perdre dans ses ruelles...pour acheter quelques souvenirs!!!

Hébergement : Hôtel.

Repas libres

📍 Jour 14 **Fin du séjour**



Fin de nos services. Vol international.

**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

- **Base 2 personnes : 1820 € par personne**
- **Base 4 personnes : 1580 € par personne**

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

### Le prix comprend

- Tous les transferts selon programme
- L'hébergement en hôtel avec petit-déjeuner à Katmandou
- L'hébergement en lodge en pension complète pendant le trek
- L'encadrement anglophone pour l'intégralité du voyage
- Le portage des bagages jusqu'à 12kg maximum par personne pendant le trek
- L'équipe de trekking : assistants et porteurs
- Les permis de trek
- L'assurance des staffs
- Toutes les taxes locales

### Le prix ne comprend pas

- Les vols internationaux
- Le visa népalais
- Les entrées de sites dans la vallée de Katmandou
- Les repas indiqués comme "libres" dans le jour par jour
- L'assurance rapatriement, hélico, médical, hôpital...
- Les pourboires, toutes dépenses & équipements personnels, boissons, sac de couchage et tout ce qui n'est pas dans "LE PRIX COMPREND"

### EN OPTION :

- Guide francophone pour l'intégralité du voyage : entre 250€ et 300 € par personne en fonction de nombre de participants
- Le supplément chambre individuelle pour tout le séjour (sauf pendant le trek): 410€
- La nuit supplémentaire à Katmandou (110 € en chambre individuelle, 55 € en chambre double, prix par personne, avec petit déjeuner)
- Le supplément vol domestique Chitwan - Katmandou: 180€ par personne
- Location de vêtements, sac de couchage et matériel de trekking possible sur place (nous consulter)

### Conditions de paiement et d'annulation

#### Inscription

L'inscription à l'une de nos activités ou voyage implique l'acceptation des conditions générales de vente. Chaque client doit remplir un bulletin d'inscription. L'inscription n'est acceptée qu'avec le versement d'un acompte représentant 35% du montant total du voyage et dans la mesure des places disponibles. Si l'inscription se fait à moins de 35 jours du départ, le prix total du voyage devra être réglé dès l'inscription. Vous pouvez effectuer votre paiement par virement bancaire (SWIFT/IBAN) ou par carte bleue directement sur le site. Une confirmation d'inscription vous sera envoyée par mail dans les plus brefs délais.

#### Facturation

Une fois votre réservation enregistrée, nous vous envoyons par mail votre facture. Le solde doit nous parvenir au moins 35 jours avant votre date d'arrivée. Si le solde du voyage ne nous est pas parvenu dans ces délais, Altaï Nepal se réserve le droit d'annuler la réservation sans indemnité.

## **Annulation**

### **Conditions et frais d'annulation :**

Vous devez nous faire connaître votre décision d'annulation par tout moyen écrit permettant d'obtenir un accusé réception, et c'est la date de réception de ce courrier qui déterminera la date de votre annulation.

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

### **Si le désistement a lieu :**

**Jusqu'à 31 jours avant le départ :** 30% du montant total du dossier (hors assurance).

De 30 à 21 jours : 40 % du montant total du dossier (hors assurance)

De 20 à 14 jours avant la date du départ : 50% du montant total du dossier (hors assurance).

De 13 à 7 jours avant la date du départ : 75% du montant total du dossier (hors assurance).

A moins de 7 jours avant la date du départ : 100% du montant total du dossier (hors assurance).

### **Cas particuliers:**

Quelle que soit la date d'annulation ou de modification de contrat, les frais suivants s'ajoutent au barème ci-dessus :

- **Frais fixes aériens :** si votre billet d'avion doit être émis longtemps à l'avance, souvent pour vous éviter des suppléments importants, 100% des frais non remboursables en cas d'annulation ou de modification de votre plan de vol vous seront facturés. Dans ce cas le barème ci-dessus ne s'applique que sur le prix du voyage sans le vol.
- **Frais fixes terrestres :** les frais engagés tôt pour des réservations fermes vous seront facturés en cas d'annulation.
- **Frais d'assurance :** que vous ayez souscrit une assurance multirisques ou une assurance annulation, le montant de l'assurance est dû et ne peut faire l'objet d'aucun remboursement.

### **Voyage en groupe :**

Si Altaï Népal se trouve dans l'obligation d'annuler un départ en groupe, en raison du nombre insuffisant de participants, la décision sera prise et les clients informés au plus tard 21 jours avant le départ. Altaï Népal peut également annuler un départ suite à des événements exceptionnels, relevant notamment des cas de force majeure (éruption volcanique, événements sociaux, grèves, intempéries) pouvant porter atteinte à la sécurité des participants. Dans ces cas, les participants seront remboursés intégralement des sommes qu'ils ont versées sans toutefois pouvoir prétendre à aucune indemnité.

### **Modification du contrat**

En cas de modification d'un voyage par le client entraînant des frais pour Altaï Nepal, ces frais seront à la charge du client. Dans tous les cas, toute modification fera l'objet d'un écrit. Altaï Nepal pourrait modifier des éléments au contrat de voyage, si des événements extérieurs à notre volonté s'imposaient. Nos clients en seraient informés par écrit dans les plus brefs délais.

### **Prix et révision des prix**

Pour les voyages en groupe, les prix figurant sur le site internet ont été calculés et sont valables pour le nombre indiqué de participants pour chaque voyage. Les tarifs sont confirmés lors de l'inscription. Si le nombre de participants est inférieur au minimum requis, un "supplément petit groupe" peut être appliqué. Pour tous les séjours ou programmes, nous mentionnons le prix par personne, valable à partir d'un certain nombre de participants, et nous détaillons les prestations incluses et non incluses dans ce prix. Toute modification des taux de change, des prix des différents éléments composant un voyage et en particulier le prix des carburants peut entraîner un réajustement tarifaire.

### **Cession du contrat**

En cas de cession du contrat par le client à un cessionnaire, les conditions de modification et d'annulation s'appliquent.

### **Assurance**

---

Nous vous invitons à souscrire une assurance avant votre départ garantissant les activités pratiquées avec Altaï Népal. Le détail des assurances proposées est disponible sur cette page: <https://nepal.altabasecamp.com/fr/assurance>

Dans le cas où vous ne souscrivez pas d'assurance avec nous, nous vous demandons de bien vouloir nous communiquer par mail les

informations de votre contrat d'assurance (nom de la compagnie, nom du contrat, n° de police d'assurance, n° de téléphone) et d'emporter ces informations avec vous lors de votre séjour.

### Encadrement

Installée à Katmandou depuis de nombreuses années, Altaï Népal vous garantit une expérience de voyage actif réussie, grâce à nos guides et à nos infrastructures logistiques. Pendant votre voyage, vous êtes accompagné par nos guides de trekking Altaï, mobilisés à 100% pour vous faire découvrir des endroits insolites en pleine nature. Laissez-vous guider...

- Ce voyage est encadré par un guide de trekking népalais anglophone. Si vous le souhaitez, possibilité d'avoir un encadrement francophone (cf. rubrique : options)
- Une équipe locale vous assiste pendant le trek. Voici sa composition (variable en fonction de la taille du groupe et de la logistique nécessaire) :
- Porteurs : pendant le trek, vos affaires sont transportées par des porteurs. Sur nos voyages, nous prévoyons un porteur pour deux voyageurs. La charge est limitée à 24 kg par porteur (soit 12 kg de charge maximum par participant).
- Assistant-guides : en plus du guide, des assistant-guides sont présents **dès 4 participants**. Ils sont chargés d'apporter une aide active aux clients, et notamment d'ouvrir ou de fermer la marche, afin de permettre à tous les participants de marcher à leur propre rythme.

### Alimentation

Pendant les treks en 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, 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.

### 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

Nous effectuons les transferts routiers en véhicules collectifs et privée

### Budget et change

Monnaie locale : la roupie népalaise.

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

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

népalaises avec une carte Visa ou Mastercard.

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

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

## **Pourboires**

---

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

## **Equipement indispensable**

---

Casquette ou chapeau

- Bonnet
- Tour-de-cou ou foulard pour se protéger du soleil
- Gants
- T-shirt ou chemise en matière synthétique (séchage rapide)
- Sous-vêtements thermiques (t-shirt et collant) pour la nuit
- Veste polaire chaude
- Veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- Doudoune pour les pauses ou le soir
- Shorts longs
- Pantalons de marche confortable
- Chaussettes de marche
- Chaussures de marche imperméables et robustes, avec semelle adhérente
- Chaussures légères pour le soir et les journées de voyage

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 -5°C/-15°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)

## **Equipement 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 12 Kg maximum (15 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

## **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.

## **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.