

EVEREST, SUR LES TRACES DES PREMIERS SHERPAS...

De villages en monastères, entre le fascinant Ama Dablan et le mythique Everest, ce trek sans grande difficulté vous emmène au coeur du pays Sherpa avec une approche progressive de Phaplu à Thengboche en passant par Namche Bazar, le célèbre carrefour commercial entre Népal et Tibet.

Après un court survol de l'Himalaya, au dessus d'un "océan de sommets mythiques" (Langtang, Gauri, Shanker, Numbur, Manglungtse), l'Everest apparaît. Atterrissage à Phaplu et début de l'exploration du pays sherpa, ses villages agricoles, ses vergers et cultures. Votre trek emprunte ensuite l'itinéraire historique de l'Everest, de Jiri à Lukla. Vous cheminez ensuite le long de la rivière Dudh Kosi et prenez de l'altitude jusqu'à Namche Bazar perché à 3440 m. Genévriers, arbustes épineux, prairies d'altitude apparaissent progressivement.... Au dessus de Namche, le toit du monde se dégage des massifs environnants. Villages, chortens et monastères jalonnent votre itinéraire. Tashi Delek ! Sur les sentiers en balcon, vous croisez des écoliers et des paysans cheminant d'un village à l'autre. Puis, vous quittez ces hautes terres en avion depuis Lukla, avec un dernier regard vers l'Everest !

 Région	Everest
 Activité	Trek
 Durée	14 jours
 Code	NEPSAGFIT
 Prix	A partir de 1 557 €
 Niveau	3/5
 Confort	3/5

PROGRAMME

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



Namasté! Votre guide vous accueille à l'aéroport et vous conduit à votre hôtel. En fonction de l'heure, vous effectuez une visite de vieux quartiers de Katmandou. En début de soirée, premier briefing en compagnie de notre guide. Dîner de bienvenue.

Hébergement : Hôtel

Petit-déjeuner et déjeuner libres.

📍 Jour 2 Route: Katmandou - Phaplu (2600 m) et trek jusqu'à Chiwang (2700 m).



Départ pour Phaplu situé à l'est du Népal, d'où vous débutez votre trek dans le pays Sherpa. La route est spectaculaire et traverse des régions de moyennes montagneuses. A Phaplu, les porteurs vous attendent avec l'équipement pour le trek. Première journée de marche jusqu'au village de Chiwang d'où vous avez une belle vue sur le Numbur Himal (6959 m).

Dénivelé: +100m

Nb d'heures de marche : 1h30

Hébergement : Lodge

📍 Jour 3 Chiwang - Ringmo (2900 m) - Taksindu (3000 m)



Vous traversez des villages sur une large piste facile avant de pénétrer dans une forêt de sapins et de rhododendrons. Vous arrivez au village de Ringmo au milieu des pommiers où vous rejoignez le chemin historique reliant Jiri à Lukla. Ensuite, montée progressive par un sentier boisé jusqu'au petit col de Taksindu La (3050 m) d'où vous pouvez contempler la chaîne de l'Himalaya : Thamserku (6608 m), Mera Peak (6476 m), Numbur Himal (6959 m), avant de redescendre au lodge à Taksindu. Option: le matin montée facultative à Chiwang gampa qui est un monastère de la secte Nyingmapa situé sur un éperon rocheux dominant la vallée (1h30 de marche en plus)

Dénivelé plus : +450m/-100m

Nb d'heures de marche : 5h

Hébergement : Lodge.

📍 Jour 4 Taksindu (3050 m) - Nunthala - Khari Khola (2040 m).



Vous descendez par Nunthala jusqu'à la rivière lactée, la Dudh khosi. Traversée de la rivière sur un pont suspendu puis traversée du village de Jubing. Vous cheminez ensuite parmi de belles cultures en terrasse jusqu'à Khari Khola.

Dénivelé plus : +720m/-1550m

Nb d'heures de marche : 5h30

Hébergement : Lodge.

📍 Jour 5 **Khari Khola - Bupsa - Paiya (2730 m).**



Montée raide jusqu'à Bupsa au milieu des cultures en terrasse, ensuite traversée d'une grande forêt mixte de chênes, bambous et pins par un petit chemin avec de nombreuses petites montées et descentes pour atteindre le village de Paiya.

Dénivelé plus : +600m/-100m

Nb d'heures de marche : 6h30

Hébergement : Lodge.

📍 Jour 6 **Paiya - Phakding (2600 m).**



Chemin facile aujourd'hui ; vous traversez de nombreux villages Sherpas, en profitant d'un paysage verdoyant des champs de cultures et des fermes. Vous continuez la journée à travers faux plat jusqu'à Chhaubas puis descendez au milieu des sapins, pins, bambous et chênes jusqu'à Surke . Vous continuez ensuite la marche jusqu'à Phakding, un village typique au contrebas de Lukla.

Dénivelé : +1135m/-980m

Nb d'heures de marche : 6

Hébergement : Lodge

📍 Jour 7 **Phakding - Namche (3440 m).**



Vous marchez le long de la Dudh Kosi. Le chemin monte en pente douce. A plusieurs reprises, vous traversez la rivière, passez le village de Jorsale (2805 m) puis commencez une montée raide vers Namche Bazar. Une demi-heure plus tard, vous pouvez voir l'Everest. Vous arrivez à Namche assez tôt pour découvrir le célèbre village Sherpa et ses habitants. Quelques boutiques et commerçants tibétains vendent des bijoux et des produits artisanaux en provenance du Tibet. Chaque semaine se tient un important marché à Namche où les paysans des alentours vendent leurs récoltes de blé, maïs, millet, etc...

Dénivelé plus : +900m/-50m

Nb d'heures de marche : 5

Hébergement : Lodge

📍 Jour 8 **Namche Bazar: journée d'acclimatation**



Journée d'acclimatation. Afin de parfaire l'acclimatation, vous partez pour une demi-journée de marche tranquille sur les hauteurs de Namche Bazar. Vous visitez le village de Khumjung (3780 m), avec des paysages d'altitude et les premières vues sur les montagnes de la haute région de Khumbu : Ama Dablam, Nuptse mais aussi l'Everest ! Vous visitez ensuite le joli monastère du village, connu pour son "crâne de yéti"... Retour à Namche et fin de journée libre.

Détail

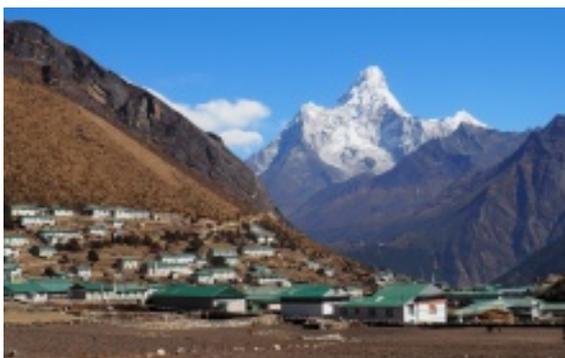
Marche : 4h-5h

Dénivelé positif : 550 m

Dénivelé négatif : 550 m

Hébergement : Lodge

📍 Jour 9 **Namche - Tengboche (3865m)**



Après le petit-déjeuner, vous suivez un sentier qui donne sur la vallée au-dessus de la rivière Dudh Kosi. Vous admirez les premières vues sur les sommets du Khumbu : Everest, Lhotse, Nuptse, Ama Dablam, etc. Marchez à travers nombreux villages avant une descente assez raide jusqu'à la rivière à Phunkitenga. Ce petit bourg est une étape idéale pour déjeuner et repos avant de reprendre la marche sur une montée raide vers Tengboche. Vous marchez au sein de belles forêts de rhododendrons, en écoutant des oiseaux et en profitant de superbes paysages. Tengboche est connu pour son célèbre monastère légendaire, le plus grand de la région, et offre aussi un panorama spectaculaire sur les sommets.

Dénivelé plus : +715m/-410m

Nb d'heures de marche : 5h

Hébergement : Lodge.

📍 Jour 10 **Tengboche (3850 m) - Monjo (2800 m)**



Après une matinée devant les Himalayas, dont Everest et Ama Dablam, trek retour sur Monjo. Vous commencez par une descente raide jusqu'à la rivière lactée et le village de Phunki Tenga puis montée progressive jusqu'à Namche ; vous descendez ensuite jusqu'au village de Monjo.

Dénivelé plus : +750m/-1300m

Nb d'heures de marche : 6

Hébergement : Lodge.

📍 Jour 11 **Monjo - Lukla.**



Vous marchez jusqu'à Lukla, via un sentier facile à travers quelques jolis villages.

Dénivelé plus : +200m/-200m

Nb d'heures de marche : 4

Hébergement : Lodge

📍 Jour 12 **Vol Lukla/Ramechhap et route pour Katmandou**



Vol pour l'aéroport de Ramechhap, puis route pour Katmandou.

NB : Le vol Lukla-Ramechhap est soumis aux conditions météorologiques. Il est possible qu'il soit retardé ou annulé. Pour palier à cette éventualité, nous prévoyons une journée de sécurité (temps libre) à Katmandou le lendemain.. Transfert à l'hôtel. Après le déjeuner, vous partez visiter Bhaktapur, somptueuse cité piétonne située à 15 km de Katmandou... la plus belle des trois villes impériales de la vallée.

Hébergement : Hôtel

Déjeuner et dîner libres

📍 Jour 13 **Katmandou : journée libre**



Journée libre. Depuis l'hôtel, il est possible d'aller visiter à pied le quartier touristique de Thamel, la vieille ville, ainsi que Durbar Square, aux monuments historiques classés à l'UNESCO.

Option "Visite de la vallée de Katmandou" (à payer lors de l'inscription) : nous vous proposons aujourd'hui une visite guidée des principaux sites de la vallée de Katmandou : Patan, Pashupatinath et Boddnath (cf. rubrique 'Options').

Les vols Katmandou - Lukla - Katmandou sont soumis aux conditions météorologiques. Il est possible qu'ils soient retardés ou annulés. Pour palier

à cette éventualité, nous prévoyons cette journée libre à Katmandou qui peut être utilisée comme journée de sécurité en cas problème de retard ou annulation de vol.

Hébergement : Hôtel

Déjeuner et dîner libres

📍 Jour 14 **Katmandou : fin de séjour**



En fonction de vos horaires de vol, transfert à l'aéroport de Katmandou. Fin de séjour.

Pour ceux qui le souhaitent possibilité de prolonger le séjour à Katmandou (cf. rubrique : options)

Déjeuner et dîner libres

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 : 1730 € par personne

Base 4 personnes : 1530 € 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 en véhicule privatisé
- Le vol domestique entre Lukla et Katmandou
- L'hébergement en hôtel avec petit-déjeuner à Katmandou
- L'hébergement en lodge en pension complète pendant le trek
- Le dîner de bienvenue à Katmandou
- L'encadrement anglophone pour l'intégralité du trek
- 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
- Le déjeuner et le dîner à Katmandou
- 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"

A PAYER SUR PLACE EN CAS DE BESOIN :

- En cas de mauvais temps les avions sur Lukla peuvent être annulés. C'est pour cette raison que nous prévoyons une journée de sécurité dans le programme. Mais en cas de plusieurs jours consécutif de mauvais temps (c'est rare), l'avion doit être remplacé par un transfert en hélicoptère pour ne pas rater le vol international retour. Cela engendre un supplément de prix de 180 € environ par personne.

EN OPTION :

- Guide francophone pour l'intégralité du voyage : environ 130€ par personne (dépend du nombre de participants)
- Le supplément chambre individuelle pour les nuits en hôtel à Katmandou : 140€
- La nuit supplémentaire à Katmandou (110 € en chambre individuelle, 55 € en chambre double, prix par personne, avec petit déjeuner)
- Location de vêtements, sac de couchage et matériel de trekking possible sur place (nous consulter)
- Une journée de "Visite des sites de la vallée de Katmandou" en fin de séjour, incluant le véhicule privé, le déjeuner, les frais d'entrée dans les sites et le guide culturel francophone : 120 € par personne

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

Vol domestique entre Lukla et Katmandou

Pour votre confort et votre sécurité, tous les transferts routiers sont effectués en 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.

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 :

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.