

# BHOUTAN - IMMERSION AU PAYS DU DRAGON

## PROGRAMME

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

En fonction de l'heure d'arrivée, première découverte des anciennes ruelles de Katmandou,

*Hébergement : Hôtel*

*Repas libres*

### 📍 Jour 2 Vol pour Paro (2280 m).

Dans la matinée, vous partez à l'aéroport pour prendre le vol pour Paro. Survol exceptionnel de toute la chaîne himalayenne : Everest Lothse, Nupshe, Makalu, Kanchenjunga et Chomolari ! Installation à l'hôtel et début de la visite de Paro : Tazong (transformé en musée) et Dzong.

*Hébergement : Hôtel*

### 📍 Jour 3 Hermitage de Taktsang - Paro.

Journée à l'hermitage de Taktsang, "la Tanière du Tigre". Déjeuner sur place et retour à Paro. Sur le chemin de retour, vous visitez Kyichu Lakhang, un des plus anciens temples bhoutanais, datant de 7e siècle.

*2 à 3 heures de marche*

*Dénivelé plus : 700*

*Dénivelé moins : 700*

*Hébergement : Hôtel*

### 📍 Jour 4 Paro - Thimphu - Punakha (1300 m)

Route sur Thimphu (2 h), la capitale du Bhoutan. Déjeuner à Thimphu puis continuation sur Punakha passage d'un col d'où la vue par temps clair donne sur toute la chaîne des Himalayas. Visite d'une nonnerie.

*Hébergement : Hôtel*

📍 Jour 5 **Dzong de Punakha - Chime Lhakhang .**

Le matin visite du Dzong de Punakha. Balade champêtre à un petit temple au milieu des cultures en aval du Dzong. Après le déjeuner, vous allez jusqu'au monastère de Chimé Lhakang, petit temple situé sur une colline qui domine la rivière. Ce petit ensemble monastique nouvellement restauré fut fondé au XVI<sup>ème</sup> s. par le fameux yogi Drukpa Künleg dont les histoires édifiantes et souvent grivoises font toujours partie du patrimoine religieux et populaire bhoutanais. C'est aujourd'hui encore un lieu de pèlerinage important pour les femmes qui ne peuvent avoir d'enfants.

*Hébergement : Hôtel*

📍 Jour 6 **Col du Pele La (3350 m) - Tongsa (2316 m).**

Longue route en traversant les épaisses forêts de rhododendrons des Collines Noires qui séparent le Bhoutan occidentale du Bhoutan central par le col du Pele (3350 m), vous rejoignez Tongsa dont le Dzong apparaît, impressionnant, au détour de la route.

Dans l'après-midi visite du Dzong de Tongsa et du nouveau musée récemment ouvert dans la tour de garde (Tadzong).

*Hébergement : Nuit et dîner en Guest House.*

📍 Jour 7 **Tongsa - Tharpaling (3800 m) - Bumtang**

En quittant Tongsa, vous avez une belle vue sur les toits du village et du Dzong avant de rejoindre par le col du Yuton La (3400 m) la vallée de Chumey. Vous quittez la grand route, au village de Samtenling et visitez le temple de Buli nouvellement restauré. Puis, par une piste traversant une forêt de pins, vous rejoignez le monastère de Tharpaling (3600 m), un des plus anciens monastères du Bhoutan (XIV<sup>°</sup> siècle) appartenant à l'Ecole Nyingmapa (école des Anciens). Vous marchez ensuite 3 heures (45 mn de montée) pour rejoindre la vallée du Bhumthang. Nuit en Guest-house à Bhumthang. Si le groupe est de 8 participants, nous pouvons exceptionnellement dormir dans la guest-house attenante au monastère de Tharpaling. Dans ce cas, la randonnée pour rejoindre Bumtang se déroulera le lendemain matin.

*3 heures de marche*

*Dénivelé plus : 100*

*Dénivelé moins : 1100*

*Hébergement : Guest house*

📍 Jour 8 **Randonnée à Bhumthang (2800 m).**

Vous randonnez dans l'une des plus belles vallées du Bhoutan, connue pour ses nombreux monastères et ses belles maisons en lauze. Visite du dzong de Jakar.

3 heures de marche

Hébergement : Guest house à Bhumthang

📍 Jour 9 **Bhumthang.**

Balade à pied (2 h) dans la vallée du Bhumthang. Visite de Kurjé Lhakhang, imposant complexe monastique construit sur la grotte où Padmasambhava aurait médité et laissé ses empreintes, puis visite de Thamshing fondé au XVème s. par Péma lingpa et dont les fresques sont considérées comme les plus ancienne du Bhoutan et du Jambay Lhakhang considéré comme le plus ancien temple du Bhoutan construit au VIIème siècle.

2 heures de marche

Hébergement : Hôtel à Bhumthang

📍 Jour 10 **Festival**

Journée consacrée à un festival villageois au Bhoutan qui sera intercalée dans le programme selon les dates de festival.

Hébergement : Guest house

📍 Jour 11 **Vallée de Gangtey (2800 m).**

Route jusqu'à Gangtey, petit bourg paisible construit autour du monastère de l'école Nyingmapa (Anciens) qui a la particularité d'être un monastère de méditants laïcs portant la robe mais vivants dans les maisons alentours. Dans la vallée, vous pouvez apercevoir en hiver les grues à têtes noires qui migrent du Tibet.

Hébergement : Hôtel

📍 Jour 12 **Visite de Thimpu (2320 m).**

Le matin, vous prenez la route en direction de Thimpu (4/5 h). Déjeuner sur place et l'après midi, visite du Tashicheudzong, musée national installé dans les huit étages du Tadzong, la tour de gué qui domine le Dzong.

Hébergement : Hôtel

📍 Jour 13 **Vol pour Katmandou**

Le matin transfert à l'aéroport de Paro (2 h) et vol sur Katmandou (1:15 h). Temps libre à Katmandou

Hébergement : Hôtel

Repas libres

## 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 3350€ par personne (sur la base de 2 participants)**

*Le 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 & transports en véhicule privé selon itinéraire
- Hébergement en hôtels 3\* en BB à Katmandou (Hotel Tibet, Manaslu ou similaire)
- Vols Katmandou / Paro / Katmandou
- Le visa Bhoutanais
- L' hébergement en pension complète sauf les repas à Katmandou
- Encadrement par un guide Bhoutanais anglophone

### Le prix ne comprend pas

- Les entrées dans les sites
- Visa Népalais à obtenir à l'aéroport: US\$ 25 + photos
- Vol international
- Les repas à Kathmandou des jours 1 et 13
- 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*

---

A votre arrivée à Katmandou, vous êtes accueillis par notre représentant Altaï Népal. Notre voyage est encadré par un guide officiel Bhoutanais francophone. Durant le voyage, il est secondé par une équipe Bhoutanaise.

### *Alimentation*

---

Dans les villes, les repas sont pris dans les restaurants locaux ou dans les hôtels où nous dormons. Le plat national quotidien du Bhoutan est le " Emadatse " fait avec du piment, des légumes frais variés, épice (ema) et du fromage (datse). Le riz accompagne tous les repas. Mais les plats continentaux, accommodés au goût des occidentaux, sont aussi servis (Indien, Chinois, Tibétain...). Toutes les boissons sont à votre charge.

### *Hébergement*

---

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

### *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 voyageurs chèques). Les cartes de crédit sont acceptées dans les boutiques des grands hôtels. Vous pouvez retirer des devises avec votre carte visa à Katmandou.

L'argent Bhoutanais est appelé le Ngultrum (Nu). 1 euro = 69 Nu. Les euros et les dollars Américains peuvent être changés dans les banques en ville et les hôtels. Dans la capitale, Thimphu, quelques petites succursales des banques sont ouvertes le samedi et dimanche pour le change de monnaie.

### *Pourboires*

---

Il s'agit d'une pratique enracinée dans les traditions, qui se fait dans le cadre d'un échange en remerciement d'un travail donné. En fonction de votre satisfaction à la fin de votre voyage, il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Prévoir un budget de 40 à 50 EUR

par participant pour l'ensemble de l'équipe d'encadrement (guide Altaï francophone, chauffeurs, guides locaux ...). En aucun cas ces indications ne sont obligatoires, le pourboire n'est pas un dû et n'est jamais un salaire. En accord avec votre guide, il pourra se charger de répartir cette somme à l'ensemble de l'équipe de manière équitable.

## ***Equipelement 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 Bhoutan 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 les nuits à Tharpaling et Tongsa). 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 concernées. Il est donc prudent de les vérifier auprès des ambassades et consulats dans votre pays le mois précédent votre départ.

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

## ***Visa***

---

**2 visas sont nécessaires pour ce voyage**

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

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

- **Visa Bhoutanais** : Nous nous occupons du visa Bhoutanais. A votre arrivée à Kathmandou, vous devrez nous fournir une copie de votre passeport et 2 photos d'identité.

## ***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, tricosténil, crème de protection solaire visage et lèvres... Pensez également à rendre visite à votre dentiste, si vous avez quelques caries non traitées, elles ont la fâcheuse habitude de se réveiller avec l'altitude.

- **Recommandations** : même si aucun vaccin n'est obligatoire pour le Népal et le Bhoutan, vous vous assurez cependant que les vaccins pratiqués couramment dans les pays occidentaux (tétanos, diphtérie, poliomyélite, typhoïde) sont encore valables. Vaccin hépatite A et B également recommandés. Le risque de paludisme est lui infime, car nous nous déplaçons en général à plus de 1500/1800 m, au dessus de l'altitude de vie des moustiques. Les autres régions traversées ne sont quasiment pas infestées.

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

## ***Climat***

---

Le climat du Bhoutan varie du sud au nord d'un climat tropical à modéré et froid. Les hivers vont de mi-Novembre à mi-Janvier et la mousson dure de mai à octobre. La saison d'automne (octobre

novembre) est habituellement très douce et les ciels sont clairs. La saison du printemps (mars, avril et mai) est vraiment belle avec les rhododendrons fleuris et les vallées verdoyantes.

## *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
- 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.