+ 977 9851083934

DÉCOUVERTE DU MUSTANG

Le Royaume du Mustang vous ouvre ses portes ! Villages, monastères et chortens, et au loin, les forteresses enneigées des Annapurnas et du Dhaulagiri, tel est le spectacle qui vous attend lors de votre séjour dans cette région reculée des Annapurnas. De par sa situation géographique, le Mustang, a toujours entretenu des liens privilégiés avec le Tibet. L'absence de grands cols a passer dans cette région a naturellement fait du Mustang le lieu de passage obligé entre l'Inde et le Tibet par la vallée de la Kali Gandaki. En individuel, vous découvrez cet univers, en contemplant la lumière et les couleurs ocres de la montagne. Ici, la terre aride et colorée contraste avec les sommets enneigés qui courent à l'infini. Lo Manthang, ville fortifiée dotée de nombreux monastères, vous accueille pour une escale culturelle...

Région	Mustang et Dolpo
Activité	Culture et randonnée
Durée	18 jours
Code	NEPMUSDFIT
Prix	A partir de 1 923 €
Niveau	3/5
Confort	3/5

PROGRAMME

Jour 1 **Arrivée à Katmandou et transfert à l'hôtel**

Arrivée à Katmandou et accueil. Transfert et installation à l'hôtel. Repos et temps libre. En fonction de votre arrivée, vous découvrez les vieilles ruelles de Katmandou et un premier aperçu de la vie des Népalais.

Hébergement : Hôtel
Déjeuner libre

Jour 2 **Route Katmandou - Pokhara**

Vous partez en transport collectif jusqu'à Pokhara en longeant toute la chaîne himalayenne. Nuit à Pokhara.

Hébergement : Hôtel
Route: 6 heures
Repas libres

Jour 3 **Vol Pokhara - Jomsom - Chhusang (3000 m)**

Nous prenons un vol intérieur entre Pokhara et Jomsom (2700 m), ce petit vol de montagne offre par temps clair une vue magnifique sur les Annapurnas, la vallée de la Khali Gandaki, le Dhaulagiri... A Jomsom, nous prenons un véhicule qui nous mène à Chhusang, joli village habité principalement par des ethnies des Gurung et Thakalis. Entre temps, nous passons les formalités du permis spécial à Kagbeni (les portes du Mustang) avant de rentrer dans le Mustang du Haut, un véritable univers minéral et multicolore.

Dénivelé : +300m
Hébergement : Lodge

Jour 4 **Chusang - Chélé (3100 m) - col de Taklam (3625 m) - col Dajong la (3660 m) - Samar (3600 m).**

Nous rejoignons la gorge de la Kali Gandaki que nous traversons. Courte montée jusqu'au petit village coloré de Chélé. Après Chélé, le sentier taillé dans la roche s'élève jusqu'au Taklam La (3625 m) puis au Dajong La. Belle descente pour aller camper à Samar (3600m) : un village très ancien situé au milieu d'un bosquet d'arbres traversé par un ruisseau.

5 heures de marche
Dénivelé : +650m/-150m
Hébergement : Lodge

Jour 5 **Samar – Grotte de Chungsi - Syanbodche (3800 m) - Geling (3570 m).**

La journée commence par une montée pour redescendre ensuite jusqu'à la grotte de Chungsi. D'après la légende locale, Guru Rimpoche, un sage bouddhiste du 8ème siècle qui a introduit le bouddhisme au Tibet, a médité dans cette grotte. Nous remontons doucement a Syangboche (3800 m) pour le déjeuner, puis nous poursuivons jusqu'au village de Geling (3570 m) dominé par une ancienne forteresse et un monastère de l'école Sakya que nous visitons et qui contient de magnifiques peintures murales du bouddhisme Tantrique.

6 à 7 heures de marche
Dénivelé : +750m/-800m
Hébergement : Lodge.

Jour 6 **Geling - col Nyi la (4000 m) - col Ghumi la (3765 m) - Ghemi - Dhakmar (3820 m).**

Passage des cols Nyi La (3950 m) et Ghumi La pour rejoindre le village de Ghemi (3510 m) pour le déjeuner. Visite du petit monastère au coeur du village entouré de grottes qui servaient d'abri contre les envahisseurs. Dans l'après-midi, montée facile dans un des cadres les plus éblouissants du Mustang de parois rouges qui dominent le village de Dhakmar.

6 à 7 heures de marche
Dénivelé : +860m/-610m
Hébergement : Lodgde

Jour 7
Dhakmar - col Mui la (4 100 m) - Ghar Gompa (3920 m) - col Marang la (4230 m) - col Chogo la (4320 m) - Lomanthang (3 840 m).

Après avoir passé une bonne nuit au pied des falaises rouges, nous commençons la journée la plus longue du trek mais sans grosses difficultés. Montée facile au col du Mui la (4100 m) pour rejoindre le plus ancien monastère du Mustang, Ghar Gompa, de l'école Nyingmapa dont les fresques ont été restaurées. Après le déjeuner, nous traversons les cols Marang et Chogo pour plonger ensuite sur la capitale du Mustang, Lomanthang dans un décor saisissant.

7 à 8 heures de marche
Dénivelé : +900m/-850m
Hébergement : lodge à Lomanthang

Jour 8 **Lomanthang : journée de repos et découverte**

Lomanthang est une petite capitale du bout du monde, qui connut son heure de gloire au 15ème siècle. Balade dans les ruelles sinueuses du bourg pour aller découvrir les deux monastères historiques, Jamba Lhakhang et Tukche, et leurs fresques somptueuses. Lomanthang est tout près du Tibet.

Hébergement : Lodge à Lomanthang

Jour 9 **Jhong – Nyiphu – Chossar – Lomanthang**

Nous prenons des Jeeps en direction du Tibet et une demi heure plus tard changeons de rive afin de gagner la vallée latérale de Sicha Khola. Nous quittons les Jeeps au pied de la grotte de Jhong, un véritable gratte-ciel troglodyte. Au retour, nous visitions le monastère troglodyte de Nyiphu. Nous bouclons le retour par le fabuleux paysage lunaire de Chossar, en traversant plusieurs villages aux charmes typiques.

Route : 30min
Marche : 4 heures
Dénivelé : +100m/-100m
Hébergement : Lodge à Lomanthang

Jour 10 **Lomanthang - Dhi - Yara (3640 m).**

Montée jusqu'au petit col de Loday à 3950 m. Nous marchons sur un plateau jusqu'à 4050m avant de descendre vers Dhi. Nous traversons la Kali Gandaki pour rejoindre le village de Yara.

5 heures de marche
Dénivelé : +500m/-700m
Hébergement : Lodge.

Jour 11 **Yara - Luri - Yara.**

Excursion au monastère Luri Gompa, petit "bijou" de l'art bouddhique, et visite des grottes de Luri abritant de superbes fresques bouddhistes du XVème siècle. Retour au même camp.

Dénivelé : +200m/-200m
Nb d'heures de marche : 3
Hébergement : Lodge

Jour 12 **Yara - col Sertang la (3945 m) - Tangge (3420 m)**

Traversée d'un plateau désertique et rocailleux, loin de toute habitation. Courte descente jusqu'à la rivière Dhechyang Khola (rivière noire) où l'on trouve de nombreux fossiles. Montée jusqu'au col Sertang (3945 m) où nous pique-niquons. Vue extraordinaire sur les sommets des Dhaulagiri et Nilgiri…. Ensuite descente via plusieurs plateaux étagés jusqu'au village de Tangge.

Dénivelé : +800m/-1000m
Nb d'heures de marche : 6
Hébergement : Nuit chez l'habitant

Jour 13 **Tangge - col Cho Cha la (4210 m) - Chusang (2980 m)**

Départ tôt le matin pour une longue journée de marche. Traversée de la Yak Khola avant de monter régulièrement jusqu'à un col (4210 m). Courte descente pour prendre le déjeuner à Paha. Belle marche sur les crêtes avant une descente un peu raide dans la vallée de la Nursing Khola et de rejoindre le village de Chusang.

Dénivelé : +120m/-1600m
Nb d'heures de marche : 8 à 9
Hébergement : Nuit chez l'habitant

Jour 14 **Chhusang – Col du Gyu La (4070m) – Muktinath (3800m)**

Montée douce jusqu'un beau village du Tetang à (3040m). Ensuite nous montons jusqu'au col de Gyu la (4070). Belle vue sur Dhaulagiri (8165m) et Nilgiri (7061m) et aussi sur le village de Muktinath et Jharkot. Descente vers le temple de Muktinath, dédié au dieu libérateur Hindou, entouré des 108 robinets où se douchent les pèlerins hindous et bouddhistes.

6 heures de marche
Dénivelé : +1200m/-450m
hébergement : Lodge

Jour 15 **Muktinath – Lupra – Jomsom (2720m)**

Nous quittons Muktinath et passons un col doux, à travers de superbes paysages alpins. Sur le chemin, avec un peu de chance, on peut voir le bharal ou « mouton bleu » des Himalayas. Une descente assez raide nous mène à Lupra, village Bon caché dans les gorges de Lupra Khola. Loin des sentiers de randonnée, Lupra a réussi à maintenir son charme intact. Après une petite pause paisible dans ce village, nous basculons vers les gorges de Kali Gandaki pour retrouver Jomsom.

Heures de marche
Dénivelé : +100m/-1200m
Hébergement : Lodge

Jour 16 **Vol: Jomsom - Pokhara**

Tôt le matin nous faisons un beau vol de montagne entre Annapurnas et Daulaghiri de Jomson à Pokhara. Journée de détente à Pokhara.

Hébergement : Hôtel
Dîner libre

Jour 17 **Route Pokhara - Kathmandou**

Vous prenez la route pour Katmandou en transport collectif. Arrivée à Katmandou dans l'après-midi. Temps libre.

Hébergement : Hôtel
Repas libre

Jour 18 **Fin du séjour**

Transfert à l'aéroport. 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.

Festival du Tiji
Sur notre départ du 13 mai 2017, nous assistons à ce festival local qui a lieu à Lo Manthang.. De tradition bouddhiste tantrique, l'origine de ce festival remonte au XV° siècle. Il est dédié à Padamsambhava, dont l'effigie monumentale domine la grand place du village de Lo Manthang. Le festival consiste en trois jours de danses religieuses et de kermesse populaire. Les Mustangpas s'habillent en leurs plus beaux costumes traditionnels, et viennent de villages lointains pour assister à cette fête annuelle. Le festival du Teiji est en plus d'une célébration religieuse, une fête villageoise et une foire commerciale qui réaffirme les liens entre les communautés monastiques et laïques. C'est un des temps forts de la vie communautaire du Lo Manthang, le haut lieu

himalayen, et la petite capitale de l'ancien royaume du Mustang, qui préserve ainsi son identité et ses traditions vivantes.

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 2090 € par personne (sur la base de 2 participants)
A partir de 1890 € par personne (sur la base de 4 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

- Tous les transferts selon programme
- Vols intérieurs Pokhara -Jomsom - Pokhara
- L'hébergement en hôtel avec petit-déjeuner à Katmandou et à Pokhara
- L'hébergement en lodge en pension complète pendant le trek
- L'encadrement anglophone pour l'intégralité du trek (guide francophone sur demande : cf. rubrique : "en option")
- 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 permis spécial du Mustang obligatoire (600 USD / pers a payer sur place)
- Le visa népalais
- Le déjeuner et le dîner à Katmandou et à Pokhara
- 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 : 190€ par personne
- Le supplément chambre individuelle pour les nuits en hôtel à Katmandou : 120€
- 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 privatif, 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 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.altaibasecamp.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

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

Pour votre confort et votre sécurité, nous effectuons tous les transferts routiers 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 procurez 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 trekkeurs 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 journée sont très belles mais peuvent être fraiches 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

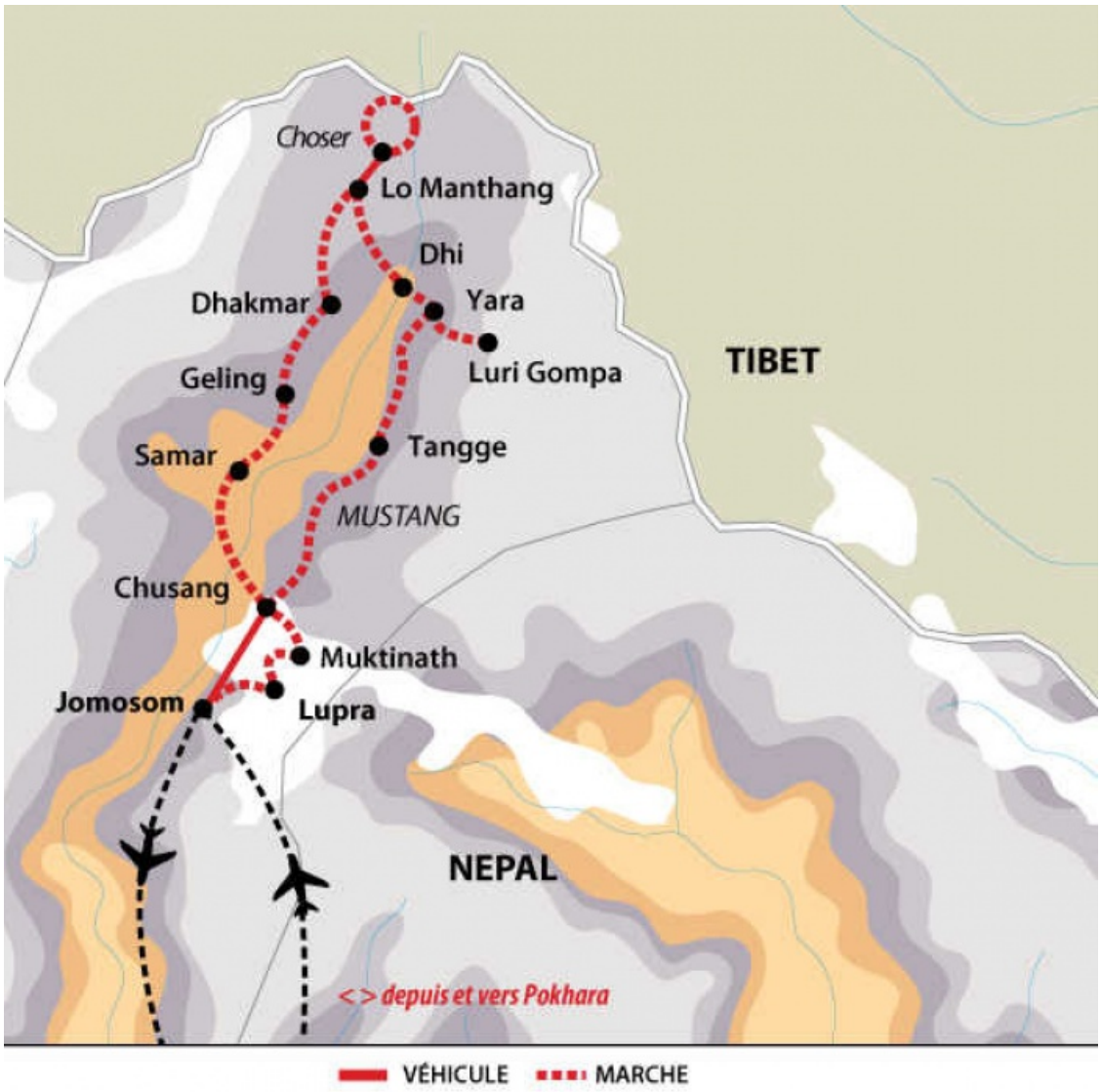
Au Népal, le voltage est de 220 ou 230 V. Les prises de courant et les fiches utilisées sont de type C, D et M. Un adaptateur n'est généralement pas nécessaire pour les équipements électriques adaptés aux normes françaises. Toutefois, notez que dans les lodges de montagne, les chambres individuelles 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.

CARTE


Choser
Lo Manthang
Dhi
Dhakmar
Yara
Luri Gompa
TIBET
Geling
Samar
Tangge
MUSTANG
Chusang
Muktinath
Jomosom
Lupra
NEPAL
< > depuis et vers Pokhara
VÉHICULE
MARCHE