

# KANCHENJUNGA ET MAKALU, RANDONNÉE EN PAYS LIMBU

Un voyage à la rencontre des Limbus, dans les villages au milieu des rizières et des plantations de thé dans une région totalement vierge de tourisme. Vous êtes hébergés chez l'habitant ou dans de petits hébergements familiaux pour rester au plus près de la population locale et découvrir ses traditions. Vous marchez à l'ombre des rhododendrons géants, avec en toile de fond tout l'Himalaya Oriental du Kangchenjunga au Makalu. Vous randonnez au coeur des plantations de thé et traversez les villages Limbus, Raïs et Brahmines. Après une journée de mise en jambe dans les plantations de thé d'Ilam, vous rejoignez Phidim et cheminez à travers les plantations de bananiers, de bambous .... Progressivement vous quittez les cultures en terrasse et prenez de la hauteur..... Un trek sans aucune difficulté technique à l'écart des grands itinéraires touristiques

 Région	Makalu et Kanchenjunga
 Activité	Culture et randonnée
 Durée	15 jours
 Code	NEPILAMFIT
 Prix	A partir de 1 791 €
 Niveau	2/5
 Confort	3/5

## PROGRAMME

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



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*

*Repas libres*

### 📍 Jour 2 Vol intérieur: Katmandou - Biratnagar, route sur Hile (1950m)



Tôt le matin, vous prenez un vol intérieur pour Est Népal. C'est à Biratnagar, région basse du Népal et ville à la frontière Inde - Népal, où vous prenez un transport collectif jusqu'à Dharan. Entre Itahari et Dharan, dans un petit tea-shop local, vous prenez un thé ou tchya avant de continuer la route vers Dharan, ville au pied des moyennes montagnes. Vous continuez la route des montagnes, et traversez le pont de la rivière Tamor. Quelques pauses photos: villages, peuple, rizières paysages. Continuez la route des montagnes jusqu'à Hile.

*Vol: 30 minutes*

*Route: 4h*

*Hébergement: Hôtel des montagnes en pension complète*

### 📍 Jour 3 Hile - Gufa Pokhari (2860m)



Après le petit déjeuner, vous prenez la route vers les hauteurs de Gufa Pokhari. La route passe à travers une forêt des rhododendrons et à Basantapur, le bourg le plus important et centre commercial typique de la région, vous prenez un thé chez des locaux et partagez un moment avec le peuple Limbu, Bhramanes, etc. Vous continuez la route toujours au sein des rhododendrons et déjeuner à Chowki chez une professeur d'une école. Profitez de jolies vues sur les Himalayas dont le Mt. Makalu (8463m). Court transfert jusqu'à Gufa Pokhari, une bourgades habitées par des ethnies variées, au bord d'un petit lac paisible. Du village, la vue est splendide sur le Kanchenjunga (8586m) et le Janu (7710m) mais aussi sur le Baruntse (7129 m), le Chamlang (7319 m) et le Makalu (8481 m), qui se reflètent dans le lac sacré de Gufa Pokhari.

*Route: 3h*

*Hébergement: Lodge tenue par une famille Sherpa (éleveuse des Yaks)*

### 📍 Jour 4 Découverte: Gufa Pokhari et les alentours



Lever de soleil splendide pour apprécier la vue sur les hauts sommets de l'Himalaya oriental, qui reflètent majestueusement dans le lac sacré de Gufa Pokhari. C'est un endroit magique, d'une beauté étrange et silencieuse. C'est la région où nous trouvons la plus grande variété de rhododendrons, fleur nationale et emblématique du Népal. Nous pouvons également voir des troupeaux des beaux Yaks ici. Aller/Retour Milke Danda facile pour profiter des vues sur les massifs des Himalaya, la forêt des rhododendrons, partager un thé et quelques sourires avec le peuple local: Sherpas, Limbus, Brahmanes...

Hébergement: Môme Lodge

📍 Jour 5 **Gufa Pokhari - Samthang (2300m)**



C'est la journée la plus soutenue du trek avec une alternance de montées et de descentes. Vous traversez une région recouverte d'une forêt dense de rhododendrons, de magnolias et de châtaigniers, puis suivez la crête dominant plusieurs vallées, forêts et sommets. En prenant votre temps, vous marchez jusqu'au village de Samthang.

Hébergement : Chez l'habitant

heures de marche: 6h

Dénivelé: +500m/-1150m

📍 Jour 6 **Samthang: découverte de la région**



A Samthang, nous passons les Jours 6 et 7 . Lever du soleil splendide sur les Mt. Janu (7710m), sans doute une des montagnes les plus belles en Himalaya et Kanchanjungha (8586m), 3eme montagne la plus haute du monde. J6 et J7 => Pendant ces 2 jours, Randonnée: possibilité de marcher tant que vous en avez envie, en parlant avec votre guide: 2h par jour, ou 3, ou 4.... Aller vers différents villages, peuples, écoles .... Ou aider dans les champs si vous souhaitez: ramener des herbes pour les chèvres ou traire une vache... Ce serai une immersion totale dans un village perdu d'un Népal authentique.... Ce jour-ci: lever du soleil; petit déjeuner et marche jusqu'à Bhagawati sans dénivelé important. Déjeuner à Sakranti Bazaar, petit centre

commercial de la région.

Hébergement : Chez l'habitant

3 à 4 heures de marche

📍 Jour 7 **Samthang: découverte de la région**



Après le petit déjeuner, aller/retour chez Mr. Devi Kafle dont la maison se trouve à 1500m. Déjeuner chez Mr. Kafle. Traverser de jolis paysages, villages, cultures, peuples...

Ou passer la journée entière dans le coin: école locale, champs, etc.

*Hébergement: Chez l'habitant*

*4 heures de marche*

*Dénivelé: +800m/-800*

📍 Jour 8 **Samthang (2300m) - Chhatedhunga (1500m)**



Après le petit déjeuner, vous descendez à travers des rhododendrons géants. C'est la descente progressive via les village Hwaku, Iwa, que nous arrivons au petit village de Chhatedhunga.

*Hébergement : chez l'habitant*

*Heures de marche: 5*

*Dénivelé: +750m*

📍 Jour 9 **Chhatedhunga (1500m) - au bord de la rivière Tamor à Majhitar**



Descente régulière jusqu'à la rive de la rivière Tamor - à travers une forêt subtropicale - qui prend sa source au pied du mont Kanchenjunga. Détente au bord de la rivière.

*Hébergement : Bivouac sous tente au bord de la rivière*

*3 heures de marche*

*Dénivelé: -600m*

📍 Jour 10 **Majhitar - Ilam, pays du thé népalais**



Après le petit déjeuner, route sur Ilam. Nous dormons au sein des champs verdoyants du thé d'Ilam. Ballade à l'arrivée dans la région.

*Hébergement : Chez l'habitant*

*5 heures de route*

*1 heure de marche*

♥ Jour 11 **Ilam: découverte de la région de Kanyam**



Ilam, capitale du thé népalais depuis 150 ans. Découverte à pied des plantations de thé et visit d'une usine pour découvrir des étapes différentes de fabriquer le thé.

*Hébergement : chez l'habitant*

*3 heures de marche*

♥ Jour 12 **Route: Kanyam - Jhapa**



Une jolie route nous mène au Teraï Oriental, situé à la frontière de l'Inde, non loin de Darjeeling. Nous prenons le temps d'y découvrir les petits villages typiques, éparpillés entre les rizières. Nous nous baladons de village en village, et profitons de l'ambiance typique de Teraï: rizières, palmiers, bananiers constituent le décor authentique de cette région. C'est un changement radical de ce que vous aurez vu pendant les jours précédents.

*Hébergement: chez l'habitant*

*2 heures de route*

♥ Jour 13 **Vol intérieur: Biratnagar - Kathmandu**



Matinée dans le Teraï puis vous prenez un court vol intérieur sur Katmandou.

Vol : 45 minutes

Hébergement : Hôtel

📍 Jour 14 **Katmandou: visites des sites historiques**



Journée consacrée à la découverte des merveilles historiques de Katmandou : Visite du grand stupa de Bodhnath, haut lieu sacré bouddhique. Situé au coeur du quartier tibétain où se sont construits de nombreux monastères de l'exil. Pashupatinath, site hindouiste datant du XIIe siècle, lieu de crémation dédié à Shiva où les pèlerins viennent se baigner dans la rivière sacrée Bagmati. La prochaine visite s'agit Patan, où nous avons notre déjeuner dans une cour paisible et historique. C'était un autre royaume dans la vallée de Katmandou avant l'unification du Népal au 18ème siècle. Il est bien connu pour ses beaux temples, arts et métiers. De même, ses petits monastères bouddhistes cachés appelés vihar sont une autre beauté à voir à

Patan.

Hébergement : Hôtel

📍 Jour 15 **Fin du séjour**



Fin du séjour

## 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 1990 € par personne (sur la base de 2 participants)

A partir de 1690 € 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 en véhicule privatisé
- Transport du jour 2: transport collectif (avec des locaux)
- Les vols intérieurs nécessaires
- L'hébergement en hôtel avec petit-déjeuner à Katmandou
- L'hébergement en lodge/chez l'habitant/tente en pension complète pendant tout le séjour
- Le dîner de bienvenue à Katmandou
- L'encadrement anglophone pour l'intégralité du trek (guide francophone pour les visites à Katmandou)
- Le portage des bagages
- L'équipe de trekking/voyage : guide, porteur, chauffeur (selon le programme)
- 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 et à Biratnagar
- 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"

Option: location du duvet (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.
- 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).

### **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 : riz battu, toasts, pancake, chapati 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.

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.

### **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/-10°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 (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 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 !

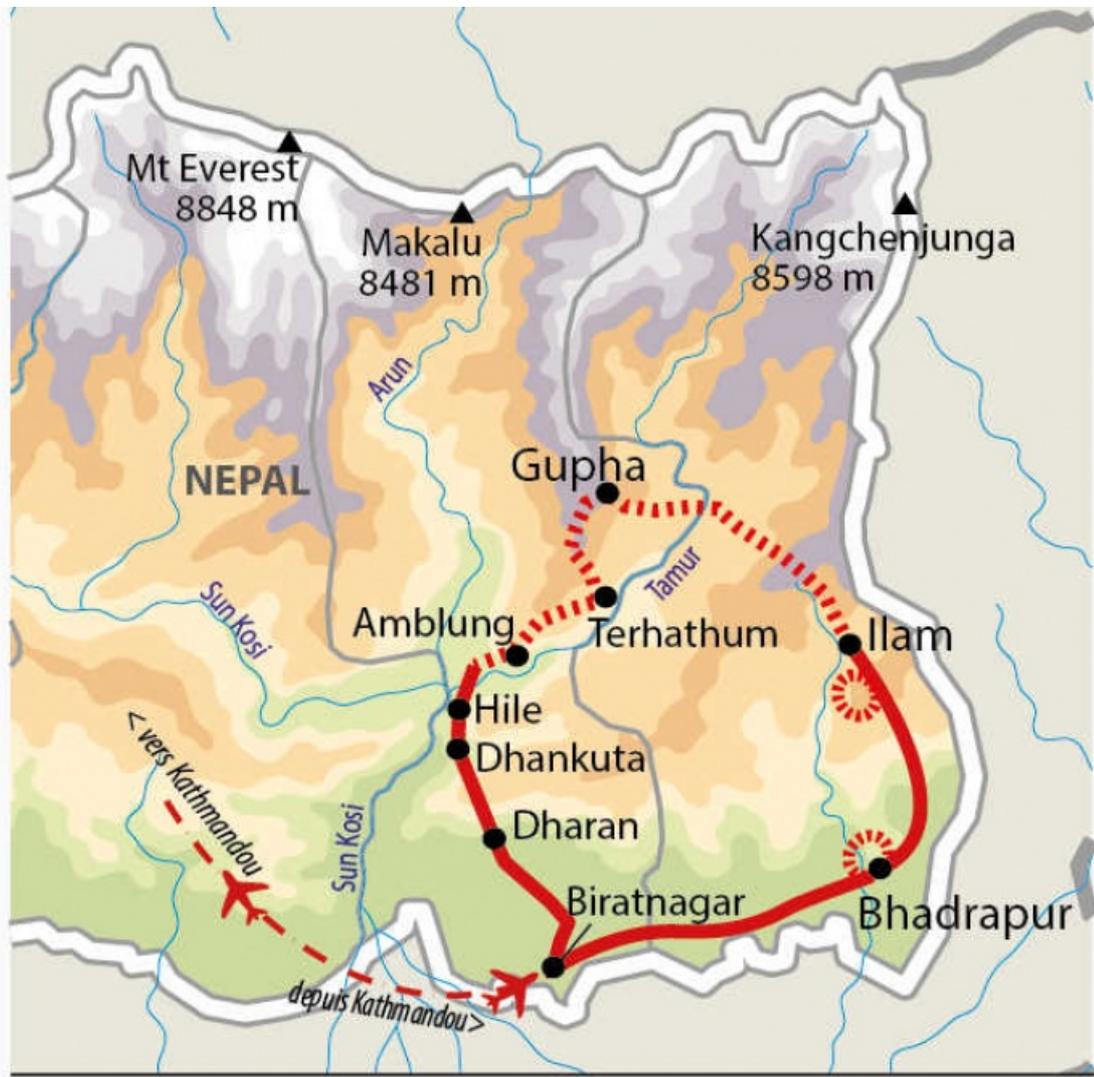
## **Tourisme responsable**

---

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.

**CARTE**



— VÉHICULE - - - - - MARCHE