

LE TOUR DU MANASLU

Au cœur de vallées restées secrètes, vous gagnez le pays Samapa, peuple tibétain vivant au pied du Manaslu. Vous allez à leur rencontre, et partagez avec eux des moments de convivialité. Côté nature, c'est un régal! Vous êtes dans un Himalaya encore très sauvage, où la diversité des paysages est surprenante. Beaucoup moins fréquenté que le tour des Annapurnas et vraiment aussi beau, votre itinéraire autour du Manaslu (8163 m) traverse une grande variété de paysages, longeant tour à tour les rivières des fonds de vallées, cheminant à travers les forêts ou côtoyant les glaciers et les sommets de 7000 m et 8000 m qui vous entourent, notamment lorsque vous passez le col de Larkya à 5100 m. La vue sur les massifs de Himalchuli et de Manaslu est inoubliable à partir du monastère de Pung Gyen. Cet itinéraire est une belle approche de l'Himalaya népalais, dans le secret des vallées reculées.

 Région	Annapurnas, Manaslu, Dhaulagiri
 Activité	Trek
 Durée	15 jours
 Code	NEPMANFIT
 Prix	A partir de 1 656 €
 Niveau	3/5
 Confort	3/5

PROGRAMME

📍 Jour 1 **Katmandou : accueil 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 **Katmandou - Gorkha - Baparak**



Par une route qui longe la rivière Trisuli puis la vallée de la Dhorandi Khola, vous rejoignez Baparak. Nous avons choisi Baparak (et non Arughat) comme point de départ car cela vous permet de faire une agréable variante de deux jours, peu fréquentée avant de rejoindre l'itinéraire classique du tour du Manaslu. Durant ces deux jours vous traversez d'authentiques villages gurungs comme Laprak et Singla. Vous marchez au milieu des magnifiques rizières qui sculptent les moyennes montagnes népalaises.

Hébergement : Lodge

Transport : 7 h de route en véhicule privé

📍 Jour 3 **Baparak - Laprak (2 200 m)**



Par un sentier paisible de forêt vous gagnez le Pushu Danda situé à 3 000 m d'altitude. Votre effort est récompensé par des superbes vues sur Bouddha Himal (6672 m) et les différents cimes de Ganesh Himal (7100 m). Vous descendez ensuite jusqu'à Laprak, authentique village Gurung. Vous vous faufilez entre les maisons en pierres pour rejoindre vos hôtes qui vous accueillent chaleureusement.

5 heures de marche

Dénivelé plus : +900m/-800m

Hébergement : Lodge

📍 Jour 4 **Laprak - Singla - Khorla Bensi (970 m)**



Vous commencez cette journée de marche par une courte descente jusqu'à la rivière Machha Khola. Puis une montée progressive en balcon en direction de Singla. Vous avez une belle vue sur les villages de Laprak et Gumda, accrochés sur les flancs de montagnes, entièrement sculptés par les rizières à perte de vue. De Singla, vous apercevez de nouveau l'imposant massif de Ganesh Himal. Descente à Khorla Bensi, où vous récupérez le sentier classique du tour du Manaslu.

6 à 7 heures de marche

Dénivelé : +450m/-1300m

Hébergement : Lodge

📍 Jour 5 **Khorla Bensi - Jagat (1370 m)- Sirdibas (1420 m)**



A partir de Khorla Besi vous suivez la rivière Budhi Gandaki durant plusieurs jours. Vous passez par les sources d'eau chaude au village de Tatopani avant d'atteindre les premières gorges. Vous vous installez à Sirdibas, dans la famille d'un de nos guides.

6 heures de marche

Dénivelé : 450m

Hébergement : Lodge

📍 Jour 6 **Sirdibas - Dyang (1860 m)**



Cette région est habitée par des Gurung et des Tibétains. Avec l'altitude, le décor change progressivement. La végétation tropicale fait place à une végétation alpine. Vous avancez entre zones boisées et rocheuses pour atteindre Dyang, où vous terminez votre journée de marche.

5 à 6 heures de marche

Dénivelé : 440m

Hébergement : Lodge

📍 Jour 7 **Dyang - Namrung (2540 m)**



Vous marchez dans les gorges pour atteindre le village de Ghap. Vous entrez dans le monde tibétain ... les murs de manis et les chortens décorent les entrées et les sorties des villages. Les drapeaux de prières flottent autour des maisons en pierres avec des toits en lauzes. Les tibétains ont leurs propres costumes et traditions... vous approchez du Tibet.

6h30 heures de marche

Dénivelé : +1350m/-500m

Hébergement : Lodge

📍 Jour 8 **Namrung - Syala (3330 m)**



Vous traversez de nombreux villages tibétains. Arrivés à Lho, vous apercevez pour la première fois la cime du Manaslu culminant à 8163 m. Vous continuez votre chemin jusqu'à Syala, village tibétain situé au pied du massif du Manaslu.

6 heures de marche

Dénivelé : +1100m/-250m

Hébergement : Lodge

📍 Jour 9 **Syala - Monastère de Pung Gyen (3870 m) - Sama Gaon (3390 m)**



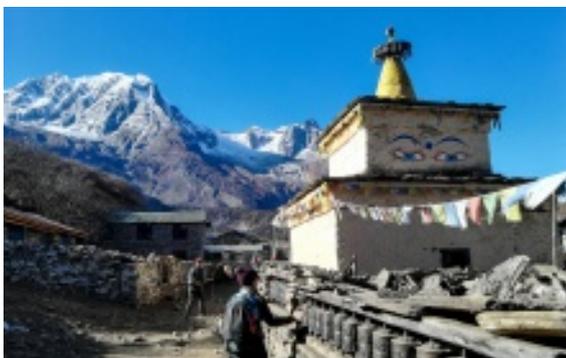
Journée d'acclimatation : départ matinal pour le monastère de Pung Gyen, situé à 3870 m dans un lieu magique à quelques pas des gigantesques glaciers. Ce monastère est construit sur une grande prairie juste au pied du majestueux massif du Manaslu. Votre effort matinal est largement récompensé par la vue imprenable à 360 ° sur les hauts sommets. Descente à Sama Gaon.

5 à 6 heures de marche

Dénivelé : +900/-600m

Hébergement : Lodge

📍 Jour 10 **Sama Gaon - Lac Birendra (3460 m) - Samdo (3690 m)**



Montée progressive de 3 heures jusqu'au village de Samdo. Possibilité de faire un détour par le lac Birendra (3 heures supplémentaires) ou encore de continuer vers le camp de base de Manaslu (5 heures supplémentaire). La première partie de la montée se déroule dans un sentier boisé, mais très vite vous avez une vue dégagée sur les impressionnants glaciers du Manaslu. Vous surplombez le somptueux lac de Birendra. Retour par le même chemin et continuation vers Samdo.

3 à 8 heures de marche
Dénivelé : +450m/-150
Hébergement : Lodge

📍 Jour 11 **Samdo - Dharmasala (High Camp) (4335 m)**



A Samdo, un marché improvisé s'organise entre le Tibet et les locaux. Vous êtes seulement à quelques kilomètres du Tibet. Vous montez dans la vallée glacière pour rejoindre le pied du glacier de Larkya.

4 heures de marche
Dénivelé plus : 550m
Hébergement : Lodge

📍 Jour 12 **Passage du col de Larkya (5100 m) - Bhimthang (3 600 m).**



C'est le temps fort du voyage avec le passage du col de Larkya (5100 m). La montée est progressive mais assez longue. Le spectacle est grandiose. La descente est longue aussi mais la vue est sublime sur le cirque de Péri Himal. Nuit à Bhimthang, situé dans un cadre paradisiaque.

8 à 9 heures de marche
Dénivelé plus : +750m/-1500m
Hébergement : Lodge.

📍 Jour 13 **Bhimthang - Tileche (2300 m) - Dharapani (2000 m)**



Vous descendez tranquillement par un sentier bucolique, boisé de rhododendrons et de conifères pour arriver au village de Tileche habité par des Tibétains Manangis. Vous continuez la marche jusqu'à Dharapani, où vous rejoignez le sentier du tour des Annapurnas. C'est ici que se termine votre trek, dans le décor somptueux de la vallée de la Marsyangdi khola.

6 heures de marche

Dénivelé : -1600m

Hébergement : Lodge

📍 Jour 14 **Dharapani - Besisahar - Katmandou**



Avec l'accès routier, la progression à pied ne présente plus beaucoup d'intérêt. Vous prenez donc ce matin un véhicule tout-terrain pour rejoindre Besisahar, la porte d'entrée du Massif des Annapurna. Vous changez de véhicule puis vous continuez la route retour vers Katmandou. Installation à notre hôtel.

9 heures de route

Hébergement : Hôtel

Dîner libre

📍 Jour 15 **Fin du 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)

Repas 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 : 1840 € par personne

Base 4 personnes : 1580 € par personne

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

Le prix comprend

- Tous les transferts selon programme en véhicule privatisé
- 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 (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 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"

EN OPTION :

- Guide francophone pour l'intégralité du voyage : 160€ par personne (dépend de la taille du groupe)
- Le supplément chambre individuelle pour les nuits en hôtel à Katmandou : 100€
- 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

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 procurer des roupies

népalaises avec une carte Visa ou Mastercard.

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

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

Pourboires

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

Equipement indispensable

Casquette ou chapeau

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

Note : la location de certains équipements sur place est possible (sac de couchage, doudoune, crampons...). Comptez environ 35 € de location par item pour un voyage de 2 semaines, 50 € pour 3 semaines (à régler sur place). Dans ce cas, merci de bien vouloir nous faire part de votre volonté de louer ou un plusieurs équipements avant votre départ, afin que notre équipe locale s'assure que tout soit bien disponible dès votre arrivée. N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'information.

Matériel

- Sac de couchage (T° confort recommandée de -5°C/-15°C en fonction de la saison et de la frilosité de chacun)
- Bâtons de randonnée télescopiques
- Lampe frontale et piles de rechange
- Gourde ou poche à eau (idéalement 2 litres)

Equipement utile

- Filtre à eau ou pastilles pour traiter l'eau
- Nécessaire de toilette (privilégiez les produits biodégradables)
- Serviette à séchage rapide
- Lingettes nettoyantes biodégradables
- Lunettes de soleil avec indice de protection élevé
- Crème solaire haute protection
- Gel hydroalcoolique pour les mains
- Mouchoirs
- Papier toilette
- Livre, jeu de carte... pour s'occuper en fin de journée

Bagages

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans 2 sacs :

- Prévoir un sac de voyage souple avec fermeture éclair latérale donnant plus facilement accès à son contenu type sac marin 80 L environ et de 12 Kg maximum (15 kilos pour le trek sous tente). Pas de valise, ni de sac à roulettes car c'est intransportable par les porteurs. Nous utilisons le service de porteurs pendant les treks. Vous avez la possibilité de laisser des affaires dont vous n'aurez pas l'utilité pendant le trek à l'hôtel à Katmandou.
- Un petit sac à dos (contenance environ 40 l) pour vos affaires de la journée : pull, t-shirt de rechange, gourde, pique nique du midi, lunettes, petit matériel... Pour protéger vos sacs de voyage, nous vous fournissons des sur-sacs Altaï. Ils sont solides et étanches.

Pharmacie

Votre accompagnateur dispose d'une trousse de secours de première urgence pendant le circuit. Celle-ci ne contient pas de médicaments car votre guide n'est pas autorisé à en donner (il n'est pas médecin) ! Il est donc important que chaque voyageur dispose de sa pharmacie personnelle. Un séjour au Népal, et plus particulièrement les voyages en haute altitude, nécessitent une consultation préalable avec votre médecin.

En plus de vos traitements habituels, nous vous recommandons de prendre avec vous* :

- Antalgiques (ex. paracétamol)
- Anti-inflammatoires
- Anti-diarrhéiques
- Antibiotiques large spectre
- Antihistaminiques
- Collyre pour les yeux
- Pastilles pour la gorge
- Désinfectant
- Pansements
- Thermomètre
- Crème hydratante

Passeport

Les informations mentionnées ne sont qu'indicatives. Elles peuvent être sujettes à modification sans préavis de la part des autorités Népalaises. Il est donc prudent de les vérifier auprès des ambassades et consulats dans votre pays le mois précédent votre départ.

Passeport : Valable 6 mois après la date de retour. Les enfants doivent posséder un passeport individuel.

Visa

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

- visa 15 jours 30 US\$ (ou équivalent euros)
- visa 30 jours 50 US\$ (ou équivalent euros)

Permis de trek : nos voyages au Népal nécessitent l'obtention de permis (trekking, TIMS...). Nous nous occupons de toutes les formalités, mais pour cela, vous devez nous fournir dès votre inscription une photocopie en couleur de bonne qualité de la double page contenant toutes les informations de votre passeport. Sur place, vous devez nous fournir 2 photos d'identités.

Vaccins obligatoires

Même si aucun vaccin n'est obligatoire, assurez-vous cependant que les vaccins pratiqués couramment dans les pays occidentaux (tétanos, diphtérie, poliomyélite, typhoïde) sont encore valables. Vaccins hépatite A et B également recommandés.

Pour connaître les vaccinations et les traitements conseillés pour votre voyage, consultez :

- Le site du Ministère des Affaires Étrangères :

<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/nepal/#sante>

- Le site de l'Institut Pasteur :

<https://www.pasteur.fr/fr/centre-medical/preparer-son-voyage/nepal>

Climat

Depuis les neiges éternelles des hauts sommets jusqu'aux étendues tropicales des basses terres, le Népal présente une grande diversité de climats.

- En automne (octobre à mi-décembre) : les journées sont très belles mais peuvent être fraîches en altitude. A 3000 m d'altitude, les températures peuvent descendre jusqu'à -10°C la nuit.
- En hiver (m-décembre à mi-février) : Les nuits sont généralement froides, le climat est sec. Si les températures nocturnes descendent facilement en dessous de 0°C à 3000 m, les journées sont souvent ensoleillées. Les treks au dessous de 4000 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

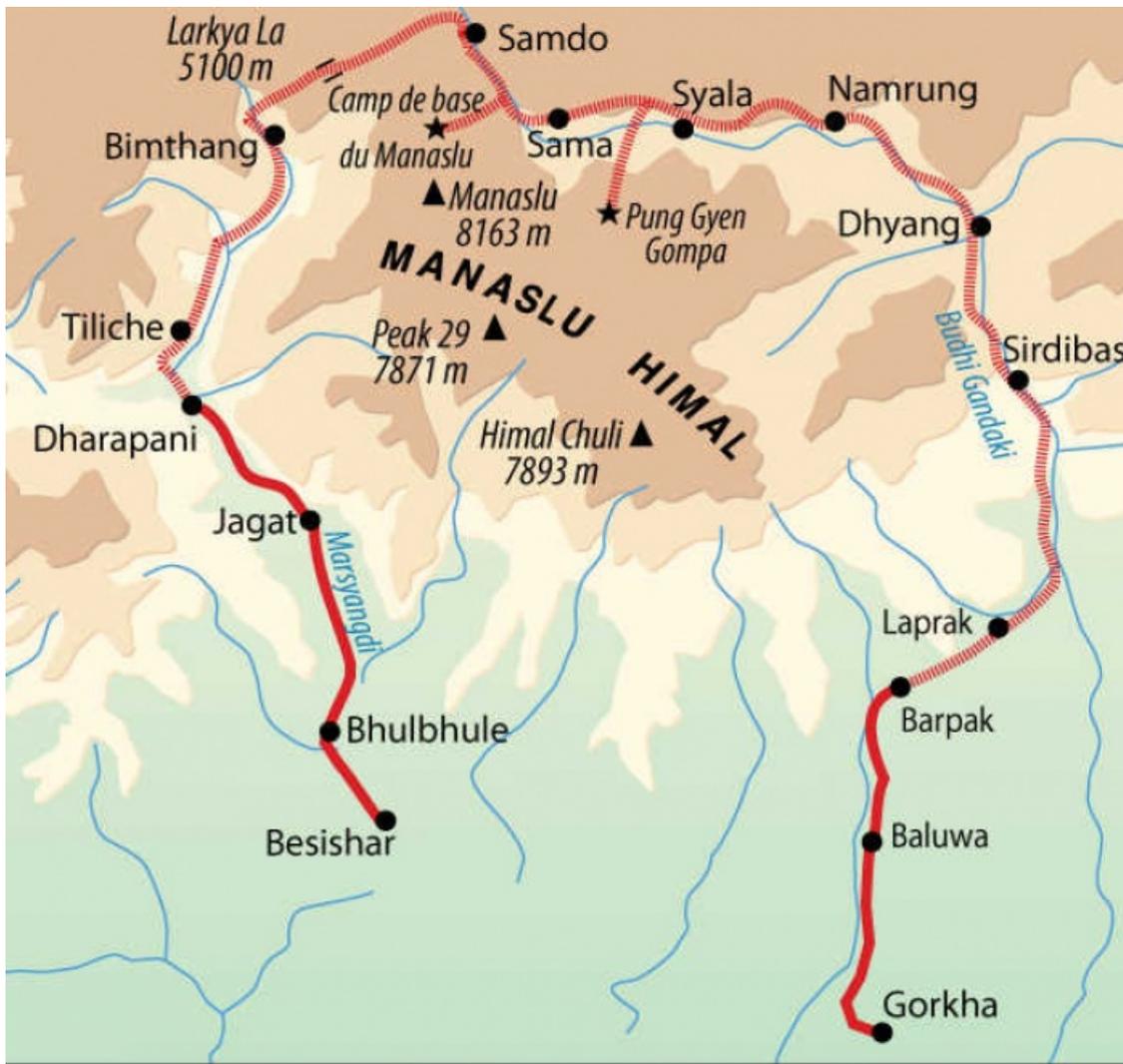
Au Népal, le voltage est de 220 ou 230 V. Les prises de courant et les fiches utilisées sont de type C, D et M. Un adaptateur n'est généralement pas nécessaire pour les équipements électriques adaptés aux normes françaises. Toutefois, notez que dans les lodges de montagne, les chambres individuelles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