

LE SANCTUAIRE DES ANNAPURNAS

PROGRAMME

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

Accueil et transfert à l'hôtel. En fonction de votre arrivée, première découverte des vieilles ruelles de Katmandou et premier aperçu de la vie des Népalais.

Hébergement : Hôtel

Repas libres

📍 Jour 2 **Route Katmandou - Kande puis trek sur Australian Camp**

Tôt le matin après le petit-déjeuner, vous prenez un transport collectif pour Kande. En quittant Katmandou au col de Thankot (1400m), vous avez un premier aperçu sur les massifs de Ganesh Himal (7400m), de Langtang (7200m) et de Manaslu (8163m). En passant par plusieurs vallées et en longeant les rivières Trishuli et Marsyangdi, vous entrez dans la vallée de Pokhara, située au pied des Annapurnas. Vous continuez la route jusqu'à Kande, puis début de votre trek en direction du camp de base des Annapurnas. Pour votre première étape, vous marchons environ 1 heure. Un joli sentier un peu raide nous mène à Australian Camp, votre étape de ce soir, d'où vous avez une vue imprenable sur les plus beaux sommets de la région : le Machapuchare (6993 m), l'Annapurna III (7555 m), l'Annapurna II (7937 m) et Annapurna IV (7525 m).

Dénivelé plus : 550 mètres

Dénivelé moins : 200 mètres

Nb d'heures de marche : 4 à 5

Hébergement : Lodge

📍 Jour 3 **Australian Camp - Landruk (1565 m)**

Belle montée jusqu'au col de Deurali (2100 m), sur un sentier recouvert d'une forêt dense de rhododendrons et du bois de santal, puis descente au village de Landruk avec vue superbe sur l'Annapurna Sud (7219 m) et Hinchuli (6441 m).

Dénivelé plus : 100 mètres

Dénivelé moins : 500 mètres

Nb d'heures de marche : 4 à 5

Hébergement : Lodge.

📍 Jour 4 **Landruk - Jhinu Danda (1780 m)**

Vous traversez la Modi Khola sur un pont suspendu. Déjeuner à Jhinu Danda (1780 m) après une montée un peu raide d'une demie heure. Après midi de détente dans les sources chaudes. Vous prenez le temps de nous préélasser dans les sources d'eau chaude de Jhinu Danda, un bonheur pour les marcheurs!

Dénivelé plus : 500 mètres

Dénivelé moins : 300 mètres

Nb d'heures de marche : 3 à 4

Hébergement : Lodge.

📍 Jour 5 **Jhinu Danda - Bamboo (2325 m)**

Vous commencez la journée par une montée un peu raide jusqu'à Chomrong (2170 m), l'un des plus gros bourgs de la région avec une très belle vue sur l'Annapurna Sud, l'Hinchuli et le Machapucharé. Vous continuez jusqu'à Sinuwa (2360 m) pour le déjeuner. Dans l'après midi vous passez par une très belle forêt tropicale avant de pénétrer dans la bamboueraie du Bamboo lodge.

Dénivelé plus : 1000 mètres

Dénivelé moins : 500 mètres

Nb d'heures de marche : 4 à 5

Hébergement : Lodge.

📍 Jour 6 **Bambou - Deurali (3200 m)**

Montée progressive en traversant la forêt de rhododendrons jusqu'à Deurali (3200 m).

Dénivelé plus : 900 mètres

Nb d'heures de marche : 4

Hébergement : Lodge.

📍 Jour 7
Deurali - Camp de base du Machapucharé - Sanctuaire des Annapurnas - camp de base Annapurna Sud (4130 m)

Vous partez tôt le matin et montez progressivement jusqu'au Camp de Base du Machapucharé. Puis vous continuez avec 1h30 de montée pour atteindre le sanctuaire des Annapurnas et le camp de base de l'Annapurna Sud à 4130 m d'altitude. Vue inoubliable de 360° sur les 13 sommets de massif des Annapurnas.

Dénivelé plus : 930 mètres

Nb d'heures de marche : 4 à 5

Hébergement : Lodge.

📍 Jour 8 **Sanctuaire des Annapurnas - Bambou (2325 m)**

Le matin, splendide lever de soleil sur le Sanctuaire. Après déjeuner, vous entamez la longue descente jusqu'à Bamboo.

Dénivelé moins : 1800 mètres

Nb d'heures de marche : 6

Hébergement : Lodge

📍 Jour 9 **Bambou - Chomrong (2170 m)**

Vous marchez environ 4h 30 pour rejoindre Chomrong, beau village gurung qui fait face à l'Annapurna Sud et au Machapuchare. Sur le chemin, vous vous arrêtez dans le village de Sinuwa où une famille gurung vous accueille pour le déjeuner. La convivialité et les fous rires garantis au menu!

Dénivelé plus : 500 mètres

Dénivelé moins : 700 mètres

Nb d'heures de marche : 4

Hébergement : Lodge

📍 Jour 10 **Chomrong - Gandrung (1950 m)**

Après quelques montées et descentes courtes, Vous traversez le Torrent Khimrung. Le sentier monte au sein d'une belle forêt jusqu'au Khimring village où vous déjeunez avant de continuer le trek jusqu'à Gandrung, un très beau village gurung aux riches maisons en pierre sèche. Superbe vue sur l'Annapurna et le Machapucharé.

Dénivelé plus : 200 mètres

Dénivelé moins : 350 mètres

Nb d'heures de marche : 4 h 30

Hébergement : Lodge.

📍 Jour 11 **Gandrung - Pokhara**

Descente vers Birethanti (1100m) pour rejoindre la route puis transfert en bus jusqu'à Pokhara. Après-midi libre et détente à Pokhara.

Dénivelé moins : 850 mètres

Nb d'heures de marche : 4

Hébergement : Nuit à l'hôtel au bord du lac.

📍 Jour 12 Route pour Katmandou - Visite de Bhaktapur

Départ matinal pour Katmandou dans un transport collectif. Vous arrivez dans l'après-midi pour découvrir Bhaktapur, la plus belle des trois villes impériales de la vallée de Katmandou. Visite puis installation à l'hôtel à Katmandou. Possibilité d'effectuer le trajet entre Pokhara et Kathmandou en avion (en option)

Nb d'heures de transport : 6

Hébergement : Hôtel

Dîner libre

📍 Jour 13 Katmandou

Vous continuez la découverte de Katmandou en visitant Bodhnath, grand temple Bouddhiste, et Patan, cité impériale de milles pagodes. Après-midi libre.

Hébergement : Hôtel

Repas libres

📍 Jour 14 Fin du séjour

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 720 € par personne (sur la base de 2 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

- Accueil à Katmandou
- Transport en véhicule collectif selon itinéraire
- L'hébergement en hôtel 3* en B&B à Katmandou (Hotel Tibet, Manaslu ou similaire)
- L'hébergement en hôtel 2* en B&B à Pokhara (Lake View ou similaire)
- L'hébergement en lodge avec petit déjeuner pendant le Trek
- Encadrement anglophone pour l'intégralité du trek
- La visite des sites de Patan, Balhtapur et Bodhnat dans la vallée de Katmandou avec véhicule privé
- Portage des bagages jusqu'à 12kg maximum par personne pendant le trek
- Equipe de trekking: assistants et porteurs
- Permis de trek ACAP et TIMS
- Assurance des staffs
- Toutes taxes locales

Le prix ne comprend pas

- Visa Népalais à obtenir à l'aéroport: US\$ 25 + photos
- Vol international
- Les repas (déjeuners et dîners) durant tout le séjour (compter env. 8 à 10 USD par repas)
- Le supplément pour le vol domestique entre Pokhara et Kathmandou (en option. Prix: 110€/pers.)
- Supplément pour l'accompagnement par un guide francophone (210€/pers. sur la base 2 participants)
- 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

Ce voyage est encadré par une équipe professionnelle Népalaise anglophone faisant partie de l'équipe Altaï Nepal.

Alimentation

Les repas en lodge lors des treks sont à votre charge.

Le succès international des treks dans les régions des Annapurnas et de l'Everest influence leur économie ; les tarifs de la nourriture et de l'hébergement dans les lodges sont maintenant fixés par les Parcs Nationaux. Vous trouverez en règle générale une nourriture assez variée excepté dans les lodges de hautes altitudes où les menus se limitent parfois à plusieurs variétés de Dal Bhat. Le dhal bhat (littéralement lentilles-riz) est la base de tous les repas, ce plat national est souvent enrichi de légumes et parfois de viande. C'est un plat équilibré en apport énergétique et nutritif, pas gras et surtout très digeste (la digestion est plus difficile en altitude). Les repas à Kathmandou et dans la

vallée ne sont pas compris. Vous aurez ainsi tout le loisir de découvrir les cuisines indienne, bhoutanaise, chinoise, thaïlandaise etc..

Toutes les boissons sont à votre charge.

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

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.

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.

Équipement 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 Népal 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 tous les voyages trekking). 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 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. Ils ne peuvent plus être inscrits sur le passeport de leurs parents. La carte d'identité n'est pas reconnue

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 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.

Pour son obtention des permis de Trekking, vous devez fournir votre passeport et 1 photo d'identité. Vous devez nous fournir les scans de bonne qualité de la double page contenant toutes les informations de votre passeport et prévoir 2 photos d'identité sur place.

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, tricostérol, 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, vous vous assurerez 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 au Népal. Sur les massifs 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, aquatabs...). 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

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

Depuis quelques années, par manque d'installations hydroélectriques, les coupures d'électricité et d'eau sont de plus en plus fréquentes au Népal, notamment à Kathmandou (principalement en hiver et au printemps). Les hôtels disposent de générateur mais l'électricité est limitée. Il en est de même pour la consommation d'eau.

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.