

# LE SANCTUAIRE DES ANNAPURNAS

Ce trek accessible au contrefort des Annapurnas est idéal pour une première expérience de trek au Népal. Des forêts de rhododendrons au spectacle de la très haute montagne, ce trek traverse la grande variété des ambiances himalayennes. Au coeur du Népal, le sanctuaire des Annapurnas est un site unique, gigantesque amphithéâtre face aux somptueux sommets himalayens. Perchés à 4130 m d'altitude, vous savourez un délicieux moment de contemplation à 360° sur les 13 sommets du massif des Annapurnas. C'est l'étape forte de ce trek. Pour autant, dès le premier jour du trek, vous randonnez avec en ligne de mire le Machapuchare (6993 m), l'Annapurna III (7555 m), l'Annapurna II (7937 m) et l'Annapurna IV (7525 m). Bain dans les sources d'eau chaude à Jhinu Danda, traversée de villages embrassés de cultures en terrasses, sentiers cachés au coeur d'une gigantesque bamboueraie, marche à travers une forêt de rhododendrons, étape au somptueux village gurung de Gandruk... Ce trek offre tous les plaisirs et toutes les émotions de l'Himalaya népalais.

 Région	Annapurnas, Manaslu, Dhaulagiri
 Activité	Trek
 Durée	13 jours
 Code	NEPSANFIT
 Prix	A partir de 999 €
 Niveau	3/5
 Confort	2/5

## 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 votre guide. Dîner de bienvenue.

*Hébergement : Hôtel*

*Petit-déjeuner et déjeuner libres*

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



Tôt le matin après le petit-déjeuner, vous prenez la route pour Kande en bus touristique. 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, point de départ de votre trek en direction du camp de base des Annapurnas. Pour votre première étape, vous marchez environ 1 heure. Un joli sentier un peu raide vous 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).

*Temps de transport : 7 heures*

*Dénivelé plus : 400 mètres*

*Nb d'heures de marche : 1*

*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 vous prélasser 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 : 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 la montée encore pendant 1h30 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 le petit-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 courtes montées et descentes, vous traversez le torrent du Khimrung. Le sentier monte au milieu d'une belle forêt jusqu'au village de Khimring où vous déjeunez avant de poursuivre le trek jusqu'à Gandrung, un beau village gurung aux maisons traditionnelles en pierres sèches. 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. Dîner libre.

*Dénivelé moins : 850 mètres*

*Nb d'heures de marche : 4*

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

#### 📍 Jour 12 **Route pour Katmandou - Temps libre**



Départ matinal pour Katmandou en bus touristique. Possibilité d'effectuer le trajet entre Pokhara et Katmandou en avion (cf. rubrique : options)

*Nb d'heures de transport : 6*

*Hébergement : Hôtel*

*Dîner libre*

#### 📍 Jour 13 **Fin du séjour**



En fonction de vos horaires de vols, transfert à l'aéroport de Katmandou.  
Fin de séjour.

En option: possibilité de prolonger votre séjour à Katmandou (cf. rubrique :  
options)

***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 : 1110 € par personne**

**Base 4 personnes : 1040 € 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
- L'hébergement en hôtel avec petit-déjeuner à Katmandou et à Pokhara
- 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 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 : environ 135 € par personne (dépend du nombre de participants)
- Le supplément chambre individuelle pour les nuits en hôtel à Katmandou : 110 €
- 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. Possibilité d'avoir un encadrement francophone moyennant un supplément (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 et à Pokhara, 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 les trajets entre Katmandou - Kande et Pokhara- Katmandou, nous utilisons des bus touristiques confortables.
- Pour tous les autres transferts indiqués dans le programme nous utilisons des 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/-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 :

## **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.

