

LE TREK DU MANASLU

Des rizières verdoyantes de la campagne népalaise au camp de base de l'un des plus hauts sommets de la planète, Altai Nepal vous propose ici un superbe trek, un "classique" resté authentique et préservé... Bien qu'il soit resté dans l'ombre du massif voisin des Annapurnas, le trek du Manaslu est pourtant tout aussi grandiose, avec un côté sauvage en plus ! Vous débutez ce trek dans l'ambiance tropicale de la campagne népalaise, entouré de rizières et de forêts. Vous prenez de l'altitude en remontant la vallée de la Budhi Gandaki, qui permet l'accès aux hautes vallées glaciaires du massif. De là, les panoramas grandioses se succèdent sur le Manaslu, l'Himal Chuli, le West Peak... Passé le village de Lihî, vous pénétrez dans un monde différent, celui du Tibet, aux influences bouddhistes omniprésentes. La montée au camp de base du Manaslu et le passage du col de Larkya sont des moments forts, à plus de 5000 m d'altitude ! Sommets mythiques, villages oubliés, moulins à prières et monastères séculaires, ce tour du Manaslu présente à lui seul l'ensemble des visages de l'Himalaya népalais...

 Région	Annapurnas, Manaslu, Dhaulagiri
 Activité	Trek
 Durée	15 jours
 Groupe	2 à 10 personnes
 Code	NEPMAN
 Prix	A partir de 1 642 €
 Niveau	4/5
 Confort	3/5
 Langue(s)	français

PROGRAMME

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



Namasté! Notre guide nous accueille à l'aéroport et nous conduit à notre hôtel. En fonction de l'heure, nous effectuons une visite des vieux quartiers de Katmandou. En début de soirée, premier briefing en compagnie de notre guide. Dîner de bienvenue.

Hébergement: Hôtel

Déjeuner libre

📍 Jour 2 Route: Kathmandu - Gorkha - Barpak (1000m)



Par une route qui longe la rivière Trisuli puis la vallée de la Dhorandi Khola, nous rejoignons Barpak. Nous avons choisi Barpak (et non Arughat) comme point de départ car cela nous 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 nous traversons d'authentiques villages gurungs comme Laprak et Singla. Nous marchons au milieu des magnifiques rizières qui sculptent les moyennes montagnes népalaises.

Temps de transport: 7 heures

Hébergement: Lodge

📍 Jour 3 Barpak - Laprak (2200m)



Par un sentier paisible de forêt nous gagnons le Pushu Danda situé à 3 000 m d'altitude. Notre effort est récompensé par des superbes vues sur Bouddha Himal (6672 m) et les différents cimes de Ganesh Himal (7100 m). Nous descendons ensuite jusqu'à Laprak, authentique village Gurung. Nous nous faufileons entre les maisons en pierres pour rejoindre nos hôtes qui nous accueillent chaleureusement

Trek: 5 heures

Dénivelé: +900m/-800m

Hébergement: Lodge

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



Nous commençons cette journée de marche par une courte descente jusqu'à la rivière Machha Khola. Puis une montée progressive en balcon en direction de Singla. Nous avons 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, nous apercevons de nouveau l'imposant massif de Ganesh Himal. Descente à Khorla Bensi, où nous récupérons le sentier classique du tour du Manaslu.

Trek: 6 à 7 heures

Dénivelé plus : +450m/-1300m

Hébergement : Lodge

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



A partir de Khorla Besi nous suivons la rivière Budhi Gandaki durant plusieurs jours. Nous passons par les sources d'eau chaude au village de Tatopani avant d'atteindre les premières gorges. Nous nous installons à Sirdibas, dans la famille d'un de nos guides.

Trek: 6 heures

Dénivelé plus : +450m

Hébergement : Lodge.

📍 Jour 6 **Sirdibas - Dyang (1860m)**



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. Nous avançons entre zones boisées et rocheuses pour atteindre Dyang, où nous terminons notre journée de marche.

Trek: 5 à 6 heures

Dénivelé plus : +440m

Hébergement : Lodge

📍 Jour 7 **Dyang - Namrung (2540m)**



Nous marchons dans les gorges pour atteindre le village de Ghap. Nous entrons 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... nous approchons du Tibet.

Trek: 6 à 7 heures

Dénivelé: +1350m/-500m

Hébergement: Lodge

📍 Jour 8 **Namrung - Syala (3330m) - Samagaon (3390m)**



Nous traversons de nombreux villages tibétains. Arrivés à Lho, nous apercevons pour la première fois la cime du Manaslu culminant à 8163 m. Nous continuons notre chemin jusqu'à Samagaon, village tibétain situé au pied du massif du Manaslu.

Trek: 7 heures

Dénivelé: +1300m/-700m

Hébergement: Lodge

📍 Jour 9 **Journée d'excursion dans les environs de Samagaon**



C'est une journée d'acclimatation pour préparer à l'ascension du col de Larkya La (5100 m) que nous franchissons dans 3 jours. Repos à Samagaon ou option: 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. Notre effort matinal est largement récompensé par la vue imprenable à 360° sur les hauts sommets. Belle vue sur le sommet de Manaslu. Descente à Samagaon.

Trek: 3 à 4 heures

Dénivelé plus: +480m/-480m

Hébergement: Lodge.

📍 Jour 10 **Samagaon - Lac Birendra - Samdo (3690m)**



Départ matinal vers le joli village de Samdo, pas loin de la frontière tibétaine. Cela fait une relativement courte étape qui vous permet de vous reposer en arrivant au joli village. Il y a aussi la possibilité de faire une petit détour vers le lac Birendra (1h de marche en plus avec minimum dénivelés). Ce parcours permet de profiter des vues sur des glaciers de Manaslu. Nous descendons ensuite pour poursuivre le trek vers le village de Samdo.

Trek : 4 heures

Dénivelé plus : +450m/-150m

Hébergement : Lodge.

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



A Samdo, un marché improvisé s'organise entre le Tibet et les locaux. Nous sommes seulement à quelques kilomètres du Tibet. Nous montons dans la vallée glaciaire pour rejoindre le pied du glacier de Larkya.

Trek: 4 heures

Dénivelé plus : +550m

Hébergement : Lodge.

📍 Jour 12 **Col de Larkya (5100m) - Bhimtang (3600m)**



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.

Trek: 8 à 9 heures

Dénivelé plus : +750m/-1500m

Hébergement : Lodge.

📍 Jour 13 **Bhimtang - Dharapani (2000m)**



Nous descendons tranquillement par un sentier bucolique, boisé de rhododendrons et de conifères pour arriver au village de Tileche habité par des Tibétains Manangis. Nous continuons notre jusqu'à Dharapani, où nous rejoignons le début de l'itinéraire du tour des Annapurnas

Trek: 7 à 8 heures

Dénivelé plus : -1600m

Hébergement : Lodge.

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



Avec l'accès routier, la progression à pied ne présente plus beaucoup d'intérêt. Nous prenons donc ce matin un véhicule tout-terrain pour rejoindre Besisahar, la porte d'entrée du Massif des Annapurna. Notre bus nous attend ensuite pour faire la route retour vers Katmandou. Installation à notre hôtel.

Temps de transport : 9h

Hébergement : Hôtel

Dîner libre

📍 Jour 15 **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.

DATES & PRIX

Départs pour les groupes parlant français :

Du	Au	Prix par personne	Garanti	Inscription
14/10/2024	28/10/2024	1 642 €	Oui	
26/10/2024	09/11/2024	1 642 €	Oui	
03/11/2024	17/11/2024	1 707 €	Oui	
17/11/2024	01/12/2024	1 707 €	Non	

Code voyage: NEPMAN

Le prix comprend

- Les transferts en véhicules privatisés
- L'hébergement avec petit-déjeuner en hôtel en BB à Katmandou
- La pension complète en lodge durant le trek
- Le dîner de bienvenue à Katmandou
- Le guide francophone pour l'intégralité du séjour
- L'équipe de trekking : assistants et porteurs
- Le portage des bagages pendant le trek
- Tous les permis de trek
- L'assurance de votre équipe d'encadrement
- Toutes les taxes locales

Le prix ne comprend pas

- Les vols internationaux
- Le visa népalais
- Le déjeuner et le dîner à Katmandou
- Les entrées de sites 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 :

- 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 privatif, le déjeuner, les frais d'entrée dans les sites et le guide culturel francophone : 120 € par personne

Conditions de paiement et d'annulation

Inscription

L'inscription à l'une de nos activités ou voyage implique l'acceptation des conditions générales de vente. Chaque client doit remplir un bulletin d'inscription. L'inscription n'est acceptée qu'avec le versement d'un acompte représentant 30% du montant total du voyage et dans la mesure des places disponibles. Si l'inscription se fait à moins de 30 jours du départ, le prix total du voyage devra être réglé dès l'inscription. Vous pouvez effectuer votre paiement par virement bancaire (SWIFT/IBAN) ou par carte bleue directement sur le site. Une confirmation d'inscription vous sera envoyée par mail dans les plus brefs délais.

Facturation

Une fois votre réservation enregistrée, nous vous envoyons par mail votre facture. Le solde doit nous parvenir au moins 30 jours

avant votre date d'arrivée. Si le solde du voyage ne nous est pas parvenu dans ces délais, Altaï Nepal se réserve le droit d'annuler la réservation sans indemnité.

Annulation

Conditions et frais d'annulation :

Si, pour quelque raison que ce soit, vous devez annuler votre voyage, les sommes que vous avez versées vous seront remboursées sous réserve des retenues suivantes :

Si le désistement a lieu :

- Plus de 30 jours avant le départ, une somme forfaitaire de 50€ par personne sera retenue
- De 30 à 21 jours avant le départ, le montant de l'acompte versé sera retenu (soit 30% du montant total du dossier)
- De 20 à 14 jours avant le départ, 50% du montant total du dossier sera retenu
- De 13 à 7 jours avant le départ, 75% du montant total du dossier sera retenu
- Moins de 7 jours avant le départ, 100% du montant total du dossier sera retenu

Cas particuliers:

Quelle que soit la date d'annulation ou de modification de contrat, les frais suivants s'ajoutent au barème ci-dessus :

- Frais fixes aériens : si votre billet d'avion doit être émis longtemps à l'avance, souvent pour vous éviter des suppléments importants, 100% des frais non remboursables en cas d'annulation ou de modification de votre plan de vol vous seront facturés. Dans ce cas le barème ci-dessus ne s'applique que sur le prix du voyage sans le vol.
- Frais fixes terrestres : les frais engagés tôt pour des réservations fermes vous seront facturés en cas d'annulation.
- Frais d'assurance : que vous ayez souscrit une assurance multirisques ou une assurance annulation, le montant de l'assurance est dû et ne peut faire l'objet d'aucun remboursement.

Ces conditions spécifiques vous seront signifiées sur votre confirmation d'inscription. Si vous êtes dans l'obligation d'annuler votre voyage avant son commencement (date de départ), vous devez en informer dès que possible Altaï Népal et l'assureur par tout moyen écrit permettant d'obtenir un accusé de réception.

C'est la date de réception de l'écrit qui sera retenue comme date d'annulation pour facturer les frais d'annulation.

Si Altaï Népal se trouve dans l'obligation d'annuler un départ en groupe, en raison du nombre insuffisant de participants, la décision sera prise et les clients informés au plus tard 21 jours avant le départ. Altaï Népal peut également annuler un départ suite à des événements exceptionnels, relevant notamment des cas de force majeure (éruption volcanique, événements sociaux, grèves, intempéries) pouvant porter atteinte à la sécurité des participants. Dans ces cas, les participants seront remboursés intégralement des sommes qu'ils ont versées sans toutefois pouvoir prétendre à aucune indemnité.

Modification du contrat

En cas de modification d'un voyage par le client entraînant des frais pour Altaï Nepal, ces frais seront à la charge du client. Dans tous les cas, toute modification fera l'objet d'un écrit. Altaï Nepal pourrait modifier des éléments au contrat de voyage, si des événements extérieurs à notre volonté s'imposaient. Nos clients en seraient informés par écrit dans les plus brefs délais.

Prix et révision des prix

Pour les voyages en groupe, les prix figurant sur le site internet ont été calculés et sont valables pour le nombre indiqué de participants pour chaque voyage. Les tarifs sont confirmés lors de l'inscription. Si le nombre de participants est inférieur au minimum requis, un "supplément petit groupe" peut être appliqué. Pour tous les séjours ou programmes, nous mentionnons le prix par personne, valable à partir d'un certain nombre de participants, et nous détaillons les prestations incluses et non incluses dans ce prix. Toute modification des taux de change, des prix des différents éléments composant un voyage et en particulier le prix des carburants peut entraîner un réajustement tarifaire.

Cession du contrat

En cas de cession du contrat par le client à un cessionnaire, les conditions de modification et d'annulation s'appliquent.

Assurance

Nous vous invitons à souscrire une assurance avant votre départ garantissant les activités pratiquées avec Altaï Népal. Le détail des assurances proposées est disponible sur cette page: <https://nepal.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 francophone
- 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, nos affaires sont transportées par des porteurs. Le portage est une tradition historique au Népal, imposée par la topologie très accidentée des lieux. Ainsi, il n'est pas rare de croiser sur les sentiers des habitants portant des charges de plus de 70 kg ! Etant très soucieux des conditions de travail de nos équipes, nous veillons à ce que nos porteurs travaillent dans les meilleures conditions possibles (un salaire juste, des charges limitées, une assurance, et un équipement adapté sont mis à disposition de tous). Sur nos voyages, nous prévoyons un porteur pour deux voyageurs. La charge est limitée à 30 kg par porteur sur nos voyages en lodges.
 - Assistant-guides : en plus du guide francophone, des assistant-guides non-francophones sont présents. 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

Le plat népalais par excellence est le 'dal bhat', riz et lentilles, accompagné de quelques légumes épicés. A Katmandou, il est possible de manger une grande variété de plats, mais en montagne, le choix est beaucoup plus restreint : les lodges (auberges locales) proposent des menus tous similaires et peu variés (ex. dal bhat, nouilles sautées, mo-mos, riz frit, pâtes à la sauce tomate, pommes de terre sautées).

Sur nos voyages en groupe :

Trois repas et un goûter par jour vous seront servis. Les jours de longue marche, vous aurez également un complément énergétique de vivres de courses (barres céréalières et/ou fruits secs).

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.

En montagne, vous pouvez remplir vos gourdes d'eau au robinet où aux sources d'eau (sur conseil du guide), mais il est indispensable de la filtrer ou de la traiter avec des pastilles purifiantes (style Micropur). L'achat de bouteille d'eau minérale est aussi possible dans les lodges, en ville, ou dans les restaurants. Toutefois, nous vous remercions de bien vouloir limiter votre consommation de plastique : il n'y a pas de recyclage sur place.

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 tous les 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.

Équipement 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 0/-5°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 rapideLingettes 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 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 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

*ces recommandations ne remplacent en aucun cas une consultation médicale !

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

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

