

L'ESSENTIEL DU MUSTANG

Au coeur du Haut-Mustang, entre villages traditionnels et monastères, nous cheminons dans une région sous influence culturelle tibétaine. De par sa situation géographique, le Mustang, petit royaume himalayen, a toujours entretenu des liens privilégiés avec le Tibet, et notamment des liens culturels et religieux influents pour les fervents Bouddhistes qui l'habitent. La vallée de la Kali Gandaki est le passage "naturel" pour les échanges commerciaux entre l'Inde et le Tibet et la principale voie de communication de ce territoire quelque peu isolé du reste du Népal. Ici, la terre aride et colorée contraste avec les sommets enneigés qui courent à l'infini...

 Région	Mustang et Dolpo
 Activité	Trek
 Durée	14 jours
 Groupe	4 à 10 personnes
 Code	NEPMUS14
 Prix	A partir de 2 015 €
 Niveau	3/5
 Confort	3/5
 Langue(s)	français

PROGRAMME

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



Arrivée à Katmandou et accueil par votre guide. Transfert et installation à l'hôtel. Repos et temps libre. En fonction de votre arrivée, votre guide vous montrera les vieilles ruelles de Katmandou et vous présentera le premier aperçu de la vie des Népalais.

Hébergement : Hôtel

Déjeuner libre

📍 Jour 2 Route Katmandou - Pokhara



Tôt le matin après le petit-déjeuner, nous prenons la route pour Pokhara. En quittant Katmandou au col de Thankot (1400m), nous avons 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, nous entrons dans la vallée de Pokhara, située au pied des Annapurnas.

Hébergement : Hôtel

Route: 6 heures

📍 Jour 3 Vol Pokhara - Jomsom - Chhusang (3000 m)



Nous prenons un vol intérieur entre Pokhara et Jomsom (2700 m), ce petit vol de montagne offre par temps clair une vue magnifique sur les Annapurnas, la vallée de la Khali Gandaki, le Dhaulagiri... A Jomsom, nous prenons un véhicule qui nous mène à Chhusang, joli village habité principalement par les ethnies Gurung et Thakalis. Entre temps, nous effectuons les formalités du permis "Mustang" à Kagbeni (les portes du Mustang) avant de rentrer dans le Haut-Mustang, un véritable univers minéral et multicolore.

Dénivelé : +300m

Hébergement : Lodge

📍 Jour 4 Chusang - Chélé (3100 m) - Col de Taklam (3625 m) - Col Dajong la (3660 m) - Samar (3600 m)



Nous rejoignons les gorges de la Kali Gandaki que nous traversons. Courte montée jusqu'au petit village coloré de Chélé. Après Chélé, le sentier taillé dans la roche s'élève jusqu'au Taklam La (3625 m) puis au Dajong La. Belle descente pour aller camper à Samar (3600m) : un village très ancien situé au milieu d'un bosquet d'arbres traversé par un ruisseau.

5 heures de marche

Dénivelé : +650m/-150m

Hébergement : Lodge

📍 Jour 5 **Samar – Grotte de Chungsi - Syanbodche (3800 m) - Geling (3570 m)**



La journée commence par une montée pour redescendre ensuite jusqu'à la grotte de Chungsi. D'après la légende locale, Guru Rimpoche, un sage bouddhiste du 8ème siècle qui a introduit le bouddhisme au Tibet, a médité dans cette grotte. Nous remontons doucement à Syangboche (3800 m) pour le déjeuner, puis nous poursuivons jusqu'au village de Geling (3570 m) dominé par une ancienne forteresse et un monastère de l'école Sakya que nous visitons et qui contient de magnifiques peintures murales du bouddhisme Tantrique.

6 à 7 heures de marche

Dénivelé : +750m/-800m

Hébergement : Lodge.

📍 Jour 6 **Geling - Nyi La (4000 m) - Ghumi La (3765 m) - Ghemi - Dhakmar (3820 m).**



Passage des cols Nyi (3950 m) et Ghumi pour rejoindre le village de Ghemi (3510 m) pour le déjeuner. Visite du petit monastère au coeur du village entouré de grottes qui servaient d'abri contre les envahisseurs. Dans l'après-midi, montée facile dans un des cadres les plus éblouissants du Mustang : les splendides parois rouges dominent le village de Dhakmar.

6 à 7 heures de marche

Dénivelé : +860m/-610m

Hébergement : Lodge

📍 Jour 7
Dhakmar - Mui La (4 100 m) - Ghar Gompa (3920 m) - Marang La (4230 m) - Chogo La (4320 m) - Lomanthang (3 840 m).



Après avoir passé la nuit au pied des falaises rouges, nous commençons la journée la plus longue du trek mais sans grosses difficultés. Montée facile au col du Mui (4100 m) pour rejoindre le plus ancien monastère du Mustang, Ghar Gompa, de l'école Nyingmapa dont les fresques ont été restaurées. Après le déjeuner, nous traversons les cols Marang et Chogo pour plonger ensuite sur la capitale du Mustang, Lomanthang dans un décor saisissant.

7 à 8 heures de marche

Dénivelé : +900m/-850m

Hébergement : lodge à Lomanthang

📍 Jour 8 **Lomanthang : journée de repos et découverte**



Lomanthang est une petite capitale du bout du monde, toute proche du Tibet, qui connut son heure de gloire au 15ème siècle. Balade dans les ruelles sinueuses du bourg pour aller découvrir les deux monastères historiques, Jamba Lhakhang et Tukche, et leurs fresques somptueuses.

Hébergement : Lodge à Lomanthang

📍 Jour 9 **Lomanthang - Jhong - Nyiphu - Chossar - Lomanthang**



Nous prenons des Jeeps en direction du Tibet. Après 30 min de piste, nous rejoignons la vallée de la Sicha Khola. Nous quittons les Jeeps au pied de la grotte de Jhong, un véritable gratte-ciel troglodyte. Au retour, nous visitons le monastère troglodyte de Nyiphu. Nous bouclons le retour par le fabuleux paysage lunaire de Chossar, en traversant plusieurs villages aux charmes typiques.

Route : 30min

Marche : 4 heures

Dénivelé : +100m/-100m

Hébergement : Lodge à Lomanthang

📍 Jour 10 **Journée de liaison : Lomanthang - Muktinath**



Après un petit déjeuner matinal, nous partons pour une longue journée de route. Nous prenons un véhicule en direction de Muktinath. La route traverse les superbes paysages du Mustang qui changent de couleurs en fonction de l'heure de la journée. Sur la route, nous visitons le monastère de Charang, un bourg important de la région. Nous descendons enfin vers Muktinath, haut lieu de pèlerinage pour les pèlerins hindous qui viennent en masse se doucher sous les 108 fontaines de la cour intérieure du temple...

Hébergement : Lodge

Route : 8 heures

📍 Jour 11 **Muktinath - Lupra (2790 m) - Jomsom (2710 m).**



Nous quittons le village de Muktinath et passons un petit col, à travers de superbes paysages montagnards. Sur le chemin, avec un peu de chance, nous pouvons apercevoir le bharal, le mouton bleu des Himalayas. Une descente assez raide nous conduit à Lupra, petit village caché dans les gorges de la Lupra khola. Loin des sentiers de randonnée, le village a réussi à garder tout son charme. Après une petite pause dans le village, nous basculons dans les gorges de la Kali Gandaki et terminons la journée à Jomsom.

5 heures de marche

Dénivelé plus : 100

Dénivelé moins : 1200

Hébergement : Lodge.

📍 Jour 12 **Vols : Jomsom - Pokhara - Katmandou**



Tôt le matin nous faisons un beau vol de montagne entre Annapurnas et Dhaulagiri de Jomsom à Pokhara puis de Pokhara à Katmandou. Arrivée en fin de matinée dans la capitale népalaise. Temps libre.

Hébergement : Hôtel

Dîner libre

📍 Jour 13 **Katmandou: journée libre**



Possibilité de découvrir les joyaux de la vallée de Katmandou : Pashupatinath, site hindouiste datant du XIIe siècle, lieu de crémation dédié à Shiva où les pèlerins viennent se baigner dans la rivière sacrée Bagmati. Puis Bodhnath, un stupa impressionnant, situé au cœur du quartier tibétain où ont été construits de nombreux monastères de l'exil.

Hébergement : Hôtel

Repas libres

📍 Jour 14 **Fin de séjour**



Fin de 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
21/04/2024	04/05/2024	2 015 €	Non	
05/05/2024	18/05/2024	2 015 €	Non	
19/05/2024	01/06/2024	2 015 €	Oui	
02/06/2024	15/06/2024	2 015 €	Non	
16/06/2024	29/06/2024	2 015 €	Oui	

Code voyage: NEPMUS14

Le prix comprend

- Transports en véhicule privé selon itinéraire
- L'hébergement en hôtel 3* en BB à Katmandou (Hotel Tibet, Manaslu ou similaire)
- Trek en pension complète en lodge
- Guide anglophone pour l'intégralité du séjour
- Vols : Pokhara - Jomsom à l'aller et Jomsom - Pokhara - Katmandou au retour
- 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

Le prix ne comprend pas

- Les entrées dans les sites
- Visa Népalais à obtenir à l'aéroport: US\$ 25 + photos
- Vol international
- Les repas du jour 13, le déjeuner du jour 1 et le dîner du jour 12
- Le supplément en chambre individuel en hôtel à Kathmandou et Pokhara (90€)
- Le permis spécial Mustang : 500 USD
- Assurance rapatriement
- Pourboires, toutes dépenses & équipements personnels, boissons, sac de couchage et tout ce qui n'est pas dans "LE PRIX COMPREND"

Remarques

Depuis de nombreuses années, nous mettons notre savoir-faire et notre expérience des destinations Himalayennes au service de voyageurs venant de différents horizons. Vous pourrez donc retrouver dans vos groupes des participants venant de nos différents partenaires.

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

Ce voyage est encadré par un guide accompagnateur professionnel Népalais francophone faisant partie de l'équipe Altai Nepal. Durant le trek, il est secondé par une équipe népalaise, composés d'assistants guides, de sirdar et de porteurs.

Alimentation

Repas en lodge lors des treks.

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 et ont fortement augmenté depuis ces dernières années mais les quantités et la qualité de la nourriture ont paradoxalement diminué. Pour pallier cette baisse de qualité et quantité de nourriture sur les treks en lodge dans ces régions fréquentées et dans un souci de privilégier l'économie locale, nous prévoyons un Dal Bhat par jour dans nos menus. 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). Pour tous les trekkings nécessitant des efforts intenses, nous fournissons des encas énergétiques (type fruits secs) . 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 travellers 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 trekkeurs 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 assurez 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, agua tabs...). 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 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

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.