

# KATMANDOU, ANNAPURNAS ET JUNGLE DU TÉRAÏ

Ce voyage en famille est une belle balade népalaise sur les traces du Yeti, entre jungle et montagnes. Après une visite ludique de la vieille ville de Katmandou en rikshaw, nous partons jusqu'au balcon des Annapurnas pour un petit trek facile. Nous marchons entre rizières, culture et villages avec en toile de fond des impressionnants sommets dont certains fameux 8000 m : Macchapuchare, Annapurna, Manaslu... Changement radical de décor au coeur du Parc National de Chitwan avec une ambiance de jungle à la Kipling. Nous explorons le parc à pied, en canoë et à dos d'éléphant, à la recherche des rhinocéros et des tigres. De retour à Katmandou, nous visitons Swayambhunath et Patan et allons à la rencontre des enfants de Bal Mandir.

 Région	Annapurnas, Manaslu, Dhaulagiri Vallée de Katmandou et Téraï
 Activité	Culture et randonnée En famille
 Durée	14 jours
 Groupe	4 à 10 personnes
 Code	NEPFAM
 Prix	A partir de 1 283 €
 Niveau	2/5
 Confort	4/5
 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 du jour 1*

### 📍 Jour 2 Katmandou Durbar Square - Chasse au trésor à Bhaktapur (1360m) - Initiation à la poterie



C'est parti pour une matinée de visites authentiques et ludiques de la vieille ville de Katmandou. En rickshaw (carriole tiré par un vélo), nous partons visiter le vieux Katmandou. Nous nous baladons au cœur de Durbar Square, centre historique de Katmandou avec son palais et ses temples Newars. Nous passons au marché d'Asan Tole, marché typique grouillant d'étals d'épices, encens, fruits et légumes... Nous partons ensuite en minibus privatisé pour la somptueuse cité piétonne de Bhaktapur, située à 15 km de Katmandou où une famille nous accueille pour le déjeuner. Bhaktapur est la plus belle des trois villes impériales de la vallée. Nous dormons à Bhaktapur et visitons la cité en toute tranquillité quand tous les visiteurs sont partis !!!

Nous y organisons une chasse au trésor et ensuite un prajapati appartenant à une ethnie des potiers initie les enfants à la poterie.

*Hébergement: Hôtel à Bhaktapur*

### 📍 Jour 3 Bhaktapur - Bandipur (1200m)



Nous quittons la vallée de Katmandou, et prenons la route pour Bandipur (~5 heures), somptueux village de commerçants Newars. Par beau temps, nous avons une splendide vue sur la chaîne himalayenne des Annapurna au Manaslu. ☐ Installation en lodge et découverte du village.

*Hébergement: Hôtel de charme*

*Route: 5 heures*

### 📍 Jour 4 Bandipur - Trek de Kande (1700 m) à Australian Camp (2050m)



Transfert à Kande, le point de départ de notre petit trek. Nous faisons connaissance avec notre équipe de porteur. Nous marchons environ 1h30 jusqu'à Australian camp, d'où nous avons un splendide point de vue sur le Lamjung Himal, Macchapuchare, Hiunchuli (6441 m), Annapurna Sud (7219 m). Nous nous installons en lodge népalais.

*1h30 heures de marche*

*Dénivelé : +350m*

*Hébergement : Lodge*

📍 Jour 5 **Australian Camp (2050 m) - Deurali (2200 m) - Landruk (1750 m)**



La montée est progressive jusqu'au petit col de Deurali. Nous descendons ensuite sur Tolka, avant d'arriver au village de Landruk, principalement habité par l'ethnie Gurung. Belle vue sur le Macchapuchare, le Hiunchuli et l'Annapurna Sud. Installation en lodge et balade dans le village.

*4h30 heures de marche*

*Dénivelé : +200m/-400m*

*Hébergement : Lodge*

📍 Jour 6 **Trek de Landruk à Ghandruk (1950 m)**



Nous descendons jusqu'à la rivière Modi Khola que nous traversons par un pont suspendu. Puis montée assez raide jusqu'au village de Ghandruk. Ghandruk est un très beau village de l'ethnie gurung aux belles maisons en pierre sèche. Nous nous installons au lodge, très belle vue sur le Machapuchare et balade dans le village.

*4 heures de marche*

*Dénivelé : +650m/-400m*

*Hébergement : Lodge*

📍 Jour 7 **Ghandruk à Nayapul (940 m) - Pokhara**



Belle descente en marche d'escalier à travers les cultures en terrasse jusqu'à Birethanti où nous quittons notre équipe locale et les poneys. Après déjeuner, nous allons à Pokhara par la route (1h30). A Pokhara, nous naviguons en barque sur le lac Phewa pour découvrir le magnifique panorama sur la chaîne des Annapurnas, dominée par la montagne sacrée du Machapuchare.

4 heures de marche

Dénivelé : -850m

Hébergement : Hôtel

#### 📍 Jour 8 Pokhara - Shanti Stupa - Vélo aux abords du lac Phewa.



Tôt le matin, nous montons à pied à Shanti Stupa "la pagode de la paix". Du temple, nous avons une vue panoramique sur la chaîne des Annapurnas. Après une bonne pause contemplative, nous redescendons au lac Phewa que nous traversons en barque. Repas au bord du lac. Dans l'après-midi nous découvrons les berges du lac Phewa en vélo, un moyen sympathique de découvrir Pokhara autrement.

2 heures de marche

Dénivelé plus : +300m/-300m

Vélo: 2 heures

Hébergement : Hôtel

Dîner libre

#### 📍 Jour 9 Pokhara - Chitwan



C'est une grosse demi-journée de transfert par la route (5h) pour le parc National de Chitwan, classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. Arrivée à notre hébergement à Chitwan pour le déjeuner. Nous partons ensuite pour une première découverte du parc.

Route: 4 heures

Hébergement: Hôtel

#### 📍 Jour 10 Chitwan: Canoë - Balade à dos d'éléphant - Spectacle de danse guerrière.



Découverte du Parc National de Chitwan. Nous descendons la rivière en canoë pour observer les oiseaux et les crocodiles au lever du soleil. Puis, c'est à dos d'éléphant que nous allons à la recherche des rhinocéros. Une promenade à pied dans la jungle vient conclure notre exploration de la jungle pour pister cerfs, biches, ours... et avec beaucoup de chance, des tigres. On visite également un centre d'élevage des crocodiles d'une espèce rare (*Gavialis gangeticus*). Le soir, nous assistons à un spectacle de danses guerrières Tharu, ethnie du Terai.

Hébergement : Môme Hôtel

#### 📍 Jour 11 Chitwan - Katmandou



Nous prenons la route jusqu'à Katmandou. En arrivant à Katmandou, nous visitons Swayambhunath, aussi nommé "le temple des singes". Le site donne bien sur toute la vallée de Katmandou et ses parages. Possibilité de prendre un vol entre Chitwan et Kathmandou (en option).

Hébergement: Hôtel

Route: 5 heures

Dîner libre

#### 📍 Jour 12 Patan - Bodhnath - Viste d'une école - Kathmandou.



Le matin, nous prenons la route en direction de Patan, l'une des trois anciennes cités impériales de la vallée, principalement bouddhiste, connue pour ses artisans fondeurs de statues. Nous visitons Patan, les ruelles, les ateliers d'artisans, les bahals (monastères locaux). Puis, transfert sur Bodhnath et visite du grand stupa situé au coeur du quartier tibétain où se sont construits de nombreux monastères. Une visite de l'école Bal Mandir : cette école tenue par l'Etat vient en aide à la scolarisation des enfants provenant des familles défavorisées. Nous passons une partie de la journée avec ces enfants et partageons leur quotidien. Puis, retour à Katmandou pour soirée et dîner.

Hébergement: Hôtel

Dîner libre

#### 📍 Jour 13 Temps libre à Katmandou

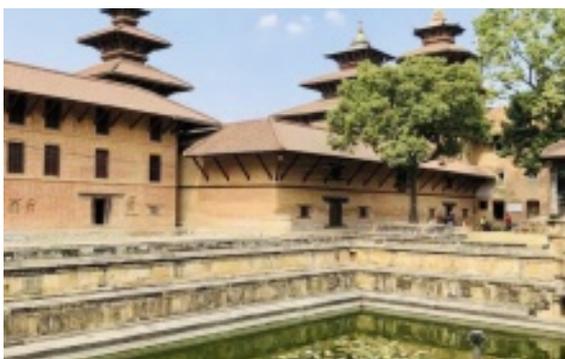


Temps libre le matin pour profiter de l'ambiance de Katmandou et du quartier de Tamele pour ramener quelques souvenirs.

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.

### Départs pour les groupes parlant français :

---

*Pas de départ pour l'instant*

Code voyage: NEPFAM

### Le prix comprend

---

- Les transferts selon programme
- L'hébergement en hôtel en BB à Katmandou, à Pokhara et à Chitwan
- 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 Pokhara et 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 vol domestique entre Chitwan et Katmandou : 105€/personne
- Le supplément chambre individuelle pour l'intégralité de voyage (sauf pendant le trek) : 250€
- La nuit supplémentaire à Katmandou (80 € en chambre individuelle, 40 € en chambre double, prix par personne, avec petit déjeuner)
- Location de vêtements, sac de couchage et matériel de trekking possible sur place (nous consulter)

### 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 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 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 les trajets entre Katmandou et Pokhara (aller/retour) 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.

## ***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 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 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.

Passport : 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.