altaï DMC Nepal

+ 977 9851083934

KALAPATTAR ET CAMP DE BASE DE L'EVEREST

Conçu pour tous ceux qui rêvent d'aller dans l'univers haute montagne au pied de l'Everest et qui ne disposent que de deux semaines, ce trek, savamment rythmé, chemine en pays sherpa jusqu'au Kala Patar et camp de base de l'Everest ! C'est par les airs que nous gagnons les portes du Khumbu, la région de l'Everest. 45 minutes de vol spectaculaire au-dessus des géants himalayens pour débarquer à Lukla, où nous démarrons lentement notre randonnée. Nous gagnons Namche Bazar, bourgade d'échanges entre le Tibet et le pays sherpa, située à 3440 m d'altitude. L'occasion de faire une pause d'acclimatation le temps d'une journée. Puis nous entrons dans la vallée du Khumbu, dans la sphère des géants, des parois glacées, des pics mythiques. Superbes villages en pierre sèche, nombreux manis et stupas, monastères perchés au plus près des cieux jalonnent notre parcours placé... sous la bénédiction de trois sommets à plus de 8000 : Everest (8848 m), Makalu (8475 m), Lhotse (8383 m), sans oublier le Pumori (7145 m), le Nuptse (7879 m), l'Ama Dablan (6856 m)...

Région	Everest
Activité	Trek
Durée	15 jours
Groupe	2 à 10 personnes
Code	NEPEVEX
Prix	A partir de 1 808 €
Niveau	4/5
Confort	3/5
Langue(s)	français

PROGRAMME

Jour 1 **Accueil 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

Jour 2 **Vol Katmandou - Lukla (2800 m) ou Ramechap - Lukla. Trek sur Phakding (2600 m)**

Le vol tôt le matin de Kathmandou à Lukla* offre une vue panoramique de la partie Est de l'Himalaya; Langtang, Gauri, Shanker, Numbur, Manglungtse, et finalement l'Everest apparaissent au cours de ce vol de 45 mn. A Lukla (2700 m), les Sherpas nous attendent avec l'equipement. Le trek commence par une courte descente vers la vallee de la Dudh Koshi. A partir du village de Chaunrikarka (2621 m), le chemin se dirige vers le nord à travers les villages Sherpa où sont cultivés du blé, des pommes de terre, du maïs et des légumes. Nous franchissons la Dudh Koshi sur un pont de bois suspendu.
*A noter:
Le vol entre Katmandou et Lukla ne s'effectue que par de bonnes conditions météorologiques.
Aussi à cause de l'encombrement de l'aéroport de Katmandou (la même piste pour les vols internationaux et intérieurs), l'aviation civile népalaise (CAAN) envisage d'opérer tous les vols sur Lukla depuis l'aéroport de Ramechhap. La décision n'est pas encore officialisée.
Donc pour le moment voici les a deux possibilités:

* Vols domestiques:
Katmandou – Lukla à l'aller (45 minutes) et Lukla – Katmandou au retour (45 minutes)
OU
Transfert routier vers Ramechhap (4 à 5h de route) puis vol Ramechhap – Lukla à l'aller (20 minutes)
Vol Ramechap – Katmandou au retour (20 minutes), puis transfert routier vers Katmandou (4h à 5h)

Denivelé : +50m/-250m
Nb d'heures de marche : 3
Hébergement : Lodge

Jour 3 **Phakding - Namche Bazar (3440 m)**

Cette journée commence par une marche le long de la Dudh Kosi. Le chemin monte en pente douce. A plusieurs reprises, nous traversons la rivière, passons le village de Jorsale (2805 m) puis commençons une montée raide vers Namche Bazar. Une demi-heure plus tard, nous pouvons voir l'Everest. Nous arrivons à Namche assez tôt pour découvrir ce célèbre village Sherpa et ses habitants. Quelques boutiques et commerçants tibétains vendent des bijoux et des produits artisanaux en provenance du Tibet. Chaque semaine se tient un important marché à Namche où les paysans des alentours vendent leurs récoltes de blé, maïs, millet, etc.

Dénivelé : +900m/-50m
Nb d'heures de marche : 5
Hébergement : Lodge.

Jour 4 **Namche Bazar : journée d'acclimatation**

Journée libre sur Namche Bazar, ville la plus importante de la région. C'est l'endroit idéal pour nous reposer et nous acclimater à la haute altitude, avant d'entreprendre cette randonnée. Selon l'envie, il est possible de faire une demi-journée de randonnée sur les hauteurs de Namche Bazar. Nous montons vers les villages de Khunde et de Khumjung (3780 m), où nous retrouvons des paysages d'alpages et de petits champs bien ordonnés. Nous pouvons admirer le coucher de soleil sur l'Ama Dablam, Nuptse et l'Everest au-dessus de Namche !!!

Hébergement : Lodge

Jour 5 **Namche - Phortse (3800m)**

Namche - Phortse (3800m)

Nous montons au-dessus de Namche Bazar par un sentier en pente douce à flanc de montagne jusqu'au col de Mong. Nous avons une belle vue sur l'Ama Dablam et le Kantega, deux sommets mythiques de la région. Nous descendons ensuite à Phortse Tenga à 3600 m au bord de la rivière lactée (Dudu khosi) et remontons légèrement jusqu'au village de Phortse (3800 m). Cette journée permet de parfaire notre acclimatation à l'altitude.

Dénivelé: +760m/-300m
Nb d'heures de marche : 5
Hébergement : Lodge

Jour 6 **Phortse - Pangboche (3985 m)**

Au-delà de Phortse, l'altitude commence à se faire réellement sentir : nous sommes aux portes du Haut Khumbu ! La piste longe le versant nord de la vallée de l'Imja Khola, avant d'arriver à Pangboche, un village sherpa dominé par le sublime Ama Dablam. Visite de son monastère du XVIIe siècle, le plus ancien de la région, qui présente une vue majestueuse sur les montagnes alentour.

Dénivelé : +410m/-240m
Nb d'heures de marche : 4
Hébergement : Lodge

Jour 7 **Pangboche - Dingboche (4410 m)**

Journée de marche dans la vallée de l'Imja khola, en direction de Dingboche. Face à nous, le sommet caractéristique de l'Ama Dablam domine l'horizon. Nous remontons le cours de la rivière et passons les villages de Syomare et Orsho, avant d'arriver à la confluence entre l'Imja et le torrent issu du glacier du Khumbu. Après-midi libre pour explorer les alentours de Dingboche, le plus grand village de la région.
Détail

Dénivelé : +540m/-150m
Nb d'heures de marche : 4
Hébergement : Lodge

Jour 8 **Dingboche - Lobuche (4930 m)**

Nous remontons doucement la rive gauche de la vallée du Khumbu en direction du Lobuche Peak. Nous dépassons une série de superbes sommets de plus de 6000 mètres (Tabuche, Cholatse, Arakam Tse) qui surplombent le hameau de Pheriche, que nous passons sur le chemin de la descente. Nous changeons de versant une fois arrivés au pied du col de Thokla (4830 m), avant d'entamer une rude montée dans les moraines du glacier du Khumbu. Passé le col, le sentier rejoint facilement Lobuche, à 4930 mètres.
Détail

Dénivelé: +930m/-450m
Nb d'heures de marche : 5h
Hébergement : Lodge.

Jour 9 **Lobuche - Camp de Base de l'Everest (5300 m) - Gorakshep (5164 m)**

Nous passons à présent la barre des 5000 mètres ! Nous longeons la moraine sur un chemin relativement aisé, alors que la marche lente est désormais la seule alternative face à l'altitude élevée des lieux. Passé Gorak Shep, le chemin poursuit son cours jusqu'à 5300 mètres, où se trouve le mythique camp de base de l'Everest ! Après avoir savouré l'ambiance toute particulière qui règne dans ces lieux, nous retournons sur nos pas jusqu'à Gorak Shep, où nous dormons ce soir.
N.B. L'aller retour au camp de base de l'Everest est facultatif. Pour ceux qui le souhaite, il est possible de terminer la journée à Gorak Shep.
Détail

Dénivelé : +490m/-275m
Nb d'heures de marche : 7
Hébergement : Lodge.

Jour 10 **Gorakshep - Kala Pattar (5643 m) - Pheriche (4240 m)**

La plus grosse journée de marche du voyage ! Réveil tôt le matin pour faire l'ascension du Kala Pattar, la "colline" qui surplombe Gorak Shep. Le sentier est raide mais sans difficulté, alors que l'altitude oblige à marcher très lentement... Un effort certain qui est amplement mérité à notre arrivée au sommet : sous nos yeux, l'un des panoramas de montagne les plus célèbres au monde, avec la plus belle vue qui soit sur le sommet de Sagarmatha, la reine de toutes

les montagnes ! Après ce moment mémorable, il est désormais temps de redescendre à des altitudes plus clémentes : nous redescendons à Gorak Shep, Lobuche, puis nous prenons le sentier de fond de vallée qui permet de rejoindre Pheriche, à 4240 mètres d'altitude.
Détail

Dénivelé: +480m/-1345m
Nb d'heures de marche : 6 à 7
Hébergement : Lodge.

Jour 11 **Pheriche - Tengboche - Namche Bazar (3440 m)**

Longue journée de marche : nous redescendons la grande vallée de l'Imja khola avec l'Ama Dablam en toile de fond. Passé Pangboche, nous franchissons la rivière et montons le col sur lequel se trouve Tengboche, célèbre pour son monastère bouddhiste, le plus important de la région. Nous descendons maintenant dans la vallée de la Dudh Koshi, puis remontons le chemin en rive droite qui mène à Namche Bazaar.
Détail

Dénivelé: +550m/1270m
Nb d'heures de marche : 6 à 7
Hébergement : Lodge

Jour 12 **Namche Bazar - Lukla (2860 m)**

Descente de la vallée de la Dudh Khosi par le même chemin. Nous passons de nouveau par Phakding, puis remontons à Lukla, le terme du trek.
Détail

Marche : 6h-7h
Dénivelé : +700 m/-1300 m
Hébergement : Lodge

Jour 13 **Vol Lukla/Ramechap et route pour Katmandou**

Vol pour l'aéroport de Ramechhap, puis route pour Katmandou.

NB : Le vol Lukla-Ramechhap est soumis aux conditions météorologiques. Il est possible qu'il soit retardé ou annulé. Pour palier à cette éventualité, nous prévoyons une journée de sécurité (temps libre) à Katmandou le lendemain.

Hébergement : Hôtel
Déjeuner et dîner libres

Jour 14 **Journee libre à Katmandou**

Journée libre à Katmandou. Depuis l'hôtel, il est possible d'aller visiter à pied le quartier touristique de Thamel, la vieille ville, ainsi que Durbar Square, aux monuments historiques classés à l'UNESCO.
Option "Visite de la vallée de Katmandou" : nous vous proposons aujourd'hui une visite guidée des principaux sites de la vallée de Katmandou : Bhaktapur, Pashupatinath et Boddnath (cf. rubrique 'Options').

Les vols Katmandou - Lukla - Katmandou sont soumis aux conditions météorologiques. Il est possible qu'ils soient retardés ou annulés. Pour palier à cette éventualité, nous prévoyons cette journée libre à Katmandou qui peut être utilisée comme journée de sécurité en cas problème de retard ou annulation de vol.

Hébergement : Hôtel
Déjeuner et dîner libres

Jour 15 **Katmandou : fin de séjour.**

Fin du séjour. En fonction de vos horaires de départ, transfert à l'aéroport de Katmandou. Possibilité de prolonger votre séjour à Katmandou (cf. options)

Déjeuner et dîner libres

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
13/10/2024	27/10/2024	**1 808 €**	Non	
20/10/2024	03/11/2024	**1 808 €**	Oui	
03/11/2024	17/11/2024	**1 808 €**	Non	
10/11/2024	24/11/2024	**1 808 €**	Non	
17/11/2024	01/12/2024	**1 808 €**	Non	

Code voyage: NEPEVEX

Le prix comprend

- Les transferts selon programme
- Les vols intérieurs Katmandou/Ramechap et Lukla
- L'hébergement 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 visites et 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"

A PAYER SUR PLACE EN CAS DE BESOIN

En cas de mauvais temps les avions sur Lukla peuvent être annulés. C'est pour cette raison que nous prévoyons une journée de sécurité dans le programme. Mais en cas de plusieurs jours consécutif de mauvais temps (c'est rare), l'avion doit être remplacé par un transfert en hélicoptère. Cela engendre un supplément de prix de 180 € environ par personne et par trajet.

EN OPTION :

- Le supplément chambre individuelle pour les nuits en hôtel à Katmandou: 80€
- 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)
- 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 : 100 € par personne

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.altaibasecamp.com/fr/assurance

Dans le cas où vous ne souscrivez pas d'assurance avec nous, nous vous demandons de bien vouloir nous communiquer par mail les informations de votre contrat d'assurance (nom de la compagnie, nom du contrat, n° de police d'assurance, n° de téléphone) et d'emporter ces informations avec vous lors de votre séjour.

INFOS PRATIQUES

Encadrement

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 procurez 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 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.

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 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 protégez 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 journée sont très belles mais peuvent être fraiches 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.

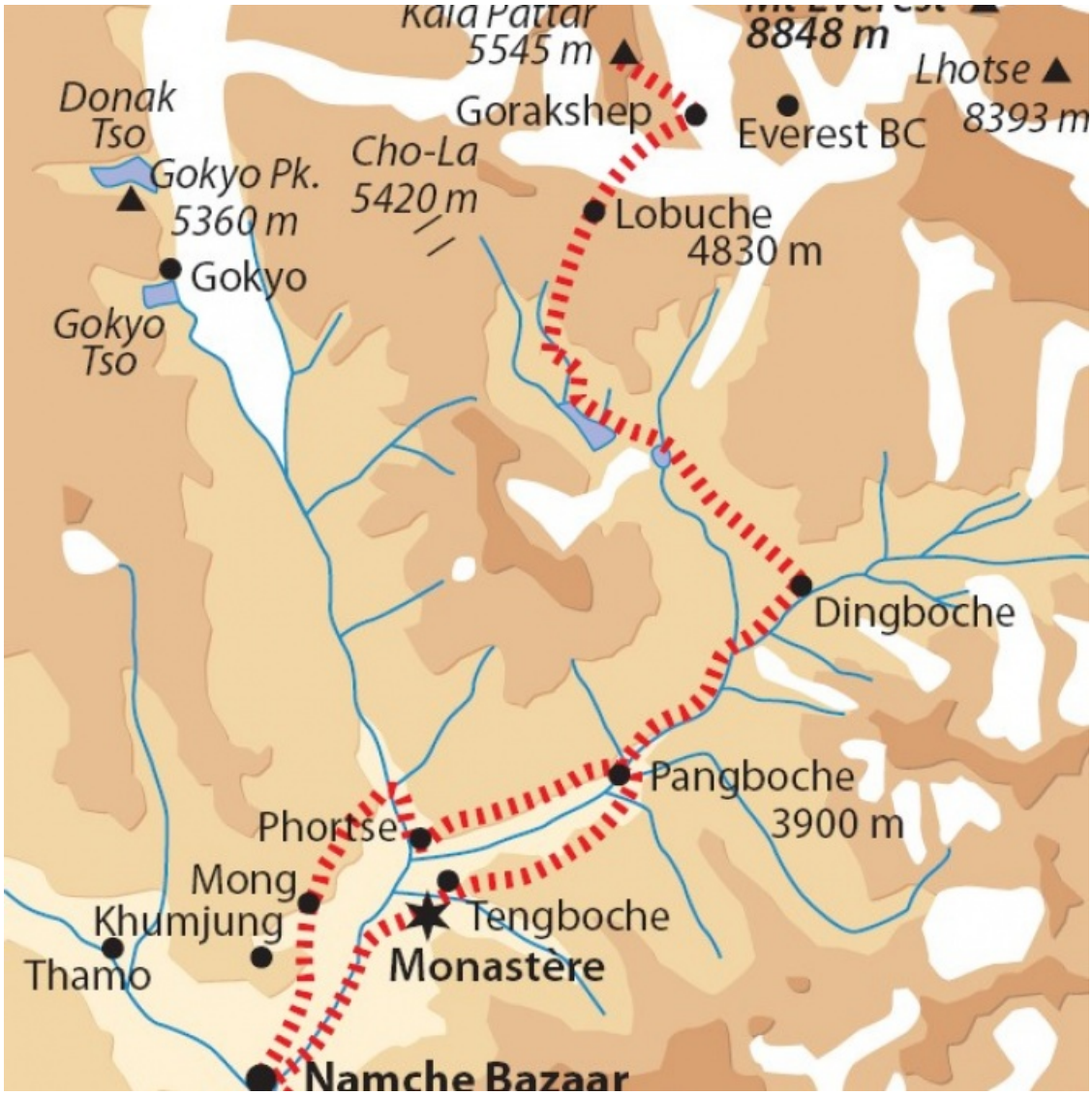
Electricité

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