



+ 977 9851083934

## LANGTANG, LAC SACRÉ DE GOSAÏNKUND

Moins fréquenté que les massifs des Annapurna et de l'Everest, le Langtang offre de superbes vues sur la chaîne du Langtang et possède de très beaux villages sherpas et d'anciens monastères. De Syabru Besi nous rejoignons la haute vallée glacière du Langtang. Après quelques jours d'acclimatation au pied de nombreux sommets jusqu'à 7000 m, nous montons jusqu'aux lacs sacrés de Gosainkund à plus de 4000 m. Ces lacs reflètent la magie de Shiva, au pied du Langtang Lirung (7245 m) ; C'est un haut lieu de pèlerinage hindou. Après le col de Laurebina (4600 m), plus haut point du trek, nous descendons vers la belle région bouddhiste d'Helambu. Petits monastères, chortens, drapeaux à prière ponctuent alors notre progression à travers les cultures en terrasses et les forêts de rhododendrons et de genévrier.

	Région	Langtang et Helambu
	Activité	Trek
	Durée	15 jours
	Groupe	2 à 10 personnes
	Code	NEPLAN
	Prix	A partir de 1 364 €
	Niveau	3/5
	Confort	3/5
	Langue(s)	français

# PROGRAMME

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



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

Hébergement : Hôtel

Petit-déjeuner et déjeuner libres

## 📍 Jour 2 Kathmandou - Syabru Besi (1450m)



Départ pour Syabru Besi, le point de départ de notre trek. Sur la route nous découvrons les premières images d'un Népal sauvage ; villages traditionnels, montagnes, rizières etc.

Transport : 7h

Hébergement : Lodge

## 📍 Jour 3 Syabru Besi - Lama Hôtel (2470m)



Après un bon petit déjeuner, nous débutons la journée par une montée de deux heures dans une forêt tropicale pour rejoindre le village de Bamboo. Cette journée de trek nous permet d'avoir un premier aperçu de la flore et de la faune de la région. Une fois arrivé à Bamboo, nous continuons notre montée jusqu'au Lama Hotel.

Dénivelé : +1300m/-300m

Nb d'heures de marche : 6

Hébergement : Lodge.

## 📍 Jour 4 Lama Hôtel - Langtang (3541 m)



Nous continuons notre marche au coeur d'une superbe forêt qui nous mène au village de Langtang. Non loin de là, depuis Ghore tabelia, nous contemplons les majestueux sommets de Langtang II et Langtang Ri.

Dénivelé: +1100m

Nb d'heures de marche : 5 h 30

Hébergement : Lodge

📍 Jour 5    **Langtang - Kyanjin Gompa (3900 m)**



Nous entamons une courte mais très belle journée de marche pour atteindre Kyanjin Gompa, dernier village du Langtang. Nous sommes au pied des sommets du Langtang. Nous profitons de l'après-midi pour nous balader vers Kyanjin Ri.

Dénivelé : +360m

Nb d'heures de marche : 3h30

Hébergement : Lodge

📍 Jour 6    **Kyanjin Gompa : ascension facultative de Kyanjin Ri ou Tsero Ri**



Journée dédiée à l'ascension facultative d'un des deux belvédères dominant Kyanjin Gompa. Le Kyanjin Ri est le belvédère le plus populaire, à proximité immédiate du village. Le Tsergo Ri est une option équivalente (dénivelé +/- 1100 m). Pas de difficulté technique sur ces ascensions, si ce n'est l'altitude et des passages pouvant impressionner les personnes sensibles au vertige. Du sommet, les drapeaux de prières tibétains flottent au vent, sous le regard des géants de glace qui nous entourent... Retour à Kyanjin et fin de journée libre. N.B. Ceux qui le souhaitent peuvent très bien rester à Kyanjin, ou partir se balader dans les alpages des alentours.

Nb d'heures de marche : 7

Hébergement : Même lodge

📍 Jour 7    **Kyanjin Gompa - Lama Hôtel**



Grande descente jusqu'au Lama Hôtel pour y passer la nuit.

Dénivelé : -1420m

Nb d'heures de marche : 6

Hébergement : Lodge

📍 Jour 8    **Lama Hôtel - Thulo Syabru (2200 m)**



Nous débutons la journée par une descente en direction de la rivière Langtang, avant de découvrir, face à nous, une superbe forêt de pins et de genévriers. Une occasion rêvée pour apercevoir des pandas, des sangliers, des singes et de nombreuses espèces d'oiseaux. Nous continuons la descente jusqu'au village de Pairo Thaplo. De là, nous remontons pour arriver au village de Thulo Syabru, un des plus beaux villages Tamang. Le village de Thulo Syabru a su préserver ses coutumes ethniques, sa culture et ses traditions. D'ici, nous avons un superbe paysage avec une vue incroyable sur le Ganesh Himal (7110m).

Dénivelé : +400m/-580m

Nb d'heures de marche : 5 h 30

Hébergement : Lodge

📍 Jour 9    **Thulo Syabru - Sin Gompa (3300 m)**



De Thulo Syabru, nous entamons une belle et raide montée à travers une forêt de chêne, de sapin et de rhododendrons. Puis une courte descente nous permet d'arriver à Sin Gompa (3250m). Nous visitons le petit monastère bouddhiste du village et même une fromagerie qui fabrique du fromage de yack.

Dénivelé: +1300m

Nb d'heures de marche : 5

Hébergement : Lodge

📍 Jour 10    **Sin Gompa - Lac Gosaikund (4381 m).**



Nous montons jusqu'à un petit col d'où nous pouvons admirer d'impressionnantes vues sur Ganesh Himal, Manaslu et la fameuse chaîne des Annapurnas. Nous continuons dans ce somptueux décor pour atteindre le lac Sacré de Gosaikund où nous passons la nuit.

Dénivelé : +1100m

Nb d'heures de marche : 6h30

Hébergement : Lodge

📍 Jour 11 Lac Gosaikund - Col de Lubrina La (4600 m) - Ghopte (3430 m)



Cette journée de trek débute par une montée jusqu'au col de Gosaikunda, situé à 4600 mètres d'altitude. Nous descendons ensuite à Phedi, et découvrons sur notre chemin de nombreuses fermes de yaks. Nous arrivons finalement au petit village de Ghopte (3430 m).

Dénivelé : +500m/-1200m

Nb d'heures de marche : 5

Hébergement : Lodge

📍 Jour 12 Gopte - Kutumsang (2475m)



Après le petit déjeuner, nous prenons le chemin vers la région de Helambu. Descente courte avant de monter progressivement jusqu'à Kharka, à travers des forêts de cyprès et de pins. Montée relativement raide jusqu'au col de Thadepati (3690m). Les vues sur les sommets des Himalayas et sur les villages sont toujours aussi splendides. Après le col, le sentier descend assez raide dans la forêt de pins et de rhododendrons, nous arrivons à Kutumsang, où nous passons la nuit.

Dénivelé : +360m/-1050m

Nb d'heures de marche : 5h30

Hébergement : Lodge

📍 Jour 13 Kutumsang - Chisapani (2165m)



Nous marchons sur une crête nous permettant de voir les sommets mais aussi les basses vallées. Nous passons par plusieurs jolis villages de l'ethnie Sherpa : Gulbhanjyang, Chhipling, etc. Descente sur Patibhanjyang puis montée jusqu'à Chisapani pour notre dernière nuit en lodge.

Dénivelé : +910m/-1215m

Nb d'heures de marche : 6h

Hébergement : Lodge

📍 Jour 14 Chisapani - Katmandou



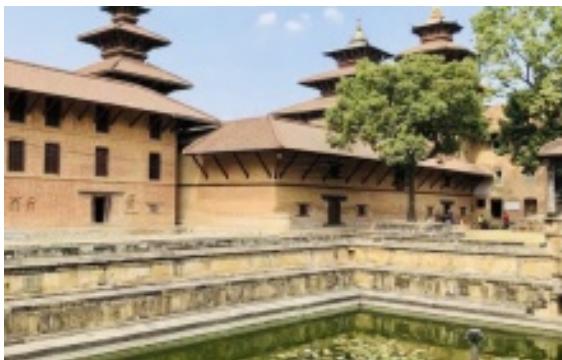
Encore un petit-déjeuner devant les Himalayas! Ensuite, nous passons un col à 2450m avant de descendre du parc national de Shivapuri Nagarjun. Nous marchons à travers la forêt des rhododendrons pour rejoindre Sundarjal où nous retrouvons notre véhicule. Transfert à votre hôtel à Katmandou.

Transport : 1h30

Hébergement : Hôtel

Dîner libre

📍 Jour 15 Katmandou: fin de séjour



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

**Notes sur le voyage :**

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, votre équipe d'encadrement se réserve le droit de modifier cet itinéraire de façon à assurer au mieux le déroulement du séjour et votre sécurité. Toujours pour des raisons de sécurité, l'encadrement et l'organisation se réservent le droit d'interrompre votre participation si votre niveau technique et/ou votre forme physique ne correspondent pas à ceux requis. En aucun cas cette interruption ne pourra donner lieu à un remboursement ou versement d'indemnités.

## DATES & PRIX

### Départs pour les groupes parlant français :

Du	Au	Prix par personne	Garanti	Inscription
19/04/2026	03/05/2026	<b>1 364 €</b>	Non	
11/10/2026	25/10/2026	<b>1 364 €</b>	Non	
25/10/2026	08/11/2026	<b>1 364 €</b>	Non	
08/11/2026	22/11/2026	<b>1 364 €</b>	Non	

Code voyage: NEPLAN

### Le prix comprend

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

### Le prix ne comprend pas

- Les vols internationaux
- Le visa népalais
- Le déjeuner et le dîner à Katmandou
- Les entrées de sites à Katmandou
- L'assurance rapatriement, hélico, médical, hôpital...
- Les pourboires, toutes dépenses & équipements personnels, boissons, sac de couchage et tout ce qui n'est pas dans "LE PRIX COMPREND"

### EN OPTION :

- Le supplément chambre individuelle pour les nuits en hôtel à Katmandou : 100€
- La nuit supplémentaire à Katmandou (110 € en chambre individuelle, 55 € en chambre double, prix par personne, avec petit déjeuner)
- Location de vêtements, sac de couchage et matériel de trekking possible sur place (nous consulter)
- Une journée de "Visite des sites de la vallée de Katmandou" en fin de séjour, incluant le véhicule privatif, le déjeuner, les frais d'entrée dans les sites et le guide culturel francophone : 120 € par personne

### Conditions de paiement et d'annulation

#### Inscription

L'inscription à l'une de nos activités ou voyage implique l'acceptation des conditions générales de vente. Chaque client doit remplir un bulletin d'inscription. L'inscription n'est acceptée qu'avec le versement d'un acompte représentant 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 daucun 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.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.

### 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 topographie 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 épices. 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**

Sur ce voyage nous utilisons des véhicules privatisés pour tous les transferts terrestres.

## **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 protéger vos sacs de voyage, nous vous fournissons des sur-sacs Altaï. Ils sont solides et étanches.

## **Pharmacie**

Votre accompagnateur dispose d'une trousse de secours de première urgence pendant le circuit. Celle-ci ne contient pas de médicaments car votre guide n'est pas autorisé à en donner (il n'est pas médecin) ! Il est donc important que chaque voyageur dispose de sa pharmacie personnelle. Un séjour au Népal, et plus particulièrement les voyages en haute altitude, nécessitent une consultation préalable avec votre médecin.

En plus de vos traitements habituels, nous vous recommandons de prendre avec vous\* :

- Antalgiques (ex. paracétamol)
- Anti-inflammatoires
- Anti-diarrhéiques
- Antibiotiques large spectre
- Antihistaminiques
- Collyre pour les yeux
- Pastilles pour la gorge
- Désinfectant
- Pansements
- Thermomètre
- Crème hydratante

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

## **Passeport**

Les informations mentionnées ne sont qu'indicatives. Elles peuvent être sujettes à modification sans préavis de la part des autorités Népalaises. Il est donc prudent de les vérifier auprès des ambassades et consulats dans votre pays le mois précédent votre départ.

Passeport : Valable 6 mois après la date de retour. Les enfants doivent posséder un passeport individuel. Ils ne peuvent plus être inscrits sur le passeport de leurs parents. La carte d'identité n'est pas reconnue

## Visa

Visa: Il s'agit d'un visa individuel. L'obtention de votre visa est sous votre responsabilité. Il s'obtient sur place dès votre arrivée à Katmandou. Les tarifs sont les suivants:

- visa 15 jours 30 US\$ (ou équivalent euros)
- visa 30 jours 50 US\$ (ou équivalent euros)

Permis de trek : nos voyages au Népal nécessitent l'obtention de permis (trekking, TIMS...). Nous nous occupons de toutes les formalités, mais pour cela, vous devez nous fournir dès votre inscription une photocopie en couleur de bonne qualité de la double page contenant toutes les informations de votre passeport. Sur place, vous devez nous fournir 2 photos d'identités.

## Vaccins obligatoires

Même si aucun vaccin n'est obligatoire, assurez-vous cependant que les vaccins pratiqués couramment dans les pays occidentaux (tétonos, diptérite, poliomérite, 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 Etrangères :

<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. À 3000 m d'altitude, les températures peuvent descendre jusqu'à -10°C la nuit.
- En hiver (mi-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.

## Électricité

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 rechargeement 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

