

KOPRA : LE BALCON DES ANNAPURNAS ET DHAULAGIRIS

Des panoramas imprenables sur les plus belles montagnes du Népal, des villages authentiques et des rencontres, dans un voyage accessible au plus grand nombre, à l'écart des sentiers les plus fréquentés... Le voyage idéal pour tous ceux qui veulent profiter de la beauté des paysages himalayens sans monter trop haut !

Depuis Katmandou, nous prenons la route pour rejoindre le pied du massif des Annapurnas. Nous débutons notre trek non loin du superbe village de Ghandruk, dominé par l'Annapurna Sud (7219 m) et la superbe silhouette du Macchapuchhre (6993 m). Pendant 9 jours, nous arpentons rizières, forêts de rhododendrons et pâturages d'altitude à travers les célèbres balcons des Annapurnas. Nous passons de nombreux hameaux traditionnels, habités par l'ethnie gurung, l'occasion de découvrir un Népal authentique... Ici, inutile de monter à plus de 4000 mètres pour profiter de la beauté de l'Himaya : les fabuleux belvédères de Muldai, Kopra et Mohare Danda nous offrent quelques-uns des plus beaux panoramas du Népal ! Devant nous, les hauts sommets des Annapurnas, ainsi que la superbe face est de la "montagne blanche", le Dhaulagiri I (8167 m) ! Nous terminons notre aventure à Pokhara, au bord du lac Phewa, les sommets des Annapurnas en toile de fond...

 Région	Annapurnas, Manaslu, Dhaulagiri
 Activité	Trek
 Durée	14 jours
 Code	NEPKOPFIT
 Prix	A partir de 1 098 €
 Niveau	3/5

PROGRAMME

📍 Jour 1 ARRIVÉE ET ACCEUIL À KATMANDOU



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: autour de Indra Chowk et Ason Tole.

Hébergement: Hotel

📍 Jour 2 ROUTE: KATMANDOU - GHANDruk (1960M)



Aujourd'hui nous prenons la route vers le massif des Annapurnas et le petit village de Kimche, point de départ du trek. En cours de route, arrêt à Pokhara pour déjeuner. Arrivée à Kimche en milieu d'après midi et rencontre avec notre équipe locale de porteurs et assistants guides. Une montée régulière sous l'oeil du Machapuchare (6993 m) nous mène à Gandruk, très beau village traditionnel de l'ethnie Gurung.

Hébergement: Lodge

Dénivelé: 425m

Marche: 2h

Route: 7h à 8h

📍 Jour 3 GHANDruk - TADAPANI (2640M)



Nous prenons le temps de découvrir le village de Gandruk, ses petits temples et ses maisons traditionnelles. Nous partons ensuite pour une montée entre rizières et forêts de rhododendrons pour atteindre le hameau de Chiule (2050 m). Le sentier balcon se raidit pour arriver au col de Komrong Danda (2655 m) avec ses vues sur le Machapuchare. Courte descente au village de Tadapani. Arrivés au village nous profitons de la vue sur la vallée de la Modi Khola menant tout droit au sanctuaire des Annapurnas. Nuit en lodge à Tadapani.

Hébergement: Lodge

Dénivelé: +745m/-80m

Marche: 4h

📍 Jour 4 TADAPANI - ISHARU (3140 M) - DOBATO (3420 M)



A partir de cette journée nous quittons le sentier du classique balcon des Annapurnas. Nous nous engageons sur le sentier nord-ouest du Muldaï Trek. Le sentier en forêt longe le fil d'une crête avec une vue plongeante sur la vallée de la Kimrong Khola. Une courte descente puis nous remontons vers des pâturages permettant des vues dégagées sur le massif des Annapurnas. La pente devient alors plus raide le long d'une crête avant d'arriver au lieu dit de Meshar (2970 m). Continuation le long de cette crête menant à Isharu, perché dans la pente, avant d'arriver à Dobato où nous passons la nuit. Depuis Dobato, nous bénéficions des premières vues sur le Dhaulagiri I et du Tukuche Peak.

Hébergement: Lodge

Dénivelé: +825m/-60m

Marche: 4h

📍 Jour 5 **DOBATO - MULDAI PEAK (3640 M) - BAYELI - CHISTIBUNG (3025 M)**



Nous partons ce matin avant le petit-déjeuner pour admirer le lever de soleil depuis le sommet du Muldaï Peak. Nous marchons plein sud sur le sentier en escaliers en rondins, conduisant au belvédère de Muldaï. Les lacets mènent à un petit col (3545 m) puis au Muldaï Peak (3640 m). La vue y est tout simplement exceptionnelle : 360° avec les Annapurnas (I, sud, III), la chaîne des Dhaulagiris, le Hiunchuli et le Machapuchare. Nous passons du temps au belvédère car il s'agit tout simplement d'un des plus beaux panoramas du Népal ! Redescente pour Dobato et arrêt au lodge où nous avons passé la nuit pour une petite pause. Le reste de la journée est une succession de petites montées/descentes sur des crêtes qui permettent de belles vues

plongeantes sur les vallées environnantes. Nous arrivons à Bayeli, une pause idéale pour boire un thé, avant d'entamer une grande descente jusqu'à la rivière. Une dernière côte se présente à nous avant de terminer la journée au petit village de Chis tibung.

Hébergement: Lodge

Dénivelé: +550m/-1020m

Marche: 4h

📍 Jour 6 **CHISTIBUNG - KOPRA DANDA (3650 M)**



Nous remontons ce matin le sentier qui mène à Kopra Danda. Les vues sur le massif du Dhaulagiri y sont splendides. Ceux qui le souhaitent peuvent se reposer cet après-midi, et les plus courageux peuvent partir pour une petite excursion avec le guide, à la découverte des alentours.

Hébergement: Lodge

Dénivelé: +650m/-50m

Marche: 4h

📍 Jour 7 **EXCURSION SUR LES CRÊTES DE KOPRA DANDA (4200 M) - CHISTIBUNG**



Nous partons pour une journée de randonnée en aller-retour (facultatif) sur les crêtes qui surplombent Kopra Danda. En chemin, plusieurs belvédères offrent des panoramas incroyables ! Nous redescendons ensuite à Chistibung en fin de journée (le lodge de Kopra ne peut pas être réservé pour deux nuits de suite pendant la haute saison). N.B. L'excursion de la journée sera adapté en fonction de votre envie.

Hébergement: Lodge

Marche: 4h

Dénivelé: +30/-700m

📍 Jour 8 CHISTIBUNG - KOPRA - SWANTA (2220 M)



Longue journée de descente à travers la forêt de rhododendrons. Le sentier descend en lacet jusqu'à la rivière que nous traversons par un pont en bois. Nous atteignons ensuite une forêt de bambous, puis les champs d'orge et de patates qui mènent au village de Swanta, où nous passons la nuit.

Hébergement: Lodge

Marche: 4h

Dénivelé: +160 m/1600 m

📍 Jour 9 SWANTA - GHOREPANI (2850 m)



Descente au milieu des rizières jusqu'à la rivière que nous traversons sur un pont suspendu. Nous passons par le village de Chittre puis nous remontons vers Ghorepani, notre étape du jour.

Hébergement: Lodge

Dénivelé: +770 m/-90 m

Marche: 3h

📍 Jour 10 GHOREPANI - POON HILL - MOHARE DANDA (3330 M)



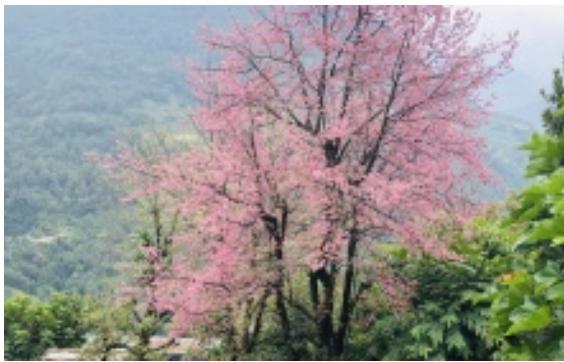
Superbe journée en prévision avec deux très beaux belvédères. Nous commençons au lever du jour par une montée pour aller voir le belvédère de Poon Hill (3150 m) plus classique et fréquenté que celui de Mohare que nous verrons plus tard dans la journée. Superbes vues sur la chaîne des Annapurnas et des Dhaulagiris. Nous partons ensuite sur une belle ligne de crête pour rejoindre Mohare Danda avec une vue constante sur les Dhaulagiris. Ce sentier encore sauvage traverse des alpages où paissent souvent des yacks et des buffles. Arrivée à Mohare Danda en milieu d'après midi. La vue y est sublime : Mardi Himal, Lamjung Himal, Annapurnas, Dhaulagiri, Macchapucchare se succèdent !

Dénivelé: +710m/-280

Hébergement: Lodge

Marche: 4h

📍 Jour 11 MOHARE DANDA - LESPAR (2150 M)



Nous partons aujourd'hui pour notre dernière journée de trek. Nous longeons encore de nombreuses crêtes en passant par des forêts de rhododendrons. Descente menant jusqu'à une grotte puis une succession de montées/descentes nous font arriver à un petit collet (3200 m). La descente s'accentue avant une légère montée pour atteindre le col du Hampal Pass (2990 m). Belle vue plongeante sur la vallée de la Kali Gandaki. Nous bifurquons alors vers l'est pour atteindre le village de Lespar par les crêtes. Une descente en zig-zag mène au lieu dit Jaljala (2905 m). Nous atteignons une forêt de feuillus par un sentier équipé de marches avant de croiser un petit temple hindou. Continuation vers les terrasses cultivées de Lespar où

nous passons la nuit chez l'habitant.

Dénivelé: +200/-1200m

Hébergement: Lodge

Marche: 4h30

📍 Jour 12 LESPAR - POKHARA



Dernière matinée de marche pour descendre de la montagne et rejoindre la vallée. Nous retrouvons notre véhicule pour rejoindre Pokhara, la capitale népalaise des sports de montagne. Le centre touristique, appelé "Lakeside", est agréablement situé sur les rives du lac Phewa. Nous profitons du reste de la journée pour nous reposer ou flâner dans les rues commerçantes de la ville.

Dénivelé: -900m

Hébergement: Hotel

Marche: 4h

📍 Jour 13 POKHARA-KATMANDOU



Apres le petit dejeuner, route pour rejoindre la capitale. Transfert à l'hôtel et journée libre. En option: possibilité de prendre un vol entre Pokhara et Katmandou ou possibilité de prolonger votre séjour à Pokhara ou Katmandou : cf rubrique "options".

Hébergement: Hôtel

Route: 6h

📍 Jour 14 **FIN DE SÉJOUR**



Fin de nos services. Vol retour international.

PÉRIODE & BUDGET

Quand voyager ?

La meilleure période pour voyager est la suivante :

janv.	févr.	mars	avr.	mai	juin	juil.	août	sept.	oct.	nov.	déc.
-------	-------	------	------	-----	------	-------	------	-------	------	------	------

Prix

Base 2 personnes : 1220€ par personne

Base 4 personnes : 1060€ par personne

Ce budget est indiqué par personne, selon disponibilité. Votre agent local vous fera parvenir un devis personnalisé avec le prix exact. En effet, ce dernier peut varier en fonction de plusieurs éléments (disponibilité, niveaux de prestations, période, nb de participants, délai de réservation et bien d'autres encore).

Le prix comprend

- Tous les transferts selon programme en véhicule privatisé
- L'hébergement en hôtel avec petit-déjeuner à Katmandou
- L'hébergement en lodge en pension complète pendant le trek
- Le dîner de bienvenue à Katmandou
- L'encadrement anglophone pour l'intégralité du trek (guide francophone sur demande : cf. rubrique : "en option")
- Le portage des bagages jusqu'à 12kg maximum par personne pendant le trek
- L'équipe de trekking : assistants et porteurs
- Les permis de trek
- L'assurance des staffs
- Toutes les taxes locales

Le prix ne comprend pas

- Les vols internationaux
- Le visa népalais
- Le déjeuner et le dîner 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 Pokhara et Katmandou : 170€/personne
- Guide francophone pour l'intégralité du voyage : 140€ par personne (dépend de la taille du groupe)
- Le supplément chambre individuelle pour les nuits en hôtel à Katmandou : 120€
- 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

réervation 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 Népal, ces frais seront à la charge du client. Dans tous les cas, toute modification fera l'objet d'un écrit. Altaï Népal 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 anglophone. Si vous le souhaitez, possibilité d'avoir un encadrement francophone (cf. rubrique : options)
- 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, vos affaires sont transportées par des porteurs. Sur nos voyages, nous prévoyons un porteur pour deux voyageurs. La charge est limitée à 24 kg par porteur (soit 12 kg de charge maximum par participant).
 - Assistant-guides : en plus du guide, des assistant-guides sont présents **dès 4 participants**. 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

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, 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.

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 votre confort et votre sécurité, nous effectuons tous les transferts routiers en 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 -5°C/-15°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 (privilégiiez 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 12 Kg maximum (15 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

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.

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, diptéries, 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. 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 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 œuvre 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

