

DOLPO : VALLÉE DE TARAP ET LAC PHOKSUNDO

Enclave tibétaine en territoire népalais, le Dolpo est une région de passage des caravanes de sel venant du Tibet. C'est au coeur de ces hautes vallées hors du temps que se déroule notre trek. Le Dolpo a été immortalisé par le film d'Éric Valli : "Himalaya, l'enfance d'un chef". Ce n'est pas un hasard ! Depuis des siècles, entre fin mai et fin septembre, les Dolpopas, loin d'être des comédiens, mènent leurs caravanes de yaks chargés de sel, passant des cols enneigés à plus de 5000 m d'altitude jusqu'aux basses vallées du Népal et en ramènent de la farine. Un scénario séculaire qui se déroule notamment au coeur des paysages sauvages de la vallée de Tarap. C'est dans ce décor que nous randonnons. Ces grands espaces ponctués de villages de pierre sèche, de petits monastères, de campements nomades, de lacs d'altitude, de troupeaux de moutons, de chèvres et de yaks... racontent la vie hors du commun des Dolpopas. Un trek au bout du monde !

 Région	Mustang et Dolpo
 Activité	Trek
 Durée	18 jours
 Groupe	4 à 15 personnes
 Code	NEPDOL
 Prix	A partir de 2 570 €
 Niveau	5/5
 Confort	3/5
 Langue(s)	français

PROGRAMME

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

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

Hébergement : Hôtel

Dîner libre

📍 Jour 2 Vol intérieur pour Népalganj

Vol de Kathmandou à Népalgang (environ 50 minutes de vol).

Vol intérieur: Katmandou - Nepalganj

Hébergement : Hôtel

📍 Jour 3 Vol sur Juphal - trek jusqu'à Dunaï (2090 m)

Le matin vol sur Juphal (2 440 m), environ 35 minutes de vol. C'est à Juphal que commence notre trek, nous marchons jusqu'à Dunaï (2 090 m) ; le chef lieu du district du Dolpo. A Juphal, nous sommes déjà dans un univers différent. Vers fin octobre, le dolpopa font sécher les piments rouges sur le toit terrasse en terre. Le chemin descend jusqu'à la rivière Bheri, nous traversons les champs de sarrasin, d'orge, de millet et de maïs...

Vol intérieur : Nepalganj - Dunaï

Dénivelé: -400m

Nb d'heures de marche: 3

Hébergement: Bivouac sous tente

📍 Jour 4 Dunaï - Tarakot (2500 m)

Nous traversons la rivière Barbung Chhu (Bheri) et les petits villages de la vallée. Après déjeuner, nous avons une vue magnifique sur le Puth Himal (7246m) et le Dogari (6536 m), sommets peu connus qui appartiennent au massif du Dhaulagiri.

Dénivelé: +500m/-100m

Nb d'heures de marche : 6

Hébergement : Bivouac sous tente.

📍 Jour 5 Tarakot - Laini (3 135 m)

Le matin, montée progressive le long des champs du maïs, des sarrasins, d'amarathus (jusqu'à la mi-octobre). Nous déjeunons à Lapsicape où les rivières Tarap chu et Barbung chu se mélangent ; nous traversons également le plus long pont suspendu de la vallée. Après le déjeuner une petite partie de chemin est un peu raide en traversant la forêt de genévriers, pins, sapins, bouleaux...

Dénivelé: +1095m/-340m

Nb d'heures de marche : 6 h 30

Hébergement : Bivouac sous tente en pleine nature au bord du torrent

📍 Jour 6 Laini - Odar (3500 m)

Le matin, nous attaquons le trek par une montée assez raide d'environ 500 m. Ensuite, le chemin est une alternance de petites montées et descentes. Parfois le chemin est un peu vertigineux.

Dénivelé: +800m/-430m

Nb d'heures de marche : 5 h30

Hébergement : Bivouac sous tente au bord de la rivière.

📍 Jour 7 **Odor - Dho (Tarap) (4 040 m).**

Jusqu'au Lang, le chemin est cahotique puis relativement plat ; nous rencontrons des nomades et leur troupeaux (jusqu'à mi-octobre).

Dénivelé: +805m/-335m

Nb d'heures de marche : 7

Hébergement : Bivouac sous tente près du village tibétain

📍 Jour 8 **Journée dans la vallée de la Tarap**

Journée de repos et de visite de la vallée de Tarap, balade de petits monastères tibétains (il n'y a plus de moines dans les monastères) en maisons tibétaines. Visite des monastères bouddhistes et bönpos. Pour parfaire notre acclimatation, nous montons jusqu'à 4 400 m. Nous passons la nuit au même camp, lieu où une petite partie du film "Himalaya, l'enfance d'un chef" a été tourné.

Dénivelé: +400m/-400m

Nb d'heures de marche : 2

Hébergement : Même camp

📍 Jour 9 **Dho - Numa La Phedi (4 410 m).**

Après une matinée libre à Dho, nous partons au pied du col du Num la que nous franchissons le lendemain.

Dénivelé: +350m

Nb d'heures de marche : 3h30

Hébergement : Bivouac sous tente

📍 Jour 10 **Numa La Phedi - Numa La (5 190 m) - Baga la Phedi (4 465 m)**

Nous montons progressivement jusqu'au col de Num la à 5 185 m. De là haut, nous dominons toute la chaîne himalayenne : Dhaulagiri I : 8 167 m, Churen Himal: 7 310 m, Tuku Peak : 6 920 m, massif de l'Annapurna, Damodar, Kanjiroba : 6 612 m, Kang Chune, Guras Himal, Norbu Kang : 6 140 m et le plateau tibétain au nord. Après le col la descente raide parfois dans les éboulis jusqu'au torrent. Après une petite montée progressive et du plat nous arrivons au lieu de notre bivouac, très belle vue sur Norbu Kang.

Dénivelé: +950m/-910m

Nb d'heures de marche : 8

Hébergement : Bivouac sous tente

📍 Jour 11 **Bagala Phedi - Baga la (5 170 m) - Yak Kharka (3 907 m).**

Nous passons le col de Baga La à 5 170 m, le paysage minéral est magnifique. La fin de la descente est un peu raide.

Dénivelé: 800m/-1095m

Nb d'heures de marche : 6h30

Hébergement : Bivouac sous tente

📍 Jour 12 **Yak Kharka - lac Phogsumdo (Ringmo 3700 m)**

L'arrivée sur le lac Phogsumdo (3800 m) et le village de Ringmo (3600 m) est sans doute l'un des plus beaux panoramas himalayens. Belle forêt de pin, sapin, bouleaux autour du lac.

Dénivelé: +200m/-330m

Nb d'heures de marche : 4

Hébergement : Bivouac sous tente

📍 Jour 13 **Journée au lac Phogsumdo.**

Journée de balade autour du lac et visite du monastère Bönpo de Ringmo dans un cadre splendide.

Hébergement : Même camp

📍 Jour 14 **Phogsumdo - Chhepka (2 620 m).**

Après avoir dépassé une impressionnante cascade de plus de 300 m de haut, nous changeons radicalement de décors et retrouvons la verdure lorsque le sentier plonge dans les gorges et la forêt. C'est une longue journée de marche sans difficulté.

Dénivelé: +570m/-1470m

Nb d'heures de marche : 7 h 30 à 8 h

Hébergement : Bivouac sous tente

📍 Jour 15 **Chhepka - Juphal (2 440 m).**

Marche facile le long de la rivière mais le sentier est parfois accidenté. Nous traversons un village dont les habitants semblent tout droit sortis d'un conte merveilleux où le temps s'est arrêté. Dernière montée pour rejoindre le beau village de Juphal où les terrasses sont reliées par des échelles taillées dans des troncs bruts.👁

Dénivelé: +400/-700 mètres

Nb d'heures de marche : 6

Hébergement : Bivouac sous tente

📍 Jour 16 **Vol: Juphal - Népalgang - Katmandou**

Vol sur Népalgang puis vol sur Kathmandou.

Hébergement : Hôtel

Dîner libre

📍 Jour 17 **Journée à Kathmandou (journée de réserve en cas d'aléas climatiques).**

Journée libre à Kathmandou. Possibilité de faire le survol de l'Everest, possibilité de visiter Bodnath, Pashupatipnath...

Hébergement : Hôtel

Repas libres

📍 Jour 18 **Fin de séjour**

Fin de séjour

Notes sur le voyage :

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

DATES & PRIX

Départs pour les groupes parlant français :

Pas de départ pour l'instant

Code voyage: NEPDOL

Le prix comprend

- Transports en véhicule privé selon itinéraire
- L'hébergement en hôtel 3* en BB à Katmandou (Hotel Tibet, Manaslu ou similaire)
- Trek en pension complète en lodges
- Guide anglophone pour l'intégralité du séjour pour 2 et 3 participants
- Guide francophone pour l'intégralité du séjour à partir de 4 participants
- Portage des bagages jusqu'à 12kg maximum par personne pendant le trek
- Equipe de trekking : assistants et porteurs
- Permis de trek ACAP et TIMS
- Assurance des staffs
- Toutes taxes locales

Le prix ne comprend pas

- Entrées des sites historiques
- Visa Népalais à obtenir à l'aéroport: US\$ 25 + photos
- Vol international
- Les repas du jour 17 et les dîners des jours 1 et 16
- Le supplément en chambre individuel en hôtel à Kathmandou (85€)
- Le supplément "petit groupe" pour 2 et 3 personnes (nous consulter)
- Assurance rapatriement
- Pourboires, toutes dépenses & équipements personnels, boissons, sac de couchage et tout ce qui n'est pas dans "LE PRIX COMPREND"

Remarques

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

Conditions de paiement et d'annulation

Inscription

L'inscription à l'une de nos activités ou voyage implique l'acceptation des conditions générales de vente. Chaque client doit remplir un bulletin d'inscription. L'inscription n'est acceptée qu'avec le versement d'un acompte représentant 35% du montant total du voyage et dans la mesure des places disponibles. Si l'inscription se fait à moins de 35 jours du départ, le prix total du voyage devra être réglé dès l'inscription. Vous pouvez effectuer votre paiement par virement bancaire (SWIFT/IBAN) ou par carte bleue directement sur le site. Une confirmation d'inscription vous sera envoyée par mail dans les plus brefs délais.

Facturation

Une fois votre réservation enregistrée, nous vous envoyons par mail votre facture. Le solde doit nous parvenir au moins 35 jours avant votre date d'arrivée. Si le solde du voyage ne nous est pas parvenu dans ces délais, Altaï Nepal se réserve le droit d'annuler la réservation sans indemnité.

Annulation

Conditions et frais d'annulation :

Vous devez nous faire connaître votre décision d'annulation par tout moyen écrit permettant d'obtenir un accusé réception, et

c'est la date de réception de ce courrier qui déterminera la date de votre annulation.

Si vous annulez votre voyage, pour quelque raison que ce soit, les sommes que vous avez versées vous seront remboursées sous réserve des retenues suivantes :

Si le désistement a lieu :

Jusqu'à 31 jours avant le départ: 30% du montant total du dossier (hors assurance).

De 30 à 21 jours : 40 % du montant total du dossier (hors assurance)

De 20 à 14 jours avant la date du départ : 50% du montant total du dossier (hors assurance).

De 13 à 7 jours avant la date du départ : 75% du montant total du dossier (hors assurance).

A moins de 7 jours avant la date du départ : 100% du montant total du dossier (hors assurance).

Cas particuliers:

Quelle que soit la date d'annulation ou de modification de contrat, les frais suivants s'ajoutent au barème ci-dessus :

- **Frais fixes aériens :** si votre billet d'avion doit être émis longtemps à l'avance, souvent pour vous éviter des suppléments importants, 100% des frais non remboursables en cas d'annulation ou de modification de votre plan de vol vous seront facturés. Dans ce cas le barème ci-dessus ne s'applique que sur le prix du voyage sans le vol.
- **Frais fixes terrestres :** les frais engagés tôt pour des réservations fermes vous seront facturés en cas d'annulation.
- **Frais d'assurance :** que vous ayez souscrit une assurance multirisques ou une assurance annulation, le montant de l'assurance est dû et ne peut faire l'objet d'aucun remboursement.

Voyage en groupe :

Si Altaï Népal se trouve dans l'obligation d'annuler un départ en groupe, en raison du nombre insuffisant de participants, la décision sera prise et les clients informés au plus tard 21 jours avant le départ. Altaï Népal peut également annuler un départ suite à des événements exceptionnels, relevant notamment des cas de force majeure (éruption volcanique, événements sociaux, grèves, intempéries) pouvant porter atteinte à la sécurité des participants. Dans ces cas, les participants seront remboursés intégralement des sommes qu'ils ont versées sans toutefois pouvoir prétendre à aucune indemnité.

Modification du contrat

En cas de modification d'un voyage par le client entraînant des frais pour Altaï Nepal, ces frais seront à la charge du client. Dans tous les cas, toute modification fera l'objet d'un écrit. Altaï Nepal pourrait modifier des éléments au contrat de voyage, si des événements extérieurs à notre volonté s'imposaient. Nos clients en seraient informés par écrit dans les plus brefs délais.

Prix et révision des prix

Pour les voyages en groupe, les prix figurant sur le site internet ont été calculés et sont valables pour le nombre indiqué de participants pour chaque voyage. Les tarifs sont confirmés lors de l'inscription. Si le nombre de participants est inférieur au minimum requis, un "supplément petit groupe" peut être appliqué. Pour tous les séjours ou programmes, nous mentionnons le prix par personne, valable à partir d'un certain nombre de participants, et nous détaillons les prestations incluses et non incluses dans ce prix. Toute modification des taux de change, des prix des différents éléments composant un voyage et en particulier le prix des carburants peut entraîner un réajustement tarifaire.

Cession du contrat

En cas de cession du contrat par le client à un cessionnaire, les conditions de modification et d'annulation s'appliquent.

Assurance

Nous vous invitons à souscrire une assurance avant votre départ garantissant les activités pratiquées avec Altaï Népal. Le détail des assurances proposées est disponible sur cette page: <https://nepal.altabasecamp.com/fr/assurance>

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

Encadrement

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

Alimentation

Repas en lodge lors des treks.

Le succès international des treks dans les régions des Annapurnas et de l'Everest influence leur économie ; les tarifs de la nourriture et de l'hébergement dans les lodges sont maintenant fixés par les Parcs Nationaux et ont fortement augmenté depuis ces dernières années mais les quantités et la qualité de la nourriture ont paradoxalement diminué.. Pour pallier cette baisse de qualité et quantité de nourriture sur les treks en lodge dans ces régions fréquentées et dans un souci de privilégier l'économie locale, nous prévoyons un Dal Bhat par jour dans nos menus. Le dhal bhat (littéralement lentilles-riz) est la base de tous les repas, ce plat national est souvent enrichi de légumes et parfois de viande. C'est un plat équilibré en apport énergétique et nutritif, pas gras et surtout très digeste (la digestion est plus difficile en altitude). Pour tous les trekkings nécessitant des efforts intenses, nous fournissons des encas énergétiques (type fruits secs) . Les repas à Kathmandou et dans la vallée ne sont pas compris. Vous aurez ainsi tout le loisir de découvrir les cuisines indienne, bhoutanaise, chinoise, thaïlandaise etc..

Toutes les boissons sont à votre charge.

Hébergement

A Katmandou et dans les villes en général, vous êtes hébergés en hôtel 3*. En trek, en fonction des massifs et des programmes, vous dormez en lodge ou chez l'habitant. Un "lodge népalais" est une maison népalaise aménagée pour recevoir des randonneurs. D'un confort variable, ce ne sont certes pas des hôtels mais ils permettent d'effectuer un trekking dans des conditions appréciables, et ce même en altitude : lit, matelas, tables et chaises, toilettes, etc. Par ailleurs, l'utilisation de lodges permet de réduire considérablement le nombre des porteurs et donc d'alléger l'infrastructure du trekking.

Déplacement et portage

Déplacement en minibus et en avion, avec des compagnies locales.

Budget et change

Au Népal, la monnaie nationale est la roupie népalaise. 1 euro ~ 110 Roupies népalaises. Les monnaies les plus faciles à négocier sont l'euro et le dollar américain (espèces ou travellers chèques). Les cartes de crédit sont acceptées dans les boutiques des grands hôtels. Vous pouvez retirer des devises avec votre carte visa à Katmandou.

Pourboires

Le pourboire est encore très présent en Asie, en général, et au Népal en particulier. Lié à la satisfaction du client, il fait partie intégrante de la culture du pays : indépendant du niveau de salaire, le pourboire est pris par les Népalais comme un signe d'appréciation. Son montant dépend donc de votre appréciation du service rendu et de votre générosité. Votre guide peut vous aider sur ce sujet en faisant une enveloppe collective afin d'éviter que seuls les porteurs des sacs des trekkers aient un pourboire. Comme pour l'argent, si vous avez des vêtements à donner, n'hésitez pas à passer par le guide qui fera une répartition équitable. Par ailleurs, nous vous demandons expressément de ne pas donner des bonbons et/ou des barres énergétiques/chocolatées aux enfants, il n'y a quasiment pas de dentiste dans les régions montagneuses. Idem pour les médicaments : ils ne sont pas forcément adaptés aux Népalais qui ont, de plus, beaucoup de mal à suivre la bonne posologie.

Equipement indispensable

Les vêtements, des pieds à la tête:

- Chaussures de trekking. Elles doivent réunir trois qualités : solidité, bonne tenue du pied et de la cheville (tiges hautes) et

imperméabilité. Choisissez des chaussures à semelles antidérapantes, à crampons et relativement rigides, elles doivent bien accrocher au terrain. Les semelles de type "Vibram" ont une longue renommée, donnez leur votre préférence si vous avez le choix.

- Chaussures légères (tennis) ou sandales à enfiler lors des étapes dans des villes, villages ou le soir après la journée de marche
- Des paires de chaussettes de marche et de montagne
- 2 pantalons de trek
- Des sous-vêtements. C'est la première isolation que vous aurez, soignez la. Des fibres techniques fines, comme la Carline ou la Polartec sont très efficaces, chaudes, souples, confortables et légères. Elles sèchent très rapidement
- 1 ou 2 carlines et T-shirts respirant
- 1 fourrure polaire. Cette dernière a l'avantage d'être résistante, chaude, légère, sèche rapidement, avec un contact doux. Les plus adaptées, bien connues des montagnards, sont les fibres Polartec, Carline et Ulfrotté
- 1 veste de montagne. Les vestes les plus performantes contre le vent et la pluie sont en Goretex, ou Micropore, matière "respirante" qui permet l'évacuation rapide de la transpiration
- 1 veste en duvet est conseillée (vous en trouvez à Kathmandou pour 40 à 50 €)
- 1 cape de pluie
- Gants ou moufles et bonnet
- Chapeau contre le soleil
- Bonnes lunettes de soleil
- Duvet chaud
- Pastilles purifiantes pour l'eau (micropur, aguatabs...)

Le Népal se situe dans l'hémisphère Nord. Les températures augmentent de janvier à mai et diminuent de septembre à décembre. A partir d'avril et jusqu'à fin octobre, prévoir des vêtements plus légers.

Matériel

- Un sac de couchage (indispensable pour tous les voyages trekking). Chaud, confortable, adapté à votre taille, de forme sarcophage (plus près du corps et doté d'une capuche fermante), avec fermeture latérale à glissière pour une ouverture à votre convenance. Pour dormir en toutes saisons, il faut que votre sac soit performant jusqu'à des températures de -5°C à -15°C (en fonction des circuits, de l'altitude et des dates, les mois les plus froids étant de décembre à février). N'hésitez pas à prendre un duvet confortable, en effet, "Qui peut le plus, peut le moins !"
- Une trousse de toilette et serviette de bain
- Crème de protection solaire (visage et lèvres)
- Lampe frontale, avec piles et ampoules de rechange
- Gourde de 2 litre minimum, légère et isotherme
- Couteau de poche, multi-usages de préférence
- Papier hygiénique + briquet

Equipement utile

- Bâtons de marche
- Sacs étanches pour protéger vos affaires
- Bloc-notes ou carnet de voyage

Bagages

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans 2 sacs :

- Prévoir un sac de voyage souple avec fermeture éclair latérale donnant plus facilement accès à son contenu type sac marin 80 L environ et de 13 Kg maximum (16 kilos pour le trek sous tente). Pas de valise, ni de sac à roulettes car c'est intransportable par les porteurs. Nous utilisons le service de porteurs pendant les treks Vous avez la possibilité de laisser des affaires dont vous n'aurez pas l'utilité pendant le trek à l'hôtel à Kathmandou.
- Un petit sac à dos (contenance environ 40 l) pour vos affaires de la journée : pull, t-shirt de rechange, gourde, pique nique du midi, lunettes, petit matériel... Pour protéger vos sacs de voyage, nous vous fournissons des sur-sacs Altaï. Ils sont solides et étanches.

Passeport

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

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

Visa

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

- visa 15 jours 25 US\$ (ou équivalent euros) + 1 photo
- visa 30 jours 40 US\$ (ou équivalent euros) + 1 photo
- visa 90 jours 100 US\$ (ou équivalent euros) + 1 photo.

Pour son obtention des permis de Trekking, vous devez fournir votre passeport et 1 photo d'identité. Vous devez nous fournir les scans de bonne qualité de la double page contenant toutes les informations de votre passeport et prévoir 2 photos d'identité sur place.

Vaccins obligatoires

Même si aucun vaccin n'est obligatoire, assurez-vous cependant que les vaccins pratiqués couramment dans les pays occidentaux (tétanos, diphtérie, poliomyélite, typhoïde) sont encore valables. Vaccins hépatite A et B également recommandés.

Santé / recommandations sanitaires

Votre accompagnateur dispose d'une pharmacie de première urgence. Il est recommandé d'apporter vos médicaments personnels (en nombre suffisant) : aspirine, élastoplast, alcool iodé, antiseptique intestinal, petits ciseaux, tricotétil, crème de protection solaire visage et lèvres... Pensez également à rendre visite à votre dentiste, si vous avez quelques caries non traitées, elles ont la fâcheuse habitude de se réveiller avec l'altitude.

- Recommandations : même si aucun vaccin n'est obligatoire pour le Népal, vous vous assurerez cependant que les vaccins pratiqués couramment dans les pays occidentaux (tétanos, diphtérie, poliomyélite, typhoïde) sont encore valables. Vaccin hépatite A et B également recommandés. Le risque de paludisme est lui infime, car nous nous déplaçons en général à plus de 1500/1800 m, au dessus de l'altitude de vie des moustiques. Les autres régions traversées ne sont quasiment pas infestées.
- Hygiène : l'eau n'est pas potable au Népal. Sur les massifs touristiques, il est toujours possible d'acheter de l'eau en bouteille. Néanmoins, par souci de limiter la pollution et de préserver les espaces naturels, nous vous recommandons vivement de boire de l'eau purifiée. Pour cela, pensez à apporter une gourde de minimum 1,5 litres et des pastilles purifiantes d'eau (micropur, aquatabs...). Quelques règles d'hygiène : se laver fréquemment les mains, et avant chaque repas (il existe en pharmacie des solutions antimicrobiennes à utiliser sans rinçage, utiles en cas d'excursions) ; veiller au maintien d'une hygiène corporelle parfaite et au soin attentif (désinfecter) des plaies cutanées ; ne pas consommer l'eau du robinet, non potable, ne boire que de l'eau bouillie 30 minutes puis filtrée, ou de préférence de l'eau en bouteille capsulée (éviter de boire des boissons naturelles type jus de fruits pressés) ; ne pas consommer de crèmes glacées ou de « lassi » (boisson à base de lait) achetés dans la rue ; viandes et poissons/crustacés doivent être bien cuits avant consommation.

Climat

Depuis les neiges éternelles des hauts sommets jusqu'aux étendues tropicales des basses terres, le Népal présente une grande diversité de climats.

- En automne (octobre à mi-décembre) : les journées sont très belles mais peuvent être fraîches en altitude. A 3000 m d'altitude, les températures peuvent descendre jusqu'à - 10°C la nuit.
- En hiver (m-décembre à mi-février) : Les nuits sont généralement froides, le climat est sec. Si les températures nocturnes descendent facilement en dessous de 0°C à 3000 m, les journées sont souvent ensoleillées. Les treks au dessous de 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

Depuis quelques années, par manque d'installations hydroélectriques, les coupures d'électricité et d'eau sont de plus en plus fréquentes au Népal, notamment à Kathmandou (principalement en hiver et au printemps). Les hôtels disposent de générateur mais l'électricité est limitée. Il en est de même pour la consommation d'eau.

Tourisme responsable

Dans un souci de respect de l'environnement, Altaï s'engage pour un impact minimum sur l'environnement. Altaï oeuvre depuis toujours pour un tourisme plus responsable et s'inscrit dans une démarche d'organisation de voyages respectant des principes équitables et durables. L'harmonisation des pratiques assure une juste répartition des retombées économiques et l'amélioration des conditions de travail des équipes locales et leur sensibilisation à la protection de l'environnement. Adoptez, vous aussi, des gestes simples lors de vos voyages et agissez ainsi en faveur d'un tourisme responsable.

- Évitez de laisser des déchets derrière vous : déposez les dans des poubelles ou ramenez les avec vous
- Utilisez l'eau potable avec parcimonie (préférez les douches aux bains et signalez les fuites) et évitez de la gaspiller (préférez les savons biodégradables pour vous laver etc.)
- Évitez de dégrader des sites culturels : ne touchez pas les statues, ne déplacez pas pierres et objets etc.
- Préférez les échanges aux dons (des cadeaux trop importants au vu du niveau de vie du pays peuvent déstabiliser l'équilibre économique local)
- En balade, notamment dans certains écosystèmes fragiles, observez la faune à distance, ne sortez pas des sentiers, limitez le piétinement et ne rapportez pas de « souvenirs » : renoncez à cueillir des fleurs rares, à ramasser des fossiles etc.
- Dans certains hôtels, vous disposerez d'une climatisation individuelle. Il est vivement recommandé pour éviter la surconsommation énergétique et les émissions de gaz à effet de serre de la couper systématiquement lorsque vous n'êtes pas présent dans la chambre.