

ASCENSION DE MERA PEAK

Népal - Ascension du Mera Peak (6476 m)

L'un des sommets les plus célèbres du Népal ! Une ascension en haute altitude sans difficulté technique, et un panorama époustouflant à la clé sur toute la chaîne himalayenne et ses sommets mythiques !

Depuis Katmandou, nous prenons l'avion pour rejoindre les campagnes du Solu Khumbu, le "pays sherpa", au pied du massif de l'Everest. Nous démarrons le trek à Phaplu, et prenons la direction de la vallée sauvage de l'Hinku, peu fréquentée des trekkers. Nous remontons la vallée de hameau en hameau et prenons progressivement de l'altitude jusqu'à rejoindre Khare, le col du Mera La, puis le camp de base avancé (5800 m). Nous remontons ensuite tout doucement le long glacier qui mène jusqu'au sommet du Mera Peak, 6416 mètres d'altitude ! Du sommet, une vue imprenable sur le massif du Khumbu et les montagnes de l'Himalaya nous attend, avec notamment cinq "8000" : Everest, Lhotse, Cho Oyu, Makalu, et Kangchenjunga ! Nous redescendons ensuite à des altitudes plus clémentes et rejoignons l'aéroport de Lukla, d'où nous prenons le vol retour pour Katmandou.

 Région	Everest
 Activité	Ascensions
 Durée	18 jours
 Groupe	2 à 10 personnes
 Code	NEPMERA
 Prix	A partir de 3 065 €
 Niveau	5/5
 Confort	3/5
 Langue(s)	français

PROGRAMME

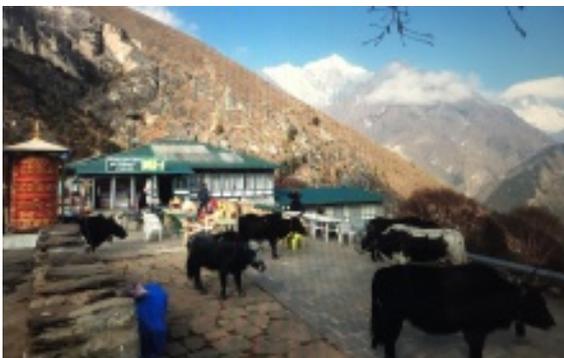
📍 Jour 1 Arrivée a Katmandou



Arrivée à Katmandou. Nous sommes accueillis à l'aéroport pour notre guide, et conduit à notre hôtel en centre ville. Déjeuner et après-midi libres pour se reposer et s'occuper des derniers préparatifs pour le trek. Première immersion dans la ville des célèbres temples aux toits en pagode. Dîner de bienvenue en compagnie du guide.

Hébergement : Hôtel

📍 Jour 2 Vol Katmandou - Lukla (2800 m) ou Ramechhap - Lukla. Trek sur Paiya



Le vol tôt le matin de Katmandou 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), Après le petit déjeuner, nous prenons un court vol pour Lukla. C'est un atterrissage à couper le souffle au milieu de montagnes imposantes. Ici, nous rencontrons notre sentier vers Paiya, en commençant par une descente vers Surke, où nous traversons une rivière avant de monter vers le col de Chhutok. Un beau sentier avec quelques montées et descentes nous mènent au petit village de Paiya.

* Vol domestique:

Katmandou – Lukla à l'aller (45 minutes)

Lukla – Katmandou au retour (45 minutes)

Ou

Transfert vers Ramechhap, Vol Ramechhap – Lukla à l'aller (20 minutes)

Route : 4h à 5h

*Vol Lukla – Katmandou au retour (20 minutes), transfert vers Katmandou

Route : 4h à 5h

Ce vol, qui longe les Himalayas avec de vues magnifiques, ne s'effectue que par de bonnes conditions météorologiques. Ainsi, dépendant de la météo ou dû à l'encombrement de l'aéroport de Katmandou (la même piste pour les vols internationaux et intérieurs), l'aviation civile népalaise (CAAN) peut décider d'opérer tous les vols sur Lukla depuis l'aéroport de Kathmandu, ou depuis celui de Ramechhap (dans ce cas, départ très tôt de Katmandou: entre 3h et 4h). Petit déjeuner sur la route.

Vol : 30m

Randonnée : 7 - 8 heures

Dénivelé : 1440 m

Descente : 15 m

Max. altitude : 2840m

Hébergement : Lodge

📍 Jour 3 Paiya - Panggom



Nous commençons la journée par une descente facile, à travers des collines riches en agriculture, jusqu'à la rivière Paiya. Nous marchons à travers un joli forêt pendant un bon moment avant une montée raide vers le col de Khari, un point de vue offrant des vues fabuleuses sur plusieurs montagnes dépassant les 7000m. Après une descente, toujours dans forêt de rhododendrons, nous continuons notre marche sur un sentier plat jusqu'au village de Panggom.

Temps de marche : 8 - 9 heures

Dénivelé positif : 105 m

Max. altitude : 2930m

Hébergement : Lodge

📍 Jour 4 **Pangomm - Ramailo Danda**



Aujourd'hui, nous traversons de beaux villages Sherpa, et le sentier descend longtemps, avant d'atteindre le col de Panggom à 3220m : profitez d'une vue formidable sur le Mera Peak. Continuez à parcourir les terres cultivées en échangeant quelques sourires avec les villageois et les agriculteurs locaux. Maintenant, c'est un sentier plat la plupart du temps jusqu'à Ramailo Dada (littéralement, colline amusante !), où nous passons la nuit.

Temps de marche : 6 - 7 heures

Dénivelé : 20 m

Max. altitude : 2950m

Hébergement : Lodge

📍 Jour 5 **Ramailo Danda - Chhetra Khola**



C'est une belle journée de « pique-nique » (nous emportons notre déjeuner avec nous), nous faisons la majeure partie de la marche dans les forêts, ni des villages ni des salons de thé locaux disponibles pour le déjeuner. Le sentier monte progressivement avec de nombreux zig-zag, à travers la forêt de bambous et de rhododendrons, puis descend vers la rivière Tama, une zone sereine pour prendre notre déjeuner. Nous continuons notre randonnée à travers la forêt jusqu'à Chhetra Khola.

Randonnée : 8 heures

Dénivelé : 400 m

Hébergement : Lodge

📍 Jour 6 **Chhetra Khola - Kothe**



Notre randonnée se poursuit au sein de la forêt, jusqu'au village de Tokthok, où nous voyons de plus grands villages comme Tashing Ongma. Nous descendons et rencontrons l'Inkhu Khola (Torrent) à Mausam Kharka. Nous continuons à longer la rivière avant d'atteindre le charmant village de Khote : nous sommes entrés dans le parc national de Makalu Barun. Maintenant, les vues de Mera Peak sont incroyables !

Randonnée : 8 heures

Dénivelé : 330 m

Hébergement : Lodge

📍 Jour 7 **Khote (3540 m) - Thangnag(4260 m)**



Nous continuons notre progression dans la vallée de l'Hinku jusqu'à l'alpage de Thangnag, situé au pied du Kusum Kang Guru (6370 m).

Hébergement : Lodge

Dénivelé positif : 720m

Dénivelé négatif : 20m

Marche : 5h

📍 Jour 8 **Tangnag - Khare (4895 m)**



Courte journée de trek pour achever notre acclimatation dans un cadre superbe. Nous sommes ici entouré du Kyashar (6770 m) et du Mera Peak (6495 m). Nous passons le long de la moraine du Dig Glacier venant tout droit du Mera Peak, et prenons la direction du Peak 41 (6648 m). Nous arrivons au camp d'altitude de Khare, le dernier espace habité, d'où commence réellement l'ascension du Mera Peak.

Hébergement : Lodge

Dénivelé positif : 635m

Dénivelé négatif : 10m

Marche : 4h

📍 Jour 9 **Journée d'acclimatation a Khare (4895 m)**



Nous prenons une nouvelle fois le temps de s'acclimater à l'altitude, qui est la clé du succès pour la suite de l'ascension.

Hébergement : Lodge

♥ Jour 10 **Khare (4895 m) - Mera La High Camp (5780 m)**



Ce matin nous atteignons le glacier et montons, sans difficulté jusqu'au col, le Mera La. Nous poursuivons doucement l'ascension sur la neige, jusqu'à atteindre le camp de base avancé du Mera Peak, à 5780 mètres. A partir de ce soir, nous dormons en tente, et ce jusqu'à ce que nous retrouvions la "civilisation", à Chhukung.

Hébergement : Campement

Dénivelé positif : 885m

Dénivelé négatif : 60m

Marche : 5h

♥ Jour 11 **Mera La High Camp - Sommet Mera Peak (6476 m) - Khare (4895 m)**



Départ dans la nuit (vers minuit) pour l'ascension du Mera Peak par le versant Nord. C'est une longue montée glaciaire régulière, sans grande difficulté technique, généralement peu crevassée. Les derniers mètres ont d'avantage de pente, autour des 35 à 40°. Depuis le sommet, nous découvrons l'un des plus beaux panoramas du Népal, avec une vue superbe sur quatre "8000" : l'Everest (8846 m), le Lothse (8501 m), le Makalu (8475 m), le Kangchengjunga (8586 m) et le Cho Oyu (8153 m) ! Nous redescendons ensuite au camp. Après s'être bien reposé,

nous poursuivons la descente jusqu'au camp de KHare (2 h de marche), à une altitude déjà plus confortable.

Hébergement : Lodge

Dénivelé positif : 700m

Dénivelé négatif : 1630m

Marche : 10 à 12 heures

♥ Jour 12 **Jour de Sécurité**



Journée de sécurité pour palier aux imprévus météorologiques ou à l'état de fatigue des participants.

N.B. Le guide se réserve le droit d'utiliser ce jour de sécurité aujourd'hui même ou de le décaler dans le programme, en fonction des besoins.

Hébergement : Campement

📍 Jour 13 **Khare (4895 m) - Kote (3500 m)**



Descente pour revenir à Kote par le même sentier qu'à la montée.

Hébergement : Lodge

Dénivelé positif : 50m

Dénivelé négatif : 1400m

📍 Jour 14 **Kote - Thuli Kharka (4130 m)**



Nous entamons notre descente dans le lit de rivière puis remontons le versant ouest de la vallée pour atteindre notre lieu de bivouac.

Hébergement : Lodge

Dénivelé positif : 1100m

Dénivelé négatif : 500m

Marche : 6h

📍 Jour 15 **Thuli Kharka - Lukla (2800 m)**



Aujourd'hui nous passons le col de Zetrwa La (4600 m) avant de descendre vers Lukla.

Hébergement : Lodge

Dénivelé positif : 500m

Dénivelé négatif : 2000m

📍 Jour 16 **Vol Lukla/Ramechhap 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.

Transport : Avion

Hébergement : Hôtel

📍 Jour 17 **Katmandou**



Journée libre dans la capitale népalaise. Depuis l'hôtel, il est possible de visiter à pied le quartier touristique de Thamel, la vieille ville, ainsi que Durbar Square, aux monuments historiques classés au Patrimoine mondial. Les sites historiques de la vallée de Katmandou sont aussi accessibles en prenant un taxi. [Déjeuner et dîner libres]

N.B. Cette journée peut être utilisée comme journée de sécurité en cas d'annulation du vol Lukla - Katmandou la veille (les vols ne décollent pas si la météo est mauvaise).

Hébergement : Hôtel

📍 Jour 18 **Fin de séjour**



Fin de séjour

DATES & PRIX

Départs pour les groupes parlant français :

Du	Au	Prix par personne	Garanti	Inscription
05/10/2025	22/10/2025	3 065 €	Non	
12/10/2025	29/10/2025	3 065 €	Non	
19/10/2025	05/11/2025	3 065 €	Non	
26/10/2025	12/11/2025	3 065 €	Non	
02/11/2025	19/11/2025	3 065 €	Non	
09/11/2025	26/11/2025	3 065 €	Non	
16/11/2025	03/12/2025	3 065 €	Non	
23/11/2025	10/12/2025	3 065 €	Non	

Code voyage: NEPMERA

Le prix comprend

- Les transferts selon programme
- 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
- Le guide de haute montagne pour l'ascension de Mera Peak pour chaque 3 participants.
- 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 : 90€
- 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 privé, 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 35% du montant total du voyage et dans la mesure des places disponibles. Si l'inscription se fait à moins de 35 jours du départ, le prix total du voyage devra être réglé dès l'inscription. Vous pouvez effectuer votre paiement par virement bancaire (SWIFT/IBAN) ou par carte bleue directement sur le site. Une confirmation d'inscription vous sera envoyée par mail dans les plus brefs délais.

Facturation

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

Annulation

Conditions et frais d'annulation :

Vous devez nous faire connaître votre décision d'annulation par tout moyen écrit permettant d'obtenir un accusé réception, et c'est la date de réception de ce courrier qui déterminera la date de votre annulation.

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

Si le désistement a lieu :

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

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

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

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

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

Cas particuliers:

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

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

Voyage en groupe :

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

Modification du contrat

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

Prix et révision des prix

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

Cession du contrat

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

Assurance

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

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

Encadrement

Installée à Katmandou depuis de nombreuses années, Altaï Népal vous garantit une expérience de voyage actif réussie, grâce à nos guides et à nos infrastructures logistiques. Pendant votre voyage, vous êtes accompagné par nos guides de trekking Altaï, mobilisés à 100% pour vous faire découvrir des endroits insolites en pleine nature. Laissez-vous guider...

- Ce voyage est encadré par un guide de montagne Altaï anglophone ou francophone dépendant de la taille de groupe.

- 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, et 45 kg sur les voyages en camping ou "trekking peak" (uniquement pour les porteurs qui le souhaitent).

Nous vous remercions donc de bien vouloir limiter vos affaires à 12 kg par personne (affaires portées par le porteur), et 20 kg pour les trekkeurs sur un trek en camp ou sur un programme incluant l'ascension d'un "trekking peak" (sommet > à 6000 m d'altitude).

. Assistants-guides : en plus du guide francophone, des assistants-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.

. L'ascension au sommet de l'Island Peak est encadrée par un guide népalais anglophone pour les groupes de 1 à 3 personnes. A partir de 4 personnes, un assistant-guide vous accompagne au sommet (un assistant-guide par cordée de 3 personnes). Ce sont des guides diplômés en tant que guide de haute montagne par les institutions népalaises (Nepal Mountaineering Association). Ils connaissent parfaitement leur terrain de jeu, et présentent toutes les qualités et l'expérience nécessaire pour encadrer l'ascension en toute sécurité.

Alimentation

Le plat népalais par excellence est le 'dal bhat', riz et lentilles, accompagné de quelques légumes épicés. A Katmandou, il est possible de manger une grande variété de plats, mais en montagne, le choix est beaucoup plus restreint : les lodges (auberges locales) proposent des menus tous similaires et peu variés (ex. dal bhat, nouilles sautées, mo-mos, riz frit, pâtes à la sauce tomate, pommes de terre sautées).

Sur nos voyages en groupe :

Trois repas et un goûter par jour vous seront servis. Les jours de longue marche, vous aurez également un complément énergétique de vivres de courses (barres céréalières et/ou fruits secs).

Pendant les treks en lodge, nous nous efforçons de vous offrir des repas les plus variés possibles, avec les plats ou ingrédients disponibles dans les lodges. Quelques exemples : dal bhat (repas quotidien népalais), riz sauté aux légumes, pommes de terres au fromage, frites, pâtes à la sauce tomate, et parfois même des pizzas ! Notez que la viande est rare et peu recommandée pour nos estomacs d'occidentaux.

Voici un exemple des repas servis sur nos voyages :

- Petit déjeuner : toasts, pancake ou pain tibétain en alternance avec beurre/confiture/miel + œufs + thé ou café.
- Déjeuner : un plat principal.
- Un petit goûter de fin d'étape est proposé (biscuits et thé).
- Dîner : une soupe en entrée, un plat principal, et un dessert (ex. fruits au sirop)

+ une tasse de thé et/ou café est proposée à tous les repas.

A Katmandou et à Pokhara, nous laissons souvent les repas libres, de sorte à ce que chacun puisse profiter de la variété des restaurants de la capitale en fonction de ses goûts.

En montagne, vous pouvez remplir vos gourdes d'eau au robinet où aux sources d'eau (sur conseil du guide), mais il est indispensable de la filtrer ou de la traiter avec des pastilles purifiantes (style Micropur). L'achat de bouteille d'eau minérale est aussi possible dans les lodges, en ville, ou dans les restaurants. Toutefois, nous vous remercions de bien vouloir limiter votre consommation de plastique : il n'y a pas de recyclage sur place.

Hébergement

A Katmandou et dans les villes en général, vous êtes hébergés en hôtel 3*.

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

Déplacement et portage

- Pour les transferts indiqués dans le programme nous utilisons des véhicules privatisés.

Budget et change

Monnaie locale : la roupie népalaise.

Pour connaître le taux de change au jour le jour reportez vous sur : <http://www.xe.com>

Le paiement par carte bancaire est rarement disponible. Vous trouverez des bureaux de change et des distributeurs d'argent liquide (ATM) dans les quartiers touristiques de Katmandou et de Pokhara. Vous pourrez facilement vous y procurer des roupies népalaises avec une carte Visa ou Mastercard.

Attention : il n'y a aucun moyen de se procurer des devises locales dans les zones montagneuses. Veuillez prévoir le montant nécessaire pour vos achats et consommations (non-prévues au programme) avant de partir en trek !

Aussi, pensez à prévoir le montant nécessaire en Euro ou Dollar US pour payer votre visa à votre arrivée à l'aéroport (cf. rubrique Visa).

Pourboires

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

Equipement fourni sur place

Matériel fourni pour les camps :

- tente 3 places pour 2 personnes
- tente "mess" pour les repas équipées de chaises et tables ainsi que tous les ustensiles de cuisine
- tente cuisine utilisée par les cuisiniers
- tente toilette

Equipement indispensable

Veuillez prévoir un équipement de marche en montagne adapté à des températures variées (+30°C en basse altitude, -20°C possibles au-dessus de 5000 m !)

Vêtements nécessaires/recommandés pour les jours de trekking :

- Casquette ou chapeau
- Bonnet chaud
- Tour de cou ou foulard
- T-shirts en matière synthétique
- Sous-vêtements thermiques pour le soir et les jours en haute altitude
- Veste polaire
- Veste adaptée au trek en haute montagne : coupe-vent, imperméable et respirante
- Doudoune épaisse pour le soir
- Short et pantalon de marche
- Chaussures de marche adaptées à la haute montagne : robustes, confortables, imperméables et cramponables
- Sandales pour le soir ou les traversées de rivières éventuelles
- Chaussettes de randonnée
- Gants chauds

Pour l'ascension de l'Island Peak :

- Tenue adaptée à l'alpinisme par temps froid (gants, pantalon et doudoune adaptés pour des températures de -20°C)
- Chaussures d'alpinisme isolantes et imperméables, adaptées pour des conditions très froides

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

- Bâtons de randonnée télescopiques
- Sac de couchage T° confort -15/-20°C
- Couverture de survie
- Nécessaire de toilette (privilégiez les produits naturels et biodégradables)
- Serviette à séchage rapide
- Gourde ou poche à eau de deux litres minimum
- Pastilles purifiantes pour l'eau
- Lunettes de soleil de catégorie 4, type glacier
- Crème solaire indice élevé
- Gel anti-bactérien pour les mains
- Lampe frontale et piles de rechange
- Papier toilette

Équipement nécessaire pour le trek et l'ascension de l'Island Peak :

- Crampons d'alpinisme (pour l'Island Peak et les 3 cols, en fonction de l'enneigement)
- Casque d'alpinisme
- Baudrier d'escalade
- Un piolet (veuillez bien le protéger pour ne pas abîmer les affaires pendant le transport)
- Un descendeur (ex. Reverso ou huit)
- Trois mousquetons à vis
- Deux mousquetons simples
- Une poignée d'ascension autobloquante (type Jumar)
- Un anneau de sangle de 120 cm minimum
- Une longe d'escalade
- Une cordelette diamètre 8 mm de plus d'1 mètre (nœud prussik)

NB : Il est possible de louer votre équipement dans les magasins de montagne de Katmandou (comptez entre 20 et 40 USD de location par item). Cependant, nous vous conseillons d'éviter la location sur place du fait de la vétusté du matériel parfois proposé.

Équipement utile

- Filtre à eau ou pastilles pour traiter l'eau
- Nécessaire de toilette (privilégiez les produits biodégradables)
- Serviette à séchage rapide / Lingettes nettoyantes biodégradables
- Lunettes de soleil avec indice de protection élevé
- Crème solaire haute protection
- Gel hydroalcoolique pour les mains
- Mouchoirs
- Papier toilette
- Livre, jeu de carte... pour s'occuper en fin de journée

Bagages

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

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

Pharmacie

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

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

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

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

Passeport

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

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 journées sont très belles mais peuvent être fraîches en altitude. A 3000 m d'altitude, les températures peuvent descendre jusqu'à -10°C la nuit.
- En hiver (m-décembre à mi-février) : Les nuits sont généralement froides, le climat est sec. Si les températures nocturnes descendent facilement en dessous de 0°C à 3000 m, les journées sont souvent ensoleillées. Les treks au dessous de 4 000 m sont très agréables. Peu de touristes à cette période.
- Au printemps (mars à fin mai) : à cette saison, Kathmandou est en pleine floraison et les rhododendrons sont magnifiques. Il fait beau et il commence à faire chaud avec quelques orages nocturnes. Les températures varient entre 10°C et 28°C, mais peuvent s'élever jusqu'à plus de 30°C. Entre 2000 et 3000 m, les températures descendent rarement en dessous de 0°C. En revanche, quelques rares gelées ou chutes de neige sont possibles au mois de mars à partir de 4000 m.
- En été : c'est la période de la mousson. Elle interrompt la majorité des trekkings de juin à fin septembre. Certaines régions de la zone "transhimalayenne", Mustang et Dolpo, restent cependant à l'abri du régime de mousson qui prévaut dans le reste du pays. Ce sont les seuls circuits accessibles au Népal en été.

Electricité

Au Népal, le voltage est de 220 ou 230 V. Les prises de courant et les fiches utilisées sont de type C, D et M. Un adaptateur n'est généralement pas nécessaire pour les équipements électriques adaptés aux normes françaises. Toutefois, notez que dans les lodges de montagne, les chambres individuelles sont rarement équipées de prise électrique. Le rechargement de vos appareils se fait généralement dans au comptoir de l'établissement, et le branchement d'un appareil est souvent payant. Aussi, noter que le nombre de prise disponible est souvent inférieur au nombre d'utilisateur. Prévoyez une batterie de secours !

Tourisme responsable

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

- Évitez de laisser des déchets derrière vous : déposez les dans des poubelles ou ramenez les avec vous
- Utilisez l'eau potable avec parcimonie (préférez les douches aux bains et signalez les fuites) et évitez de la gaspiller (préférez les savons biodégradables pour vous laver etc.)
- Évitez de dégrader des sites culturels : ne touchez pas les statues, ne déplacez pas pierres et objets etc.
- Préférez les échanges aux dons (des cadeaux trop importants au vu du niveau de vie du pays peuvent déstabiliser l'équilibre

économique local)

- En balade, notamment dans certains écosystèmes fragiles, observez la faune à distance, ne sortez pas des sentiers, limitez le piétinement et ne rapportez pas de « souvenirs » : renoncez à cueillir des fleurs rares, à ramasser des fossiles etc.
- Dans certains hôtels, vous disposerez d'une climatisation individuelle. Il est vivement recommandé pour éviter la surconsommation énergétique et les émissions de gaz à effet de serre de la couper systématiquement lorsque vous n'êtes pas présent dans la chambre.