

Quelques infos pour préparer votre voyage



Argent

Tibet : Le Yuan (CNY) divisé en 100 fen. En 2015, 1 euro = 7/8 Yuans.

Les cartes bancaires internationales sont seulement acceptées dans les grands établissements, hôtels et magasins.

En principe, dans toutes les grandes villes, la *Bank of China* dispose d'un ou de plusieurs distributeurs automatiques de billets accessibles aux cartes de paiement internationales (ATM), mais préférez des **espèces** en US\$ ou € pour éviter de perdre du temps dans une banque..

Climat

Au Tibet, il ne neige pratiquement pas, si ce n'est sur les frontières himalayennes. De même, contrairement à un autre mythe très répandu, les Himalayas n'arrêtent pas la mousson en été. Ils l'atténuent, certes, mais juillet et août voient une bonne moitié des précipitations annuelles s'abattre sur le pays, ainsi que de fréquents orages accompagnés de chutes de grêle. Les provinces centrales jouissent d'un climat plus tempéré que l'ouest (région du Kailash) et le nord (Changthang). La clémence des températures à Lhasa (3 650 m) se comprend mieux quand on se souvient qu'elle se situe à la latitude du Caire.

En dehors de l'été, il faut toujours rester très couvert car les températures peuvent descendre en dessous de 0 °C. En raison de l'altitude, les écarts de température sont importants.

Quand y aller ?

Mai, juin, septembre et octobre : ce sont les meilleurs mois, beaux et secs. Température douce dans la journée, belle lumière. Fleurs du printemps ou belles couleurs d'automne. Ce sont les mois idéaux pour s'adonner aux activités de pleine nature.

De novembre à avril : c'est la basse saison, avec très peu de touristes et des prix qui dégringolent. La visite des lieux saints se fait sans embouteillages. Malgré la température, c'est donc une très belle saison pour s'y rendre. Mais attention, sur le plateau ou en altitude, il faut s'attendre à des conditions difficiles.

Juillet et août : haute saison touristique. Certes, il fait bon, mais il peut pleuvoir, notamment à proximité des Himalaya. Souvent nuageux. À partir du 15 juillet, chaque année, certaines parties de la *Friendship Highway* sont parfois emportées par les pluies.

Météo Tibet (températures & précipitations moyennes)

Lhasa

Temp	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
max	6°	8°	10°	16°	18°	22°	21°	20°	19°	16°	11°	7°
min	-10°	-7°	-3°	1°	4°	8°	10°	9°	7°	1°	-6°	-9°
Pluie	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
mm	..	1	20	60	120	80	60	10

Électricité

220 volts 60 cycles comme en Chine, donc pas de transformateurs nécessaires. La plupart des prises sont multiformats et acceptent les deux broches de nos appareils électriques. Sinon, on trouve sans problèmes des adaptateurs à Lhasa. De nombreuses coupures de courant. Prévoir une lampe de poche ou une frontale dès la tombée de la nuit.

Hébergement

Il y a des hôtels de bonne qualité dans les grands centres urbains comme Lhasa, Gyantse, Shigatse et Tsedang, mais, dans le reste du Tibet, l'hébergement et les infrastructures pour les touristes sont plus rudimentaires (Plus proche d'une petite guest house que d'un hôtel). Ne pensez pas trouver hors des grands centres le confort auquel vous êtes habitués en Occident. Toutefois, un peu d'effort et d'ouverture d'esprit aideront sûrement à faire de votre voyage une merveilleuse et enrichissante expérience.

En camping : Les tentes (2 places), les matelas, la tente mess et l'équipement cuisine sont fournis par le soin de notre agent au Tibet, ou par Parfum du Népal

L'équipe cuisine se compose d'un cuisinier et de ses aides.

Horaire

En été : + 6h00. Quand il est midi à Paris, il est 18h00 à Lhasa (heure de Pékin).

En hiver : + 7h00. Quand il est midi à Paris, il est 19h00 à Lhasa (heure de Pékin).



Imprévus

Ils font partie du voyage. Nous faisons tout ce qui est nécessaire pour vous assurer un voyage dans les meilleures conditions. Toutefois, notre agence, notre équipe ou nos représentants ne sauraient être tenus responsables de tout changement ou modification dû aux conditions météorologiques, mauvais états des routes ou des sentiers, retards ou annulations de vol, surbooking des compagnies aériennes, problèmes politiques, problèmes de santé d'un ou des participants, problèmes mécaniques d'un véhicule ou tout ce qui est en dehors de notre contrôle. Tout surcoût entraîné par une des causes énumérées ci-dessus ou par toute autre cause hors de notre contrôle sera à la charge du client. Nous mettons tout en œuvre pour vous proposer des alternatives sans supplément à payer.

Internet

Accéder au Web et envoyer des e-mails n'est plus un problème à Lhasa, Shigatsé, Gyantsé, Nyalam et Zhangmu. C'est souvent possible depuis les hôtels, notamment ceux pour routards. Sinon, demander la direction du plus proche cybercafé (*wangba*) ; il y en a presque partout. Prix bas.

Les e-mails peuvent théoriquement être lus, voire censurés. Dans la pratique, le gouvernement parvient surtout à interdire l'accès de certains sites. De votre côté, évitez de vous rendre sur une page exhibant une grande photo du dalaï-lama. Mais à part ça, pas de soucis....

Photographie

Les populations sont très photogéniques mais n'acceptent pas toujours que leur image soit volée ! Ne prenez pas de photos sans demander l'autorisation de la personne.

Pourboires

Si vous êtes satisfait, il est d'usage de laisser une enveloppe à la fin du circuit à chaque membre de l'équipe locale (en trek ou en safari jeep). à repartir entre le guide, les chauffeurs, le cuisinier et ses aides et aussi les Yack-man qui vous accompagnerons en trek avec leurs chevaux et leurs Yacks.

Pour venir au Népal : *Tous nos circuits partent de Kathmandu*

Il n'y a pas de vol direct pour le Népal.

Le plus économique est de passer par l'Inde (via un long transit). De nombreuses compagnies aériennes proposent des vols depuis l'Europe jusqu'à Delhi. Pour rejoindre Kathmandu depuis Delhi,

vous avez le choix entre  (la plus fiable),  sujet a de nombreux retard...



la aussi de nombreux retard, voi arrivee le lendemain.

Vous pouvez aussi choisir de transiter par un des pays des Emirats Arabes.

Les principales compagnies qui desservent le Népal sont :



Ce sont des compagnies fiables et les avions sont confortables. Il y a souvent un long transit sur le vol allée ou retour...

N'hésitez pas à regarder régulièrement sur les différents serveurs internet (Go voyage, Ebooker etc...) car les tarifs évoluent aux court des mois, tout spécialement en saison de trek.

Tarif

Nous incluons dans nos tarifs les vols domestiques en classe économique mentionnés au programme et les taxes d'aéroport.

Le cout des séjours au Tibet vous seront donnees sur demande, les tarifs de l'aérien est très fluctuant. Nous vous chiffrerons «votre itinéraire» au plus vite. Le cout est donne en US\$, la devise «employée» pour les règlements au Tibet. Mais nous pourrons transformer en euros si demande de votre part.

Téléphone



De la France vers le Tibet : composez le 00, puis le 86, suivi de l'indicatif de la ville (sans le « 0 ») et du numéro du correspondant.

Du Tibet vers la France : composez le 00, puis le 33, suivi du numéro à 9 chiffres (sans le « 0 » initial) du correspondant. Comptez 8 ¥ (0,8 €) la minute pour la France chez *China Telecom*. Pour la **Suisse**, faites le 00-41 ; pour la **Belgique**, le 00-32.

À Lhasa, Shigatsé et quelques autres chefs-lieux, on peut facilement accéder à l'international depuis les locaux de *China Telecom (Zhonguo Dianxin)* situés souvent à côté de la poste, ou depuis certains points téléphones à carte (*ICKA*). Les cartes sont en vente dans les postes ou dans certaines échoppes. Mieux, les petits centres téléphoniques *China Unicom* (ou *CNC*, etc.) se multiplient dans les villes. Les tarifs y sont en moyenne de 50 % inférieurs à ceux de *China Telecom*.

Il existe également des cartes prépayées, parfois encore plus économiques. Attention, elles ne marchent en général que dans leur région d'achat.

La couverture **mobile** est assez bonne dans toutes les zones habitées. Les malins préféreront acheter une puce locale et fonctionner sur le mode de la recharge par carte de type « nomade », ce qui revient moins cher qu'un *roaming* mis en place chez un opérateur national. Demander conseil à un résident au sujet de l'offre la plus intéressante. Dernière solution pour vos coups de fil, les grands hôtels, mais c'est évidemment plus cher.

Visa

Passeport valide 6 mois après la date de retour.

Parfum du Népal s'occupe de l'obtention du visa.

Nous vous enverrons une fiche de renseignements à nous retourner 1 mois avant votre départ.



Il faut être **IMPERATIVEMENT** à Kathmandu au minimum 3 jours avant le vol pour Lhasa. Temps imparti pour obtenir le visa pour le Tibet. Le cout de celui ci est dégressif selon le nombre de jours dont vous disposerez à Kathamndu avant le vol.

Quelques infos santé :



Assurance

Notre agence ne propose pas ce service à nos clients.

Il est donc obligatoire de souscrire, avant le départ, une assurance rapatriement et soins.

Il vaut souvent la peine de payer quelques euros de plus pour se prémunir d'une assurance de qualité qui couvre tous les imprévus.

Avant votre arrivée au Népal, nous vous enverrons un formulaire à remplir et à nous renvoyer par mail concernant les coordonnées de l'assurance à laquelle vous aurez souscrite ainsi que les coordonnées d'un de vos proches dans votre pays de résidence. Pour un voyage au Tibet sans souci, il est indispensable d'être en bonne santé. Ceux qui auraient des doutes doivent effectuer un bilan médical avant le départ.

Mal d'altitude

Le principal risque est lié à l'altitude qui entraîne, chez certaines personnes, le *mal aigu des montagnes*.

Lhasa est à 3 650 m d'altitude. Une bonne partie des voyageurs, qui arrivent directement de la plaine à cette altitude, vont souffrir de maux de tête, d'essoufflement, de nausées, de malaises... Rien d'inquiétant pour la plupart d'entre eux : il suffira de se ménager, de ne faire aucun effort physique et de ne prévoir aucune excursion pendant les premiers jours, de boire beaucoup (à l'exclusion de boissons alcoolisées), de dormir et de ne pas fumer.

En bref, se laisser vivre et se reposer en attendant que l'acclimatation se fasse naturellement. Ce processus pourrait être accéléré par divers médicaments, par exemple la Coramine-glucose. À voir impérativement avec votre médecin avant de partir. Aussi de nombreux remèdes locaux (MAM se dit *gaoshanbing*) ou du paracétamol.

En cas de forte crise, la seule solution reste de redescendre calmement à un niveau d'altitude un peu moins élevé. La majorité des hôtels de Lhasa sont équipés de bouteilles d'oxygène.

Pour les trekkeurs

Il est **obligatoire** de souscrire, avant le départ, une assurance rapatriement et soins, couvrant le secours par hélicoptère pour tous les circuits en montagne.

Veillez également vous assurer que la police d'assurance ne considère pas l'altitude de l'intervention comme clause d'exclusion. La moindre ambiguïté dans le contrat peut dangereusement retarder l'envoi d'un hélicoptère. Nous vous conseillons de bien vérifier que les montants garantis par votre police d'assurance couvrent le prix d'un secours en hélicoptère (le tarif d'une évacuation hélicoptérée s'élevant au minimum à 2 400 €).

S'il advenait que des frais médicaux ou de secours n'étaient pas couverts par l'assurance du client (exemple : rapatriement par hélicoptère en haute montagne, secours en régions éloignées, etc.), la totalité des frais serait à sa charge.

Le "**mal aigu des montagnes**" est dû à un défaut d'oxygénation du cerveau consécutif à une mauvaise acclimatation. Il est indépendant de votre condition physique. L'incidence du mal aigu des montagnes est variable mais augmente très rapidement avec l'altitude. Il peut apparaître après un délai de quelques heures en altitude. Il régresse avec l'acclimatation et disparaît immédiatement à la descente.

Dès que vous commencez à ressentir les effets de l'altitude, prévenez immédiatement votre guide.

Maladies courantes

On a affaire à un pays très pauvre, à l'hygiène très défectueuse, ce qui signifie une présence élevée de toutes les maladies suivantes : diarrhée, hépatite A, fièvre typhoïde, salmonellose et shigellose, amibiase, giardiase et toutes les autres maladies dites « des mains sales ». Il est indispensable de respecter les « précautions universelles ».
Il n'y a pas de paludisme à cette altitude.

Précautions

Faire attention à l'**air froid et poussiéreux** qui cause des infections respiratoires. Traiter le moindre rhume avec attention, une simple toux peut empirer rapidement.
Les rayons du soleil : redoutables à ces altitudes. Apporter une crème solaire à fort indice de protection, un baume pour les lèvres, des lunettes de montagne et un chapeau.
Les chiens : évitez-les autant que possible, les morsures sont courantes, la rage également.
- Enfin, à ceux qui portent des lentilles, nous conseillons d'opter plutôt pour des lunettes, en raison de la poussière, de la sécheresse et du vent.
Les hôpitaux des grandes villes sont acceptables pour les petits pépins, en cas de coup dur, mieux vaut soit se faire rapatrier, soit se faire acheminer vers une capitale asiatique plus proche : Bangkok, Delhi, Hong Kong ou Singapour.

Eau

Il est fortement déconseillé de boire de l'eau non traitée et filtrée. Vous trouverez de l'eau capsulée partout dans les grandes villes
En trekking, il est conseillé d'emmener des pastilles pour purifier l'eau, les bouteilles en plastique ne sont pas recyclées et sont nocives pour l'environnement.

Vaccination

Aucun vaccin obligatoire, Vaccins conseillés : hépatite A et B, méningites A et C, rage, tétanos, poliomyélite, typhoïde,
Zone 1 : pas de traitement antipaludéen à prévoir,



Agence : PARFUM DU NEPAL Trekking & Expedition (P).L.T.D

Thamel, Chetrapatti Kathmandu Népal Tel : 98 41958164

Email: info@parfumdunepal.com Website: www.parfumdunepal.com