



CIRCUIT ACCOMPAGNÉ

CHINE, TIBET Le Tibet Central

Lhassa et le Potala, nous sommes au cœur du royaume tibétain. Et parce que Nomade restera toujours Nomade, nous vous offrons bien plus encore que la région mythique de Lhassa à Shigatze via Gyantze ! Au cours du même voyage, nous nous baladerons sur les bords du lac Nam Tso, marcherons sur la Grande Muraille, découvrirons la Cité Interdite, prendrons le train pour les villes d'eau autour de Suzhou et ferons du shopping à Shanghai ! En route pour ce pays aux multiples visages...

ITINÉRAIRE

• J1 et J2 - Vol Paris/Pékin.

Vol Paris/Pékin. Arrivée à Pékin, transfert à l'hôtel et fin de journée libre.

Nuit à l'hôtel

• J3 - Pékin.

Journée libre à Pékin pendant laquelle vous pourrez visiter la cité interdite, le temple du Ciel des Nuages ou des Lamas et des tombeaux Ming. D'autres préféreront le parc de Behai, le marché de la soie ou une balade dans les hutongs (ruelles) au nord de la ville. Le soir, vous découvrirez la trépidante Pékin "by night" où néons et marchés de la nuit animent la rue Wangfujing.

Nuit à l'hôtel

• J4 - La Grande Muraille.

Nous rejoignons la Grande Muraille pour une balade sur la portion du col de Huanghua. Le site est remarquable pour son bon état de conservation, ses paysages d'ocres jaunes et sa faible exploitation touristique. Retour à Pékin en fin de journée.

Nuit à l'hôtel

• J5 - Pékin - Lhassa.

Avion pour Lhassa. Transfert à l'hôtel. Fin de journée libre pour s'habituer à l'altitude (3 600 m).

Nuit à l'hôtel

• J6 - Lhassa (3 600 m).

Lhassa : découverte de la capitale tibétaine. Visite du Potala, énorme palais forteresse de 180 m de haut. Visite du temple Jokang abritant la célèbre statue du Jowo Sakyamuni où se pressent de nombreux pèlerins venus de toute la région tibétaine. Promenade sur le Barkhor et dans les vieux quartiers commerçants.

Nuit à l'hôtel

• J7 - Lhassa.

Visite des grandes universités monastiques de Séra et de Drépung. Ces monastères célèbres avec leurs temples, leurs maisons et leurs ruelles, accueillent des milliers de moines jusqu'à 1959. Retour sur Lhassa. Visite du palais d'été de Norbulingkha. Dernier tour du Barkhor.

Nuit à l'hôtel

• J8 - Tsetang (3 400 m) et Vallée du Tsang Po.

Excursion vers Tsetang sur les rives du Tsang po (Bhramapoutre), ancienne capitale du royaume de Yalung, Tsetang et notre prochaine étape, le monastère de Samye sont considérés comme les premiers sites du bouddhisme tibétain, fondés au 8^{ème} siècle. C'est ici qu'ont été traduits les premiers textes sacrés du sanskrit au tibétain. Arrêt également au palais Yumbu Lakang et monastère de Qamzhub.

200 km. Nuit à l'hôtel



• **J9 - Yamdok Tso et Gyantze (3 950m).**

Départ tôt le matin . Traversée du Kamba La (4850 m) et descente vers les eaux turquoises du lac Yamdrok pour une belle balade. Remontée vers le Karo La (5050 m) situé au pied des neiges du Netsekangsang (7191m). Arrivée à Gyantsé (3950 m) et visite de la vieille ville et du chörten Kumbum, de 35 m de haut.

Nuit à l'hôtel

• **J10 - Gyantse - Shigatse (3 900 m).**

Route pour Shigatse (3h.). Visite de l'immense cité monastique du Tashilumpo, siège des Panchen Lamas. Temples aux impressionnants chortens. Promenade dans le vieux marché et sur le chemin de kora (2h) surplombant le monastère et la vallée.

Nuit à l'hôtel

• **J11 - Lac Nam tso (4 591 m).**

Lac Nam Tso. Route à travers la montagne, jusqu'aux eaux turquoise du lac Nam Tso (4 591 m), situé au milieu d'un haut plateau où vivent en été de nombreux nomades avec leurs troupeaux. Après-midi de balade au bord du lac.

Nuit à l'auberge

• **J12 - Lac Nam Tso - Lhasa.**

Nous finissons de découvrir à pied le lac et ses environs. Après le déjeuner, retour à Lhasa.

• **J13 - Lhasa Shangai.**

Vol pour Shangai. Transfert à l'hôtel et fin de journée libre.

Nuit à l'hôtel

• **J14 - Shangai - Luzhi -Tongli.**

Depart en train vers Suzhou (24mins en train). Route vers le village de Luzhi. Balade en bateau sur les canaux le long des anciennes maisons traditionnelles. Dans l'après midi,route vers le village de Tongli. visite du jardin de la vertu, maison de thé et autres maisons traditionnelles..

Nuit à l'auberge

• **J15 - Tongli - Suzhou - Shangai.**

Retour a Suzhou,visites des jardins :Jardin de la politique des simples et du maitre du filet,balade dans la vieille ville le long des canaux.En fin de journée,retour en train vers Shangai et transfert à l'hôtel.

Nuit à l'hôtel

• **J16 - Shangai - Paris.**

Vol pour Paris.

◉ GENERAL

• **Important itinéraire**

N.B. : Le déroulement du programme est donné à titre indicatif. Les étapes peuvent être modifiées sur place pour des raisons météorologiques, de sécurité, d'organisation, d'horaires d'avion ou tout événement inattendu. Dans ces moments difficiles, le guide local fera le maximum pour atténuer les effets de ces événements indépendants de notre volonté.

Pour effectuer ce circuit, vous devez disposer de bonnes facultés d'adaptation à un voyage en altitude, Lhasa se trouve à 3600 mètres d'altitude et le lac NamTso à 4600 mètres. Etre en bonne santé est indispensable.

◉ VOTRE VOYAGE

• **Le prix ne comprend pas**

- Les assurances
- Le Visa (70€)
- Les frais de visa si obtention par nos soins (25€)
- Les boissons.



- Les pourboires éventuels.
- Les dépenses personnelles.
- Les entrées dans les sites, musées et parcs nationaux (env.150€)
- Le supplément chambre individuelle (425€)

• On se dit tout !

Nous investissons beaucoup dans la formation de nos équipes locales et nous tenons beaucoup au respect non seulement de nos itinéraires mais également à l'esprit des voyages Nomade. Alors pour mieux vous satisfaire, AIDEZ NOUS ! si un accompagnateur ou un chauffeur a une tendance à vous déposer / reprendre systématiquement au guichet des sites touristiques, sans respecter les petites ou longues marche d'approche indispensable pour se glisser /s'approprier un environnement / une ambiance ; déviance vers les boutiques d'artisanat, guide un trop sur vos chaussures. . . Pour ces petits tracas, n'attendez pas votre retour en France pour agir ! N'hésitez pas à interpeller l'équipe qui vous encadre afin de faire les ajustements nécessaires. une fois les petites mises au point effectuées (sans exagération), le voyage n'en sera que plus agréable.

• Formalités spécifiques

ENTREE EN CHINE

Le visa est obligatoire pour les ressortissants français séjournant ponctuellement (30 jours maximum pour un visa touristique). Prix du visa 70€.

Le passeport doit être valide au moins six mois après la date de sortie du territoire. Avant le départ, il convient de vérifier que la période de validité du visa, et le nombre d'entrées accordée par les autorités chinoises correspond bien à la durée et aux modalités du séjour.

Documents nécessaires pour l'obtention du visa aux consulats de Paris/ Marseille et Strasbourg pour les ressortissants français (pour les consulats hors de France ou ressortissants d'autres nationalités veuillez consulter les autorités concernées) :

- 1 formulaire dûment rempli et signé + 1 photo
- votre passeport valide
- attestation de notre partenaire local. Fournie par Nomade
- copie de votre billet d'avion. Fournie par Nomade si vols réservés par notre intermédiaire
- attestation de l'employeur (pas de bulletin de salaire)
- attestation d'assurance rapatriement valide durant le séjour. Nous vous la fournissons chez souscrite chez Nomade

Il est également important de nous communiquer dès l'inscription vos coordonnées passeport, date de naissance et profession.

Obtention du visa par vous-même : <http://fr.chineseembassy.org/fra/>

Consulat de Chine : 18/20 rue Washington, 75008 Paris. Tél. : 01 53 75 88 06.

20, bld Campagnole 13008 Marseille. Tél. : 04 91 32 00 00

35, rue Bautain 67000 Stasbourg Tél. : 03 88 45 32 33

Obtention du visa par Nomade :

Nous pouvons en effet nous charger de son obtention moyennant un supplément de 25€ pour ce service. Pour cela, vous devrez nous faire parvenir les documents nécessaires cités plus haut au minimum 3 semaines avant la date de départ. En cas de réception tardive des documents ou de documents manquants, nous ne serons en aucun cas tenus pour responsables pour la non délivrance du visa.

ENTREE AU TIBET

Un permis d'entrée pour la Province autonome du Tibet (région de Lhassa) délivré par le bureau du tourisme de Lhassa. L'ORIGINAL du permis tibétain. Ce dernier vous sera remis lors de votre transit entre le vol international et le vol intérieur. Donc par un de nos correspondant de Canton ou Pékin (selon votre plan de vol).

Cette démarche, pour les entrées via la Chine, est Gratuite et effectuer uniquement par Nomade Aventure et ses partenaires locaux. Il est primordial de respecter le processus ci-dessous.

En cas de réception tardive des documents ou de documents manquants, nous ne serons en aucun cas tenus pour responsables pour la non délivrance du permis.

- dès l'inscription une copie lisible des 4 premières pages de votre passeport.
- Si obtention du visa par vos soins, une copie lisible de ce dernier au plus tard 10 jours avant votre départ.



• Important

Téléphoner en Chine mode d'emploi :

- A partir de la France 0086 + n° exemple 0086 131 8389 2522
 - Chine en Chine 0 + n° exemple 0131 8389 2522
 - A l'intérieur d'une même province pour un portable vous retirez le 0
- Pour une ligne fixe avec exemple domicilié à Chengdu :
- A l'extérieur de Chengdu 028 888 32277.
 - A l'intérieur de Chengdu 888 32277

Nous attirons votre attention sur le fait, que compte tenu de la spécificité de nos voyages, IL EST INDISPENSABLE DE DISPOSER D'UNE BONNE COUVERTURE PREVOYANT EFFECTIVEMENT LES FRAIS DE SECOURS EN MONTAGNE.

Les 3 contrats : "Assistance plus" et "Tranquillité" ou "Tranquillité CB" ont été conçus à cet effet et incluent donc « frais de recherche et de premiers secours » de 10.000 €/pers .

NOMADE propose donc ces trois formules d'assurance dont les conditions contractuelles sont accessibles sur notre site ou sur demande. Nous vous invitons à les lire attentivement, avant votre inscription et à vérifier que vous ne bénéficiez pas de ces garanties, par ailleurs. Il vous appartient avant ou au cours de votre voyage de contacter l'assureur afin de déclencher l'assurance. Dans ces assurances, la prime d'assurance, les frais de visa, les frais d'inscription ainsi que les frais d'annulation à plus de 60 jours avant la date du départ ne sont remboursables ni par NOMADE ni par l'assureur. En résumé ci-dessous :

- Contrat "Assistance Plus" N° 78 568 710 - Gan-Mutuaide

Cette assurance est facturée 1,70% du prix TTC du voyage, elle comprend des garanties d'assistance étendues dont : rapatriement médical et remboursement des frais médicaux à l'étranger, remboursement des prestations de séjour non utilisées en cas d'interruption de séjour, assurance bagages.

- Contrat "Tranquillité" N° 78 553 668 - Gan-Mutuaide

Afin de partir en toute sérénité, nous vous proposons une assurance Tranquillité qui intègre les garanties du contrat d'Assistance Plus ci-dessus. Nous vous proposons également en cas de voyage reporté avant votre départ, ou en cas d'impossibilité d'effectuer votre retour de séjour à la date prévue suite à la survenance de circonstances exceptionnelles, extérieures, et indépendantes de notre volonté, de bénéficier des garanties ci-après mentionnées conformément au contrat d'assurance :

Vous n'avez pas été en mesure de partir :

- remboursement des frais de déplacement à hauteur de 100€ par personne sur justificatifs.
- en cas de report du voyage : prise en charge des frais de report à hauteur de 200€ par personne.

Si vous êtes dans l'impossibilité de rentrer de voyage : prise en charge des frais hôteliers dans la limite de 170€ par nuitée et par personne pendant 5 jours.

Cette assurance est facturée 3,60% du prix TTC du voyage.

- Contrat "Tranquillité Carte Bancaire" N° 78 553 670 - Gan-Mutuaide

Si vous payez votre voyage avec une carte bancaire multiservice : Gold Mastercard, Visa Premier, Infinite Platinum, à l'exclusion des autres types de cartes bancaires, nous vous proposons, quelles que soient les garanties d'assurance incluses dans votre carte, de bénéficier de l'ensemble des garanties du contrat Tranquillité N° 78 553 668 ci-dessus. Cette assurance est facturée 2,80% du prix TTC du voyage.

SI VOUS NE SOUSCRIVEZ PAS A L'UNE DES 3 FORMULES D'ASSURANCE que nous proposons, VOUS DEVREZ IMPERATIVEMENT VERIFIER ET VOUS ASSURER QUE VOUS BENEFICIEZ D'UNE REELLE COUVERTURE POUR LES FRAIS DE SECOURS EN MONTAGNE !

ET, SI C'EST BIEN LE CAS, vous devrez fournir à notre correspondant à Kathmandu lors de la réunion de préparation du voyage qu'il organise avant votre départ en trek les informations suivantes :

- une attestation de la compagnie d'assurance stipulant la prise en compte des frais de secours en montagne,
- le numéro de contrat et, les coordonnées téléphoniques du plateau d'assistance

FAITES ATTENTION AUX CLAUSES RESTRICTIVES QUE COMPORTENT certaines assurances (notamment celles liées aux cartes bancaires type Carte Visa Premier, Gold ou autres) telle que assurances en montagne limitées aux activités neige, mal des montagnes non reconnu en tant que maladie nécessitant un rapatriement qui de fait sera refusé, Veuillez vérifier la teneur réelle de votre assurance et le cas échéant prendre les dispositions nécessaires...



Exemple concret rencontré à plusieurs reprises au Népal avec assurance liée à CB Visa Premier : Le remboursement de frais d'hélico n'est possible que sur production d'une facture et au retour en France. Pas d'accord via mail ou téléphone sur prise en charge immédiate localement = problème de solvabilité pour faire démarrer l'hélico....

En cas d'accident, si vous ne disposez d'aucune couverture ou si vous ne nous avez pas fourni les informations ci-dessus, les frais de recherche et de secours déclenchés alors par notre correspondant local seront à votre charge. Le coût d'un hélico s'établit à l'heure et en montagne au Népal il varie entre 3 et 5 000 \$.

• **Caractéristiques du circuit**

Voyage de découverte qui ne présente aucune difficulté physique. Un peu moins confortable sur les bords du lac Nam Tso. Pour effectuer ce circuit, vous devez disposer de bonnes facultés d'adaptation à un voyage en altitude, Lhasa se trouve à 3600 mètres d'altitude et le lac NamTso à 4600 mètres. Etre en bonne santé est indispensable et une visite chez votre médecin avant le départ fortement recommandée .

• **Budget sur place**

Nous essayons de vous donner une estimation la plus juste des billets d'entrée des sites et musées en Chine, mais qui ne reste qu'à titre indicatif . Le tourisme en Chine devenant une véritable industrie pour le pays et une manne financière importante pour les villes et provinces, ces derniers ont été soumis à une forte inflation ces dernières années et peuvent encore subir de brusques augmentations

Pour le change, sur place en arrivant, de préférence à l'aéroport ou sous la houlette de votre accompagnateur. Le Yuan correspond 0,14 € environ

Il est préférable de prévoir des petites coupures en dollars ou euros. Il est également possible de retirer de l'argent aux distributeurs bancaires des grandes villes et aéroport.

Attention : ces monnaies sont non convertibles. Vous devrez donc les changer avant de quitter la Chine, car elles ne seront plus échangées en France

• **Pourboires**

Vous nous interrogez régulièrement sur le sujet en nous demandant de vous fournir des indications sur le montant du pourboire à donner à nos équipes locales. Nous restons sur ce sujet fidèle à notre ligne directrice, à savoir que le versement d'un pourboire ou d'une gratification à un ou plusieurs membres de nos partenaires locaux reste soumis à votre libre appréciation.

En aucun cas, les équipes locales ne sauraient invoquer une quelconque coutume ou habitude culturelle afin d'exiger quoi que ce soit de votre part. Néanmoins, en Chine, la pratique du pourboire est enracinée dans les traditions, et se fait dans le cadre d'un échange en remerciement d'un travail donné mais ne représente en aucun cas une part du salaire. Il est donc de bon aloi de donner entre 20 et 30 € de pourboire pour l'équipe et par client.

• **Us et coutumes**

La population chinoise est majoritairement laïque. Il est important toutefois de ne pas oublier que nos codes vestimentaires occidentaux peuvent parfois choquer. Il est également important de se déchausser dans les lieux de cultes.

Les tibétains portent une grande importance à leur culture et tradition. Votre guide sera présent pour vous aider à ne pas commettre d'impair.

• **Aérien**

Pas de vol direct entre l'Europe et Lhasa, vous transiterez donc par un des aéroports internationaux chinois: Canton, Pékin, Chengdu selon les disponibilités et nos engagements aériens.

En Chine, les temps d'attente entre le vol régional et les vols internationaux peuvent être long . . . et les opportunités de visites et de divertissements nombreuses dans le centre ville proche. Pourquoi ne pas sauter dans un taxi pour en profiter (à condition d'être de retour à temps pour ne pas rater votre vol !).

• **Transport**

En minibus privé et train.

Le système de réservation des trains de nuit est soumis à une politique de quota. Nous nous efforçons de vous garantir des places en première classe et de garder l'ensemble des participants groupés, mais pour des raisons de réservations tardives ou de hautes saisons nous ne pouvons garantir ces deux conditions.

• **Encadrement**

Accompagnateur francophone à partir pour environs de Pékin et Shanghai, anglophone généralement pour Lhasa.

Sachez aussi que la Chine découvre cette nouvelle sorte de tourisme alternatif, très loin de l'esprit du Tourisme chinois où la masse fait la loi. Nous nous efforçons au maximum de faire passer l'esprit de nos voyages et de nos clients auprès de nos équipes des grandes villes de l'est avec parfois quelques imperfections de leur part . . . merci de les aider un peu à trouver la juste voie !



• **Nourriture**

Repas pris au restaurant dans les villes, cuisine locale. Pique-nique frugale certains midis.

• **Hébergement**

Nuits en hôtels (Catégorie standard en ville, SDB et mini-hôtels en campagne, SDB chinoise), en auberge et en train couchettes, et pour l'extension nuit également en cabine de ferry. Chambres doubles ou exceptionnellement triples.

• **Sanitaires**

Le niveau d'hygiène des toilettes publiques dans l'arrière pays chinois peut parfois se révéler très sommaire.

◉ **EQUIPEMENT**

• **Pharmacie personnelle**

Personnelle et indispensable. Elle doit contenir vos médicaments usuels auxquels vous ajouterez :

antalgiques (Paracétamol, Ibuprofène).

antidiarrhéiques (Tiorfan de préférence, Imodium. Norfloxacine ou Bactrim Forte au-delà de 3 jours avec fièvre).

antiseptiques intestinaux (Smecta, dont le sachet sert de verre).

antispasmodiques (Phloroglucinol, Spasfon).

anti-nauséiques ou vomissements (Domperidone ou Motilium).

antiseptiques de type Bétadine jaune pour désinfecter les plaies ou blessures.

bandages (sparadraps et Elastoplaste, car ils peuvent être forts utiles).

collyre pour les yeux.

crème de protection pour les lèvres et la peau, vitamine C, crème pour les coups de soleil, brumisateur.

gel pour les courbatures.

nécessaire pour soigner les pieds (Tricostérol, Mercurochrome, Compeed, seconde peau, etc.), ainsi qu'une pince à épiler et une aiguille pour les échardes.

une paire de petits ciseaux.

produit anti-moustiques.

Attention : En cas de traitement médical, pensez à prévoir suffisamment de réserve pour toute la durée du séjour.

Si vous le désirez, vous pourrez offrir une partie de votre mini pharmacie à l'équipe locale, dispensaire, hôpital ou organisation médicale à but non lucratif, avant votre départ, à moins que vous en ayez eu besoin ! Les médicaments et bandages seront très appréciés. Privilégiez les comprimés aux médicaments sous forme effervescente car ils sont plus pratiques à prendre.

• **Bagages**

20 / 25 kg maximum par personne pour le bagage en soute.

Bagage principal : un sac de voyage souple avec fermeture éclair latérale ou un sac à dos car ils sont faciles à charger dans les véhicules. C'est le sac qui voyage dans la soute de l'avion. Pendant le voyage, il contient les affaires que vous n'utilisez pas pendant la journée. Transporté par les équipes de portage ou des véhicules, vous les retrouverez le soir.

Bagage à main : un petit sac à dos de randonnée est indispensable. Pendant le voyage, ce sac que vous porterez contiendra les affaires de la journée : gourde, appareil photo, etc. Choisissez-le suffisamment grand pour pouvoir y contenir parfois le pique-nique du midi lors de certaines étapes. C'est également le sac que vous utilisez en cabine dans l'avion. Ce sac ne doit pas être trop volumineux, il doit contenir ce qui est lourd et fragile et ce qui peut être utile entre le moment où vous enregistrez votre bagage à l'aéroport de départ et le moment où vous le récupérez à l'aéroport de destination.

A titre d'exemple : appareil photos et films, veste, livres, médicaments personnels, trousse de toilette, etc.

PS. Laissez tout objet contenant (couteau, ciseaux, coupe ongle, etc..) dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion. Attention pour les vols en transit par les Etats-Unis les briquets et allumettes sont interdits, même en soute.

• **Vêtements**

- Pull-over chaud ou sweat-shirt en laine polaire.

- Un blouson léger en été et bien chaud en hiver.

- Pantalons de toile ou de lin.

- Shorts (attention ! Interdits pour la visite des temples).

- Chemises légères à manches longues et courtes.

- Tee-shirts.

- Chaussettes en coton.

- Cape de pluie de juin à septembre.



- Maillot de bain.

Les chaussures

Pour les randonnées, prenez des chaussures qui sont déjà faites à vos pieds. Rôdez-les avant le départ si elles sont neuves (ampoules au début du voyage !). Choisissez des chaussures de marche, de préférence à semelles épaisses mais souples, en toile ou en Goretex, ou de bonnes baskets. Pensez à emporter une autre paire pour vous détendre et pour les visites. Privilégiez les chaussettes de laine ou de coton, pas de simples tissus synthétiques (style chaussette nylon). Par contre, il est possible d'obtenir des chaussettes de randonnées en synthétique avec coton qui sont très performantes.

• Equipement

- Crème solaire et labiale.
- Lunettes de soleil.
- Chapeau, bob ou casquette.
- Couteau (pensez à mettre dans le bagage en soute pendant votre vol).
- Une gourde, minimum 1 litre (en Alu ou plastique, mais les nouvelles présentations de bouteilles d'eau minérale type "Evian" peuvent très bien faire l'affaire).
- Une lampe frontale et des piles de rechange.
- Votre nécessaire de toilette.
- Papier hygiénique.
- Du café soluble si nécessaire.
- Sandales ou tongs.

• Couchage

- Inutile d'emporter un duvet ou prévoyez un duvet léger. Vous pouvez vous contenter d'un drap de sac ou sac à viande.

• Esprit du voyage

La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la Nomade attitude : patience et tolérance.

◉ INFORMATIONS GENERALES

• Protection des sites

L'équilibre écologique de la région que vous allez traverser est très précaire. La permanence des flux touristiques locaux ces dernières années le perturbe d'autant plus rapidement. Même si les touristes locaux se sentent - hélas - peu concernés, dans l'intérêt de tous, chaque participant est responsable de la propreté et de l'état des lieux qu'il traverse et où il campe. La lutte contre la pollution doit être l'affaire de chacun. Même si vous constatez que certains sites sont déjà pollués, et que les locaux n'y attachent que peu d'importance pour le moment, vous devez ramasser vos papiers, mouchoirs en papier, boîtes, etc... Votre accompagnateur vous y aidera.

• Préparation physique

Le MAM (Mal Aigu des Montagnes) : Ce voyage se déroule à une altitude élevée. Bien qu'il ne vous soit pas demandé de fournir un effort physique particulier, certaines personnes peuvent souffrir de malaises (maux de tête, gonflement, perte d'appétit). La plupart de ces symptômes disparaissent généralement en quelques jours mais il arrive qu'ils empirent et peuvent évoluer en maladies graves ; oedèmes pulmonaires ou cérébraux. Il n'existe pas de médicaments préventifs au MAM. Le diurétique nommé Diamox se révèle souvent efficace, mais vous devez vous assurer auprès de votre médecin que ce médicament ne vous est pas contre-indiqué. L'altitude a aussi pour conséquence de raviver les problèmes dentaires ou autres douleurs chroniques. Pensez-y avant de partir. Pendant le voyage forcez-vous à boire beaucoup et à éliminer. Prévenez l'accompagnateur de votre état de santé, même en cas de troubles légers. Infos sur les problèmes liés à l'altitude : www.arpealtitude.org

• Attitude responsable

1) L'ESPRIT ATR

Être membre d'ATR (Agir pour un Tourisme responsable), c'est s'engager sur la limitation des effets négatifs que peut avoir une activité touristique et développer cette activité dans un objectif durable.

Cet état d'esprit correspond pleinement à ce que nous sommes chez Nomade et surtout à ce que sont nos clients.

En un mot, c'est voyager dans une attitude responsable au regard des pays et des hommes, sans laisser de trace ou presque.

2) LA CERTIFICATION

En janvier 2010, nous avons eu le plaisir d'obtenir la certification ATR, délivrée par l'AFNOR, organisme certificateur indépendant.



Ce label "Tourisme responsable" confirme notre engagement de spécialiste de l'aventure dans sa pratique du tourisme responsable.

Cette certification a été délivrée suite à un audit réalisé au sein de l'agence en décembre 2009 permettant de vérifier les engagements suivants :

- Développer un tourisme qualitatif et minimiser les effets pervers de l'industrie touristique.
- Impliquer et privilégier les populations locales dans le développement.
- Veiller au respect des hommes, des usages et des cultures des pays visités.
- Sensibiliser nos clients à ces problématiques.
- Favoriser la transparence de l'information vis-à-vis de nos clients et veiller à la qualité des services offerts.
- Mettre l'humain au cœur de nos préoccupations.
- S'engager en matière de lutte contre le CO2, de gestion des déchets, de préservation de l'environnement, de management des équipes et de partage des résultats.

Ces principes doivent être partagés par les membres de l'entreprise mais aussi par l'ensemble de nos partenaires, prestataires ou réceptifs. Cela fait maintenant plusieurs années que Nomade Aventure s'engage dans l'esprit ATR. L'AFNOR vérifiera chaque année, au sein de l'entreprise, le respect de l'ensemble de ces critères de certification et l'évolution de nos actions.

Toute l'information concernant la labellisation ATR sur le site www.tourisme-responsable.org

3/ NOS ENGAGEMENTS...

Préserver la planète

- Nomade met le paquet... et s'oxygène à la compensation CO2 pour lutter contre le réchauffement climatique ! Même s'il n'est pas possible d'annuler les émissions de CO2 liées à un voyage en avion, on peut les compenser. C'est-à-dire participer volontairement, à hauteur du coût de ses émissions de CO2, à des projets de développement solidaire permettant de les absorber considérablement.

Dès à présent, nous avons décidé de prélever sur notre rémunération, une somme calculée sur la base du CO2 émis, en accord avec le protocole de Kyoto qui préconise une compensation d'au moins 20% dans l'immédiat. Par ailleurs, nous compensons depuis deux ans 100% des émissions de CO2 liées aux déplacements professionnels de nos équipes.

Ces sommes prélevées financent, via la fondation Nomade Aventure, des projets comme la reforestation responsable et la création de pièges à carbone.

Elles sont de 1€ pour la France, 2€ pour les voyages moyen-courriers et 7€ pour les long-courriers. Ainsi, nous compensons à 100% toutes les émissions de CO2 sur la France et 20% partout ailleurs.

- Dans le même ordre d'idée, l'ensemble de la chaîne de fabrication de nos brochures est certifiée FSC - PEFC : des papiers entièrement recyclables et exempts d'acide, fabriqués à partir de fibres et de bois provenant de forêts gérées durablement (moins de 4% des forêts de la planète le sont) aux imprimeurs labélisés, sans oublier les usines qui les fabriquent.

Contribuer au développement des pays et des régions

- Parallèlement, nous identifions des initiatives locales pouvant être soutenues par Nomade Aventure en tant qu'opérateur économique. Notre modèle initial n'a pas pris un coup dans l'aile : travailler avec des guides et des partenaires locaux, mettre à profit notre expérience dans l'étude et le suivi de projets simples et réalistes restent notre priorité, ainsi que vérifier la réalité des relations entre les différents acteurs, tel que le circuit de redistribution monétaire équitable entre les guides, les chauffeurs, les cuisiniers et les chameliers.

- Dès à présent, nous recensons, à travers nos voyages, les personnes, familles ou villages ayant besoin d'un financement au démarrage d'une activité. La réussite de cette démarche se fera par l'accompagnement du projet puis par la pérennisation de l'activité, notamment grâce à votre passage.

4) ACTIONS RESPONSABLES

Et vous, que pouvez-vous faire ? Adoptez la "Nomade attitude"

Nous vous recommandons d'adopter durant votre séjour une attitude fidèle aux engagements d'ATR. Ces recommandations sont déclinées dans la charte éthique du voyageur que vous avez reçue avec vos documents de voyage et que vous pouvez consulter à tout moment sur notre site internet www.nomade-aventure.com. Nous pouvons également vous l'envoyer par courrier, sur simple demande de votre part. Quelques conseils : évitez l'usage des bouteilles en plastique, les emballages en portions individuelles, et rappez tout ce vous pouvez, en particulier les piles et emballages plastique, difficilement recyclables actuellement dans bon nombre de pays.



0 825 701 702
0,15 € TTC/min

www.nomade-aventure.com

Enfin, ramenez-nous des nouvelles fraîches des pays visités en complétant le "Questionnaire qualité" au retour de votre voyage.

En voyageant avec Nomade, vous serez acteur d'un tourisme respectueux et solidaire, vous influerez sur l'évolution et le développement des populations rencontrées. Vous aurez aussi une responsabilité certaine et un rôle de garant de cette philosophie "Agir pour un Tourisme Responsable".