



Tour des Annapurnas

[5 416 M]

Trek autour des Annapurnas et Katmandou



Une incroyable diversité de paysages

Ce trek est un des grands classiques du Népal. Mais il le mérite toujours autant qu'au moment où, en 1977, les premiers étrangers ont pu le parcourir et, éblouis, en faire la réputation. C'est que peu de secteurs de l'Himalaya peuvent prétendre offrir une telle diversité de paysages, de végétations, de groupes ethniques et de cultures. Forêts subtropicales d'abord et cultures de riz en terrasse des Chhettris, Gurungs, Magars et autres Newars du fond des vallées. Puis forêts caduques, et bientôt alpestres d'altitude, bordées de villages tibétains... Au nord, là où la chaîne himalayenne arrête les pluies, sécheresse... Des terres pauvres dont le jaune tranche sur l'azur éblouissant du ciel et la blancheur immaculée des sommets, et qui imposent aux habitants de la vallée de Manang, des meneurs de yaks, une vie difficile.

Une beauté à couper le souffle !

Sans être particulièrement difficile, cette longue randonnée demande néanmoins un peu d'expérience de la randonnée et une bonne forme physique, le passage final du haut col de Thorong La n'étant pas une sinécure. Mais les beautés des paysages de ce trek en valent largement l'effort: il renouvelle chaque jour de fantastiques vues sur les hauts sommets, tels que le Manaslu (8156m) ou Himalchuli (7893m). Des vues qu'en plaisantant, on n'hésitera pas à qualifier d'une beauté à couper le souffle!

PROGRAMME JOUR PAR JOUR**Jour 1 :**

Envol pour Katmandou

Jour 2 : Arrivée à Katmandou (1300m)

A votre arrivée à Katmandou, notre équipe vous accueille à l'aéroport et vous accompagne à l'hôtel. Notre équipe vous donnera des informations relatives aux treks et d'autres informations nécessaires pour votre séjour au Népal. Nuit à l'hôtel.

Jour 3 : Visites guidées de Pashupatinath, Boudhanath, Swayambhunath

Pashupatinath : Situé à 5km à l'est de Katmandou, le temple de Pashupatinath, dédié à Lord Shiva, est l'un des temples les plus sacrés de l'hindouisme. Situé en pleine nature, le long de la rivière sacrée Bagmati, il est construit dans le style pagode, et présente des plafonds en or et des portes sculptées en argent. Les visiteurs auront la possibilité de voir le temple du côté est de la rivière Bagmati, la visite de ce temple étant uniquement autorisée aux personnes de confession indoue. Pashupatinath est aussi le centre du pèlerinage annuel le jour du Shivaratri qui tombe en février ou en mars. **Boudhanath :** Situé 8km à l'est de Katmandou, ce stupa bouddhiste est l'un des plus grands du monde. Avec 4 paires d'yeux dans les 4 directions, il est le défenseur de la prospérité humaine et la bonne attitude. Il a été construit par King Man Dev sous les conseils de la sainte Mani Jogini. **Syambhunath :** Dans l'après midi, nous visitons la châsse Swyambhunath, construite il y a plus de 2000 ans. Elle est située sur le sommet d'une colline à 8km à l'ouest de Katmandou. Cette châsse est l'un des symboles du Népal. Nuit à l'hôtel.

Jour 4 : Route de Katmandou à Beshishar

Après le petit déjeuner, nous serons conduits en bus à Beshishar et nous traversons de nombreux contreforts de l'Himalaya. Le voyage dure environ 5h, Beshishar est le point de départ pour le trek circuit de l'Annapurna. Nuit en tente.

Jour 5 : Trek vers Ngadi. Environ 1150m et 5-6h

La première journée de ce trek commence par une marche paisible d'environ 1-2h le long de la route. Nous continuons notre marche et passons par le marché de Beshishar. Pour atteindre Khudi, nous traversons un long pont suspendu. De Khudi, la marche nous amène à Bhulbule qui est situé à 790m. Vous aurez une splendide vue des cascades d'eaux qui se trouvent aux abords de Bhulbule. Le trek poursuit la route le long de la rivière, jusqu'à ce que nous atteignons Ngadi. Nuit en tente.

Jour 6 : Trek vers Jagat (1290m). 6h de marche

La journée débute calmement, puis nous serons amenés à monter une pente pendant 1h30 jusqu'à ce que nous puissions admirer les magnifiques champs cultivés. Nous devons à nouveau marcher pendant 1h30 avant d'atteindre Bhaundanda, un petit village perché qui surplombe la vallée de la rivière Marsyangdi. De là, le trek devient difficile, mais une fois le sommet atteint, vous aurez de merveilleuses vues sur de belles cascades. Ensuite, 1h de marche nous amène à Jagat, où nous passons la nuit en tente.

Jour 7 : Trek vers Dharapani (1860m) – Environ 6h de marche

Nous débutons la journée avec une ascension qui nous amène au village de Chamje. De Chamje, une petite marche nous permet d'atteindre le village de Dharapani. Nuit en tente.

**Jour 8 : Trek vers Chame (2715m) – Environ 5-6h de marche**

A partir de Dharapani, la végétation, les gens et les paysages changent et l'air devient plus frais. Le trek continue son ascension et nous passons par les forêts de Bagarchhap, premier village d'architecture tibétaine de ce trek. Ca grimpe doucement: le trek continue sa route le long de la rivière Marsyangdi et nous passons le village de Koto. De Koto, nous marchons vers le village de Chame, un endroit important la région du Manang. Nous passons la nuit près du Marsyangdi. Nuit en tente.

Jour 9 : Trek vers Pisang (3185m). Environ 6h de marche

Le trek poursuit la route le long de la rivière. Il serpente entre des pins et de petits villages jusqu'à notre arrivée à Bratang. La montée à travers des forêts de pins nous amène au sommet avec une excellente vue et Pisang à nos pieds. Pisang nous offre de formidables vues sur les sommets avoisinants comme l'Annapurna, le Gangapurna, Tilicho, Chulu et le sommet du Pisang. Nuit en tente.

Jour 10 : Trek vers Manang (3350m) . Environ 4-5h de route

Nous marchons vers la vallée de Manang, une vallée en forme de U qui s'étend entre les sommets enneigés. Le trek est relativement facile jusqu'à Braga, une poignée de maisons perdues dans le paysage. Le monastère de Braga a une vaste collection de statues et de manuscrits religieux.

Jour 11 : De Manang à Yak Kharka. Environ 3-4h de marche (4130m)

Le trek vous offre de merveilleuses vues sur l'Annapurna, Gangapurna, Tilicho, puis une vue rapprochée du versant ouest du Chulu, au fur et à mesure que le trek atteint Yakkharka, un petit camp où nous passons la nuit.

Jour 12 : Trek vers Thorung Phedi (4400m) – Environ 6h de marche

Nous nous dirigeons en direction de Throng Phedi, notre dernier arrêt avant de passer le Thorang La, un col situé à 5416m. Nuit en tente.

Jour 13 : Trek vers Muktinath (3380m), en passant par Thorang- La (5416m) – Environ 6-8h de marche

Aujourd'hui c'est le grand jour. Nous débutons tôt, afin que nous puissions atteindre le haut du col avant que le vent frais ne commence à souffler et afin d'avoir les meilleures vues des versants Nord de l'Annapurna, Damudhar, Bhirkuti et Dhaulagiri. Après plusieurs heures de marche éprouvante, nous atteignons le haut du col. La traversée du col n'est pas techniquement difficile, et après 4h de marche nous arrivons au sommet du Thorang-La. Nous serons récompensés par la formidable vue du panorama de l'Himalaya : au Sud toute la chaîne de montagne de l'Annapurna, à l'Ouest le Muktinath, le Mustang Himai et la vallée du Kali, puis au Nord les incroyables sommets de Thorungtse et du Chulu. Lors de la descente, vous aurez de belles vues du Dhaulagiri (8167m), avant d'atteindre finalement le village sacré de Muktinath. Nuit en tente.

Jour 14 : Muktinath vers Jomsom (2770m) – Environ 6h de marche

La journée sera relativement facile, depuis Muktinath jusqu'à la rivière Kaligandaki, en faisant un arrêt à Ekale Bjatti, un petit campement avec 3-4 maisons de thé. Puis 2h de marche supplémentaire avant d'arriver à Jomsom.

Jour 15 : Jomsom – Pokhara - Katmandou

Vol matinal de Jomsom, en passant par Pokhara, vers Katmandou. Accueil et transfert à votre hôtel.

Jour 16 : Vol de retour en Europe

Transfert à l'aéroport international de Katmandou.

Jour 17 : Arrivée France / Europe**NIVEAU TECHNIQUE 3****SPORTIF**

Trek qui s'adresse aux personnes désirants découvrir un pays dans des conditions authentiques et sportives : Marches de 3 à 6 heures par jours, nuits en tente, dénivelé moyen, faible altitude. Ces voyages s'adressent aux personnes en bonne condition physique et pratiquant régulièrement un sport sans nécessairement être à un niveau de compétition... une bonne endurance physique avec un esprit sportif !

DATES ET TARIFS

Pour le prix et les dates, merci de se référer au site www.trekonline.com ou alors de demander la grille tarifaire

☎ Par téléphone : +33 (0)1 43 25 27 74 ☎ Par fax : +33 (0)1 46 33 24 77

✉ ou bien par mail : contact@trekonline.fr

SERVICES INCLUS

Guides Népalais	Accompagnateur francophone de notre agence locale pour les groupes de 4 personnes ou plus. Accompagnateur anglophone lors du trek pour les groupes de moins de 4 personnes, sauf lors des visites en ville, guide francophone. Possibilité de vous garantir un guide francophone pour les groupes de moins de 4 personnes (option avec supplément se renseigner à l'agence lors de votre inscription).
Hébergement*	Sur la base de chambre double, petit déjeuner et taxes inclus. Hôtels 4* dans la capitale et catégorie standard lors des excursions. Tentes, lodges ou refuges pendant les treks et expéditions. Possibilité de chambre individuelle avec supplément.
Permis pour le Parc National de l'Annapurna	L'assistance et le prix sont inclus. Veuillez vous munir de 4 photos d'identité, d'une photocopie des 2 premières pages de votre passeport pour l'obtention du permis.
Porteurs & autre personnel	Le portage est compris sur la base de 20 kilos par personne. Le salaire et les assurances pour les porteurs sont compris, il est d'usage de donner à l'équipe environ 50 US\$ par participant.
Repas Népal	Sur la base de petit déjeuner uniquement à Katmandou et dans les villes lors des excursions. Sur la base de pension complète pendant les trek y compris les boissons (café, thé, eau filtré). Lors du trek, notre cuisinier préparera tous les repas: petit déjeuner, déjeuner, pique-nique et dîner. Ces repas suivront un régime adapté et typique. Si vous êtes végétarien ou si vous désirez un régime spécifique, merci de le mentionner lors de l'inscription. Cette modification est gratuite.
Transfert	Notre équipe viendra vous accueillir à l'aéroport et vous conduira à votre hôtel dès votre arrivée. Après l'expédition, nous assurons aussi le transfert entre votre hôtel et l'aéroport. Nous assurerons tous les transferts terrestres.
Transport aérien	Vol aller retour de votre ville sélectionnée et les vols domestiques.

SERVICES NON INCLUS

Assurance	Aucune assurance n'est comprise dans le programme.
Boissons et autre frais personnels	Ne sont pas compris les boissons (bière, vin, boissons gazeuses) ou autres frais personnels en dehors de ceux compris dans l'itinéraire lors du trek et de l'expédition.
Mini groupe Népal	Départ garanti à partir de 2 personnes inscrites, supplément de 150€ par personne pour les groupes de moins de 4 personnes.
Porteurs Népal	Des porteurs supplémentaires peuvent cependant être engagés pour vous assister. Le prix dépend du poids à porter. Merci de nous contacter pour de plus amples informations.
Pourboires	Sont hautement appréciés par ceux qui vous ont servis.
Sac de couchage et équipement personnel	Ni les équipements techniques, ni le sac de couchage, ni les équipements de haute montagne ne sont inclus. Vous devez les apporter vous même ou louer certains sur place.
Taxe de départ Népal	La taxe de départ à régler sur place directement par vos soins. En avril 2008, elle est de 2150 Roupies (25 €). Non compris dans le prix.
Visa	Frais de visa non compris

CHECKLIST PHARMACIE

- Anti-diarrhéique (type Imodium...)
- Antiseptique intestinal (type Ganidan...)
- Aspirine
- Collyre (poussière, ophtalmie) et crème antibiotique pour les yeux.
- Compresses désinfectantes
- Médicaments contre la douleur : paracétamol etc...
- Médicaments habituels
- Pansements adhésifs
- Pastilles purifiantes pour l'eau (Hydroclonazone, Micropur)
- Pommade anti-inflammatoire
- Répulsif anti-moustiques

- Traitement antibiotique à large spectre

CHECKLIST ÉQUIPEMENT

Vêtements

- Col roulé en synthétique
- Pantalon imperméable type Goretex
- Sous pull en fibre polaire, type extra warm
- Sous-vêtements synthétiques
- Veste en fibre polaire ou en Wind stopper (R4 de Patagonie)
- Veste en Goretex ou équivalent
- Veste polaire
- Vêtements adaptés à la marche
- Vêtements de pluie

Tête

- Bonnet ou cagoule en laine
- Chapeau ou casquette
- Echarpe
- Paire de lunettes de soleil traditionnelle

Mains

- 2 paires de gants de type Goretex

Pieds

- Paires de chaussettes épaisses pour le froid
- Paires de chaussettes synthétiques

Pour camper

- Sac de couchage (-10°C) et liner

Pour le voyage

- Ecran solaire protection maximale
- Éléments personnels de soin
- Jumelles et appareil photo

- Lampe frontale avec les piles de rechanges
- Livre, walkman
- Sac à dos de 30 litres pour vos affaires de la journée
- Sac à dos de 60 litres
- Thermos
- Une gourde d'un litre

Pour la marche

- Chaussures de trekking (type Meindl Himalaya)
- Paire de bâtons de marche



Informations Géographiques

Népal

Capitale : Katmandou

Point culminant : Le Mont Everest (8 848m)

Situation : Le Népal est situé entre la Chine et l'Inde en Asie

Population : Environ 26.5 millions d'habitants

Formalités administratives

Formalités administratives :

Pour se rendre au Népal vous devez disposer d'un visa et être muni d'un passeport avec une validité minimale de six mois minimum. Le visa est gratuit pour des séjours inférieurs à trois jours.

Les visas touristiques sont pour des durées de soixante jours et peuvent être obtenus en vous munissant de deux photographies d'identité à votre arrivée à la frontière pour un coût d'environ 30 USD dollars. Cependant, nous vous conseillons de contacter les représentations diplomatiques népalaises en France pour faire les démarches avant votre arrivée.

Informations sanitaires

Santé :

Afin d'éviter tout risque d'intoxication alimentaire, buvez principalement de l'eau minérale ou des boissons en bouteille, faite une préférence aux aliments cuits, évitez les crudités et les fruits s'ils ne sont pas traités et pelés.

Les vaccins recommandés sont : Le DTP (diphtérie, tétanos, poliomyélite) et BCG (vaccination antituberculeuse) à jour, typhoïde, méningite A et C, hépatite A et B. La vaccination anti rabique est suggérée. Le vaccin contre l'encéphalite japonaise est recommandé (uniquement pendant la saison des pluies dans la zone de Terai et Katmandu).

Nous vous recommandons de vérifier avec votre médecin traitant et aussi de vous informer sur le site de l'institut pasteur. <http://www.pasteur.fr/ip/index.jsp>

Informations pratiques

Gastronomie :

Dans la cuisine du Népal, vous trouverez, surtout des plats à base de riz et de lentilles. Le plat national et le « Dal Bat », un plat de riz accompagné d'une sauce à base de lentilles, légumes, de condiments et parfois de boulettes de viande. La boisson nationale est le Chiva un thé au lait.

Artisanat :

L'artisanat du Népal est fameux pour ses pulls en laine, ses bijoux en argent, ses poteries, ses tapis, ou encore ses thangkass (peinture religieuse sur toile d'inspiration tibétaine).

Langue :

Le Népal ou Népalais est la langue officielle du Népal. Elle est parlée par la moitié de la population soit un peu plus de 10 millions de personnes. Des nombreux dialectes tibétains sont parlés comme le Newari.

Monnaie :

La monnaie nationale est la « Roupie Népalaise » (1 € pour 109 roupie népalaise au 18 juillet 2008). Nous vous conseillons d'apporter des dollars en petites coupures, les euros sont acceptés mais il est plus facile d'utiliser les dollars.

Cartes de paiement :

Vous trouverez des distributeurs automatiques pour Visa et MasterCard à Katmandou et à Pokhara. L'usage des cartes de paiement reste limité à certains hôtels internationaux et peu de restaurants.

Climat :

Le Népal possède trois types de climat : Dans la zone du Teraï, au sud, le climat est subtropical, la région centrale a un climat tempéré (notamment la vallée de Katmandou), et dans la région des montagnes vous allez trouver un climat froid et sec.

La meilleure saison pour apprécier les paysages du Népal est l'hiver, entre octobre et mars. La saison de la mousson est de juin à septembre, mais le phénomène est très atténué en montagne et n'empêche donc pas de se rendre dans la région des Annapurnas ou de l'Everest.

Le mal d'altitude :

Vous serez amenés, au cours de votre visite au Népal, à passer par des altitudes élevées. Le mal d'altitude se traduit principalement par des troubles respiratoires (essoufflements), des maux de tête, des vomissements, des troubles du sommeil et l'absence d'appétit.

Il est donc recommandé une adaptation progressive, prenez le temps de vous reposer le jour d'arrivée en altitude.

Décalage horaire :

Il existe un décalage horaire de + 3 h 45 (l'été) et de - 4 h 45 (l'hiver) entre le Népal et la France.

Electricité :

Prévoyez un adaptateur car les prises sont de modèle américain et donc carrées. Le courant est de 220 volts. Il est utile de se promener avec une lampe de poche car de temps en temps en ville il y a des coupures d'électricité. Vous trouverez facilement des piles.

Vêtements :

Le Népal offre tous les climats qui changent en fonction de l'altitude. Reportez-vous à la liste détaillée dans la fiche voyage.

Téléphone :

- Indicatif pour le Népal depuis la France : 00 + 977 + n° de la ville sans le 0 + n° de votre correspondant.
- Indicatif pour la France depuis le Népal : 00 + 33 + n° à neuf chiffres sans le 0 initial de votre correspondant.
- Appels intra urbains : dans une même ville, composez le numéro du correspondant sans l'indicatif.
- Appels interurbains : composez l'indicatif de la ville suivi du numéro de votre correspondant.

Horaires :

- Banques : De Lundi au Jeudi de 10h à 16h (en hiver) et jusqu'à 17h (en été) le Vendredi de 10h à 15h. La plupart de banques sont fermées les Samedis.
- Postes : Les postes sont fermées les samedis. Le courrier est très lent. Comptez d'une semaine à un mois pour l'arrivée d'une lettre ou carte postale postée à Katmandou.

Assurance :

C'est très important que vous partiez assuré. Vérifiez que votre assurance garantit le rapatriement et la recherche si vous partez en trek ou en expéditions.

Adresses utiles**Adresses Utiles :****En France :**

Ambassade et Consulat de Népal
45 bis, rue des Acacias 75017 Paris
Téléphone : 01 46 22 48 67
Fax : 01 42 27 08 65
www.nepalembassy.org

Au Népal :**Ambassade de France**

Lazimpat – BP 452 – Katmandou – Népal
Téléphone : (977) (1) 441 2332 – 441 4734 – 442 2774 – 441 8034
Télécopie : (977) (1) 441 8288 – 441 9968

Centres de vaccination en France :

Hôpital de l'Institut Pasteur
209 rue de Vaugirad 75015 Paris
Téléphone : 08 90 71 08 11
www.pasteur.fr