

Tour des Annapurnas 16 jours À 10 de marche

Le trek le plus célèbre du Népal et certainement le plus beau. Des rizières aux cultures en terrasse puis aux hautes vallées tibétaines arides dominées par les géants de la terre au coeur de paysages grandioses. Un itinéraire adapté pour une acclimatation optimum qui permet de franchir le Thorong Pass (5416 m) dans les meilleures conditions.

Déroulement et itinéraire

Jours 1 et 2 Æ Kathmandu (1337m)

Vol pour Kathmandu, accueil à l'aéroport, installation à l'hôtel et visite libre de la ville.

Jour 3 - Bensi Sahar Æ Chame (2670m)

Départ tôt le matin en bus de Kathmandu à Khudi. Puis jeep locale par une piste impressionnante au dessus de la Marsyangdi. Première courte marche jusque Chame.

Jour 4 - Pisang (3200 m)

Traversée d'une belle forêt et de vergers. Continuation sur la rive gauche de la Marsyangdi, la vallée s'élargit. Pisang, 3300 m est un village mananghi partagé en 2 parties : le haut est typique de la vallée avec ses maisons aux toits en terrasse. Très belle vue sur les Annapurnas, le Pisang Peak et les Chulu. Temps de marche : 5h30 / M : 630 m.

Jour 5 - Manang (3540 m)

Montée jusqu'à un éperon étroit sur les flancs de l'Annapurna II et marche au plat jusqu'à Hongde, village doté d'un aérodrome. Découverte du village de Braga a l'important monastère. Après 3 heures de marche arrivée à Manang, 3300 m. Vue sur les Annapurnas II, III et IV, le Manaslu, le Pisang Peak. Temps de marche : 5h00 / M : 240 m - D : 200 m.

Jour 6 - Kangshar

Repos le matin et après midi nous quittons le sentier du Tour des Annapurna pour nous diriger vers le lac du Tilicho. Nuit au joli village de Kangshar (3750 m). Balade pour découvrir son gompa. Temps de marche : 3h00 / M : 240 m.

Jour 7 - Camp de Base du Tilicho

Montée lente jusqu'au camp de base du Tilicho (4150 m) au pied du sommet du même nom. Marche par un sentier escarpé assez étroit mais splendide. Nuit en lodge. Nous passons 2 nuits à 4150 m pour s'acclimater progressivement à l'altitude. Temps de marche : 7h00 / M : 360 m.

Jour 8 - Lac Tilicho

Montée au très beau lac Tilicho (un des plus hauts lacs du monde 4919 m) dont les eaux turquoise reflètent les sommets enneigés alentour. Balade autour du lac. Retour au camp de base. Temps de marche : 7h00 / M et D : 770 m.

Jour 9 - Yakkharka

Longue marche sur un sentier peu fréquenté et sauvage pour retrouver le sentier du Tour des Annapurnas à Yakkharka (4010 m). Temps de marche : 6h00 / M : 250 m - D : 350 m.

Jour 10 - De Yakkharka à Phedi

Marche jusqu'à Phedi, en découvrant au passage cascades, petit lac et sommets majestueux. Il n'est pas rare de croiser des yaks... Temps de marche : 5h00 / M : 400 m.

Jour 11 - De Phedi à Muktinath(4450-5400-3800m)

Départ très tôt le matin pour l'ascension du Thorong La où la neige est présente dès novembre. La fin de l'ascension est plus douce pour arriver au col de Thorong La à 5416 m. Vue sur les pics du Thorong, de Pisang, de Manang et le Nilgiri. Descente difficile et longue jusqu'à Muktinath à 3800 m.

A Muktinath se trouvent un ensemble de temples et de sanctuaires hindouistes. C'est pour les Hindous, le site le plus sacré du Népal.

Temps de marche : 8 à 12h00 / M : 966 m / D : 1616 m.

Jour 12 - De Muktinath à Jomosom

Descente dans la large vallée de la Kali Gandakhi. Les paysages changent. Nous sommes aux portes du Mustang. Visite du village de Kagbeni, beau village fortifié de culture et d'architecture tibétaines.

Le chemin longe la Kali Gandakhi, la "rivière noire". Nous nous élevons pour les villages de Piling, Phalla et Dagarzong. Somptueuses vues sur le Nilgiri Nord et le Tilicho Peak. Puis descente pour Jomosom.

Temps de marche : 5 à 6h00 / M : 300 m - D : 1200 m.

Jour 13 - Retour de Jomosom à Pokhara

Vol pour Pokhara et bus pour Kathmandu.

Jour 14 - Katmandou

Journée libre à Kathmandu.

Jours 15 et 16 - Temps libre jusqu'au transfert aéroport et vol retour.

Les horaires sont donnés à titre indicatif et calculés pour des marcheurs moyens hors pauses et temps pris pour le pique-nique.

~ Un itinéraire hors des sentiers battus

~ Un trek mythique à la beauté des paysages incomparables

~ Une acclimatation progressive

Trekking

~ 10 jours de marche avec 4 à 10 heures de marche. Aucune difficulté technique. Une seule journée pour franchir le col, est plus longue (une dizaine d'heures), mais l'acclimatation progressive permet de franchir le col plus facilement. Altitudes variant de 900 m à 5400 m. Il est néanmoins important d'être en bonne condition physique et d'avoir déjà une expérience de la randonnée itinérante, les dénivelés sont importants.

~ Votre profil : Vous marchez régulièrement sur sentiers de randonnées. Vous pratiquez une activité physique régulière.

Hébergement et nourriture

~ 2 à 3 nuits en hôtel de bonne catégorie à Katmandou et 1 à 2 nuits dans l'avion selon les cas.

~ En lodge pendant le reste du séjour. Les lodges sont des auberges-refuges dont le confort peut varier d'un hébergement à l'autre. Dans tous les cas, ce sont des maisons tenues par des népalais.

Les chambres sont normalement des chambres doubles rustiques avec un bas flanc et un matelas.

Selon le remplissage des lodges (pas de réservations à l'avance possible), il peut arriver que vous partagiez, au sein du groupe, une chambre de 4 personnes (de même sexe) ou plus

exceptionnellement encore, un dortoir.

L'électricité n'est pas systématique. Et si certains lodges proposent des douches, le propriétaire peut vous demander un supplément.

La nourriture locale est saine et abondante : au petit-déjeuner : thé, chocolat chaud, toasts, confiture, oeufs et céréales. Les déjeuners et dîners varient chaque jour. Ils sont composés de salades, salami, oeufs, fromage, pommes de terre frites, poulets et toujours du riz ...

Encadrement

~ Guide népalais anglophone pendant le trek aidé par un cuisinier et une équipe de porteurs.

Transferts locaux et portage

~ Bus privé pour les déplacements à l'intérieur du pays.

~ Vol Jomosom=>Pokhara sur cie régulière népalaise

Les transports routiers au Népal sont soumis aux aléas climatiques d'un pays de hautes montagnes. Les retards dus à ces conditions atmosphériques particulières ne peuvent être imputés à Visages ni à son correspondant local. Le programme des journées à Kathmandu peut se trouver altéré ou raccourci pour faire face à ces impondérables.

Les porteurs

Vous ne portez que vos affaires de la journée. Vos bagages sont transportés par notre équipe de porteurs. Afin de respecter des charges raisonnables et en règle avec la législation locale, ce bagage ne devra pas dépasser 12 kg par participant. Au Népal, le transport à dos d'homme est une culture. Certaines personnes pour leur propre compte peuvent porter jusqu'à 70 kg ou plus.

Visages limite autant que faire se peut les charges à 30 kg par porteurs (nous engageons 1 porteur pour 2 participants) même si, parfois, certains demandent à porter plus.

NB : Avant votre départ en trek, il est recommandé de mettre vos affaires dans les sacs que vous fournira notre équipe locale : ils sont mieux adaptés aux intempéries et au portage.

Aérien

Vol régulier au départ de Paris

Convocation pour le départ

Avec aérien

A l'aéroport de départ. Les lieux et heures exacts vous seront précisés quelques jours avant le départ.

Sans aérien

A l'aéroport de Kathmandu : les lieux et heures exacts vous seront précisés quelques jours avant le départ. Il est impératif de nous communiquer **votre heure d'arrivée et votre n° de vol au plus tard une semaine avant votre départ.**

Formalités et santé

Le visa est obligatoire. Nous vous conseillons de le faire à l'arrivée.

Dans ce cas prévoyez :

- 20 " pour un visa de 15 jours maximum
- 32 " (ou environ 26 ") pour un visa de 30 jours maximum

Prévoir l'appoint en \$ et une photo d'identité pour le visa.

Voici néanmoins les coordonnées de l'**Ambassade du Népal à Paris** :

45 bis, rue des Acacias - 75017 Paris - _ 01 46 22 48 67 (10 à 13h00).

Permis de trekking au Népal : vous devrez vous munir impérativement de 2 photos d'identité en plus de votre photo pour le visa.

Santé

· Pas de vaccination obligatoire mais s'assurer d'être à jour pour Diphtérie, Tétanos et Polio (DTP rappel tous les 10 ans) et tuberculose.

· Typhoïde et hépatites conseillées.

· Se munir d'un désinfectant pour l'eau, type Micropur, d'un antiseptique intestinal, de collyre, de paracétamol, antibiotique, de traitement pour les maux de gorge, etc et tous vos médicaments habituels.

· Prévoyez avant le départ un examen dentaire pour éviter des désagréments sur place ainsi qu'une visite médicale.

· A partir de 55 ans prévoir de passer un test à l'effort avant le départ et une visite chez un cardiologue est conseillée.

· Le mal des montagnes aigu ou mal d'altitude est le principal problème des treks en hautes altitudes (au-delà de 3200 m). Les séjours franchissant des cols à + de 4000 m ont été conçus avec le respect de palier afin de s'acclimater.

Argent et pourboire

La monnaie nationale est la roupie népalaise. Différente de la roupie indienne. 1 " = 90 roupies environ. Vous trouverez des distributeurs de billets à Kathmandu, Pokhara et Bhaktapur. Voyagez avec des euros plutôt qu'avec des dollars, le change est meilleur.

· Sur un voyage/trekking de 2 semaines, compter environ 20 " par porteur. Vous pouvez aussi donner aux porteurs des vêtements usagés (tee-shirts, pantalons, polaires, chaussures même abîmées). De même avec des stylos, des crayons de couleur, des feutres, des cahiers, vous ferez le bonheur des instituteurs.

Guide et bibliographie

- ~ Le goût du Népal, Sous la direction de Jean-Claude Perrier, Mercure de France, Paris, 2004
- ~ Guide Evasion Népal, Sous la direction de Patrick de Panthou, Guides bleus évasion, Hachette Tourisme, Paris, 1998
- ~ Au coeur des Himalayas. Sur les chemins de Katmandou, A. David-Néel, Payot, Lausanne, 2004
- ~ Prisonnier de l'Annapurna, Jean-Christophe Lafaille et Benoît Heimermann, Guérin, 2003
- ~ La montagne oubliée, Paul Keller, Guérin, 2005
- ~ Les conquérants de l'innutile, Lionel Terray, Guérin, 2000
- ~ Le Népal, Robert Rieffel, Que sais-je ?, PUF, Paris, 1982
- ~ La sagesse du Bouddha, Jean Boisselier, Gallimard, Paris, 1993
- ~ Les dieux du bouddhisme, Louis Frédéric, Flammarion, 2006

Cartographie

- ~ Carte du Népal, 1:500 000 Explore the World, Nelles Verlag, Munich, Allemagne, 1997

Climat

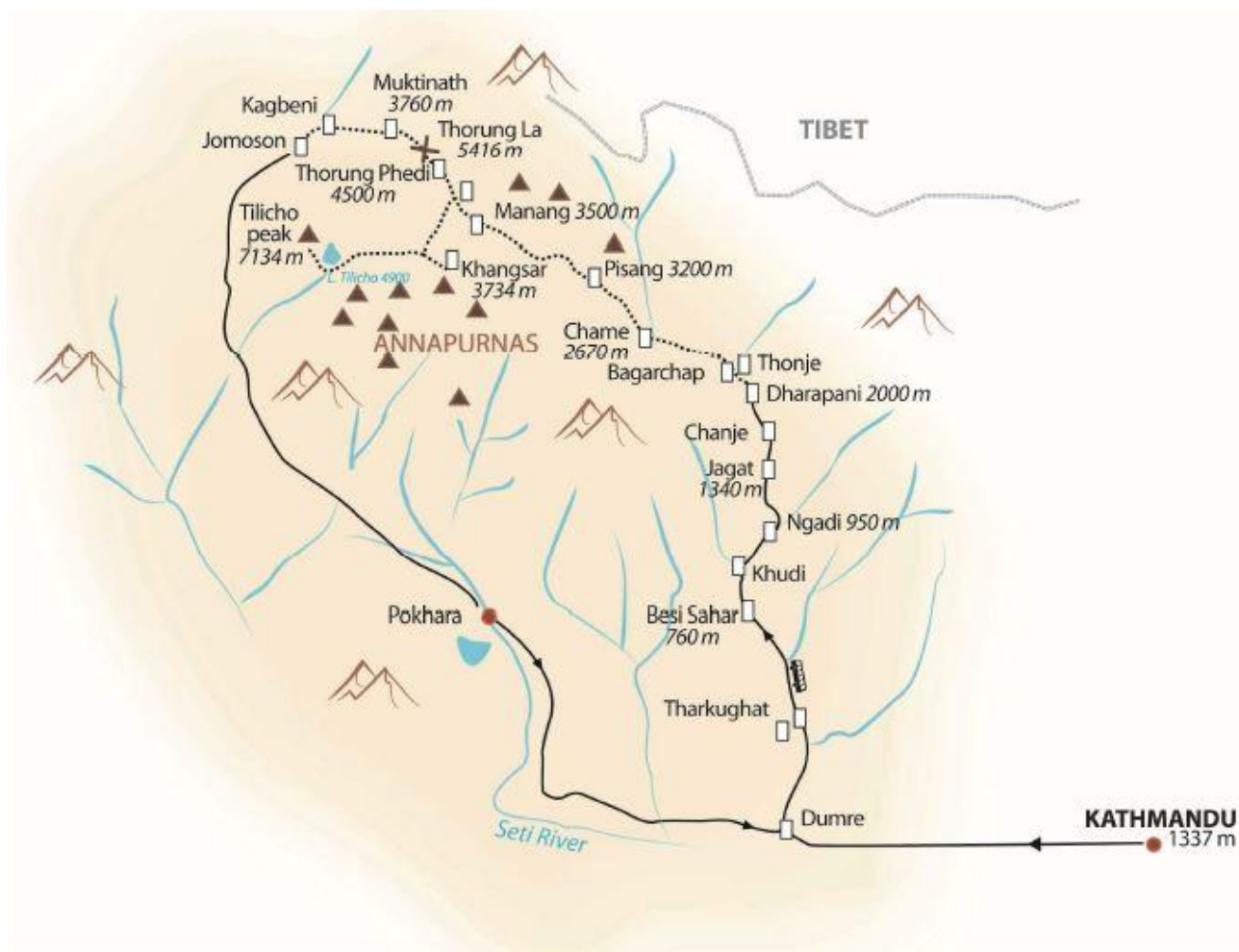
De fin octobre à début décembre : c'est la meilleure période pour randonner. Les températures sont douces, pas de pluie, il fait moins froid la nuit et le ciel est très pur.

Au mois d'octobre le Népal est très fréquenté. Nous vous recommandons d'éviter cette période pour éviter des tarifs élevés et de préférer le mois de novembre.

De décembre à février, le trekking est toujours possible : le climat est très froid cependant le ciel est très pur. Vous trouverez de la neige dans certains passages de cols d'altitude.

De mars à fin mai c'est aussi le printemps au Népal, la végétation se réveille et la fréquentation est moins forte.

De juin à septembre, le Népal est soumis à une mousson. Les pluies rendent difficile, voir impossible de randonner en cette période mais les circuits découverte restent ouverts.



Inscription et modalités de paiement

- ~ A l'aide du bulletin d'inscription ci-joint, où en nous joignant un bulletin individuel pris sur notre site en stipulant Groupe « Salaün ».

~ Vous versez un acompte réduit de 10%.

~ **Solde 1 mois avant le départ**

Conditions de vente

Les conditions générales et particulières de vente sont celles définies sur notre site Internet visagestrekking.com.

Assurance

~ **L'assistance** couvre essentiellement les frais de recherche-secours, le rapatriement et les frais médicaux. Elle intervient dès lors qu'un constat médical permet de décider du rapatriement. Au préalable, dans les régions éloignées des infrastructures médicales et difficiles d'accès, vous devez accepter l'organisation des premiers secours par des moyens locaux (porteurs, chevaux, 4X4, etc.). Elle indemnise la perte ou le vol de bagages.

~ **L'assurance** protège du risque financier d'annulation.

Nous vous proposons de souscrire l'un des 2 contrats que nous avons sélectionnés :

~ L'assistance étendue (1,70 %)

~ Contrat Premium : Annulation + assistance (3,60 %)

Les principales garanties	Assistance étendue 1,7 %	Contrat Premium 3,6 %
Frais d'annulation ~ Annulation pour motif médical (franchise 30 ") ~ Annulation pour toute cause, imprévisible au jour de la souscription, indépendante de votre volonté, et justifiée (franchise 75 ")	NON	OUI
Assistance Rapatriement ~ Rapatriement ou transport sanitaire, frais réels ~ Remboursement complémentaire des frais médicaux hors du pays de résidence, jusqu'à 150 000 " ~ Frais de recherche-secours, jusqu'à 15 000 " ~ Assistance juridique à l'étranger	OUI	OUI
Bagages ~ Vol de bagages, 1 800 " par personne (franchise 30 ") ~ Retard de livraison 300 " par personne ~ Matériel sportif 1 800 " par personne (franchise 30 ")	OUI	OUI
Frais d'interruption de séjour ~ Jusqu' à 7 000 " par personne ~ Jusqu' à 30 000 " par événement	OUI	OUI
Retard d'avion ~ Retard de plus de 4 heures, 100 " par personne	OUI	OUI

Si vous choisissez de souscrire l'une de ces formules, la notice vous sera envoyée avec votre facture.

Pour plus de confort et de sécurité, partez bien équipés

Garder la tête froide ou chaude !

- ~ Chapeau ou casquette indispensable !
- ~ Lunettes de soleil protection 3 ou 4 couvrant parfaitement les yeux
- ~ Un bonnet

La règle des 3 couches

- ~ Tee-shirts manches courtes ou longues, légers et respirant pour permettre l'évacuation de la transpiration. Ces vêtements sont aujourd'hui appelés des secondes peaux.
- ~ Couche intermédiaire pour apporter de la chaleur type fibre polaire
- ~ Veste imperméable type Goretex idéale pour protéger du vent comme de la pluie

Les pantalons de saison

- ~ Pantalon épais pour une protection suffisante, à la fois respirant et déperlant, selon la saison et/ou en cas de mauvais temps.
- ~ Pantalon léger vous protégeant de la végétation ou du soleil tout en conservant une aisance de marche
- ~ Short en tissu léger, séchant rapidement
- ~ Collant chaud pour la nuit
- ~ Sous-vêtements de rechange

Les pieds et les mains

- ~ Une bonne paire de gants et des gants de soie
- ~ Des guêtres
- ~ Chaussures adaptées à l'activité, de préférence montante pour préserver la cheville des torsions, avec une membrane Goretex pour l'étanchéité et la respiration. L'accroche et la qualité de la semelle permettent la randonnée sur tous les chemins. Il est vivement conseillé d'avoir des semelles semirigides. Notre conseil : Ne découvrez pas la qualité de vos chaussures le premier jour d'un trek ! Il est indispensable de les essayer à plusieurs reprises et d'en être satisfait avant de partir.
- ~ Des chaussures de détente : sandales ou baskets, pour les visites culturelles ou la fin de journée, elles doivent être adaptées à la marche tout en étant légères et agréables.
- ~ Chaussettes de marche en laine ou en coton avec renfort aux talons et sur l'avant du pied.

Le sac

- ~ Votre sac pour les porteurs (**pas de valise**) ne doit pas dépasser **12,5 Kg**. Ce sac sera transporté dans la journée par véhicules ou à dos d'homme selon les jours et vous le retrouverez au lodge ou à l'hôtel le soir.

Vous pouvez emmener une valise pour Kathmandu et laisser des affaires à l'hôtel durant le trek.

- ~ Votre sac à dos doit être suffisamment grand pour contenir vos affaires de la journée (gourde, appareil photo, coupe-vent, tee-shirt de rechange...) : le format de 35 litres est un bon compromis entre encombrement, poids et volume disponibles.

Les indispensables

- ~ Sac de couchage de bonne qualité (température de confort -5°/-10° et -15° en décembre) + drap cousu
- ~ Couteau de poche*
- ~ Stylo, briquet, épingles de sûreté*
- ~ Lingettes humides pour la toilette
- ~ Du savon liquide sans rinçage
- ~ 2 gourdes d'un litre (isothermes de préférence)
- ~ Petit nécessaire de couture* + nécessaire de toilette + 1 paire de lacets de rechange
- ~ De la crème solaire
- ~ Des pastilles purifiantes pour l'eau
- ~ Lampe de poche, frontale de préférence
- ~ Couverture de survie (modèle renforcé)
- ~ Quelques sacs en plastique pour protéger vos affaires en cas de pluie ou un sur-sac étanche
- ~ Un petit sac pour vos détritrus
- ~ Du papier toilette
- ~ Des jumelles et un appareil photo (facultatifs)
- ~ Des boules Quièsõ (facultatifs)
- ~ une paire de bâtons télescopiques (facultatifs)
- * à mettre dans les bagages de soute durant le vol.

Une pharmacie personnelle

- ~ Vos médicaments personnels habituels

- ˘ Des pastilles pour purifier l'eau (Micropur)
- ˘ Vitamine C
- ˘ Médicament contre la douleur
- ˘ Anti-diarrhéique
- ˘ Traitement antibiotique à large spectre (sur prescription médicale)
- ˘ Collyre et crème antibiotique pour les yeux
- ˘ Bande adhésive élastique type Elastoplast
- ˘ Petits pansements adhésifs
- ˘ Compresses désinfectantes
- ˘ Double peau (ampoules)
- ˘ Traitement pour rhume et maux de gorge
- ˘ Un anti-moustique puissant
- ˘ Un tube de biafine
- ˘ Un anti-inflammatoire (pommade ou gélule)

Cette liste de matériel est à adapter suivant la saison.

Il est préférable d'avoir sur vous en permanence dans une pochette étanche :

- Votre passeport
- De l'argent liquide + CB
- Votre contrat d'assistance (assurance Visages ou autres)