



## NEPAL TOUR DES ANAPURNA

**Le trekking du tour des Annapurna est le plus célèbre de l'Himalaya !  
Il permet d'apprécier toute la diversité des paysages du Népal et de côtoyer de nombreuses ethnies.**

**Chaque journée de trekking est différente des autres, par les ethnies rencontrées, la faune et flore présente. Nous passons des cultures en terrasses aux paysages d'altitude. Ces diversités font de ce trekking le plus représentatif de ce qu'est le Népal.**

Depuis son ouverture aux étrangers en 1977, le tour des Annapurna en trois semaines est devenu le trekking le plus célèbre et le plus parcouru du Népal. Il a la particularité de traverser des régions habitées par une grande diversité d'ethnies, d'offrir des paysages spectaculaires et de donner accès aux hauts plateaux tibétains. Ce programme permet d'appréhender le Népal dans sa globalité.

### Temps forts du trekking :

- le passage du col du Thorong La, 5416 m,
- la descente le long de la Kali-Gandaki dans les gorges les plus profondes du globe,
- la vue de trois sommets de plus de 8000 mètres : le Manaslu, l'Annapurna et le Dhaulagiri.

### APERÇU DU PROGRAMME (détails au jour le jour page suivante)

J01 : Vol pour Katmandu	J13 : Phedi, 4400 m
J02 : Arrivée Katmandu - Népal	J14 : Thorong La, 5146 m, Muktinath, 3800 m
J03 : Kamtmandu, visite	J15 : Marpha, 2600 m
J04 : Bus pour Bhulbhule, 820 m	J16 : Lete, 2480 m
J05 : Début du Trekking : Jagat, 1300 m	J17 : Tatopani, 1200 m
J06 : Dharapani, 1900 m	J18 : Gorepani, 2850 m
J07 : Chame, 2700 m	J19 : Ghandrung, 1900 m
J08 : Pisang, 3300 m	J20 : Pokhara, fin du Trekking, 900 m
J09 : Ngawal, 3600 m.	J21 : Bus pour Katmandu, 1355 m
J10 : Manag, 3540 m	J22 : Katmandu
J11 : Repos à Manag, 3540 m	J23 : Départ pour l'Europe
J12 : Lethar, 4000 m	J24 : Arrivée en Europe

*Le programme suivant est donné à titre indicatif. Les guides pourront le modifier en fonction des conditions météorologiques, des conditions de la montagne et de la forme effective des participants.*

## PROGRAMME

- Jour 01** | **Départ de France**  
Rendez-vous à xx à l'aéroport de xx. Départ pour le Népal via xx sur des lignes régulières.
- Jour 02** | **Arrivée à Katmandu - Népal - 1355 m.** Installation à l'hôtel. Première visite de la capitale du Népal.  
**Nuit à l'hôtel \*\*\*\*, 1355 m.**
- Jour 03** | **Journée de visite à Katmandu**  
Visite de Katmandu et de certains lieux touristiques dans les environs proches.  
**Nuit à l'hôtel \*\*\*\*, 1355 m.**
- Jour 04** | **Katmandu - Bhulbhule, 820 m**  
Départ en bus privé pour un trajet de 8 heures environ jusqu'à Bhulbhule, long de la rivière Marsyangdi, que nous suivrons pendant la première partie du trekking  
**Nuit en lodge, 820 m**
- Jour 05** | **Bhulbhule - Jagat, 1300 m.** Plusieurs montées raides le long de la Marsyangdi avec traversée du grand pont suspendu de Syangje.  
**↑ 1000 m ↓ 500 m, 6 heures de marche. Nuit en lodge, 1300 m**
- Jour 06** | **Jagat - Dharapani, 1900 m.** Descente sur les berges de la Marsyangdi. Montée progressive avec quelques parties raides. La vallée devient très encaissée, la forêt remplace progressivement les champs.  
**↑ 1200 m ↓ 600 m, 7 heures de marche. Nuit en lodge, 1900 m**
- Jour 07** | **Dharapani - Chame, 2700 m.** Passage au village de Bagarchap ("berge de la rivière") qui marque la limite entre les vallées humides et les zones "sèches" de la Haute Marsyangdi. Changement de végétation : après la forêt subtropicale, on découvre les pins bleus et les épicéas.  
**↑ 1000 m ↓ 200 m, 6 heures de marche. Nuit en lodge, 2700 m**
- Jour 08** | **Chame - Pisang, 3200 m.** L'architecture est maintenant tibétaine. Nous avons contourné les Annapurna et arrivons en pays Manangi.  
**↑ 700 m ↓ 200 m, 5 heures de marche. Nuit en lodge, 3300 m**
- Jour 09** | **Pisang - Ngawal, 3650 m.** Découverte du pays Manangi, de culture tibétaine. Montée à Ghyaru, 3673 m pour atteindre Ngawal.  
**↑ 650 m ↓ 200 m, 5 heures de marche. Nuit en lodge, 3600 m**
- Jour 10** | **Ngawal - Manang, 3540 m.** Vue sur la magnifique barrière des Annapurna : Annapurna II (7937m), III (7555 m), IV (7525m), et sur le Gangapurna (7455m).  
**↑ 300 m ↓ 400 m, 3 heures de marche. Nuit en lodge, 3540 m**
- Jour 11** | **Manang, 3540 m.** Journée de repos et d'acclimatation à Manang.  
**Nuit en lodge, 3540 m**
- Jour 12** | **Manang - Lethar, 4030 m.** Zone d'alpages himalayens, royaume des yaks et des "thars", chèvres sauvages.  
**↑ 600 m ↓ 100 m, 4 heures de marche. Nuit en lodge, 4000 m**

- Jour 13** | **Lethar - Thorong Phedi, 4450 m.** Montée vers le pied du fameux Thorong La.  
 ↑ 500 m ↓ 100 m, 5 heures de marche. Nuit en lodge, 3600 m
- Jour 14** | **Phedi - Thorong La, 5416 m - Muktinath, 3800 m.** Départ très tôt pour une longue montée sur sentier et moraines, pour franchir le fameux Thorong La (col), encadré par le Khatung kang, 6484 m et le Thorungse, 6481 m, et séparant les vallées de la Marsyangdi et de la Kali Gandaki. Descente plus raide que la montée vers Muktinath et ses magnifiques sanctuaires hindous et bouddhistes.  
 ↑ 1000 m ↓ 1600 m, 8-9 heures de marche. Nuit en lodge, 3800 m
- Jour 15** | **Muktinath - Marpha, 2600 m.** Descente dans un paysage désertique extraordinaire. Visite de Jharkot et Kagbeni, places fortes tibétaines du bout du monde. Le village de Kagbeni est la porte du Mustang. Vue sur les Nilgiris, 7061 m et le Dhaulagiri, 8167 m.  
 ↑ 100 m ↓ 1300 m, 5-6 heures de marche. Nuit en lodge, 2600 m
- Jour 16** | **Marpha - Lete, 2480 m.** Poursuite de la descente de la Kali Gandaki à travers le pays Thakali et ses beaux villages. Vue sur la chute de glace du Dhaulagiri.  
 ↑ 300 m ↓ 400 m, 6 heures de marche. Nuit en lodge, 2480 m
- Jour 17** | **Lete - Tatopani, 1200 m.** Panorama à 360° : Dhaulagiri, 8167 m, Nilgiri, 7061 m, et l'Annapurna, 8091 m. Puis la vallée se rétrécit et la forêt reprend ses droits.  
 ↑ 100 m ↓ 1400 m, 6-7 heures de marche. Nuit en lodge, 1200 m
- Jour 18** | **Tatopani - Gorepani, 2800 m.**  
 ↑ 1600 m, 7 heures de marche. Nuit en lodge, 2850 m
- Jour 19** | **Gorepani - Ghandrung, 1900 m.**  
 ↑ xx m ↓ xx m, 6-7 heures de marche. Nuit en lodge, 1900 m
- Jour 20** | **Ghandrung - Nayapul - Pokhara**  
 Fin du trekking à Nayapul. Transfert de 1h30 en bus privé à Pokhara, 900 m  
 ↑ xx m ↓ xx m, 4-5 heures de marche. Nuit à l'hôtel, 900 m
- Jour 21** | **Pokhara - Katmandu, 1355 m**  
 6 heures de trajet en bus touristique Green line grand confort pour rejoindre Katmandu.  
 Nuit à l'hôtel, 900 m
- Jour 22** | **Journée libre à Katmandu**  
 Nuit à l'hôtel, 1355 m
- Jour 23** | **Départ de Katmandu**
- Jour 24** | **Arrivée en Europe.** Séparation du groupe

*Le programme ci-dessus est donné à titre indicatif. Les guides pourront le modifier en fonction des conditions météorologiques, des conditions de la montagne et de la forme effective des participants.*

**NIVEAU TECHNIQUE ET PHYSIQUE REQUIS** : Bonne condition physique indispensable en raison du nombre de jours de marche (16 jours dont 15 de marche), de l'altitude (une nuit à 4000 m, un col à 5140 m), de la durée des étapes (jusqu'à 9 heures de marche) et de la dénivellation quotidienne à franchir (jusqu'à 1600 m un jour). Nous marchons la plupart du temps sur de bons chemins ou sentier de montagne. Il faut compter avec la présence de neige lors de la traversée du col Thorong.

**HEBERGEMENT** : Nous dormirons à Katmandu dans un hôtel confortable (\*\*\*\*) en chambre. Pendant le trekking, nous dormirons dans des lodges simples, dans des chambres à lits multiples, avec des installations sanitaires des plus sommaires. Dans les lodges nous dormirons dans nos sacs de couchage. A Pokhara, nous dormirons dans un hôtel simple en chambre double.

**RENDEZ-VOUS** : à l'aéroport à préciser.

**TAILLE DU GROUPE** : 5 à 15 participants.

**ENCADREMENT** : Un guide de haute montagne Alta-Via, (2 à partir de 10 participants), un guide Népalais (sirdar) francophone, un aide sirdar (2 à partir de 8), 1 porteur pour deux participants,

**EQUIPE LOCALE - REPAS** : Une équipe locale (sirdar, aide sirdar, porteurs) sera engagée sur place. Le soir, à Katmandu, nous mangerons au restaurant, pendant le trekking nous mangerons dans les lodges. A midi, à Katmandu, nous mangerons sur les marchés locaux ou dans des petits restaurants locaux, pendant le trekking nous mangerons dans les lodges présents le long du parcours.

**CLIMAT** : En novembre le ciel est généralement d'un bleu profond, le soleil est souvent radieux, la vue sur les montagnes est la plupart du temps cristalline, la température dans la journée plutôt agréable. C'est une excellente période pour le trekking, même si les températures sont parfois froides le soir et la nuit.

**FORMALITÉS SANITAIRES** : Aucun vaccin n'est obligatoire pour se rendre au Népal.

**FORMALITÉS ADMINISTRATIVES** : Le passeport doit être encore valide 6 mois après la date retour. Le visa est obtenu à l'arrivée à l'aéroport de Katmandu. Prévoir deux photos d'identité récentes. Il coûte environ 40 dollars US.

**DATES : du vendredi 5 novembre au dimanche 28 novembre 2010.**

**PRIX : 3500 euros par personne.**

### Le prix comprend :

- Organisation et encadrement par un guide de haute montagne,
- Billet d'avion aller-retour pour Katmandu - Népal sur ligne régulière,
- Transfert aéroport-hôtel-aéroport à Katmandu,
- 4 nuits en chambre double dans un hôtel\*\*\*\* de Katmandu,
- 1 nuit en chambre double dans un hôtel simple à Pokhara,
- Nuits dans des lodges très simples avec des installations sanitaires parfois des plus sommaires pendant la durée du trekking,
- Pension complète pendant la durée séjour, incluant les petits-déjeuners, les pique-niques ou repas à midi, les repas du soir, **depuis le repas de midi du jour 2, jusqu'au petit-déjeuner du jour 23.**
- Assistance de l'équipe locale : sirdar guide local, aide du sirdar, 1 porteur pour 2 participants,
- Portage pendant le trekking d'un sac de 10 kilogrammes maximum par participants,
- Transport locaux en taxi, minibus privé, bus public, bateau comme décrit dans le programme,
- Café et thé au cours des repas,
- Entrée dans les sites, parcs et réserve naturelles au programme,
- Programme comme indiqué.

### Le prix ne comprend pas :

- Transport allé et retour à au lieu de rendez-vous,
- Visa d'entrée au Népal, payable à l'arrivée à Katmandu, \$40.
- Taxe d'aéroport au départ de Katmandu, environ \$30.
- Les boissons (alcoolisées ou non) hors de repas, les boissons autres que thé et café au cours des repas,
- Entrée dans les musées ou autres lieux touristiques non mentionnés dans le programme,
- Les frais de taxis éventuels pour les visites urbaines,
- Les douches, plus ou moins chaudes, dans les lodges (entre 1 et 5 €)
- Les pourboires à l'équipe locale (hôtel, sirdar, porteurs),
- L'équipement individuel nécessaire pour la réalisation du programme,
- Les achats personnels,
- **Les frais supplémentaires liés aux événements indépendants de notre volonté (changement de programme à la demande des participants, manifestations politiques, éboulement de terrains, grèves, mauvaises conditions climatiques, neige...)**
- Tout ce qui ne figure pas dans « Le prix comprend ».

### Suppléments proposés :

- Chambre single à Kamandu, 120 € par personne,
- Cheval pour passer le Thorong La, 100 € par personne,
- Assurance assistance-rapatriement 1%
- Assurance annulation 2,5%
- **Assurance assistance, rapatriement, annulation et interruption de séjour 3%**

**INSCRIPTION :** A l'aide du bulletin d'inscription fourni, en nous renvoyant un exemplaire de la première page, accompagné du règlement de 30% du séjour, par chèque ou virement bancaire. Le solde est à verser au plus tard 30 jours avant la date du départ.

**ASSURANCES :** Nous ne saurions nous substituer à la responsabilité civile de chacun. Il est indispensable de posséder une assurance en responsabilité civile et une assurance couvrant les risques d'annulation, de rapatriement - maladie - accident de montagne, de recherche et secours en montagne. Nous proposons un contrat GENERALI et un contrat EUROP ASSISTANCE.

**Si vous ne souhaitez pas souscrire à notre assurance assistance - rapatriement, vous devez nous communiquer les coordonnées de votre propre assurance (nom, n° de contrat et téléphone d'appel 24h/24h). Etre couvert par une assurance assistance - rapatriement est obligatoire pour s'inscrire à l'un de nos séjours. Être couvert par une assurance annulation est fortement recommandé.**

[http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs\\_909/pays\\_12191/nepal\\_12298/index.html](http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs_909/pays_12191/nepal_12298/index.html)