

SUR LES HAUTEURS

Des plus belles montagnes

AU NEPAL

LE BALCON DES ANNAPURNAS

Sur Les Hauteurs 24 Avenue des Pyrénées 31310 Montesquieu Volvestre Tel & Fax : 05 61 97 66 04 e-mail : info@surlshauteurs.com Association Loi 1901 bénéficiaire de l'agrément ministériel tourisme Apriam AG.073.980001 210 Rue de Guise 73000 Chambéry Garant : BANQUE LAYDERNIER CHAMBERY R.C.P : MMA IARD Cabinet Jean François Bellet 35, Boulevard Emile Zola BP 27 69600 Oullins Contrat N° : 3.056.234 Code APE 633 Z SIRET : 479.869.166.000.13. TVA intracommunautaire : FR52479869166

Présentation du texte :

Par ce magnifique trek, nous côtoierons les majestueux sommets des Annapurnas et du Dhaulagiri. Je vous invite à la **découverte du Népal et de ses ethnies**. Le trek débutera au milieu des **rizières cultivées en terrasse**. Le trekking **du sanctuaire des Annapurnas** est un trek plus court qui traverse des forêts de rhododendron et de bambou, des villages de basse montagne jusqu'aux beaux glaciers. Nous aurons une vue panoramique en haut de Poon Hill sur plus de **25 sommets de 6 à 7000 m** avec en prime **2 grands sommets notoires : le Dhaulagiri (8167m.) et le célèbre Annapurna I (8091m)**, puis nous descendrons sous le regard bienveillant du **sommet sacré : le Machhapuchhare**.

Points forts du trek :

- Découverte de villages et de vallées « hors du temps »
- Découvertes de Poon Hill et de son extraordinaire point de vue
- Un superbe parcours qui commence à travers les rizières à basse altitude avant d'arriver au camp de base des Annapurnas.
- Vue grandiose sur ces grands massifs himalayens
- Découverte de 2 géants de 8000 m, l'Annapurna et le Dhaulagiri
- Une véritable aventure partagée avec l'équipe locale
- Le Trek « Découverte » incontournable du Népal
- Et le célèbre sommet du Machhapuchhare.
- Un accompagnateur français qui part avec vous sur le trek, gage de sécurité et de sérieux pour l'acclimatation et les étapes sur le circuit. Ensuite, il sera vous faire découvrir les multiples facettes de ce pays, ses ethnies, ses religions....

DEROULEMENT DU TREK

Jour 1 & Jour 2 : Départ Paris et vol pour Kathmandu. Transfert à l'hôtel.

Jour 3 : Katmandou – Pokhara puis Birethanti (1025m)

Le trajet est long qui va vers Pokhara, très fréquenté par des camions qui ravitaillent Katmandou. Arrêt pour déjeuner dans un des nombreux petits « routiers » le long de la route. Pendant le trajet, vue sur les massifs des Annapurna et du Manaslu.

Environ 9h en bus et ½ h de marche et nuit en lodge

Jour 4 : Birethanti à Ulleri (2080m)

Le sentier monte jusqu'à Tikhedhunga légèrement. Mais après ça monte brusquement par un nombre impressionnant de marches. Heureusement nous pourrions nous reposer et nous rafraîchir dans de nombreuses maisons de thé qui jalonnent le sentier

environ 5h ½ de marche et nuit en lodge

Jour 5 : Ulleri à Ghorepani (2850m)

La montée reste moins raide que la veille. Le sentier passe par les forêts humides. Nous pouvons voir des arbres de rhododendrons avec leurs orchidées accrochées.

environ 5h ½ de marche et nuit en lodge

Jour 6 : Ghorepani à Tadapani (2660m)

Départ tôt le matin pour Poon-hill (3200m), montée pendant 45 min pour un lever de soleil inoubliable sur les massifs du Dhaulagiri, Manaslu et des Annapurna : au total **27 sommets de plus de 6000m**. Descente à Ghorepani et après le petit déjeuner, nous montons pendant une heure puis nous descendons tout le reste de la journée dans une forêt tropicale où se mêlent cascades, rhododendrons et orchidées. Une petite montée de 30min avant d'arriver à Tadapani.

Environ 6h de marche et nuit en lodge

Jour 7 : Tadapani-Chhomorong (1900m)

Descente jusqu'à Kimorong Khola puis nous montons vers le village Gurjung et ensuite marcher à flanc de montagne jusqu'à Chomorong.

Les villages sont très riches grâce aux touristes et aux jeunes gens qui vont au service militaire.

Environ 5h de marche et nuit en lodge.

Jour 8 : Chhomorong-Doban (2400m)

Grande descente jusqu'à Chhomorong Khola en traversant le village de Chhomorong très riche grâce aux touristes et aux jeunes gens qui s'engagent dans l'armée en Angleterre ou travaillent à l'étranger. Nous remontons jusqu'à Sinowa en suite à Khuldi ghar. Marche dans une forêt de rhododendron et de bambous.. Descente vers Doban.

Environ 5h30 de marche et nuit en lodge.

Jour 9 : Doban-Camp de base de Machhapuchare «CBM» (3700m)

La montée est progressive dans la forêt de bambous. La vue sur des montagnes est magnifique.

Environ 5h de marche et nuit en lodge

Jour 10 : CBM-Camp de base d'Annapurna (4100m) -Deurali (3300m)

Départ tôt le matin pour le sanctuaire des Annapurna où la vue est merveilleuse sur le cirque glaciaire et la montagne sacrée, l'Annapurna 1. Nous restons pendant 2 heures pour admirer le panorama et nous retournons à Deurali par le même chemin.

Environ 6h de marche et nuit en lodge.

Jour 11 : Deurali-Chhomorung (1900m.)

Montée progressive jusqu'à Sinuwa et descente vers Chhomorongkhola.

Montée jusqu'à Chhomorung par un escalier.

Environ 5h de marche et nuit en lodge

Jour 12 : Chhomorung-Pothana (1900m)

Une descente longue en passant par Jhinu dada. A Nayapul nous traversons Modi khola et remontons vers Deurali en passant par Landruk et Tolkha. Descente progressive jusqu'à Pothana.

Environ 5h de marche et nuit en lodge.

Jour 13 : Pothana- Phedi- Kathmandu

environ 2h de marche, 1h en mini bus et nuit à l'hôtel.

Jour 14 : Katmandou

Journée libre réservée aux achats de souvenirs

Nuit à l'hôtel.

Jour 15 : Départ de **Katmandou**, transfert à l'aéroport.

Jour 16 : Arrivée en France

NIVEAU : pour bons marcheurs, étapes de 5h minimum sur sentier en montagne, avec des étapes en haute montagne sur sentier plus ou moins marqués, cependant sans aucune difficulté technique.

PORTAGE : Pas de portage, uniquement les affaires de la journée. Votre sac de voyage sera porté par des porteurs, vous le retrouverez le soir au lodge.

GROUPE : 6 personnes minimum à 12 maximum

ENCADREMENT : Par un accompagnateur en montagne français assisté d'un guide local, d'un cuisinier et d'une équipe de porteurs.

HEBERGEMENT : En lodge pendant le circuit et en l'hôtel 3 *confortable à Kathmandu (en chambre double).

Possibilité d'avoir une **Single**. Nous en faire la demande à l'inscription.

REPAS : pension complète pendant toute la durée du trek, petit déjeuner, repas du midi à base de salade composée et repas du soir.

Attention, les hindouistes et les bouddhistes sont en grande partie végétariens, donc vous ne mangerez pas de la viande tous les jours et encore moins du poisson ! Cependant les repas sont toujours très copieux et variés.

Les repas sur Kathmandu restent à votre charge.

NOTE IMPORTANTE

Nous allons dans ce **magnifique pays depuis 7 ans** de manière **régulière et nous favorisons le travail avec les équipes locales**, ce qui veut dire, que nous prenons des porteurs en plus que ce que nous propose les agences, car nous pensons que **ces personnes qui travaillent doivent le faire dans des conditions plus décentes**.

En effet, nous encadrons toujours nos groupes sur ces destinations lointaines et nous veillons à ce que tout soit correctement respecté.

C'est pourquoi avec notre organisme, vous verrez une différence de tarif. Ceci expliquant cela.

Ensuite, **nous continuons à proposer** pour ceux qui le souhaitent, **la formule sous tente**, ce qui favorise le mieux les échanges, le relationnel, le contact avec nos équipes.

En effet, chaque soir, nous sommes en contact avec nos porteurs cuisiniers, nos porteurs matériel, etc...

Véritable moment d'échange, de partage, de communication, avec le sirdar.

Il arrive quelquefois, qu'une fête entre porteurs s'improvise, alors nous y allons et partageons ce moment intense, d'une manière toute simple, en les aidant en tapant des mains et en dansant avec eux.

Véritable moment de bonheur.

NOTES SUR LE PAYS

CLIMAT : chaud pendant la saison automnale, et surtout dans les rizières à basse altitude.
Meilleure saison en automne de mi-October à fin Novembre

FORMALITE : votre passeport en cours de validité. Le visa est obligatoire pour les ressortissants français qui effectuent un voyage touristique au Népal d'une durée inférieure ou égale à trois mois.

RENSEIGNEMENTS DIVERS

Informations générales :

Superficie : 147 000 km²

Capitale : Kathmandu

Régime : Monarchie parlementaire de type britannique

Population : 23,7 millions d'habitants

Monnaie : la roupie népalaise

Devises à emporter : des Euros, qui seront changés sur place en arrivant.

Décalage horaire : + 3h 45 en été
+ 4h 45 en hiver

Taux de croissance : 2,7% qui pourrait doubler la population en moins de 30 ans.

* **Espérance de vie** : 57 ans au lieu de 78 en France

* **Mortalité infantile** : 8,2%, une des plus fortes d'Asie

* **Une population jeune** : 43% ont moins de 15 ans

* Chaque femme a une moyenne de 5 ou 6 enfants, et 1 femme sur 15 meurt des suites d'une grossesse.

* **Analphabétisme** : concerne 72,5% de la population.

* **Malnutrition** : 1 enfant sur 15 en souffre

* **Scolarité** : 60% des enfants népalais ne peuvent aller à l'école et travaillent chez eux ou à l'extérieur.

* **Santé** :

- 1 habitant sur 10 est tuberculeux

- 1 médecin pour 16 830 personnes (en France 1 pour 350 habitants et en Inde, 1 pour 2460), dont seulement une centaine de dentistes.

Taux d'urbanisation : 10,9%

* **Langues** : 70 dialectes différents plus le népali, langue officielle, mais qui n'est parlée que par 58% de la population.

* L'énergie du pays est représentée essentiellement par la consommation de 3 millions de tonnes de bois de chauffage et 2 millions de tonnes de bouse séchée.

* **Budget népalais** : 65% sont assurés par l'aide internationale et un tiers des recettes va au remboursement des dettes.

* **Son P.N.B.** par habitant et par an (1 170 dollars estimation en 1995) place le Népal parmi les plus pauvres du monde (196ème sur 203), 8 millions de népalais vivent en dessous du seuil de pauvreté...

(Chiffres recueillis sur le Guide du Routard " Inde, Tibet, Népal " - édition 1999)

SANTE : aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs venant d'Europe.

Etre à jour des ses vaccinations.

Cependant les rappels du tétanos et de la typhoïde sont néanmoins conseillés.
N'oubliez pas de faire un contrôle dentaire car il y a un passage en altitude.

DEPLACEMENT : En minibus privé pour tous les transferts

SOUVENIR : Beaucoup de souvenirs, artisanat local très riche et abondant : tissage, lainage en laine de yack, instrument de musique, bijoux, poterie, moulins à prière, tankas, grands couteaux, sculptures sur bois,

AERIEN : Vol régulier avec la QATAR, départ possible de Toulouse, Marseille, Lyon....

CONVOCATION :

Elle vous sera envoyée quelques jours avant votre départ en mentionnant les horaires de départ et de retour.

Remise des billets à l'aéroport sur présentation de votre convocation.

SAVOIR VIVRE :

Comme la plupart des gens vivent en zone rurale, leur conception de la vie est simple et traditionnelle, et ils prennent vraiment plaisir à rencontrer des étrangers ; cependant, il y a des choses qui sont par trop déconcertantes ou embarrassantes pour les Népalais. Voici donc quelques conseils à garder à l'esprit.

- Il est préférable d'être habillé décemment, quel que soit l'endroit que l'on visite. Les tenues de plage ne sont pas appropriées. Shorts courts, épaules ou dos dénudées pourraient ne pas être appréciées. Il ne s'agit pas d'être surhabillé, mais tout simplement d'être vêtu de manière confortable et décente.
- Ne vous formalisez pas du refus de certaines Népalaises à serrer la main. Au Népal, lorsqu'on rencontre quelqu'un, l'habitude - et spécialement pour les femmes - n'est pas de se serrer la main, mais plutôt de joindre les mains comme pour une prière, en disant "Namaste!"
- Les démonstrations d'affection entre un homme et une femme en public sont très mal vues au Népal. Ne vous livrez pas à des comportements totalement étrangers à notre culture.
- Nous condamnons l'usage des drogues. Le trafic et la détention de stupéfiants constituent des délits graves.
- N'encouragez pas la mendicité. La charité ne fait qu'accroître le nombre de mendiants, sans résoudre les problèmes de fond.
- se déchausser avant d'entrer dans tous les monuments religieux et dans les maisons, en prenant soin de placer ses chaussures semelles sur la terre.
- Ne jamais pénétrer dans une cuisine (car les voyageurs, selon le système des castes, sont considérés comme impurs et pourraient contaminer par des souillures ou des mauvais esprits les aliments qui se trouvent dans une cuisine)
- Ne pas manger dans l'assiette ni boire dans le verre d'autrui (pour les mêmes raisons de castes : les étrangers sont pires que des intouchables)
- Contourner les stûpas dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Le feu est sacré, évitez d'y jeter vos détritiques, enterrez-les "
- Si vous décidez de suivre la coutume locale en mangeant le plat national à la main, utilisez la droite
- Il est discourtis de désigner quelqu'un ou même une statue du doigt.

- Lorsque vous vous asseyez, évitez d'étendre vos jambes et de diriger vos pieds vers quelqu'un
- Les hommes peuvent se déplacer en short et tee-shirt mais jamais torse nu. Les femmes éviteront les tenues provocantes et les shorts.
- Les démonstrations d'affection en public, pour un couple par exemple, ne sont pas de mise au Népal. "

(" *Le guide du routard - Inde du nord / Népal / Tibet* ", éditions Hachette - 1999)

LISTE DU MATERIEL :

- un sac à dos de 35 à 45 litres pour les affaires de la journée
- une bonne paire de chaussure à tige haute (pour un bon maintien des chevilles)
- **un sac de couchage de montagne, - 15° environ recommandé**
- des chaussettes
- des tee-shirts
- pantalon en toile
- fourrure ou un gros pull
- une veste de type Gore-Tex (imperméable et respirante)
- chaussure légères de détente pour le soir à l'étape
- gant et bonnet pour l'ascension du sommet
- protection contre le soleil (crème solaire, stick pour lèvres)
- un short
- sous vêtements de rechange
- une gourde (au minimum 1,5 litre)
- une lampe frontale
- une petite pharmacie personnelle : élastoplast, double peau, pansements divers, antidiarrhéique (Immodium ou autre), antalgique (Doliprane ou autre), antibiotique à large spectre, médicament pour la gorge (lysopaïne par exemple), pince à épiler, une paire de ciseaux, une boîte de Micropur ou Hydroclonazone afin de traiter l'eau prise dans les sources et les fontaines...
- votre appareil photo
- vos papiers
- et un sac de voyage qui va suivre sur le dos des mules.

Petits conseils et astuces : vos affaires de rechange, classez-les et ranger-les dans des poches plastiques afin de mieux les protéger de la poussière ou autre durant votre séjour.

DATES :

du 2 au 17 Avril 2008

du 1 au 16 Octobre 2008

du 5 au 20 Novembre 2008

TARIF : 1799 €par personne au départ de Paris

Non compris : taxe d'aéroport, les boissons, les frais de visa, les repas à Kathmandu, les pourboires d'usage et les assurances.

REUNION DE PREPARATION :

Sur toutes nos destinations lointaines, nous programmons un WE ou simplement une journée de préparation, du voyage en présence de tous les participants, tout du moins ceux qui pourront être présents lors de ce rassemblement.

En effet, pendant cette journée de rencontre, nous aborderons les préparatifs concernant votre trek avec tous ses aspects.

Ce sera pour l'occasion pour tous les participants de voir avec qui ils effectueront leur voyage et surtout de finaliser votre préparation en posant bien évidemment toutes vos questions.

Une convocation vous sera ultérieurement envoyée quelques semaines avant la date du départ., avec une note explicative concernant le site retenu et l'option choisie sur cet endroit.

BAGAGES SUR PLACE :

Dés votre arrivée, il est possible de laisser à l'hôtel des affaires de rechange personnelles dans un sac portant vos noms et adresses.

MOMENT DE PARTAGE :

Il est de coutume avec notre structure de participer à un inoubliable moment de partage, à savoir les participants qui le souhaitent amène une spécialité de leur région et un soir, autour de la table, toute l'équipe complète réunie, nous partageons nos produits du terroir avec ceux du pays.

C'est un véritable moment de pur plaisir et de rencontre.

Possibilité d'appeler depuis plusieurs villages sur tout le circuit.

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- **appeler nous au : 05 61 97 66 04**
- **envoyer nous un fax au : 05 61 97 66 04**
- **un e-mail à : info@surleshauteurs.com**
- **ou bien un courrier à :**

Sur Les Hauteurs
24, Avenue des Pyrénées
31310 MONTESQUIEU VOLVESTRE

EN VOUS SOUHAITANT UN AGREABLE TREK