



35, Rue Jean Jaurès
31390 CARBONNE
TEL/FAX : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Association Loi 1901 bénéficiaire l'agrément ministériel tourisme Apriam AG.073.980001



LE TOUR DES ANNAPURNA & LE TILICHO

Randonnées accompagnées, accompagnateur français, et équipe locale

En itinérance, sans portage

Hébergement en Lodge

Séjour 22 jours, 20 nuits, visites des banlieues de Kathmandou comprises



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 enterrées. Avec l'altitude, changement de végétation et de paysages ; aux collines verdoyantes se succèdent les hauts plateaux d'altitude, avec le lac Tilicho et le passage du col du Thorong Pass à 5416 m, où la vue sur le Dhaulagiri est insolite.

Nous descendrons ensuite vers Jomoson, décor aride et désertique, aux portes du Mustang pour terminer ce périple à Pokhara après avoir fait un transfert en avion, en longeant le célèbre massif des Annapurnas....

DATE :

08 au 30 Avril 2010

06 au 27 Octobre 2010

03 au 24 Novembre 2010

TARIF :

2435 € par personne au départ de Paris

LE TARIF COMPREND :

- l'hébergement en lodge
- la pension complète
- l'encadrement par un accompagnateur en montagne français
- l'encadrement par une équipe locale
- les entrées des banlieues

LE TARIF NE COMPREND PAS :

- les boissons,
- les frais de visa,
- les repas à Kathmandu,
- les pourboires d'usage et
- les assurances

RÈGLEMENT :

À l'inscription : Acompte de 30 % du prix du séjour

Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

L'Assurance Annulation, non obligatoire mais fortement conseillée, elle permet le remboursement du prix du voyage moins les frais de dossier en cas d'annulation pour raisons graves à moins de 45 jours du départ. Elle coûte 2,5 % du prix du voyage. Nous vous proposons également une assurance Rapatriement à 1 %.

Pour les étrangers : possibilité de paiement par mandat postal international ou par virement sur notre compte.

Points forts :

- Découverte de villages et de vallées « hors du temps »
- **Découvertes de communautés tibétaines sur ce parcours**
- **Un superbe parcours qui commence à travers les rizières** à basse altitude avant de franchir le col à 5420 m
- **Vue grandiose sur ces grands massifs himalayens**
- Découverte de **3 géants de 8000 m**, le Manaslu, l'Annapurna et le Dhaulagiri
- Une véritable aventure partagée avec l'équipe locale
- Le trek incontournable du Népal
- 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.
- **Une très bonne acclimatation avant le passage du col**



Déroulement du trek



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

Jour 3 : Kathmandu – BESI SAHAR (650 m)

Transfert en bus privé pour le départ du trek sur Bésisahar à 650 m d'altitude.

Départ en bus vers 7h pour Dumre, situé sur la route de Pokhara. A la sortie de Kathmandu après le poste de police de Thankot, passage au sommet du col et la descente infernale en lacets commence, avec un trafic intense de camions et de bus. Ensuite on longe la rivière Trisuli jusqu'à Mugling, village d'auberges ouvertes 24h sur 24 pour les camionneurs et les bus. C'est ici que la route pour l'Inde bifurque. Nous prendrons à droite et traverserons un pont assez long qui enjambe la rivière Narayani, confluence de la Trisuli et de la Marshyangdi que nous remontons. De Dumre à Besi Sahar la piste est assez mauvaise mais le paysage de rizières est une merveille.

Premier contact avec la population de ces montagnes. *Nuit en lodge.*

Jour 4 : BESI SAHAR – NGADI (900 m) :

Début du circuit à travers un paysage de rizières cultivées en terrasse avec en toile de fond la chaîne himalayenne et l'Himal Chuli, superbe. Notre itinéraire suit au plus près la rivière Marsyandi, impressionnante et puissante.

Premier pont suspendu où l'on s'amuse à se balancer....

5h de marche, Dénivelée Positive de 380 m et Dénivelée Négative de 255 m, nuit en lodge.

Jour 5 : NGADI – JAGAT (1300 m) :

Montée difficile jusqu'à Bahundada « la colline aux Brahmanes » (magnifique belvédère) et descente sur Syanje où l'on peut apercevoir l'influence tibétaine.

La vallée devient plus étroite et paysage plus montagnard.

5h30 de marche, Dénivelée Positive de 870 m et Dénivelée Négative de 475 m, nuit en lodge

Jour 6 : JAGAT – DHARAPANI (1860 m) :

Les champs de maïs ont remplacé les rizières et arrivée à Tal, minuscule village coincé au pied d'énormes falaises.

Les villages sont très montagnards, murs de pierre, balcon en bois et toits en ardoise.

Camp à Dharapani, premier 8000 m en face ; le Manaslu.

7h de marche, Dénivelée Positive de 1020 m et Dénivelée Négative de 470 m, nuit en lodge

Jour 7 : DHARAPANI – CHAME (2685 m) :

Premiers gompas et murs à prière au village de Bagarchap. Vue imprenable sur l'Annapurna 2 au village de Koto. Camp a Chame.

6h de marche, Dénivelée Positive de 975 m et Dénivelée Négative de 270 m, nuit en lodge

Jour 8 : CHAME – PISANG (3200 m) :

La première partie de notre étape, se déroulera en forêt avec des falaises impressionnantes aux alentours. Ensuite, nous arrivons dans le pays de Manang, nous allons installer notre camp au pied du Pisang Peak.

5h de marche, Dénivelée Positive de 750 m et Dénivelée Négative de 200 m, nuit en lodge

Jour 9 : PISANG – MANANG (3560 m) :

Notre journée jusqu'à Manang sera rythmée par des arrêts afin d'observer et de contempler cette merveilleuse barrière montagnarde composée par les sommets des Annapurnas : 4,2,3, l'un des plus spectaculaires paysages de montagne que nous connaissons...

Pause au village de Braga pour visiter son temple.

5h30 de marche, Dénivelée Positive de 585 m et Dénivelée Négative de 235 m, nuit en lodge

Jour 10 : MANANG Journée de repos et d'acclimatation.

Possibilité de faire à la demi-journée des randonnées afin de continuer l'acclimatation.

Jour 11 : MANANG – KHANGSAR (3734 m)

Nous quittons le sentier de tour des Annapurnas pour suivre la rivière Marsyangdi jusqu'à son origine, le lac Tilicho. Vue sur le Tilicho Peak (7135 m) et le Ganga Purna (7454 m) le long de la rivière Khangsar.

Où nous déjeunons et après midi repos et acclimatation !

2/3h de marche et Nuit en lodge

Jour 12 : KHANGSAR – YEKLE BHATTI (4100 m)

Ce matin nous commençons par une petite montée jusqu'à 4200m et puis nous descendons progressivement dans la moraine avec la vue sur le Mt. Tilicho (7135 m) et le sommet du Ganga Purna (7454 m). On peut apercevoir des troupeaux de moutons bleus également.

5/6h de marche et nuit en lodge

Jour 13 : YEKLE BHATTI – TILICHO LAKE (4900 m) – YEKLE BHATTI

Notre excursion nous emmène toute la journée vers le lac de Tilicho. Le sentier monte progressivement en passant par les moraines. Vue sur Rock noir (7485 m) et le Khangsar Peak. Le lac Tilicho est un lac sacré où selon la légende, la première récitation du texte hindou Ramayana a été lue.

Environ 8h de marche et Nuit en lodge

Jour 14 : YEKLE BHATTI – YAK KHARKA (4000 m)

Nous quittons la vallée de Marsyangdi et en suivant la vallée de Jhargangkhol, nous entrons dans un paysage lunaire au-dessus de 4000 m. Nous prenons lentement de l'altitude, à flanc de moraine. Nous croisons des yaks, les hauts sommets qui nous entourent sur 360 degrés.

5/6h de marche et Nuit en lodge

Jour 15 : YAK KHARKA – THORANG PHEDI (4400 m)

La montée se continue dans des paysages qui deviennent très arides. Les pentes sont couvertes d'éboulis et de hautes falaises de roches brunes surplombant la rivière. Une courte descente permet de traverser la rivière que l'on remonte un petit moment avant d'arriver à Thorong Phedi (4400 m) et ses quelques lodges.

3/4h de marche et Nuit en lodge

Jour 16 : PHEDI - MUKTINATH (3800 m), COL DU THORONG LA (5416 m)

Nous quittons Phedi pendant la nuit (2h30) avec la lampe frontale en direction du Thorong-La (5416m). Au départ la montée est raide et devient lente et progressive. Le jour se lève et en se retournant la vue sur le massif des Annapurna est inoubliable. Après quatre heures de marche sur un sentier facile nous atteignons le col à 5416 m. Nous descendons en direction de Muktinath avec des vues magnifiques sur les Nilgiri et le massif du Dhaulagiri (8167 m). Arrivée à Muktinath en début d'après-midi.

8h30 de marche et Nuit en lodge

Jour 17 : MUKTINATH - JOMOSOM (2700 m)

Nous sommes maintenant dans la vallée de la Kaligandaki, rivière que nous suivrons jusqu'à Tatopani. Le paysage est totalement différent que celui que nous voyions avant le col. En descendant nous admirons le monde minéral du Mustang. Deux heures de descente et une heure et demie de plat nous conduisent à Jomosom, très beau village Thakali (ethnie de la vallée) dont la spécialité est la pomme, nous goûtons le jus de pomme, le cidre et le Calvados local pour fêter le passage du col.

4/5h de marche et Nuit en lodge

Jour 18 : JOMSOM - POKHARA 20 minutes en avion

Installation à l'hôtel. Nous déjeunons et partons faire une promenade en barque sur le lac Phewa pour un repos bien mérité.

Nuit à l'hôtel.

Jour 19 : POKHARA - KATMANDOU environ 6/7h de bus

Petit déjeuner à l'hôtel et départ pour Katmandou par bus touristique. Déjeuner en route et arrivée à Katmandou en milieu d'après midi.

Nuit à l'hôtel.

Jour 20 : Visite des banlieues autour de la capitale.

Nuit à l'hôtel.

Jour 21 : Visite des banlieues autour de la capitale, transfert à l'aéroport en fin de journée.

Jour 22 : Arrivée en France

Note : nous pouvons être amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué en cas de force majeure en fonction de la météo, de la date, du nombre et/ou du niveau des participants.



Info trek



NIVEAU : SOUTENU 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. Certaines étapes, notamment après le passage du col, sont en règle générale plus longues, car en descente.

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 bivouac.
Votre sac de voyage sera, lui limité à 10 kg, pour le porteur.

PORTEURS : En effet, avec notre organisme, les porteurs ont chacun 2 sacs de 10 kg soit 20 kg à porter pour 2 participants.

Nous veillons particulièrement à ce que le poids de cette charge ne soit pas dépassé, car nous sommes toujours aux côtés de nos participants afin de surveiller ce que nous avançons.

GROUPE : 6 personnes minimum à 12 personnes 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 ***confortable à Kathmandu (en chambre double).

Possibilité d'avoir une Single, nous la demander à l'inscription, avec supplément.

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.



IMPORTANT



Nous allons dans ce **magnifique pays depuis 10 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.

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 et cuisiniers, ce sont de 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 aidants 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.

Pour cela, 2 possibilités :

- soit le faire en arrivant sur place, au passage en douane (il faut 1 photo identité avec 30 € en liquide)
- soit le faire avant le départ auprès d'une ambassade



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

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, la GULF AIR, ou une autre compagnie similaire, au départ de Paris. 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 détritrus, enterrez-les "
- Si vous décidez de suivre la coutume locale en mangeant le plat national à la main, utilisez la droite
- Il est discourtois 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)



Nécessaire et Indispensable



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, anti diarrhéique (Immodium ou autre), antalgique (**Aspirine** pour liquéfier le sang en l'altitude), antibiotique à large spectre, médicament pour la gorge (lysopaine 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 bâtons de marche, si vous y êtes habitués
- vos papiers
- et un sac de voyage qui va suivre sur le dos des porteurs, **maximum 10 kg.**

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.

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 :

Dès 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.

En vous souhaitant un agréable trek ...



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 :



35, Rue Jean Jaurès
31390 CARBONNE
TEL/FAX : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Association Loi 1901 bénéficiaire de l'agrément ministériel tourisme Apriam AG.073.980001 210 Rue de Guise 73000 Chambéry Garant : COVEA CAUTION SA Contrat N° 18386 pour un montant de 85 000 € R.C.P : MMA IARD Cabinet Jean François Bellet 35, Boulevard Emile Zola BP 27 69600 Oullins Contrat N° : 103.056.234 Code APE 633 Z SIRET : 479.869.166.000.13. TVA intracommunautaire : FR52479869166