

SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

LE CAMP DE BASE DES ANNAPURNA

ल संचयुर्गा देसाङ्गपूरा

Randonnées accompagnées, en itinérance, avec transfert des bagages

Séjour 15 jours, 14 nuits

En hôtel *** sur Katmandou et lodge en trek, avec notre équipe locale

				Saison			Départ garanti 			
4 Chaussures	Hotel + Lodge	Itinérant	Portage de vos affaires personnelles pendant le séjour	J	F	M	A	M	J	A partir de 3 personnes
				J	A	S	O	N	D	



Par ce magnifique trek, nous côtoierons les majestueux sommets des Annapurna 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 Annapurna** 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 : le Dhaulagiri (8167m.) et le célèbre Annapurna I (8091m)**, puis nous descendrons sous le regard bienveillant du **sommet sacré : le Machhapuchhare**.

NOS POINTS FORTS

- Un superbe parcours qui commence à travers les rizières à basse altitude avant d'arriver au camp de base des Annapurna
- Découverte de 2 géants de + de 8000 m, l'Annapurna et le Dhaulagiri, sans oublier la montagne sacrée du Machhapuchhare
- Un accompagnateur francophone de notre équipe locale, qui part avec vous sur le trek, gage de sécurité et de sérieux pour toutes les étapes sur le circuit. Pour découvrir les multiples facettes de son pays, ses ethnies, ses religions...

DATES & TARIFS :

DATES	Tarif de Paris
30/09 au 14/10/2023	2995 €
07/10 au 21/10/2023	3195 €
22/10 au 05/11/2023	3195 €
05/11 au 19/11/2023	2995 €

Départ de Province possible, à nous consulter pour les tarifs.

Supplément single (Katmandu/Pokhara) 100 Euros.

LE TARIF COMPREND :

- l'aérien à/de Katmandu (Aller / Retour)
- Le transfert : Aéroport / Hôtel en minibus,
- Le transport Katmandou/Pokhara/Katmandou en bus touristique,
- Les taxes de séjour
- En pension complète durant le trekking, l'hébergement en chambre Twin ou dans des lodges partagés. Les repas seront choisis selon les menus proposés ; ces repas comprennent ; petit déjeuner, déjeuner, dîner, le thé et le café mais pas les autres boissons,
- Dîner de bienvenue dans un restaurant typique népalais
- Le permis pour les Annapurna et le nouveau permis de Trekkers Information Management System (TIMS) qui permet d'accéder, en sécurité, aux régions de trekking,
- hébergement en hôtel*** à Katmandou avec petit déjeuner,
- 1 nuit en hôtel*** à Pokhara avec petit déjeuner,
- l'encadrement par un **guide local francophone**, un assistant et des porteurs,
- Une trousse de premiers secours est mise à disposition durant le trek,
- Tous les équipements personnels des membres du groupe seront transportés par des porteurs (1 porteur pour 2 clients, un porteur porte 24 kg maximum),
- les assurances pour toute notre équipe locale.

LE TARIF NE COMPREND PAS :

- les boissons (sauf thé/café),
- les frais de visa, vous pouvez obtenir facilement un visa à votre arrivée au Népal à l'aéroport de Katmandou, pour cela, il vous faut **prévoir 2 photos d'identités et 30 € en liquide**,
- les repas à Katmandu et à Pokhara, prévoir **10 à 15€** par jour,
- les visites des banlieues,

- les pourboires d'usage,
- l'assurance.

FIDELITE :

Nous vous offrons une réduction de 4% dès votre 3^{ième} voyage ou séjour dans les deux années civiles qui suivent la date du départ de votre premier séjour.

REDUCTIONS SUR LE PRIX DU SEJOUR :

***5 mois avant** la date de départ, 4% (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 50 € pour un montant supérieur à 1200 €).

***4 mois avant** la date de départ, 3% (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 30 € pour un montant supérieur à 1200 €).

(NB : offre valable uniquement pour les séjours en individuel et non cumulable. Ne s'applique pas aux groupes, qui bénéficient déjà de tarifs spécifiques).

REGLEMENT :

A 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

LES ASSURANCES :

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :

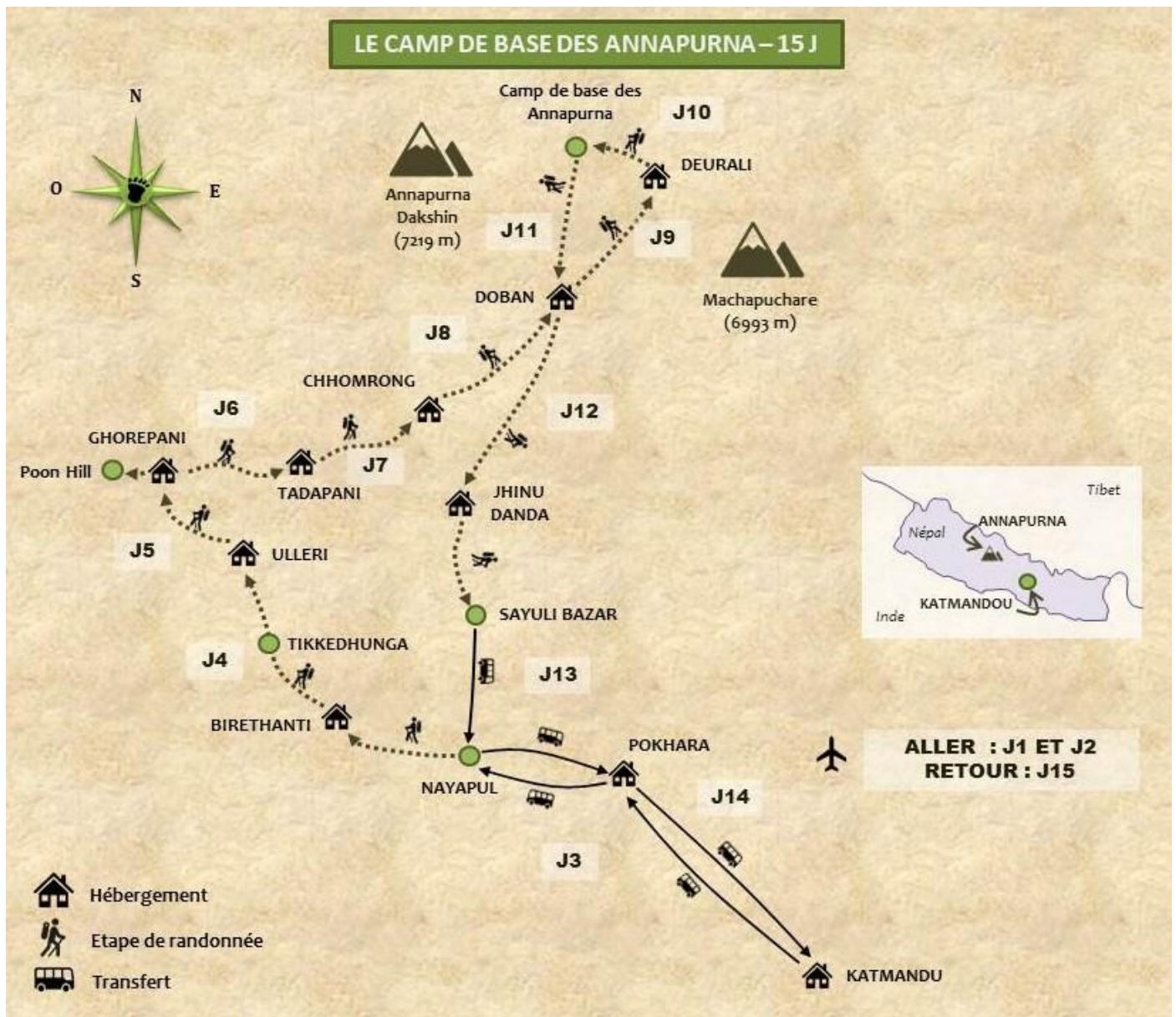
Assurance Annulation + bagages + extension pandémie et épidémie (3,4% du montant du séjour).

Assurance Assistance Rapatriement + RC + pandémie et épidémie (2% du montant du séjour).

Assurance Multirisques : Annulation, Assistance Rapatriement, bagages, Retard transport + interruption séjour + extension pandémie et épidémie : (4,8% du montant du séjour).

Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation.

Votre itinéraire



Déroulement du trek

Jour 1 & Jour 2 : Départ Paris et vol pour Katmandu.

Arrivée Katmandu (1334 m), accueil à l'aéroport par l'un de nos représentants, transfert et installation à l'hôtel. Briefing avec votre guide. Dîner de bienvenue dans un restaurant typique Népalais « Népalai chulo ». Il vous sera servi le « Dal Bhat » et d'autres spécialités dans des plats traditionnels du pays. Vous serez charmé par le cadre de ce restaurant qui est un ancien palais royal. Chants, musiques folkloriques et danses avec des tenues d'ethnies différentes.

Hébergement en hôtel

Dîner de bienvenue dans un restaurant typique népalais.

Jour 3 : KATMANDU – POKHARA – BIRETHANTI (1080 m)

Le trajet qui va vers Pokhara est assez long, fréquenté par des camions qui ravitaillent Katmandou. Arrêt pour déjeuner dans un des nombreux petits « routiers » le long de la route. Environ 7h de route jusqu'à Nayapul, puis 30 minutes de marche pour Birethanti.

Pendant le trajet, vu sur les massifs des Annapurna et du Manaslu.

Environ 7h en bus et 0h30 de marche, dénivelées +100 m/-100 m et nuit en lodge

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 4 : BIRETHANTI – ULLERI (2070 m)



Le sentier monte doucement jusqu'à Tikhedhunga. Puis une longue montée par un nombre impressionnant de marches. Heureusement nous pourrons nous reposer et nous rafraîchir dans de nombreuses maisons de thé qui jalonnent le sentier.

5h-5h30 de marche, dénivelées +990 m, nuit en lodge

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 5 : ULLERI – GHOREPANI (2860 m)

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

6h de marche, dénivelé positive de 790 m, et nuit en lodge

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 6 : GHOREPANI – TADAPANI (2590 m)



Départ tôt le matin, petite montée pour Poon-Hill (3210 m), pour un lever de soleil inoubliable sur les massifs du Dhaulagiri, Manaslu et des Annapurna : au total 25 sommets de plus de 6000 m. Nous descendons tout le reste de la journée dans une forêt tropicale où se mêlent cascades, rhododendrons et orchidées. Une petite montée de 30 min avant d'arriver à Tadapani.

6h de marche - Dénivelés +850 m, - 990 m et nuit en lodge.

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 7 : TADAPANI – CHHOMRONG (2170 m)



Descente jusqu'à Kimorong Khola puis nous montons vers le village Gurjung et ensuite marche à flanc de montagne jusqu'à Chhomrong. Les villages sont très riches grâce au tourisme.

6h7h de marche - Dénivelés +330 m –770 m et nuit en lodge
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 8 : CHHOMRONG – DOBAN (2510 m)



Grande descente jusqu'à Chhomrong Khola en traversant le village de Chhomrong très riche grâce au tourisme et aux jeunes gens qui travaillent à l'étranger. Nous remontons jusqu'à Sinowa ensuite à Khuldi ghar. Marche dans une forêt de rhododendrons et de bambous. Descente vers Doban.

5h30 de marche, dénivelé +830 m/–330 m et nuit en lodge.
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 9 : DOBAN – DEURALI (3230 m)

Après le petit-déjeuner départ pour Déurali la piste suit la rivière Modi Khola, ascension à travers des forêts de rhododendrons, environ 4h de marche pour la journée.

4h de marche, Dénivelés +670 m et nuit en lodge.

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 10 : DEURALI – CAMP DE BASE ANNNAPURNA (4100 m)

Petit-déjeuner puis nous commençons notre randonnée vers camp de base des Annapurna. Ascension jusqu'au camp de base de l'Annapurna, magnifique vue sur le cirque des sommets, vous apprécierez toute la beauté de ses grandioses montagnes, environ 4h de marche.

4h de marche, dénivelé +950 m et nuit en lodge.

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 11 : CAMP DE BASE ANNAPURNA – DOBAN (2510 m)



Nous allons nous lever tôt le matin pour admirer le lever du soleil sur la chaîne des Annapurnas. Descente par la même piste jusqu'à Doban environ 7h de marche.

7h de marche, dénivelé +1620 m et nuit en lodge
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 12 : DOBAN – JHINU DANDA (1780 m)



Petit-déjeuner tranquillement à votre lodge, puis nous descendons jusqu'à Bambo et Jhinu Danda. Déjeuner à Sinuwa et continuer vers Chhomrong d'où l'on peut apercevoir de très près le Machhapuchare en forme de queue de poisson. Un peu de pause, puis direction vers Jhinu Danda – sources d'eau chaude où l'on peut se baigner et se relaxer.

6h de marche, dénivelé +550m/ -1320 m et nuit en lodge.

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 13 : JHINU DANDA – POKHARA (820 m)

Continuez votre randonnée vers Pokhara en suivant la vallée de Modi Khola, en profitant de la vue sur les terres agricoles et les villages environnants. Il faut environ 3 heures de marche jusqu'au Syauli Bazar, puis nous monterons dans une jeep locale environ une heure jusqu'à Nayapul, suivie d'une heure et demie jusqu'à Pokhara.

3h de marche, dénivelé +200 m/ -770 m. Hébergement en hôtel.

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 14 : POKHARA – KATMANDU

Après le petit-déjeuner retour sur Kathmandu en véhicule privé. Beaux paysages de rizières et villages traditionnels népalais environ 7h de route. Arrivé à votre hôtel installations, puis temps libre au cœur de centre touristique à Thamel.

Nuit en hôtel

Petit-déjeuner

Jour 15 : DEPART DE KATMANDOU - ARRIVEE EN FRANCE

Transfert à l'aéroport.






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 : 4 CHAUSSURES

Pour bons marcheurs, étapes de 5h à 7h, sur sentier en montagne, avec des étapes en haute montagne sur sentier plus ou moins marqués, cependant sans aucune difficulté technique.

Vous aurez sur ce trek des dénivelés positifs de 750 m à 1300 m.

	NIVEAU	Dénivelé	Temps de marche
	1	Jusqu'à 400 m	4 à 5h
	2	300 à 600 m	3 à 5h
	3	600 à 800 m	5 à 6h
	4	700 à 1200 m	5 à 7h
	5	1000 m et +	7h et +

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.

SAC DE PROTECTION :

Nous avons des sacs de protection (solides et étanches) pour vos sacs de voyage, qui seront transportés par nos porteurs.

Nous mettons 2 sacs de voyage dans ce grand sac de protection.

Cela permet de protéger un maximum votre sac de voyage et ainsi vos affaires !

PORTEURS :

Nous nous sommes engagés, il y 10 ans, auprès de notre agence locale, à veiller à ce que les porteurs, n'aient pas des charges trop lourdes !

Nos équipes de porteurs, ne portent que 2 sacs, soient deux sacs de **12 kg** chacun, ce qui fait **24 kg** à porter pour 1 seul porteur !

Nous pouvons faire un peu de lavage tous les soirs en arrivant au lodge, et faire sécher cette petite lessive, pendant la nuit !

Nous équipons également nos porteurs de chaussures de randonnée quand nous passons des petits ou des grands cols en altitude.

Toutes nos équipes de porteurs sont également déclarées et assurées

POURBOIRES :

Il est de coutume dans ce pays, de laisser un pourboire à l'équipe népalaise composée de guides francophones de porteurs et de cuisiniers.

Ce n'est pas obligatoire, mais vous ne serez jamais déçu par les prestations de nos équipes !

Nous vous donnons ici, juste une fourchette de tarif comprise entre **35 € à 55 € par personne**, en fonction, bien évidemment de la taille du groupe !

En effet, nous ne sommes pas là, pour déstabiliser tout un système régi par une hiérarchie de castes. Il faut rester dans des « dons raisonnables » c'est pourquoi, nous vous conseillons de donner en fonction de la taille du groupe.

ATTITUDE ET GESTES SOLIDAIRES :

De plus, souvent nos randonneurs, apportent des vêtements et des affaires scolaires (cahier, stylo, ...) qu'il faut absolument donner à l'instituteur de la classe, même en pleine montagne.

Si vous le souhaitez, vous avez également la possibilité d'aider, tout comme nous, une association locale qui prend en charge les enfants pauvres de Katmandou en les scolarisant !

Pour cela, rien de plus simple, contactez-nous et nous vous donnerons les coordonnées téléphoniques de la personne à contacter sur place.

GROUPE :

3 personnes minimum à 12 personnes maximum

ENCADREMENT :

Par un de nos guides locaux francophones, son assistant et d'une équipe de porteurs.

HEBERGEMENT :

En lodge pendant le circuit (au-dessus de 3000m, les lodges sont équipés de couvertures) et en hôtel *** à Katmandou (en chambre double).

Possibilité d'avoir une Single, nous la demander à l'inscription, avec **supplément (+ 100 €)**

REPAS :

Pension Complète pendant toute la durée du trek, petit déjeuner, repas du midi 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 Katmandu restent à votre charge.

Notes sur le Pays

Informations générales :

Superficie : 147 000 km²

Capitale : Kathmandu

Régime : république démocratique fédérale

Population : 29,3 millions d'habitants

Monnaie : la roupie népalaise (1€ environ 130 roupies)

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

Décalage horaire : + 3h45 en été
+ 4h45 en hiver

CLIMAT :

Chaud pendant la saison automnale, et surtout dans les rizières à basse altitude.

Belle saison en avril et mai, avec une belle floraison, cependant, la meilleure saison reste l'automne d'Octobre à fin Novembre

FORMALITES :

Votre passeport en cours de validité.

VISA :

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 2 photos identité avec 30 € en liquide)
- soit le faire avant le départ auprès d'une ambassade

PERMIS DE TREK :

2 mois avant votre départ, merci de nous faire passer par courrier ou par mail, les informations suivantes, afin de préparer votre permis de trek :

- N° de votre passeport
- Date de délivrance
- Date d'expiration
- Date de naissance
- 2 photos d'identité

Renseignements divers

SANTE :

Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs venant d'Europe.

Etre à jour de 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 et ARTISANAT :

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

AERIEN :

Vol régulier 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 détritiques, 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.

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 chaussures à tige haute (pour un bon maintien des chevilles)
- **un sac de couchage de montagne, - 15° environ recommandé**
- des chaussettes
- des tee-shirts manches courtes et longues
- pantalon en toile
- polaire ou équivalent
- une veste de type Gore-Tex (imperméable et respirante)
- chaussures légères de détente pour le soir à l'étape
- gant et bonnet pour l'ascension du sommet
- protection contre le soleil (lunettes, crème solaire, stick à 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 12 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.

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, amènent 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 partage.

En vous souhaitant un agréable trek ...

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

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

SUR LES HAUTEURS
RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

23, Rue Gambetta
31390 CARBONNE
TEL : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Agence de voyage N° IM031170004
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS
Garantie financière : Groupama caution
Code APE : 7912 Z SIRET : 828 692 442 000 19
TVA intracommunautaire : FR27828692442