

# 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 GRAND TOUR DES ANNAPURNAS

ल टुर देसान्नापूर्णा र ल लाक तिहिन्चो

Randonnées itinérantes et accompagnées par notre guide local francophone, assisté de notre équipe locale / Sans portage

Hébergement en hôtel \*\*\* sur Katmandou et en Lodge durant tout le trek

Séjour de 17 jours, 16 nuits, avec la visite incluse des banlieues de Katmandou

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



Le trek autour des **Annapurnas**, reste un grand classique. Cependant notre itinéraire vous permettra de réaliser ce beau circuit, en seulement 17 jours.

Vous commencerez ce **superbe trek** au beau milieu des rizières, avant de progresser en altitude.

Vous traverserez des villages authentiques avant de franchir le célèbre **col de Thorong La** à 5420 m, qui vous offrira un point de vue insolite sur le **Dhaulagiri** et la grande vallée de la **Kali Gandaki**.

La descente vers **Jomoson**, est sublime, elle se déroule dans un décor aride et désertique aux portes du Mustang.

Retour sur Katmandu le lendemain, avec au programme : les plus belles visites des temples et monuments religieux, dans les principaux quartiers et banlieues, avec un guide culturel francophone.

## NOS POINTS FORTS

- La découverte de villages et de vallées « hors du temps », le Tour autour du massif des Annapurnas
- Découverte de **3 géants de 8000 m, le Manaslu, l'Annapurna et le Dhaulagiri,**
- Le trek incontournable du Népal, en 17 jours.

## DATES & TARIFS

DATES	Tarif de Paris	Tarif Province	Sans Aérien
04/04 au 20/04/2024	3375 €	3475 €	1895 €
02/05 au 18/05/2024	3375 €	3475 €	1895 €
10/10 au 26/10/2024	3425 €	3525 €	1895 €
24/10 au 09/11/2024	3425 €	3525 €	1895 €

### LE TARIF COMPREND

- Transferts aéroport / hôtel / aéroport,
- Le vol international,
- Les taxes d'aéroport,
- Hôtels \*\*\* à Katmandu avec petit-déjeuner, sur la base de 2 personnes par chambre,
- Une nuit au monastère en petit-déjeuner,
- Transports et visites guidées des monuments à Katmandu, par un guide local culturel,
- Permis de trekking, TIMS card, le permis pour la réserve naturelle des Annapurna et Trekking Information Management System,
- Un guide francophone pour tout le séjour,
- Des porteurs et des assistants guides, pension complète durant le trek, boissons (thé, café uniquement),
- Logement en Lodge durant le trek,
- Un caisson hyperbare pendant le trek, assurance pour le guide, porteurs, assistant guide,
- Transport en véhicule privé Katmandu / Bhulbhule à l'Aller,
- Pension complète à Pokhara,
- Dîner de bienvenue dans un restaurant typique népalais.

### LE TARIF NE COMPREND PAS

- Toutes les boissons, avant, pendant et après les repas,
- Les dépenses personnelles,
- 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, prévoir environ 10 à 17 € par repas,
- Les pourboires d'usage pour nos équipes locales,
- L'assurance.

## FIDÉLITÉ

Nous vous offrons une réduction de 4% dès votre 3<sup>ème</sup> voyage ou séjour dans les deux années civiles qui suivent la date du départ de votre premier séjour.

### RÉDUCTIONS SUR LE PRIX DU SÉJOUR :

**\*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).*

### RÉAJUSTEMENT TARIFAIRE :

Les tarifs indiqués sur notre fiche détaillée et sur notre site, ne sont valables que pour certaines classes de réservation auprès des compagnies aériennes. Ces tarifs pourront être modifiés au moment de votre réservation, en cas d'indisponibilité de places dans ces classes. Vous en serez informé très rapidement et votre inscription, ne sera validée qu'après votre acceptation.

### RÉGLEMENT :

**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

### 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 depuis Paris et vol pour Katmandu.

Transfert à l'hôtel.

**Arrivée Katmandu**, accueil à l'aéroport par l'un de nos représentants, transfert et installation à l'hôtel.

Dîner de bienvenue dans un restaurant typique Népalais.

Hébergement en Hôtel Marshyangdi [www.hotelmarsyangdi.com](http://www.hotelmarsyangdi.com) ou similaire

Altitude : 1334 m

**Dîner de bienvenue dans un restaurant typique népalais.**

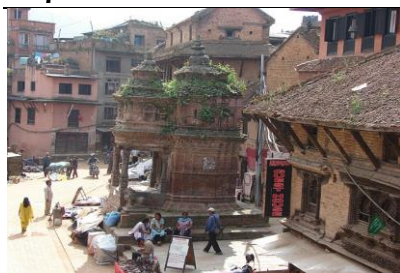
**Jour 3 : le matin** visite de **SWAYAMBHUNATH**



L'un des stupas les plus anciens de la vallée, situé sur une colline qui domine toute la capitale. Les stupas sont des édifices religieux, les plus emblématiques du Népal. **Swayambhunath** est l'un des sites bouddhistes les plus anciens du pays, il daterait de plus de deux mille ans.

Sur chacun des quatre côtés du stupa, il y a une paire de grands yeux, représentant la sagesse et la compassion.

**L'après-midi** visite de **PATAN**



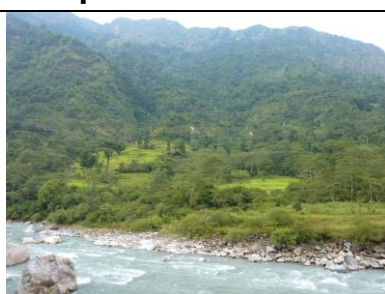
La deuxième plus grande ville de la vallée, est située à 6 km au sud de Katmandou. La grande construction de Patan en plein essor, eu lieu sous le Mallas aux 16ème, 17ème et 18ème siècle.

**Patan**, connue actuellement sous le nom de Lalitpur, qui signifie la « ville des artisans » est célèbre pour ses nombreux temples bouddhistes et pour ses métiers d'art.

Hébergement en Hôtel Marshyangdi [www.hotelmarsyangdi.com](http://www.hotelmarsyangdi.com) ou similaire.

**Petit-déjeuner**

**Jour 4 : KATMANDU – BHULBHULE – NGADI**



Tôt le matin, transfert d'environ 200 km. Beaux paysages de rizières et villages traditionnels durant 6 à 7h.

Puis trek vers **Ngadi** (920 m). Descente sur les berges de la rivière **Marsyangdi** et traversée d'un pont suspendu. Très beaux panoramas sur les champs et rizières, en terrasses.

1h30 de marche, Dénivelé - 420 m, Hébergement en Lodge

**Petit-déjeuner, déjeuner et dîner**

**Jour 5 : NGADI – JAGAT (1290 m)**



Montée jusqu'à **Bahundanda** à travers les champs de maïs, descente et cheminement jusqu'à **Syangue Bazar**.

4 à 5h de marche, Dénivelé + 360 m, Hébergement en Lodge

**Petit-déjeuner, déjeuner et dîner**

### **Jour 6 : JAGAT – DHARAPANI (1860 m)**

Sentier en balcon jusqu'à **Chamje**. Puis on rejoint Tal par une montée assez raide, en changeant de rive. La rivière serpente maintenant entre d'immenses falaises. L'arrivée sera à **Dharapani** en suivant une gorge profonde.

5 à 6h de marche, Dénivelé + 560 m, Hébergement en Lodge

**Petit-déjeuner, déjeuner et dîner**

### **Jour 7 : DHARAPANI – CHAME (2720 m)**



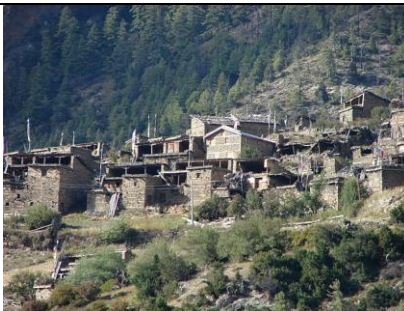
Premiers gompas et murs à prière au village de Bagarchap. Vue imprenable sur l'**Annapurna II** depuis le village de Koto, en tournant le dos au **Manaslu (8163m)**...

Camp à Chame

4 à 5h de marche, Dénivelé + 860 m, Hébergement en Lodge

**Petit-déjeuner, déjeuner et dîner**

### **Jour 8 : CHAME – PISANG (3 200 m)**



Montée dans de très beaux paysages alpins. La vallée s'élargit sur le pays de **Manang**, vaste plateau où se blottissent de petits villages tibétains. Arrivée à **Pisang** et visite de son monastère.

7 à 8h de marche, Dénivelé + 460 m, Hébergement en Lodge

**Petit-déjeuner, déjeuner et dîner**

### **Jour 9 : PISANG – MANANG (3 440 m)**

Montée raide jusqu'à Gyaru (3700 m). Chemin en balcon face à toute la chaîne des Annapurnas. Traversée de Ngawal, petit hameau tibétain peu visité. Retour au bord de la rivière et poursuite vers Braga, très beau village. Visite du monastère l'un des plus grands et des plus anciens de la vallée

6 à 7h de marche, Dénivelé + 300 m, Hébergement en Lodge

**Petit-déjeuner, déjeuner et dîner**

### **Jour 10 : MANANG (3 440 m)**

Journée d'acclimatation. Excursion jusqu'à Khangsar (3770 m), sur le sentier qui mène au lac de Tilicho

3 à 4h de marche, Dénivelé +350 m, Hébergement en Lodge

**Petit-déjeuner, déjeuner et dîner**

### **Jour 11 : MANANG – YAK KHARKA (4 018 m)**



Journée intermédiaire pour l'acclimatation.

4 à 5h de marche, Dénivelé + 580 m, Hébergement en Lodge

**Petit-déjeuner, déjeuner et dîner**

## Jour 12 : YAK KHARKA – THORUNG PHEDI (4450 m)



Le chemin traverse de nombreux pâturages à yacks, alternant montées et descentes.

3 à 4h de marche, Dénivelé + 450 m, Hébergement en Lodge

**Petit-déjeuner, déjeuner et dîner**

## Jour 13: THORUNG PEDHI – MUKTINATH (3760 m)



Départ très tôt le matin pour passer le **col de Thorung La Pass** à 5416m. (entre 3 à 4h de montée). Nous continuons vers **Muktinath** aux portes du Mustang, célèbre pour son pèlerinage mais aussi pour sa source de gisement de gaz naturel qui alimente une flamme sacrée. Vue sur le Nilgiri et **Dhaulagiri** au sud.

6 à 8h de marche, Dénivelé + 1000 m, - 1680 m, Hébergement en Lodge. **Petit-déjeuner, déjeuner et dîner**

## Jour 14 : MUKTINATH – JOMOSOM – POKHARA – KATMANDU



Poursuite vers **Jomosom** en suivant les rives de la Kali Gandaki en jeep, car il y a une piste à présent.

*Hébergement en Lodge*

**Petit-déjeuner, déjeuner et dîner**

## Jour 15 : KATMANDU

Journée libre avant le départ.

Derniers achats.

## Jour 16 : TRANSFERT À L'AÉROPORT

**Petit-déjeuner**

## Jour 17 : ARRIVÉE EN FRANCE

**Note :** Notre guide sur place peut être amené 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 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 profil descendant.

Nous avons attribué à ce trek un niveau global de 4 chaussures, cependant il est à noter que certaines journées de marche correspondent à un niveau plus facile.

	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 12 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 a plus de 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 **10 kg** chacun, ce qui fait **20 kg** à porter pour 1 seul porteur !

De cette façon-là, nous pouvons faire un peu de lavage tous les soirs en arrivant au lodge, et faire sécher cette petite lessive, pendant la nuit !

En revanche, nous ne pourrions pas laver des vêtements en montagne après le village de Manang, ce qui correspond à 5 journées passées en haute montagne !

Nous équipons également nos porteurs de chaussures de randonnées 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 régit 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 guide Népalais francophone, assisté d'un ou plusieurs porteurs, suivant la taille du groupe.

### **HÉBERGEMENT :**

En lodge pendant le circuit et en l'hôtel \*\*\* confortable à Katmandu (en chambre double).

**Possibilité d'avoir une Single**, nous la demander 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 Katmandu, restent à votre charge.***

# Notes sur le Pays

## **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

## **FORMALITÉS :**

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 1 photo 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
- 1 photo d'identité

# Renseignements divers

## **Informations générales :**

**Superficie :** 147 000 km<sup>2</sup>

**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 :** + 3h45 en été  
+ 4h45 en hiver

## **SANTÉ :**

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.

## **DÉPLACEMENT :**

En minibus privé pour tous les transferts

## **SOUVENIRS :**

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...**

## **AÉRIEN :**

Vol régulier avec **la QATAR, la MALAYSIA, EMIRATES, ETIHAD**, 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 ET ATTITUDE À TENIR

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 "Namasté!"

- 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 cette 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 )*



# Nécessaire et Indispensable

## LISTE DU MATÉRIEL :

- 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 tee-shirts techniques et respirants (Pas de coton)
- Pantalon en toile
- Veste de type 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 (crème solaire, stick pour lèvres) / Lunettes solaire
- Un short
- Sous-vêtements de rechange
- Des chaussettes
- 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 téléphone portable et/ou 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.

## 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.

# En vous souhaitant un agréable trek au Népal ...

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

- appeler nous au : 05 61 97 66 04
- un e-mail à : [info@surleshauteurs.com](mailto: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](http://www.surleshauteurs.com)  
[info@surleshauteurs.com](mailto: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 : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19  
TVA intracommunautaire : FR27828692442