

Sanctuaire et balcon des Annapurnas



AVENTURES
NÉPALAISES

www.aventures-nepalaises.fr

06 40 66 52 07

Résumé

Le trek du sanctuaire et balcon des Annapurnas vous permet de combiner ambiance de haute montagne, rencontre du monde rural Gurung et points de vue sur la chaîne de l'Himalaya. C'est un itinéraire varié, relativement accessible et adapté pour une première découverte du Népal.

20 jours dont 13 jours de marche

Difficulté : modéré à soutenu (2/3 chaussures)

Hébergement : guest house, hôtel, lodge

Point le plus haut : 4 130 m

Les points forts

- Rizières, forêts, villages et haute montagne
- La plongée au cœur du massif des Annapurnas au pied des géants
- Le repos au bord du lac Phewa et la visite de Katmandou



La région des Annapurnas, célèbre pour ses sommets, offre de multiples possibilités de randonnées. Il faut d'abord se rendre à Pokhara, petite ville balnéaire située au bord du lac Phewa, à 200 km à l'ouest de Katmandou. Depuis la vallée de Pokhara, à 800 m d'altitude, la vue sur l'Himalaya est impressionnante. En effet les premiers sommets de plus de 7000 mètres des Annapurnas ne sont qu'à 30 km à vol d'oiseau. A Pokhara, de nombreuses activités sont possibles : promenade en barque sur le lac, marche jusqu'à la pagode de la paix, visites de grottes, musée de la montagne, promenade dans la vieille ville, visite de villages tibétains et leurs ateliers de tissage, lever du soleil sur l'Himalaya au petit matin depuis la colline de Sarangkot, etc.

La région des Annapurnas est majoritairement peuplée par les Gurung, ethnie d'origine tibéto-birmane et de religion bouddhiste. Les Gurungs sont connus pour contribuer grandement aux effectifs Gurkhas, célèbres unités des armées britanniques. Ils sont des paysans de montagne, cultivent la pomme de terre, le maïs, la moutarde et le millet et élèvent des moutons qui sont menés dans les alpages d'avril à septembre.

Sanctuaire et balcons des Annapurnas

Ce circuit, tout aussi célèbre que le tour des Annapurnas, vous mène au cœur du massif des Annapurnas : le sanctuaire des Annapurnas, impressionnant amphithéâtre de roches et de glace, est considéré par la population Gurung locale comme un lieu de refuge spirituel. L'itinéraire débute dans un paysage de collines et rizières, à travers les villages Gurung sur les balcons Sud des Annapurnas. Le sentier monte ensuite progressivement dans des forêts de bambous au sein d'une gorge étroite. La prairie remplace ensuite la forêt et vous atteignez le camp de base du célèbre Machapuchare.

Machapuchare signifie « queue de poisson » en népalais, ainsi nommé car son double sommet est facilement identifiable de loin. En particulier, il est visible de la vallée de Pokhara par temps clair et semble surplomber la ville du haut de ses 6993 mètres. Le Machapuchare est une montagne sacrée, aujourd'hui interdite aux alpinistes.

Depuis le camp de base du Machapuchare (appelé « MBC » par les locaux pour « Machapuchare Base Camp »), vous rejoignez alors le camp de base de l'Annapurna (ou « ABC » !) à 4130 mètres. C'est ici, encerclé par les montagnes et les glaciers, que vous pourrez admirer de tout près les sommets de plus de 7000 mètres : Annapurna I (8091 m), Annapurna III (7555 m), Annapurna Sud (7219 m), Gangapurna (7455 m).

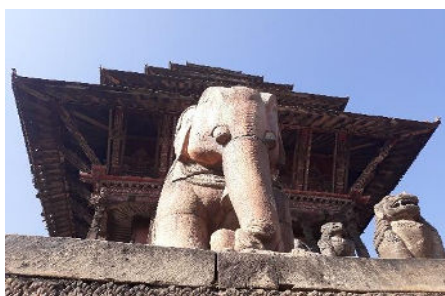
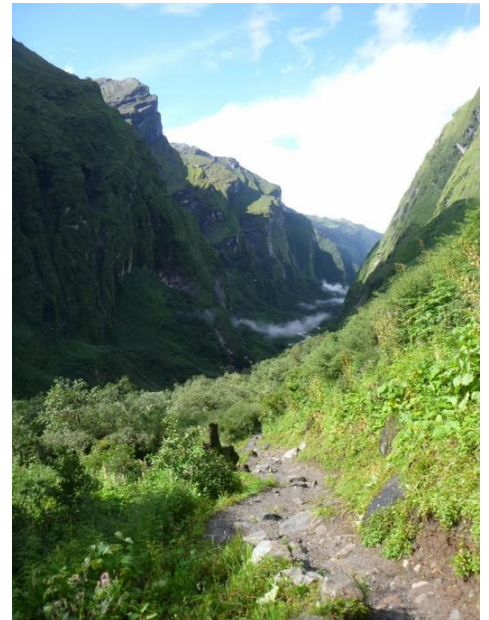
Nous reprenons ensuite le chemin dans l'autre sens pour revenir à Chomrong, gros bourg à flanc de montagne et à la croisée des sentiers. La suite du parcours nous mène sur les balcons des Annapurnas, à travers jungles et collines en terrasses. Depuis Ghorepani, un lever très matinal est indispensable pour se rendre à « Poon Hill », célèbre point de vue sur la chaîne de l'Himalaya.

Vallée de Katmandou

La vallée de Katmandou, plaine verdoyante et fertile, est située sur les contreforts de l'Himalaya à 1 300 m d'altitude. Elle est entourée de montagnes avoisinant les 3000 m. Ses premiers habitants étaient les newars et la vallée concentre aujourd'hui plus de 3 millions d'habitants sur les 30 millions que compte le Népal. La vallée de Katmandou est à la fois le berceau historique et le carrefour culturel et politique du Népal. Elle héberge les anciens royaumes de Katmandou, Patan et Bhaktapur. Les vieilles places royales, le site hindou sacré de Pashupatinath, le stupa bouddhiste de Bouddanath sont tous classés au patrimoine mondial et témoignent d'une grande richesse architecturale et religieuse. Dans ce musée à ciel ouvert, les trésors des monuments hindouistes et bouddhistes ravissent tout autant que la ferveur des pèlerins et des croyants déambulant près des temples, stupas et ruelles alentour.

A Bhaktapur, une des villes médiévales népalaises les mieux préservées du pays, vous observez la vie quotidienne des népalais, au milieu des temples et places royales. La ville a su préserver son caractère traditionnel, une vie économique propre et un artisanat de qualité (étoffes, poterie, travail du bois). L'ancienne cité royale de Patan, plus calme et plus bohème que sa frénétique voisine Katmandou, vous enchantera avec son architecture, ses objets d'art, ses masques de Bouddha et ses bols chantants.

Deux jours entiers, avant et après le trek, vous permettent de découvrir les principaux sites de la vallée et de vous promener dans les quartiers de la capitale.



Itinéraire jour par jour

- ➔ J1 Accueil à l'aéroport de Katmandou et transfert à l'hôtel/guest house à Thamel. Dîner libre.
- ➔ J2 Visite guidée de trois sites de la vallée de Katmandou. Découverte de Boudhanath, un des plus grands stupas d'Asie. Le site abrite la plus grande communauté tibétaine du pays. Visite du site sacré hindouiste de Pashupatinath. Transfert à Bhaktapur, ville la plus préservée des citées médiévales népalaises. Retour à Thamel pour la soirée. Repas libres.
- ➔ J3 Transfert à Pokhara en véhicule privé. 6/7 heures de route. Nuit à l'hôtel/Guest House. Repas libres.
- ➔ J4 Transfert en véhicule privé à Kande (1750 m) - 1 heure de route. Marche via Australian Camp (2050m), Deurali (2100m) et Tolka (1700 m). 5/6 heures de marche - 12 km ↑700 m ↓800 m
- ➔ J5 Jhinu dada (1870 m) - sources d'eau chaude - 10 km - 5/6 heures de marche ↑700 m ↓500 m
- ➔ J6 Chomrong (2135 m) - 2/3 heures de marche - 7 km ↑400 m ↓200 m
- ➔ J7 Dobhan (2600 m) - 5/6 heures de marche - 8 km ↑900 m ↓400 m
- ➔ J8 Deurali (3230 m) - 3/4 heures de marche - 6 km ↑700 m ↓100 m
- ➔ J9 Camp de base du Machapuchare (3700 m) - 3 heures de marche - 3 km ↑600 m ↓100 m
- ➔ J10 Montée au camp de base de l'Annapurna (4130 m) - 2/3 heures de marche - 3 km ↑430 m
- ➔ J11 Redescente vers Bamboo (2310 m) - 6/7 heures de marche - 13 km ↑200 m ↓2000 m
- ➔ J12 Chomrong (2135 m) - 4/5 heures de marche - 13 km ↑400 m ↓700 m
- ➔ J13 Tadapani (2630 m) - 5/6 heures de marche - 11 km ↑700 m ↓300 m
- ➔ J14 Ghorepani (2860 m) via Deurali (3100 m) - 6/7 heures de marche - 10 km ↑1300 m ↓700 m
- ➔ J15 Lever matinal pour admirer la vue sur l'Himalaya depuis Poon Hill (3200 m). Petit déjeuner à Ghorepani puis marche vers Tikhedhunga (1540 m) - 5/6 heures de marche - 12 km - ↑350 m ↓1650 m
- ➔ J16 Marche jusqu'à Naya Pul (1070 m) - 2/3 heures de marche - 7 km - ↓500 m. Retour en véhicule privé à Pokhara (1h30 de route). Fin de journée libre au bord du lac Phewa. Nuit à l'hôtel/guest house. Dîner libre.
- ➔ J17 Repos et journée libre à Pokhara au bord du lac Phewa.
- ➔ J18 Retour à Katmandou en véhicule privé. (6/7 heures de route). Nuit à l'hôtel/Guest House. Repas libres.
- ➔ J19 Journée libre à Katmandou. En option, visite de Patan. Nuit à l'hôtel/Guest House. Repas libres
- ➔ J20 Transfert aéroport

Dates et prix

Automne 2023 : du 30 octobre au 18 novembre

Programme	Nombre de jours sur place *	Prix par personne
Sanctuaire et balcon des Annapurnas	20	1 640 euros

*Dont jour d'arrivée et jour de départ, quelle que soit l'heure

Prestations

Les prix comprennent

- ✓ L'hébergement en hôtel 3 étoiles à Katmandou et Pokhara avec petit déjeuner (chambre double)
- ✓ l'hébergement en lodge pendant le trek en pension complète
- ✓ le transfert en véhicule privatisé entre Katmandou et Pokhara
- ✓ le transfert en véhicule privatisé vers/depuis les lieux de départ et d'arrivée du trek
- ✓ les transferts vers/depuis l'aéroport
- ✓ le permis de trek et les droits d'entrée dans le parc des Annapurnas
- ✓ un guide accompagnateur anglophone
- ✓ un porteur pour deux personnes pendant le trek
- ✓ les assurances pour les guides, porteurs et chauffeurs
- ✓ une visite guidée à Katmandou J2 (guide francophone, entrée sur les sites de Bouddanath, Pashupatinath et Bhaktapur)

Les prix ne comprennent pas

- ✗ les repas du midi et soir à Katmandou et Pokhara
- ✗ les boissons (soda, bière...)
- ✗ les douches chaudes, wifi, recharge d'appareils dans les lodges
- ✗ les pourboires pour les guides, porteurs et chauffeurs
- ✗ les assurances assistance rapatriement et annulation
- ✗ les frais de visa et les transports internationaux

Assurances proposées

Aventures Népalaises travaille avec ASSURINCO, spécialiste des assurances voyage.

Il faut prévoir entre 2% et 5% du coût du voyage selon l'assurance choisie. A minima, il faut prendre l'assurance Assistance-Rapatriement et responsabilité civile qui est obligatoire au Népal. Elle doit couvrir les frais de secours en montagne.

Informations Népal

Informations générales

Langue officielle : le népalais. Les népalais parlent anglais dans le secteur du tourisme.

Institutions : régime parlementaire.

Religion : majoritairement hindouiste et bouddhiste

Nombre d'habitants : environ 30 millions – plus de 60 ethnies

Superficie du pays : 147 179 m², soit entre 4 et 5 fois moins que la France

Conditions d'entrée et Visa

Votre passeport doit être valide 6 mois minimum après la date de retour.

Pour obtenir le visa :

- Soit en France au consulat général honoraire du Népal à Rouen
- Soit au Népal dès l'atterrissage à l'aéroport de Katmandou (prévoir un peu d'attente)

Il y a également des documents à préparer (attestation d'assurance, présentation de la réservation pour la première nuit, demande visa en ligne au plus tôt 15 jours avant l'arrivée à Katmandou.)

L'ensemble des conditions d'entrée sont décrites sur le site <http://www.consulat-nepal.org/>

Depuis juin 2022, les personnes vaccinées n'ont pas besoin de test PCR. Les personnes non vaccinées doivent avoir un test PCR négatif.

Voir les conditions d'entrée au Népal sur le site (en anglais) : <https://ntb.gov.np/en/latest-travel-updates>

Argent

Monnaie : roupie népalaise. Taux de change : un euro = 140 roupies environ (taux de change mars 2023)

Vous pouvez retirer de l'argent à Katmandou et Pokhara dans des distributeurs. Les montants sont limités (30 000 ou 35 000 roupies) et les frais assez importants (500 roupies). Prévenez votre banque avant de partir (de nombreux touristes se retrouvent avec une carte bloquée après quelques tentatives infructueuses dans certains distributeurs).

De nombreux bureaux de change sont disponibles à Katmandou et Pokhara.

Pour les repas non compris dans le prix, compter en moyenne 5 à 10 euros par repas dans un restaurant très correct pour des plats locaux, 10 à 15 euros dans les restaurants avec des plats occidentaux.

Géographie et climat

Décalage horaire avec la France : + 4h45 en hiver et + 3h45 en été

Climat : tropical avec saison sèche d'octobre à mai et saison humide de juin à septembre.

A Katmandou, les températures varient de 0 à 30 degrés selon la saison.

Le pays est divisé en trois zones géographiques qui constituent 3 bandes :

- Le Terai, en prolongement de la plaine du Gange, offre un climat tropical type avec des températures très hautes en été (altitude moyenne : 100 m)
- Le pays des moyennes montagnes (« collines ») où se trouve la vallée de Katmandou (altitude 1300 m)
- L'Himalaya, aux conditions climatiques rigoureuses. 8 des 10 plus hauts sommets de la planète (dont le mont Everest culminant à 8848 m) se trouvent au Népal.

Températures *minimum* moyennes

Minimums	janv	fév	mars	avr	mai	juin	juil	août	sept	oct	nov	déc
Katmandou	4°	6°	10°	13°	17°	20°	21°	21°	19°	15°	9°	5°
2 000 m	-1°	1°	5°	8°	12°	15°	16°	16°	14°	10°	4°	0
3 000 m	-7°	-5°	-1°	2°	6°	9°	10°	10°	8°	4°	-2°	-7°
4 000 m	-14°	-12°	-8°	-5°	-1°	2°	3°	3°	1°	-3°	-9°	-13°
5 000 m	-20°	-18°	-14°	-11°	-7°	-4°	-3°	-3°	-5°	-9°	-15°	-20°
6 000 m	-27°	-25°	-21°	-18°	-14°	-11°	-10°	-10°	-12°	-16°	-22°	-26°

Source : Jean Romnicanu – ex directeur du Centre Culturel Français au Népal

Températures et précipitations moyennes à Katmandou (1300 m)
 A noter : la vallée de Katmandou est située à 1300 m d'altitude.
 Lorsque l'on descend à 800 mètres (Pokhara par exemple), les températures peuvent atteindre 30 degrés en journée.

Source : <https://fr.climate-data.org>

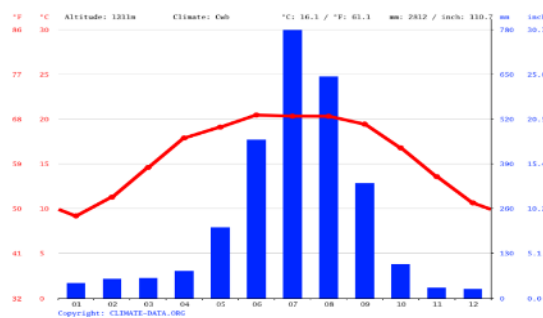


Tableau climatique Katmandou

	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Température moyenne (°C)	9.2	11.3	14.6	17.9	19.1	20.5	20.3	20.3	19.5	16.8	13.6	10.7
Température minimale moyenne (°C)	4.9	6.4	9.1	12.2	14.8	17.6	18.4	18.2	17	13.4	10	7
Température maximale (°C)	14.2	16.3	19.7	23	23.5	23.9	23.2	23.4	22.8	20.7	17.8	15.2
Précipitations (mm)	44	56	59	79	205	460	778	643	334	98	30	26
Humidité(%)	73%	69%	57%	54%	72%	85%	92%	91%	88%	80%	75%	76%
Jours de pluie (jrée)	5	7	8	10	16	19	22	22	20	12	6	4
Heures de soleil (h)	7.1	7.6	9.3	10.0	8.6	6.0	4.3	4.8	5.6	7.0	6.5	6.5

Source : <https://fr.climate-data.org>

Vaccins, maladies et mal des montagnes

Aucun vaccin n'est obligatoire pour entrer au Népal (le vaccin contre le covid n'est pas obligatoire mais il permet d'éviter un test PCR). Il est néanmoins fortement conseillé d'être à jour dans ses vaccins contre la diphtérie, le tétanos et la poliomyélite. Une vaccination contre la fièvre typhoïde et l'hépatite A est également recommandée.

Des problèmes intestinaux sont à prévoir (tourista en particulier) en période chaude : ajouter dans votre trousse à pharmacie des médicaments contre la diarrhée. Des traitements préventifs à base de probiotiques sont assez efficaces.

Le mal des montagnes ou MAM (mal aigu des montagnes) : LE problème à prendre au sérieux quand on fait un trek au Népal. Les conséquences les plus graves sont l'œdème pulmonaire ou l'œdème cérébral. Le mal des montagnes peut arriver à n'importe qui, même au marcheur le plus aguerri, car il n'y a pas de lien entre l'entraînement que vous avez suivi en France et la survenue du mal d'altitude. La seule façon de le guérir est de redescendre. Sachez que les étapes d'un trek sont prévues pour une acclimatation en douceur. Dans tous les cas, suivez toujours les recommandations du guide.

Itinéraire de trek

Le nombre d'heures de marche pour chaque étape est donné à titre indicatif. Il peut varier selon la condition physique des participants, l'aptitude à s'acclimater à l'altitude ainsi que le rythme et les pauses souhaitées par le groupe. Dans tous les cas, il est indispensable de suivre les conseils du guide, notamment s'agissant des horaires de départ fixés afin de réaliser votre trek dans les meilleures conditions.

Le guide peut être amené à modifier le circuit en raison de contraintes fortes d'organisation (transport et hébergement notamment), des conditions météorologiques, du niveau des participants, ou de toute autre cause relative à la sécurité du groupe.

Modifications de programmes : les étapes détaillée dans chaque programme pourront être ajustées à la marge d'ici votre départ en fonction des dernières informations communiquées par les guides sur place (itinéraires améliorés, nouveaux lodges, chemins abîmés, etc.)

Hébergement en trek

Les lodges offrent un confort plus ou moins sommaire : en général vous êtes dans une chambre de 2 ou 3 lits avec des toilettes ou salles de bain communes. L'eau chaude, souvent chauffée à l'énergie solaire, est généralement payante. Les repas se prennent dans une salle commune non chauffée. La doudoune et un bon duvet sont donc

obligatoires. En approchant les hautes altitudes, les lodges sont plus sommaires et en période de haute saison, vous pouvez dormir dans des chambres « dortoir » (à l'image de nos refuges alpins).

Équipement pour un trek

Pour réaliser un trek, l'équipement minimum est le suivant :

- bonnes chaussures de marche
- bâtons de marche
- petit sac à dos pour la journée
- sac à dos ou sac « mou » (sac de sport) contenant les affaires que vous allez confier au porteur
- vêtements pour le froid : polaire, veste de montagne pour marcher, collant, gants, bonnet et écharpe (en moyenne altitude, sur la saison printemps-automne, prévoir une veste coupe-vent pour la journée et un anorak chaud ou doudoune pour le soir)
- 2 pantalons de trek
- vêtements et sous-vêtements séchant rapidement
- protections contre le soleil (lunettes, chapeau, crème)
- cape de pluie ou autres vêtements plus « techniques » pour se protéger de la pluie (pour la saison de pluies)
- sandales ou tongues (pour les soirées chaudes et les douches)
- serviette de toilette à séchage rapide
- gourde d'eau
- duvet chaud : confort 0 degrés pour un trek en moyenne altitude, confort -10 à - 20 degrés à plus de 4000 mètres (des duvets peuvent être loués à Katmandou)
- lampe torche
- trousse à pharmacie (vos médicaments habituels, médicament contre la douleur, médicament contre la diarrhée, antibiotique à large spectre, pastilles de chlore pour purifier l'eau, collyre, doubles peaux et pansements, Elastoplast)

Attention, ne prenez que le strict minimum ! On emporte toujours trop pendant un trek et il est toujours possible de laisser une partie de ses affaires à l'hôtel. Laver à la main quelques sous-vêtements et tee-shirts pendant le trek est également envisageable (s'il y a assez d'eau). Nous vous demandons de ne pas dépasser 12 kilos par personne pour les affaires que vous allez confier aux porteurs (chaque porteur doit porter les affaires de deux personnes, plus ses propres affaires).

Les pourboires

Les pourboires font partie de la culture du pays et sont très appréciés par les équipes népalaises. Ils contribuent à aider les familles des guides et porteurs, ces derniers ne travaillant que quelques mois par an. Le montant des pourboires est soumis à votre propre appréciation du service rendu.

L'eau

Évitez les bouteilles en plastique, que l'on retrouve ensuite dans la nature, et préférez les pastilles de chlore ou les filtres. Dans la région des Annapurnas, certains lodges proposent de l'eau déjà filtrée. Nous vous conseillons néanmoins d'utiliser des pastilles de chlore pour cette eau également.

A table !

La cuisine népalaise trouve son inspiration au sud et au nord de l'Himalaya. Le riz, cultivé dans le Sud et dans le pays des collines, est l'aliment de base des Népalais. En montant progressivement sur les pentes de l'Himalaya, le riz laisse la place au maïs puis à l'orge à l'approche des grands cols d'altitude. Moins végétariens que leurs voisins indiens, les Népalais consomment du poulet, du mouton, du buffle, très rarement du porc et surtout pas de bœuf, religion hindoue oblige (la vache est sacrée).

La cuisine népalaise offre quelques plats emblématiques que vous trouverez partout :

- Le Dal Bhat, plat national et d'origine newar, est constitué de riz et de lentilles dans sa version simple. Au restaurant ou lorsque les familles reçoivent, il s'agrémente de viande cuisinée aux épices, légumes verts, curry de pommes de terre, « pickles » et crudités.
- Les momos, d'origine tibétaine, sont de délicieux raviolis frits ou cuits à la vapeur et servis avec une sauce légèrement piquante.
- Enfin, on peut mentionner la Thukpa tibétaine qui est une soupe aux nouilles avec légumes émincés et viande.

Dans les lodges ou en altitude, vous pouvez également consommer des plats à base de riz ou pâtes frites. Si les népalais prennent rarement un petit déjeuner, les touristes se voient offrir le matin des chapatis (galettes de blé), des beignets ou des pancakes accompagnés d'omelette.

A Katmandou ou Pokhara, une grande variété de restaurants vous permet de profiter des cuisines du monde : plats internationaux, cuisine chinoise, indienne, japonaise, italienne, etc. A noter que les Népalais font de très bonnes frites! Côté boisson, le thé reste une institution. Il est souvent mélangé à des épices (cannelle, gingembre, muscade, poivre, clous de girofle, etc.) et servi bien sucré. Le thé tibétain est quant à lui légèrement salé et beurré ... Mais c'est vous qui choisissez ! Et bien entendu, comme dans tous les pays du monde, vous pouvez consommer la bière du pays : elle est plutôt légère et servie dans des bouteilles de 65 cl. Les marques les plus célèbres sont Népal Ice, Everest et Gurkha. Dans les régions de culture tibétaine, essayez le Chang (bière à base de d'orge) ou la Thomba (à base de millet). Enfin, dans le rayon des alcools plus forts, les Népalais consomment de la vodka, du rhum et du whisky.