

Tour des Annapurnas et vallée de Katmandou



AVENTURES
NÉPALAISES

www.aventures-nepalaises.fr

06 40 66 52 07

Tour des Annapurnas

16 jours dont 10 jours de marche

Difficulté : modéré à soutenu

Hébergement : hôtel/guest house et lodge

Point le plus haut : 5 416 m

Les points forts

- ⊙ Un trek légendaire toujours aussi apprécié
- ⊙ Une grande variété géographique et culturelle
- ⊙ Des vues magnifiques sur les sommets de l'Himalaya
- ⊙ Un retour en avion à Katmandou pour profiter de la vallée



Le tour des Annapurnas est un grand classique dans l'Himalaya. Il y a quelques années, le tour se faisait en 3 semaines. Mais avec la construction de routes, il est désormais possible de le boucler en moins de 15 jours. Néanmoins, ce trek reste toujours inégalé par l'incroyable variété de paysages et la diversité culturelle qu'il offre. Il vous permet de contempler trois sommets de plus de 8000 mètres : le mont Dhaulagiri (8167m), le Mont Manaslu (8163 m) et le fameux Annapurna I (8091m), premier sommet de plus de 8000 mètres à avoir été gravi, avec les français Maurice Herzog et Louis Lachenal en 1950.

Le tour commence à Besisahar après une journée de transport en bus depuis Katmandu avec départ de bon matin ! Avec la construction de nouvelles pistes, la première étape se fait désormais en jeep à travers les rivières en terrasse et les villages.

Nous proposons un départ à pied de Jagat sur le chemin qui suit les gorges de la rivière Marsyangdi Khola. Vous montez à travers les bananeraies, les rizières et les forêts de rhododendrons, pour rentrer progressivement en territoire bouddhiste. Vous traversez des villages Magar et Gurung.

Le paysage se transforme, les feuillus laissent la place aux forêts de pins. Puis on quitte la végétation verdoyante pour découvrir un paysage de roches nues et de plaines. Vous pénétrez alors dans le pays du haut Manang, dont les villages se réclament de la sphère culturelle tibétaine. De belles découvertes vous attendent : formations rocheuses étranges creusées par le vent, parois verticales ornées d'habitations troglodytes et lacs turquoise de haute altitude.

Il est conseillé de s'arrêter une journée au village de Manang (3440 m) pour s'acclimater avant le passage du col du Thorung Pass. Quelques excursions à la journée sont possibles : randonnée au lac glaciaire de Gangapurna ou au village de Khangsar sur la route du lac de Tilicho. Deux nuits encore, passées à Yak Karka et Phedi, vous préparent au passage du col de Thorung La (5416 m), point culminant du trek. Après 8 à 9 heures de marche, le chemin vous mène à Muktinath, haut lieux de pèlerinage hindouiste et bouddhiste.

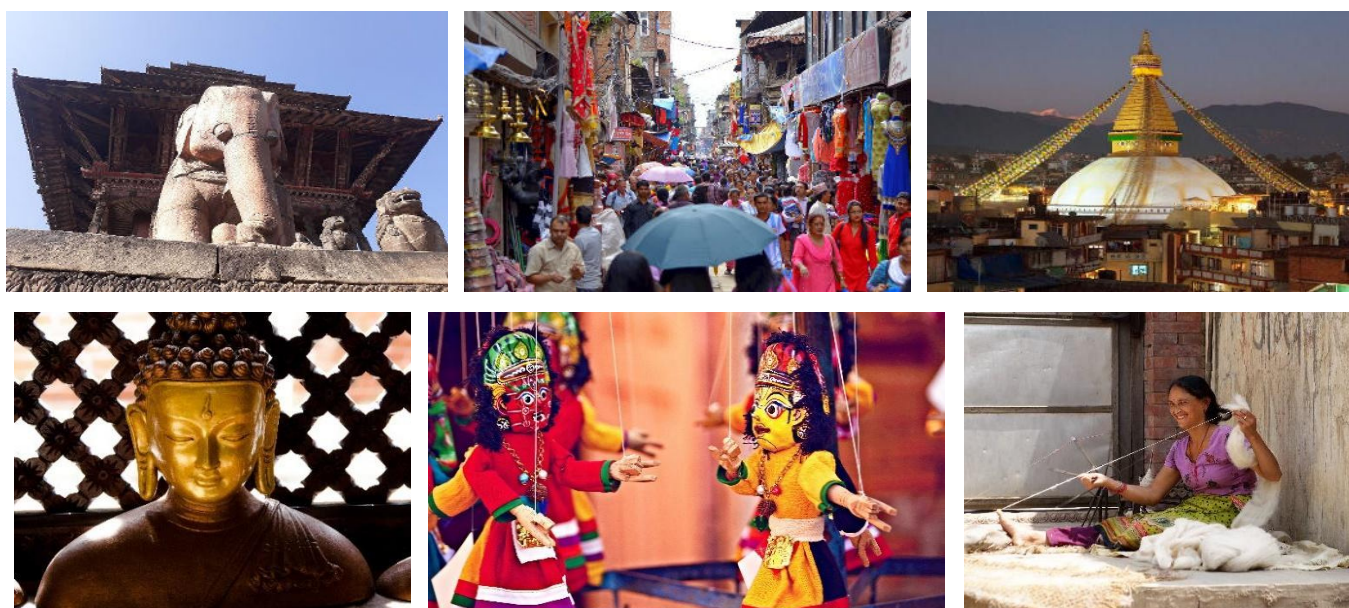
Vous finissez alors dans la petite ville de Jomsom. Le retour se fait en avion de Jomsom à Pokhara puis de Pokhara à Katmandou pour profiter de la fin du séjour dans la vallée de Katmandou.



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).



Itinéraire jour par jour

- J1 Accueil à l'aéroport de Katmandou et transfert à l'hôtel/guest house à Thamel. Repas libres.
- J2 Visite guidée des principaux sites de la vallée de Katmandou (Pashupatinath, Bouddanath et Bhaktapur). Repas libres.
- J3 Route vers Ngadi (840 mètres) puis Jagat (1300 m) - 9/10 heures de route et piste
- J4 Dharapani (1950 m) - 6 heures de marche - 14 km, ↑1100 m ↓450m
- J5 Chame (2700 m) - 5/6 heures de marche - 15 km, ↑1100 m ↓350 m
- J6 Upper Pisang (3300m) - 5/6 heures - 14 km ↑800 m ↓200 m
- J7 Ngawal (3660 m) - 4/5 heures - 8 km ↑600 m ↓250m
- J8 Manang (3540 m) - 3/4 heures de marche - 9 km ↑250 m ↓350m
- J9 Journée d'acclimatation, excursion possible au Ice Lake (4600 m) - 7/8 heures - 17km ↑1200 m ↓1200 m
- J10 Ledar / Yak Kharka (4000 m) - 4 heures de marche - 10 km ↑550 m ↓100m
- J11 Thorong Phedi (4450 m) - 3 heures de marche - 7 km ↑450 m
- J12 Passage du col de Thorong La (5416 m) puis descente sur Muktinath (3800m) - 8/10 heures de marche - 14 km ↑1000 m ↓1650 m
- J13 Jomsom (2750 m) via Lupra - 6/7 heures de marche - 19 km ↑400 m ↓1450 m
- J14 Vol vers Pokhara puis Katmandou. Nuit à l'hôtel/guest house. Repas libres.
- J15 Journée de sécurité/journée libre. Nuit à l'hôtel/guest house. Repas libres.
- J16 Transfert aéroport

Dates et prix

Vacances scolaires de la Toussaint 2023 :

du 21 octobre (jour 1) au 5 novembre (jour 16)

Programme	Nombre de jours sur place *	Prix par personne
Tour des Annapurnas - 10 jours de marche Une journée de visite de la vallée de Katmandou	16	1 820 euros

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

Prestations

Les prix comprennent

- ✓ L'hébergement en hôtel/Guest house 3 étoiles à Katmandou avec petit déjeuner (chambre double)
- ✓ l'hébergement en lodge pendant le trek en pension complète
- ✓ le transfert en véhicule privatisé entre Katmandou et Jagat
- ✓ le transfert en avion de Jomsom à Pokhara puis Katmandou
- ✓ les transferts vers/depuis les aéroports
- ✓ le permis de trekking
- ✓ les droits d'entrée dans le parc des Annapurnas et sur les sites visités le J2
- ✓ un guide accompagnateur francophone pour le trek
- ✓ un guide accompagnateur francophone pour la vallée de Katmandou
- ✓ un porteur pour deux personnes pendant le trek
- ✓ les assurances pour les guides, chauffeurs et porteurs

Les prix ne comprennent pas

- ✗ les repas du midi et soir à Katmandou
- ✗ 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
- ✗ l'équipement individuel
- ✗ 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 pour les treks d'altitude.

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 : <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>

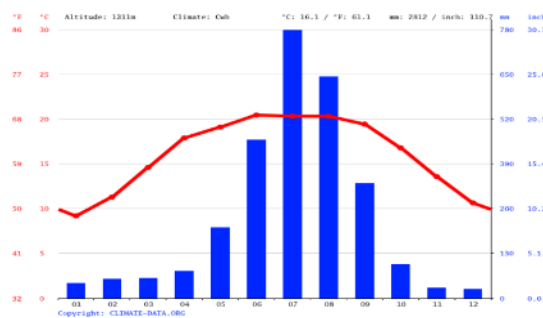


Tableau climatique Katmandou

	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, 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.