



Safaris / Expéditions / Raids 4x4 / Trekkings / Séjours découvertes

www.altacima.org

NEPAL

GRAND TOUR DES ANNAPURNAS **28 jours / 18 jours de marche**

Niveau : difficile (5 à 7 heures de marche par jour)
Altitude maximum : 5416 mètres

La région de l'Annapurna se trouve à 220 km à l'ouest de Kathmandou. Les habitants sont les Gurungs (Gurkhas), Pun magar, Thakali, toutes les castes du Népal sont représentées. Les religions sont l'Hindouisme et le Bouddhisme. Il y a trois grands treks dans cette région : Jomsom, le sanctuaire de l'Annapurna et le circuit de l'Annapurna. Ce trek vous d'approcher les grands sommets himalayens.

Vous verrez des panoramas de pics enneigés culminant à 8000m et 7000m à vous couper le souffle. Par des sentiers de moyenne montagne dans les cultures en terrasses et les forêts, vous rencontrerez des villages de différentes ethnies et découvrirez, au plus près la vie d'un peuple montagnard ayant conservé traditions et culture. Une évasion authentique où les montagnes les plus hautes du monde vous accompagnent pendant toute la durée de votre trek.

Itinéraire :

Jours 1/2 : Vol Paris / Kathmandou

Arrivée, accueil à l'aéroport de Kathmandou et transfert à votre hôtel au centre de Thamel.

Jour 3 : Kathmandou

Visite guidée de la vallée de Kathmandou : Soyambhunath (aussi appelé le temple des singes), Kathmandou Durbar Square (ancien palais royal), la maison de la Kumari (la déesse vivante), Pashupatinath (temple de Shiva) et Bouddhanath (l'un des plus grand Stupa d'Asie). Nuit à l'hôtel.

Jour 4 : Kathmandu / Benishahar (en bus - 7/8h)

Jour 5 : Bensishahar / Bahun Danda (1310m) - 5/6h

Jour 6 : Bahundanda / Chamje (2657m) - 6/7h

Jour 7 : Chamje / Bagarchhap (2651m) - 6/7h

Jour 8 : Bagarchhap / Chame (2713m) - 6/7h

Jour 9 : Chame / Pisang (3333m) - 7h

Jour 10 : Pisang / Manang (3351m) - 6h

Jour 11 : Jour de repos à Manang

Jour 12 : Manang / Letdar (4000m) - 4h

Jour 13 : Letdar / Thorong Phedi (4300m) - 5/6h

Jour 14 : Thorong Phedi / Thorong Pass (5416m) / Muktinath (3800m)

Jour 15 : Muktinath / Jomsom (2713m) / Marpha (2667m) - 7/8h

Jour 16 : Marpha / Kalopani (2500m) - 6/7h

Jour 17 : Kalopani / Tatopani (1189m) - 6/7h

Jour 18 : Jour de repos à Tatopani

Jour 19 : Tatopani / Ghorepani (2855m) - 7/8h

Jour 20 : Ghorepani / Punhill (3210m) / Tadapani (2800m) - 7/8h

Jour 21 : Tadapani / Ghyandruk (1900m) - 4/5h

Jour 22 : Ghyandruk / Deurali (2100m) - 6h

Jour 23 : Deurali / Phedi / Pokhara (800m)

Bus de Phedi à Pokhara.

Jour 24 : Pokhara

Journée de visite de Pokhara comprenant Devi's fall et Gupteshwor gufa (camp de réfugiés tibétains).

Jour 25 : Pokhara / Kathmandou

Vol de Pokhara à Kathmandou et transfert au même hôtel.

Jour 26 : Kathmandou

Journée libre à Kathmandou. Nuit à l'hôtel.

Jours 27/28 : Kathmandou / Paris

Transfert à l'aéroport. Vol Kathmandou / Paris. Arrivée à Paris.

Informations :

Formalités : passeport en cours de validité. Visa népalais à acheter à l'aéroport de Kathmandou plus deux photos. N'oubliez pas de faire des photocopies de vos papiers (passeport et billets d'avion).

Climat : Généralement beau et sec à la saison sèche (de fin septembre à fin juin).

Froid en altitude (+ de 4000m). Plus froid en hiver (de décembre à février).

En été (de fin juin à début septembre), mousson dans les basses vallées, plus sec avec toutefois des orages dans les régions transhimalayennes (Dolpo, Mustang).

Assurances : Nous vous conseillons de souscrire à une assurance annulation et assistance-rapatriement auprès de votre assureur habituel ou de payer votre billet d'avion à l'aide de votre carte de crédit pour profiter de ses assurances.

Vos bagages : L'ensemble de vos affaires est réparti entre un sac à dos porté pendant la marche et un sac de voyage avec cadenas, transporté par l'équipe logistique sur place.

Equipement de base :

- Des sous-vêtements thermiques (séchage rapide)
- Des micros polaires
- Une veste chaude en polaire
- Une veste imperméable type Gore-tex
- Une cape de pluie
- Un collant thermique
- Des pantalons de montagne
- Des chaussettes d'excellente thermicité
- Une paire de guêtres
- Un bonnet ou une cagoule
- Un chapeau, un foulard ou une casquette pour le soleil.

- De très bonnes lunettes de ski avec protections latérales ou des lunettes de glacier
- Une paire de gants chauds et imperméables type Gore-tex
- Une paire de gants de rechange
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des chaussures légères, aérées, avec une bonne adhérence sur les différents terrains
- Une lampe frontale
- Des bâtons de marche télescopiques
- Une veste haute montagne
- Des sur moufles en Goretex
- Un sur pantalon imperméable respirant en Goretex
- Sac de couchage (température de confort -5°/-10°)
- Un sac à dos équipé de bretelles larges et d'une armature anatomique réglable
- Un sac de voyage de 80 à 100 l souple, transporté en journée par l'équipe de portage

Divers :

- Des vêtements de rechange
- Une paire de lacets de rechange
- Une trousse de toilette et serviette de bain
- Du papier toilette
- Un couteau de poche (en soute !)
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires
- Une aiguille et du fil
- Une pochette antiviol, à garder toujours sur soi avec vos papiers d'identité et votre argent
- Des serviettes humidifiées type lingettes
- Des vêtements légers pour la vallée de Kathmandou

Astuces :

Pendant le vol, le sac à dos contient les choses fragiles ou utiles pendant votre voyage en avion (appareil photos et films, veste, livres, revues, médicaments personnels, trousse de toilette, etc.).

Santé : Il n'y a pas de problème de paludisme dans l'Himalaya car nous restons en altitude. Il n'y a pas de vaccin obligatoire. Pour les personnes en bonne santé les effets de l'altitude sont minimes : quelques maux de tête les premiers jours. Ne partez pas avec des douleurs aux dents car elles s'accroissent avec l'altitude.

Votre pharmacie individuelle :

- Un antalgique
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel)
- Un antibiotique à large spectre
- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif
- Pansements et double peau, compresses, bande adhésive, Steristrip, tulle gras
- Un antiseptique
- Crème solaire et Biafine
- Des pastilles pour purifier l'eau
- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quiès, veinotonique, vos médicaments personnels
- Traitements pour l'altitude (type Diamox)...

Tarifs :

- Trekking réalisable à partir de 2 participants
- Trekking réalisable de septembre à mai
- 28 jours / 18 jours de marche

Nous contacter pour recevoir un devis.

Ces tarifs comprennent

- Les transferts aéroport / hôtel
- Les transports au départ et au retour du trek
- Le vol retour Pokhara / Kathmandou
- La pension complète durant le trek
- Tous les hébergements et petits déjeuners
- Les visites et les entrées de monuments à Kathmandou et à Pokhara (guide et transport compris)
- Les permis de trek et les entrées dans les parcs nationaux
- Un guide professionnel de trekking népalais et des porteurs

Ces tarifs ne comprennent pas

- Le vol Paris / Kathmandou (A/R)
- Les repas du midi et du soir à Kathmandou et à Pokhara
- Le visa népalais
- Les pourboires, les boissons et les dépenses personnelles
- Les taxes d'aéroport au Népal
- Les assurances de voyage

Association ALTACIMA

8 rue du Stade - 25660 FONTAIN - Tél : 03 81 57 22 50 - 03 80 75 30 19 - 06 16 33 82 28
judromard@yahoo.fr - voyage.altacima@gmail.com - www.altacima.org

Association loi 1901 - Déclarée à la Préfecture du Doubs le 18/02/2002 - N° : 0251015749
SIRET : 48054616700028 - RC Collectivités MAIF