



## TREKKING

# GRAND TOUR DES ANNAPURNA

(27 JOURS)

REF TA 02

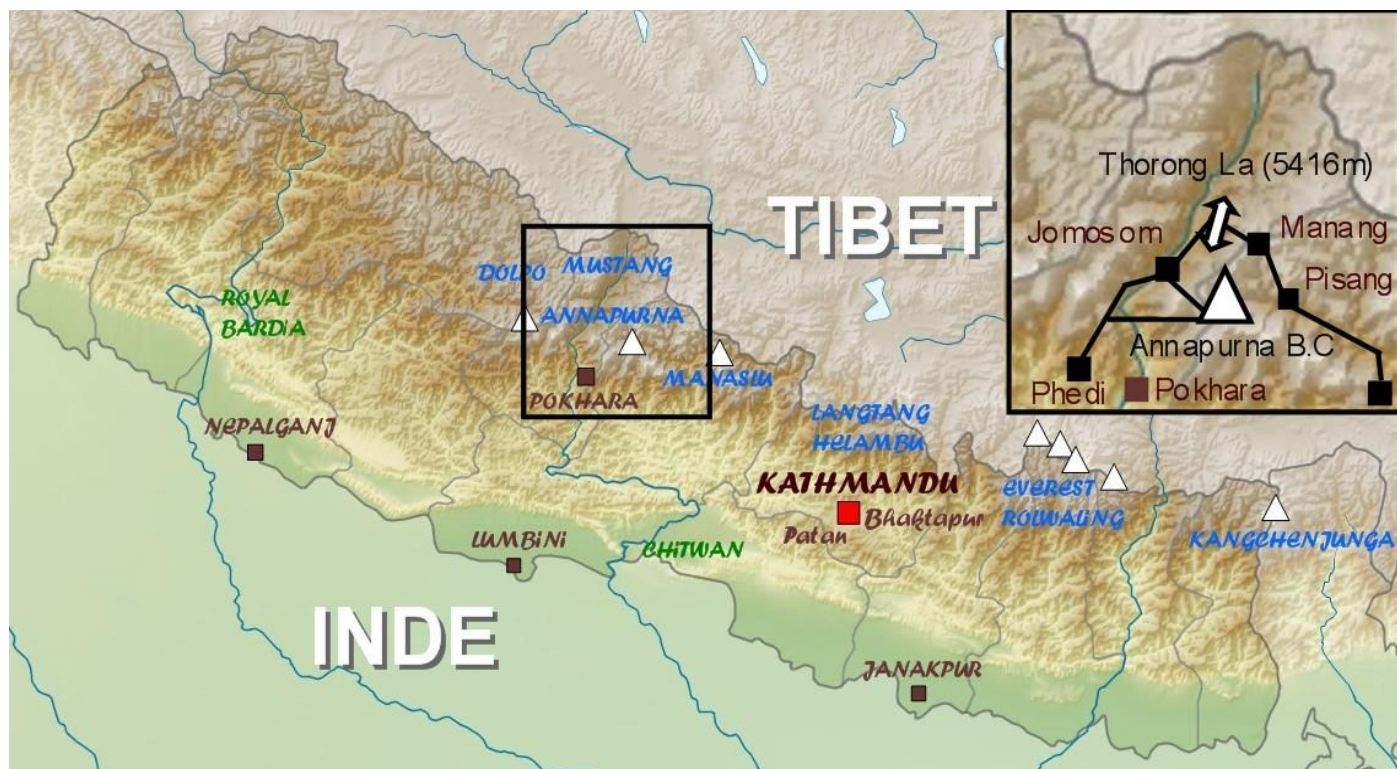
Ce trek n'est plus à présenter ; il est sans doute le plus populaire du Népal. Des cultures en terrasses à la majestueuse chaîne des Annapurna, ce trek est un véritable caléidoscope de la culture et des paysages népalais. D'une diversité incroyable, vous serez forcément séduits par ce trek.

Cet itinéraire est l'itinéraire originel du Tour des Annapurna, à l'époque où la route n'arrivait pas aussi haut dans les vallées. Ce trek a l'avantage de vous montrer les échanges commerciaux qui ont maintenant lieu et vous pourrez aussi découvrir le camp de base du Macchapuchare et de l'Annapurna.

Le franchissement du Thorong La Pass (5416m), sommet du trek, aux portes du Mustang, est aussi prévu.

→ Possibilité d'extension avec une visite de Pokhara ou Katmandou et sa vallée, ou pour prolonger votre trekking vers le Dhaulagiri. Trekking possible en version courte ; compter 18 jours.

**ENGAGEMENT RESPONSABLE :** Notre agence a une vocation solidaire ; chaque voyage que nous organisons permet l'avancée de notre engagement local. Notre agence encore toute jeune est en train de monter des projets destinés à favoriser une répartition équitable des recettes du tourisme, un fond d'aide au développement local et des formations à nos équipes. Nous sommes bien sûr preneurs si vous avez du matériel à apporter à nos guides et sherpas (chaussures, vêtements, médicaments, ...).



Niveau : 7/10 - Soutenu

Encadrement : Guide népalais francophone (selon disponibilités)

Taille du groupe : 4 à 8 participants (Egalement possible en individuel)

Hébergement : Hôtel à Kathmandu - Lodges en trek

Période concernée : Octobre

**TARIF : Nous consulter**



**TREKKING**  
**GRAND TOUR DES ANNAPURNA**  
**(27 JOURS)**  
**REF TA 02**

Ce programme est sur 27 jours (dont 22 jours de trek). Il vous est toutefois possible de raccourcir le trek en supprimant la partie Camp de Base de l'Annapurna qui vous ferait gagner 4 jours.

### **Notre prix comprend :**

- Vos transferts aller/retour aéroport-hôtel, tous vos transports dans le cadre de votre programme
- Toutes vos nuitées - petit déjeuner inclus
- Tous vos repas (hors desserts) durant le trek et en excursion
- Vos repas de midi (hors desserts) à Katmandou dans le cadre de votre programme (hors journée libres et repas du soir)
- Le repas de fin de séjour avec l'équipe de l'agence
- Thé à volonté et eau lors des repas
- Les permis de trek, de parcs nationaux et toutes vos visites dans le cadre de votre programme
- Votre encadrement (guides, porteurs...)

### **Notre prix ne comprend pas :**

- Vos frais administratifs (assurance personnelle, frais de visa...)
- Votre billet d'avion (sinon sur demande)
- Vos dépenses personnelles (souvenirs, encas, ...)
- Vos repas à Katmandou les soirs et lors des journées libres
- Vos éventuels transports, visites payantes, guides et repas lors des journées libres
- Les pourboires de votre équipe d'encadrement
- Les boissons autres que le thé durant la journée
- Les boissons autres que l'eau et le thé durant les repas
- Les desserts durant les repas

**En formule 4 personnes, notre tarif inclut les mêmes prestations mais les transports vers votre trek se feront en Jeep privée avec chauffeur (aller) et le retour en avion jusqu'à Katmandou pour plus de confort.**

### **Pourboires pour votre équipe d'encadrement :**

Les pourboires ne sont en aucun cas obligatoires mais représentent toutefois une tradition ancestrale dans l'organisation d'un trek au Népal. Nous n'imposons aucun montant car chaque trek est différent et l'appréciation de chacun également.

Nous vous laissons donc libres de choisir quel montant verser à votre équipe d'encadrement.

Pour vous donner une idée de montant, en moyenne, un client satisfait verse 2000 Roupies à son guide et 1000 Roupies à son porteur.

### **Repas de fin de séjour :**

Notre équipe met un point d'honneur sur la proximité, l'échange et le partage d'expérience entre le client et l'organisateur de son voyage. C'est pourquoi nous avons l'honneur de vous convier à un repas de fin de séjour organisé par Nepatrek dans un restaurant de confort, durant lequel nous pourrions discuter ensemble de votre ressenti à chaud sur ce voyage et passer un bon moment ensemble avant votre retour en France.

Vous pourrez ainsi nous décrire vos émotions et nous donner des suggestions pour toujours améliorer notre qualité d'accueil et de service.

Votre guide de trekking sera également présent à ce repas.



## PROGRAMME

**Jour 1 :** Arrivée à Katmandou (1350m) – accueil à l’aéroport. Transfert vers votre hôtel à Thamel, le centre historique et touristique de Katmandou. Reste de la journée libre. Nuit à votre hôtel.

**Jour 2 :** Katmandou ; visite de Thamel, Basantapur (le quartier des temples de Katmandou) et Asan Tole (le quartier marchand des népalais). Nuit à votre hôtel à Thamel.

**Jour 3 :** Katmandou ; visite de Bodnath (le quartier tibétain où trône le plus grand stupa du Népal) et Kapan (monastère dominant Katmandou, haut lieu de méditation). Nuit à votre hôtel à Thamel.

**Jour 4 :** Départ tôt le matin en bus local jusqu’à Bhulbhule (840m) – environ 7h de trajet. Nuit en lodge.

**Jour 5 :** Début du trek. Marche pour Bahumdand (1300m) au milieu d’une nature verte – 4h de marche. Nuit en lodge.

**Jour 6 :** Marche pour Chamje (1433m), au milieu des magnifiques cultures en terrasses, le long de la Marsyangdi – 6h de marche. Nuit en lodge.

**Jour 7 :** Marche pour Bagarchap (2160m) le long de la Marsyangdi. Très beaux paysages de moyenne montagne – 6h de marche. Nuit en lodge.

**Jour 8 :** Marche pour Chame (2685m) ; première vue sur les massifs de l’Annapurna et du Manaslu. Approche progressive vers les géants himalayens et le monde bouddhiste – 6h de marche. Nuit en lodge.

**Jour 9 :** Marche pour Lower Pisang (3185m), un très beau village bouddhiste ancien. Les paysages sont de plus en plus minéraux, la spiritualité de plus en plus envoutante. En fin d’après-midi, visite du monastère. 5h de marche - Nuit en lodge.

**Jour 10 :** Marche pour Manang (3515m), un magnifique village, capitale du pays Gurung. Juste avant votre arrivée, vous serez accueillis par les premiers yacks de votre voyage. Visite du très beau monastère ancien. 6h de marche - Nuit en lodge.

**Jour 11 :** Journée d’acclimatation et de repos dans ce beau village de Manang ou promenade en altitude pour une meilleure acclimatation. Nuit en lodge

**Jour 12 :** Marche pour Yak Kharka (3800m) et halte à la fabrique de fromage de yak sur les hauteurs de Manang. Magnifiques vues sur le massif de l’Annapurna – 4h de marche. Nuit en lodge.

**Jour 13 :** Marche pour Thorong Phedi (4460m) dans un univers minéral ayant des airs de Tibet – 4h de marche. Nuit en lodge.

**Jour 14 :** Marche pour Le Camp d’Altitude (4800m) du Thorong Pass (selon conditions) ; la neige commence à être présente – 3h de marche. Nuit en lodge de confort précaire.

**Jour 15 :** Marche pour Muktinath (3800m), via le Thorong Pass (5416m), point culminant du trek. Arrêt de quelques minutes pour contempler le paysage qui s’offre à vous et mettre vos drapeaux de prières sur le monument bouddhique – 8h de marche. Nuit en lodge.



## PROGRAMME

**Jour 16 :** Marche pour Jomsom (2800m), la porte du Mustang – 5h de marche. Durant cette marche, vous cheminerez sur le lit de la Kali Gandaki, une rivière arrivant du Mustang réputée très venteuse. Fin du trek. Nuit en lodge.

(Une journée de visite de Marpha (2670m), joli village ancien, peut être organisée si le jour 13 a été annulé en raison des mauvaises conditions climatiques ou de sur-booking du lodge)

**Jour 17 :** Transfert pour Tatopani (1190m) en voiture privée – 2h de route. Vous pourrez vous arrêter aux sources d'eau chaude pour vous prélasser. Puis marche pour Phalante (2270m) – 5h de marche. Nuit en lodge.

**Jour 18 :** Marche pour Ghorepani (2860m) en 4h – installation dans votre lodge. Le soir, ascension jusqu'à Poon Hill (3190m) et sa vue splendide sur les Annapurna. Nuit en lodge.

**Jour 19 :** Marche pour Taulung (2180m) – 6h de marche. Nuit en lodge.

**Jour 20 :** Marche pour Himalaya Hotel (2920m). La vue sur les géants enneigés est grandiose. 5h de marche. Nuit en lodge.

**Jour 21 :** Marche pour le Camp de Base du Macchapuchare et de l'Annapurna en 8h de marche aller-retour. Nuit en lodge à Himalaya Hotel.

**Jour 22 :** Marche pour Sinuwa (2360m) – 5h de marche. Début du retour vers Pokhara. Nuit en lodge.

**Jour 23 :** Marche pour Pothana (1890m) – 6h de marche. Le climat est beaucoup plus chaud. Nuit en lodge.

**Jour 24 :** Marche pour Phedi (1130m) en 2h, puis route pour Pokhara (820m) en taxi. Environ 1h30 de route. Reste de la journée libre. Nuit en hôtel à proximité du Phewa Lake.

**Jour 25 :** Le matin, transfert pour Katmandou en avion et reste de la journée libre pour vous reposer et faire vos achats.

**Jour 26 :** Journée dédiée à Swayambunath, la montagne des singes où trône un temple bouddhiste exceptionnel. Une bonne façon de terminer votre séjour. Le soir, repas de fin de séjour avec l'équipe de l'agence. Nuit en hôtel.

**Jour 27 :** Vol retour en France.

Les temps de marche et de transports ne sont qu'à titre indicatif – ils sont sujets à modification selon les conditions.



## VOTRE VOYAGE EN DETAILS

### **HEBERGEMENTS**

---

A Katmandou, vous serez hébergé dans un hôtel de confort intermédiaire en chambre single avec salle de bain privative. L'hôtel est au cœur même de Thamel, le centre touristique et historique de Katmandou.

En trekking, votre hébergement sera assuré dans des lodges (ou guest-houses), en chambres doubles. Electricité (pour charger vos téléphones ou appareils photos), téléphone et eau chaude sont disponibles sur demande (en moyenne 200 Roupies).

Durant le trek et les excursions, tous les repas sont inclus, ainsi que l'eau durant les repas et le thé. Seules les boissons et l'eau minérale durant la journée sont à votre charge.

A Katmandou, les repas ne sont pas inclus durant les journées libres et les soirs pour vous donner plus de liberté.

### **TRANSPORTS**

---

Vos transferts aéroport/hôtel et hôtel/aéroport seront assurés par nos soins en véhicule privé ou taxi.

A Thamel, de nombreux taxis et autres rickshaws pourront vous conduire où vous le souhaitez pour une poignée de Roupies durant les journées libres.

Pour réduire le tarif et vous éviter de réserver une Jeep spécialement pour vous, votre acheminement vers votre trek sera assuré en bus local. Le transfert de Pokhara à Katmandou sera assuré quant à lui en en bus touristique.

Les transferts vers les autres excursions seront assurés en taxi.

(Des pannes, retards ou changements dans le programme peuvent intervenir en raison des conditions de circulation, des routes et des aléas de la météo. Les temps donnés dans nos fiches techniques ne sont qu'à titre indicatif).

### **ENCADREMENT**

---

A votre arrivée à Katmandou, vous serez pris en charge par un de nos agents jusqu'à votre hôtel.

Durant les excursions, vous pouvez disposer d'un guide culturel anglophone, sur demande (non inclus dans votre forfait).

En trek, guide local francophone (selon disponibilités) ayant une grande expérience et une bonne connaissance de la région + 1 porteur.

Par respect pour notre équipe locale, merci de bien veiller à respecter la charge de votre porteur, à savoir un maximum de 12.5 Kg par personne. Nepatrek est particulièrement exigeante sur la formation de ses guides, notamment au français et aux gestes de premiers secours ; tous sont bien sûr licenciés, conformément aux normes locales.

### **VIE SUR PLACE**

---

#### **DECALAGE HORAIRE :**

En été : + 3h45 par rapport à la France

En hiver : + 4h45 par rapport à la France



## VOTRE VOYAGE EN DETAILS

### **LANGUE :**

Parmi les 60 langues des différentes ethnies et cultures du Népal, le Nepali est parlé de tous ; l'anglais est également très répandu.

### **ELECTRICITE – EAU :**

De nombreux problèmes sont à déplorer au Népal. En hiver, les coupures de courant peuvent durer 12 heures par jours et l'eau ne doit être bue que si elle est en bouteille ou si elle a été purifiée.

### **ARGENT :**

1 € = 130 Roupies

A Katmandou, prévoir environ 4 à 5 € par repas durant les journées libres et changez l'argent que vous souhaitez garder pour vos dépenses personnelles durant le trek (aucun bureau de change pendant le trekking).

Prévoir également 2000 Roupies de taxes d'aéroport à régler sur place en monnaie locale. Vous pouvez changer cet argent directement à l'aéroport. Pour vos achats de souvenirs, le Népal est un pays très bon marché ; n'hésitez pas tout de même à négocier (respectueusement) les tarifs que l'on vous donne, c'est un des sports nationaux du pays !

N'oubliez pas de prévoir un budget pourboire à donner le dernier jour de votre trek à votre équipe locale (compter environ 2000 Roupies par personne pour le guide et 1000 Roupies par personne pour son porteur).

## **FORMALITES**

---

### **POUR RESERVER VOTRE VOYAGE NEPATREK :**

1 - Remplissez votre demande de réservation sur le site Nepatrek.com ou contactez-nous par email

→ Nepatrek vous confirme réception et vous communique votre contrat de réservation (que vous devez imprimer, remplir manuellement et renvoyer par email), les conditions générales de vente, votre programme détaillé finalisé, votre facture et les modalités de paiement

2 - Versez votre acompte de 30 % ou la totalité du séjour par virement inter- bancaire

→ Votre réservation est confirmée, Nepatrek vous communique un reçu de paiement

3 - Après obtention, envoyez par email 1 copie de votre visa et de votre passeport et 1 photo d'identité de bonne résolution

4 – Au plus tard 1 mois avant votre date de départ, versez votre solde (si cela n'a pas déjà été fait) et envoyez-nous par email votre souscription à une assurance multirisques avec prise en charge en altitude (pour les treks et expéditions).

→ Votre inscription est terminée, Nepatrek vous communique votre facture globale.

### **POUR VOTRE VISA :**

Passeport valide plus de 6 mois après la date de votre retour

Visa obligatoire – entrées multiples

Il est possible d'obtenir le visa directement à l'aéroport (compter environ 25 \$ pour 2 semaines, 40 \$ pour 30 jours). Vous pouvez également le demander à l'Ambassade du Népal en France.



## VOTRE VOYAGE EN DETAILS

### **AMBASSADE DU NEPAL**

45 bis, Rue des Acacias

75 017 PARIS

☎ 01.46.22.48.67 (service consulaire)

Ouvert du lundi au vendredi de 10h00 à 13h00

Tarif : 90 € (paiement au dépôt en espèces uniquement – susceptible d'être modifié, se renseigner auprès de l'ambassade).

Pièce à fournir : 1 formulaire de demande de visa, 1 photo, copie de la facture délivrée par NEPATREK.

Délai d'obtention : 1 semaine.

### **SANTE :**

Le Népal est une destination où vous pouvez vous retrouver isolé pendant des jours. Un trekking dans ces contrées nécessite une bonne forme physique et un état de santé suffisant. Il est donc recommandé de consulter votre médecin qui vous conseillera.

Aucun vaccin obligatoire ; la rage en préventif serait un plus.

Vaccins habituellement conseillés : Hépatite A et B, typhoïde

### **PREPARATION PHYSIQUE :**

Ce trek ne requiert aucun niveau technique spécifique, il n'est pas plus compliqué que le tour des Annapurna classique, à l'exception qu'il est plus long et donc plus engageant.

Il est toutefois conseillé de se préparer physiquement à ce genre de voyage qui peut demander un engagement parfois soutenu. Voici donc ce que vous pouvez faire pour bien vous préparer :

- 1 à 2 mois avant votre venue : une marche de 2h deux à trois fois par semaine est une bonne préparation
- Avoir fait des marches en montagne est également un plus (
- Une activité physique régulière (quoi que ce soit) prépare également très bien votre corps

**ALTITUDE :** Rien ne peut vous préparer à l'altitude avant votre trek. Seul le respect des règles d'acclimatation vous garantissent un bon déroulement (marcher doucement, faire de petits pas, respecter les journées de repos et d'acclimatation, ne pas fumer et boire d'alcool au-dessus de 3000m...). Si ces règles fondamentales sont respectées, **il n'y aura aucun problème pour que vous soyez parfaitement acclimaté.**

### **PHARMACIE :**

- Médicaments contre les troubles intestinaux
- Médicaments contre les rhumes et angines
- Antibiotique à spectre large (sur conseils de votre médecin)
- Médicament contre le mal des montagnes (nous déconseillons le Diamox qui peut avoir de lourds effets secondaires ; à prendre sur conseils de votre médecin, sinon Doliprane et/ou coca en homéopathie)
- Désinfectant, compresses stériles
- Seringue
- Produits anti-moustiques
- Stick à lèvres
- Crème solaire
- Pastilles purifiantes pour l'eau

(Prévoir également votre carnet de vaccinations et votre carte de groupe sanguin)



## VOTRE VOYAGE EN DETAILS

### **EQUIPEMENT :**

#### A Katmandou :

- Habillement léger, de préférence en coton
- 1 pull pour le soir

#### En trek :

- 1 sac avec votre équipement (12.5 Kg max – type sac marin ou sac de voyage souple) que vous donnerez à votre porteur - **VALISE A PROSCRIRE !**
- 1 petit sac (environ 20 L) pour votre équipement de la journée.
- 1 Gros pull et 1 sous-pull pour les étapes en altitude
- 1 bon imperméable type Gore Tex
- 1 coupe-vent
- 1 Anorak
- 1 chapeau ou casquette
- Chaussures de marche, 1 paire de tongs
- Lunettes de soleil
- 1 bon duvet (résistant à environ -10 °C) et un sac à viande
- Serviette et affaires de toilette (si possible bio)
- Couteau multi-usage (à placer dans le bagage de soute)
- 2 T-shirt respirant thermiques
- 1 pantalon Gore-Tex
- 1 pantalon pour les soirs en lodge
- 1 legging
- 1 T-shirt pour les soirs en lodge
- Des gants chauds
- 1 bonnet
- 1 lampe de poche type frontale
- 1 réveil de voyage
- 1 chapeau ou casquette
- 2 bonnes paires de chaussettes de marche

### **INFOS DIVERSES**

---

Si vous souhaitez aider la population locale (affaires scolaires, médicaments, habits...), vous pouvez déposer vos dons à notre agence qui se fera un plaisir d'en faire profiter notre équipe locale et les villages où nous développons un projet d'aide équitablement. Notre agence a une vocation solidaire ; chaque voyage que nous organisons permet l'avancée de notre engagement local. Notre projet en cours est d'apporter l'eau à des villages isolés et de permettre le développement d'une agriculture salariée.

Si vous souhaitez plus d'informations sur le Népal, nous vous recommandons l'achat d'un guide. Lonely Planet (à vocation aventurière) ou le Routard (à vocation culturelle) seront de bons partenaires de voyage !

Les programmes que nous proposons ne sont donnés qu'à titre indicatif. Il est bien sûr possible de modifier tout programme selon vos envies, d'allonger, ou de raccourcir des étapes selon votre niveau. Pour les longs séjours, possibilité de combiner deux voyages ou de réaliser un circuit Inde / Népal pour une aventure exceptionnelle.