



TREKKING

VALLEES CACHEES DES ANNAPURNA

(23 JOURS)

REF TA 05

Ce trek est un formidable compromis entre le connu Tour des Annapurna et l'éloignement des foyers touristiques. Aujourd'hui sur-fréquenté par les touristes, le Tour des Annapurnas n'en demeure pas moins beau, mais cette itinéraire dans la vallée cachée de Naar Phu recèle de nombreux trésors architecturaux, culturels et naturels.

Une véritable immersion dans la culture tibétaine.

Pour pimenter l'aventure, cette vallée d'altitude est une des plus isolées du pays et la marche pour y accéder vous garantit une aventure au sens propre !

→ Possibilité d'extension avec une visite de Kathmandu et sa vallée, ou pour prolonger votre trekking jusqu'à Pokhara.



Niveau : 7/10 – Soutenu

Encadrement : Guide népalais anglophone

Taille du groupe : 2 participants

Hébergement : Hôtel en monastère à Kathmandu – lodges en trek

Période concernée : De septembre à décembre et de mars à mai

TARIF : Nous consulter

- PRESTATIONS INCLUSES :

- 1 - Guide local Nepatrek francophone natif et spécialiste de la région avec son assurance de trek.
- 2 - 1 Porteur pour deux clients avec son assurance de trek (franchise portage : 10 kg par personne)
- 3 - Votre forfait repas conformément au programme (base entrée + plat ou plat + dessert).
- 4 - Vos nuitées conformément au programme (hôtel de bonne catégorie à Kathmandu, lodges en trek).
- 5 - Vos permis de trek et droits d'entrée en parc national.
- 6 - Tous vos transferts conformément au programme – véhicules privés de confort
- 7 - 3 thés ou cafés par jour et par personne pendant le trek.
- 8 - Votre pochette d'accueil remise à votre arrivée au Népal.
- 9 - Toutes les visites mentionnées au programme

- PRESTATIONS NON INCLUSES :

- 1 - Vos frais personnels et administratifs (visa, assurance, achats divers...).
- 2 - Votre billet d'avion international France – Népal.
- 3 - Les visites et transports non mentionnés au programme.
- 4 - Toutes vos boissons (y compris l'eau minérale) et plaisirs culinaires personnels pendant le séjour.
- 5 - Tous frais engendrés par une modification de votre part.
- 6 - Les repas non mentionnés au programme.
- 7 - Les services optionnels payants dans les lodges (chargement de batterie, douche chaude...)



PROGRAMME

Jour 1 : Arrivée à Kathmandu ; accueil à l'aéroport et transfert vers votre hôtel dans le quartier de Thamel. Reste de la journée libre. Nuit à votre hôtel. Dîner inclus.

Jour 2 : Kathmandu ; journée libre. Cette journée ne doit pas être un samedi, ni un jour férié, puisque cette journée nous servira à établir vos permis spéciaux Naar Phu. Nuit à votre hôtel. Petit-déjeuner et dîner inclus.

Jour 3 : Tôt le matin, transfert jusqu'à Bhubhule (850m) en véhicule privé. 8h de route. Nuit en lodge. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.

Jour 4 : Marche jusqu'à Bahundanda (1310m) en environ 5h. Nuit en guest-house. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.

Jour 5 : Marche jusqu'à Chamje (1430m) en environ 6h. Nuit en guest-house. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.

Jour 6 : Marche jusqu'à Dharapani (1850m) en environ 6h. Le climat est assez chaud, la marche lourde. Les paysages vallonnés sont quant à eux magnifiques. Nuit en guest house. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.

Jour 7 : Marche jusqu'à Koto (2620m) en 6h dans une magnifique vallée s'ouvrant vers les Annapurnas. Vous pénétrez à ce moment dans les hautes vallées des Annapurnas. Nuit en guest house. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.

Jour 8 : Marche jusqu'à Meta (3615m), un joli hameau niché dans une vallée montant plein nord vers Naar. 7h de marche, nuit en guest-house. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.

Jour 9 : Marche jusqu'à Phu (4080m) en environ 8h. Vous êtes maintenant au cœur de la vallée de Naar Phu. Nuit en guest-house. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.

Jour 10 : Phu ; journée libre. Phu est le dernier village de la vallée, dans un univers minéral exceptionnel. Son monastère est à découvrir. Nuit en guest-house. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.

Jour 11 : Marche jusqu'à Naar Phedi (3490m) en environ 7h. Nuit en guest house. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.



PROGRAMME

Jour 12 : Marche jusqu'à Naar (4110m) en environ 4h. Naar est le plus gros village de la vallée. Nuit en guest-house. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.

Jour 13 : Marche jusqu'à Nawal (3660m) via le passage du Kang La Pass (5300m) en environ 9h. Nuit en guest-house. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.

Jour 14 : Marche jusqu'à Braga (3350m), un petit village traditionnel niché à flanc de montagne dont le monastère est parmi les plus anciens du Népal. 2h de marche. Nuit en guest-house. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.

Jour 15 : Marche jusqu'à Manang (3440m) en environ 1h et reste de la journée libre dans ce beau village ancien. Manang est la capitale de la région, un très beau village traditionnel. Nuit en guest house. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.

Jour 16 : Marche jusqu'à Tilicho Base Camp (4250m) en environ 5h. Nuit en guest house. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.

Jour 17 : Marche jusqu'au lac Tilicho (4800m) pour une journée de découverte de ce lieu unique aux confins de l'Himalaya. Nuit sous tente. Environ 7h de marche. Nuit en lodge. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.

Jour 18 : Marche jusqu'à Kaisang (3500m) via le Mesokanto La (5300m) en environ 8h. Nuit sus tente. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.

Jour 19 : Marche jusqu'à Jomsom (2800m) en environ 5h via les villages de Thini et Lupra. Nuit en lodge. Petit-déjeuner, déjeuner et dîner inclus.

Jour 20 : Transfert jusqu'à Pokhara, en avion domestique. Reste de la journée libre. Nuit en hôtel. Petit-déjeuner et déjeuner inclus.

Jour 21 : Transfert jusqu'à Kathmandu en bus touristique. Reste de la journée libre. Nuit à votre hôtel. Petit-déjeuner et déjeuner inclus.

Jour 22 : Kathmandu ; journée libre. Nuit à votre hôtel. Petit-déjeuner inclus.

Jour 23 : Transfert vers l'aéroport et vol retour vers votre pays d'origine. Petit-déjeuner inclus.



VOTRE VOYAGE EN DETAILS

HEBERGEMENTS

A Kathmandu, vous serez hébergé dans un hôtel simple mais de bonne qualité.

En trekking, votre hébergement sera assuré dans des lodges, en chambres doubles. Electricité, téléphone et eau chaude sont disponibles sur demande (en moyenne 200 Roupies). 2 nuits sous tentes.

TRANSPORTS

Vos transferts aéroport/hôtel et hôtel/aéroport seront assurés par nos soins en voiture individuelle.

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

Votre acheminement vers votre trek sera assuré par voiture individuelle.

(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 Kathmandu, vous serez pris en charge par un de nos agents jusqu'à votre hôtel. A Kathmandu, vous pouvez disposer d'un guide culturel, sur demande.

En trek, guide local francophone, 1 porteur.

Par respect pour notre équipe locale, merci de bien veiller à respecter la charge de votre porteur, à savoir un maximum de 10 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

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 € = 120 Roupies



VOTRE VOYAGE EN DETAILS

A Kathmandu, prévoir environ 4 à 5 € par repas 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 4000 Roupies pour le guide, 3000 Roupies par sherpa, 2000 Roupies par porteur).

FORMALITES

POUR RESERVER VOTRE VOYAGE NEPATREK :

- 1 - Remplissez votre demande de réservation sur le site Nepatrek.com
- Nepatrek vous confirme réception avec votre facture, votre feuille de participant et les modalités de paiement
- 2 - Rendez-vous sur notre plateforme de paiement envoyée par email et versez votre acompte
- Votre réservation est confirmée par Nepatrek
- 3 - Après obtention, envoyez par email 1 copie de votre visa et de votre passeport, votre fiche de participant remplie et 1 photo d'identité de bonne résolution.
- 2 mois avant votre départ, Nepatrek vous communiquera la facture du solde de votre voyage et les modalités de paiement
- 4 - Rendez-vous sur notre plateforme de paiement envoyée par email et versez votre solde 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, votre facture finale vous est envoyée

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 30 Dollars). Vous pouvez également le demander à l'Ambassade du Népal en France.

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 : 4 à 5 jours.

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 conseillé 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



VOTRE VOYAGE EN DETAILS

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)

EQUIPEMENT :

- 1 sac marin (15 Kg maximum) pour votre porteur et un petit sac pour votre équipement de la journée.

VALISE A PROSCRIRE

- Habillement léger, de préférence en coton pour Kathmandu
- Gros pull et sous-pull pour les étapes en altitude
- 1 anorak
- 1 coupe-vent Gore-Tex / cape de pluie
- 1 chapeau ou casquette
- Chaussures de marche, 1 paire de tongs
- Lunettes de soleil
- Drap sac
- Serviette et affaires de toilette (si possible bio)
- Papier hygiénique
- Lampe de poche
- Réveil de voyage
- Lingettes
- Couteau multi-usage (à placer dans le bagage de soute)
- Gobelet thé et café
- 2 T-shirt respirant
- 1 pantalon Gore-Tex
- Des gants légers

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.