

Népal, Les balcons de l'Annapurna



PRESENTATION

Randonnée de niveau moyen avec accompagnateurs français et népalais
14 jours, 13 nuits, 7 jours de marche

Parler du Népal fait rêver tout randonneur qui se respecte ! Mais un rêve inaccessible car nous associons Népal et haute altitude. Et bien non, définitivement non ! Forêts de rhododendrons géants, villages, population accueillante, cultures en terrasses, panoramas sur l'Himalaya, le circuit des Balcons de l'Himalaya oscille entre 1000 et 2800 m d'altitude. Il laisse le temps à la rencontre, la découverte, la contemplation.

Que dire de plus ? Qu'on y mange bien et que le logement en lodge, à mi-chemin entre gîte d'étape et hôtel, est en chambres doubles, bien mieux que ce qu'on pourrait imaginer. Et, j'allais oublier, on ne porte que ses affaires de la journée.

De belles images valent mieux qu'un long discours. Elles sont en ligne sur [ce site de partage](#)

PROGRAMME

Jour 1

Départ de Paris pour Kathmandou avec changement d'avion.

Jour 2

Arrivée à Kathmandou

Installation à l'hôtel dans un quartier calme et première visite en fonction de l'heure.

Jour 3

A la découverte des deux grandes religions, hindouisme et bouddhisme.

Pashupatinath est un lieu de pèlerinage situé au bord de la rivière Bagmati, un affluent du Gange, le fleuve sacré des hindous.

Puis petite montée au milieu des singes jusqu'au temple dédié à Shiva et balade vers le quartier tibétain de Bodnath. Les yeux de Bouddha nous regardent, hypnotique !

Nuit à l'hôtel.

Du jour 4 au jour 10

nous allons avoir en permanence vue sur l'Himalaya. Annapurna (8091 m), nous connaissons tous, avec ses satellites tous aussi beaux les uns que les autres. Mais aussi le Daulaghiri (8170 m) un peu moins, sans parler du Macchapuchare (6997 m), montagne sacrée jamais gravie. De l'aube au coucher de soleil ils vous surprendront à chaque instant, à chaque détour du sentier.

Jour 4

Kathmandou - Phedi (1080 m)

Ah le trajet en bus (privé) de Kathmandou à Pokhara, un voyage dans le voyage, une première immersion !

Jour 5

Phedi (1080 m) - Deurali (2010 m)

L'horaire indiqué est le temps de marche sans les arrêts. Sauf que pour ce premier contact avec le Népal et les népalais ça va être dur de tenir un rythme, prévoyez des cartes mémoires de grande capacité !

Surtout en arrivant à Deurali, apparition de la pyramide du Daulaghiri.

Dénivelée : + 970 m

Horaire : 4 h 45 mn

Jour 6

Deurali (2010 m) – Ghandrung (1940 m)

Marcher à plat au Népal est une vue de l'esprit et vous comprendrez vite pourquoi. Monter descendre, de village en village, de rivière en rivière, on ne fait que ça. Mais derrière chaque montée se cache une surprise, une rencontre, un nouveau panorama : au programme Annapurna Sud (7219 m) et le Hiunchuli (6336 m). Nuit à Gandrung (1940 m).

Dénivelée : + 740 m, - 810 m Horaire : 5 h 15 mn

Jour 7

Ghandrung (1940 m) – Tadapani (2540 m)

Balade dans Gandrung, gros village de l'ethnie gurung. Maisons traditionnelles, sourires et aussi vue sur Machhapuchhare, appelé aussi « la Queue de poisson ». A 6995 m ce sommet est un des plus esthétiques de la chaîne des Annapurna. Sacré pour les hindous il est invaincu, respect.

Dénivelée : + 700 m, - 100 m

Horaire : 4 h

Jour 8

Tadapani (2540 m) - Ghorepani (2834 m)

Après les rhododendrons de la veille, nous longeons un ruisseau dans une ambiance tropicale sans la chaleur. L'itinéraire chemine dans une gorge avant d'atteindre Deurali (2960 m). L'ascension se poursuit jusqu'à l'altitude de 3030 mètres pour y découvrir un des spectacles les plus grandioses avec le Dhaulagiri, le Tukuhe, le Nilgiri, l'Annapurna et le Hiunchuli. Il ne reste plus qu'à descendre sur Ghorepani (2775 m), tout proche.

Dénivelée : + 700 m, - 400 m Horaire : 4 h 30 mn

Jour 9

Ghorepani (2834 m) – Ulleri (2070 m)

L'enchantement continue. Rhododendrons géants, ambiance feutrée, ruisseaux puis sur notre gauche les sommets apparaissent sur premier plan d'œillets d'Inde orange.

Dénivelée : + 370 m, - 1200 m Horaire : 5 h 30 mn

Jour 10

Ulleri (2070 m) – Chandrakot (1550 m)

Par un itinéraire parallèle à la vallée principale et moins fréquenté nous rejoignons Chandrakot. En même temps que nous perdons de l'altitude la nature change, fleurs, goyaves, papillons, oiseaux. Transfert et nuit à Pokhara.

Dénivelée : + 800 m, - 670 m Horaire : 5 h 30 mn

Jour 11

Matinée à Pokhara puis retour en bus privé à Kathmandou

Jour 12

Patan et Bakhtapur sont deux anciennes capitales du royaume du Népal. Nous irons ensemble à la découverte de la vie locale, des temples et pagodes finement sculptées. Ce sera également l'occasion de faire les dernières emplettes avant le départ, les souvenirs sont aussi nombreux que colorés !

Jour 13

Départ pour Paris avec visites en fonction de l'heure de décollage

Jour 14

Arrivée à Paris

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le Jour 1 à l'aéroport de Paris ou à l'aéroport de Kathmandou par votre accompagnateur français.

Une convocation détaillée vous parviendra 8 à 10 jours avant votre départ

Elle mentionnera les heures et numéro de vol, la compagnie aérienne, l'heure où vous devez vous présenter à l'enregistrement et l'ensemble des détails concernant votre voyage en avion.

DISPERSION

Le Jour 14 à l'aéroport.

Nous entendons par « dispersion », le lieu à partir duquel nos prestations sont terminées.

FORMALITES

Vous devez être en possession d'un **passport en cours de validité** et valable encore 6 mois après la date de retour.

Visa obligatoire pour les ressortissants français. Il peut s'obtenir par correspondance auprès du consulat du Népal en France ou directement à l'arrivée.

Pas de vaccination obligatoire.

Un dossier complet sur le Népal vous sera envoyé après votre inscription.

NIVEAU

3 chaussures

Pour randonneurs de niveau « moyen ».

Portage d'un sac à dos léger pour la journée.

Horaire moyen : 5 à 6 heures de marche par jour.

Dénivelée journalière variable : de 400 m à 1000 m.

Le rythme de marche est lent et régulier, l'aspect découverte est privilégié sur l'aspect sportif.

Pour ce trek, l'altitude maximum obligatoire est de 2850 mètres. A cette altitude-là, les problèmes d'acclimatation à l'altitude sont quasi inexistantes.

HEBERGEMENT

Hôtel (chambres doubles) à Kathmandou et Pokhara, lodges durant le trek.

Les lodges sont des maisons népalaises et correspondent à des gîtes d'étape (chambres de 2 à 3) en France. Ce ne sont pas des hôtels mais ils permettent de randonner dans des conditions de confort appréciables. Les douches chaudes (avec supplément) sont possibles presque partout.

REPAS

Le plat typique du pays est le dhaal bat, un plat de riz servi avec une sauce à base de lentilles, accompagné d'un curry de légumes et quelquefois de petits morceaux de viande de poulet. Les népalais ne mangent à peu près que cela.

Mais ils sont capables de préparer bien d'autres plats traditionnels ou occidentaux (ah un bon plat de pâtes...). Sans parler d'une bonne soupe.

Si vous craignez les « petits creux » en chemin ou si vous êtes gourmand, vous pouvez emporter quelques barres de céréales, fruits secs, pâtes d'amande, chocolat...

TRANSFERTS INTERNES

Transferts en bus locaux privés.

PORTAGE DES BAGAGES

Les bagages sont transportés par les porteurs. L'idée peut paraître gênante, faire porter ses bagages par quelqu'un mais le portage est le seul moyen d'acheminer les marchandises d'un village à l'autre. C'est également une source d'emploi pour les népalais pendant la saison touristique.

Vous portez uniquement les affaires de la journée.

GROUPE

Minimum 8 participants (question de prix...)

ENCADREMENT

L'accompagnateur en Montagne français

Spécialiste du Népal, il veille au bon déroulement du séjour (hébergement, itinéraire, sécurité...) et reste l'interlocuteur de nos prestataires sur place. Son expérience et sa connaissance du pays sont des atouts majeurs de votre sécurité, de votre intégration et à la réussite du séjour.

L'équipe népalaise

Sirdar : il est le responsable du déroulement du trekking (terme employé pour désigner une randonnée au Népal). Il nous accompagne sur les sentiers et commande toute la structure de trek (sherpas, porteurs).

Sherpa : à l'origine, c'est le nom de l'ethnie du Népal qui habite principalement la région de l'Everest. Utilisé d'abord pour désigner les porteurs d'altitude lors des premières grandes expéditions himalayennes, ce nom est passé dans le vocabulaire courant et désigne aujourd'hui le guide qui vous accompagne sur le sentier.

Porteur : il porte les sacs contenant nos affaires personnelles. N'ayant pas le même rythme de vie que nous (marche et repas), nous ne les côtoyons que rarement dans la journée mais nous les retrouvons avec plaisir le soir.

DOSSIER DE RANDONNEE

MATERIEL FOURNI

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Ce trek n'est pas un trek d'altitude et nous ne serons donc pas soumis à des températures très froides, comparables à celles en début d'automne chez nous dans le Queyras.

Prévoir des **vêtements qui sèchent rapidement** et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

- Sac à dos de 35/40 litres à armature souple,
- Chapeau de soleil ou casquette,
- Foulard,
- T-shirts manches courtes ou chemises en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de

marche),

- Sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise,
- Veste en fourrure polaire,
- Veste coupe-vent imperméable et respirante type goretex avec capuche,
- Cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus. Le parapluie est très utilisé par les népalais,
- Pantalon de trekking ample,
- Chaussettes de randonnée (1 paire pour 2 à 3 jours de marche)
- Chaussures de randonnée. Si vous avez l'habitude de marcher en chaussures basses, cela est possible,
- Des sous-vêtements,
- Maillot de bain,
- Pantalon confortable pour le soir,
- Chaussures de détente légères pour le soir.
- Lunettes de soleil,
- Gourde d'un litre,
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- Serviette de toilette qui sèche rapidement.
- Un gel antiseptique pour le lavage des mains sans eau.
- Crème solaire + écran labial.
- Lampe frontale
- Une paire de bâtons si vous avez l'habitude de randonner avec,
- Un drap-sac,
- Un sac de couchage léger.

Pharmacie personnelle

A l'automne le climat est sain, chaud ou frais. Marcher au Népal n'est pas plus risqué que dans les Alpes mais la pharmacie la plus proche est loin ! Il faut donc prévoir un minimum.

Le changement de climat et de nourriture peut entraîner des désordres intestinaux passagers. Et s'enrhumer arrive partout, pareil pour les ampoules et autres « bobos ». Votre médecin pourra vous prescrire une pharmacie de voyage complète avec le mode d'emploi.

DATES ET PRIX

DATES ET PRIX

Au départ de Paris (quelques départs de province envisageables)

Du samedi 4 au vendredi 17 novembre (ou du 5 au 18) 2017

2750 €

LE PRIX COMPREND

- Le vol international en classe économique sur ligne régulière Paris - Kathmandou aller - retour avec changement d'avion.
- Les taxes aériennes.
- Tous les déplacements terrestres en bus privé depuis l'aéroport, dans la vallée de Kathmandou et jusqu'au départ du trek.
- Les nuits en hôtel à Kathmandou ([hôtel Manaslu](#)), en chambre double,
- Les repas à Kathmandou,
- Nuit en hôtel à Pokhara en chambre double,
- L'organisation totale du trekking en lodges avec un accompagnateur en montagne français, un chef d'expédition népalais (sirdar) et une équipe de guides et porteurs.
- Les formalités (permis de trekking et taxe du parc National des Annapurna) et tous les frais inhérents au trekking.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les boissons et dépenses personnelles.
- L'équipement individuel.
- Les frais de visa.
- L'éventuelle hausse de carburant imposée par la compagnie aérienne.
- Les douches dans les lodges.
- Les pourboires laissés à l'équipe de trekking en fin de trek, entre 20 et 30 € par participant selon satisfaction, pour la totalité de l'équipe népalaise.
- Les trajets jusqu'au lieu d'accueil et à partir du lieu de dispersion.
- Les assurances
- Tout ce qui n'est pas dans "Le prix comprend".

POUR EN SAVOIR PLUS

DESCRIPTION

