

NÉPAL

# LE SANCTUAIRE DES ANNAPURNAS : PREMIERS PAS DANS L'HIMALAYA

- › Un trek accessible qui permet d'approcher de près les hautes montagnes
- › La variété des paysages : rizières, villages, rhododendrons, glaciers...
- › Un trek idéal pour une première approche de l'Himalaya

À PARTIR DE

**1 110 €**

DURÉE

13 jours

THÉMATIQUE

En couple / Entre amis

Ce trek accessible sur les contreforts des Annapurnas est idéal pour une **première expérience de trek au Népal**.

Des forêts de rhododendrons au spectacle de la très haute montagne, ce trek nous plonge dans différentes ambiances himalayennes. Au cœur du Népal, le Sanctuaire des Annapurnas est un site unique : c'est un gigantesque amphithéâtre face aux somptueux sommets himalayens. Perchés à 4130 m d'altitude, vous savourez un délicieux moment de contemplation à 360° sur les 13 sommets du massif des Annapurnas... C'est l'étape forte de ce trek. Pour autant, dès le premier jour du trek, vous randonnez avec en ligne de mire le Machapuchare (6993 m), l'Annapurna III (7555 m), l'Annapurna II (7937 m) et l'Annapurna IV (7525 m) ! Et tout au long de votre périple, des surprises vous attendent : ici un bain dans les sources d'eau chaude à Jhinu Danda, là la traversée de villages entourés de cultures en terrasses, mais aussi des sentiers cachés au cœur d'une gigantesque bamboueraie ou encore une marche à travers une forêt de rhododendrons...

Ce trek offre tous les plaisirs et toutes les émotions de l'Himalaya népalais, aux trekkers débutants en quête d'une première expérience himalayenne.

## QUAND PARTIR ?

Voici les meilleures périodes pour réaliser ce voyage. N'hésitez pas à demander plus de conseils à nos experts locaux !

janvier

février

mars

avril

mai

juin

juillet

août

septembre

octobre

novembre

décembre

# LE PROGRAMME JOUR PAR JOUR

## JOUR 1

### KATMANDOU : ACCUEIL ET TRANSFERT À L`HÔTEL

- > Hébergement : Hôtel
- > Repas inclus : Dîner

Namasté! Votre guide vous accueille à l'aéroport et vous conduit à votre hôtel. En fonction de l'heure, vous effectuez une visite de vieux quartiers de Katmandou. En début de soirée, premier briefing en compagnie de votre guide. Dîner de bienvenue.

## JOUR 2

### ROUTE KATMANDOU - KANDE PUIS TREK SUR AUSTRALIAN CAMP

- > Transport : Bus touristique (7h)
- > Marche : 1h
- > Dénivelé positif : 400 m
- > Hébergement : Lodge
- > Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

Tôt le matin après le petit-déjeuner, vous prenez la route pour Kande en bus touristique. En quittant Katmandou au col de Thankot (1400m), vous avez un premier aperçu sur les massifs de Ganesh Himal (7400m), de Langtang (7200m) et de Manaslu (8163m). En passant par plusieurs vallées et en longeant les rivières Trishuli et Marsyangdi, vous entrez dans la vallée de Pokhara, située au pied des Annapurnas. Vous continuez la route jusqu'à Kande, point de départ de votre trek en direction du camp de base des Annapurnas. Pour votre première étape, vous marchez environ 1 heure. Un joli sentier un peu raide vous mène à Australian Camp, votre étape de ce soir, d'où vous avez une vue imprenable sur les plus beaux sommets de la région : le Machapuchare (6993 m), l'Annapurna III (7555 m), l'Annapurna II (7937 m) et Annapurna IV (7525 m).

## JOUR 3

### AUSTRALIAN CAMP - LANDRUK (1565 M)

- > Marche : 4h-5h
- > Dénivelé positif : 250 m
- > Dénivelé négatif : 465 m
- > Hébergement : Lodge
- > Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

Belle montée jusqu'au col de Deurali (2100 m), sur un sentier recouvert d'une forêt dense de rhododendrons et du bois de santal, puis descente au village de Landruk avec vue superbe sur l'Annapurna Sud (7219 m) et Hinchuli (6441 m).

## JOUR 4

### LANDRUK - JHINU DANDA (1780 M)

- > Marche : 4h
- > Dénivelé positif : 500 m
- > Dénivelé négatif : 300 m
- > Hébergement : Lodge
- > Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

Vous traversez la Modi Khola sur un pont suspendu. Déjeuner à Jhinu Danda (1780 m) après une montée un peu raide d'une demie heure. Après midi de détente dans les sources chaudes. Vous prenez le temps de vous prélasser dans les sources d'eau chaude de Jhinu Danda, un bonheur pour les marcheurs!

## JOUR 5

### JHINU DANDA - BAMBOO (2325 M)

- > Marche : 5h
- > Dénivelé positif : 1000 m
- > Dénivelé négatif : 500 m
- > Hébergement : Lodge
- > Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

Vous commencez la journée par une montée un peu raide jusqu'à Chomrong (2170 m), l'un des plus gros bourgs de la région avec une très belle vue sur l'Annapurna Sud, l'Hinchuli et le Machapucharé. Vous continuez jusqu'à Sinuwa (2360 m) pour le déjeuner. Dans l'après midi vous passez par une très belle forêt tropicale avant de pénétrer dans la bamboueraie du Bamboo lodge.

## JOUR 6

### **BAMBOU - DEURALI (3200 M)**

- > Marche : 4h
- > Dénivelé positif : 900 m
- > Hébergement : Lodge
- > Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

Montée progressive en traversant la forêt de rhododendrons jusqu'à Deurali (3200 m).

## JOUR 7

### **DEURALI - CAMP DE BASE DU MACHAPUCHARÉ - SANCTUAIRE DES ANNAPURNAS - CAMP DE BASE ANNAPURNA SUD (4130 M)**

- > Marche : 5h
- > Dénivelé positif : 930 m
- > Hébergement : Lodge
- > Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

Vous partez tôt le matin et montez progressivement jusqu'au Camp de Base du Machapucharé . Puis vous continuez la montée encore pendant 1h30 pour atteindre le sanctuaire des Annapurnas et le camp de base de l'Annapurna Sud à 4130 m d'altitude. Vue inoubliable de 360° sur les 13 sommets de massif des Annapurnas.

## JOUR 8

### **SANCTUAIRE DES ANNAPURNAS - BAMBOU (2325 M)**

- > Transport : 1800
- > Marche : 6h
- > Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

Le matin, splendide lever de soleil sur le Sanctuaire. Après le petit-déjeuner, vous entamez la longue descente jusqu'à Bamboo.

## JOUR 9

### BAMBOU - CHOMRONG (2170 M)

- > Marche : 4h
- > Dénivelé positif : 500 m
- > Dénivelé négatif : 400 m
- > Hébergement : Lodge
- > Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

Vous marchez environ 4h 30 pour rejoindre Chomrong, beau village gurung qui fait face à l'Annapurna Sud et au Machapuchare. Sur le chemin, vous vous arrêtez dans le village de Sinuwa où une famille gurung vous accueille pour le déjeuner. La convivialité et les fous rires garantis au menu!

## JOUR 10

### CHOMRONG - GANDRUNG (1950 M)

- > Marche : 4h
- > Dénivelé positif : 200 m
- > Dénivelé négatif : 350 m
- > Hébergement : Lodge
- > Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

Après quelques courtes montées et descentes, vous traversez le torrent du Khimrung. Le sentier monte au milieu d'une belle forêt jusqu'au village de Khimring où vous déjeunez avant de poursuivre le trek jusqu'à Gandrung, un beau village gurung aux maisons traditionnelles en pierres sèches. Superbe vue sur l'Annapurna et le Machapucharé.

## JOUR 11

### GANDRUNG - POKHARA

- > Marche : 4h
- > Dénivelé positif : 850 m
- > Hébergement : Lodge
- > Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

Descente vers Birethanti (1100m) pour rejoindre la route puis transfert en bus jusqu'à Pokhara. Après-midi libre et détente à Pokhara. Dîner libre.

## JOUR 12

### ROUTE POUR KATMANDOU - TEMPS LIBRE

- > Transport : Bus touristique / 7h
- > Marche : 6h
- > Hébergement : Hôtel
- > Repas inclus : Petit-déjeuner & déjeuner

Départ matinal pour Katmandou en bus touristique. Possibilité d'effectuer le trajet entre Pokhara et Katmandou en avion (cf. rubrique : options)

## JOUR 13

### FIN DU SÉJOUR

- > Repas inclus : Petit-déjeuner

En fonction de vos horaires de vols, transfert à l'aéroport de Katmandou. Fin de séjour.  
En option: possibilité de prolonger votre séjour à Katmandou (cf. rubrique : options)

# PRIX

## Budget

**Base 2 personnes : 1110 € par personne**

**Base 4 personnes : 1040 € par personne**

## Le prix comprend

- › Tous les transferts selon programme
- › L'hébergement en hôtel avec petit-déjeuner à Katmandou et à Pokhara
- › L'hébergement en lodge en pension complète pendant le trek
- › Le dîner de bienvenue à Katmandou
- › L'encadrement anglophone pour l'intégralité du trek (guide francophone sur demande : cf. rubrique : "en option")
- › Le portage des bagages jusqu'à 12kg maximum par personne pendant le trek
- › L'équipe de trekking : assistants et porteurs
- › Les permis de trek
- › L'assurance des staffs
- › Toutes les taxes locales

## Le prix ne comprend pas

- › Les vols internationaux
- › Le visa népalais délivré à Katmandou (30\$): Validité Passeport: min. 6 mois (au moment du départ du Népal)
- › Les repas (déjeuners et les dîners) à Katmandou et à Pokhara
- › Les entrées / visites de sites à Katmandou
- › L'assurance rapatriement, hélico, médical, hôpital...
- › Les pourboires, toutes dépenses & équipements personnels, boissons, sac de couchage et tout ce qui n'est pas dans "LE PRIX COMPREND"

## Options

- › Guide francophone pour l'intégralité du voyage : environ 165 € par personne (dépend du nombre de participants)
- › Le supplément chambre individuelle pour les nuits en hôtel à Katmandou : 110 €
- › La nuit supplémentaire à Katmandou (110 € en chambre individuelle, 55 € en chambre double, prix par personne, avec petit déjeuner)
- › Location de vêtements, sac de couchage et matériel de trekking possible sur place (nous consulter)
- › Une journée de "Visite des sites de la vallée de Katmandou" en fin de séjour, incluant le véhicule privé, le déjeuner, les frais d'entrée dans les sites et le guide culturel francophone : 120 € par personne

# DÉTAIL DU VOYAGE

## Niveau

Journées de marche courtes (généralement 4 à 5 h par jour), sur des sentiers larges et bien tracés (escaliers en pierres puis lignes de crêtes et sentiers en balcons).

L'altitude reste relativement modérée tout au long du trek (< à 4000 m).

Ce voyage s'adresse à des amateurs de marche à pied en bonne santé.

## Encadrement

Installée à Katmandou depuis de nombreuses années, Altaï Népal vous garantit une expérience de voyage actif réussie, grâce à nos guides et à nos infrastructures logistiques. Pendant votre voyage, vous êtes accompagné par nos guides de trekking Altaï, mobilisés à 100% pour vous faire découvrir des endroits insolites en pleine nature. Laissez-vous guider...

- Ce voyage est encadré par un guide de trekking népalais anglophone. Possibilité d'avoir un encadrement francophone moyennant un supplément (cf. rubrique : options)
- Une équipe locale vous assiste pendant le trek. Voici sa composition (variable en fonction de la taille du groupe et de la logistique nécessaire)
- Porteurs : pendant le trek, vos affaires sont transportées par des porteurs. Sur nos voyages, nous prévoyons un porteur pour deux voyageurs. La charge est limitée à 24 kg par porteur (soit 12 kg de charge maximum par participant).
- Assistant-guides : en plus du guide, des assistant-guides sont présents **dès 4 participants**. Ils sont chargés d'apporter une aide active aux clients, et notamment d'ouvrir ou de fermer la marche, afin de permettre à tous les participants de marcher à leur propre rythme.

## Alimentation

Pendant les treks en lodge, nous nous efforçons de vous offrir des repas les plus variés possibles, avec les plats ou ingrédients disponibles dans les lodges. Quelques exemples : dal bhat (repas quotidien népalais), riz sauté aux légumes, pommes de terres au fromage, frites, pâtes à la sauce tomate, et parfois même des pizzas ! Notez que la viande est rare et peu recommandée pour nos estomacs d'occidentaux.

Voici un exemple des repas servis sur nos voyages :

- › Petit déjeuner : toasts, pancake ou pain tibétain en alternance avec beurre/confiture/miel + œufs + thé ou café.
- › Déjeuner : un plat principal.
- › Un petit goûter de fin d'étape est proposé (biscuits et thé).
- › Dîner : une soupe en entrée, un plat principal, et un dessert (ex. fruits au sirop)

+ une tasse de thé et/ou café est proposée à tous les repas.

A Katmandou et à Pokhara, nous laissons souvent les repas libres, de sorte à ce que chacun puisse profiter de la variété des restaurants de la capitale en fonction de ses goûts.

## Hébergement

A Katmandou et dans les villes en général, vous êtes hébergés en hôtel 3\*.

En trek, en fonction des massifs et des programmes, vous dormez en lodge ou chez l'habitant. Un "lodge népalais" est une maison népalaise aménagée pour recevoir des randonneurs. D'un confort variable, ce ne sont certes pas des hôtels mais ils permettent d'effectuer un trekking dans des conditions appréciables, et ce même en altitude : lit, matelas, tables et chaises, toilettes, etc. Par ailleurs, l'utilisation de lodges permet de réduire considérablement le nombre des porteurs et donc d'alléger l'infrastructure du trekking.

## Déplacement

- › Pour les trajets entre Katmandou - Kande et Pokhara- Katmandou, nous utilisons des bus touristiques confortables.
- › Pour tous les autres transferts indiqués dans le programme nous utilisons des véhicules privatisés.

## Budget & change

Monnaie locale : la roupie népalaise.

Pour connaître le taux de change au jour le jour reportez vous sur : <http://www.xe.com>

Le paiement par carte bancaire est rarement disponible. Vous trouverez des bureaux de change et des distributeurs d'argent liquide (ATM) dans les quartiers touristiques de Katmandou et de Pokhara. Vous pourrez facilement vous y procurer des roupies népalaises avec une carte Visa ou Mastercard. Attention : il n'y a aucun moyen de se procurer des devises locales dans les zones montagneuses. Veuillez prévoir le montant nécessaire pour vos achats et consommations (non-prévues au programme) avant de partir en trek !

Aussi, pensez à prévoir le montant nécessaire en Euro ou Dollar US pour payer votre visa à votre arrivée à l'aéroport (cf. rubrique Visa).

## Pourboires

Le pourboire est encore très présent en Asie, en général, et au Népal en particulier. Lié à la satisfaction du client, il fait partie intégrante de la culture du pays : indépendant du niveau de salaire, le pourboire est pris par les Népalais comme un signe d'appréciation. Son montant dépend donc de votre appréciation du service rendu et de votre générosité. Votre guide peut vous aider sur ce sujet en faisant une enveloppe collective afin d'éviter que seuls les porteurs des sacs des trekkeurs aient un pourboire. Comme pour l'argent, si vous avez des vêtements à donner, n'hésitez pas à passer par le guide qui fera une répartition équitable. Par ailleurs, nous vous demandons expressément de ne pas donner des bonbons et/ou des barres énergétiques/chocolatées aux enfants, il n'y a quasiment pas de dentiste dans les régions montagneuses. Idem pour les médicaments : ils ne sont pas forcément adaptés aux Népalais qui ont, de plus, beaucoup de mal à suivre la bonne posologie.

## Bagages

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans 2 sacs :

- Prévoir un sac de voyage souple avec fermeture éclair latérale donnant plus facilement accès à son contenu type sac marin 80 L environ et de 12 Kg maximum (16 kilos pour le trek sous tente). Pas de valise, ni de sac à roulettes car c'est intransportable par les porteurs. Nous utilisons le service de porteurs pendant les treks Vous avez la possibilité de laisser des affaires dont vous n'aurez pas l'utilité pendant le trek à l'hôtel à Katmandou.
- Un petit sac à dos (contenance environ 40 l) pour vos affaires de la journée : pull, t-shirt de rechange, gourde, pique nique du midi, lunettes, petit matériel... Pour protéger vos sacs de voyage, nous vous fournissons des sur-sacs Altaï. Ils sont solides et étanches.

# ÉQUIPEMENT

## Équipement à prévoir

- › Casquette ou chapeau
- › Bonnet
- › Tour-de-cou ou foulard pour se protéger du soleil
- › Gants
- › T-shirt ou chemise en matière synthétique (séchage rapide)
- › Sous-vêtements thermiques (t-shirt et collant) pour la nuit
- › Veste polaire chaude
- › Veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- › Doudoune pour les pauses ou le soir
- › Shorts longs
- › Pantalons de marche confortable
- › Chaussettes de marche
- › Chaussures de marche imperméables et robustes, avec semelle adhérente
- › Chaussures légères pour le soir et les journées de voyage

Note : la location de certains équipements sur place est possible (sac de couchage, doudoune, crampons...). Comptez environ 35 € de location par item pour un voyage de 2 semaines, 50 € pour 3 semaines (à régler sur place). Dans ce cas, merci de bien vouloir nous faire part de votre volonté de louer ou un plusieurs équipements avant votre départ, afin que notre équipe locale s'assure que tout soit bien disponible dès votre arrivée. N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'information.

## Matériel

- › Sac de couchage (T° confort recommandée de -5°C/-10°C en fonction de la saison et de la frilosité de chacun)
- › Bâtons de randonnée télescopiques
- › Lampe frontale et piles de rechange
- › Gourde ou poche à eau (idéalement 2 litres)

## Équipement utile

- › Filtre à eau ou pastilles pour traiter l'eau
- › Nécessaire de toilette (privilégiez les produits biodégradables)
- › Serviette à séchage rapide
- › Lingettes nettoyantes biodégradables
- › Lunettes de soleil avec indice de protection élevé
- › Crème solaire haute protection
- › Gel hydroalcoolique pour les mains
- › Mouchoirs
- › Papier toilette
- › Livre, jeu de carte... pour s'occuper en fin de journée

## Pharmacie

Votre accompagnateur dispose d'une trousse de secours de première urgence pendant le circuit. Celle-ci ne contient pas de médicaments car votre guide n'est pas autorisé à en donner (il n'est pas médecin) ! Il est donc important que chaque voyageur dispose de sa pharmacie personnelle. Un séjour au Népal, et plus particulièrement les voyages en haute altitude, nécessitent une consultation préalable avec votre médecin.

En plus de vos traitements habituels, nous vous recommandons de prendre avec vous\* :

- › Antalgiques (ex. paracétamol)
- › Anti-inflammatoires
- › Anti-diarrhéiques
- › Antibiotiques large spectre
- › Antihistaminiques
- › Collyre pour les yeux
- › Pastilles pour la gorge
- › Désinfectant
- › Pansements
- › Thermomètre
- › Crème hydratante

# FORMALITÉS & SANTÉ

## Passeport

Obligatoire.

## Visa

L'entrée au Népal est soumise à l'obtention d'un visa. Des visas touristiques à entrées multiples peuvent être obtenus à l'ambassade du Népal à Paris, à l'arrivée à l'aéroport de Katmandou ainsi qu'aux bureaux d'immigration aux frontières terrestres (se munir de deux photographies d'identité).

Le visa ne peut être apposé que sur un passeport dont la durée de validité est supérieure ou égale à six mois.

A ce jour, ces visas peuvent être prolongés sur place par périodes d'un mois, contre l'acquittement d'une taxe, et jusqu'à concurrence d'un séjour maximal de 150 jours par année civile.

## Carte d'identité

Non.

## Vaccins

Covid : les voyageurs qui ne peuvent pas justifier d'une vaccination doivent présenter un test PCR (Gene Xpert/True NAAT), négatif de moins de 72 heures. Le certificat de vaccination et le test PCR ne seront pas obligatoires pour les enfants de moins de 5 ans.

Les conditions d'entrée et les dispositions en vigueur sur le territoire népalais étant très évolutives et pouvant être appliquées sur un très court préavis, comme la suspension des liaisons aériennes, il est recommandé de se renseigner régulièrement avant tout projet de déplacement en consultant les Conseils aux voyageurs pour le Népal, la page Facebook de l'ambassade, les sites des ministères népalais de la Santé et de l'immigration.

## Recommandations sanitaires

### Frais d'hospitalisation et dépenses de santé

Afin de faire face aux frais d'hospitalisation et, de manière générale, aux dépenses de santé qui peuvent être très élevées à l'étranger, notamment auprès des établissements privés, il est impératif de disposer d'un contrat d'assistance ou d'une assurance permettant de couvrir tous les frais médicaux (opération chirurgicale, hospitalisation ou rapatriement). Ces frais ne pourront en aucun cas être pris en charge par l'ambassade de France sur place. Faute de pouvoir justifier d'une couverture sociale, le voyageur s'expose au risque de ne pas avoir accès aux soins, y compris en cas d'urgence vitale.

### Secours en montagne

Au Népal, tous les secours en montagne sont payants et les hélicoptères ne décollent que s'ils ont la garantie d'être payés. La prise en charge d'une assurance-assistance incluant les frais de recherche et d'évacuation en montagne est impérative, pour garantir aux compagnies privées d'hélicoptères le paiement des recherches en montagne et le retour vers Katmandou. À défaut, le voyageur ou sa famille s'exposent au risque de n'être pas secourus, ou de devoir financer eux-mêmes le coût des recherches et/ou du rapatriement.

Il est de plus impératif de lire soigneusement les clauses du contrat d'assurance assistance, en particulier celles allant avec l'utilisation d'une carte de crédit, afin de vérifier la prise en charge des frais de recherche et d'évacuation en montagne. La garantie "neige et montagne" de la carte Visa ne permet pas d'avancer les frais de secours en montagne (sauf accord spécifique avec les professionnels locaux, ce qui n'est généralement pas le cas au Népal). De même, parfois, seuls les accidents sont couverts, et non les maladies comme le mal des montagnes.

En outre, le transport en hélicoptère du lieu de l'accident vers Katmandou est réservé aux situations d'extrême urgence (œdème cérébral, accident mettant la vie en danger). En cas d'abus (simple fatigue, mal des montagnes sans gravité, petite blessure permettant l'évacuation par voie terrestre), l'assurance pourra éventuellement se retourner contre son assuré et lui demander des compensations financières élevées.

Il est donc important de connaître et faire connaître les références de son contrat et les coordonnées de son assurance pour permettre une intervention beaucoup plus rapide des secours (donner ces renseignements à son agence de trek).

Par ailleurs, des cas avérés de fraude à l'évacuation ont été constatés.

Il est conseillé de :

bien conserver sur soi son numéro de dossier et le numéro de téléphone de la compagnie d'assurance,

exposer soi-même ses symptômes à sa compagnie d'assurance, s'assurer d'avoir obtenu son accord préalable sur toute mesure à prendre, que ce soit l'évacuation, le choix d'un établissement d'accueil, les examens et traitements proposés, qui doivent être appropriés et proportionnés au diagnostic, conserver en permanence son passeport avec soi.

# ASSURANCE

## Assurances au choix

- > **Assurance multirisque** : 4,3 % du voyage par personne
- > **Assurance multirisque avec extension épidémie** : 5,1 % du voyage par personne
- > **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** : 5 % du voyage par personne
- > **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** : 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.