

Tour des Annapurnas

du 26 octobre au 10 novembre 2024

Le trek mythique du tour des Annapurnas est vraisemblablement le plus célèbre au Népal. Il emmène les randonneurs, au rythme lent de la marche, à travers quatre districts, Lamjung, Manang, Mustang et Myagdi, ayant chacun des spécificités bien ancrées. L'hindouisme dans les plaines, où les cultures en terrasses sculptent le paysage, laisse la place au bouddhisme, pratiqué majoritairement par les ethnies d'origine tibétaine, lorsqu'on approche les hauts sommets enneigés. Ces deux pratiques religieuses aux rites bien vivants imprègnent les lieux d'une grande sérénité. La faune et la flore très variées agrémentent le parcours. Des senteurs nouvelles et les effluves s'échappant des cuisines sont également de belles découvertes.

Le tour des Annapurnas débute à Bésisahar. Une lente progression en altitude nous emmène au point culminant du parcours, le col du Thoron Là à 5416 m. La descente dans la vallée vers Jomsom emprunte l'ancienne route du sel vers le Tibet. Les trekkers ont tout loisir de traverser la gorge de la Kali Gandaki, la gorge la plus profonde du monde, nichée entre les deux sommets majestueux de l'Annapurna I 8091 m et le Dhaulagiri 8167 m. Après les paysages arides de la haute vallée on retrouve peu à peu une végétation luxuriante.

Itinéraire :

Jour 01, 26.10.2024 : Envol d'Europe pour Kathmandu

Jour 02, 27.10.2024 : Arrivée à Kathmandu (1300 mètres).

Accueil à l'aéroport par l'équipe locale d'Ethic Himalaya. Transfert à l'hôtel et temps libre pour découvrir Kathmandu

En soirée, entre 18h00 et 19h00, nous organiserons un briefing pré-trek. Cette réunion offre une excellente occasion de faire connaissance avec les autres membres du groupe.

Suivra le dîner de bienvenue qui mettra en vedette une cuisine népalaise authentique agrémentée de captivantes danses traditionnelles, vous plongeant ainsi dans les riches traditions culturelles du Népal.

Nuit et petit-déjeuner au Sampada Garden Hotel à Kathmandu

<https://sampada-garden-hotel.business.site>

Jour 03, 28.10.2024 : En Jeep privée : KATHMANDU - DHARAPANI (1,965m)

Dénivelé positif : 1,000m Dénivelé négatif : 230m Transport : véhicules privatisés (8h-10h)

De bon matin nous quittons Kathmandu, laissant derrière nous l'agitation urbaine.

C'est un défilé de paysages pittoresques, de cultures en terrasse, de villages traditionnels, de marchés animés et colorés et de rivières aux eaux tantôt tumultueuses ou paisibles.

Le paysage évolue du subtropical à l'alpin, offrant peu à peu des vues panoramiques sur les sommets des Annapurnas et du Manaslu. En fin d'après-midi, nous arrivons dans le charmant village de Dharapani, point de départ de notre trek, une immersion totale dans la nature d'une extraordinaire beauté.

Jour 04, 29.10.2024 : DHARAPANI - CHAME (2,670m)

Dénivelé positif : 970m Dénivelé négatif : 230m Marche : 6h

Le sentier serpente à travers champs et pâturages jusqu'au premier pont suspendu. L'arrivée à Bagarchhap, est marquée par un chorten, porte d'entrée du village. De Bagarchhap, nous cheminons vers Chame en traversant des villages de lodges, dont Danaque, le vieux village de Koto aux charmantes habitations en bois. La végétation devient tout doucement alpestre.

Jour 05, 30.10.2024 : CHAME - UPPER PISANG (3,300m)

Dénivelé positif : 865m Dénivelé négatif : 295m Marche : 5h-6h

Le sentier nous guide à travers une dense forêt de pins et de prairies pittoresques qui offrent souvent des vues imprenables sur la rive opposée, agrémentée de cascades à couper le souffle. Nous atteignons le village de Bhratang, niché au milieu de charmants vergers de pommiers. Nous poursuivons à travers une belle forêt de pins le long de la rivière Marsyangdi. Un chemin habilement taillé dans la roche, un pont suspendu, puis une forêt dense nous font peu à peu prendre de l'altitude et les magnifiques sommets enneigés des Annapurna II, IV et III s'offrent à nous. Le pittoresque vieux village de Upper Pisang nous attend avec son dédale de ruelles étroites qui mènent au petit monastère bâti sur les hauteurs.

Jour 06, 31.10.2024 : UPPER PISANG - NGAWAL (3,660m)

Dénivelé positif : 655m Dénivelé négatif : 195m Marche : 4h-5h

De vastes murs de moulins à prières jalonnent le sentier qui nous mène vers un magnifique lac vert émeraude. S'en suivent un mur à pierres à Mani et un vaste pont suspendu ; nous arrivons au chorten d'entrée de Ghyaru. Après la traversée de prairies, de champs d'orge et de sarrasin, le chemin monte en pente régulière vers un col marqué d'un stupa, endroit idéal pour admirer la vue sur l'Annapurna II, sur les pentes couvertes de forêts et sur la vallée tentaculaire en contrebas. Et deux stupas plus loin nous voilà à Ngawal.

Jour 07, 01.11.2024 : NGAWAL - MANANG (3,540m)

Dénivelé positif : 255m Dénivelé négatif : 350m Marche : 4h-5h

Nous poursuivons notre périple à travers une forêt aride et clairsemée. Dans la montée nous tombons sur un chorten qui nous oriente sur un sentier étroit avant d'arriver au village de Braka. Un panorama splendide s'offre à nous. Une visite au célèbre monastère de Braka s'impose. Un large chemin de terre aboutira à la captivante ville de Manang, notre point de chute pour deux nuits.

Jour 08, 02.11.2024: Journée d'acclimatation à MANANG

Cette journée est essentielle pour la progression de notre périple : un peu de repos et une adaptation à l'altitude afin de permettre à notre organisme de bien fonctionner avec moins d'oxygène. Nous en profiterons pour faire de courtes randonnées en altitude. Nous n'aurons que l'embarras du choix, entre le lac Gangapurna, Bhojo Gompa, visite à la clinique médicale qui dispense des conférences gratuites tous les jours ou visite à la boulangerie ! Et n'oublions pas de faire une bonne sieste !

Jour 09, 03.11.2024: MANANG - LEDAR (4,250m)

Dénivelé positif : 840m Dénivelé négatif : 180m Marche : 4h-5h

Depuis Manang le chemin grimpe rapidement, et on délaisse la vallée de Marshyangdi afin de suivre les rives de la Jarsang Khola. L'émerveillement nous gagne, des vues impressionnantes s'offrent à nous. Prenons le temps d'admirer ces paysages grandioses. Nous partagerons le sentier avec les muletiers, chèvres sauvages et yacks avant d'atteindre Yak Kharka. Après un immense et vertigineux pont suspendu nous atteignons Ledar niché à 4250 m.

Jour 10, 04.11.2024: LEDAR - THORONG PHEDI (4,450m)

Dénivelé positif : 470m Dénivelé négatif : 170m Marche : 4h-5h

Une alternance de montées et de descentes nous mène à travers des pâturages où les yacks paissent, impassibles. Le sentier descend vers la rivière que nous traversons grâce à un énième pont suspendu. De petits salons de thé invitent à quelques instants de repos avant de poursuivre vers un passage délicat à flanc de montagne. Non loin nous atteignons Thorong Phédi. Sans doute aurons-nous le temps de grimper vers le High Camp en guise d'acclimatation.

Jour 11, 05.11.2024: THORONG PHEDI - THORONG PASS (5,416m) - MUKTINATH (3,670m)

Dénivelé positif : 910m Dénivelé négatif : 1,740m Marche : 8h-9h

Départ très matinal pour cette longue journée qui nous permettra de passer le fameux col du Thorong Là à 5416 m. La montée plutôt rude au départ jusqu'au High Camp devient plus douce et régulière et peu à peu le soleil dépose de superbes lumières sur les sentinelles qui

se dressent à plus de 6000 m. Il est bon d'arriver au col avant 9H afin de jouir pleinement de la vue à couper le souffle sur les massifs des Annapurnas, des Chulu, du Dhaulagiri et sur les contreforts désertiques du Dolpo et du Mustang. Les drapeaux de prière qui flottent au vent célèbrent notre arrivée au col que surplombe le Thorong Peak ! Une belle récompense pour les efforts fournis depuis quelques jours. A graver dans nos mémoires ...

Une longue descente, où la vue continue de nous éblouir nous conduit vers Muktinath, située aux portes du Mustang. C'est un grand lieu de pèlerinage, témoignage remarquable de la parfaite et harmonieuse coexistence de l'hindouisme et du bouddhisme.

Jour 12, 06.11.2024 : MUKTINATH - JOMSOM (2,740m)

Dénivelé positif : 310m Dénivelé négatif : 1240m Marche : 5h-6h

Par un itinéraire peu emprunté dans le Bas Mustang, nous partons de Muktinath pour franchir le col de Dang La (3900 m). La vue est exceptionnelle sur la face Nord des Nilgiri, sur le Dhaulagiri (8167 m) et sur le Tukucho Peak. Descente entre les alpages, où paissent parfois quelques blue sheep, vers le petit village de Lupra. Celui-ci possède l'un des derniers monastères bön de la région (l'ancienne religion qui prévalait en Himalaya avant l'arrivée du bouddhisme). La vie paisible de ce village encore authentique tranche avec le monde moderne situé à seulement deux heures de marche... De Lupra, le chemin descend dans le lit de la Lupra Khola pour rejoindre la piste. De là une jeep nous conduit à Jomsom, gros bourg administratif, animé et commerçant sur les rives de la Kali Gandaki.

Jour 13, 07.11.2024: Vol: JOMSOM - POKHARA (820m)

Dans la matinée, nous prendrons un court vol vers Pokhara. Des vues à couper le souffle sur les Annapurnas et Dhaulagiri, ainsi que sur la gorge la plus profonde du monde, la Kali Gandaki nous régaleront encore. Nous avons la possibilité de passer la journée à nous détendre à l'hôtel ou à nous rendre sur les berges du Phewa Lake, dans lequel se reflète le fameux Machapuchare, montagne en queue de poisson, montagne sacrée, qui n'a jamais été gravie jusqu'au sommet.

Pokhara offre un beau panel de visites possibles :

- Mahendra Cave : Perchée sur une colline surplombant Pokhara, cette grotte est renommée pour ses vues imprenables et présente des sanctuaires hindous et bouddhistes qui attirent de nombreux touristes.
- David's fall : Située à environ 10 kilomètres (6 miles) de Pokhara, cette cascade est une destination prisée pour la baignade et les pique-niques.
- Lac Phewa : En tant que plus grand lac de Pokhara, le lac Phewa est un endroit apprécié pour des activités telles que le bateau, la pêche et l'observation des oiseaux.
- Lac Begnas : Situé à environ 15 kilomètres (9 miles) de Pokhara, le lac Begnas est un autre lieu populaire pour le bateau, la pêche et l'observation des oiseaux.

- Temple Tal Barahi : Positionné sur une île dans le lac Phewa, ce temple est un lieu de pèlerinage bien connu et une attraction pour les touristes.
- Musée International de la Montagne : Situé à Pokhara, ce musée propose des expositions sur l'histoire de l'alpinisme et des habitants de l'Himalaya.

Nuitée avec petit-déjeuner à l'Elegant Hotel à Pokhara <https://hotelegantnepal.com/>

Jour 14, 08.11.2024 : En véhicule privé : POKHARA - KATHMANDU (200km)

De Pokhara, nous reprenons la route - environ sept heures - pour revenir à Kathmandu. Ou si la météo le permet, il est possible de prendre un vol Pokhara-Kathmandu (en option).

Nuit et petit-déjeuner au Sampada Garden Hotel à Kathmandu

Jour 15, 09.11.2024 : Journée libre à Kathmandu

Des visites peuvent être programmées **SWAYAMBHUNATH, BODDNATH PASHUPATINATH** ou le **DURBAR SQUARE** de **KATHMANDU**. Vous pouvez envisager de passer la journée à faire du shopping pour des souvenirs, à vous promener dans les rues colorées et les bazars, à savourer la cuisine locale ou simplement vous détendre et vous ressourcer dans l'un des nombreux spas et centres de bien-être de la ville. Quoi que vous choisissiez de faire, assurez-vous d'apprécier les sites uniques et remarquables, les sons et les saveurs de cette merveilleuse ville au patrimoine riche et singulier.

Nuit et petit-déjeuner au Sampada Garden Hotel à Kathmandu

Jour 16, 10.11.2024 : Transfert à l'aéroport international de Kathmandu pour le départ.

Nombre de personnes	Prix par personne
de 6 à 7	1 575 €
de 8 à 9	1 500 €
à partir de 10	1 400 €
chambre individuelle pour les 4 nuits	100 €

PRESTATIONS INCLUSES	PRESTATIONS NON-INCLUSES
<ul style="list-style-type: none"> • Les transferts en bus privé : aéroport Kathmandu - hôtel (premier jour) et hôtel - aéroport Kathmandu (dernier jour) • Le dîner de bienvenue le premier soir • Les visites de la vallée de Kathmandu incluant les billets d'entrée et un guide parlant français. • Les hôtels : trois nuits à Kathmandu et une nuit à Pokhara (chambre double avec petit-déjeuner). • Transport en véhicule privé : de Kathmandu à Dharapani, et de Pokhara à Kathmandu. • L'avion : Jomsom - Pokhara • La pension complète durant tout le trekking avec nuitées en lodge • Le permis d'entrée de l'Annapurna Conservation Area Project (ACAP) et TIMS carte • Un guide népalais parlant un peu français et des porteurs (fonction du groupe) • Les premiers soins et troussees médicales • L'assurance médicale et accident de l'équipe népalaise • Tous les impôts gouvernementaux et les charges officielles 	<ul style="list-style-type: none"> • Les billets d'avions internationaux • Le visa, qui vous sera délivré en arrivant à l'aéroport de Kathmandu, en échange de 45 à 47€ (50\$) et d'une photo d'identité. • Les déjeuners et dîners à Kathmandu et à Pokhara (compter 10-15€ par repas) • Les boissons (seul le thé est souvent offert) • Les chambres individuelles pour les quatre nuits à Kathmandu et à Pokhara (100€) • Les visites à Pokhara • Vol Pokhara-Kathmandu (entre 150 et 200€) selon la météo • Votre assurance personnelle comprenant l'annulation du voyage, la perte ou vol des bagages, l'assistance couvrant essentiellement les frais de recherche-secours, l'évacuation en hélicoptère, le rapatriement, l'avance des frais médicaux, ... • Les équipements personnels • Les dépenses personnelles • Les pourboires

CONDITIONS GENERALES ETHIC HIMALAYA

L'ÉQUIPE

- ✓ Un Guide népalais parlant français
- ✓ Des porteurs selon le nombre de trekkeurs

RISQUES ET RESPONSABILITES

Nous nous sommes engagés à fournir les meilleurs services qui vous donneront, nous l'espérons, toute satisfaction. Ethic Himalaya Treks & Expédition (P) Ltd s'efforce honnêtement et sérieusement à rendre votre voyage facile et agréable. Tous les services seront fournis conformément à l'accord entre nous, au moment de la réservation. Cependant, ils sont strictement conformes au règlement des Autorités en charge du Tourisme. Comme condition de la réservation, vous devez accepter les risques et être responsable de vos propres actions. Cela exige une attitude ouverte et flexible. Vous pouvez rencontrer des conditions extrêmes, une météo imprévisible et des changements de dernière minute de l'itinéraire justifiés par ces conditions et indépendants de notre volonté. Le manque d'acclimatation aux hautes altitudes pourrait également être un facteur de risque. La majorité de nos voyages sont dans les régions éloignées, où vous êtes loin de services d'urgence et des installations médicales. Dans le cas d'une blessure grave nécessitant une hospitalisation, vous devez accepter que l'évacuation puisse prendre jusqu'à plusieurs jours et qu'elle peut entraîner des frais supplémentaires à votre charge. Les hélicoptères sont les moyens les plus habituels de l'évacuation, mais ils ne sont pas toujours disponibles ou ils peuvent être gênés par le mauvais temps. Nous ne serons pas non plus responsables de toute modification ou annulation de programme en raison de circonstances inévitables : restrictions du gouvernement, glissement de terrain, blocage de route, inondations, avalanches, troubles politiques, annulation de vol, retard, maladie ou accident, panne de véhicule local. Tout coût supplémentaire sera supporté par les clients. Il est donc vivement recommandé que les clients prennent une assurance complète contre le risque d'accident médical et personnel, ainsi qu'une assurance annulation.

VOS BAGAGES

L'ensemble de vos bagages se composera comme suit :

Une valise avec des vêtements légers que vous pourrez laisser à l'hôtel à Kathmandu

- ✓ Un sac de voyage de 13 kilos maxi, souple, avec vos affaires du soir, qui sera transporté en journée par l'équipe de porteurs et qui ne sera pas disponible jusqu'à l'arrivée au lodge
- ✓ Un sac à dos d'une contenance de 30 à 40 litres, où vous mettrez vos affaires pour la journée : eau, appareil photo, serviette, affaires de rechange, ...
- ✓ Votre guide vous dira chaque soir ce qu'il faudra emporter pour le lendemain.

VOTRE EQUIPEMENT

Couchage :

- ✓ Un sac de couchage (température de confort - 5 °C/- 10 °C)
- ✓ Pour les départs de décembre, prévoir un duvet - 15 °C confort, ou - 10 °C avec un drap de duvet en fourrure polaire

Chaussures ET matériel technique :

- ✓ Des chaussures imperméables, à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence
- ✓ Des chaussures légères, aérées, avec une bonne adhérence sur les différents terrains
- ✓ Des bâtons de marche télescopiques
- ✓ Une lampe frontale avec des piles de rechange

Équipement de base :

- ✓ Des sous-vêtements thermiques (séchage rapide)
- ✓ Une veste chaude en polaire ou des micro-polaires
- ✓ Une veste imperméable et respirante
- ✓ Une cape de pluie ou un poncho
- ✓ Un collant thermique
- ✓ Des pantalons de montagne
- ✓ Des vêtements habituels de randonnée (shorts, tee-shirts, pantalons, pull-overs,...)
- ✓ Des chaussettes à l'excellente thermicité
- ✓ Une paire de guêtres
- ✓ Un bonnet en laine ou une cagoule
- ✓ Un chapeau, un foulard ou une casquette pour se protéger du soleil
- ✓ De très bonnes lunettes de soleil ou des lunettes de glacier
- ✓ Une paire de gants chauds et imperméables
- ✓ Une paire de gants de rechange
- ✓ Un survêtement (pour le soir)
- ✓ Des chaussons en plastique (pour les douches)
- ✓ Une poche à eau avec pipette

Divers :

- ✓ Des vêtements de rechange
- ✓ Une paire de lacets de rechange
- ✓ Un maillot de bain
- ✓ Une trousse de toilette et une serviette de bain
- ✓ Du papier toilette
- ✓ Un couteau de poche (à mettre en soute !)
- ✓ Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires
- ✓ Une pochette antivols, à garder toujours sur vous, avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance et d'assistance

CHANGEMENT DE PROGRAMME / RETARD

Les itinéraires ou programmes que nous avons mentionnés peuvent changer sans préavis en raison de circonstances indépendantes de notre volonté tels que les dangers météorologiques, glissements de terrain, les troubles politiques, le blocage de route, les avalanches, une maladie soudaine, ... Le programme pourra être personnalisé selon l'intérêt des clients et s'il y a annulation de votre voyage en raison de circonstances inévitables, comme la guerre, les catastrophes naturelles, troubles politiques, mauvais climat, l'équipe d'Ethic Himalaya Treks & Expédition P. Ltd sera heureuse de vous proposer un voyage alternatif à faire dans un délai d'un an.

CHANGEMENT DE PRIX :

Nous nous réservons le droit de réviser nos tarifs affichés sur nos brochures et site web, en raison de divers facteurs externes indépendants de notre volonté : changements du taux de change, décision du gouvernement... Il arrive aussi que les prix des vols domestiques augmentent suite à une hausse du prix du carburant. Pour nos treks et tours nous essayons toujours de maintenir les tarifs à jour.

VALIDITÉ PASSEPORT ET VISA

Tous nos clients devront avoir un passeport avec une validité d'au moins 6 mois à compter de la date de retour. Les visas népalais peuvent être obtenus auprès du consulat du Népal dans votre pays ou à l'arrivée dans l'aéroport de Kathmandu.

- ✓ US \$ 30.00 autre devise étrangère pour 15 jours avec visa touristique à entrées multiples
- ✓ US \$ 50.00 autre devise étrangère pour 30 jours avec visa touristique à entrées multiples

ASSURANCE VOYAGE

L'assurance voyage est une condition nécessaire pour réserver un séjour. Nos clients devront avoir une assurance voyage complète. Leur assurance doit couvrir les risques tels que maladie, accident, évacuation d'urgence, annulation voyage, risques naturels, vol ou détérioration des bagages et effets personnels. L'assurance annulation est fortement recommandée car tous les acomptes versés à Ethic Himalaya Treks & Expédition P. Ltd ne sont pas remboursables.

POLITIQUE D'ANNULATION ET DE REMBOURSEMENT

Une fois que vous aurez payé votre acompte, votre voyage sera confirmé, sous réserve du paiement du solde exigible 90 jours avant la date de départ. Si pour une raison ou une autre vous doit annuler, les retenues seront les suivantes :

- Une annulation 90 jours avant le 1er jour de votre voyage, se traduira par la perte de l'acompte versé
- Pour une annulation faite dans les 60 à 89 jours avant le 1er jour de votre voyage,

nous nous réservons le droit de conserver 50% de la totalité des frais

- En cas d'annulation dans les 59 jours avant le 1er jour de votre voyage, la totalité sera retenue

Nous vous recommandons fortement de souscrire une assurance annulation de voyage par l'intermédiaire de votre agence de voyages

DOCUMENTS À FOURNIR AU MOINS UNE SEMAINE AVANT LE DÉPART

Pour établir le permis de trekking, il faudra nous fournir une copie de votre passeport ainsi qu'une copie d'une photo d'identité.