



TREKKING MONT BLANC

Haute Route des Annapurnas (fiche technique)



Trekking de 21 jours au Népal

Présentation du voyage

Voisin du classique Tour des Annapurnas, le trekking de la Haute Route des Annapurnas vous emmène sur un itinéraire qui emprunte l'ancienne route des nomades commerçants qui voyageaient entre l'Inde et le Tibet.

La Haute Route des Annapurnas suit des sentiers oubliés vous menant vers les villages médiévaux de Phu et de Naar, jusqu'au plus haut lac du monde, Tilicho, et par delà des cols d'altitude perchés à plus de 5000 mètres d'altitude.

Cette destination vous emmène face aux géants himalayens que sont les Annapurnas et le Dhaulagiri.

Points forts du séjour :

Un trek aux confins d'un Népal sauvage, isolé et indompté

Le passage mémorable de deux cols à plus de 5000 mètres d'altitude

La découverte des villages médiévaux de Phu et Naar et des monastères majestueux qui les dominent

Programme détaillé



JOUR 1 : VOL POUR KATMANDOU

Nous nous envolons pour l'Himalaya, vers Katmandou, la fascinante capitale du Népal.

- ✓ Repas à votre charge



JOUR 2 : KATMANDOU

A notre arrivée, nos premiers pas nous mènent dans les ruelles de cette ville extraordinaire pour une immersion avec les Népalais.

- 🛏 Nuit en hôtel
- ✓ Repas à votre charge

JOUR 3 : JOURNEE LIBRE A KATMANDOU

Nous profitons de cette journée dans la capitale népalaise pour nous imprégner un peu plus de l'atmosphère de cette ville et des traditions culturelles du pays avec la possibilité de visiter certains sites touristiques de Katmandou.

Enfin, nous finissons de préparer nos sacs pour notre belle aventure qui démarre demain.

- 🛏 Nuit en hôtel
- ✓ Repas à votre charge



JOUR 4 : TRANSFERT A DHARAPANI

Nous quittons la grouillante Katmandou et embarquons pour une longue journée de route à travers le relief népalais. Le trajet nous plonge dans le quotidien des Népalais.

Nous remontons le cours de la rugissante Marshyangdi, d'abord sur la route puis sur une piste jusqu'à Dharapani (1900m).

- 🛏 Nuit en lodge
- ✓ 10 heures de transfert



JOUR 5 : SUR LE TOUR DES ANNAPURNAS

Notre trekking à proprement parler démarre ce matin dans une gorge qui va doucement s'ouvrir au cours de la journée. Nous sommes sur l'itinéraire fréquenté du Tour des Annapurnas et nous nous arrêtons à Koto (2600m).

 Nuit en lodge

✓ D+ 1070 m / D- 330 m

✓ 5 heures 30 de marche



JOUR 6 : ENTREE DANS LA VALLEE CACHEE DE NAAR - PHU

Toute la journée nous longeons la rivière Naar Khola en vallée que l'on traverse plusieurs fois sur des ponts suspendus. Nous passons de magnifiques forêts de conifères qui laissent doucement place aux genévriers au fur et à mesure que l'on prend de l'altitude. Enfin nous rejoignons un plateau où est installée Meta (3610m), notre étape du jour.

 Nuit en lodge

✓ 7 heures de marche

✓ D+ 1480 m / D- 520 m



JOUR 7 : META - KYANG (3870M)

Journée encore très sauvage qui participe à notre acclimatation et courte étape jusqu'à Kyang. En route beaux points de vue sur les sommets de l'Annapurna II (7 937 m) et le Lamjung (6 932 m).

 Nuit en lodge

✓ D+ : 620m / D- : 360m

✓ 4 heures de marche



JOUR 8 : ARRIVEE A PHU

L'environnement devient de plus en plus sec et aride dans cette région très peu arrosée par la mousson. Nous continuons notre progression sur la rive sud-est de la rivière avant de finalement la traverser et nous retrouver face au village de Phu, donnant l'impression d'une ville fortifiée. Belle vue sur l'Himlung Himal (7126m).

 Nuit en lodge

✓ D+ : 570m / D- : 400m

✓ 3 heures de marche



JOUR 9 : DANS LES ENVIRONS DE PHU

Nous aurons besoin de cette journée encore pour profiter et découvrir les environs de cette cité médiévale. Nous pourrions nous rendre à Tashi Lhakhang ainsi qu'à Samdu Choling, deux monastères accrochés à la falaise qui nous offriront un joli point de vue sur Phu.

Possibilité pour ceux qui le souhaitent de rejoindre le camp de base de l'Himlung Himal à l'extrémité de la vallée de Phu, installé sur les derniers pâturages s'altitude à 4850m.

 Nuit en lodge



JOUR 10 : RETOUR VERS NAAR PHEDI

Nous rebroussons chemin sur le sentier emprunté ces derniers jours. Avant d'atteindre Meta, nous bifurquons à l'ouest dans la vallée de Naar. Nous nous installons sur le plateau de Naar Phedi pour passer la nuit.

 Nuit en lodge

✓ D+ : 1300m / D- : 840m

✓ 6 heures 30 de marche



JOUR 11 : MONTEE A NAAR

Montée raide qui passent beaucoup de stupas jusqu'à Naar, village installé sur un plateau. Nous profiterons de l'après-midi libre pour visiter les nombreux monastères bouddhistes que compte cette bourgade. Beau point de vue sur le Pisang Peak (6091m) et d'autres sommets.

 Nuit en lodge

✓ D+ : 700m / D- : 130m

✓ 2 heures 30 de marche



JOUR 12 : PAR LE KANG-LA PASS

Nous partons à la lumière de nos frontales pour une longue montée à la conquête du col de Kang-la pass. L'ascension est régulière et nous sommes récompensés à chaque pas lorsque le soleil illumine les grands sommets environnants. Au col, le panorama sur tout le massif des Annapurnas est grandiose.

Longue descente jusqu'au traditionnel village de Ngawal (3670m) exposé face aux versants nord de sommets Annapurna II, Annapurna III et Annapurna IV. Repos bien mérité.

 Nuit en lodge

✓ D+ : +1140m / D- : 1640m

✓ 8 heures de marche



JOUR 13 : PASSAGE SUR LE TOUR DES ANNAPURNAS

La journée est courte et nous devrions atteindre la grosse bourgade de Manang (3570m) pour le repas de midi. Comme nous retrouvons le fréquenté Tour des Annapurnas, il y aura du monde à Manang, mais aussi plus de boutiques, de boulangeries et de confort !

En route, nous pouvons faire une petite halte au joli village de Braga accroché à la falaise et son monastère datant du XIIIème siècle.

🛏 Nuit en lodge

✓ D+ : 250m / D- : 370m

✓ 4 heures de marche



JOUR 14 : DE MANANG AU CAMP DE BASE DU TILICHO (4140M)

La journée est un peu longue mais n'a rien de très technique si ce n'est le passage de pierriers assez étroits et vertigineux avant d'atteindre le camp de base. Aujourd'hui nous repassons la barre des 4000 mètres.

🛏 Nuit en lodge

✓ D+ : 850m / D- : 240m

✓ 6 heures 30 de marche



JOUR 15 : BIVOUAC AU LAC TILICHO (4950M)

Nous quittons le camp de base du Tilicho pour une montée raide vers le Lac Tilicho, plus haut lac du monde, à 4920m. Nous installons nos tentes au-dessus du lac, face aux 7134 mètres du Tilicho Peak (7134m). Le campement ne sera pas des plus confortables à une telle altitude mais les paysages que nous offrent le lac et l'environnement rendent le bivouac un peu moins pénible.

🛏 Nuit en lodge

✓ D+ : 1000m / D- : 200m

✓ 6 heures de marche



JOUR 16 : PASSAGE DU MESOKANTO PASS (5240M)

Nous quittons le campement très tôt ce matin pour espérer passer le col de Mesokanto avant que les grands vents se lèvent. Il existe plusieurs voies pour rejoindre la passe et le guide décidera de laquelle emprunter selon la situation sur place. Au col nous admirons une dernière fois la face nord des Annapurnas alors que se découvrent à nous l'impressionnant Nilgiri et un nouveau 8000 : le Dhaulagiri.

Une fois franchi Mesokanto Pass, nous redescendons vers Chauri Kharka (4300m), un petit pâturage où l'on peut installer le bivouac au bord d'une source d'eau.

 Nuit en lodge

✓ D+ : 500m / D- : 1250m

✓ 7 heures de marche



JOUR 17 : DESCENTE A JOMSOM DANS LA VALLEE DE LA KALIGANDAKI

La descente d'aujourd'hui ne sera qu'une formalité. Nous retrouvons rapidement la végétation et traversons des forêts de conifères et de rhododendrons avant d'atteindre le petit village de Thinigaon qui nous exposera l'architecture typique des maisons de ce côté-ci des Annapurnas. Rapidement nous arrivons à Jomsom (2720m) installée sur les rives de la Kaligandaki formant la gorge la plus profonde du monde.

Ce soir, nous célébrons notre dernière soirée avec l'équipe népalaise qui nous a accompagnés au cours de ces deux semaines d'aventure.

 Nuit en lodge

✓ D+ : 160m / D- : 1600m

✓ 5 heures de marche



JOUR 18 : VOL POUR POKHARA

Tôt ce matin, un vol nous permet de rejoindre Pokhara, 2000 mètres plus bas. Nous retrouvons la chaleur et la jolie ville de Pokhara installée sur les rives du lac Phewa. Temps libre pour le reste de la journée.

 Nuit en hôtel

✓ 25 minutes de vol



JOUR 19 : RETOUR A KATMANDOU

Journée de route retour vers Kathmandu que nous atteindrons en milieu d'après-midi. C'est la fin de notre aventure.

-  Nuit en hôtel
-  Repas à votre charge



JOUR 20 : KATMANDOU

A Kathmandu nous pourrons découvrir quelques uns des sites bouddhistes et hindouistes qu'il est possible de visiter. La journée est libre, chacun s'organisera selon ses envies.

-  Nuit en hôtel
-  Repas à votre charge



JOUR 21 : VOL RETOUR

Vol de retour en direction de la France et fin de notre fantastique voyage.

Tarifs

nous consulter

Le tarif comprend :

- Les vols internationaux A/R
- Un guide accompagnateur professionnel français aidé par une équipe locale de guide, porteurs et aides
- L'assurance pour l'équipe locale
- Les transferts terrestres en véhicules privés tels que mentionnés dans le programme
- L'hébergement en hôtel et en lodge, en chambres doubles
- La pension complète durant le trek sauf les repas mentionnés comme « libres »
- Les permis de trek et droits d'entrée en parc national
- Le service médical SOS MAM de l'Iffremont incluant un caisson hyperbare

Le tarif ne comprend pas :

- Les frais de visa
- Les repas lors des vols et à Katmandou
- Les boissons
- Les éventuelles visites à Katmandou ainsi que les taxis
- Le matériel personnel de voyage et de randonnée (chaussures, bâtons, sac de couchage, pharmacie personnelle,...)
- Les suppléments pour une chambre single dans les logements (pas toujours possible pendant le trek)
- L'eau chaude dans les lodges
- Les recharges de batterie et les éventuelles connexions internet dans les lodges
- L'assurance annulation ou multirisque, à souscrire au moment de l'inscription
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans la section "inclus dans la formule"

Le programme peut être modifié par votre guide et pour la sécurité du groupe en fonction des éléments sur place nécessitant un changement de programme.

Informations complémentaires

Inscription :

Par courrier : 63 avenue de la gare - 74170 Saint Gervais les Bains le Fayet

Par téléphone : 04 50 89 63 32 ou 06 65 93 29 29

ou email : contact@watse.fr

Faites nous parvenir votre inscription avec une copie de votre passeport, vos coordonnées postales, téléphoniques et mail accompagnés du règlement d'acompte de 30 % du montant du voyage.

Egalement si vous souhaitez prendre une assurance annulation confort ou multirisque confort, celle-ci est à régler en même temps que l'acompte lors de l'inscription. Vous pouvez découvrir les contrats d'assurance sur notre site internet.

Par internet :

Réservez votre séjour directement sur notre site internet : www.watse.fr sur la page du séjour en choisissant vos options de dates et d'assurance.

ATTENTION : les prix de l'aérien seront maintenus jusqu'à 3 mois avant le départ et pourront être réajustés si besoin lors d'une inscription durant cette période.

Assurance – Assistance :

Nous vous conseillons fortement de souscrire une assurance-assistance pour la durée du voyage.

Nous vous proposons trois assurances adaptées : Annulation Confort, Multirisque Confort et multirisque confort + risque sanitaire, à souscrire lors de votre inscription au voyage. Le détail de ces assurances peut vous être remis sur demande ou consultable sur le site internet www.watse.fr.

D'autres offres existent notamment Mondial Assistance ou votre propre compagnie d'assurance ou le Club Alpin Français. Il faut bien vérifier que l'activité de trek est couverte.

Soyez sur que votre assurance couvre, dans le cas d'accident, tous les frais médicaux. Vous devez impérativement vérifier et vous assurer que vous bénéficiez d'une réelle couverture pour les frais de secours en montagne. Et si c'est bien le cas, vous devez nous fournir avant votre départ en trek les informations suivantes : une attestation de la compagnie d'assurance stipulant la prise en compte des frais de secours en montagne. / le numéro de contrat / les coordonnées téléphoniques du plateau d'assistance.

Faites attention aux clauses restrictives que comportent certaines assurances (notamment celles liées au cartes bancaires type Carte Visa Premier, Gold ou autres) telle que les assurances en montagne limitées aux activités neige, mal des montagnes non reconnu en tant que maladie nécessitant un rapatriement qui de fait sera refusé. Veuillez vérifier la teneur réelle de votre assurance et le cas échéant prendre les dispositions nécessaires.

Vols :

Départ depuis Roissy/Charles De Gaulle. Possibilité de départ en province, en supplément, nous contacter.

Formalités, Ambassades et consulats :

Pour les ressortissants français, belges, luxembourgeois et suisses

- Votre passeport valide 6 mois après la date de sortie du territoire népalais , avec au moins une page vierge ;

- Un visa de tourisme, il vous sera délivré à votre arrivée à Kathmandu, pour une durée maximum de 90 jours.

La demande de visa (en anglais) se fait sur des bornes automatiques disponibles à l'entrée dans la salle d'immigration. Prévoir des espèces (euro) pour le règlement sur place, pas de carte bancaire.

Frais consulaires (à titre indicatif) pour un visa :

- 30 \$ (ou équivalent en €) pour une durée maximale de 15 jours sur place
- 50 \$ (ou équivalent en €) pour une durée maximale de 30 jours sur place
- 125 \$ (ou équivalent en €) pour une durée maximale de 90 jours sur place

Pour tous, ces formalités pouvant évoluer, merci d'en vérifier l'exactitude auprès des autorités consulaires du pays. Chaque voyageur est responsable du respect des conditions d'entrée dans les pays visités. Watse ne peut être tenu pour responsable en cas de changement de formalités.

Santé, vaccins

Pas de vaccin obligatoire mais nous vous recommandons fortement d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie-tétanos-poliomyélite, coqueluche, tuberculose, hépatites A et B.

Vous pouvez éventuellement vous faire vacciner contre la fièvre typhoïde, la fièvre jaune et l'encéphalite japonaise.

Prévoir en complément à titre préventif une protection individuelle contre les piqûres de moustiques (répulsif, vêtements amples et couvrants).

Nous vous recommandons d'effectuer une visite de contrôle chez votre dentiste avant votre départ.

Iffremont

Pour ce séjour, Watse vous offre le service SOS MAM de l'Iffremont qui consiste, en cas de problème, à joindre par téléphone satellite un médecin français spécialiste de l'altitude et des milieux isolés. Votre Guide Accompagnateur est lui aussi formé spécialement par l'Iffremont pour gérer ces situations. Il est le correspondant médical local de ces médecins. Ce service est un réel plus en matière de prévention des risques liés à l'altitude et aux zones reculées.

Attention, ce service ne se substitue pas à votre assurance rapatriement, obligatoire dans certains pays.

Encadrement

Accompagnateur en montagne français diplômé d'état sur l'ensemble du séjour ainsi qu'une équipe locale composée d'un guide local, d'aides et de porteurs.

Hébergement :

Pendant le trek, nous logeons en lodge, ils sont semblables aux refuges de montagne en France, parfois très sommaires. Il y règne une ambiance toujours chaleureuse. Ils contiennent en général une salle commune avec un poêle, une cuisine, le plus souvent des chambres et parfois des dortoirs.

Il n'y a pas toujours de chauffage, quant aux toilettes, elles sont souvent rudimentaires et à l'extérieur.

Les éventuelles douches chaudes, les recharges des batteries de téléphone et d'appareil photos, les connexions internet possibles sont à régler par vos soins directement sur place.

Deux nuits sont prévues en bivouac sous tente.

Hôtel à Kathmandu en base 2 personnes par chambre. Pour une chambre simple, en supplément, merci de nous contacter.

Repas :

Les repas sont à votre charge à Katmandou et pendant les vols internationaux.

Pendant le trek, nous prenons les repas du matin et du soir aux camps. Le midi, nous organisons un pique-nique ou nous mangeons dans les lodges sur le chemin. Au Népal, la nourriture est simple mais bonne. Composée majoritairement de riz, pâtes et légumes, la viande est rare. Le plat traditionnel est le Dhal Bhat (riz et lentille) et peut être consommé partout au Népal comme en montagne.

Indiquez nous dès votre inscription si vous avez des allergies alimentaires.

Portage :

Vos affaires personnelles seront acheminées quotidiennement par des porteurs, c'est la tradition au Népal.

Les porteurs :

Afin de respecter les préconisations du syndicat des porteurs la charge maximum par porteur est de 20kg. Dans notre proposition nous prévoyons un porteur pour 2 participants. **Nous vous demandons de veiller à ce que votre sac personnel n'excède pas 10Kg.**

Tout surpoids nécessitera l'embauche d'un porteur supplémentaire à la charge des participants.

Déplacements :

Bus privé vers le départ du trek et de Pokhara à Kathmandu. Vol intérieur entre Jomsom et Pokhara. Taxi privé dans Katmandou.

Monnaie, budget :

La devise au Népal est la Roupie. Le taux indicatif est de : **1 € = 140 Roupies.**

Espèces : vous pouvez partir avec des euros comme des dollars. Le change se fait dans les bureaux de change, les banques voire les hôtels.

- Repas dans un restaurant touristique à Kathmandu : entre 800 et 1500 Roupies

Pendant le trek :

- 1 bière : de 700 à 1200 roupies
- 1 coca cola entre 200 et 500 roupies
- 1 thé entre 100 et 300 roupies
- 1 douche chaude entre 200 et 500 roupies
- 1 recharge de téléphone ou de batterie d'appareil photo entre 200 et 500 roupies

Pourboires :

Le pourboire n'est pas obligatoire et doit refléter votre satisfaction envers l'équipe. Votre accompagnateur vous renseignera si vous souhaitez en fournir un.

Electricité :

Courant alternatif 220 Volts, 50 Hertz. Les prises sont à trois fiches rondes, mieux vaut se munir d'adaptateurs.

Sécurité :

Vous pouvez retrouver, sur le site officiel du Ministère des Affaires Étrangères, la position du quai d'Orsay sur les pays : diplomatie.gouv.fr à la rubrique "**Conseils aux voyageurs**".

Les informations contenues sur le site du Ministère des Affaires Étrangères sont susceptibles d'être modifiées et données à titre indicatif. En outre, il est rappelé qu'aucune région du monde ni pays ne peuvent être considérés comme à l'abri du risque terroriste.

Décalage horaire :

+ 4h45 par rapport à la France (en hiver)

+ 3h45 par rapport à la France (en été)

Climat :

Tous les climats sont présents au Népal et changent avec l'altitude : tropical dans les jungles du Teraï, tempéré dans les vallées et polaire en haute montagne.

Le climat du Népal varie beaucoup selon les régions et les saisons. La latitude du pays est environ équivalente à celle de la Floride, ce qui lui donne droit à un climat tropical et subtropical similaire existant dans la région du Teraï.

Toutefois, en dehors du Teraï, le climat est totalement distinct. Les différences remarquables dans les conditions climatiques sont généralement liées à l'énorme gamme d'altitude au sein d'une courte distance, du nord au sud.

Le climat au Népal permet des séjours en toute saison. Mais pour voir les montagnes et y marcher, il faut impérativement y aller **entre octobre et avril, période sèche et ensoleillée.**

En altitude, prévoir toujours une bonne polaire, une doudoune pour les soirées et un bon sac de couchage pour la nuit, même en été.

Le climat au Népal mois par mois :

- En janvier-février :
Il fait frais et les grands cols sont pris par les neiges mais le ciel est bleu et avec une petite laine tout ira bien.
- En mars-avril-mai :
C'est une très bonne période pour les grands treks. Il fait beau, on voit les montagnes, les rhododendrons sont en fleurs.
- De juin à septembre :
C'est la mousson, mais il pleut surtout la nuit. L'atmosphère est très particulière et la luminosité parfaite pour les photos. Il y a de grandes et belles fêtes dans la vallée de Katmandou.
- D'octobre à novembre :
C'est encore une très bonne période pour les grands treks, avec des paysages nettoyés et cristallins toute la journée.
- En décembre :
Il fait plus froid en décembre, mais il ne gèle jamais à Katmandou.

Checklist de voyage

Pour la tête

- Un bonnet ou bandeau (polaire, ...)
- Un chapeau ou une casquette
- Un buff ou un foulard contre la poussière, le soleil
- Lunettes de soleil de catégorie 4 de préférence et étui
- Crème solaire indice minimum 40

Pour le buste

- T-shirts manches courtes respirants et confortables (Merinos)
- T-shirts à manches longues respirants et confortables (Merinos)
- Micropolaire ou équivalent (seconde couche)
- Veste polaire ou softshell
- Veste protectrice type goretex (troisième couche)+ Une doudoune

Pour les jambes

- Collant polaire ou autre
- Pantalon de randonnée convertible en short ou pas
- Un pantacourt ou short de rechange
- Un pantalon de protection léger type goretex
- Guêtres

Pour les pieds

- Chaussettes confortables. Prendre une pointure en dessous pour éviter les ampoules
- Chaussures de trekking à tige haute confortables et étanches : ne pas partir avec des chaussures neuves pour éviter les ampoules
- Sandales

Pour les mains

- Gants légers type polaire
- Gants chauds et étanches

Sac à dos

- Sac à dos de randonnée léger d'environ 30 à 40 litres. Prévoir une cape de protection contre la pluie

Sac de voyage

- Prévoir un sac étanche type duffle bag de 70/80 L. Vous utilisez ce sac pour voyager et pour donner aux porteurs pendant le trek. Pas de valise, pas de roulettes.
- Prévoir un autre sac avec cadenas si vous souhaitez laisser des affaires à Katmandou à l'hôtel pendant le Trek

Couchage

- Drap de soie
- Duvet -5°C minimum, privilégiez les duvets en plumes pour plus de confort

Divers

- Une tenue décontractée pour les soirs
- Bâtons de marche conseillés
- Trousse de toilette personnelle
- Pastilles pour purifier l'eau de type Micropure forte. Nous fournissons néanmoins de l'eau filtrée chaque jours du trek pour la boisson ou la cuisine
- Sachets plastiques de protection type ziploc pour emballer les effets contre l'humidité
- Couverture de survie
- Gourde pour la journée de marche, minimum 2 L
- Couteau type couteau multiusages
- Lacets de rechange
- Papier toilette
- Appareil photo
- Livres de voyage
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours
- Lampe frontale et piles de rechange
- Cadenas pour votre sac de voyage