

NEPAL, VALLEE DE NAAR-PHU ET LAC TILICHO

Trekking accompagné
23 jours, 22 nuits, 16 jours de marche



Si l'on veut profiter pleinement de la variété et de la richesse des paysages himalayens, le tour des Annapurna reste toujours l'un des plus beaux itinéraires du monde. Mais il est aujourd'hui victime de son succès et nous vous proposons de partir à la découverte des vallées « secrètes » (car fermée au trekking jusqu'en 2002) de la Naar et Phu.

Depuis l'ouverture récente aux trekkeurs de ces vallées oubliées, il est désormais possible d'associer une partie du tour des Annapurnas avec ces hautes vallées à la frontière du plateau tibétain.

Marcher en vallées de Naar et Phu, c'est aller à la rencontre d'un peuple étonnant ! Partager la vie des Bhotia est une expérience unique : villages un peu hors du temps perchés sur d'ultimes terres cultivables à près de 4000 m, alpages arides où paissent les yaks, drapeaux de prières qui claquent aux vents...

Pour terminer ce trek en beauté et rejoindre la Kali Gandaki au pied du Dhaulagiri, nous emprunterons l'itinéraire vers le lac Tilicho et le col du Mesokanto La (5121 m).

Le voyage que nous vous proposons est donc un « doux mélange » entre un itinéraire structuré aux usages du trekking avec des excursions de plusieurs jours sur

des parcours inédits !

Les points forts du voyage :

- .Un itinéraire exceptionnel dans une vallée restée secrète
- .Le lac Tilicho au pied de la « Grande Barrière »
- .Le franchissement de deux cols à plus de 5000 m
- .L'accompagnement par un professionnel de la montagne français connaissant le pays
- .Le téléphone satellitaire pour assurer le maximum de sécurité

PROGRAMME

Itinéraire du trekking

Nous suivons l'itinéraire du tour des Annapurnas durant 4 jours et nous entrons dans la vallée de Naar pour 8 jours avant de rejoindre Manang par le col du Kang La à plus de 5300 m après une journée d'acclimatation au village de Phu (3850 m).

Peu connu et très peu parcouru, cette partie de trek emprunte la route du commerce pour les Bhotia. Ce col n'est pas très difficile et permet une excellente préparation à la traversée par le lac Tilicho et le Mesokanto La, au pied de la « Grande barrière ». Ce nouveau trek va certainement devenir d'ici quelques années « un must » du secteur des Annapurnas !

Jour 1 : Rendez-vous à l'aéroport de Paris CDG avec votre guide pour la présentation du voyage et les derniers préparatifs puis départ pour le Népal...

Jour 2 : Arrivée à Katmandu. Nuit à l'hôtel

Premier contact avec Katmandu... bruits, odeurs, visages... **Installation à l'hôtel**

Jour 3 : Visite de Kathmandu. Nuit à l'hôtel

Nous commençons notre adaptation à la vie népalaise et nous éliminons les fatigues du voyage. Votre accompagnateur vous emmène à la découverte des merveilles de cette ville étonnante. Rencontre avec les moines du grand Stupa de Swayambunath, prières, chants... flâneries dans les ruelles de l'ancien palais de Burbar Square...

Jour 4 : Départ en bus pour Besisahar (650 m). Nuit en lodge

6 heures de route pour rejoindre Besisahar au bout de la route bitumée puis 2 heures de marche pour se dégourdir les jambes et nous voilà à Bhulbule véritable de notre trek. Découverte de la campagne népalaise et déjà des vues superbes sur les sommets !

Jour 5 : Bhulbule – Jagat (1290 m). Nuit en lodge

Voici le premier pont suspendu que l'on s'amuse à balancer..., passage de villages remarquables et très belles cascades. Montées et descente, nous prenons le rythme du « yoyo népalais », la vallée devient de plus en plus étroite. 6h30 de marche

Jour 6 : Jagat – Dharapani (1600 m). Nuit en lodge

La rivière est maintenant franchement encaissée, d'importantes cascades déboulent de part et d'autre. Pause repas à Tal, petit village-oasis dominé par d'imposantes falaises puis en 2 heures nous suffisent pour atteindre Dharapani 6h30 de marche

Jour 7 : Dharapani – Koto (2600 m). Nuit en lodge

Nous repassons sur la rive droite par un chemin récemment aménagé pour éviter un énorme glissement de terrain. Les villages sont très montagnards, murs de pierres, toits d'ardoise et balcons de bois, premier point de vue sur un 8000, le Manaslu. 6 heures de marche

Jour 8 : Entrée dans la vallée de la Naar vers Dhramsala (3240 m). Nuit sous tente

Nous quittons l'itinéraire des Annapurnas, il nous faudra 8 jours pour découvrir le « pays des Bhotia »... mais avant il faut remonter les gorges et les forêts de bambous qui en garde

l'accès ! Nous découvrons le charme du bivouac dans des univers à couper le souffle ! 6h30 de marche

Jour 9 : Dhramsala – Kayang (3600 m). Nuit sous tente

Nous découvrons le charmant village de Kayang ou les habitants de Phu et de Naar se réfugient lors de la saison d'hiver. 5h30 de marche

Jour 10 : Kayang – Phu (3950 m). Nuit sous tente

Lorsque l'on découvre ce petit village de Phu niché au fond de la vallée, on est subjugué par la beauté et l'équilibre de la nature. 3h00 de marche. Phu est un village typique Bhotia. Cet univers est digne des hauts plateaux du Dolpo ! maisons de pierre, drapeaux de prières, Yaks, chevaux et moutons, cultures de pommes de terre et d'orge... Après-midi réservé au repos et à l'acclimatation

Jour 11 : Phu – Monastery campsite (3650 m). Nuit sous tente

Nous retrouvons avec plaisir Kayang petit hameau d'hivernage de Phu, la vue sur la vallée et l'Annapurna IV est superbe. Nous redescendons tranquillement vers le camp situé près d'un très ancien monastère au pied du chemin vers Naar . 6 heures de marche

Jour 12 : Monastery – Naar Gaon (4100 m). Nuit sous tente

Comme Phu, Naar est vraiment un très beau village Bhotia que nous atteignons dans la matinée. Près de 60 maisons de style tibétain disposées en terrasses, les cultures de céréales, l'élevage de yaks rappellent les images du film Himalaya ! 5 heures de marche
Après-midi réservé au repos et à l'acclimatation

Jour 13 : Naar gaon – Kang Là Phedi (4600 m). Nuit sous tente

Très belle approche du col par les paturages d'altitude. 4 heures de marche. Après-midi réservé au repos et à l'acclimatation

Jour 14 : Passage du Kang Là (5327 m). Nuit en lodge à Ngawal (3700 m)

Traversée du col utilisé traditionnellement par les Naarpa (ou peuple de Naar) pour le commerce vers Manang. Du col, le panorama est fantastique sur les Annapurnas II, III et IV, le Manaslu, la Gangapurna, le Tilicho Peak. 7 heures de marche

Jour 15 : Ngawal - Khangshar (3770 m). Nuit en lodge ou sous tente

Découverte du pays Manangi. Nous sommes sur un sentier balcon au-dessus de la piste principale avec encore des vues superbes. Nous traversons Manang, retrouvant ainsi le tour des Annapurna classique que nous quittons aussitôt pour le hameau de Khangshar. 5 heures de marche.

Jour 16 : Khangshar – Tilicho Base camp (4140 m). Nuit sous tente

Nous continuons à flanc de montagne jusqu'au camp de base de Tilicho. Belle montée par les moraines pour le premier camp d'altitude. 5 à 6 h de marche.

Jour 17 : Base camp – Tilicho lake (4990 m).

Un lac émeraude au pied de la Grande barrière, voilà le paysage découvert par l'expédition française qui gravira l'Annapurna quelques semaines plus tard. Exceptionnel ! 5 heures de marche.

Jour 18 : Eastern La (5340 m) et Mesokanto La (5121 m)

Nous enchaînons deux cols pour ne pas rester trop longtemps en altitude, avec peu de dénivellation (490 m). Passage grandiose, au cœur de l'Himalaya. La descente est plus raide mais les paysages des « portes du Mustang » font oublier la fatigue. 7 à 8 heures de marche

Jour 19 : Descente facile et assez rapide jusqu'à **Jomosom, nuit en lodge** et dernier repas avec toute l'équipe népalaise, un grand moment d'émotion ! 5 heures de marche

Jour 20 : Envol vers Pokhara et Katmandu. Nuit à l'hôtel

Si les conditions météorologiques le permettent, tôt le matin nous prenons un avion pour Pokhara avec vol le long de la « grande barrière » des Annapurnas...exceptionnel..unique !! Courte escale à Phokara puis nous gagnons Kathmandu.

Jour 21 : Visite de Kathmandu. Nuit à l'hôtel

Si les conditions météo ont permis le vol de retour depuis Jomosom, découverte du quartier Tibétain, de Bodnath et son grand Stupa et de Pashupatinath, haut lieu de culte hindouiste.

Jour 22 : Départ du Népal

Matinée libre puis transfert à l'aéroport

Jour 23 : Arrivée en Europe

NOTA : le passage au départ de Manang en direction de Jomoson (jour 15 à 19) par le col de Mésokento Là n'est possible que par bonnes conditions météo et absence de neige dans la descente du col. Si les conditions n'étaient pas réunies, nous emprunterons l'itinéraire plus facile techniquement par le col du Thorong Là (5416 m) le célèbre passage du tour des Annapurnas.

Les impératifs liés aux conditions de vols entre Jomoson et Katmandu via Phokara imposent de prévoir une journée de sécurité qui sera donc le jour 21.

ATTENTION... L'imprévu est au Népal une composante du voyage ! Nous sommes dans les plus hautes montagnes du globe et dans l'un des pays les plus pauvres au monde ! Le programme indiqué, en particulier les lieux d'étapes ne sont donnés qu'à titre indicatif car nul n'est à l'abri d'un glissement de terrain, de conditions météorologiques difficiles, d'une panne de bus ou d'un retard d'avion... et le programme du voyage peut subir à tout moment une modification. Connaissant bien le pays et ses mentalités votre accompagnateur fera le maximum pour en diminuer les désagréments.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le jour 1 au rendez-vous à l'aéroport de Paris CDG. L'heure de rendez-vous sera indiquée dans votre convocation que vous recevez environ 15 jours avant le départ.

Les horaires de vos vols vous sont communiqués lors de la confirmation de l'aérien parfois plusieurs mois avant le voyage

DISPERSION

Le dernier jour du voyage à l'aéroport de Paris CDG.

DEROULEMENT DU TREKKING

Nous marchons à un rythme personnel, avec de longues flâneries et pas toujours ensemble. Mais constamment assistés par le sirdar, l'accompagnateur français et les sherpas.

Ce voyage demande un bon sens de l'adaptation à des conditions de vie quelquefois rudimentaires, à une nourriture simple ainsi qu'à une culture très différente. Nos amis népalais sont très ouverts et ont l'habitude d'accueillir des occidentaux. La culture népalaise est très riche et ils seront prêts à vous la faire partager pour peu que l'on soit respectueux de leurs coutumes.

NIVEAU

Difficile 2

Trekking réservé à des marcheurs entraînés et en bonne forme physique au moment du départ. Étapes de 4 à 6 heures de marche et de 7 à 9 heures lors des passages des cols. Itinéraire

favorisant une bonne acclimatation Les quelques nuits en bivouac à des altitudes supérieures à 3500 m peuvent être froides et nécessitent un bon équipement.

Cet itinéraire ne comporte pas de difficultés particulières mais 16 jours de marche consécutifs avec le franchissement de deux cols élevés à plus de 5000 m nécessite une bonne endurance. Portage d'un sac à dos léger la journée.

HERBERGEMENT

En hôtel à Kathmandu en chambres de 2 personnes

(en fonction des disponibilités des hébergements il est possible d'être exceptionnellement 3 personnes dans une chambre)

Sous tente et en lodges durant le trekking. Ce sont des maisons népalaises qui correspondent à des gîtes d'étape sommaires (chambres de 2 à 3) en France. D'un confort variable, ce ne sont pas des hôtels mais ils permettent de faire un trekking en altitude dans des conditions de confort appréciables (lit, matelas, toilettes sommaires). Les douches (avec supplément) sont quelquefois possibles, chaudes rarement. Toutefois, chaque matin, notre équipe de cuisine vous fournit une cuvette d'eau chaude pour la toilette.

Les tentes sont de type « dôme » prévue pour accueillir 3 personnes mais pour des notions de confort et pour loger les sacs elles sont occupées par 2 personnes.

TRANSPORTS

Vol régulier au départ de PARIS CDG, généralement sur Gulf Air ou Etihad Airways avec escale à Bahrein ou Abu Dhabi ou bien sur Qatar Airways avec escale à Doha.

Le Népal n'est pas très proche et les risques de fatigue excessive due au transport aérien sont réels. Le choix d'une compagnie du Golfe dont les conditions de vols restent parmi les meilleures pour rejoindre le Népal permet de bénéficier de bonnes conditions de voyage et de ne pas arriver trop fatigué à Kathmandu.

Possibilités de départs depuis Genève ou Bruxelles : nous consulter

TRANSFERTS INTERNES

Bus local privé

Vols intérieurs sur compagnies régulières Népalaises

PORTAGE DES BAGAGES

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

- Un sac de voyage souple fermé avec un cadenas, type sac marin ou sac de voyage, de 15 Kg maximum. Pendant le trek, il contiendra les affaires que vous n'utiliserez pas pendant la journée et sera transporté par les porteurs. Pendant les trajets en avion, il voyagera en soute.

Vous pouvez laisser les affaires dont vous n'avez pas besoin durant le trek à l'hôtel à Kathmandu.

- Un petit sac à dos (contenance de 35 à 40 litres) pour vos affaires de la journée : polaire, tee-shirt de rechange, gourde, petit matériel... Pendant les trajets en avion, vous l'utiliserez comme bagage à main.

GROUPE

Départ assuré à partir de 6 participants

Groupe limité à 12 personnes

ENCADREMENT

Par un professionnel de la montagne diplômé d'État et spécialiste de l'accompagnement de groupe et de la région choisie. Il veille au bon déroulement du séjour (hébergement, itinéraire, sécurité...) et reste l'interlocuteur de nos prestataires sur place et en particulier de la structure de trekking et du guide népalais.

Son expérience de nombreux trekkings au Népal et sa connaissance du pays sont des atouts majeurs de votre intégration et à la réussite de votre séjour

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Une liste très détaillée vous sera envoyée suite à votre inscription

Un duvet chaud, des bonnes chaussures de randonnée, un sac à dos confortable (35L environ), pantalon de randonnée, fourrure polaire ou pull-over chaud, veste coupe-vent, vêtement de pluie, bonnet, gants, chapeau, tee-shirts de marche, maillot de bain, lunettes de soleil, 2 gourdes d'1 litre par personne, lampe frontale (avec ampoules et piles de rechange), éventuellement vos bâtons télescopiques...

DATES ET PRIX

- Du 11 avril au 03 mai 2010 3255 €
- Du 03 au 25 octobre 2010 3255 €
- Du 31 octobre au 22 novembre 2010 3255 €

NOTA : Le tarif mentionné ci-dessus est calculé avec des taxes qui nous ont été indiquées au moment de la conception de cette fiche descriptive au 01/10/2009 soit plusieurs mois avant la saison concernée. Ces prix n'inclut pas le montant de la surcharge carburant qui peut évoluer en fonction des marchés pétroliers. Ce prix de voyage peut donc subir des modifications dont nous ne pourrions être tenus pour responsables.

LE PRIX COMPREND

- Le vol international en classe économique sur ligne régulière
- La taxe d'aéroport au départ de Paris
- Les vols intérieurs entre Jomosom et Pokhara puis de Pokhara à Kathmandu (125 € en 2009)
- Les transferts en bus affrété
- Les 4 nuits en hôtel confortable (en 1/2 pension) à Kathmandu
- Le trekking en pension complète avec le prêt du matériel (tente, matelas mousse)
- L'encadrement du voyage au départ de Paris par un professionnel de la montagne français connaissant bien le Népal, aidé sur place d'un chef d'expédition népalais (sirdar), de sherpas, d'une équipe de cuisine et de porteurs.
- La location du téléphone satellitaire et du caisson hyperbare pour la sécurité
- Le permis spécial d'accès à la vallée de la Naar (146 € en 2009)
- Le permis d'entrée dans le parc national (ACAP)

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les repas de midi à Kathmandu (5 à 7 euros par repas)
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les frais de visa (30 € en 2009)
- Les taxes d'aéroport népalaises (20 € pour les vols internationaux en 2009)
- Les assurances annulation et rapatriement

L'assurance annulation (2,2 % du prix du voyage) permet le remboursement du prix du voyage moins les frais de dossier en cas d'annulation pour raisons graves à moins de 30 jours du départ (voir la page "Conditions générales des voyages").

Nous vous proposons également une assurance rapatriement (1 % du prix du voyage)

REGLEMENT

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

À l'inscription : Acompte de 30 % du prix du séjour

Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part

POUR EN SAVOIR PLUS

Un dossier complet contenant toutes les informations utiles à la préparation de votre voyage (équipement, matériel, conseils, santé...) vous sera remis lors de votre inscription. En voici quelques extraits.

FORMALITES

Les ressortissants français, belges ou suisses doivent obligatoirement posséder un passeport valide 6 mois après la date de retour.

Pour une demande de visa, les formulaires sont à télécharger sur le site du **Consulat Royal du Népal** 2 Rue Victor Morin 76130 MONT ST AIGNAN. Tél et fax : 02 35 07 18 12 ou consulat.nepal@wanadoo.fr

(Site : <http://www.consulat-nepal.org/> Procédure de demande de visas touristiques et formulaire)

Sachez qu'il est également possible de prendre son visa à l'arrivée à l'aéroport de Kathmandu (prévoir 2 photos et 30 €)

A l'inscription, il est obligatoire de nous communiquer :

- Nom et prénom (**votre identité telle qu'elle apparaît exactement sur votre passeport**).
- Date et lieu de naissance.
- Numéro de passeport + date et lieu de délivrance + date d'expiration.
- Une photocopie des pages principales de votre passeport avec ces renseignements.

IMPORTANT : merci de nous indiquer un numéro de téléphone où nous pourrions vous joindre jusqu'au moment du départ.

MONNAIE

La Roupie népalaise (Rp) est une monnaie non convertible. Vous pouvez aisément changer de l'argent à votre arrivée à Kathmandu, soit à l'aéroport, soit dans les nombreux bureaux de change de la ville ou directement à notre hôtel. (1 Euro = 112 Rp environ. Eviter les travellers chèques)

En dehors des grands hôtels et commerces reconnus, l'usage de la carte bancaire pour vos achats souvenirs est déconseillé. Il est préférable de l'utiliser pour retirer des espèces, on trouve aujourd'hui des distributeurs automatiques pour Visa et MasterCard à Kathmandu dont l'un se situe proche de notre hôtel.

ASSURANCE

En cas d'accident ou de maladie, les évacuations sanitaires lors d'un trekking peuvent être compliquées par la géographie, les difficultés de communication ou les conditions météo.

Pour participer à ce voyage il est indispensable d'être assuré en « frais de recherche et de secours en montagne » car le coût moyen d'une évacuation sanitaire hélicoptérée varie entre 2000 et 4000 US-dollars.

Si vous pensez posséder ce type de contrat, soyez très attentif au contenu des différentes clauses concernant le voyage en trekking ainsi qu'au distinguo établi dans certains cas entre les secours proprement dit et les opérations de recherche. En effet, certaines assurances ne prennent pas en charge les opérations de recherche préalables au secours, ce qui peut aboutir à des situations critiques.

Vous pouvez souscrire cette assurance « Frais de recherche et secours, assistance rapatriement » auprès de DESTINATIONS QUEYRAS, au moment de votre inscription moyennant 1 % du montant du voyage.

PHARMACIE INDIVIDUELLE

Pansements, désinfectant, sérum physiologique, aspirine ou doliprane, pastilles pour l'eau (genre hydroclonazone), Imodium, Ercéfuryl, antibiotique à spectre large, gouttes nasales, collyre, pastilles et soins pour maux de gorge, élastoplaste, double-peau, pince à épiler, médicaments personnels...

LE CLIMAT

Le printemps (mars-avril) et l'automne (octobre-novembre) sont les périodes idéales pour le trekking. Le printemps est doux, voire chaud en moyenne altitude et la floraison des rhododendrons est superbe. Le temps est clair le matin et les nuages se forment dans la journée pour recouvrir les sommets dans l'après midi. Ils peuvent donner quelques orages.

En période automnale, le temps est très sec avec des vues splendides sur les sommets.

Même si nous sommes en dehors de la période de mousson, une rare perturbation peut toujours donner un peu de pluie et neige en altitude. C'est la saison la plus propice pour franchir les grands cols himalayens.

Les températures sont très variables, il fait chaud à Katmandu et dans les vallées par contre il fait froid la nuit en altitude (au dessus de 3000 à 3500 m)

KATHMANDU

Kathmandu est une des trois villes, avec Patan et Bagdaon, d'une vallée à 1400 m d'altitude, très riche sur le plan artistique et culturel.

Le pays est majoritairement hindouiste avec une forte communauté bouddhiste. On se perd toujours un peu au début entre les multiples divinités, mais vous vous apercevrez rapidement que cela n'est pas si compliqué !

L'ÉQUIPE NÉPALAISE

Sirdar : il est le responsable du déroulement du trekking. Il nous accompagne sur les sentiers et commande toute la structure de trek (cuisine, sherpas, porteurs)

Sherpa : à l'origine, c'est le nom d'une ethnie importante du Népal qui habite principalement la région de l'Everest. Ce nom, employé d'abord pour les porteurs d'altitude lors des premières grandes expéditions himalayennes est passé dans le vocabulaire courant et désigne aujourd'hui un guide qui vous accompagne sur le sentier. C'est un peu notre ange gardien, il porte ses affaires mais pas le matériel collectif.

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 au camp pour partager quelques instants ensemble.

LA NOURRITURE

Lentilles, pommes de terre, riz, légumes variés sont les ingrédients de base de la cuisine népalaise, comme chez nous, avec la petite pincée d'épices en plus ! En plus de cette base, l'équipe de cuisine du lodge prépare d'excellentes soupes et des plats plus occidentaux, histoire de ne pas saturer !

Le petit-déjeuner est composé de thé, café ou chocolat avec galettes, confiture, parfois beurre ou miel et oeufs (durs, au plat ou en omelette).

LE RYTHME DE MARCHÉ

Nous marchons toujours en compagnie des sherpas et de notre sirdar (guide népalais) ce qui permet à chacun de trouver son rythme en fonction de son envie et de la forme du moment. Mais si vous voulez vraiment profiter pleinement de tous les instants du voyage, n'oubliez pas de bien vous entraîner auparavant.

LA SANTÉ

Le Népal est un pays sous-développé soumis à un climat tropical. Aucun vaccin n'est exigé pour le Népal, mais le carnet de vaccination et la carte de groupe sanguin sont conseillés. Assurez-vous que vous êtes à jour des vaccins pratiqués couramment dans les pays occidentaux (tétanos, diphtérie, poliomyélite, typhoïde). Vaccin hépatite A et B également recommandés (consultez votre médecin). Le risque de paludisme est pratiquement nul, car nous nous déplaçons en général au-dessus de l'altitude de vie des moustiques.

Il faut toujours se méfier de l'eau. Dans les villes, ne consommer que des bouteilles bouchées, et durant le trek, vous devez désinfecter votre eau à l'aide de pastilles.

LE DÉCALAGE HORAIRE

Pour connaître l'heure du Népal par rapport à la France, il faut ajouter 4h45 en heure d'hiver et 3 h 45 en heure d'été.

CONTACT

Destinations Queyras

Place Jean Léa
05470 AIGUILLES
Tel. (33) 04.92.45.04.29
Fax. (33) 04.92.45.00.49
contact@randoqueyras.com
www.randoqueyras.com
Agence de voyage N° LI 005 06 0001

SARL Randoqueyras au capital de 10 000 €
RCS Gap 484 591 235
RCP MMA 113.326.666
Garant : APS 15 avenue Carnot 75017 PARIS
Agrément Jeunesse et Sports 00598ET0048 -
SIRET 484 591 235 00011 - APE 633Z

