



35, Rue Jean Jaurès
31390 CARBONNE
TEL/FAX : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com



LE SANCTUAIRE DES ANNAPURNA

ल संचयुर्था देसात्नपूर्ण

Randonnées accompagnées, accompagnateur francophone avec son équipe locale

En itinérance, sans portage

Hébergement en Lodge et en hôtel *** sur Katmandou

Séjour 16 jours, 15 nuits, visites des banlieues de Katmandou comprises



Par ce magnifique trek, nous côtoierons les majestueux sommets des Annapurna et du Dhaulagiri. Je vous invite à la **découverte du Népal et de ses ethnies**. Le trek débutera au milieu des **rizières cultivées en terrasse**. Le trekking **du sanctuaire des Annapurna** est un trek plus court qui traverse des forêts de rhododendron et de bambou, des villages de basse montagne jusqu'aux beaux glaciers. Nous aurons une vue panoramique en haut de Poon Hill sur plus de **25 sommets de 6 à 7000 m** avec en prime **2 grands sommets notoires : le Dhaulagiri (8167m.) et le célèbre Annapurna I (8091m)**, puis nous descendrons sous le regard bienveillant du **sommet sacré : le Machhapuchhare**.

DATE :

10 au 25 mars 2012

07 au 22 avril 2012

07 au 22 septembre 2012

05 au 20 Octobre 2012

TARIF :

2039 € par personne au départ de Paris

LE TARIF COMPREND :

- Le transfert : Aéroport / Hôtel. Trajet en voiture ou en fourgonnette cela dépend de la taille du groupe,
- Le transport Katmandou/Pokhara/Katmandou en bus touristique,
- En pension complète durant le trekking, l'hébergement en chambre 'Twin' ou dans des loges partagés. Les repas seront choisis selon les menus proposés ; ces repas comprennent ; petit déjeuner, déjeuner, dîner, le thé et le café **mais pas les autres boissons**,
- Le permis pour les Annapurna et le nouveau permis de Trekkers Information Management System (TIMS) qui permet d'accéder, en sécurité, aux régions de trekking,
- 3 nuits à l'hôtel Manaslu *** à Katmandou ou dans un autre hôtel de catégorie similaire avec petit déjeuner,
- 1 nuit à l'hôtel Base camp Resort *** de Pokhara avec petit déjeuner ou dans un autre hôtel de catégorie similaire,
- l'encadrement par un guide local francophone, assisté de cuisinier et de porteurs,
- les entrées des banlieues,
- Une trousse de premiers secours est mise à disposition durant le trek,
- Tous les équipements personnels des membres du groupe seront transportés par des porteurs (1 porteur pour 2 clients, un porteur porte 20 kg maximum),
- Les assurances pour toute notre équipe locale.

LE TARIF NE COMPREND PAS :

- les boissons,
- les frais de visa, Vous pouvez obtenir facilement un visa à votre arrivée au Népal à l'aéroport de Katmandou, pour cela, il vous faut **prévoir 2 photos d'identités et 30 € en liquide**
- les repas à Katmandou et à Pokhara, prévoir **10 à 15€** par jour,
- les pourboires d'usage,
- les assurances,

RÉGLEMENT :

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

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

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

LES ASSURANCES :

Non obligatoires mais fortement conseillées, elles permettent le remboursement du prix du voyage moins les frais de dossier en cas d'annulation pour raisons médicales, ou familiales, à moins de 45 jours du départ.

Elles comprennent également le volet Rapatriement et la perte des bagages !

Fiche technique **SUR LES HAUTEURS** au Népal Le Sanctuaire des Annapurna 2012

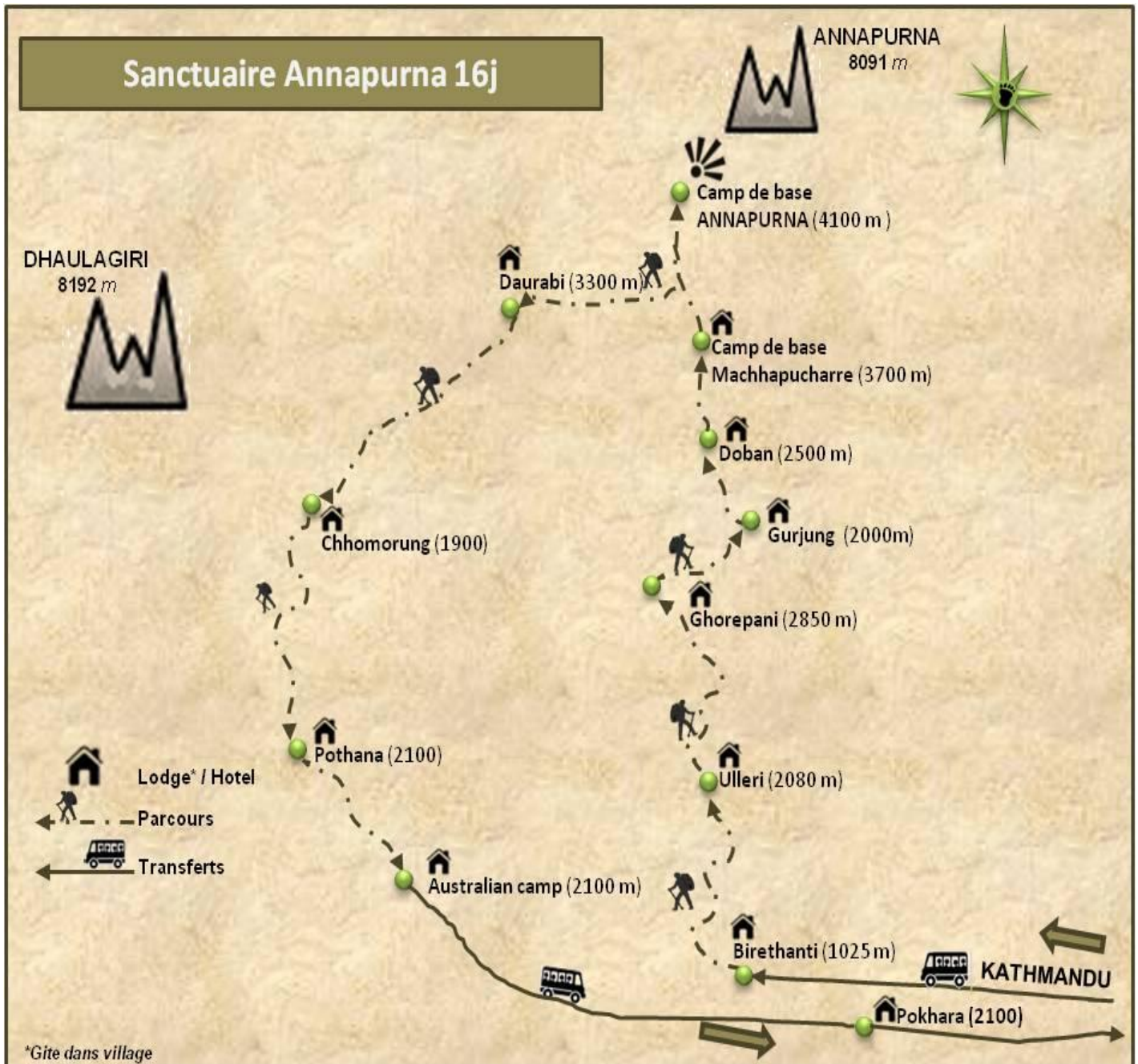
Elles coûtent 3% du prix du voyage.

Pour les étrangers : possibilité de paiement par mandat postal international ou par virement sur notre compte.

Points forts :

- Découverte de villages et de vallées « hors du temps »
- Découvertes de Poon Hill et de son extraordinaire point de vue
- Un superbe parcours qui commence à travers les rizières à basse altitude avant d'arriver au camp de base des Annapurna
- Vue grandiose sur ces grands massifs himalayens
- Découverte de 2 géants de 8000 m, l'Annapurna et le Dhaulagiri
- Une véritable aventure partagée avec l'équipe locale
- Le Trek « Découverte » incontournable du Népal
- Et le célèbre sommet du Machhapuchhare
- Un accompagnateur francophone de notre équipe locale, qui part avec vous sur le trek, gage de sécurité et de sérieux pour toutes les étapes sur le circuit. Ensuite, il sera vous faire découvrir les multiples facettes de son pays, ses ethnies, ses religions....

Votre itinéraire





Déroulement du trek



Jour 1 & Jour 2 : Départ Paris et vol pour Katmandu. Transfert à l'hôtel.

Jour 3 : KATMANDOU – POKHARA - BIRETHANTI (1025 m)

Le trajet est long qui va vers Pokhara, très fréquenté par des camions qui ravitaillent Katmandou. Arrêt pour déjeuner dans un des nombreux petits « routiers » le long de la route. Pendant le trajet, vu sur les massifs des Annapurna et du Manaslu.

9h en bus et ½ h de marche et nuit en lodge

Jour 4 : BIRETHANTI - ULLERI (2080 m)

Le sentier monte jusqu'à Tikhedhunga légèrement. Mais après ça monte brusquement par un nombre impressionnant de marches. Heureusement nous pourrions nous reposer et nous rafraîchir dans de nombreuses maisons de thé qui jalonnent le sentier

5h ½ de marche, dénivelés +1055m, nuit en lodge

Jour 5 : ULLERI - GHOREPANI (2850 m)

La montée reste moins raide que la veille. Le sentier passe par les forêts humides. Nous pouvons voir des arbres de rhododendrons avec leurs orchidées accrochées.

5h ½ de marche, dénivelé positif de 750 m, et nuit en lodge

Jour 6 : GHOREPANI - GURJUNG (2000 m)

Départ tôt le matin pour Poon-hill (3200m), montée pendant 45 min pour un lever de soleil inoubliable sur les massifs du Dhaulagiri, Manaslu et des Annapurna : au total 27 sommets de plus de 6000m. Redescendre à Ghorepani et après le petit déjeuner, nous montons pendant une heure puis nous descendons tout le reste de la journée dans une forêt humide tropicale où se mêlent cascades, rhododendrons et orchidées. Arrivée à Tadapani puis une longue descente jusqu'à Gurjung.

5/6h de marche et nuit en lodge.

Jour 7 : GURJUNG - DOBAN (2500 m)

Le trajet passe par le village de Chhomrung. Village très riche grâce aux touristes et aux jeunes gens qui font leur service militaire en Angleterre et ceux qui travaillent à l'étranger. La descente s'effectue vers Chhomrung Khola.

6/7h de marche et nuit en lodge.

Jour 8 : DOBAN - CAMP DE BASE DE MACHAPUCHARÉ (CBM) (3700 m)

La montée est progressive sur le chemin qui traverse Deurali au milieu d'une grande bambouseraie. Vos yeux ne pourront se détacher de la vue superbe sur la chaîne Himalayenne.

5h30 de marche, dénivelé positif de + 400 m et de - 800 m et nuit en lodge.

Jour 9 : CBM - Camp de base d'Annapurna (4100m) - Deurali (3300 m)

Départ tôt le matin pour le sanctuaire des Annapurna où la vue est merveilleuse sur le cirque glaciaire et la montagne sacrée, l'Annapurna 1. Nous restons pendant 2 heures pour admirer le panorama avant de retourner à Deurali par le même chemin.

6/7h de marche et nuit en lodge.

Jour 10 : DEURALI - CHHOMORUNG (1900 m)

Nous empruntons le même chemin pour le retour jusqu'à Chhomrung
5/6h de marche et nuit en lodge.

Jour 11 : CHHOMORUNG - POTHANA (1900 m)

Une descente longue en passant par Jhinu dada. A Nayapul nous traversons Modi khola et remomtons vers Deurali en passant par Landruk et Tolkha. Descente progressive jusqu'à Pothana.
6/7h de marche et nuit en lodge.

Jour 12 : POTHANA – PHEDI - POKHARA

Le chemin descend au milieu des cultures en terrasse, des champs de millet. Nous traversons plusieurs villages traditionnels.

2h de marche, 1h en mini bus et nuit à l'hôtel.

Jour 13 : POKHARA – KATMANDOU

6/7h en bus touristique nuit à l'hôtel.

Jour 14 : KATMANDOU

Visite des principales banlieues culturelles de Katmandou. *Nuit à l'hôtel.*

Jour 15 : KATMANDOU, transfert à l'aéroport.

Dernière demi-journée de visite et ensuite l'après-midi sera consacré pour faire les derniers achats de souvenirs et transfert à l'aéroport

Jour 16 : Arrivée à Paris

Note : *nous pouvons être amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué en cas de force majeure en fonction de la météo, de la date, du nombre et/ou du niveau des participants.*



Info trek



NIVEAU : MOYEN +

Pour bons marcheurs, étapes de 5h à 6h30, sur sentier en montagne, avec des étapes en haute montagne sur sentier plus ou moins marqués, cependant sans aucune difficulté technique. Vous aurez sur ce trek des dénivelés positifs de 850 m à 1250 m.

PORTAGE : Pas de portage, uniquement les affaires de la journée. Votre sac de voyage sera porté par des porteurs, vous le retrouverez le soir au bivouac.
Votre sac de voyage sera, lui limité à 10 kg, pour le porteur.

SAC DE PROTECTION :

Nous avons des sacs de protection (solides et étanches) pour vos sacs de voyage, qui seront transportés par nos porteurs.

Nous mettons 2 sacs de voyage dans ce grand sac de protection.

Cela permet de protéger un maximum votre sac de voyage et ainsi vos affaires !

PORTEURS : Nous nous sommes engagés depuis 13 ans, à ce que nos porteurs ne portent que 20 kg ! C'est-à-dire, qu'ils ont 2 sacs de 10 kg (cela représente 2 participants ayant chacun un sac de voyage pour le trek de 10kg), ce qui représente 20 kg en charge à porter, sur la durée du trek. Nous équipons également nos porteurs de chaussures de randonnées quand nous passons des petits ou des grands cols en altitude. Toutes nos équipes de porteurs sont également déclarées et assurées.

POURBOIRES :

Il est de coutume dans ce pays, de laisser un pourboire à l'équipe népalaise composée de guides francophones de porteurs et de cuisiniers.

Ce n'est pas obligatoire, mais vous ne serez jamais déçu par les prestations de nos équipes !

Nous vous donnons ici, juste une fourchette de tarif comprise entre **35 € à 55 € par personne**, en fonction, bien évidemment de la taille du groupe !

En effet, nous ne sommes pas là, pour déstabiliser tout un système régit par une hiérarchie de castes. Il faut rester dans des « dons raisonnables » c'est pourquoi, nous vous conseillons de donner en fonction de la taille du groupe.

ATTITUDE ET GESTES SOLIDAIRES :

De plus, souvent nos randonneurs, apportent des vêtements et des affaires scolaires (cahier, stylo, ...) qu'il faut absolument donner à l'instituteur de la classe, même en pleine montagne.

Si vous le souhaitez, vous avez également la possibilité d'aider, tout comme nous, une association locale qui prend en charge les enfants pauvres de Katmandou en les scolarisant !

Pour cela, rien de plus simple, contactez nous et nous vous donnerons les coordonnées téléphoniques de la personne à contacter sur place.

GROUPE : 4 personnes minimum à 12 personnes maximum

ENCADREMENT : Par un accompagnateur francophone assisté d'un cuisinier et d'une équipe de porteurs.

HEBERGEMENT : En lodge pendant le circuit et en l'hôtel ***confortable à Katmandu (en chambre double).

Possibilité d'avoir une Single, nous la demander à l'inscription, avec supplément.

REPAS : Pension Complète pendant toute la durée du trek, petit déjeuner, repas du midi à base de salade composée et repas du soir.

Attention, les hindouistes et les bouddhistes sont en grande partie végétariens, donc vous ne mangerez pas de la viande tous les jours et encore moins du poisson ! Cependant les repas sont toujours très copieux et variés.

Les repas sur Katmandu restent à votre charge.



Notes sur le Pays



CLIMAT : chaud pendant la saison automnale, et surtout dans les rizières à basse altitude.

Meilleure saison en automne de mi-October à fin Novembre

FORMALITE : votre passeport en cours de validité. **Le visa est obligatoire** pour les ressortissants français qui effectuent un voyage touristique au Népal d'une durée inférieure ou égale à trois mois. Pour cela, 2 possibilités :

- soit le faire en arrivant sur place, au passage en douane (il faut 1 photo identité avec 30 € en liquide)
- soit le faire avant le départ auprès d'une ambassade



Renseignements divers

Informations générales :

Superficie : 147 000 km²

Capitale : Kathmandu

Régime : Monarchie parlementaire de type britannique

Population : 23,7 millions d'habitants

Monnaie : la roupie népalaise

Devises à emporter : des Euros, qui seront changés sur place en arrivant.

Décalage horaire : + 3h 45 en été
+ 4h 45 en hiver

SANTÉ : aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs venant d'Europe.

Etre à jour des ses vaccinations.

Cependant les rappels du tétanos et de la typhoïde sont néanmoins conseillés.

N'oubliez pas de faire un contrôle dentaire car il y a un passage en altitude.

DEPLACEMENT : En minibus privé pour tous les transferts

SOUVENIR : Beaucoup de souvenirs, artisanat local très riche et abondant : tissage, lainage en laine de yack, instrument de musique, bijoux, poterie, **moulins à prière, tankas, couteaux, sculptures sur bois**,

AERIEN : Vol régulier avec la **QATAR, GULF AIR, ETIHAD, OMAN AIR** ou une autre compagnie similaire, au départ de Paris.

Départ possible de Toulouse, Marseille, Lyon...

CONVOCATION :

Elle vous sera envoyée quelques jours avant votre départ en mentionnant les horaires de départ et de retour.

Remise des billets à l'aéroport sur présentation de votre convocation.

SAVOIR VIVRE :

Comme la plupart des gens vivent en zone rurale, leur conception de la vie est simple et traditionnelle, et ils prennent vraiment plaisir à rencontrer des étrangers ; cependant, il y a des choses qui sont par trop déconcertantes ou embarrassantes pour les Népalais. Voici donc quelques conseils à garder à l'esprit.

- Il est préférable d'être habillé décentement, quel que soit l'endroit que l'on visite. Les tenues de plage ne sont pas appropriées. Shorts courts, épaules ou dos dénudées pourraient ne pas être appréciées. Il ne s'agit pas d'être surhabillé, mais tout simplement d'être vêtu de manière confortable et décente.
- Ne vous formalisez pas du refus de certaines Népalaises à serrer la main. Au Népal, lorsqu'on rencontre quelqu'un, l'habitude - et spécialement pour les femmes - n'est pas de se serrer la main, mais plutôt de joindre les mains comme pour une prière, en disant "Namaste!"
- Les démonstrations d'affection entre un homme et une femme en public sont très mal vues au Népal. Ne vous livrez pas à des comportements totalement étrangers à notre culture.
- Nous condamnons l'usage des drogues. Le trafic et la détention de stupéfiants constituent des délits graves.

- N'encouragez pas la mendicité. La charité ne fait qu'accroître le nombre de mendiants, sans résoudre les problèmes de fond.
- se déchausser avant d'entrer dans tous les monuments religieux et dans les maisons, en prenant soin de placer ses chaussures semelles sur la terre.
- Ne jamais pénétrer dans une cuisine (car les voyageurs, selon le système des castes, sont considérés comme impurs et pourraient contaminer par des souillures ou des mauvais esprits les aliments qui se trouvent dans une cuisine)
- Ne pas manger dans l'assiette ni boire dans le verre d'autrui (pour les mêmes raisons de castes : les étrangers sont pires que des intouchables)
- Contourner les stûpas dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Le feu est sacré, évitez d'y jeter vos détritrus, enterrez-les ".
- Si vous décidez de suivre la coutume locale en mangeant le plat national à la main, utilisez la droite
- Il est discourtois de désigner quelqu'un ou même une statue du doigt.
- Lorsque vous vous asseyez, évitez d'étendre vos jambes et de diriger vos pieds vers quelqu'un
- Les hommes peuvent se déplacer en short et tee-shirt mais jamais torse nu. Les femmes éviteront les tenues provocantes et les shorts.
- Les démonstrations d'affection en public, pour un couple par exemple, ne sont pas de mise au Népal. (*" Le guide du routard - Inde du nord / Népal / Tibet ", éditions Hachette - 1999*)



Nécessaire et Indispensable



LISTE DU MATERIEL :

- un sac à dos de 25 à 40 litres pour les affaires de la journée
- une bonne paire de chaussure à tige haute (pour un bon maintien des chevilles)
- **un sac de couchage de montagne, - 5° environ recommandé**
- des chaussettes
- des tee-shirts
- pantalon en toile
- fourrure ou un gros pull
- une veste de type Gore-Tex (imperméable et respirante)
- chaussure légères de détente pour le soir à l'étape
- gant et bonnet pour l'ascension du sommet
- protection contre le soleil (crème solaire, stick pour lèvres)
- un short
- sous vêtements de rechange
- une gourde (au minimum 1,5 litre)
- une lampe frontale

- **une petite pharmacie personnelle** : élastoplast, double peau, pansements divers, anti diarrhéique (Immodium ou autre), antalgique (**Aspirine** pour liquéfier le sang en l'altitude), antibiotique à large spectre, médicament pour la gorge (lysopaine par exemple), pince à épiler, une paire de ciseaux, une boîte de Micropur ou Hydroclonazone afin de traiter l'eau prise dans les sources et les fontaines...
- votre appareil photo
- vos bâtons de marche, si vous y êtes habitués
- vos papiers
- et un sac de voyage qui va suivre sur le dos des porteurs, **maximum 10 kg.**

BAGAGES SUR PLACE :

Dés votre arrivée, il est possible de laisser à l'hôtel des affaires de rechange personnelles dans un sac portant vos noms et adresses.

MOMENT DE PARTAGE :

Il est de coutume avec notre structure de participer à un inoubliable moment de partage, à savoir les participants qui le souhaitent amène une spécialité de leur région et un soir, autour de la table, toute l'équipe complète réunie, nous partageons nos produits du terroir avec ceux du pays.

C'est un véritable moment de pur plaisir et de rencontre

Possibilité d'appeler depuis plusieurs villages sur tout le circuit.



En vous souhaitant un agréable trek ...



Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- appeler nous au : 05 61 97 66 04
- envoyer nous un fax au : 05 61 97 66 04
- un e-mail à : info@surleshauteurs.com
- ou bien un courrier à :



35, Rue Jean Jaurès
31390 CARBONNE
TEL/FAX : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Association Loi 1901 déclaration Atout France IM 031110008

Garant : COVEA CAUTION SA Contrat N° 20 379

R.C.P : MMA IARD Police N° 119 932 138 10, Boulevard Marie et Alexandre Oyon 72 000 LE MANS

Code APE 633 Z SIRET : 479.869.166.000.13. TVA intracommunautaire : FR52479869166