

# SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

## LE BALCON DES ANNA PURNA

ल बाल्को देसापूरुण

Randonnées accompagnées, en itinérance, avec transfert des bagages

Séjour 15 jours, 14 nuits

En hôtel \*\*\* sur Katmandou et lodge en trek, avec notre équipe locale

				Saison		Départ garanti 				
4 Chaussures	Hôtel + Loge	Itinérant	Portage de vos affaires personnelles pendant le séjour	J	F	M	A	M	J	A partir de 3 personnes
				J	A	S	O	N	D	



Ce trek sur le Balcon des Annapurna, vous entraînera à la découverte de magnifiques forêts de Rhododendrons et d'impressionnants panoramas, sur ces géants himalayens, dans le massif des Annapurna. Vous traverserez de beaux villages typiques, en moyenne montagne, entourés de rizières cultivées, en terrasse.

Notre itinéraire, vous dévoilera de magnifiques glaciers suspendus, comme par exemple, celui du Dhaulagiri. A Poon Hill, vous contemplez un panorama à vous couper le souffle sur plus de 25 sommets de 6 à 7000 mètres, escortés par le Dhaulagiri (8167 m), l'Annapurna I (8091 m) et le fameux Machhapuchhare, célèbre sommet vénéré.

## NOS POINTS FORTS

- Découverte de villages et de vallées « hors du temps », avec un superbe parcours qui commence à travers les rizières à basse altitude avant d'arriver au camp de base des Annapurna
- Découverte de 2 géants de 8000 m, l'Annapurna et le Dhaulagiri et la montagne sacrée : le Machhapuchhare,
- Un **guide local 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 saura vous faire découvrir les multiples facettes de son pays, ses ethnies, ses religions....

### DATES & TARIFS :

DATES	Tarif de Paris
30/09 au 14/10/2023	2895 €
07/10 au 21/10/2023	3195 €
22/10 au 05/11/2023	3195 €
05/11 au 19/11/2023	2895 €

Départ de Province possible, à nous consulter pour les tarifs.

**En fonction des vols disponibles au moment de l'inscription, le retour peut s'effectuer le jour 14, ainsi que l'arrivée en France, dans ce cas-là le séjour devient 14 jours, sans changement du contenu du programme.**

**Single : 195 €** par personne

### LE TARIF COMPREND :

- l'aérien à/de Katmandu (Aller / Retour)
- l'hébergement en lodge,
- le transfert aéroport – Hôtel : A/R en voiture ou en minibus, en fonction de la taille du groupe,
- les taxes de séjour
- l'encadrement par un **guide local francophone**, un assistant et des porteurs,
- le transport : Katmandu / Pokhara / Nayapoul, Pokhara / Katmandu en trajet touristique,
- en pension complète durant le trekking (les repas peuvent être choisis selon les menus proposés ; les repas comprennent : petit déjeuner avec café ou thé, déjeuner, dîner, **les autres boissons ne sont pas incluses**),
- les permis du Parc des Annapurna et le nouveau permis de Trekker's Information Management System (TIMS) qui permet d'accéder, en sécurité, aux régions de trekking,
- hébergement à l'hôtel \*\*\* de Katmandou avec petit déjeuner,
- 1 nuit à l'hôtel de Pokhara ; partage de lit jumeau, sur le principe d'un B&B,
- 1 nuit à l'hôtel à Nagarkot avec petit déjeuner,
- une trousse de premiers secours est mise à disposition de chacun durant le trek,
- 1 porteur pour 2 clients, un porteur porte 24 kg maximum,
- l'assurance de l'équipe,
- la visite des banlieues au début ainsi qu'à la fin du trek, avec un guide culturel francophone,

### LE TARIF NE COMPREND PAS :

- les boissons (sauf thé/café),
- les frais de visa, vous pouvez obtenir facilement un visa à votre arrivée au Népal à l'aéroport de Katmandu), pour cela, il vous faut **prévoir 2 photos d'identité et 30 € en liquide**,

- les repas à Katmandu et à Pokhara et Nagarkot, compter environ **10 €**,
- les droits d'entrée dans les sites historiques,
- les pourboires d'usage,
- l'assurance,

#### **FIDELITE :**

Nous vous offrons une réduction de 4% dès votre 3<sup>ème</sup> voyage ou séjour dans les deux années civiles qui suivent la date du départ de votre premier séjour.

#### **REDUCTIONS SUR LE PRIX DU SEJOUR :**

**\*5 mois avant** la date de départ, **4%** (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 50 € pour un montant supérieur à 1200 €).

**\*4 mois avant** la date de départ, **3%** (pour un montant inférieur à 1200 €) ou 30 € pour un montant supérieur à 1200 €).

*(NB : offre valable uniquement pour les séjours en individuel et non cumulable. Ne s'applique pas aux groupes, qui bénéficient déjà de tarifs spécifiques).*

#### **REAJUSTEMENT TARIFAIRE :**

Les tarifs indiqués sur notre fiche détaillée et sur notre site, ne sont valables que pour certaines classes de réservation auprès des compagnies aériennes. Ces tarifs pourront être modifiés au moment de votre réservation, en cas d'indisponibilité de places dans ces classes. Vous en serez informé très rapidement et votre inscription, ne sera validée qu'après votre acceptation.

#### **REGLEMENT :**

**A 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 :**

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :

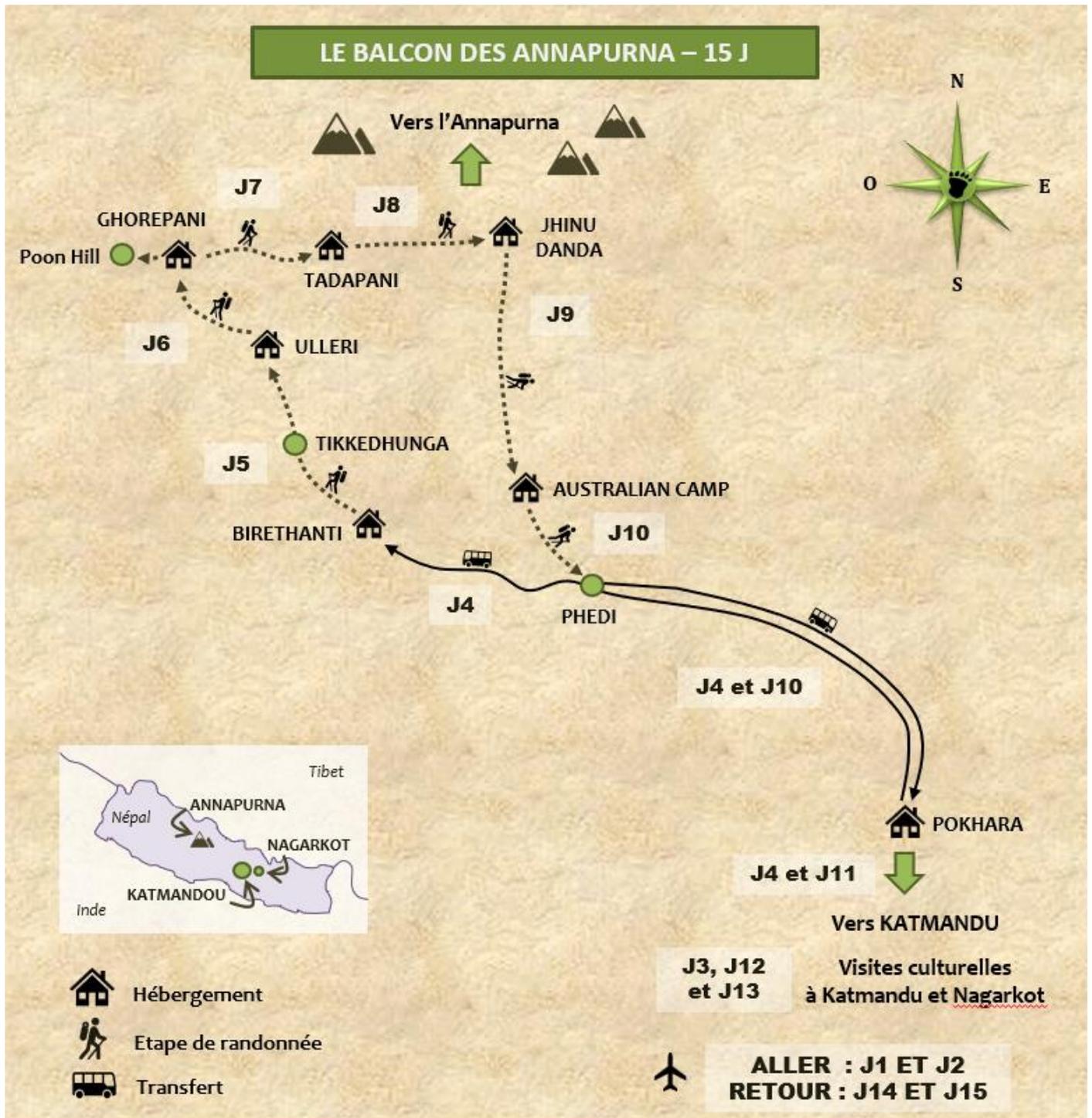
**Assurance Annulation** + bagages + extension pandémie et épidémie (**3,4%** du montant du séjour).

**Assurance Assistance Rapatriement** + RC + pandémie et épidémie (**2%** du montant du séjour).

**Assurance Multirisques** : Annulation, Assistance Rapatriement, bagages, Retard transport + interruption séjour + extension pandémie et épidémie : (**4,8%** du montant du séjour).

Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation.

# Votre itinéraire



# Déroulement du trek

## Jour 1 : Départ de Paris pour Katmandou

## Jour 2 : Accueil à l'aéroport et transfert à l'hôtel situé dans le quartier de Thamel (centre-ville).

Premier contact avec la capitale népalaise. Nuit à l'hôtel.

Hébergement : Hôtel \*\*\*

Dîner de bienvenu dans un restaurant typique népalais

## Jour 3 : KATMANDU



Visite de Patan, de Bungmati et de Khokana

Nuit à l'Hôtel

Hébergement : Hôtel \*\*\*

**Petit-déjeuner, déjeuner et dîner**

## Jour 4 : KATMANDU – POKHARA – BIRETHANTI (1025 m)



De Katmandu à Pokhara, les 200 km de voie rapide, sont ici une bonne initiation à certains paysages que vous traverserez en trek.. A la sortie de Mugling, nous suivrons la rivière Marshyangdi qui s'incurve au nord-ouest vers Pokhara. Nous traversons ville de Pokhara entièrement et notre bus nous conduira à Nayapoul, point de départ du trek.

*8/9h en bus et ½ h de marche et nuit en lodge*

**Petit-déjeuner, déjeuner et dîner**

## Jour 5 : BIRETHANTI – ULLERI (2080 m)



Le sentier monte jusqu'à Tikhedhunga légèrement. La montée continue ensuite en grim pant un grand nombre de marches taillées dans la roche. A votre rythme, vous pouvez vous reposer et vous rafraîchir dans les nombreuses maisons de thé qui jalonnent le sentier

*5/6h de marche, dénivelées + 1055 m et nuit en lodge*

**Petit-déjeuner, déjeuner et dîner**

#### Jour 6 : ULLERI – GHOREPANI (2850 m)



La montée est plus facile que celle de la veille. Le sentier passe par des forêts touffues. Vous apercevrez des rhododendrons qui sont des arbres au Népal et si vous regardez attentivement, vous apercevrez les orchidées qui y nichent.

*4/5h de marche, dénivelées +770 m et nuit en lodge*  
**Petit-déjeuner, déjeuner et dîner**

#### Jour 7 : GHOREPANI – TADAPANI (2660 m)



Départ tôt le matin pour Poon-Hill (3200 m), 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 tropicale où se mêlent cascades, rhododendrons et orchidées. Une petite montée de 30 min avant d'arriver à Tadapani.

*5/6h de marche, dénivelées +900 m, – 1090 m et nuit en lodge*  
**Petit-déjeuner, déjeuner et dîner**

#### Jour 8 : TADAPANI – JHINU DANDA (1780 m)



Descente jusqu'à Kimorong Khola puis nous montons vers le village Gurjung et ensuite marcher à flanc de montagne jusqu'à Taulung ensuite une bonne descente jusqu'à Jhinu danda après avoir installation à notre lodge nous pouvons descendre (15 min) jusqu'au bord de la Modi Khola pour se baigner dans le bassin de la source chaude.

*6h de marche, dénivelées +180 m, – 1060 m et nuit en lodge*  
**Petit-déjeuner, déjeuner et dîner**

#### Jour 9 : JHINU DANDA – AUSTRALIAN CAMP (2100 m)

Après petit déjeuner nous commençons à travers des forêts de bambous et nous traversons par des ponts suspendus à Nayapul et remontons vers Deurali en passant par Landruk et Tolkha. De là, nous redescendrons vers Pothana (1900 m) à travers une magnifique forêt de rhododendrons et de pins avant de grimper doucement jusqu'à Australian camp où nous passerons la soirée autour d'un grand feu.

*6/7h de marche, dénivelées +820 m, – 550 m et nuit en lodge*  
**Petit-déjeuner, déjeuner et dîner**

### **Jour 10 : AUSTRALIAN CAMP – POKHARA**

Le chemin descend au milieu des cultures en terrasse, des champs de millet. Nous traversons les villages de Gurung jusqu'à Phedi delà, nous attrapons notre bus pour retourner à Pokhara.

*2h de rando jusqu'à Phedi, dénivelées – 1000 m, nuit en hôtel*

*Hébergement : hôtel*

**Petit-déjeuner, déjeuner et dîner**

### **Jour 11 : POKHARA – KATMANDU**

Transfert à Katmandu.

*6/7h en bus touristique*

*Hébergement : en hôtel*

**Petit-déjeuner, déjeuner**

### **Jour 12 : KATMANDU – NAGARKOT**

Le matin, visite de Buddhanath et Pashupatinath, après-midi visite de Bhaktapur ensuite transfert à Nagarkot

*Hébergement : hôtel \*\*\**

**Petit-déjeuner**

### **Jour 13 : NAGARKOT – KATMANDU** via Changunarayan

Les plus courageux se lèveront à l'aube pour savourer le lever du soleil. Nous commençons la descente en voiture que nous laissons pour continuer à pied, pour une balade au milieu des cultures en terrasses. Inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO, le temple de Changu Narayan observe la vallée du haut de sa colline. Magnifique temple dédié à Vishnu, certaines sculptures en pierre remontent au Ve siècle.

Puis nous faisons route pour Katmandu

*1h30 de marche*

*Hébergement : Hôtel \*\*\**

**Petit-déjeuner**

### **Jour 14 : DEPART DE KATMANDU**

Transfert à l'aéroport

**Petit-déjeuner**

### **Jour 15 : ARRIVEE EN FRANCE**

**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 : 4 CHAUSSURES**

Pour bons marcheurs, étapes de 4 à 7h de marche sur sentier en montagne, avec des étapes en haute montagne sur sentier plus ou moins marqués, cependant sans aucune difficulté technique. Les dénivelées s'échelonnent entre 750 et 1050 m environ.

	NIVEAU	Dénivelé	Temps de marche
	1	Jusqu'à 400 m	4 à 5h
	2	300 à 600 m	3 à 5h
	3	600 à 800 m	5 à 6h
	4	700 à 1200 m	5 à 7h
	5	1000 m et +	7h et +

## **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.

## **PORTEURS :**

En effet, nous nous sommes engagés, il y a 15 ans, auprès de notre agence locale, à veiller à ce que les porteurs, n'aient pas des charges trop lourdes !

Nos équipes de porteurs, ne portent que 2 sacs, soient deux sacs de 10 kg chacun, ce qui fait 20 kg à porter pour 1 seul porteur !

De cette façon-là, nous pouvons faire un peu de lavage tous les soirs en arrivant au lodge, et faire sécher cette petite lessive, pendant la nuit !

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.

## **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 !

## **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 **40 € à 60 € 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 :**

3 personnes minimum à 12 personnes maximum

#### **ENCADREMENT :**

Par un de nos guides locaux francophones, son assistant et d'une équipe de porteurs.

#### **HEBERGEMENT :**

En lodge pendant le circuit (au-dessus de 3000m, les lodges sont équipés de couvertures) et en l'hôtel \*\*\* confortable à Katmandu (en chambre double).

**Possibilité d'avoir une Single**, nous la demander à l'inscription, avec **supplément (+ 195 €)**

#### **REPAS :**

Pension Complète pendant toute la durée du trek, petit déjeuner, repas du midi 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

## **Informations générales :**

**Superficie :** 147 000 km<sup>2</sup>

**Capitale :** Kathmandu

**Régime :** république démocratique fédérale

**Population :** 29,3 millions d'habitants

**Monnaie :** la roupie népalaise (1€ environ 130 roupies)

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

**Décalage horaire :** + 3h45 en été

+ 4h45 en hiver

## **CLIMAT :**

Chaud pendant la saison automnale, et surtout dans les rizières à basse altitude.

Belle saison en avril et mai, avec une belle floraison, cependant, la meilleure saison reste l'automne d'Octobre à fin Novembre

## **FORMALITES :**

Votre passeport en cours de validité.

## **VISA :**

**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 2 photos identité avec 30 € en liquide)
- soit le faire avant le départ auprès d'une ambassade

## **PERMIS DE TREK :**

2 mois avant votre départ, merci de nous faire passer par courrier ou par mail, les informations suivantes, afin de préparer votre permis de trek :

- N° de votre passeport
- Date de délivrance
- Date d'expiration
- Date de naissance
- 2 photos d'identité

# Renseignements divers

## **SANTE :**

Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs venant d'Europe.

### **Etre à jour de 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**, grands **couteaux**, **sculptures sur bois**, ...

## **AERIEN :**

Vol **régulier 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 décemment, 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 détritiques, 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.

## Nécessaire et Indispensable

### **LISTE DU MATERIEL :**

- un sac à dos de 35 à 45 litres pour les affaires de la journée
- une bonne paire de chaussures à tige haute (pour un bon maintien des chevilles)
- **un sac de couchage de montagne, - 10C° environ recommandé**
- des chaussettes
- des tee-shirts
- pantalon en toile
- polaire ou équivalent
- une veste de type Gore-Tex (imperméable et respirante)
- chaussures légères de détente pour le soir à l'étape
- gant et bonnet pour l'ascension du sommet
- protection contre le soleil (lunettes, 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 (lysopaïne 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 :**

Dès 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 partage.

## En vous souhaitant un agréable trek ...

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

- appelez nous au : 05 61 97 66 04
- un e-mail à : [info@surleshauteurs.com](mailto:info@surleshauteurs.com)
- ou bien un courrier à :

**SUR LES HAUTEURS**  
RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED  
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

23, Rue Gambetta  
31390 CARBONNE  
TEL : 05 61 97 66 04

[www.surleshauteurs.com](http://www.surleshauteurs.com)  
[info@surleshauteurs.com](mailto:info@surleshauteurs.com)

Agence de voyage N° IM031170004  
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€  
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS  
Garantie financière : Groupama caution  
Code APE : 7912 Z SIRET : 828 692 442 000 19  
TVA intracommunautaire : FR27828692442