

# 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 ANNAPURNAS

ल बाल्को देसापुर्ण

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	À partir de 2 personnes
				J	A	S	O	N	D	



Ce trek sur le Balcon des Annapurnas, 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 contemplerez 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, (même pour 2 personnes !)**
- 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 Paris	Tarif Province
15/03 au 29/03/2025	3095 €	3275 €
22/03 au 05/04/2025	3095 €	3275 €
12/04 au 26/04/2025	3095 €	3275 €
11/10 au 25/10/2025	3175 €	3355 €
18/10 au 01/11/2025	3175 €	3355 €
25/10 au 08/11/2025	3175 €	3355 €

**Single :** 245 € par personne

## LE TARIF COMPREND

- Le vol aller /retour depuis la France jusqu'à Katmandou
- Le transfert aéroport – Hôtel : A/R en voiture ou en minibus, en fonction de la taille du groupe,
- En pension complète durant le trekking, l'hébergement se fait en chambre double ; les repas comprennent, le petit déjeuner avec café ou thé, le déjeuner et le dîner,
- Dîner de bienvenue dans un restaurant typique népalais
- L'encadrement par un **guide local francophone**, assisté de porteurs,
- Le transport : Katmandu / Pokhara / Nayapoul, Pokhara / Katmandu en trajet touristique,
- Les permis du Parc des Annapurna et le nouveau permis de Trekker's Information Management System (TIMS)
- 3 nuits en hôtel \*\*\* sur Katmandou avec petit déjeuner,
- 1 nuit hôtel de Pokhara ; partage de lit jumeau, sur le principe d'un B&B,
- Une trousse de premiers secours est mise à disposition de chacun durant le trek,
- La visite des banlieues au début ainsi qu'à la fin du trek, avec un guide culturel francophone,
- Les droits d'entrée dans les sites historiques,
- La confirmation du billet d'avion pour le vol international de retour
- Les taxes de séjour.

## LE TARIF NE COMPREND PAS

- Toutes les boissons, avant, pendant et après les repas,
- 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'identités et 40 € en liquide**,
- Les repas à Katmandu et à Pokhara et Nagarkot, compter environ **10 à 12 €**,
- Les pourboires d'usage,
- L'assurance.

### FIDÉLITÉ

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.

#### RÉDUCTIONS SUR LE PRIX DU SÉJOUR :

**\*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).*

### RÉAJUSTEMENT 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.

### RÈGLEMENT

**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 :

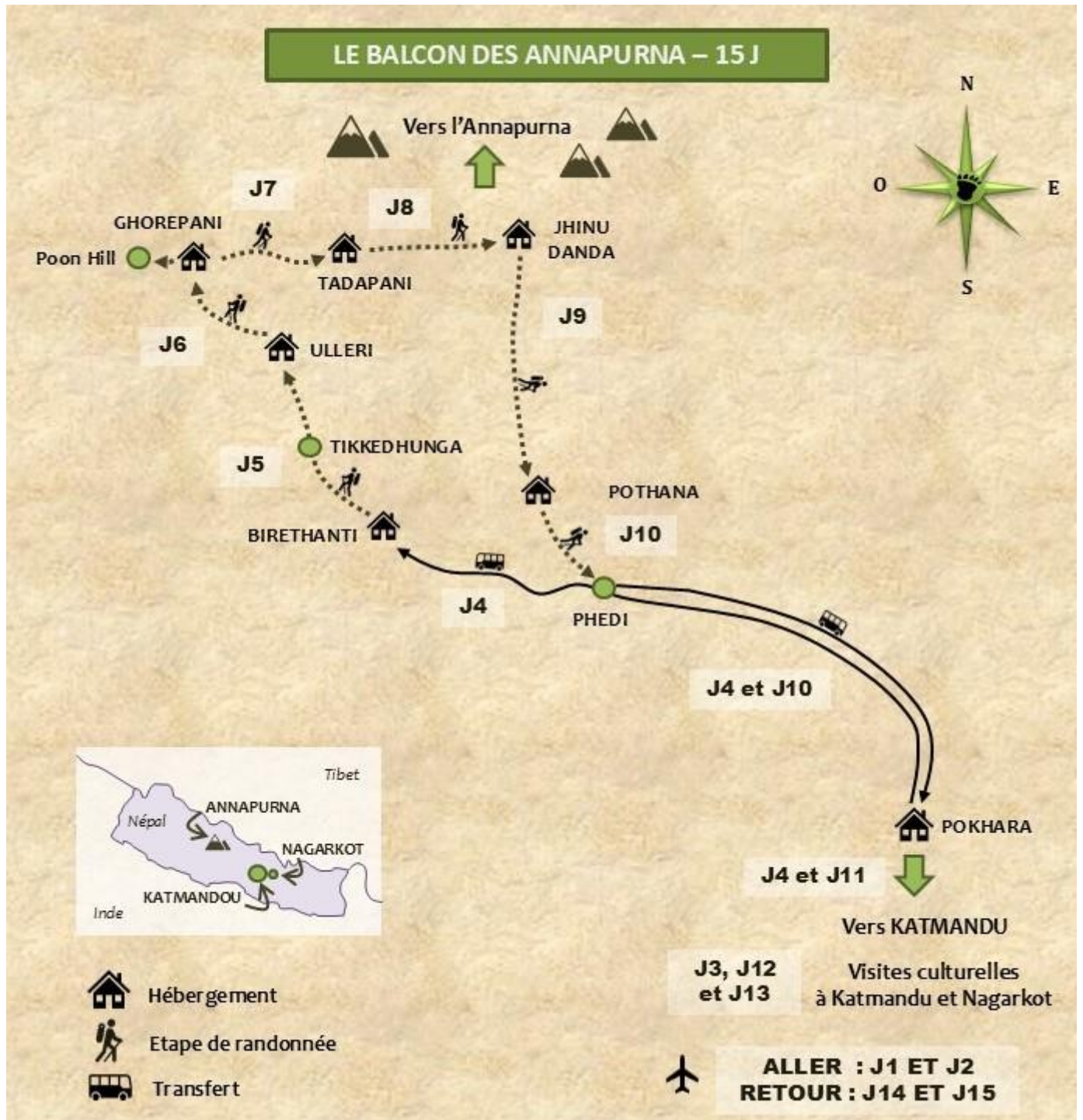
**Assurance Annulation** + bagages + extension pandémie et épidémie (**3,4%** du montant du séjour).

**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 : ARRIVÉE À L'AÉROPORT ET TRANSFERT À L'HÔTEL

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

Hébergement : Hôtel Marshyangdi\*\*\* <http://www.hotelmarsyangdi.com>

Dîner de bienvenue dans un restaurant typique népalais

## Jour 3 : KATMANDU



Visite de Patan, de Bungmati et de Khokana

Nuit à l'Hôtel

Hébergement : Hôtel Marshyangdi\*\*\*

<http://www.hotelmarsyangdi.com>

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

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



De Katmandu à Pokhara, les 200 km de voie rapide, sont un premier aperçu des paysages que vous traverserez durant le trek. À la sortie de Mugling, nous suivrons la rivière Marshyangdi qui s'incurve au nord-ouest vers Pokhara. Nous traversons entièrement la ville de Pokhara et notre bus nous conduira, pour finir à Nayapoul, le point de départ du trek.

8 à 9h en bus et ½ h de marche, nuit en lodge

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

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



Après le petit déjeuner, départ pour le village d'Ulleri. Le sentier monte légèrement jusqu'à Tikhedhunga. La montée continue ensuite en grimpant 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 à 6h de marche, dénivelé + 1055 m et nuit en lodge

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

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



La montée est aujourd'hui, plus facile que celle de la veille. Le sentier passe par des forêts denses et touffues. Vous apercevrez des rhododendrons qui sont ici, des arbres et si vous regardez attentivement, vous apercevrez les orchidées qu'ils abritent...

*4 à 5h de marche, dénivelé +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 Annapurnas : 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 à 6h de marche, dénivelé +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 nous marcherons à flanc de montagne jusqu'à Taulung pour finir par une bonne descente jusqu'à Jhinu danda. Après votre installation au lodge, nous pouvons descendre (15 min) jusqu'au bord de la Modi Khola pour se baigner dans le bassin de source chaude.

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

### Jour 9 : JHINU DANDA – POTHANA (1890 m)

Après le petit-déjeuner, nous commençons notre journée par la traversée d'un long pont suspendu, nouvellement construit, puis nous descendons vers le Modi Khola et continuons notre randonnée en suivant une vallée fluviale tout en grimpant à travers la végétation luxuriante et les terres agricoles jusqu'à Landruk. Ensuite, nous continuons notre périple vers Pothana en profitant de la vue sur l'Annapurna et la vallée en contrebas.

*Environ 6h de marche, dénivelé +750 m, – 550 m et nuit en lodge  
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner.*

**Jour 10 : POTHANA – POKHARA**

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

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

*Nuit en hôtel*

*Petit-déjeuner, déjeuner et dîner*

**Jour 11 : POKHARA – KATMANDU**

*6 à 7 h en bus touristique, nuit à l'hôtel*

*Petit-déjeuner, déjeuner*

**Jour 12 : KATMANDU – NUIT à NAGARKOT**

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

*Hébergement : hôtel chautari\*\*\* <http://www.paradiseinn.com.np>*

*Petit-déjeuner*

**Jour 13 : NAGARKOT – KATMANDU** via Changunarayan 2 à 3 h de marche

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 domine 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

*Hébergement : Hôtel Marshyangdi\*\*\* <http://www.hotelmarsyangdi.com>*

*Petit-déjeuner*

**Jour 14 : DÉPART DE KATMANDU, TRANSFERT À L'AÉROPORT**

*Petit-déjeuner*






**Jour 15 : VOL RETOUR ET 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 : 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
	<b>4</b>	<b>700 à 1200 m</b>	<b>5 à 7h</b>
	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.

**HÉBERGEMENT :**

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 (+ 120 €)**

**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

## **Informations générales :**

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

**Capitale :** Kathmandu

**Régime :** république démocratique fédérale

**Population :** 30,9 millions d'habitants

**Monnaie :** la roupie népalaise (1€ environ 150 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

## **FORMALITÉS :**

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 1 photo identité avec 40 € 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
- 1 photo d'identité

# Renseignements divers

## **SANTÉ :**

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.

## **DÉPLACEMENT :**

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**, ...

## **AÉRIEN :**

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 décentement, quel que soit l'endroit que l'on visite. Les tenues de plage ne sont pas appropriées. Shorts courts, épaules ou dos dénudés pourraient ne pas être appréciés. 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 "Namasté!"
- 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 MATÉRIEL :

- 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, - 15° environ recommandé**
- Des chaussettes
- Des tee-shirts manches courtes et longues
- 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 à 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 12 kg.

**Petits conseils et astuces :** vos affaires de rechange, classez-les et ranger-les dans des poches plastiques afin de mieux les protéger de la poussière ou autre durant votre séjour.

### 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 : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19  
TVA intracommunautaire : FR27828692442