

# TREKKING



## TOUR DES ANNAPURNA PAR LA VALLEE DE NAAR 24 JOURS DONT 18 JOURS DE TREK.

### SITUATION GEOGRAPHIQUE :

Pas très loin du sanctuaire des Annapurna, des sentiers cachés mènent à des villages qui nous plongent 100 ans en arrière. Naar et Phugaon sont d'authentiques œuvres d'art. Projetés hors du temps, nous évoluerons dans un environnement grandiose parsemé de chortens et de drapeaux à prière disposés aux pieds des géants blancs. Nous quittons le Népal pour nous rapprocher du Tibet où les sourires des villageois et les jeux des enfants nous transportent au cœur du Bouddhisme. Nous vous proposons de venir découvrir l'univers de cette région récemment ouverte au tourisme, un voyage unique, inégalable.

**HISTORIQUE :** Cette vallée est dotée d'une ambiance particulière car elle représente un mélange parfait de population d'origines différentes vivant en harmonie. En effet nous trouvons ici une forte empreinte tibétaine. Depuis l'invasion chinoise, les tibétains subissent une répression sans merci. Une importante diaspora a vu le jour pour rejoindre le Népal, puis l'Inde où réside le Dalai Lama. Là, ils pourront aller à l'école en espérant regagner un jour leur pays, forts de cette instruction.

Ils n'hésitent pas à se mettre en route malgré des moyens très rudimentaires et une frontière naturelle difficilement franchissable.

**ITINERAIRE :** De la forêt tropicale verdoyante aux paysages très minérales de la haute altitude. Nous commencerons notre trek par le circuit normal du Tour des Annapurna, puis arrivés à Chame nous bifurquerons vers le nord en empruntant la magnifique vallée de Naar, au début très étroite, elle nous mènera jusqu'au village de Phugaon (8 km de la frontière tibétaine). Nous rejoindrons ensuite Naar puis le col du Kang La (5300 m) pour ensuite redescendre sur Manang et retrouver le circuit normal du Tour. Passage du col du Thorong La (5400 m) puis descente jusqu'à Jomosom d'où nous prendrons l'avion pour Katmandou.

### DIFFICULTES :

La difficulté réside essentiellement dans l'altitude.

### NIVEAU :

Bon marcheur.

### DEROULEMENT CHRONOLOGIQUE :

Jour 01	Vol de Paris
Jour 02	Arrivée à Katmandou, transfert à l'hôtel** Dernier préparatif pour le trek.
Jour 03	Bus jusqu'à Besisahar Nuit en lodge.
Jour 04	Trek 1 – Ngadi.
Jour 05	Trek 2 - Jagat
Jour 06	Trek 3 - Dharapani
Jour 07	Trek 4 - Chame
Jour 08	Trek 5 - Meta
Jour 09	Trek 6 - Kayang

Jour 10	Trek 7 - Phugaon
Jour 11	Trek 8 - Kayang
Jour 12	Trek 9 - Naar
Jour 13	Trek 10 – Camp d'altitude 4600 m
Jour 14	Trek 11 – Kang La 5300 m
Jour 15	Trek 12 – Ngawal 3657 m
Jour 16	Trek 13 - Manang, lodge 3540 m
Jour 17	Trek 14 - Letdar, lodge 4200 m
Jour 18	Trek 15 – Thorong Phedi, lodge 4450
Jour 19	Trek 16 – Thorong La 5416 m Nuit à Muktinaht 3800 m
Jour 20	Trek 17 – Kagbeni, lodge 2800 m
Jour 21	Trek 18 – Jomosom, Lodge, 2710 m
Jour 22	Vol pour Katmandou via Pokhara. KTM, hôtel Royal Singi on BB
Jour 23	Vol pour Paris
Jour 24	Arrivée à Paris

*Ce programme est indicatif et peut être modifié en fonction des conditions météorologiques et de la condition physique des participants*

**GROUPE :**

A partir de 4 personnes jusqu'à 12 maxi.

**ENCADREMENT :**

Guide locale francophone, sherpas + 1 porteur pour 2 personnes + personnels de cuisine.

**DUREE :** 24 jours dont 18 jours de trek.

**DATES :** du vendredi 3 au dimanche 26 octobre 2008

**PRIX :** 2500 €

**Ce prix comprend :**

- les vols Paris // Paris
- les transferts nécessaires au déroulement normal du programme.
- l'encadrement par un sherpa et guide local.
- tous les frais d'expédition: nourriture, tente, matériel collectif.
- la taxe d'entrée dans le parc des Annapurna.
- les nuits d'hôtel à Katmandou,

**Ce prix ne comprend pas :**

- les taxes d'aéroports
- les repas à Katmandou.

**Les modalités de règlement :**

- 30% d'acompte à l'inscription
- le solde 30 jours avant la date de départ

## **PASSEPORT/VISA :**

**Passeport :** être en possession d'un passeport valide au moins 6 mois après la date de retour.

## **Visa :**

Possibilité d'acheter son visa sur place : 25 € + 1 photo d'identité.

<http://www.diplomatie.gouv.fr/voyageurs>

Sans ce passeport vous ne pourriez embarquer et votre voyage serait annulé sans dédommagement possible.

## **VACCIN - EXAMEN MEDICAL :**

soyez à jour avec les vaccinations classiques (diphtérie, tétanos, poliomyélite, typhoïde).

N'oubliez pas l'examen dentaire.

## **ASSURANCE :**

Vous pouvez souscrire un forfait assurance "rapatriement -maladie - accident - annulation du voyage – bagages - frais de recherche et de sauvetage". Voir les modalités sur notre bulletin d'inscription.

## **HEBERGEMENT :**

Hôtel\*\* en chambre de 2 personnes.

CAMP: hébergement sous tente: une tente type North Face VE25 pour 2 personnes.

Pour les repas et la vie commune, nous aurons une tente Mess confortable.

EN ALTITUDE : tentes North Face VE25.

## **INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES :**

**MONNAIE :** Roupie

**CHANGE :** 1€ = 80 Roupie

**LANGUE OFFICIELLE :** Le Népalais

**DECALAGE HORAIRE :** = Paris + 5 h15 heures

## **EQUIPEMENT INDIVIDUEL :**

**IMPORTANT** cet équipement doit être réparti en 2 bagages:

- 1 bagage à main compact (le sac à dos)
- 1 bagage pour la soule dont le poids ne doit pas dépasser 16 kg ( sac marin 120 litres)
- passe-montagne ou bonnet en laine ou en fourrure polaire
- sous - bonnet « thermique »
- chapeau en toile + foulard
- 1 ensemble sous-vêtements (tee-shirt & caleçon) « thermique »
- 1 pull en fourrure polaire
- 1 pantalon de montagne
- 1 veste et 1 pantalon en Goretex (ou équivalent)
- 1 veste en duvet
- 1 paire de moufles chaude
- 1 paire de moufles en laine épaisse
- 1 paire de gant en fourrure polaire
- 2 paires de chaussettes en laine épaisse
- 6 paires de chaussettes fines (marche )
- survêtements de sport, shorts...sous-vêtements, tenue de voyage...
- 1 paire de chaussures de montagne étanche
- 1 paire de chaussures légères pour la marche
- 1 paire de guêtres

- 1 sac de couchage de très bonne qualité
- 1 sac de montagne 40 litres
- 1 couverture de survie
- 1 sac marin + cadenas pour le bagage à soute
- 1 ceinture porte-billets
- 1 paire de bâtons de ski
- 1 lampe frontale + ampoule de rechange + 2 piles longue durée
- 1 paire de lunettes de glacier
- lunettes de soleil de rechange
- briquet +couteau genre "Opinel"
- 1 gourde.
- crème solaire écran total + crème après solaire
- stick lèvres écran total & après solaire
- 1 trousse de toilette légère
- quelques sacs plastique ou Nylon pour protéger les affaires personnelles

**-1 petite pharmacie individuelle comprenant:** (à constituer avec votre médecin traitant)  
 élastoplaste 5cm - double peau (compeed) - antidiarrhéique: imodium et ercéfuryl -  
 antalgique: aspirine ou doliprane - collyre: uvéline - pastilles purifiantes pour l'eau de  
 boisson: hydroclonazone ou micropure - pansements adhésifs - compresses désinfectantes  
 - somnifère léger - antitussif - médicament pour la gorge: strepsyle - antibiotique à large  
 spectre - ne pas oublier vos médicaments personnels s'il y a lieu.

#### **EQUIPEMENT COLLECTIF FOURNI :**

- pharmacie de groupe complète
- cordes et matériel de secours
- radios pour la sécurité du groupe
- matériel de cuisine pour les camp