



Evasion Trekking Pvt. Ltd.

Saraswotnagar-06, P.O. Box- 5394 Kathmandu,
Népal Licence de l'agence: 851/064 Phone: + 977 01 4822416
chandra@evasiontrekking.com / www.evasiontrekking.com
bhim@sagarmathatrek.com / www.sagarmathatrek.com

*Agence locale francophone au Népal,
Voyage sur mesure, randonnée et trek d'aventure*

Sanctuaire des Annapurna 15 jours 14 nuits sur place

Les paysages offrent des vues splendides sur la chaîne. Cette partie du Népal présente de grandes variétés ethniques, culturelles, et géographiques. Vous traverserez de très beaux villages Gurungs, rencontrerez une population accueillante, généreuse, assisterez au lever du soleil sur la chaîne des Annapurnas. Pokhara est béni avec la sublime chaîne de l'Annapurna en toile de fond et la sérénité du lac Phewa, font de Pokhara le lieu de relaxation par excellence. Son air pur, ses sommets enneigés en fond, le calme du lac et la verdure l'encadrant dans une atmosphère de parfaite quiétude.

15 jours dont 13 jours de trek
Altitude maximum (4130m)
Difficulté moyenne
De préférence : octobre/novembre et de mars à mai
Hôtel à Pokhara : 1 nuit
Hôtel à Kathmandu : 2 nuits

Jour 01 Arrivée/Kathmandu
Jour 02 Kathmandu/Pokhara/Brethati
Jour 03 Brethati / Tikhedhunga/Ulleri
Jour 04 Tikhedhunga / Ghorepani
Jour 05 Ghorepani / Poon Hill/Tadopani
Jour 06 Tadopani / Chomrong
Jour 07 Chomrong/Doban
Jour 08 Doban/ Doban / Deurali
Jour 09 Deurali / Annapurna base camp
Jour 10 Annapurna base camp /Doban
Jour 11 Doban/Chhomrong /Jhinudanda
Jour 12 Jhinu dada / Tolkha
Jour 13 Tolkha/ Pokhara
Jour 14 Pokhara / Kathmandu
Jour 15 Transfert à l'aéroport et départ

Programme jour par jour

Jour 01 Arrivée/Kathmandu

Accueil à l'aéroport et transfert à votre hôtel.

Dîner de bienvenu dans un restaurant typique Népalais « Népalai chulo » Dans ce dîner de premier jour il vous sera servi le « Dal Bhat » et d'autres spécialités dans des plats traditionnels du pays. Vous serez charmé par le cadre de ce restaurant qui est un ancien

Votre voyage organisé par l'agence Evasion Trekking Pvt. Ltd. Népal

palais royal. Chants, musiques folkloriques et danses avec des tenues d'ethnies différentes.

Hébergement: hôtel Marshyangdi www.hotelmarsyangdi.com ou similaire

Dîner de bienvenu

Jour 02 Kathmandu/Pokhara/Birethanti (1080m)

Petit-déjeuner à l'hôtel puis départ pour Pokhara en bus touristique tout au long de la route beaux paysages de rizières et villages traditionnels népalais environ 7h de route jusqu'à Nayapul puis 30minutes de marche pour Birethanti.

Hébergement: Lodge

Dénivelé -254m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 03 Birethanti / Ulleri (2070m)

Nous commençons le trek vers Tikhedhunga par une montée douce, cascade et champs d'agriculture pour paysage et une dernière heure de montée raide vers Ulleri. C'est un beau et grand village Magar environ 5h de marche pour la journée. Arrivé à votre Lodge installation puis promenade aux alentours du village.

Hébergement: Lodge

Dénivelé : +990m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 04 Ulleri / Ghorepani (2860m)

Après le petit-déjeuner départ pour Ghorepani Via Nanghetati environ 6h de marche. Nous traverserons des forêts de rhododendrons.

Hébergement: Lodge

Dénivelé : +790m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 05 Ghorepani / Poon Hill (3210)/ Tadopani (2590m)

Tôt le matin départ vers Poon Hill pour assister au lever du soleil sur la chaîne des Annapurnas, retour à Lodge pour prendre le petit déjeuner ensuite continuer vers Tadopani en traversant une forêt environ 6h de marche pour arriver Tadopani.

Hébergement: Lodge

Dénivelé : +350m

Dénivelé : - 620m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 06 Tadopani / Chomrong (2170m).

De Tadopani nous entamons une descente à travers une forêt dense puis nous traverserons Gurjung qui est un village Gurung, arrivée à Chomrong d'où l'on peut apercevoir de très près l'Annapurna en forme de queue de poisson environ 5h de marche

Hébergement: Lodge

Dénivelé - 420m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 07 Chomrong / Doban (2510m)

Descente par un escalier en pierres et traverser la rivière Chomrong Khola sur un pont

suspendu. Montée par un chemin rocheux à travers des forêts jusqu'à Khurdi Ghar. La piste descend sur des marches et nous arrivons à Bamboo puis à Dovan où nous passerons la nuit 6 H de marche.

Hébergement : Lodge

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 08 Doban / Deurali (3230m)

Après petit-déjeuner départ pour Déurali la piste suit la rivière Modi Khola, ascension à travers des forêts de rhododendrons environ 4h de marche pour la journée.

Hébergement: Lodge

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 09 Deurali / Annapurna base camp (4130m)

Petit-déjeuner puis nous commençons notre randonnée vers camp de base des Annapurnas. Ascension jusqu'au camp de base de l'Annapurna, magnifique vu sur le cirque des sommets, vous apprécierez toute la beauté de ses grandioses montagnes environ 4h de marche.

Hébergement: Lodge

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 10 Annapurna base camp /Doban (2510m)

Nous allons se lever tôt le matin pour admirer le lever du soleil sur la chaîne des Annapurnas. Retour à votre Lodge petit-déjeuner nous descendons par la même piste jusqu'à Doban environ 7h de marche.

Hébergement: Lodge

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 11 Doban/ Jhinu dada (1780m)

Petit-déjeuner tranquillement à votre Lodge puis nous descendons jusqu'à Bambo et Jhinu dada. Déjeuner à Sinuwa et continuer vers Chomrong d'où l'on peut apercevoir de très près le Machhapuchare en forme de queue de poisson. Un peu de pose puis direction Jhinu dada sources d'eau chaude où l'on peut se baigner et se relaxer environ 6h de marche pour la journée.

Hébergement: Lodge

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 12 Jhinu dada / Tolkha (1850m)

Après petit-déjeuner direction vers un beau village Tolkha. Traversée de Landrung un village Gurung et de la Modi khola puis montée raide d'une heure jusqu'à Tolkha environ 5h de marche pour la journée.

Hébergement: Lodge

Dénivelé: + 70m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 13 Tolkha / Pokhara (820m)

Petit-déjeuner puis dernier jour de trek jusqu'à Phedi environ 6h de marche. Ensuite nous prenons un véhicule pour rejoindre la ville de Pokhara 30mn de route jusqu'à votre hôtel.

Hébergement: Hôtel Splendid View www.hotelsplendidview.com ou similaire

Dénivelé : - 1030m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 14 Pokhara / Kathmandu

Après petit-déjeuner retour sur Kathmandu en véhicule privé. Beaux paysages de rizières et villages traditionnels népalais environ 7h de route. Arrivé à votre hôtel installations puis temps libre au cœur de centre touristique à Thamel.

Hébergement: hôtel Marshyangdi www.hotelmarsyangdi.com ou similaire

Petit-déjeuner et déjeuner

Jour 15 transfert à l'aéroport et départ

Petit-déjeuner

Devis sur demande par rapport à votre budget, la gamme d'hôtel et le nombre de participant. C'est vous qui choisissez la date qui vous convient. Pour plus d'infos contactez nous bhim@sagarmathatrek.com ou au 0629250167

Le séjour comprend:

- Transferts aéroport / hôtel/ aéroport
- Hôtel à kathmandu en petit-déjeuner
- Hôtel à Pokhara en pension complète
- Véhicule privé Kathmandu/Pokhara - Nayapul
- Véhicule privé Phedi /Pokhara
- Transport en véhicule privé Pokhara/Kathmandu
- Permis du trek/TIMS card
- Un guide francophone, assistant guide et porteurs
- Boisson thé, café pendant le trek
- Logement en Lodge durant le trek
- Assurance pour le guide et porteur
- Un dîner de bienvenu dans un restaurant typique Népalais avec spectacle

Le séjour ne comprend pas:

- Vol international, prévoir 1 photo d'identité pour le visa
- Visa 25\$ pour 15 jours si vous le faites à l'aéroport de kathmandu
- **L'assurance accident / rapatriement hélicoptère / soins médicaux**
- Sac de couchage et l'équipement personnel
- Les repas non mentionnée dans le programme, boissons alcoolisées, sodas..

Les pourboires : ils font partie de la culture du pays, Il est de tradition de constituer une cagnotte (55 € par personne) remise à la fin du trek aux membres de l'équipe toutefois chacun est libre de donner selon sa satisfaction.

Note: Si vous avez des demandes spéciales prix et Programme / itinéraire, selon votre choix logement en l'hôtel n'hésitez pas à nous contacter. Le départ peut être changé en raison des conditions météorologiques, glissements de terrain ou avalanches. Minimum de 2 personnes dans un groupe si seulement 1 personne le prix sera révisée.

Liste d'équipement pour le trekking :

- 1 petit sac à dos pour le nécessaire de la journée que vous porterez.
- 1 grand sac à dos de randonnée 60 litres pour vos effets personnels qui seront acheminés par les porteurs (12 kg) **Note : si vous voyagez avec un sac à roulette, pour le trek nous avons des sacs à vous prêter. Donc vous pouvez garder votre sac à roulette plus tout ce que vous n'avez pas besoins pour le trek à notre bureau ou à votre hôtel à kathmandu.**
- Un bon sac de couchage (-5c°, -10c°)
- Bâtons de marche télescopique (conseillé)
- Une lampe frontale et piles de rechange
- Des chaussures de randonnée légère avec une bonne adhérence (déjà faite à vos pieds)
- Une paire de Tongue
- Une paire de sandale ou de basket pour soulager les pieds le soir
- Une veste polaire chaude, des micros polaires
- Une veste imperméable coupe vent
- Cape de pluie, tee-shirt respirant, short, pantalons légers
- Un collant thermique, chaussettes à excellente thermicité
- Guêtres imperméables (facultatif), gants chauds, bonnet, foulard
- Une bonne paire de lunettes de soleil à fort indice de protection, chapeau ou casquette
- Écran total, stick à lèvres, un maillot de bain (facultatif)

Trousse à pharmacie :

- Un antalgique, un antibiotique à large spectre
- Un anti diarrhéique, antiseptique intestinal
- Pansement pour des ampoules, un antiseptique, de la Biafine
- Vos médicaments personnels, collyre, répulsif pour les moustiques
- Pastilles pour purifier l'eau
- Trousse de toilette, lingettes, papier de toilette
- Fruits séchés, barre de céréales

Pour les treks au-delà de 3000m prenez des vêtements chauds. Les médicaments doivent être bien protégés et facilement accessibles. Prévoyez des sacs plastiques. Vous pourrez laisser des affaires à votre hôtel à Kathmandu et ne prendre que ce dont vous aurez besoin pour le trek.

Le Népal: Sous la forme d'un rectangle de 800 km de long sur 160 km de large à pour frontière dans le nord, le Tibet avec la chaîne de l'Himalaya dont les sommets constituent la toile de fond des paysages népalais, dans le sud, la région du Téraï, refuge des tigres royaux, rhinocéros unicomnes, gazelles, paons sauvages et une multitude d'espèces animales et florales dans le parc de Chitwan, rejoint les plaines du nord de l'Inde.

La population: La beauté du Népal n'émane pas seulement des montagnes elles-mêmes mais aussi de la découverte et de la rencontre d'une population généreuse, accueillante composée d'ethnies multiple tels que les Newars, Magars, Tamangs, Sherpas, Gurungs,

Tharus, dont le style de vie n'a guère changé depuis des générations. Les groupes ethniques sont dispersés dans le pays et parfois mélangés entre eux. La population du Népal se divise en deux grands groupes: le groupe « tibéto-népalais » qui se situe dans les montagnes et le « groupe indo-népalais » qui occupent surtout les plaines et la vallée du Téraï. La langue officielle est le népalais mais il existe plus de 36 dialectes différents.

Religion: L'hindouisme est la religion officielle. Le bonheur est dans l'identification du brahman (l'âme universelle) à l'atman (l'âme individuelle). L'âme est immortelle et réincarnée selon les mérites des vies antérieures. L'être humain peut renaître dans une caste supérieure ou inférieure selon sa conduite les trois dieux principaux:

Vishnou: symbolise le savoir, la force conservatrice et protectrice de la vie. Shiva: appelé aussi Pashupati à la fois régénérateur et destructeur. Brahman: vénéré comme le créateur de toutes choses. Le bouddhisme, recherche de la sagesse par la méditation et le refus de la souffrance. Le fondateur du bouddhisme est Siddhartha Gautama né au Népal à Lumbini vers 550 av. j-c. Il prit la résolution d'aider ses semblables pour vaincre la souffrance et après diverses méthodes il parvint à l'illumination et fut appelé bouddha ou l'éveillé

Vêtements traditionnels népalais: Daura-Suruwal, généralement appelé «Labeda-Suruwal 'est le costume traditionnel népalais. Le costume change de modèle par rapport aux croyances religieuses, il est donc resté le même depuis des années. Le Daura a huit attaches qui servent à fermer la chemise. Huit est le chiffre porte-bonheur dans la mythologie népalaise. En outre, le Daura rencontre Cinq plis ou Kallis, signifiant Pancha Bouddha ou Pancha Ratna. Et le cou fermé du Daura signifie le serpent autour du cou de Shiva Seigneur. La robe de la femme népalaise est un coton (Guniu) sari qui gagne une grande popularité dans le monde de la mode.

Rituels: Les principaux rituels suivis au Népal sont la cérémonie du baptême, cérémonie du riz, cérémonie de la tonsure, la cérémonie du DONNANT Sari népalais (Guniu), et la cérémonie du mariage et des rites funéraires. Les rituels sont encore dominants dans la société.

Sites culturels: Assez étonnant, sept des dix sites du patrimoine mondial au Népal sont classés par l'UNESCO. Ainsi, les stupas, monastères, temples et l'architecture sont tous des représentants du riche patrimoine culturel du Népal. Voici les sites culturels du patrimoine mondial du Népal.

- Katmandou Durbar Square
- Patan Durbar Square
- Bhaktapur Durbar Square
- temple Changunarayan
- Swayambhunath Stupa
- Pashupatinath Temple
- Lumbini
- Stupa Bouddhanath

Il ya d'autres lieux de pèlerinage au Népal qui tiennent une grande importance culturelle. Une visite à ces lieux vous familiarisera avec la riche culture népalaise. Barah Chhetra, Halesi Mahadev, Janakpur, Pathibhara, Tengboche dans l'Est du Népal,

Manakaman, Gorkha, Lumbini, Muktinath, Gosainkunda, Tansen, la vallée de Katmandou au centre du Népal, Swargadwari, Khaptad Ashram à l'ouest du Népal sont des lieux de pèlerinage célèbre au Népal.

Information sur les visas: Un visa est nécessaire pour entrer au Népal (sauf pour les Indiens) et peut être obtenue de toute ambassade ou consulat royal népalais ou aux points d'entrée au Népal. (Vous pourrez facilement obtenir le visa Népalais à votre arrivée à l'aéroport international de Tribhuwan-Aéroport).

Types de visas touristiques peuvent être obtenus

Type de Visa	Validité	prix
Multiple Entrées	15 jours	US\$ 25/-
Multiple Entrées	30 jours	US\$ 40 /-
Multiple Entrées	90 jours	US\$ 100/-

Renseignements importants

- Une fois le visa délivré, il ne peut être modifié ou remboursé.
- Les chèques personnels et les cartes de crédit ne sont pas acceptés pour les frais de visa.
- Les visiteurs peuvent également obtenir le visa touristique aux points majeurs d'arrivée au Népal, y compris à l'aéroport international de Tribhuwan (TIA), Katmandou. Exigences à l'arrivée: 1 photos d'identité, remplir un formulaire disponible au point d'entrée.
- Les enfants de moins de 10 ans ne paient pas les frais du visa.
- Un visa d'un an couvre une période allant du 1er Janvier to 31 Décembre de chaque année.

Validité d'entrée: Six mois après la date d'émission. La validité de la date du visa est comptée à partir de la date d'arrivée au Népal.

Prolongation du visa: Un visa touristique peut être étendu par le ministère de l'Immigration de Katmandou et Pokhara Bureau d'immigration pour un total de 120 jours. Un visa de 30 jours supplémentaires peut être raisonnable sur les subventions Motifs de l'appartement. Au cours d'un visa dans l'année, un touriste ne peut pas rester au Népal plus de 150 jours cumulés. Vous devez payer 2 \$ par jour pour la prolongation du visa.

Passeport: Un passeport valide encore au moins 6 mois est indispensable. La taxe d'aéroport à Kathmandu pour le retour est de 1695 roupies. Faites une photocopie de votre passeport et conservez la sur vous, vous pourrez ainsi laisser votre passeport en lieu sûr à Kathmandu.

Accueil à l'aéroport: A la sortie de l'aéroport vous serez accueillis par une personne avec une pancarte de notre agence qui vous conduira à votre hôtel. Nous ne pouvons pénétrer à l'intérieur de l'aéroport car les personnes qui ne possèdent pas de billet d'avion ne sont pas autorisées à entrer.

Argent: La monnaie du Népal est la roupie Népalaise 110 à 115Rs. pour 1€ environ. A votre arrivée vous pourrez échanger vos devises à l'aéroport près du comptoir des visas. A Kathmandou il y a de nombreux bureaux de change le taux y est plus intéressant. Prévoyez des devises nécessaire en petites coupures avant de partir en trekking il sera plus facile de vous rendre la monnaie.

Climat: Depuis les neiges éternelles des hauts sommets jusqu'aux étendues tropicales des basses terres, le Népal présente une grande diversité de climats.

Au printemps: mars à fin mai : A cette saison, Kathmandou est en pleine floraison, magnifiques rhododendrons ; il fait beau et il commence à faire chaud avec quelques orages nocturnes. Les températures varient entre 10°C et 28°C, mais peuvent s'élever jusqu'à plus de 30°C. Entre 2000 et 3000m, les températures descendent rarement en dessous de 0°C. En revanche, quelques rares gelées ou chutes de neige sont possibles au mois de mars à partir de 4000m.

L'été: période de la mousson elle interrompt la majorité des trekkings de juin à fin septembre. Certaines régions de la zone "transhimalayenne", Mustang et Dolpo, restent cependant à l'abri du régime de mousson qui prévaut dans le reste du pays. Ils sont les seuls circuits accessibles au Népal en été.

L'automne: mi-octobre, mi-décembre. Très beau, apporte des journées plus fraîches, mais un ciel clair. A 3000m d'altitude, les températures peuvent descendre jusqu'à -10°C la nuit.

En hiver: mi-décembre, mi-février. Les nuits sont généralement froides, climat sec. Si les températures nocturnes descendent jusqu'à 0°C ou -5°C à 3000m, les journées sont souvent ensoleillées. Les treks au dessous de 3500m sont très agréables. Peu de touristes à cette période.

Vaccins: Aucune vaccination n'est obligatoire pour entrer au Népal. Cependant vous devez être à jour dans vos vaccins contre:

- La poliomyélite, la diphtérie et le tétanos
- L'hépatite A
- Typhoïde
- On peut également se faire vacciner contre la rage.

Santé: Il est conseillé de rendre visite à son médecin pour un examen médicale et d'aller chez son dentiste. Il est recommandé de s'entraîner afin d'améliorer sa condition physique et son niveau d'endurance. Pratiquez un peu de footing, natation, vélo régulièrement deux mois avant votre départ A Kathmandou ne buvez jamais l'eau du robinet à moins qu'elle ne soit été bouillie. Évitez les glaçons car les amibes résistent au froid. Durant le trekking vous pourrez désinfecter l'eau de source avec des pastilles de micropur ne mangez pas de légumes ou de fruits crus non pelés.

La prévention primaire (prophylaxie) par moustiquaires, insecticides d'utilisation domestique et répulsifs, en lotion, aérosols ou crème, associés au port du pantalon et des

manches longues, à la tombée de la nuit, reste de mise pour les touristes se rendant dans le Térai en dehors des mois de mousson.

Mal d'altitude: Le mal d'altitude peut toucher n'importe quel personne quel que soit son âge et quel que soit sa condition physique. Elle survient au-delà de 3000m. Les premiers symptômes peuvent être des maux de tête, une fatigue inhabituelle par rapport à l'effort, une toux sèche, une perte d'appétit ou des insomnies. A un stade plus avancé, certaines personnes présentent une rétention urinaire, un essoufflement au moindre effort, voire même au repos. En cas d'apparition des symptômes, arrêtez aussitôt la montée si les symptômes persistent ou empirent, redescendez, même de nuit hydratez vous suffisamment 2 à 3 litres par jour de boissons non alcoolisées.

Décalage horaire: La différence avec la France est de 4h45mn en avance l'hiver, et de 3h45mn l'été. Au Népal on se lève très tôt à 6h et l'on cesse toute activité au coucher du soleil.

Bon voyage !



Evasion Trekking Pvt. Ltd.
Saraswotnagar-06, P.O. Box- 5394 Kathmandu, Népal. Licence de l'agence: 2452/071
Phone: + 977 01 4822416
bhim@evasiontrekking.com / chandra@evasiontrekking.com / www.evasiontrekking.com
bhim@sagarmathatrek.com / www.sagarmathatrek.com

Votre voyage organisé par l'agence Evasion Trekking Pvt. Ltd. Népal