



## **-TOUR DES ANNAPURNA- -ANNAPURNA BC- OP2**

*30 jours Katmandu/Katmandu  
26 jours de circuit*

### **TOUR DES ANNAPURNA**

A juste titre, ce trek est considéré comme l'un des plus beaux treks du monde.

L'exceptionnelle variété des paysages rencontrés, ont largement contribué à sa



renommée. Cette découverte himalayenne, vous amènera en quelques jours des bananiers aux neiges éternelles, après la traversée de rizières, de forêts de pins ou de rhododendrons, de déserts de roche et de sable. De 900m à 5400m, un monde de cultures variées défile devant vos yeux émerveillés : villages gurungs ou thakalis éparpillés

dans les champs en terrasses, petits villages tibétains serrés autour de leur monastère...

Un périple fabuleux dans le pays des rizières, hindouiste, et dans les hautes vallées d'influence bouddhiste et tibétaine très marquée.

### **ANNAPURNA BASE CAMP**

Ce trekking accessible à tous marcheurs entraînés, traverse de superbes collines entre forêts de pins ou de rhododendrons, villages traditionnels et champs en terrasses.



De Poon Hill 3200m à Tadapani vous contemplez un panorama grandiose, avec des vues extraordinaires sur le Dhaulagiri 8167m, l'Annapurna 1 8091m, le Lamjung, Himal et le fameux Machhapuchhare. Au septième jour de trekking : l'immense face sud de l'Annapurna restera

un souvenir inoubliable avec les vues exceptionnelles sur les hauts sommets himalayens tout proches : l'Annapurna I (8091m), le Fang (7847m), et le Machhapuchhare (6997m), sommet toujours vierge, l'une des montagnes les plus esthétiques du monde.

### **POKHARA**

Il n'y a pas d'autres endroits au Népal où les montagnes s'élèvent aussi vite. Dans cette zone, sur moins de 30 km, l'altitude passe rapidement de 1000m à plus de 7500m. Le Dhaulagiri, la chaîne des Annapurna et celle du Manaslu, qui culminent chacun à plus de 8000m d'altitude, peuvent être vus de Pokhara. Les montagnes dominant tout l'horizon nord de la ville et sont une source constante de contemplation et d'admiration pour les touristes et les habitants. Au sud, la



ville est bordée par le lac Phewa (d'une superficie de 4,4 km<sup>2</sup> pour une altitude d'environ 800 m au-dessus du niveau de la mer) la périphérie de la ville touche le pied de la chaîne des Annapurna. Par beau temps les hauts sommets himalayens tout proches : l'Annapurna I (8091m), et le Machhapuchhare (6997m), sommet toujours vierge, se reflètent dans le lac.

#### **INFORMATION :**

**Les temps de marche sont donnés à titre indicatif. Ils varient beaucoup en fonction de la forme des participants.**

#### **ALTITUDE :**

**L'IGN n'existe pas au Népal, sur les cartes l'emplacement, le nom des villages et leur altitude varient selon l'éditeur.**

**En raison du nombre croissant des touristes dans cette région en octobre et novembre, il peut y avoir des problèmes d'hébergement avant le col. Vous devrez peut-être dormir dans une salle commune avant le col.**

Trinetra-Adventure Ltd PO Box 20231, Kantipath, Jyatha, Kathmandu, NEPAL

Tel : 977-1-4252462, Fax : 977-1-4266613, E-mail : [trinetra@mos.com.np](mailto:trinetra@mos.com.np)

Website : [www.trinetra-adventure.com](http://www.trinetra-adventure.com) (regd. No. 7844/054/055)

## ITINERAIRE

- 23/03**  
**Jour 01** **Katmandu**, accueil à l'aéroport et et transfert à votre hôtel.
- 24/03**  
**Jour 02** **Katmandu**, journée libre servant à l'agence à faire les formalités
- 25/03**  
**Jour 03** **Katmandu – Besisahar 760m**, environ 8H de route  
Route en direction de Pokhara, puis à Dumre nous tournons vers le nord et roulons le long de la rivière Marsyangdi, que nous suivrons tout au long de la première partie du trekking. Lodge  
**déjeuner et dîner compris**
- 26/03**  
**Jour 04** **Besisahar - Chamje 1430m**, environ 4H de 4X4 local nous prenons la piste jusqu'au magnifique belvédère de Bahundanda, descente vers Syanje, où l'influence tibétaine est très présente. Passage à Jagat, village bâti le long d'une crête. Lodge  
**Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris**
- 27/03**  
**Jour 05** **Chamje – Dharapani 1900m**, environ 6H de marche  
La piste qui mène à Tal est large et confortable. Ce petit village est coïncé sous d'énormes falaises. Son architecture montagnarde reflète le climat : murs de pierre, toits d'ardoises et balcons de bois. Le chemin passe au milieu de blocs rocheux et s'élève progressivement avec quelques parties raides. La vallée devient très encaissée et la forêt remplace peu à peu les champs en terrasses. Lodge  
**Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris**
- 28/03**  
**Jour 06** **Dharapani - Koto 2600m - Chame 2700m**, environ 6H de marche. Une petite marche nous amène au village de Bagarchap (murs à prières et gompas). A Koto, nous pourrons admirer l'Annapurna II et le Manaslu. Le changement de végétation est visible : après la forêt subtropicale, on découvre les pins bleus, les épicéas et les chênes. Etape à Chame, aux nombreuses boutiques et sa vue imprenable sur le Lamjung Himal. Lodge  
**Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris**
- 29/03**  
**Jour 07** **Chame - Bratang 2901 - Pisang 3206**, environ 5H de marche. Marche dans une forêt dominée par des falaises impressionnantes. Pisang ; village d'influence tibétaine, où se trouve un édifice constitué de 152 moulins à prières  
Visite du vieux village et de son monastère qui domine la vallée 150m plus haut. Ce vieux village est maintenant déserté au profit du nouveau village fréquenté par les trekkers. Lodge  
**Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris**

\*\*\*\*\*

- 30/03**  
**Jour 08**      **Pisang – Ngawal 3600m**, environ 5H de marche  
Le panorama de cette journée est fabuleux : l'énorme barrière glaciaire des versants nord des Annapurna IV, II, III, Gangapurna et Tarke Gyang. L'un des paysages de montagne les plus célèbres du monde. Le chemin monte pour rejoindre le village perché de Ghyrau à 3670m. Ce paysage, magnifique, justifie à lui seul le trekking. Sentier en balcon jusqu'à Ngawal, vues exceptionnelles sur les sommets (Annapurna II 7937m, III 7555m, IV 7525m, et du Gangapurna 7455m). Lodge  
**Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris**
- 31/03**  
**Jour 09**      **Ngawal – Braga 3700m - Manang 3450m**, environ 5H de marche. Calme et tranquille journée, permettant une bonne acclimatation. Nous aurons tout le temps de monter à Braga 250m au-dessus de Manang, pour visiter un très joli temple et découvrir le village typique. Lodge  
**Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris**
- 01/04**  
**Jour 10**      **Manang 3450m**, journée de repos  
Calme et belle balade dans les environs de Manang d'aller jusqu'au lac Gangapurna ou vers le village de Kangshar (3790m), très beau village tibétain, avec des vues exceptionnelles sur le Tilicho et le Gangapurna. Possibilité également de se reposer avant de poursuivre en direction du col. C'est l'occasion de flâner dans les ruelles médiévales de ce bourg traditionnel situé face à de superbes montagnes de plus de 7000m. Lodge  
**Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris**
- 02/04**  
**Jour 11**      **Manang - Yak Kharka 4060m - Lethar 4200m**, environ 4H de marche. Montée vers le beau hameau de Lethar appelé également Yak Kharka en raison de la présence des yaks : cette zone d'alpages est, en effet, le royaume du yak, élevé pour sa viande, son lait et ses capacités de portage. Lodge  
**Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris**
- 03/04**  
**Jour 12**      **Lethar 4200m - Thorong Phedi 4510m**, environ 5H de marche. Marche vers le pied du col de Thorong, nommé Thorong Phedi (phedi = "le bas"), dans de superbes paysages d'altitude. C'est aussi le domaine du "thar", chèvre sauvage qui vit en troupeaux, nombreux dans la région Lodge  
**Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris**
- 04/04**  
**Jour 13**      **Phedi - Thorong La (5416m) - Muktinath 3800m**, environ 8H30 de marche. Départ très tôt pour une longue montée sur sentier et moraines, pour passer le col qui fait la transition entre les vallées de la Marsyangdi et de la Kali Gandaki, le fameux Thorong Pass, encadré au sud par le Khatung kang (6484m) et au nord par le Thorung Peak (6481m). Descente plus raide que la montée vers Muktinath, magnifique complexe de sanctuaires hindous et bouddhistes. Des pèlerins viennent de l'Inde s'y purifier. Lodge  
**Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris**

\*\*\*\*\*

**05/04**  
**Jour 14**

**Option 1**

**Muktinath – Kagbeni – Marpha 2600m**, environ 6H de marche. Descente dans un paysage désertique extraordinaire. Visite de Jharkot ancienne forteresse, et descente sur l'ancienne route des caravanes de la Kali Gandaki. Vue sur le massif des Nilgiri 7061m et du Dhaulagiri 8167m, 7ème plus haut sommet de la planète. En descendant nous passons les anciennes places fortes de Jharkot et Kagbeni, oasis au bord de la Kali Gandaki. A partir de 11H, sa large vallée est souvent balayée par un fort vent de face. Nous continuons jusqu'à Marpha, ancienne ville caravanière de la route de la soie. Ce très joli village idéal pour flâner en fin de journée, est également un centre producteur de cidre, bien agréable à boire et du célèbre Marpha Brandy. Lodge  
**Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris**

**Option 2**

**Muktinath – Lupra – Marpha 2600m**, environ 6H de marche. De Muktinath, nous rejoignons le col de Dangla avant de descendre vers Lupra. La vue est exceptionnelle sur la face nord des Nilgiri, sur le Dhaulagiri (8167 m) et sur le Tukuhepeak. Arrivée au village de Lupra possédant un des derniers monastères bön de la région (une ancienne religion qui prévalait en Himalaya avant l'arrivée du bouddhisme). La vie paisible de ce village encore authentique tranche avec le monde moderne situé à seulement 2h de marche... Nous continuons jusqu'à Marpha, ancienne ville caravanière de la route de la soie. Ce très joli village idéal pour flâner en fin de journée, est également un centre producteur de cidre, bien agréable à boire et du célèbre Marpha Brandy. Lodge  
**Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris**

**Information :**

*Des jeeps circulent entre Muktinath et Jomsom, puis des bus entre Jomsom et Tatopani. En dehors de la période de mousson, le sentier passe à l'écart de la piste*

**06/04**  
**Jour 15**

**Marpha – Lete 2480m**, environ 6H de marche  
Traversée du village de Tukuhe, point de départ de l'expédition de 1950 à l'Annapurna. Avant d'arriver à Kalopani, le Dhaulagiri, imposant, domine notre chemin. Kalopani, au milieu des forêts de pins, est l'un des rares endroits du circuit d'où l'on voit l'Annapurna I. Très beaux villages thakalis. Nous croisons des caravanes de mulets qui montent ou descendent du Mustang, chargées de riz ou de sel. Lodge  
**Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris**

**07/04**  
**Jour 16**

**Lete – Tatopani 1200m**, environ 6H de marche  
Longue descente le long de la rivière tumultueuse. Nous retrouvons la végétation tropicale avec les orangers. A Tatopani, nous pourrions nous baigner dans les sources d'eau chaude. Lodge

\*\*\*\*\*

- Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris**
- 08/04  
Jour 17** **Tatopani – Ghorepani 2850m**, environ 7H de marche Longue, mais très agréable montée grâce au Dhaulagiri qui apparaît progressivement sous son angle le plus majestueux... Une heure avant Ghorepani, nous pénétrons dans une magnifique forêt de rhododendrons ; au printemps, cet endroit est fantastique lors de la floraison. Lodge.  
**Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris**
- 09/04  
Jour 18** **Ghorepani - Poon Hill – Gurjung 2000m**, environ 6H de marche. Tôt le matin monté à Poon Hill 3200m. Par temps clair la crête offre un très beau panorama sur le Dhaulagiri (8167m) et toute la chaîne des Annapurna. Retour à Ghorepani pour le petit déjeuner. Descente raide à travers la forêt de rhododendrons, le chemin suit le flanc de la montagne, au pied de l'Annapurna Sud (7219m). Lodge  
**Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris**
- 10/04  
Jour 19** **Gurjung – Dobhan 2500m**, environ 6H de marche des escaliers nous amènent à Chomrong (2175m) : belle vue sur le Machhapuchhare (6697m), le "Cervin de l'Himalaya" Nous quittons une zone de cultures pour nous engager dans une très belle forêt tropicale. Nous remontons la vallée, au-dessus de la Modi Khola en direction du sanctuaire des Annapurna, descente à Bamboo 2335m et marche dans une forêt de bambous jusqu'à Dobhan. Lodge  
**Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris**
- 11/04  
Jour 20** **Dobhan - CB Machapuchare (CBM) 3700m**, environ 5H de marche. Le chemin continue dans la forêt : montées et descentes se succèdent au gré des cours d'eau avec un raidillon avant d'arriver à Hinku Cave (3100m). La forêt laisse la place aux buissons et herbes hautes. Le sentier rejoint la rivière et s'élève rapidement jusqu'au Machhapuchhare Base Camp à 3700m : vue panoramique sur l'Annapurna Sud (7219m), le Fang (appelé aussi Varah Shikkar, 7647m), l'Annapurna III (7548m), le Gangapurna (7455m) et le Machhapuchhare (6997m). Lodge  
**Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris**
- 12/04  
Jour 21** **Machapuchare BC - Annapurna BC 4100m**, environ 3H de marche. Marche le long d'une moraine pour gagner le cœur du Sanctuaire : le camp de base de l'Annapurna (3960m), au pied de la gigantesque face sud de l'Annapurna I (8091m) gravie pour la 1ère fois en 1970 par une expédition britannique. Spectacle étonnant : nous sommes entourés d'une dizaine de sommets de plus de 7000m. Reste de la journée passé à flâner. Lodge  
**Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris**
- 13/04  
Jour 22** **Annapurna BC - Bambou lodge 2310m** environ 6H de marche. Après avoir admirer le soleil se lever sur les sommets, une longue descente jusqu'à Bamboo Lodge. Lodge

\*\*\*\*\*

	<b>Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris</b>
<b>14/04</b> <b>Jour 23</b>	<b>Bambou lodge – Chhomrong 2100m</b> , environ 6H de marche. Montée progressive jusqu'à Sinuwa et descente vers Chhomorongkhola. Montée jusqu'à Chhomorong par un escalier. Lodge <b>Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris</b>
<b>15/04</b> <b>Jour 24</b>	<b>Chhomrong - Ghandrunk 1780m</b> , environ 4H de marche. Par une série d'escaliers raides et à travers les cultures en terrasses, l'itinéraire rejoint la Modi Khola. Traversée sur un pont suspendu pour remonter vers le gros village de Gandrung, l'un des plus beaux villages de la région, à l'architecture authentique. Un des plus importants villages de l'ethnie Gurung, guerriers féroces et réputés qui formèrent les bataillons de GORKHAS Installation dans un lodge et découverte du village. Lodge <b>Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris</b>
<b>16/04</b> <b>Jour 25</b>	<b>Ghandrunk – Kimche - Birethenti - Nayapul – Pokhara</b> , environ 3H de marche, 2H de piste et 2H de route. Marche pour arriver à la piste et rejoindre Pokhara. Nuit à l'hôtel <b>Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris</b>
<b>17/04</b> <b>Jour 26</b>	<b>Pokhara - Bandipur</b> , environ 5H de route Nuit à l'hôtel <b>Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris</b>
<b>18/04</b> <b>Jour 27</b>	<b>Bandipur – Gorkha</b> , environ 5H de route Nuit à l'hôtel <b>Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris</b>
<b>19/04</b> <b>Jour 28</b>	<b>Gorkha - Katmandu</b> , environ 6H de route <b>Petit déjeuner et déjeuner compris</b>
<b>20/04</b> <b>Jour 29</b>	<b>Katmandu</b> , journée libre
<b>21/04</b> <b>Jour 30</b>	<b>Katmandu</b> , départ et transfert à l'aéroport

**Le déroulement de ce programme est donné à titre indicatif. Il peut subir des modifications ou des aménagements, en fonction des critères techniques, des impératifs de sécurité ou des conditions climatiques du moment. Dans ce cas, seul le guide de Trinetra, en concertation avec l'agence, est habilité à prendre la ou les décisions nécessaires pour la sécurité de tous. Tous les participants du groupe doivent respecter ces consignes.**

\*\*\*\*\*