

TOUR DES ANNAPURNA LAC TILICHO

18 jours de circuit

Circuit sportif

Pour très bons marcheurs

TOUR DES ANNAPURNA

A juste titre, le trek du tour des Annapurna est considéré comme l'un des plus beaux



treks du monde. En quelques jours nous irons 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 défilera devant nos yeux émerveillés : villages gurungs ou thakalis éparpillés dans les champs en terrasses, petits villages tibétains serrés

autour de leur monastère... Un périple extraordinaire qui vous mènera du pays des rizières hindouiste aux hautes vallées d'influence

LAC TILICHO

C'est un des lacs les plus hauts du monde. Il se situe à 4919m d'altitude dans la région des Annapurna dans le massif de l'Himalaya au Népal.



C'est là que la Marsyandi prend sa source. La découverte du lac turquoise au pied du Tilicho Peak 7134m est un moment fort de ce circuit. Nous optimisons notre acclimatation à l'altitude avant le passage du col de Thorong à 5416m.

Le lac est un haut lieu de pèlerinage hindou lié au Ramayana pour les Hindouistes d'Inde et du Népal.

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 km² 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.

Circuit pour bons marcheurs entraînés.

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.

ITINERAIRE

- Jour 01** | **Katmandu**, journée servant à faire les formalités
Nuit d'hôtel
- Jour 02** | **Katmandu**, journée libre servant à l'agence à faire les formalités. Nuit d'hôtel
Petit déjeuner et déjeuner compris
- Jour 03** | **Katmandu – Besisahar 760m**, environ 8H de route
Nous prenons la 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
Petit déjeuner, déjeuner et diner compris
- 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 diner compris
- Jour 05** | **Chamje – Dharapani 1900m**, environ 6H de marche
+ 680m. - 210m
La piste qui mène à Tal est large et confortable. Ce petit village est coincé 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 diner compris
- Jour 06** | **Dharapani - Koto 2600m - Chame 2700m**, environ 6H de marche.
+ 1030m. - 260m.
Une petite marche nous amène au village de Bagarchap (murs à prières et gompas). A Koto, nous pourrions 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 diner compris
- Jour 07** | **Chame - Bratang 2901m - Pisang 3200m**, environ 5H de marche.
+ 840m. - 340m.
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 trekkeurs. Lodge
Petit déjeuner, déjeuner et diner compris

Jour 08

Pisang – Ngawal 3600m, environ 5H de marche
+ 650m. - 250m.

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 diner compris

Jour 09

Ngawal – Braga 3700m, environ 4H de marche.
+ 300m - 250m

Calme et tranquille journée, permettant une bonne acclimatation. Nous aurons tout le temps de monter à Braga pour visiter un très joli temple et découvrir ce village typique. Lodge

Petit déjeuner, déjeuner et diner compris

Jour 10

Braga – Ice Lake 4600m – Manang 3500m, environ 6H de marche. **+ 900m - 1100m**

Belle montée à Kicho Tal (Ice Lake) en aller-retour. Du village nous empruntons un sentier raide et continu en direction de l'Ice Lake. En haut les efforts sont récompensés par une vue époustouflante sur l'Annapurna avec le lac en premier plan. Redescente par le même chemin pour rejoindre Manang. Lodge

Petit déjeuner, déjeuner et diner compris

Jour 11

Manang 3500m, journée de repos

Calme et belle balade dans les environs de Manang d'aller jusqu'au lac Gangapurna. Possibilité également de se reposer. 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

Jour 12

Manang – Kangshar 3770m, environ 3H de marche
+ 570m. - 360m.

Marche facile en remontant la Marsangis jusqu'au village de Khangsar en direction du Tilicho. Nous quittons le sentier classique du Tour des Annapurna. Lodge

Petit déjeuner, déjeuner et diner compris

Jour 13

Kangsar - Tilicho BC 4100m, environ 6H de marche
+ 590m. - 200m.

Montée raide sur un sentier escarpé jusqu'à un col de haute altitude pour redescendre ensuite au camp de base. Lodge

Petit déjeuner, déjeuner et diner compris

- Jour 14** **Tilicho BC - lac Tilicho 4900m – Tilicho BC 4100m + 800m. - 800m.**
 Environ 7H de marche. Nous ferons un aller et retour pour aller admirer le lac turquoise du Tilicho. Ce lac est gelé une grande partie de l'année. Lodge
- Jour 15** **Tilicho BC - Yak kharka 4100m**, environ 8H de marche.
+ 860m. - 960m.
 C'est par un sentier peu fréquenté que nous irons jusqu'aux bergeries de Yakkharka pour retrouver le sentier du Thorong Pass. Lodge
Petit déjeuner, déjeuner et diner compris
- Jour 16** **Yak kharka – Thorong Phedi 4540m**, environ 6H de marche.
+ 540m. - 140m.
 Montée lente jusqu'à Phedi, au pied du col du Thorong. Il n'est pas rare d'y observer un troupeau de Bharals, moutons bleus et sauvages de l'Himalaya. Lodge
Petit déjeuner, déjeuner et diner compris
- Jour 17** **Thorong Phedi - Thorong La (5416m) - Muktinath 3800m**, environ 9H30 de marche.
+ 1066m. - 1616m.
 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 diner compris
- Jour 18** **Muktinath - Kagbeni – Jomsom 2750m**, environ 7H de marche.
+ 150m. - 1020m.
 Possibilité de visiter les sanctuaires. Descente dans un paysage désertique extraordinaire. Visite de Jharkot et Kagbeni, places fortes tibétaines du bout du monde. Le village de Kagbeni et son imposante "gompa" ocre rouge, porte d'entrée du Mustang. Marche 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. Lodge
Autre possibilité :
OU
Muktinath - Lupra – Jomsom 2600m, environ 6H de marche.
+ 310m. - 1240m.
 Paysages arides ouvrant sur les plateaux tibétains au nord et de hautes montagnes enneigées au sud : le Nilgiri et surtout le formidable Dhaulagiri. Courte montée vers un col (4000m), vue exceptionnelle sur le Dhaulagiri. Descente vers Lupra, unique village bön sur

notre itinéraire. La religion bön est la religion tibétaine préexistant au bouddhisme. Lodge.

Petit déjeuner, déjeuner et diner compris

Jour 19

Jomsom - Pokhara, environ 25mn de vol

Vol matinal vers Pokhara à bord d'un petit avion de 17 places. Vol fabuleux, l'avion passe entre le Dhaulagiri et les Annapurna. Installation à l'hôtel sur les bords du lac Phewa. Par temps clair, nous aurons de très belles vues sur la face sud des Annapurna et sur Machapuchhare. Balade en ville avec possibilité de louer une barque pour canoter sur le lac...Nuit à l'hôtel

Attention

comme tous les vols intérieurs au Népal, le vol Jomsom-Pokhara est soumis aux conditions climatiques. En cas d'annulation, il est alors nécessaire de rejoindre Pokhara par la piste.

Petit déjeuner, déjeuner et diner compris

Jour 20

Pokhara- Katmandu, environ 6H de route ou 45mn d'avion. Nuit d'hôtel

Petit déjeuner et déjeuner compris

Jour 21

Katmandu, journée libre

Nuit d'hôtel

Petit déjeuner compris

Jour 22

Katmandu, départ et transfert à l'aéroport

Petit déjeuner compris

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.
