

# LE GRAND TOUR DES ANNAPURNA

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

## 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.

**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 Ghysau 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 - Yak Kharka 4060m - Lethar 4200m**, environ 4H de marche.  
**+ 570m. - 360m.**

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 diner compris**

**Jour 13**

**Lethar 4200m - Thorong Phedi 4510m**, environ 5H de marche.  
**+ 310m.**

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 14**

**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 15**

**Muktinath - Lupra 2790m - Marpha 2650m**, environ 6H de marche.

**+ 200m. - 1100m.**

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. 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 diner compris**

**Jour 16**

**Marpha - Kalapani 2530m**, environ 6H de marche.

**+ 300m. - 480m.**

Nous délaissions la piste pour rejoindre la rive est de la Kali Gandaki à travers de charmants villages et de nombreux ponts enjambant les torrents venus du massif des Nilgiri. Devant nous, le Tukucho Peak et le Dhaulagiri se rapprochent au fur et à mesure de notre avancée. Les forêts de conifères et la fraîcheur ambiante contrastent avec les paysages désertiques et arides des jours précédents. Nous repassons la Kali Gandaki pour accéder au village de Kalapani. Lodge

**Petit déjeuner, déjeuner et diner compris**

**Jour 17**

**Kalapani - Jeep pour Tatopani 1200m**, environ 5H de jeep

Avec la construction de la piste, l'ancien sentier ayant perdu tout intérêt depuis la construction d'une piste carrossable, nous quittons Kalapani en jeep pour descendre jusqu'à Tatopani. Selon l'état de la piste, le transfert peut prendre de 3 à 6 heures. Ici, la vallée se resserre pour devenir la gorge la plus profonde du monde, coincée entre l'Annapurna I et le Dhaulagiri, deux sommets de plus de 8000 mètres. Arrivée dans le gros village de Tatopani dont le nom signifie "eau chaude" en raison des sources naturelles situées à proximité. Lodge

**Petit déjeuner, déjeuner et diner compris**

**Jour 18**

**Tatopani – Ghorepani 2850m**, environ 7H de marche  
**+ 1680m.**

\*\*\*\*\*

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**

**Jour 19**

**Ghorepani- Poon Hill 3190m (option)- Tikedunda 1480m- Pokhara**, environ 4H de marche et 3H de piste et de route.

**+ 70m - 1465m**

**Montée à Poon Hill + 315m - 315m**, environ 2H de marche

Ce matin, de nuit, pour les plus courageux nous pourrons monter tenter à Poon Hill, pour assister au lever du soleil sur le massif des Annapurna, retour au lodge pour le petit-déjeuner. De Ghorepani, descente par des escaliers pour retrouver notre véhicule pour nous rendre à Pokhara. Nuit à l'hôtel

**Petit déjeuner, déjeuner et dîner 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.**

\*\*\*\*\*