



TOUR DES ANNAPURNA NAAR PHU KANG LA 5350m TILICHO LAC THORONG LA 5416m 23 jours Katmandu/Katmandu 21 jours de circuit

Circuit très sportif

TOUR DES ANNAPURNA PAR NAR ET PHU

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 bouddhiste et tibétaine. Ouverte récemment au tourisme, la vallée de la Phu Khola était autrefois un itinéraire d'échanges avec le proche Tibet. Les villages de Phu et surtout celui de Naar ont conservé intacts leurs traditions, et s'ouvrent doucement au monde. La visite des villages perdus de Ghyaru et Ngawal et la marche jusqu'au lac turquoise au pied du Tilicho Peak culminant à 7134m qui optimise l'acclimatation à l'altitude avant le passage du col de Thorong à 5416m.



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. Le lac est un haut lieu de pèlerinage hindou lié au Ramayana pour les Hindouistes d'Inde et du Népal. Le trek se termine à Jomsom, en haut des gorges de la Kali Gandaki par un vol extraordinaire entre les massifs du Dhaulagiri et des Annapurna.



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.



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.

ITINERAIRE

11/10 Jour 01	Katmandu , accueil à l'aéroport et transfert
12/10 Jour 02	Katmandu , journée libre permettant à l'agence d'établir les formalités
13/10 Jour 03	Katmandu – Bhulbhule 820m , environ 8H de bus 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. La route se termine entre Besisahar et Bhulbule. Lodge
14/10 Jour 04	Bhulbhule - Jagat 1300m , environ 6H de marche Début du trek, rude montée jusqu'au magnifique belvédère de Bahundanda, descente vers Syanje, où l'influence tibétaine est très présente. La vallée se rétrécit, la Marsyangdi très encaissée devient bouillonnante. Traversée sur le grand pont suspendu de Syangje pour suivre le chemin qui file dans une gorge couverte de rhododendrons (en fleur au printemps). Etape à Jagat, village bâti le long d'une crête. Lodge
15/10 Jour 05	Jagat – Dharapani 1900m , environ 7H 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
16/10 Jour 06	Dharapani - Koto 2600m , environ 6H de marche A la sortie du village, première vue sur l'Annapurna, les murs à prières et gompas. Au village de Timang (2570m) nous pourrions admirer le Manaslu. A Koto vue exceptionnelle sur l'Annapurna II. Lodge
17/10 Jour 07	Koto - Meta 3560m , environ 7H de marche Nous quittons l'itinéraire classique du tour des Annapurna pour remonter la Naar Phu Khola et découvrir les hautes vallées de

Naar et Phu, récemment ouvertes au tourisme. Ses gorges sont très sauvages. La montée est progressive à travers de belles forêts de conifères. Belles vues sur le Lamjung Himal. Tente ou chez l'habitant

18/10
Jour 08

Dharamsala – Kyang 3440m, environ 8H de marche
Après une petite heure de marche, nous traversons un petit torrent, puis le chemin monte brusquement avant d'atteindre le village de Meta village d'hiver des habitants de Naar. Panorama magnifique sur le Pisang Peak 6092m, le Kang Guru 6990m, le Lamjung Himal, l'Annapurna II. Montée progressive pour atteindre Jhunum 3695m, puis le sentier devient raide avant d'arriver au village de Chyakhu. Le paysage s'adoucit et un chemin agréable nous conduit au hameau khampa de Kyang, habitats d'hiver des habitants de Phu. En chemin, vue dégagée sur les Annapurna II et IV, le glacier nord du Kang Guru et le Juna Himal. Tente ou chez l'habitant

19/10
Jour 09

Kyang - Phu Gaon 4078m, environ 4H de marche
La marche commence par un superbe sentier taillé dans la roche, et descente vers la Phu Khola, que nous suivons pendant un temps. Remontée pour atteindre les limites du village et, au-delà, le village de Phu lui-même. Très belle vue sur le sommet du Kang Guru 6981m, le Juna Himal. Visite du monastère de Tashi Lakhang, l'un des plus anciens monastères de l'Himalaya Népalais. L'habitat est ici typiquement tibétain. Tente ou chez l'habitant

20/10
Jour 10

Phu Gaon 4078m, repos découverte du village
Tente ou chez l'habitant

22/10
Jour 11

Phu Gaon - Jhunum 3695m, environ 5H de marche
Nous redescendons le long de la Phu Khola. Descente rapide, et qui nous permet d'atteindre le village de Jhunum. Nouvelles vues sur le Lamjung Himal et l'Annapurna II. Tente ou chez l'habitant

23/10
Jour 12

Jhunum - Naar 4170m, environ 5H30 de marche
Départ cool en faux plat descendant, puis montée raide pour arriver au village de Naar. Vues exceptionnelles sur le Pisang Peak et le Kang Guru. D'imposants murs de mani et un grand moulin à prières, marquent l'entrée de ce village très animé. Tente ou chez l'habitant

24/10
Jour 13

Naar - Kangla phedi 4546m, environ 4H de marche
Etape courte pour l'acclimatation, faible dénivelé mais l'altitude se fait sentir. Camp au pied du col

25/10
Jour 14

Kangla phedi - Kang La 5350m – Ngawal 3650m, environ 7H de marche. Montée raide en direction du col, passage à proximité d'un petit lac avant d'entamer la dernière montée pour arriver au col. La vue sur le Kang Guru est époustouflante. Le col, nous offre un magnifique panorama sur l'ensemble des sommets du massif des Annapurna. Descente raide en direction de la Marsyangdi Khola, jusqu'au chemin classique du tour des Annapurna, que nous retrouvons à Ngawal. Lodge

26/10
Jour 15

Ngawal - Manang 3500m, environ 4H de marche
Journée cool entre les deux cols. Marche très agréable sur un

sentier en balcon. Traversée des villages de Julu, Munji et Braga Lodge

27/10
Jour 16

Manang – Khangshar 3770m, environ 3H de marche
Marche facile en remontant la Marsyangdi jusqu'au village de Khangsar en direction du Tilicho. Nous quittons le sentier classique du Tour des Annapurna. Lodge

28/10
Jour 17

Khangsar - Tilicho BC 4000m, environ 6H de marche
Montée raide sur un sentier escarpé jusqu'à un col de haute altitude pour redescendre ensuite au camp de base. Lodge

29/10
Jour 18

Tilicho BC - lac Tilicho 4900m – Tilicho BC 4000m
environ 8H 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

30/10
Jour 19

Tilicho BC - Yak kharka 4200m, environ 7H de marche
C'est par un sentier peu fréquenté que nous un irons jusqu'aux bergeries de Yakkharka pour retrouver le sentier du Thorong Pass. Lodge

31/10
Jour 20

Yakkharka 4020m - Phedi 4450m, environ 7H de marche
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

01/11
Jour 21

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

02/11
Jour 22

Muktinath – Jomsom 2700m, environ 5H30 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 Lodge à 2600m

03/11
Jour 23

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 faire une balade sur le lac...Nuit à l'hôtel

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

04/11
Jour 24

Journée libre

**05/11
29/11**

Journée libre

**30/11
Jour 26**

Katmandu, 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.

Pour voir son circuit, [cliquez-ici](#)

Trinetra-Adventure Ltd PO Box 20231, Kantipath, Jyatha, Kathmandu, NEPAL
Tel : 977-1-4252462, Fax : 977-1-4266613, E-mail : trinetra@mos.com.np
Website : www.trinetra-adventure.com (regd. No. 7844/054/055)