



TOUR DES ANNAPURNA LAC TILICHO

**26 jours Katmandu/Katmandu
22 jours de circuit**

**Circuit sportif pour bons marcheurs entraînés
OP3**

TOUR DES ANNAPURNA

A juste titre, ce trek 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.

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 ce circuit. Il faut savoir que ce lac est recouvert de glace et de neige une grande partie de l'année. C'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.

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

- 27/10**
Jour 01 **Katmandu**, accueil à l'aéroport et transfert
- 28/10**
Jour 02 **Katmandu**, journée libre servant à établir les formalités
- 29/10**
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
- Katmandu-Besisahar- Ngadi en bus** puis marche 2heures? jusqu'à Bahundanda 1270m. Lodge
- 30/10**
Jour 04 **Bhulbhule - Jagat 1300m** en 4X 4 local, **Jagat – Tal 1700m**, environ 4H 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). Jagat, village bâti le long d'une crête. 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. Lodge
- Bahundanda – Tal 1700m**, environ 7h de marche. Lodge
- 31/10**
Jour 05 **Tal - Timang 2630m**, environ 6H de marche
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. 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 Lodge
- 01/11**
Jour 06 **Timang—Thelekh 2840m**, environ 3H de marche
Passage à Chame, aux nombreuses boutiques et sa vue imprenable sur le Lamjung Himal. Lodge
- 02/11**
Jour 07 **Thelekh – Pisang 3300m**, environ 4H 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

- 03/11**
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
- 04/11**
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
- 05/11**
Jour 10 **Manang 3500m**, 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
- 06/11**
Jour 11 **Manang – Kangshar 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
- 07/11**
Jour 12 **Kangsar - Tilicho BC 4000m**, environ 8H de marche
Montée raide sur un sentier escarpé jusqu'à un col de haute altitude pour redescendre ensuite au camp de base. Lodge
- 08/11**
Jour 13 **Tilicho BC - lac Tilicho 4919m – Tilicho BC 4000m**
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
- 09/11**
Jour 14 **Tilicho BC - Yak kharka 4020m**, environ 7H de marche. C'est par un sentier peu fréquenté que nous irons jusqu'aux bergeries de Yakkharka pour retrouver le sentier du Thorong Pass. Lodge
- 10/11**
Jour 15 **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
- 11/11**
Jour 16 **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 Thorong 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
- 12/11**
Jour 17 **Muktinath –Jong- Putak - Kagbeni 2800m**, environ 5H30 de marche.
Possibilité de visiter les sanctuaires. Descente dans un paysage désertique extraordinaire. Le village de Kagbeni et son imposante "gompa" ocre rouge, porte d'entrée du Mustang. Lodge

- 13/11**
Jour 18 **Kagbeni - Lupra 2750m**, environ 4H 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 Tukuhe peak. 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... Lodge
- 14/11**
Jour 19 **Lupra - Thinigaon - Dhumba Gompa – Marpha**, environ 6H de marche. Nous suivons la Panda Khola pour rejoindre la Kali Gandaki. Nous quitterons la piste à l'entrée de Jomsom pour longer les champs de céréales jusqu'à Thinigaon. Départ pour le lac, les vergers et le hameau de Dhumba. Traversée de la rivière et montée sur un sentier s'élevant en surplomb de la Kali Gandaki. Montée au très beau monastère perché sur une crête. Vue sur la rive opposée et Marpha. 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
- 15/11**
Jour 20 **Marpha – Tukuhe - 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
- 16/11**
Jour 21 **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
- 17/11**
Jour 22 **Tatopani – Gorepani 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.
- 18/11**
Jour 23 **Ghorepani – Poon Hill – 3200m -Birethenti -Pokhara**, environ 6H de marche (+2H si montée à Poon Hill)
Tôt le matin montée à Poon Hill (3200m). Le "sommet" offre un très beau panorama par temps clair : une multitude de sommets dont le Dhaulagiri (8167m) et toute la chaîne des Annapurna. Retour à Ghorepani. Descente à travers une forêt de rhododendrons jusqu'à Ulleri, village Magar, où la vue est très étendue. Longue descente dans un escalier sans fin (environ 3000 marches...) vers Tirkhedhunga. Poursuite jusqu'à Birethanti en suivant la Burungdi Khola. Nayapul et 2H de bus. Nuit à l'hôtel
- 19/11**
Jour 24 **Pokhara-Katmandu**, environ 7H en bus
- 20/11**
Jour 25 **Katmandu**, journée libre
