



TOUR DES ANNAPURNA

17 jours Katmandu/Katmandu

13 jours de circuit

TOUR DES ANNAPURNA

A juste titre, le trek du tour des Annapurna 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. Ces treize jours de marche seront accompagnés par la gentillesse des Népalais, toujours chaleureux.

Le circuit se termine à Jomsom, en haut des gorges de la Kali Gandaki. Un vol extraordinaire entre les massifs du Dhaulagiri et des Annapurna, nous attend pour rejoindre Pokhara.

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 dominent 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.

ITINERAIRE

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)

Jour 01	Katmandu , accueil à l'aéroport et transfert à votre hôtel ; HOTEL
Jour 02	Katmandu , journée libre servant à l'agence à faire les formalités. HOTEL Petit déjeuner compris
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 Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris
Jour 04	Bhulbhule - Jagat – Dharapani 1979m , environ 6H de 4X4 local. 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). 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 dîner compris.
Jour 05	Dharapani – Chame 2700m , environ 6H de marche 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 dîner compris Dénivelé positif+980 METRES Dénivelé négatif-240 METRES
Jour 06	Chame - Bratang 2901 – Hupper Pisang 3200 , 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 Dénivelé positif+830 METRES Dénivelé négatif-360 METRES

Hébergement LODGE

Jour 07

Upper 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
Dénivelé positif+400 METRES
Dénivelé négatif-100 METRES

Jour 08

Ngawal – Braga 3700m - Manang 3520m, 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. Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris. LODGE
Dénivelé positif+230 METRES
Dénivelé négatif-310 METRES

Jour 09

Manang 3520m, 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

Jour 10

Manang-Lethar 4020m, 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
Dénivelé positif+610 METRES
Dénivelé négatif-140 METRES

Jour 11

Lethar-Phedi 4450m, 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
Dénivelé positif+530 METRES
Dénivelé négatif-160 METRES

Jour 12	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 Dénivelé positif+940 METRES Dénivelé négatif-1620 METRES
Jour 13	Muktinath - Lupra – Jomsom 2700m, environ 5H30 de marche. 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 (4000 m), 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 dîner compris Dénivelé positif+210 METRES Dénivelé négatif-1250 METRES
Jour 14	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... HOTEL Petit déjeuner, déjeuner et dîner compris 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.
Jour 15	Pokhara - Katmandu, environ 6H de bus, Petit déjeuner et déjeuner compris HOTEL
Jour 16	Katmandu, journée libre HOTEL Petit déjeuner compris
Jour 17	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.