



# Solidarité Népal



## Trek solidaire Les Balcons des Annapurnas

Ce trek est organisé en solidarité avec nos amis népalais dans le but de continuer à leur donner du travail. Les bénéfices du trek seront intégralement reversés à l'Association.

Nous avons choisi la région des Annapurnas car elle a été relativement peu touchée par le séisme et offre toujours les infrastructures nécessaires pour recevoir les randonneurs. La randonnée se déroule au pied du mythique massif des Annapurnas et offre au randonneur une excellente vision du Népal et de la diversité de ses paysages.

Le trek des balcons des Annapurnas suit paisiblement des sentiers en balcons, d'où se dévoilent sans retenue des panoramas exceptionnels sur le massif des Annapurnas, l'imposant Dhaulagiri et l'étonnante pyramide du Machapuchare. Cheminant dans les collines cultivées en terrasses, traversant de somptueuses jungles et forêts de rhododendrons géants, le voyageur découvre au fil des haltes les petits villages d'agriculteurs et d'artisans, ainsi que la qualité de leur accueil.

### Le voyage

Jour 1 : vol Paris ou Genève Kathmandu

Jour 2 : arrivée à Kathmandu. Installation à l'hôtel

Jour 3 : journée de visites dans la vallée de Kathmandu

Jour 4 : trajet en bus pour la ville de Pokhara, en bordure du lac Pewa et au pied de la chaîne des Annapurnas et de la montagne mythique de la région le Machapuchare (5/6 h de route). Hôtel

Jour 5 : le matin ballade au bord du lac et visite de la ville. Après le déjeuner transfert en bus pour Naya Pul, départ de la randonnée et courte marche pour le village de Birethanti (1070m).

Jour 6 : l'itinéraire chemine dans les rizières, traversant de nombreux petits villages d'ethnie Magar, qui sont surtout cultivateurs et éleveurs. Lunch à Tirkedunga (1540 m), niché à flanc de colline dans des jungles de bambous. L'après-midi, ascension du fameux « escalier aux 3000 marches » qui mène, à travers des champs très raides, cultivés en terrasses, au petit village d'Ulleri (2080 m). 6h montée : 1000 mètres.

Jour 7 : le chemin monte paisiblement à flanc de montagne et traverse les petits villages de Banthanti et Nayathanti, où il fait bon s'arrêter à l'ombre dans l'un des nombreux tea shop pour un thé ou une boisson fraîche. Premières vues sur le Machapuchare. La montée continue dans une très belle forêt de rhododendrons géants jusqu'au col de Ghorapani (2860 mètres). 5 h – montée : 800 mètres.

Jour 8 : montée à la colline de Deurali qui offre un panorama exceptionnel sur les Annapurnas et le Daulaghiri. Cheminant sur les crêtes, le sentier traverse l'une des plus belles forêts de rhododendrons géants du Népal, en fleurs au printemps. Le sentier continue de cheminer dans la forêt jusqu'au village de Thadapani puis descend au magnifique site du lodge de Chuilé. (2390 m). 5 h - montée : 600 mètres - descente : 700 mètres.

Jour 9 : pour rejoindre le joli village de Jinhu Danda (1780m) c'est une journée de randonnée dans les collines sculptées de champs en terrasses d'une raideur exceptionnelle, parfait exemple de l'incroyable savoir faire des népalais en la matière, qui cultivent là en alternance le riz, le millet et le sarrasin. Superbes vues sur le Machapuchare. 5 h - montée : 500 mètres - descente 500 mètres.

Jour 10 : Une descente vers la Modi Kola qui se traverse au lieu dit « new bridge » (1200 m) par un petit pont de bois. Le sentier suit un moment le lit de la rivière puis remonte, surplombant la vallée, à Landrung (1600 m), grand village agricole aux lodges pittoresques peints de couleurs vives et aux maisons couvertes de lauzes de pierre. Point de vue imprenable sur l'Annapurna Sud. Une petite journée qui permet une après-midi de repos et d'apprécier le village de Landrung. 4 h - montée : 400 mètres - descente 600 mètres.

Jour 11 : Un sentier en balcon serpente dans les champs en terrasses et traverse le hameau de Tolka, puis monte en forêt au col de Deurali (2200 m). L'itinéraire descend ensuite suivant les crêtes de collines couvertes de prairies et de magnifiques rhododendrons, puis le sentier mène au village de Pothana (1900 m). 5 h - montée : 600 m - descente : 300 mètres.

Jour 12 : Descente dans de belles prairies face au massif des Annapurnas au gros village de Dhampus. Les Une dernière descente dans les rizières et un ultime et raide escalier conduit à Phedi, en bordure de la route. 2 h 30 - descente: 700 mètres. Transfert à Pokhara en bus. Installation à l'hôtel

Jour 13 : Retour en bus à Kathmandu. Installation à l'hôtel

Jour 14 : Journée de visites à Kathmandu

Jours 15/16 : Vol retour

Niveau : randonnée facile pour bon marcheur. 7 jours de marche avec des étapes de 4 à 6 heures. Pas de difficulté technique, sans problème d'altitude (maxi 3000 mètres).

### **Prix du trek : 1200 € par personne (inclus la cotisation à l'association)**

#### **Le prix comprend**

- 4 nuits hôtel \*\*\* à Kathmandu et 2 nuits hôtel à Pokhara en B&B en chambres doubles.
- bus touriste Kathmandu/Pokhara et retour
- 8 jours de trekking en lodge en pension complète
- 1 sherpa guide, assistant et porteurs autant que nécessaire, leurs frais, équipement et assurance.
- permis de trekking ACAP et TIMS
- tous les transferts airport/hôtel

#### **Le prix ne comprend pas**

- Boissons et dépenses personnelles en hôtel et en trek
- Repas à Kathmandu et à Pokhara, frais de visites.
- Frais de visas
- Assurance obligatoire annulation-rapatriement - recherche - secours (cf. bulletin d'inscription)
- Plus généralement tout ce qui n'est pas mentionné dans «le prix comprend».

#### **Vol international**

Le billet d'avion n'est pas inclus dans le voyage car il y a de nombreuses possibilités et tarifs pour Kathmandu au départ de Paris ou Genève : vols directs avec Qatar ou Etihad, et des vols souvent moins chers mais plus longs avec Turkish, Jet Airways qui transitent par l'Inde, Delhi ou Bombay.

Les tarifs de ces vols peuvent varier de 600 à 1300 € suivant que ce sont des vols remboursables et modifiables ou non, ainsi que la classe et la date de réservation. Vous pouvez réserver votre vol soit par vous même sur internet, soit en contactant une agence de voyage.

Sur Chamonix : agence CID Voyages : [cid-chamonix@selectourafat.com](mailto:cid-chamonix@selectourafat.com) - Tel : 04 50 53 52 12

Si vous le souhaitez nous pouvons nous occuper de réserver votre billet et de l'inclure dans le voyage. 2

## Inscription & réservation

Pour que vous puissiez bénéficier de toutes les assurances nécessaires, ce trek est organisé en collaboration avec l'association Chamonix Aventure Montagnes et Voyages, partenaire de l'agence népalaise Pike Peak à Kathmandu et qui a l'agrément tourisme nécessaire à l'organisation d'un tel voyage.

L'inscription sera prise en compte à réception du dossier d'inscription rempli et signé par le participant en double exemplaire (vous en gardez un), accompagnée d'un acompte de 30 % ajouté des assurances choisies. Le solde devra être réglé 60 jours avant la date du départ. En cas d'inscription à moins de 60 jours du départ, la totalité sera versée dès la demande de réservation.

## Groupes & Encadrement

Ce trek sera encadré bénévolement par Patrick Anulliero, guide de haute montagne président de l'association et de Chamonix Aventure. Seront avec nous guides assistants et porteurs népalais.

## Dates & Rendez vous

Ce voyage est prévu du 17 octobre au 1er novembre. Départ du Trek pour Pokhara le 20 octobre.

Si vous désirez rester plus longtemps ou arriver avant au Népal c'est bien sur possible. Nous serons sur place dès fin septembre pour deux mois afin d'apporter les fonds collectés et aider en collaboration avec des associations locales que nous connaissons bien. Contactez nous pour toutes informations.

## Portage - Bagages

Vous ne portez que votre sac à dos avec votre équipement personnel pour la journée. Le reste de vos bagages est acheminé par les porteurs.

- 1 sac à dos de 35/40 litres minimum, muni d'une ceinture ventrale.
- 1 sac de voyage souple et solide 100 litres (valises rigides exclues) pour contenir les affaires à confier aux porteurs. Prévoir un petit cadenas pour la fermeture. Votre sac pour le porteur ne devra pas excéder 12 kg.

## Hébergement-Repas

Pendant le trek hébergement en Lodge : c'est un peu l'équivalent de nos gîtes d'étape chez l'habitant. Le confort est on ne peut plus variable selon les étapes, tant par la capacité des chambres, en général chambres doubles, que par le confort ou la propreté. Il est possible sur tous les circuits de s'offrir une douche, de conception très artisanale, mais chaude et agréable. Cuisine locale équilibrée à base de pâtes, riz, pommes de terre, lentilles, œufs, légumes et momos (sorte de ravioli tibétain). Le Dhal bat est le plat national népalais composé de riz, d'une soupe aux lentilles et de légumes au curry. - prévoir quelques en-cas amenés de France pour la journée (barres énergétiques etc.) et une spécialité de chez vous pour varier l'ordinaire.

A Kathmandu, hôtel \*\*\* situé près de la vieille ville à Thamel, quartier très vivant avec ses nombreuses boutiques et restaurants. Logement en chambres de 2 personnes. En ville, hormis le dîner d'accueil, seul le petit déjeuner est inclus, pour vous permettre de tout tester. Nombreux restaurants toutes nationalités à Kathmandu. Compter 6 à 15 Euros pour un bon repas.

## Formalités

Passeport en cours de validité 6 mois après votre retour. Visa à prendre à :

- Ambassade du Népal, 45bis rue des Acacias, 75017 Paris, Tel : 0146224867, Email : [nepalinparis@noos.fr](mailto:nepalinparis@noos.fr)
- Consulat du Népal Rouen, 2 rue Victor Morin, 76130 Mont St Aignan, tel 0235071812 email : [consulat.nepal@wanadoo.fr](mailto:consulat.nepal@wanadoo.fr)
- Télécharger les documents pour demande de visa : <http://consulat-nepal.org>
- Il est possible de prendre le visa à l'arrivée à Kathmandu, prévoir 2 photos d'identité - Paiement possible en Euros (prévoir petites coupures) - visa 16 à 30 jours 40 \$

## Permis de trekking

Il vous sera délivré sur place, à cet effet, nous vous demandons :

- de nous retourner les références de votre passeport et une photocopie de celui-ci dès votre inscription.
- de prévoir 4 photos d'identité à nous remettre dès votre arrivée.

## Santé

Aucun vaccin n'est obligatoire : nous vous conseillons d'être à jour de toutes vos vaccinations classiques (diphtérie, tétanos, typhoïde, polio) + hépatite et de consulter votre médecin traitant.

## Equipement conseillé

- une tenue légère de voyage
- un chapeau de soleil ou casquette, un bonnet chaud couvrant les oreilles, un foulard
- sous-vêtements chauds (respirant, type carline ou capilène)
- 1 gilet en polaire, une fourrure polaire fine, une fourrure polaire épaisse
- veste avec capuche type Gore-tex (pluie - neige - vent)
- pantalon de randonnée
- une paire de gants (fourrure polaire)
- chaussettes de laine et de coton
- une paire de chaussures de trek maintenant bien la cheville
- une paire de chaussures légères (type running ou sandales de marche)
- 1 short long, quelques T-shirts
- un sac de couchage chaud (location possible à Kathmandu)
- une couverture de survie
- une gourde (un litre et demi)
- lunettes de soleil filtrantes (indice 3 minimum)
- trousse de toilette + serviette - quelques sacs plastiques pour protéger vos affaires
- une lampe frontale avec piles et ampoules de rechange
- papier hygiénique (vous pouvez en acheter dans les lodges) + un briquet pour le brûler
- lacets de rechange
- 1 paire de bâtons télescopiques (facultatif mais très utile)
- 1 couteau de poche (à ranger dans le bagage de soute pour l'avion)
- passeport + visa + billet d'avion + contrat d'assurance + 1 pochette «anti-vol» : portée autour du cou ou à la ceinture, elle est recommandée pour les papiers et les devises.

## Pharmacie minimum conseillée

- crème solaire haute protection, crème lèvres.
- compresses, 1 rouleau de bande élastique type Elastoplast® 60mm, pansement type double peau, pansements divers, 1 bande Velpeau®,
- 1 pochette de tulle gras, 1 flacon d'antiseptique - pastilles pour purifier l'eau (micropur)
- antalgique/antipyrétique type aspirine, anti-diarrhéique et désinfectant intestinal, un pansement gastrique type Smecta® - médication antibiotique personnelle ORL à spectre large (infections respiratoires, toux...), un antibiotique intestinal et urinaire.

*Ces médicaments sont à titre indicatif, consulter votre médecin traitant qui vous prescrira des médicaments adaptés et étudiera votre pharmacie de premiers secours.*

## Cadeaux et pourboires :

Il est coutume de constituer une cagnotte commune à l'attention du guide et de ses aides à l'issue du trek. Le pourboire fait partie de la culture du pays et il est pris par les Népalais comme un signe d'appréciation. Vous pouvez prévoir d'emporter avec vous (dans la limite du poids que vous aurez en bagage de soute) des vêtements chauds et en bon état pour laisser sur place.

*Népal, pays magique aux paysages féeriques, où les sommets sont les demeures des dieux, où les stupas vous regardent avec les yeux du Bouddha. Une myriade d'ethnies riches de leurs croyances et de leurs traditions, y vit en bonne intelligence.*

*La douceur et la gentillesse sans égale, avec laquelle on vous accueillera les mains jointes sur le cœur, inscriront en vous la nostalgie de ce peuple attachant.*

*Sylvie Grand-Clément.*



## HAMRO GHAR AIDE NÉPAL

Association Loi 1901 – Sous Préfecture de Bonneville N° W742003133

Siège social : Les Biolles 74660 Vallorcine - Tel : 0977 761 362

[nepal.aide@gmail.com](mailto:nepal.aide@gmail.com) - [www.nepal-aide-hamroghar.com](http://www.nepal-aide-hamroghar.com)