

# NEPAL

## Tour des Annapurnas

17 jours / 16 nuits / 9 jours de randonnée



**Le tour des Annapurnas propose un échantillon de tous les paysages népalais : rizières verdoyantes à l'ambiance apaisante, cols d'altitude flirtant avec les glaciers, lac d'opale du Tilicho.**

**Contournant l'imposante chaîne des Annapurnas, jusqu'aux portes du Mustang, une aventure de 140 km à l'horizontal et plusieurs kilomètres à la verticale nous permettant de profiter de splendides panoramas sur l'Himalaya.**

**PROGRAMME INDICATIF :****Jours 1 et 2 :**

Vol Paris / Katmandou. Accueil à l'aéroport par notre correspondant. Transfert et installation à l'hôtel situé dans le quartier central de Thamel. Présentation de votre trek.

**Jour 3 : de Katmandu à Bensi Sahar et Darapani en jeep.**

Départ tôt le matin en bus de Katmandu à Khudi. Puis jeep locale par une piste impressionnante au-dessus de la Marsaygdi . Nuit en lodge à Darapani.

**Jour 4 : De Dharapani à Chame (2670m)**

Montée douce jusqu'à Khoto. Déjeuner. Marche dans la forêt jusqu'à Chame, village de culture tibétaine. Petit monastère bouddhiste

▲ **5 heures de marche. Dénivelé positif : + 810 m. Dénivelé négatif : 0 m.**

**Jour 5 : De Chame à Pisang (3200m)**

Traversée d'une belle forêt et de vergers. Continuation sur la rive gauche de la Marsyangdi. Murs de prières. La vallée s'élargit. Nuit à Pisang, 3300m, village mananghi partagé en 2 parties. Le village du haut est typique de la vallée avec ses maisons aux toits en terrasse. Très belle vue sur les Annapurna, le Pisang Peak, les Chulu.

▲ **5 heures 1/2 de marche. Dénivelé positif : + 630 m. Dénivelé négatif : 0 m.**

**Jour 6 : De Pisang à Manang (3540m)**

Montée jusqu'à un éperon étroit sur les flancs de l'Annapurna II et marche au plat jusqu'à Hongde, village doté d'un aérodrome. Déjeuner. Découverte du village de Braga a l'important monastère. Après 3 heures de marche arrivée à Manang, 3300m. Vue sur les Annapurna II, III et IV, le Manslu, le Pisang Peak.

▲ **5 heures de marche. Dénivelé positif : + 240 m. Dénivelé négatif : -200 m.**

**Jour 7 : De Manang à Kangshar**

Repos le matin et l'après midi nous quitterons le sentier du Tour des Annapurnas pour nous diriger vers le lac du Tilicho. Nuit au joli village de Kangshar (3750m). Balade pour découvrir son gumpa.

▲ **3 heures de marche. Dénivelé positif : + 240 m.**

**Jour 8 : De Kangshar au Camp de Base du Tilicho**

Montée lente jusqu'au camp de base du Tilicho (4150m) au pied du sommet du même nom. Marche par un sentier escarpé assez étroit mais splendide. Nuit en lodge. Nous passerons 2 nuits à 4150m ce qui permet une acclimatation progressive.

▲ **7 heures de marche. Dénivelé positif : + 360 m.**

**Jour 9 : Camp de Base au Lac Tilicho et retour**

Montée au très beau lac Tilicho dont les eaux turquoise reflètent les sommets enneigés alentour, un des plus hauts du monde à 4919m d'altitude. Balade autour du lac. Retour au camp de base.

▲ **7h de marche. Dénivelé positif : + 770 m. Dénivelé négatif : -770 m.**

**Jour 10 : Du Camp de Base à Yakkharka**

Longue marche sur un sentier peu fréquenté et sauvage pour retrouver le sentier du Tour des Annapurna à Yakkharka (4010m).

▲ **6 heures de marche. Dénivelé positif : + 250 m. Dénivelé négatif : 0 m.**

**Jour 11 : De Yakkharka à Phedi**

Marche jusqu'à **Phedi**, découvrant au passage cascade, petit lac et sommets majestueux. Il n'est pas rare de croiser des yaks...

▲ **5 h de marche. Dénivelé positif : + 400.**

**Jour 12 : De Phedi à Muktinath(4450-5400-3800m)**

Départ très tôt le matin pour l'ascension du Thorong La. Neige dès novembre. La fin de l'ascension est plus douce. Col de Thorong La, 5400m. Déjeuner froid. Vue sur les pics du Thorong, de Pisang, de Manang et le Nilgiri. Descente difficile et longue jusqu'à Muktinath, 3800m. Muktinath est pour les Hindous le site le plus sacré du Népal. Ensemble de temples et de sanctuaires hindouistes.

▲ **De 8 à 12 heures de marche. Dénivelé positif : + 960 m. Dénivelé négatif : - 1616 m.**

**Jour 13 : De Muktinath à Jomosom**

Descente dans la large vallée de la Kali Gandakhi. Les paysages changent. Nous sommes aux portes du Mustang. Visite du village de Kagbeni, beau village fortifié de culture et d'architecture tibétaine. Le chemin longe la Kali Gandakhi, la « rivière noire ». Nous nous élevons pour les villages de Piling, Phalla et Dagarzong. Somptueuses vues sur le Nilgiri Nord et le Tilicho Peak. Puis redescende pour Jomosom.

▲ **De 5 à 6 heures de marche. Dénivelé positif : + 300 m. Dénivelé négatif : - 1200 m.**

**Jour 14 : Retour de Jomosom à Pokhara**

Transfert en jeep privatisée jusqu'à Beni puis en bus jusqu'à Pokhara. Coucher de soleil sur le lac Pawa. Hotel.

**Jour 15 : de Pokhara à Katmandou**

De bonne heure départ de Pokhara pour Katmandou en bus. Fin de journée libre à Katmandou. Hôtel.

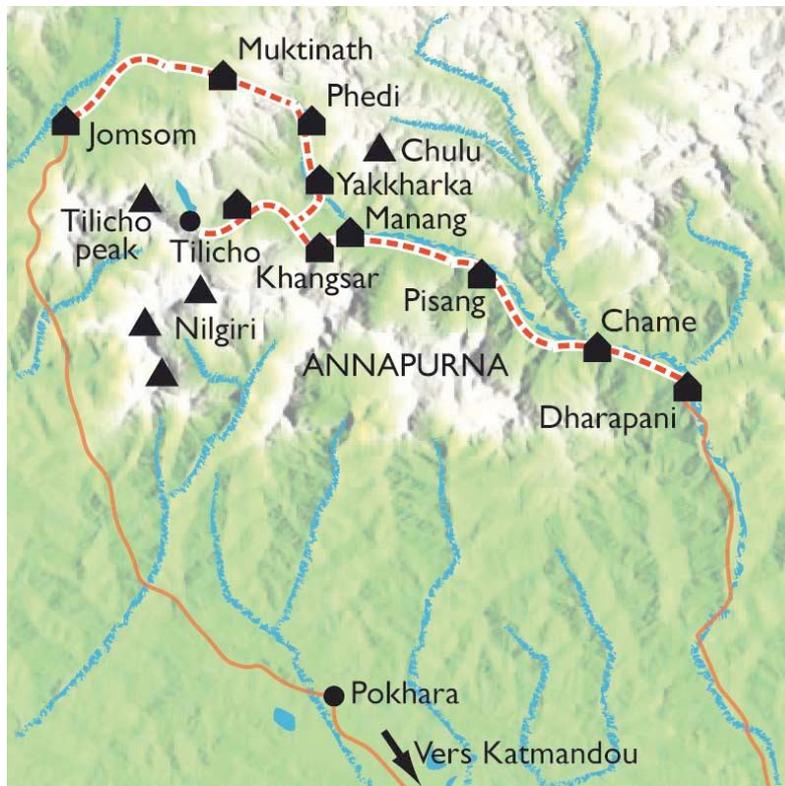
▲ **5 à 7 heures de route pour Katmandou.**

**Jour 16 : Paris.****Jour 17 :**

Vol et retour Paris.

N.B : Ce programme est donné à titre indicatif. L'itinéraire pourra être légèrement modifié en fonction des conditions climatiques ou d'aléas indépendants de notre volonté.

En cas de changement de catégorie d'hôtels, du fait de la défaillance de l'un de nos prestataires, vous en serez prévenus à l'avance. Ces changements ne donneront droit à aucune compensation financière.

**ITINÉRAIRE :****FICHE PRATIQUE :**

**NIVEAU :** 4 à 10 heures de marche, attitudes variant de 900 m à 5400 m, dénivelés importants.

**PORTAGE :** uniquement les affaires de la journée.

**ENCADREMENT :** guide népalais francophone (à partir de 4 pers.) ou anglophone (à partir de 2 pers.) pendant le trek aidé par un cuisinier et une équipe de porteurs.

**GROUPE :** 15 participants

**HÉBERGEMENT :** en lodge (type refuge, la plupart du temps en chambre double) pendant le trek, en hôtel de bonne catégorie à Katmandou, 1 ou 2 nuits dans l'avion.

**VOL** régulier sur Turkish Airlines, Air India ou une autre compagnie.

Pour connaître les départs confirmés, consultez notre site internet : [www.cheminsdusud.com](http://www.cheminsdusud.com)

**FORFAIT TOUT COMPRIS EXCEPTÉ**

- Les repas à Katmandou,
- les frais de visite (environ 25 \$),
- les frais de visa (environ 30 \$), l
- es pourboires d'usage,
- les boissons,
- les frais d'inscription,
- l'assurance

**Frais d'inscription :**

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais de dossier
- pour toute inscription de 89 à 30 jours du départ : 15 € par personne
- pour toute inscription à 29 jours ou moins du départ : 25 € par personne

**ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ :**

*(À adapter selon les saisons)*

**Attendez-vous en règle générale, à un temps très froid !**

- Un petit sac à dos de 30 à 40 l pour les affaires de la journée et comme bagage à main durant les transports.
- Un grand sac à dos (ou sac de voyage ou sac marin) à confier aux porteurs (12 kg maximum)  
(Il est possible de laisser des affaires à l'hôtel à Katmandou)
- Un bon sac de couchage : il est possible d'en louer un à Katmandou pour environ 0,52 €/jour
- Une paire de chaussures de marche étanche (Goretex ou coques plastique), ayant une bonne tenue de la cheville et une semelle crantée + chaussures de sport basse pour le voyage et le soir
- Guêtres, gants et bonnet
- Un pull de laine ou fourrure polaire
- Une veste polaire
- Une veste en duvet pour le soir
- Un collant en hydrofil
- Un anorak ou une veste de montagne (l'idéal est le Goretex)
- Un maillot de bain
- Une cape de pluie
- Deux gourdes d'un litre + des pastilles Micropur
- Un couteau pliable
- Une lampe de poche ou frontale avec piles et ampoule de rechange
- Des lunettes de soleil avec protection latérale type glacier
- Un chapeau et crème solaire
- Appareil photo et éventuellement jumelles...
- Quelques barres de céréales et fruits secs.
- Bâtons télescopiques (facultatifs).
- Affaires de rechange

- Affaires de toilette et petite pharmacie personnelle : élastoplast, désinfectant, gaze stérile, petits ciseaux, pince à épiler, aspirine ou paracétamol, seconde peau (Compeed, Spenco), Immodium, Ercéfuril, gélules de levure de bière à prendre en prévention pendant la durée du circuit, micropur etc. L'idéal est d'avoir son propre matériel que l'on connaît et dont on est sûr.

S'il vous manque la moindre pièce d'équipement, vous pourrez l'acheter ou le louer à Katmandou qui reste le principal centre de location a des prix, très raisonnables.

**Nous vous conseillons :**

De ne pas vous encombrer inutilement (le poids des bagages à confier aux porteurs est de 12 kg maximum). Vous aurez la possibilité de laisser des affaires à l'hôtel à Katmandou que vous retrouverez à la fin de votre trek.

**RENSEIGNEMENTS PRATIQUES****Niveau de difficulté :**

9 jours de marche avec 4 à 10 heures de marche. Aucune difficulté technique. Pas de portage, sauf le sac pour la journée. Altitudes variant de 900 m à 5400 m. L'acclimatation se fait progressivement. Il est néanmoins important d'être en bonne condition physique et d'avoir déjà une expérience de la randonnée itinérante, les dénivelés sont importants.

**Les déplacements :**

Pédestre essentiellement. Minibus et bus pour rejoindre le départ du trek à l'aller et retour en avion de Jomsom à Pokhara.



**Le vol international :** Paris / Katmandou sur vols réguliers avec Turkish Airlines, Air India ou une autre compagnie régulière. Vous recevrez au plus tard 15 jours avant le départ une convocation pour le rendez-vous ainsi que le billet d'avion. Les billets d'avion vous seront généralement remis à l'aéroport le jour de votre départ (sauf si vous avez un pré-acheminement de province). Notre correspondant s'occupera de reconfirmer le vol retour.

**L'hébergement et la nourriture :**

2 nuits en hôtel de bonne catégorie à Katmandou.

En lodge pendant le reste du séjour. Les lodges sont des auberges-refuges dont le confort peut varier d'un hébergement à l'autre. Dans tous les cas, ce sont des maisons tenues par des népalais. Les chambres sont normalement des chambres doubles rustiques avec un bas flanc et un matelas. Selon le remplissage des lodges (pas de réservations à l'avance possible), il peut arriver que vous partagiez, au sein du groupe, une chambre de 4 personnes (de même sexe) ou plus exceptionnellement encore, un dortoir. L'électricité n'est pas systématique. Et si certains lodges proposent des douches, le propriétaire peut vous demander un supplément.

La nourriture locale est saine et abondante : au petit-déjeuner thé, chocolat chaud, toasts, confiture, œufs et céréales. Les déjeuners et dîners varient chaque jour. Ils sont composés de salades, salami, œufs, fromage, pommes de terre frites, poulets et toujours du riz ...

**INFORMATIONS SUR LE PAYS**

Sources : <http://www.lonelyplanet.fr/> et <http://www.consulat-nepal.org>

**Informations économiques :**

Intitulé officiel du pays : République démocratique fédérale du Népal depuis le 29 mai 2008.

Capitale : Katmandou

Superficie : 147 181 km<sup>2</sup>

Population : 29,5 millions d'habitants

Langues : népali, anglais et dialectes locaux (bhojpuri, tharu, tamang, newari, etc.)

Institutions politiques : république fédérale

Premier ministre : Investiture le 18 août au poste de Premier ministre du leader des maoïstes, Pushpa Kamal Dahal dit Prachanda.

PIB : 29,04 milliards de \$US

PIB/Hab : 1 200 \$US

Croissance annuelle: 2,5%

Inflation : 6,4%

Inflation : 42%

Principales activités : agriculture, textile, minerais, tourisme

**Géographie**

Du nord-ouest au sud-est, le Népal s'étend sur 800 km de longueur et 90 à 230 km de largeur. De dimension modeste, le Népal est un pays montagneux comme il n'en existe nulle part ailleurs. Le Nord compte ainsi 10 des 14 sommets mondiaux dépassant les 8 000 m, dont le mont Everest, point culminant de la planète à 8 848 m. Au Sud, l'étendue plate du Teraï est le prolongement de la longue plaine du Gange. Cette région de rizières est bordée au nord par les collines des Churia (altitude moyenne : 900 m), première des chaînes montagneuses successives qui s'étendent sur toute la largeur du pays. La suivante est la chaîne du Mahabharat, très escarpée mais encore peu élevée : entre 1500 et 2700 m. La région du Pahar étend ensuite ses vallées fertiles (celle de Katmandou en particulier) et abrite près de la moitié de la population népalaise. Au nord, le Trans-Himalaya est une haute région désertique semblable au plateau tibétain.

**Flore et Faune**

Près de 6 500 espèces végétales sont recensées dans le pays, qui alterne les végétations des climats tempéré et tropical. Le sal, arbre aux larges feuilles semi-caduques, les forêts pluviales d'acacias et de bois de rose et le kapokier sont caractéristiques de la zone tropicale.

Entre 1 000 et 2 700 m, les zones sub-tropicale et tempérée basse sont propices aux pins, pins bleus, chênes et châtaigniers. La zone tempérée haute (2 400 à 4 000 m) est le domaine des forêts pluviales de rhododendrons, sapins et sapins-ciguë. On trouve également de hauts conifères à cette altitude, ainsi que des forêts d'érables et de lauriers. Le sapin argenté, le chêne et le bouleau sont présents à l'étage subalpin (3 000 à 4 000 m). Ils sont remplacés par des bambous nains et des rhododendrons arbustifs dès qu'il fait plus humide. Seules les espèces de fleurs sauvages les plus tenaces sont présentes entre 4 000 m et la limite des neiges.

Paradis des ornithologues, 10% des espèces d'oiseaux répertoriées au niveau mondial sont présentes au Népal. Cigognes, grues, hérons, aigrettes se rencontrent dans les basses terres, tandis que des

rapaces de toutes tailles évoluent dans les cieux himalayens (vautours fauves, gypaètes barbus, aigles). Les grands mammifères sauvages ont vu leur population régresser.

Au sommet de la chaîne alimentaire se tient le tigre royal du Bengale, qui peut se rencontrer dans le parc de Chitwan, au Terai. Autre félin rare, le léopard tacheté est plus difficile à observer que le tigre. Le léopard des neiges est protégé des chasseurs du fait de son environnement inhospitalier. Le rhinocéros unicolore, l'éléphant d'Asie et quelques espèces de cervidés sont présents dans les basses terres. Deux primates subsistent au Népal : le macaque rhésus et l'entelle commun. L'ours noir de l'Himalaya est un fléau pour les cultures de céréales, proches des forêts tempérées.

### Religions

Le Népal est un pays de mélange. L'hindouisme est la religion dominante (environ 87% de la population), mais le bouddhisme y est aussi très présent (8 à 9% de la population).

Certaines ethnies ont des croyances et des pratiques animistes, mais cette croyance est très mal recensée. L'Islam est très minoritaire (3% de la population).

Le syncrétisme religieux est très marqué au Népal, surtout entre hindouisme et bouddhisme

### Castes et groupes ethniques

La population du Népal est constituée d'une kyrielle de castes et groupes ethniques.

Cependant il est assez difficile de répertorier de façon exhaustive les castes et groupes ethniques. Bien que le recensement de 1991 ait enregistré 60 castes et groupes ethniques, le « National Ethnic Groups Development Committee » en a identifié 65 en tant que groupes. Précisons toutefois que le recensement de 1991 a listé 103 castes et groupes ethniques si l'on inclut « des groupes non identifiés ».

Au Népal, le système des castes est fondamentalement ancré dans la religion hindoue.

D'autre part, le système ethnique s'explique aussi par des mythes des origines qui s'excluent mutuellement, par un isolement historique de chaque groupe et par des interventions très occasionnelles de l'Etat pour tenter de les mêler. Selon le recensement de 1991 une écrasante majorité (68,36%) des castes est originaire des régions de collines. Les castes originaires du Terai représentent seulement 31% et les castes de montagnes moins de 1%.

De plus la plupart de la population originaire du Terai ne vivent ni dans les régions de collines ni dans les montagnes, mais un cinquième des castes originaires des régions de collines vivent dans le Terai.

De ces 60 castes identifiées par le recensement de 1991, Les Chhetris constituent 16,1% de la population, suivis de Brahmanes de collines (13%), des Magars (7,2%), des Tharus (6,5%), des Newars (5,6%), des Tamangs (5,5%), des Kamis (5,2%), des Yadav-Ahir (4,1%), des Musulmans (3,5%), des Rais (2,8%), des Gurungs (2,4%), des Damai (2%). Les autres groupes ou castes représentent chacun environ 1%, comme les Thakuris, les Limbus, les Sarkis, les Telis, les Kushwahas et les Chamars.

Les principaux groupes ethniques et castes identifiées lors du recensement géographique de 2001 sont les Chhetris (15,8%), les Brahmanes des collines (12,7%), les Magars (7,1%), les Tharus (6,8%), les Tamangs (5,6%), les Néwars (5,5%), les Musulmans (4,3%), les Kami (3,9%), les Rais (3,9%), les Gurungs (2,8%), les Damai/Dholi (2,4%).

### Coutumes

Les coutumes religieuses imposent le respect de quelques règles. Il convient notamment de toujours circuler dans le sens des aiguilles d'une montre lors des visites des édifices religieux, stupas notamment. De même, il faut enlever ses chaussures avant de pénétrer dans un monument bouddhique ou hindou (ainsi que tout objet en cuir dans ces derniers). La coutume veut que l'on offre une écharpe blanche au supérieur (rimpoche) d'un temple bouddhique lorsqu'on lui est présenté.

Le feu est sacré dans les maisons népalaises. Il ne faut donc y jeter aucun objet (dans la pratique, il est admis de brûler ses débris lorsque l'on quitte un campement). Évitez également de "polluer" la nourriture en la touchant par inadvertance ou en la mettant en contact avec un ustensile ayant déjà servi. Les démonstrations d'affection et les contacts corporels en public sont rares. Élever la voix est généralement mal vu (et n'aide jamais à résoudre les problèmes). Enfin, ne posez pas de questions sur la caste à laquelle appartient une personne.

### Histoire

800-600 av. J-C: Les Kirats, population mongoloïde venue de l'est, arrivent au Népal. C'est sous cette dynastie que le bouddhisme est introduit.

300: Les Licchavi, arrivés par le sud, renversent le pouvoir Kirat. Le bouddhisme décline au profit de l'hindouisme.

602: Arrivée au pouvoir de la dynastie Thakuri. Le royaume de la vallée de Katmandou s'étend.

Vers 1000: Fondation de Kantipur (Katmandou).

1200: La dynastie des Malla offre son âge d'or au royaume. De nombreux monuments sont érigés. Cette période est également marquée par un puissant tremblement de terre. Le Népal se subdivise en 46 cités-États dont un certain nombre sont en conflit. Katmandou, Patan et Bhaktapur émergent.

1372: Jayasthiti, fondateur de la troisième dynastie Malla, s'empare de Patan, puis, dix ans plus tard, de Bhaktapur.

Vers 1450: Apogée de l'ère Malla. Le royaume s'étend du Gange à la bordure du Tibet. À la mort de Jayasthiti, le royaume se subdivise en divers petits États qui rivalisent d'influence.

1768: Profitant du manque d'unité du royaume Malla, la dynastie Shah étend son pouvoir et fait de Katmandou sa capitale.

1792: Les Shahs perdent un conflit contre les Chinois au Tibet (le Népal devra payer un tribut à la Chine jusqu'en 1912).

1816: Un traité avec les Britanniques, présents sur le sous-continent indien, met fin à l'expansion népalaise. Les Britanniques récupèrent le Sikkim et la majeure partie du Terai.

1816-1951: Les Britanniques mettent fin au rôle d'intermédiaire commercial des Népalais lors des transactions entre Indiens et Tibétains. Progressivement, le Népal se ferme à tous visiteurs.

1846-1950: Suite à un coup d'État sanglant, les Rana chassent du pouvoir réel les Shahs pendant plus d'un siècle.

1951: Le roi Shah Tribhuvan constitue un gouvernement incluant des Rana. Le Népal rouvre progressivement ses frontières et s'engage dans la voie de la démocratisation.

1960: Le roi Mahendra, fils de Tribhuvan, met un frein aux avancées démocratiques et concentre le pouvoir entre ses mains.

1979: Le roi Birendra, fils du précédent, fait face à une vague de mécontentement populaire. La monarchie népalaise continue d'exercer un pouvoir considérable.

1990: Après avoir réprimé violemment des manifestations, le gouvernement cède à la pression de la rue : l'interdit sur les partis politiques est levé et le roi accepte la monarchie parlementaire. Le Parti du Congrès Népalais remporte 110 sièges (sur les 205 du Parlement) lors des élections qui se tiennent l'année suivante. La seconde force politique du pays est le Parti Communiste du Népal-Union Marxiste Léniniste (CPN-UML).

1992: La crise économique et l'embargo de l'Inde poussent une fois encore les Népalais dans la rue. Les manifestations font plusieurs morts.

1994: Les élections législatives voient la victoire du CPN-UML.

1995:Après seulement 9 mois de pouvoir, les communistes sont renversés par une motion de censure du Parlement. Ils sont remplacés par un gouvernement dont les membres du Parti du Congrès Népalais sont majoritaires. Une guérilla maoïste se crée.

1998:La lutte contre la guérilla maoïste fait une centaine de morts dans l'ouest du pays. À ce jour, le Népal continue son difficile et chaotique apprentissage de la démocratie. La tâche est compliquée en raison de la fragilité du système économique, l'extrême pauvreté, l'illettrisme, la fragmentation ethnique et le taux de croissance démographique.

2001:En juin, le prince Dipendra assassine le roi Birendra ainsi que 8 membres de la famille royale. En juillet, un nouveau gouvernement est formé. Fin juillet, un accord entre le gouvernement et la rébellion maoïste met un terme provisoire aux actions violentes au Népal.

2002-2003: En 2002, le parlement et les conseils locaux sont dissous et non remplacés.

Après une recrudescence des attaques de la guérilla maoïste en 2002, les négociations sont reprises en 2003.

2005: Le Premier ministre est renvoyé par le roi, qui s'arroge les pleins pouvoirs et compose un gouvernement de fidèles.

2006:En avril, après 19 jours de manifestations dans les rues de Katmandou, le roi annonce le rétablissement du parlement, puis nomme Girija Prasad Koirala au poste de Premier ministre. En mai, le parlement vote une série de réformes constitutionnelles, qui suppriment notamment le caractère sacré de la monarchie.

2007:Conformément à l'accord de paix de novembre 2006, les maoïstes népalais commencent le 17 janvier à déposer les armes et entrent au parlement avec 83 députés.

Toutefois, des menaces pèsent toujours sur le processus de paix.

2008:Une assemblée constituante est élue et proclame l'abolition de la monarchie et son remplacement par une République démocratique fédérale le 28 mai 2008. Girija Prasad

Koirala exerce à titre provisoire les fonctions de Premier ministre et de chef du pouvoir exécutif, en attendant l'élection, par l'Assemblée, d'un Premier ministre disposant de l'essentiel du pouvoir exécutif, et d'un président de la République essentiellement honorifique, mais doté de quelques fonctions exécutives.

Le 18 août 2008, Prachanda, leader des maoïstes prend le poste de Premier ministre.

Le 21 juillet, l'assemblée constituante élit Ram Baran Yadav à la présidence de la République. Le 15 août, élection de Prachanda à la tête du gouvernement népalais par cette même assemblée.

2009: Après un désaccord avec le président de la République au sujet du chef des armées, Rookmangud Katawal, Prachanda démissionne de son poste de Premier ministre et est remplacé par Madhav Kumar Nepal.

## ÉCOLOGIQUEMENT PARLANT

### Déboisement

Le Népal a connu des grands déboisements ces dernières années, entraînant entre autres des conséquences dramatiques, comme de nombreux glissements de terrains en période de mousson. Le bois est donc dans certaines régions « protégé » et sa consommation « limité ».

= > Ne soyez donc pas surpris qu'il n'y ait pas le soir au bivouac un grand brasier ... Lors des treks avec un hébergement en bivouac, nous avons aussi fait le choix de cuisiner au gaz pour ne pas consommer de bois.

=> Dans le même raisonnement, pour une douche chaude, une poignée de roupies pourra vous être réclamé. Cela dit, la douche tous les soirs n'est en rien obligatoire pour passer à table !

**Traitement des déchets :**

=> déchets organiques : nous veillons à l'élimination de ces déchets (incinérés, enfouis ou animaux), merci à vous de veiller à l'enfouissement de vos excréments, loin des lieux polluables autant que possible.

=> Déchets combustibles (hors déchets localement recyclable): notre équipe veillera à l'incinération sur place.

=> Déchets non combustibles et localement recyclables (boîtes en fer, bouteilles en plastique, etc...) seront rapportés dans les grandes villes équipées pour cela par les porteurs => Déchets non recyclables sur place (piles, ...) : merci de les ramener en France.

**L'Eau :**

L'eau ne fait pas partie des denrées rares au Népal, aussi nous vous invitons à éviter la consommation d'eau minérale (ou toute autre boisson en bouteille ou cannette) et de privilégier au maximum l'eau courante purifiée avec des pastilles de micropure ou d'hydrochlorazone. Vous contribuerez de cette manière à limiter la pollution des bouteilles en plastiques. Sinon merci de remettre vos bouteilles au guide qui se chargera de les rapatrier vers les plus grandes villes où ces déchets pourront être traités. Idem en ce qui concerne les « lingettes ».

Merci de votre compréhension et de votre respect à l'environnement et aux coutumes.

**INFORMATIONS TECHNIQUES PROPRES AUX TREKS****Une journée de trekking avec logement sous tente :**

Au réveil, un porteur vous sert une tasse de thé. Puis, lors des treks sous tente, notre équipe vous amènera une petite bassine d'eau chaude pour une toilette légère. Puis vous prendrez le petit-déjeuner préparé par le cuisinier et son aide.

**Vers 8 h du matin la marche commence, chacun à son allure. Tout le monde se retrouve pour le déjeuner, occidental ou népalais. Après un moment de détente, la marche reprend jusqu'au camp du soir (ou lodge), déjà établi par les porteurs qui vous ont précédé. La marche a duré de 5 à 7 heures.**

**Dans le cas d'un logement en lodge, les petits déjeuners et dîners lors du trekking y seront pris. Les déjeuners seront pris dans les lodges, The-shop, chez l'habitant ou sous forme de pique-nique selon les possibilités.**



## Manang

### Le climat, les saisons de randonnée

Situé à la latitude des îles Canaries et de la Floride, le Népal jouit aux altitudes moyennes d'un climat subtropical fort agréable : la forêt de feuillus monte à plus de 3000 m et l'habitat permanent à près de 4000 m. Soumis à l'influence de la mousson, le pays n'est guère praticable en été. La meilleure saison pour le trek est l'automne, de début Octobre à la mi-décembre, avant les froids hivernaux. Lors de cette période la nuit, les températures peuvent descendre au dessous de 0°. De manière générale, il fait donc plus frais qu'au printemps, mais le ciel est plus clair et les montagnes se dessinent mieux dans le ciel. La période de rêve pour les photographes... Au printemps, autre bonne saison pour le trek de Mars à Mai : les sommets sont souvent bouchés mais la nature explose de toutes les floraisons himalayennes... Bien que rares au printemps et en automne, des chutes de neige sont possibles en toute saison en montagne.

**FORMALITÉS****A) Pièce Identité :**

Passeport en cours de validité d'au moins 6 mois au-delà de votre retour + visa.

\*NB : Pour les enfants mineurs :

L'exigence du passeport pour le Népal est valable pour les adultes comme pour les mineurs. De manière générale, les informations transmises ne s'appliquent que pour les ressortissants français. Nous vous invitons à les contrôler sur le site du MAE, dans la rubrique conseils aux voyageurs.

**B) Visa :**

Il est possible d'obtenir le visa à l'avance auprès de l'Ambassade à Paris, mais **il est plus facile et recommandé de le faire à l'arrivée à l'aéroport de Katmandou** au Népal.

*Coût en 2013 :*

- 25 \$ (ou environ 15 €) pour un visa de 15 jours maximum

- 40 \$ (ou environ 26 euros) pour un visa de 30 jours maximum

**Prévoir l'appoint en euros et une photo d'identité pour le visa et le formulaire de demande de visa.**

*Voici néanmoins les coordonnées de l'Ambassade du Népal à Paris :*

**Ambassade du Népal** 45 bis, rue des Acacias 75017 Paris. Tél : 01 46 22 48 67 (10 h à 13 h).

**C) Documents à nous fournir à votre inscription**

En vue d'obtenir l'autorisation d'entrer dans le parc national ou permis de trek, nous vous demandons de nous communiquer au moment de votre inscription votre n° de passeport et date de naissance.

**D) Documents à fournir sur place à notre correspondant**

Vous devrez fournir à notre correspondant à votre arrivée à Katmandou :

- votre attestation d'assurance (personnelle ou dire que vous avez souscrit à l'assurance de notre partenaire) confirmant la couverture pour rapatriement par hélicoptère (attention la carte visa premier ne couvre pas efficacement les rapatriements en hélicoptère au Népal).

Nous vous conseillons de souscrire à une autre assurance.

- Les photos nécessaires pour le permis de trek et le visa :
  - Secteur Manaslu : 4 photos
  - Secteur Annapurna: 3 photos
  - Secteur Everest : 2 photos
- les photocopies des 3 premières pages de votre passeport

**SANTÉ**

- **Pas de vaccination** obligatoire mais s'assurer d'être à jour pour Diphtérie, Tétanos et Polio (DTP rappel tous les 10 ans) et tuberculose.
- Typhoïde et hépatites conseillées.
- Se munir d'un désinfectant pour l'eau, type **Micropur**, d'un **antiseptique intestinal**, de collyre, de paracétamol, antibiotique, de traitement pour les maux de gorge, etc...et tous vos médicaments habituels.
- Prévoyez avant le départ un **examen dentaire** pour éviter des désagréments sur place ainsi qu'une visite médicale.
- A partir de 55 ans prévoir de passer un test à l'effort avant le départ et une visite chez un cardiologue est conseillée.

- Le **mal des montagnes aigu** ou mal d'altitude est le principal problème des treks en hautes altitudes (au-delà de 3200m). Les séjours franchissant des cols à + de 4000m ont été conçus avec le respect de palier afin de s'acclimater.

Voici quelques conseils de votre accompagnateur pour éviter un mal aigu des montagnes :

- marcher de manière lente à un rythme tranquille
- boire 2 à 3 litres d'eau par jour
- prendre de l'aspirine (et non du paracétamol) aux premiers signes de mal de tête
- ne pas hésiter à réveiller le guide pendant la nuit en cas de début de mal d'altitude
- le seul traitement lorsque les symptômes augmentent (mal de tête, fatigue extrême, difficultés respiratoires) : redescendre.

Pour votre sécurité, nous conseillons, particulièrement, aux personnes de plus de 50 ans et à celles qui ont déjà connu un problème en altitude, de pratiquer un test "altitude".

Voici les Centres de Médecine de montagne qui les pratiquent :

### **Hôpital Avicenne**

125 route de Stalingrad 93009 Bobigny

Pr : Richalet, Dr. Fouillot

Tél : 01 48 95 58 32

### **E.N.S.A**

BP 24 74400 Chamonix

Service médical

Dr Herry

Tél : 04 50 55 30 07

### **Hôpital Sud**

Av. de Kimberley 38140 Echirolles

Consultation Biologie et Médecine du Sport

Dr Tollenaere

Tél : 04 76 76 54 94

### **C.H.U Clermont-Ferrand (G. Montpied)**

Service du Pr Coudert

BP 69 63003 Clermont Ferrand cedex

Dr Bedu

Tél : 04 73 75 16 60 (matin)

### **Hôpital Saint Jacques**

service de Médecine du Sport

85 rue St Jacques 44035 Nantes

Dr Potiron-Josse

Tél : 02 40 84 60 61

### **C.H.U de Purpan**

Exploration fonctionnelles et respiratoires

31059 Toulouse Cedex

Dr Dugas

Tél : 05 61 77 22 90

### **Hôpital de Briançon**

Centre Médico-Sportif 05100 Briançon

Dr Cigarini

Tél : 04 92 20 10 33

**Hôpital Arnaud de Villeneuve**

Exploration fonctionnelles et respiratoires.

371 Av. du Doyen G. Giraud

34295 Montpellier Cedex

Dr Ramonatxo

Tél : 04 67 33 59 11

**Hôpital Civil**

Explorations fonctionnelles et respiratoires

1Place de l'Hôpital

67091 Strasbourg

Drs Richard, Lonsdorfer et Doutreleau

Tél : 03 88 11 62 85

**SUR PLACE****Le change**

100 € à 150€ suffisent pour subvenir aux besoins courants (repas libres, boissons, pourboires, taxes de sortie du territoire) mais l'artisanat du pays est tellement riche et varié que nous ne saurions donner de limite... Il n'est plus indispensable de se munir de dollars, des euros suffisent. Les cartes bancaires internationales sont acceptées à Katmandou. Le plus pratique reste encore les Travelers Chèques en dollars US et Euros.

**Les pourboires**

Les pourboires sont de tradition en Asie. Ils ne concernent que votre équipe locale et ne sont en aucun cas une obligation. Ainsi, nous vous conseillons, selon le degré de satisfaction et le nombre de personnes dans le groupe, un pourboire de 25 à 35 € par participant. La totalité sera partagée entre guide et porteurs, en donnant un peu plus au guide. Le plus simple est de rassembler les sommes dans 2 enveloppes que vous remettrez au guide. Celle concernant l'équipe de porteurs devra leur être remise par l'intermédiaire du guide, en votre présence, aux moments des aux revoir avec eux. Celle du guide, à la fin de votre séjour seulement.

**Décalage horaire :**

GMT + 5h45. Quand il est midi à Paris l'hiver, il est 16h45 à Katmandou. Déduire 1h pour l'été

**Électricité :**

Le courant est fourni en 220volts, cependant les coupures d'électricité peuvent par endroit être fréquente. N'oubliez donc pas votre lampe de poche. Vous aurez la possibilité de recharger vos batteries quasiment tous les soirs pour les séjours en lodge. Amenez des prises adaptables.

**NOTRE ÉQUIPE NÉPALAISE**

Nous avons fidélisé une équipe, de cuisiniers, d'aide-cuisiniers et bien sûr de guides vivant à Katmandou. Cette équipe vous accompagnera du premier au dernier jour de trek. Elle sera nourrie et logée pendant cette période.

**Le portage :**

***Lors de l'organisation de votre trek, une équipe de porteurs nous accompagnera. Ils partiront progressivement en cours de chemin dès que les vivres seront consommés et le poids réduit.***

***« Pas facile d'accepter qu'un autre porte mon sac de voyage ! » Est ce bien, est ce mal ?***

***Voilà notre opinion, sans pour autant prétendre avoir la vérité.***

Tout d'abord, le portage au Népal est quelque chose de courant et traditionnel. En effet, les routes entre les villages sont encore, dans beaucoup de cas, inexistantes. Ainsi les villageois dès leur plus jeune âge ont l'habitude de marcher et de charrier des kg de fruits, légumes ou bois dans leur « dobat » (pouvant atteindre jusqu'à 60 kg) pour gagner le village voisin. D'autre part dès l'arrivée des premiers alpinistes venus gravir les sommets népalais, ces derniers ont fait appel à la population pour les aider dans leurs expéditions créant ainsi des emplois (porteurs, aide-cuisiniers, cuisiniers, sirdars etc...) Cette même organisation a été reprise pour les trekkings les plus simples mais profitant d'un minimum de confort ...

L'intérêt de faire appel à des népalais pour le portage des bagages est donc commun. Cette logistique éprouvée permet au randonneur de voyager un peu plus confortablement, mais assure aussi une source de revenu au pays et aux népalais les plus démunis. Ne voyez donc pas le portage comme une sorte d'esclavagisme de l'occidental sur les populations locales... Cependant, nous veillons à l'équilibre et aux conditions de travail de notre équipe, ainsi les charges sont réparties équitablement entre chacun avec un poids maximum (bien inférieur à ce que les Népalais seraient prêts à porter !) Ces charges seront allégées lors de passage de col en altitude. D'autre part, nous veillons à l'âge de nos porteurs, ni trop jeune, ni trop vieux. Ils sont également équipés pour les passages en altitude (Tour des Annapurna et Lacs de Gokyo) de veste, chaussures, pantalon, gants, bonnets, lunettes etc... Pour le trek, type Balcon des Annapurna ou Balcon sur l'Everest, où l'altitude maxi ne dépasse pas 3800m, une paire de chaussures seulement leur sera fournie.

Nous restons néanmoins à votre disposition pour tous autres renseignements et suggestions.

**Bibliographie :**

- Nombreux guides : le guide du Routard, Visa, Guide bleu Evasion, Artaud, Lonely Planet, ...
- *Le Népal* de René de Millevilles (Editions JA)
- *Népal* de Robert Reiffel (Arthaud)
- *Au cœur des Himalayas, le Népal*. Alexandra Davis-Neel (Plon)
- *Voyage à Lhassa*. Alexandra Davis-Neel (Plon)
- *Himalayas* (Revue Autrement)
- *Himalaya, guide de trekking* de Hugh Swift (Ed. Apsara)
- *le sommet des dieux* : de Taniguchi/Baku, et dessin de Jirô (Ed. Kana)

**Librairie :**

Librairie Presse de Bayard, 60 Rue Bayard 31000 Toulouse

Tél. : 05 61 62 82 10 - Fax : 05 61 62 85 54

Email : [bayardlibrairie@wanadoo.fr](mailto:bayardlibrairie@wanadoo.fr)

Thorong La



Katmandou



**CHEMINS DU SUD** Rue François Gernelle BP 155 84124 PERTUIS cedex

Tél: 04 90 09 06 06 Fax: 04 90 09 06 05

E-mail : [infos@cheminsdusud.com](mailto:infos@cheminsdusud.com) [www.cheminsdusud.com](http://www.cheminsdusud.com)



**En cas de problème de dernière minute, appelez :**  
en priorité au 04 90 09 06 06.

**Si vous n'avez pas réussi à nous joindre à ce numéro, vous pouvez ensuite nous contacter  
au 07 77 08 14 68.**

**CHEMINS DU SUD** Rue François Gernelle BP 155 84124 PERTUIS cedex

Tél: 04 90 09 06 06 Fax: 04 90 09 06 05

E-mail : [infos@cheminsdusud.com](mailto:infos@cheminsdusud.com) [www.cheminsdusud.com](http://www.cheminsdusud.com)