



# Vallées de Naar & Phu

## Lac de Tilicho

Ce trek magnifique se déroule entre Annapurna et Manaslu, à la découverte des sauvages et secrètes vallées récemment ouvertes de Naar et Phu, toutes proches du Tibet, et de l'impressionnant lac de Tilicho, superbe site d'altitude.

Une des richesses de ce voyage réside dans la diversité des paysages rencontrés tout au long de la randonnée. Sinuant par les basses collines couvertes de jungles, ponctué par la traversée de nombre de petits villages étagés dans les champs cultivés en terrasses, l'itinéraire mène le voyageur au plus beau lac d'altitude du Népal, tout en passant par les alpages et toundras d'altitude.

Un trek toujours sauvage tout au long duquel on ne rencontre que peu de monde, un parcours dont l'enchantement se trouve encore accru par la visite des villages de Naar et Phu, nichés sur de hauts plateaux arides très semblables au Mustang tout proche. Les passages des hauts cols de Kang La et Mesokanto offrent aux regards de magnifiques panoramas sur les massifs des Annapurnas, du Manaslu et du Dhaulagiri, ces géants de l'Himalaya.

### *Itinéraire*

#### **Jour 1 & 2**

Vol Paris/Kathmandu. Installation dans un hôtel confortable près du cœur de la ville. Dîner d'accueil et présentation du séjour.

#### **Jour 3**

Journée de visite libre à Kathmandu.

#### **Jour 4**

Départ le matin en bus privé pour le village de Besisahar puis Ngadi, environ 6/7 h de route,.

#### **Jour 5**

Une montée raide mène au village de Bahundanda, niché sur une colline couverte d'une magnifique forêt de bambous géants. Le chemin descend ensuite à flanc de montagne, surplombant la rivière jusqu'au village de Sanye. Une montée mène au petit village de Jagat (1310 m), surplombant les gorges de la Marshyandi - 5h de marche.

## **Jour 6**

Une montée raide le long de la Marshyandi mène à la très belle vallée de Tal. Les paysages commencent à changer et deviennent plus alpins, les champs de maïs ont remplacés les rizières et les premiers pins apparaissent. Le sentier mène au village de Dharapani (2000m). Premières maisons d'origine Tibétaines et murs de manis (murs sculptés de mantras) - 5h de marche.

## **Jour 7**

La montée se poursuit dans des paysages alpins, traversant de belles forêts de pins, de cèdres de l'Himalaya et de chênes verts. Au village de Koto (2600 m) le sommet de l'Annapurna II apparaît dans le fond de la vallée très encaissée - 5h de marche.

## **Jour 8 à 13**

Découverte des vallées de Naar et Phu. Il faut bien ces six jours pour visiter cette région ouverte depuis peu aux étrangers. Ces vallées très sauvages sont peuplées de tibétains pasteurs et agriculteurs qui vivent là dans des conditions extrêmement rudes et dans un grand isolement.

A Koto nous quittons l'itinéraire classique du tour des Annapurnas pour remonter d'immenses gorges très encaissées, par des sentiers souvent taillés à flanc de falaise. Une première étape mène à Dharmasala (3200 m), petit campement au sortir des gorges. La vallée s'élargit ensuite et débouche sur les plateaux d'alpages de Metha (3600m) et Kyang (4000 m), où se fera l'étape. Ces alpages sont habités durant la belle saison par les pasteurs conduisant leurs troupeaux de yacks.

Les paysages deviennent plus désertiques et rocaillieux, semblables aux hauts plateaux du Tibet et du Mustang. Une belle étape avec de superbes vues sur le Pisang Peak et les Annapurnas mène au village de Phu (4300 m), au fond de la vallée, toute proche du Tibet. Une journée sera consacrée à la découverte de ce village exceptionnel, ainsi que de la petite Gompa où oeuvrent quelques lamas.

L'itinéraire redescend le haut de la vallée et bifurque pour se diriger vers Phedi (3500 m) et le village de Naar Gaon (4100 m) où se situera le campement. Les étapes de ces journées sont de 4 à 6 heures de marche, et seront très propices à une bonne acclimatation en vue du passage du premier col.

## **Jour 14&15**

Passage du col de Kang La (5300 m). Depuis le village de Naar, montée pour établir un camp de base au pied du col, dans les alpages vers 4800 m. Le lendemain, un départ tôt pour passer ce haut col qui se trouve entre les sommets du Pisang Peak et du Chulu. La montée est rude, dans des pentes de rocaillies escarpées, mais au sommet un belvédère exceptionnel offre une vue qui s'étend sur tout les sommets du massif, des Annapurnas au Gangapurna et jusqu'au Tilicho Peak. Une longue descente mène au village de Ngawal (3700 m) et ses belles prairies où paissent chevaux et yacks - 7 h de marche.

## **Jour 16**

A travers pinèdes et prairies, un bon chemin mène à Braga et sa belle Gompa, blottie au pied de grandes falaises ocre rongées par l'érosion, sculptées en «cheminées de fées». Le sentier continue tranquillement jusqu'à Manang (3 450 m), capitale de la haute Marshyandi et dernier village de la vallée - 4h de marche.

## **Jour 17**

Matinée de repos à Manang. Farniente, bière, steak de Yack et pourquoi pas une petite balade vers la Gompa nichée sur les hauteurs, face à l'imposant glacier de Gangapurna qui descend jusqu'à 3500 m d'altitude. L'après midi, courte montée au village de Khangsar -2 h de marche.

## **Jour 18**

Une raide montée, puis, à flanc dans des pierriers que coiffe de magnifiques cheminées de fées, un extraordinaire sentier mène à Tilicho Kharka, dans des alpages à yack, pour un camp vers 4200m - 5 h de marche.

## **Jour 19**

Montée au lac de Tilicho, au pied de la «grande barrière», immense cirque de sommets de plus de 7000m aux impressionnants glaciers suspendus. Camp au bord du lac (4800 m) dans un cadre réellement somptueux, face aux «Ice flutes» du Tilicho.

### **Jour 20**

Une courte montée mène au premier col : l'Eastern Pass (5100m). Après la traversée d'un long plateau pierreux c'est le passage du col de Mesokanto (5099m) avec sa descente raide qui quelquefois demande l'installation d'une corde fixe. Camp dans les alpages au pied du col. 6/7 h de marche.



### **Jour 21**

Par de belles forêts de pins, avec pour panorama l'imposant Dhaulagiri, un agréable sentier mène au gros bourg de Jomosom et son altiport (2710 m). 3h 30 de marche.

### **Jour 22**

Vol matinal (soumis aux aléas météo) pour Pokhara puis pour Kathmandu. Installation à l'hôtel. Farniente en ville et bons restaurants, bière de rigueur !

### **Jours 23**

Journée libre à Kathmandu

### **Jours 24&25**

Retour à Paris

### **Niveau technique :**

Bon randonneur entraîné. Pas de difficultés techniques, mais des randonnées de 4 à 7 h en altitude (maxi 5300 mètres). Les journées où nous remonterons les vallées de Marshyandi et de Phu seront très profitables pour l'entraînement et l'acclimatation avant le passage du premier col. Il pourra faire froid en altitude aussi suivez bien la liste d'équipement nécessaire.

### **Options d'après trek :**

Journées de visites supplémentaires dans la vallée de Kathmandu - Visite de Pokhara et son magnifique lac Pawa, promenade en barque, randonnée, VTT, ULM biplace - Vols panoramiques autour de l'Everest - Rafting - Visite des parcs nationaux de Chitwan et Bardia. Consultez nous, devis sur demande.

## *Informations pratiques*

### **Dates**

du 2 au 26 octobre 2011

### **Prix du voyage**

3350 euros par personne

### **Le prix comprend**

- Vol international Paris/Kathmandu/Paris (voir ci-dessous)
- Dîner d'accueil
- 17 jours de trekking en camping en en pension complète
- Guide haute montagne français certifié UIAGM
- 1 sherpa guide, assistant et porteurs autant que nécessaire ainsi que leurs frais et assurance
- Permis trekking Annapurna - Taxe spéciale vallée de Phu
- Tous les transferts airport/hôtel
- 4 nuits d'hôtel \*\*\* à Kathmandu en B&B en chambre double
- Vol Jomosom/Pokhara/Kathmandu - taxe airport locale
- bus privé KTM/Besisahar/Bulbule

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

- Boissons extra (bière, coke etc.) et dépenses personnelles
- Frais de visas, repas à Kathmandu et Pokhara
- Frais d'entrées et taxis pour les journées de visites libres
- Assurance obligatoire rapatriement - recherche - secours (cf. bulletin d'inscription)
- Plus généralement tout ce qui n'est pas mentionné dans « le prix comprend ».

### **Vol international**

Les vols sont très chargés à la période des trekkings, notamment au printemps et à l'automne et nous vous demandons de vous inscrire le plus tôt possible afin de pouvoir vous faire bénéficier des meilleurs tarifs et ne pas risquer un surcoût du aux variations des charges d'aéroport et frais de réservations. Vol Paris/Kathmandu sur ligne régulière Qatar, Gulf Air, Etihad.

### **Groupe et encadrement**

Guide de notre agence, sherpa guide, assistants et porteur autant que nécessaire.

### **Rendez vous :**

Votre billet d'avion ainsi qu'une convocation vous seront communiqués avant votre départ mentionnant l'heure et le lieu du rendez vous.

### **Pré acheminement :**

Si vous le désirez nous pouvons nous occuper de votre trajet domicile > aéroport de départ, nous consulter lors de votre inscription.

### **Une journée de trek**

Trek en camping. Réveil vers 6 heures, un thé vous est servi dans votre tente puis c'est le copieux petit déjeuner. Après le chargement des bagages par les porteurs, c'est le départ pour environ 3 heures de marche. Le cook et ses aides nous auront précédés et préparé le repas qui sera l'occasion d'une bonne halte. La journée s'achève dans l'après-midi au camp. Nous aurons marché chacun à son rythme, en ayant eu le temps d'apprécier pleinement les paysages.

### **Portage :**

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 ou quelquefois des yaks suivant les régions.

### **Bagages**

- 1 sac à dos de 30 litres minimum avec porte piolet - sacs poubelles pour protéger vos affaires.
- 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 15 kg.

### **Hébergement-Repas**

- Pension complète durant le trek. Hébergement sous tente, une tente 3 places pour 2 personnes. Tente mess et tente toilette. Cuisine locale équilibrée préparée par notre cook, bonne et copieuse. 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 à l'apéritif !
- Boire : vous pouvez chaque jour faire votre eau aseptisée avec une pastille de micropur. Dans les lodges se vendent toutes boissons : coke, fanta, bières...
- 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 et très bons restaurants toutes nationalités à Kathmandu. Compter 6 à 10 Euros pour un bon repas.

## **Chamonix Aventure et Pike Peak Trekking**

Nous sommes associés au Népal avec l'agence Pike Peak Trekking (P) Ltd que nous avons contribué à fonder en 1998, ce qui nous permet de vous garantir un accueil chaleureux, les meilleurs services et un staff népalais très compétent.

Nous avons voulu nous spécialiser dans le voyage sur mesure pour pouvoir sortir des sentiers battus et pour vous permettre de voyager en petits groupes, tout en vous offrant les meilleurs prix possibles. Tous les circuits que nous proposons nous sont parfaitement connus et sont modifiables suivant vos désirs, et nous pouvons vous étudier tous séjours « à la carte ».

### **Déplacements locaux :**

bus privé ou taxi pour les transferts aéroport/hôtel et pour les transports prévus au programme. Vols Jomosome/Pokhara/Kathmandu sur lignes intérieures.

### **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,
- Par correspondance : Consulat du Népal, BP 296 - 31500 Toulouse. Tel 05 6132 9122.
- Possible de prendre le visa à Kathmandu : prévoir 30€ en espèces et 2 photos d'identité.

### **Permis de trekking :**

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

- de nous retourner les références de votre passeport dès votre inscription.
- de prévoir 1 photo d'identité à remettre à notre correspondant 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.

### **Informations diverses**

- On trouve maintenant de tout à Kathmandu, de qualité équivalente à ce trouvé en France : piles, CD, cassettes, matériel photo, vivres de courses...
- Livres & toutes cartes de treks : nombreuses boutiques dans Thamel et New Road
- Location de duvets, vestes en duvet, achat de tout matériel et vêtements alpinisme et randonnée : quartier de Thamel.

### **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
- ensemble veste/pantalon type Gore-tex (pluie - neige - vent)
- veste très chaude duvet (location possible à Kathmandu)
- pantalon léger toile - pantalon de montagne (stretch déperlant)
- une paire de gants légers chauds (fourrure polaire)
- chaussettes de laine et de coton
- une paire de chaussures de trek chaudes et étanches à la neige
- une paire de chaussures légères (type running ou sandales de marche)
- 1 short long, quelques T-shirts
- un sac de couchage chaud (mini -15)
- une couverture de survie
- une gourde (un litre et demi), isotherme de préférence
- 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)
- 1 pochette «anti-vol» : portée autour du cou ou à la ceinture 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/ou urinaire

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

\* Nous disposons d'un téléphone satellite et d'un caisson hyperbare pour les treks d'altitude.

### Cadeaux et pourboires

Il est coutume de constituer une cagnotte commune à l'attention du staff népalais (3000/4000 Rs par participant est très correct). Si vous le souhaitez, vous pouvez également apporter des vêtements chauds en bon état (polaires, sweats, gants...), afin d'en faire cadeau aux porteurs. Cahiers, crayons, feutres sont très appréciés par les enfants dans les villages.

### Climat

L'automne est une très belle saison pour cette région. Le temps est généralement beau et les ciels sont très purs. Il peut faire froid aussi respectez bien la liste d'équipement conseillée.

### Devises :

La monnaie locale est la roupie népalaise. 1 euro = environ 100 Rs. Carte de crédit utilisable dans les boutiques et grands hôtels. Traveller's acceptés sur présentation du passeport.

### Décalage horaire :

+ 4 h 45 en hiver, + 3 h 45 en été par rapport à Paris.

### Adresses utiles :

Ambassade de France au Népal (médecin français à l'ambassade) - Lazimpat, Kathmandu - tel : (00 977 1) 412 332 - Népal International Clinic : tel : (00 977 1) 434 642



### Chamonix Aventure - Montagnes & Voyages

Les Biolles 74660 Vallorcine - tel : 0977761362 - email : [contact@chamonix-aventure.com](mailto:contact@chamonix-aventure.com)

Agrément ministériel tourisme APRIAM AG.073.980001 - 210 rue François de Guise 73000 Chambéry

Garant : COVEA CAUTION SA contrat n° 18386 pour un montant de 85000 € - RCP : MMA IARD Cabinet

Bellet contrat n° 103.056.234 - code APE 633Z - Siret: 5101177300018 - TVA : FR4551011773