

**Automne 2012**  
**TREKKING AU NEPAL**  
**LE SANCTUAIRE DES ANNAPURNA**

Voici un trekking idéal pour une première expérience en Himalaya. Un séjour relativement court, des altitudes modérées, les hébergements en lodge. Ce trek côtoie néanmoins les hauts sommets comme l'ensemble des Annapurna, le Macchapucchare, le Hiunchuli, le Fang.... Il nous permettra également de randonner sur des étages de végétation très différents de 1000 m (Rizières) à 4130m (Alpages au pied des hauts sommets) en passant par les forêts de bambous et de rhododendrons et de mieux comprendre la vie rude de ces peuples des montagnes.

**Niveau**

10 jours de marche. Etapes de 5 à 6 heures à un rythme lent.

La difficulté vient surtout de l'altitude même si celle-ci est modérée sur cet itinéraire, du manque de confort, de l'éloignement et du changement de nourriture. Il faut surtout prévoir une bonne dose de bonne humeur et avoir des facilités d'adaptation à la vie de groupe.

**Dates**

**A définir entre octobre et novembre**

**Programme envisagé**

- J1 et J2 : Voyage Paris Kathmandu
- J3 : Visite de Kathmandu
- J4 : Vol intérieur de Kathmandu jusqu'à Pokkara tôt le matin.  
2 heures de bus sur piste ensuite et un peu de marche pour rejoindre  
Tirkegunda (1540m) nuit en lodge
- J5 : Tirkegunda – Gorepani (2750m)
- J6 : Montée à Poon Hill (3210 m) tôt le matin pour avoir une belle vue sur les mon  
tagnes, puis marche jusqu'à Banhtanti (3180 m)
- J7 : Banthanti – Chomrong (2170m)
- J8 : Chomrong - Deurali (3230m)
- J9 : Deurali – Annapurna base camp (4130m)
- J10 : Annapurna base camp – Dhoban (2600m)
- J11 : Dhoban – Sinuwa (2340m)
- J12 : Sinuwa - Landrung
- J13 : Landrung - Phedi puis bus jusqu'à Pokhara
- J14 : Courte visite de Pokhara puis vol pour Kathmandu l'après-midi.
- J15 : Journée libre à Kathmandu
- J16 et J17 Vol retour pour Paris

Les étapes sont données à titre indicatif et peuvent être modifiées en fonction des conditions météo, des possibilités d'hébergement et du niveau des participants.

## Budget

Le prix se décompose en 4 parties :

- **Le vol international** Paris-Kathmandu A/R en classe économique. Cette année nous avons payé 1055 €. Plus mon billet d'avion à diviser par le nombre de participants.
- **Une somme de 510 dollars** américains pour payer l'agence locale qui nous fournit toute la logistique. Ce tarif comprend les sherpas qui nous accompagnent, les porteurs, les taxes de parc national, le permis de trekking, le vol KTM-POK A/R, les assurances pour les porteurs, les frais de bus.
- **Une somme de 400 € en espèces** qui me permettra de payer les hôtels, les lodges, les repas et différents autres frais inhérents à cette activité

Ces deux sommes comprennent :

- Les nuits d'hôtel en chambre double.
- Les trajets au sol nécessaires au déroulement du voyage.
- La nourriture pendant tout le voyage.
- L'assistance d'une équipe locale, sirdar, sherpas, porteurs.
- Le permis de trekking plus les taxes d'entrée dans le parc national de l'Annapurna
- Les éventuelles taxes d'aéroport pour le vol international et les vols intérieurs.
- Les vols intérieurs en classe économique KTM-POK A/R

Elles ne comprennent pas :

- les entrées des différents musées et sites archéologiques non prévus au programme. (compter 20 € maxi)
  - les pourboires (il est de tradition de constituer une cagnotte remise à la fin du trek aux membres de l'équipe. Ce geste de remerciement auquel chacun participe selon sa satisfaction est toujours apprécié.)
  - les frais de visa.
  - L'assurance annulation, frais de secours et de rapatriement
  - Les boissons
- **Mes honoraires** 3400 € à diviser par le nombre de participants

**Ce qui fait un budget approximatif d'environ 2200 €/ pers sur une base de 10 personnes**

## Monnaie

Au Népal, la monnaie est la roupie (actuellement, 1 € = 107 roupies). Pour votre argent de poche, les euros sont suffisants, il est très facile de changer de l'argent. A titre indicatif, cette année une bière (66 cl) coûtait environ 250 à 400 roupies selon l'altitude, un coca de 120 à 250 roupies.

## Assurances

Ce type de voyage comporte des risques qu'il convient de pallier en étant bien assuré. Il faut bien distinguer l'assurance assistance couvrant essentiellement les recherches, secours, le rapatriement et les frais médicaux et l'assurance annulation qui vous protège du risque financier d'annulation et indemnise la perte et le vol des bagages.

## Formalités

Passeport valide 6 mois après votre arrivée au Népal. Vous pouvez obtenir votre visa directement en

arrivant à l'aéroport de Kathmandu (coût : 30 €) **Pour cela et les permis de trekking, il faut absolument prévoir 4 photos d'identité.**

## **L'esprit du voyage**

Vous avez choisi un voyage en dehors des sentiers battus : des impondérables et des situations indépendantes de ma volonté peuvent en modifier le déroulement (météo, routes coupées, vols retardés, grèves, fêtes locales...). Je ferai de mon mieux pour faire face à ces aléas en modifiant le programme si besoin est.

## **Aspects médicaux**

### **Les contraintes de l'environnement**

Nouveau venu dans un monde particulier, le trekkeur va devoir s'adapter à plusieurs types d'agression imposés par les changements d'environnement :

- l'hypoxie ou le manque d'oxygène dans l'air ambiant.
- Une activité physique inhabituelle.
- Un changement de climat et de nourriture.
- L'isolement.

L'hypoxie est une contrainte inévitable, aucun moyen technique simple ne permet de remplacer l'adaptation physiologique. La préparation, l'équipement et l'expérience permettent en revanche de diminuer les inconvénients dus aux changements d'activité physique, de climat et de nourriture. Le Diamox est un médicament préventif au mal d'altitude, parlez-en avec votre médecin.

### **La visite médicale**

C'est l'occasion de vérifier vos vaccinations et que vous ne présentez pas de contre-indication à un séjour en haute altitude. Après 45 ans, il est prudent de faire pratiquer un électrocardiogramme d'effort avant le départ.

### **La préparation physique avant le départ**

Elle doit commencer 3 mois avant le départ. Insistez sur l'endurance progressive en faisant régulièrement de la marche, du footing, du vélo ou de la natation. Quelques marches prolongées vous permettront de vous familiariser avec vos chaussures.

### **Les vaccinations**

Aucune vaccination n'est obligatoire au Népal.

Mise à jour de la vaccination Diphtérie-Tétanos-Poliomyélite et contrôle de la vaccination anti-tuberculeuse (BCG). Après avis médical, sont conseillées les vaccinations contre la fièvre typhoïde, l'hépatite A et B, la méningite à méningocoque A+C. Dans certains cas, la vaccination antirabique pourra vous être recommandée. Dans tous les cas, prenez l'avis de votre médecin ou d'un centre de vaccinations internationales. (source France diplomatie)

### **Bagages et portage**

Pendant le trek, nous marchons avec un sac léger contenant uniquement le nécessaire pour la journée. Nous retrouverons le reste de nos affaires le soir au lodge. Celles-ci seront transportées par des porteurs ou des animaux de bât.

L'ensemble des bagages doit être réparti en 2 sacs: un sac à dos et un sac de voyage (ou sac marin) fermé avec un cadenas.

### **Equipement**

#### **Le sac à dos :**

*C'est le sac que vous utiliserez en cabine dans l'avion et que vous porterez chaque jour. Il ne doit pas être trop volumineux (40 litres environ) et contenir ce qui est lourd et fragile. ex: appareil photo et films, livres, médicaments personnels, trousse de toilette ...*

#### **Le sac de voyage :**

*C'est le sac qui voyage dans la soute de l'avion, sur le toit des 4x4 et sur les animaux de bât ou sur les porteurs. Son poids ne doit pas dépasser 18 kilos.*

#### **Liste de l'équipement :**

*Pensez que ce voyage se déroule en altitude. Il peut donc faire chaud la journée, mais froid la nuit.*

- bonnet -chapeau -foulard
- t-shirts ou micro polaires
- chemise ou polaire
- veste de montagne imperméable et chaude
- cape de pluie
- un pantalon de montagne
- un collant
- gants légers + gants chauds (moufles)
- chaussettes
- bonnes chaussures de trekking
- une paire de chaussures légère pour les transferts
- un sac de couchage de bonne qualité + un drap sac
- une lampe frontale **avec piles alcalines** et ampoules de rechange
- un survêtement
- un maillot de bain
- trousse de toilette, serviette et serviettes humidifiées type calinettes.
- Des affaires de rechange
- Papier toilette, briquet, **couteau (à mettre impérativement dans le sac marin pour l'avion)**, sacs plastiques pour protéger vos affaires, fil et aiguilles.
- Gourde
- Une pharmacie individuelle contenant: crème solaire (visage et lèvres), élastoplaste + double peau, antidiarrhéique, doliprane, aspirine, collyre, médicament pour la gorge, somnifère léger, antibiotiques à spectre large, produit anti moustiques, médicaments personnels, pastilles pour purifier l'eau (hydrochlonezone).

#### **Dans une pochette anti-vol :**

*Portée autour du cou: passeport, devises, cartes de crédit, papiers personnels.*

**N'hésitez pas à me contacter pour toute info supplémentaire**

#### **Patrick**

Patrick Teppaz  
Guide haute montagne  
26 rue du coin  
73500 Aussois  
Tel : 04 79 20 33 34. E-mail : [patrick.teppaz@wanadoo.fr](mailto:patrick.teppaz@wanadoo.fr)

Bulletin d'inscription

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Profession : .....

N°. Tel : .....

Email : .....

Date de naissance : .....

Numéro de passeport : .....

J'ai bien pris connaissance du déroulement de cette randonnée et des conditions nécessaires pour y participer.  
Je déclare être assuré pour ce type d'activité.

Date : .....

Signature : .....