



# TREKKING MONT BLANC

## Balcon des Annapurnas



Trek "Le Balcon des Annapurnas", Népal

## Présentation du voyage

Plongez dans le Népal profond et authentique grâce à un des plus beaux treks : le Balcon des Annapurnas.

Entre vues spectaculaires depuis les sommets et atmosphères dépaysantes des villages Gurung, l'immersion est totale ! Cet itinéraire sans difficulté est idéal pour une première expérience au Népal.

Découvrez la culture népalaise et les plus beaux points de vue des Annapurnas grâce à ce trek de référence.

### Points forts du séjour :

- Un itinéraire accessible au plus grand nombre de randonneurs
- Un trek idéal pour une première découverte du Népal en douceur
- La garantie d'une immersion enrichissante au cœur des villages des Annapurnas

## Programme détaillé



### JOUR : 1 : ENVOL VERS LE NÉPAL

Au départ de la France, vous atterrirez à Katmandou, la capitale du Népal.

- ✓ Repas à votre charge

### JOUR : 2 : FRANCE - NEPAL

Après le transfert à l'hôtel, vous pourrez profiter de votre temps libre pour arpenter les méandres de la ville. Ensuite, vous pourrez vous reposer une nuit à l'hôtel avant de débiter ce trek mythique.

 Nuit en hôtel

- ✓ Repas à votre charge

### JOUR : 3 : TRANSFERT DE KATMANDOU À POKHARA

Le départ du trek approche ! Durant cette journée sur la route, vous plongerez petit à petit au cœur des paysages népalais.

En chemin pour la ville de Pokhara, votre groupe se lancera à la découverte des typiques "routiers" pour la pause déjeuner. Parmi les paysages d'exception, vous apercevrez le célèbre massif des Annapurnas !

 Nuit en hôtel

- ✓ 7 heures de route

### JOUR : 4 : L'AVENTURE PEUT COMMENCER, DE POKHARA À GANDRUNG

Pour rejoindre Gandrung, village d'arrivée de cette journée, vous sillonnerez les terrasses cultivées et leurs escaliers. La découverte d'un des plus importants villages Gurung de la région sera la récompense de cette première journée de trek !

Après votre installation dans le lodge, Gandrung vous révélera son architecture authentique et sa vue imprenable sur les Annapurnas et le Machapuchare.

 Nuit en lodge

- ✓ 4 heures de route
- ✓ 2 à 3 heures de marche
- ✓ D+ 310 m



**JOUR : 5 : DE GANDRUNG AUX FORÊTS DE TADAPANI**

En passant par la rivière Kyunri Khola et le lieu-dit Bheri Kharka perché à 2300 m d'altitude, vous découvrirez Tapadani en fin de journée. Ce village est caché au cœur d'une luxuriante forêt de rhododendrons géants.

 Nuit en lodge

✓ 6 heures de marche

✓ D+ 800 m / D- 110 m

**JOUR : 6 : DE TAPADANI À ISHARU**

Lors de ce 6ème jour, vous aurez la chance d'emprunter un sentier emprunté habituellement par les habitants de la région. Vous traverserez également une immense forêt de rhododendrons et des pâturages de buffles d'eau.

La journée se terminera par une vue imprenable sur les Annapurnas dans le lieu-dit d'Isharu.

 Nuit en lodge

✓ 6 heures de marche

✓ D+ 900 m / D- 170 m

**JOUR : 7 : QUITTER ISHARU POUR DÉCOUVRIR CHISTIBUNG**

Le départ au petit matin vous permettra d'assister au lever du soleil !

Au sommet, le Dhaulagiri apparaît dans toute sa majesté ainsi que l'Annapurna Sud, l'Huinchuli et le Machapuchare. Le belvédère de Muldai, que vous verrez dans la suite de l'aventure, est à la hauteur du fameux Poon Hill.

Après le petit déjeuner au lodge communautaire de Dobato, c'est le départ pour Chistibung ! Une belle marche sur une crête vous mènera à nouveau vers une traversée au milieu des rhododendrons.

 Nuit en lodge

✓ 6 heures de marche

✓ D+ 420 m / D- 860 m

**JOUR : 8 : DE CHISTIBUNG À KOPRA**

Ce 8ème jour débute par une marche vers un petit étang sacré. Vous rejoindrez un éperon d'où la vue sur le Dhaulagiri est extraordinaire. Vous serez d'autant plus émerveillé par Kopra, où se trouve le lodge, et son panorama grandiose formé par l'Annapurna Sud, et les sommets de Fang et Nilgiri au Nord.

Cette journée n'en finira pas de vous surprendre : vous arpenterez les crêtes qui dominent Kopra Ridge, en direction du lac sacré de Khayar.

 Nuit en lodge

✓ 7 heures de marche

✓ D+ 600 m / D- 400 m

**JOUR : 9 : DE KOPRA AUX RIZIÈRES DE SWANTA**

Après une nature luxuriante, vous découvrirez également une incroyable faune. Vous aurez peut-être la chance d'apercevoir un tahr de l'Himalaya ou un faisán Danfe, animal national du Népal.

Ensuite, vous aurez le plaisir de retrouver les colorées et fameuses forêts de rhododendrons. Cette journée magique se terminera au joli hameau de Swanta, au milieu des rizières.

 Nuit en lodge

✓ 7 heures de marche

✓ D+ 395 m / D- 1790 m

**JOUR : 10 : DE SWANTA À GHOREPANI**

Vous aurez l'occasion de traverser des rizières aperçues la veille ainsi qu'un pont suspendu. Il mène au petit village de Chittre. Vous le quitterez pour atteindre, grâce à un charmant chemin, le village de Ghorepani, d'où vous pourrez admirer les magnifiques vues sur les étapes des jours précédents.

Cette soirée sera l'occasion de vous remémorer le début de votre aventure !

 Nuit en lodge

✓ 5 heures de marche

✓ D+ 560 m / D- 150 m

**JOUR : 11 : DE GHOREPANI À MOHARE DANDA**

Cette journée sera exceptionnelle ! Vous aurez la chance de gravir deux belvédères reliés par une magnifique ligne de crête : celui de Poon Hill et de Mohare Danda. Réveil matinal mais le lever de soleil sur le Dhaulagiri et les Annapurnas vous récompensera.

Tout au long de la traversée de la crête de Mohare Danda vous pourrez encore admirer le Dhaulagiri. La faune vous émerveillera à nouveau avec une magnifique bergerie de yacks et de buffles.

Cette aventure fabuleuse ne s'arrête pas ici : au lodge communautaire de Mohare Danda, la vue sera panoramique et époustouflante ! Vous serez entourés du Mardi Himal, du Lamjung Himal, du Machapuchare, du Hiunchuli, des Annapurnas et même le lac de Pokhara.

 Nuit en lodge

✓ 5 heures de marche

✓ D+ 700 m / D- 160 m

**JOUR : 12 : DE MOHARE DANDA AU HAMEAU DE LEPAR**

Vous ne vous lasserez pas des lever de soleil sur les sommets !

Pour commencer, une magnifique crête vous guidera au cœur d'une forêt jusqu'à une clairière verdoyante ! Vous remonterez ensuite en douceur jusqu'au Hampal Pass à 2990 m. De ces hauteurs, vous aurez une vue plongeante sur la profonde vallée de la Kali Gandaki.

Enfin, lors de la rapide descente vers le hameau de Lespar, vous remarquerez les splendides rizières et les villages colorés.

 Nuit en lodge

✓ 5 heures de marche

✓ D+ 200 m / D- 1200 m

## JOUR : 13 : RETOUR VERS LA CAPITALE DE KATMANDOU

Ce 13ème jour sonne le retour vers Katmandou, que vous aurez plaisir à redécouvrir avant de quitter le Népal.

La route vous permettra d'admirer les paysages depuis un autre point de vue.

Vous pourrez également profiter d'une dernière immersion dans la culture du pays grâce à la pause déjeuner dans un fameux petit "routier".

 Nuit en hôtel

✓ 8 heures de route

✓ 5 heures de marche



## JOUR : 14 : CHANGEMENT DE RYTHME À KATMANDOU

Journée idéale pour vous imprégner d'une autre facette de la culture népalaise ! Katmandou regorge de petits commerces et de restaurants.

Vous pourrez échanger avec les locaux et même effectuer des visites si vous le souhaitez. Quelques achats d'objets et de produits traditionnels vous permettront de rapporter en France une partie de ce magnifique trek !

✓ Journée libre

✓ Repas à votre charge

## JOUR : 15 : RETOUR EN FRANCE DEPUIS KATMANDOU

Il est l'heure de regagner la France après cette aventure dépaysante ! Vous serez transférés jusqu'à l'aéroport.

✓ Repas à votre charge

## Tarifs

**Prix par personne : 2 800 €**

**Le tarif comprend :**

- Le vol international et les taxes d'aéroport internationales
- Les déplacements terrestres décrits dans le programme
- L'hébergement en hôtel et lodge
- L'encadrement par un accompagnateur en montagne français diplômé d'État et un guide local francophone. Également des porteurs et aides.
- L'assurance pour l'équipe locale
- Le permis du parc national des Annapurnas (ACAP)
- Le TIMS (Trekking Information Management Service)
- SOS MAM de l'Ifremmont, regroupant des médecins spécialistes de l'altitude joignables par téléphone satellite 7j/7 et 24h/24 (dans la mesure où la communication peut être établie)
- Un caisson hyperbare ainsi qu'une trousse à pharmacie adaptée à l'évolution en altitude

**Le tarif ne comprend pas :**

- Les frais de Visa
- Les repas en ville à Katmandou
- Les boissons fraîches ou gazeuses en général
- Le matériel personnel de rando et de voyage (chaussures, bâtons, sac de couchage, pharmacie personnelle, ...)
- Les suppléments pour une chambre single dans les logements
- L'eau chaude dans les lodges
- Les recharges des batteries dans les lodges
- [Les assurances annulation et de rapatriement à souscrire lors de l'inscription](#)
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans la section "compris dans le prix du séjour"

## Informations complémentaires

### Inscription :

Par courrier : 63 avenue de la gare - 74170 Saint Gervais les Bains le Fayet

Par téléphone : 04 50 89 63 32 ou 06 65 93 29 29

ou email : contact@watse.fr

Faites nous parvenir votre inscription avec une copie de votre passeport, vos coordonnées postales, téléphoniques et mail accompagnés du règlement d'acompte de 30 % du montant du voyage.

Egalement si vous souhaitez prendre une assurance annulation confort ou multirisque confort, celle-ci est à régler en même temps que l'acompte lors de l'inscription. Vous pouvez découvrir les contrats d'assurance sur notre site internet.

### Par internet :

Réservez votre séjour directement sur notre site internet : [www.watse.fr](http://www.watse.fr) sur la page du séjour en choisissant vos options de dates et d'assurance.

ATTENTION : les prix de l'aérien seront maintenus jusqu'à 3 mois avant le départ et pourront être réajustés si besoin lors d'une inscription durant cette période.

### Assurance – Assistance

Nous vous conseillons fortement de souscrire une assurance-assistance pour la durée du voyage.

Nous vous proposons trois assurances adaptées : Annulation Confort, Multirisque Confort et multirisque confort + risque sanitaire, à souscrire lors de votre inscription au voyage. Le détail de ces assurances peut vous être remis sur demande ou consultable sur le site internet [www.watse.fr](http://www.watse.fr).

D'autres offres existent notamment Mondial Assistance ou votre propre compagnie d'assurance ou le Club Alpin Français. Il faut bien vérifier que l'activité de trek est couverte.

Soyez sur que votre assurance couvre, dans le cas d'accident, tous les frais médicaux. Vous devez impérativement vérifier et vous assurer que vous bénéficiez d'une réelle couverture pour les frais de secours en montagne. Et si c'est bien le cas, vous devez nous fournir avant votre départ en trek les informations suivantes : - une attestation de la compagnie d'assurance stipulant la prise en compte des frais de secours en montagne.- le numéro de contrat et, les coordonnées téléphoniques du plateau d'assistance Faites attention aux clauses restrictives que comportent certaines assurances (notamment celles liées aux cartes bancaires type Carte Visa Premier, Gold ou autres) telle que les assurances en montagne limitées aux activités neige, mal des montagnes non reconnu en tant que maladie nécessitant un rapatriement qui de fait sera refusé, .... Veuillez vérifier la teneur réelle de votre assurance et le cas échéant prendre les dispositions nécessaires...

### Vols :

Départ depuis Paris Orly ou Roissy/Charles De Gaulle. Possibilité de départ en province, en supplément, nous contacter.

### Formalités, Ambassades et consulats :

Pour les ressortissants français, belges, luxembourgeois et suisses

- Votre passeport valide 6 mois après la date de sortie du territoire népalais , avec au moins une page vierge ;
- **Un visa de tourisme, à demander en France avant votre départ.**

Se renseigner auprès de l'ambassade du Népal à Paris.

Pour tous, ces formalités pouvant évoluer, merci d'en vérifier l'exactitude auprès des autorités consulaires du pays. Chaque voyageur est responsable du respect des conditions d'entrée dans les pays visités. Watse ne peut être tenu pour responsable en cas de changement de formalités.



### Santé, vaccins

Pas de vaccin obligatoire.

Mais la vaccination contre la fièvre jaune devient obligatoire si vous avez effectué auparavant un séjour ou transit dans un pays situé en zone d'endémie.

Nous vous recommandons fortement d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie-tétanos-poliomyélite, coqueluche, tuberculose, fièvre typhoïde, hépatites A et B.

En cas de séjour prolongé, pendant la période de transmission, il est souhaitable d'être immunisé contre l'encéphalite japonaise.

Le paludisme est présent toute l'année en dessous de 2 000 m d'altitude et notamment dans les zones rurales du Terai - classification zone 2. Un traitement antipaludéen est nécessaire. Consulter votre médecin traitant.

Un traitement antipaludéen n'est pas nécessaire pour un trekking. Les treks se déroulent, la plupart du temps, au-dessus de l'altitude de vie du moustique porteur. Aux altitudes inférieures, en début et fin de circuit, les régions traversées peuvent présenter quelques risques de transmission.

Prévoir en complément à titre préventif une protection individuelle contre les piqûres de moustiques (répulsif, vêtements amples et couvrants).

Nous vous recommandons d'effectuer une visite de contrôle chez votre dentiste avant votre départ.

### Iffremont

Pour ce séjour, Watse vous offre le service SOS MAM de l'Iffremont qui consiste, en cas de problème, à joindre par téléphone satellite un médecin français spécialiste de l'altitude et des milieux isolés. Votre Guide Accompagnateur est lui aussi formé spécialement par l'Iffremont pour gérer ces situations. Il est le correspondant médical local de ces médecins. Nous vous demanderons de créer un dossier médical en ligne (<http://www.teleconsultationsosmam.com>), celui-ci peut également vous servir pour tous les jours afin de prendre votre santé en main. Nous vous fournirons un code afin de relier votre dossier au voyage que vous allez effectuer. Vous aurez ensuite la possibilité de réaliser une téléconsultation auprès de ces spécialistes de médecine de montagne avant de partir, pour un coût de 46€ (non remboursé). Ce service est un réel plus en matière de prévention des risques liés à l'altitude et aux zones reculées.

Attention, ce service ne se substitue pas à votre assurance rapatriement, obligatoire dans certains pays.

### Encadrement

Encadrement par un accompagnateur en montagne français diplômé d'état et une équipe locale.

### Hébergement :

Pendant le trek, nous logeons en lodge, ils sont semblables aux refuges de montagne en France, parfois très sommaires. Il y règne une ambiance toujours chaleureuse.

Ils contiennent en général une salle commune avec un poêle, une cuisine, le plus souvent des chambres et parfois des dortoirs. Il n'y a pas toujours de chauffage, quant aux toilettes, elles sont souvent rudimentaires et à l'extérieur. Les éventuelles douches chaudes pendant le trek sont à votre charge et à payer sur place, ainsi que les recharges des batteries de téléphone et de portable.

**Les lodges communautaires sont gérés par les villageois, les bénéfiques servent à la communauté pour l'entretien des écoles.**

Hôtel à Katmandou.

### Repas :

Les repas sont à votre charge à Katmandou et pendant les vols internationaux.

Pendant le trek, nous prenons les repas du matin et du soir aux lodges. Le midi, nous organisons un pique-nique ou nous mangeons dans les lodge sur le chemin. Au Népal, la nourriture est simple mais bonne. Composée majoritairement de riz, pâtes et légumes, la viande est rare. Le plat traditionnel est le Dhal Bhat (riz et lentille) et peut être consommé partout au Népal comme en montagne.

**Indiquez nous dès votre inscription si vous avez des allergies alimentaires.**

**Portage :**

Vos affaires personnelles seront acheminées comme indiqué dans le programme. Nous recommandons de placer vos affaires pour le trek dans des sacs type «duffle bag », pas de valise. Votre sac de voyage ne devra pas dépasser 10kg, sinon nous serons obligés d'employer un porteur supplémentaire à vos frais.

**Les porteurs :**

Vos affaires personnelles seront acheminées quotidiennement par des porteurs, c'est la tradition au Népal.

Afin de respecter les préconisations du syndicat des porteurs la charge maximum par porteur est de 20kg. Dans notre proposition nous prévoyons un porteur pour 2 participants. Nous vous demandons de veiller à ce que votre sac personnel n'excède pas 10Kg. Tout surpoids nécessitera l'embauche d'un porteur supplémentaire à la charge des participants

**Déplacements :**

Bus privé vers et depuis le départ du trek. Taxi privés dans Katmandou.

**Monnaie, budget :**

La devise au Népal est la Roupie.

Le taux indicatif est de : 1 € = 146 Roupies

Espèces : vous pouvez partir avec des euros comme des dollars. Le change se fait dans les bureaux de change, les banques voire les hôtels.

- Repas dans un restaurant touristique à Katmandou : entre 500 et 1000 Roupies

- Pendant le trek :

- 1 bière : de 300 à 500 roupies

- 1 coca cola entre 150 et 300 roupies

- 1 thé entre 50 et 100 roupies

- 1 douche chaude 250 roupies (prix moyen)

- 1 recharge de téléphone ou de batterie d'appareil photo : 250 roupies (prix moyen)

**Pourboires :**

Le pourboire n'est pas obligatoire et doit refléter votre satisfaction envers l'équipe. Votre accompagnateur vous renseignera si vous souhaitez en fournir un.

**Electricité :**

Courant alternatif 220 Volts, 50 Hertz. Les prises sont à trois fiches rondes, mieux vaut se munir d'adaptateurs.

**Sécurité :**

Vous pouvez retrouver sur le site officiel du ministère des affaires étrangères la position du quai d'Orsay sur les pays : [diplomatie.gouv.fr](http://diplomatie.gouv.fr) à la rubrique "Conseils aux voyageurs".

Les informations contenues sur le site du ministère des Affaires Etrangères sont susceptibles de modifications et sont données à titre indicatif. En outre, il est

rappelé qu'aucune région du monde ni aucun pays ne peuvent être considérés comme étant à l'abri du risque terroriste.

**Décalage horaire :**

+ 4h45 par rapport à la France

**Climat :**

Tous les climats sont présents au Népal et changent avec l'altitude : tropical dans les jungles du Téraï, tempéré dans les vallées et polaire en haute montagne. Le climat du Népal varie beaucoup selon les régions et les saisons. La latitude du pays est environ équivalente à celle de la Floride, ce qui lui donne droit à un climat tropical et subtropical similaire existant dans la région du Teraï. Toutefois, en dehors du Teraï, le climat est totalement distinct. Les différences remarquables dans les conditions climatiques sont généralement liées à l'énorme gamme d'altitude au sein d'une courte distance, du nord au sud. La présence de la tendance est-ouest et les massifs de l'Himalaya au nord, tout comme l'altération des saisons de mousson humide et sèche contribuent également beaucoup à des variations climatiques locales. Il permet des séjours en toute saison. Mais pour voir les montagnes et y marcher, il faut impérativement y aller entre octobre et avril, période sèche et ensoleillée.

En altitude, prévoir toujours une bonne polaire, une doudoune pour les soirées et un bon sac de couchage pour la nuit, même en été.

En janvier-février il fait frais et les grands cols sont pris par les neiges mais le ciel est bleu et avec une petite laine tout ira bien. En mars-avril-mai et début juin c'est une très bonne période pour les grands treks. Il fait beau, on voit les montagnes, les rhododendrons sont en fleurs. De la mi juin à la mi septembre c'est la mousson, mais il pleut mais surtout la nuit. L'atmosphère est très particulière et la luminosité parfaite pour les photos. Il y a de grandes et belles fêtes dans la vallée. De la mi septembre à la mi novembre c'est encore une très bonne période pour les grands treks. De la mi novembre à fin décembre : Il fait un peu froid en décembre, mais il ne gèle jamais à Katmandou.

## Checklist de voyage

### Pour la tête

- Un bonnet ou bandeau (polaire, ...)
- Un chapeau ou une casquette
- Un buff ou un foulard contre la poussière, le soleil
- Lunettes de soleil de catégorie 4 de préférence et étui
- Crème solaire indice minimum 40

### Pour le buste

- T-shirts manches courtes respirants et confortables (Merinos)
- T-shirts à manches longues respirants et confortables (Merinos)
- Micropolaire ou équivalent (seconde couche)
- Veste polaire ou softshell
- Veste protectrice type goretex (troisième couche)+ Une doudoune

### Pour les jambes

- Collant polaire ou autre
- Pantalon de randonnée convertible en short ou pas
- Un pantacourt ou short de rechange
- Un pantalon de protection léger type goretex
- Guêtres

### Pour les pieds

- Chaussettes confortables. Prendre une pointure en dessous pour éviter les ampoules
- Chaussures de trekking à tige haute confortables et étanches : ne pas partir avec des chaussures neuves pour éviter les ampoules
- Sandales

### Pour les mains

- Gants légers type polaire
- Gants chauds et étanches

### Sac à dos

- Sac à dos de randonnée léger d'environ 30 à 40 litres. Prévoir une cape de protection contre la pluie

### Sac de voyage

- Prévoir un sac étanche type duffle bag de 70/80 L. Vous utilisez ce sac pour voyager et pour donner aux porteurs pendant le Trek. Pas de valise.
- Prévoir un autre sac avec cadenas si vous souhaitez laisser des affaires à Katmandou à l'hôtel pendant le Trek

### Couchage

- Drap de soie
- Duvet **-10°C confort minimum**, privilégiez les duvets en plumes pour plus de confort



### Divers

- Une tenu décontractée pour les soirs
- Bâtons de marche conseillés
- Trousse de toilette personnelle
- Pastilles pour purifier l'eau de type Micropure forte. Nous fournissons néanmoins de l'eau filtrée chaque jours du trek pour la boisson ou la cuisine
- Sachets plastiques de protection type ziploc pour emballer les effets contre l'humidité
- Couverture de survie
- Gourde pour la journée de marche, minimum 2 L
- Couteau type couteau multiusages
- Lacets de rechange
- Briquet (pour brûler le papier toilette)
- Papier toilette
- Appareil photo
- Livres de voyage
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours
- Lampe frontale et piles de rechange
- Cadenas pour votre sac de voyage