

Népal - Randonnée dans le Sanctuaire des Annapurnas

Difficulté Niveau 1	Durée 16 jours	Places 7 à 12
-------------------------------	--------------------------	-------------------------

Itinéraire susceptible de modification en fonction de circonstances climatiques ou autres. Le guide est apte à décider de toute mesure nécessaire pour le bon déroulement et le confort du voyage et la sécurité des voyageurs.

Présentation

L'Annapurna a été un sujet d'études pour de nombreux écrivains, photographes et alpinistes depuis sa première ascension en 1950 par le Français Maurice Herzog. L'Annapurna a été le premier des quatorze 8000 mètres à être gravi.

Le trekking du Camp de Base de l'Annapurna, aussi appelé Sanctuaire de l'Annapurna est au cœur de la région, entouré par la chaîne des Annapurnas, le Gangapurna et le Macchapurchre. On apprécie également l'approche par Ghorapani et sa magnifique forêt.

Des rizières des environs de Pokhara aux alpages de la Vallée de Modi Khola, des forêts de rhododendrons de Ghorepani aux paysages de haute montagne du sanctuaire, le dépaysement est au rendez-vous de cette Népalaise.

Fiche technique

Fiche d'identité

Le Népal, pays très diversifié tant au niveau des paysages que de la population, a subi au cours des siècles l'influence de ses voisins. La population est constituée de nombreuses ethnies différentes. Une première distinction est faite entre les Indo-Népalais, d'origine indienne et de religion hindouiste, et les Tibéto-Népalais, d'origine sino-tibétaine et de religion bouddhiste. Ces deux populations principales sont elles-mêmes subdivisées en différentes ethnies. Le système de castes transmis il y a des siècles par les immigrants indiens, officiellement aboli en 1963, demeure très présent dans la société traditionnelle et reste très influent dans les faits.

La monarchie népalaise, la dernière d'Asie du Sud, a été abolie le 28 mai 2008 après 15 ans de lutte par les rebelles maoïstes. Depuis cette date, le Népal est une république. L'agriculture est l'activité essentielle de son économie -tant pour le PNB que pour les emplois. Avec 42 % de la population vivant sous le seuil de pauvreté, le Népal est l'un des pays les pauvres du monde.

Nom

République démocratique fédérale du Népal

Capitale :

Kathmandou

Superficie :

147 180 km²

Population :

30,725,702 habitants

Régime politique :

République

Formalités

Le passeport doit être valable 6 mois après la date de retour pour les citoyens français. Un visa est obligatoire, il coûte 30USD + 20€ les frais de visa, une photo d'identité, un formulaire.

HORIZONS NOMADES peut prendre en charge la procédure d'obtention du visa sous condition de réceptionner à temps les documents nécessaires.

Ambassade et Consulat du Népal : 45 bis, rue des Acacias - 75017 PARIS - Tél : 01.77.16.52.57 ou 01.46.22.48.67.

Santé

Aucun vaccin n'est obligatoire, cependant il est fortement conseillé d'avoir les rappels à jours et par précaution la diphtérie, le tétanos, la polio, l'hépatite A et B, la fièvre typhoïde. Il est aussi recommandé d'être immunisé contre la diphtérie, le tétanos et la poliomyélite. La Vallée de Kathmandou représente un risque de paludisme, surtout pendant la période de la mousson.

INSTITUT PASTEUR : 03 20 87 79 80 Voyager n'est pas anodin. Nos organismes ne sont pas forcément adaptés aux conditions de vie d'autres latitudes. Pour réussir ces moments d'escapade, mieux vaut être informé, préparé. Ne pas hésiter à téléphoner à l'Institut.

Devises

La monnaie est la roupie népalaise (NPR). 1 € = 139,81 NPR. Le dollars US est la monnaie la plus courante.

Mais il n'y a aucun problème pour changer les euros en roupies népalaises, on trouve des bureaux de change et des banques dans tous les endroits touristiques, à commencer par Kathmandu et Pokhara. Les banques proposent un taux souvent un peu plus intéressant que les money changers. Dans les banques, prévoir le passeport pour la transaction. En conservant les reçus, on peut rechanger les roupies contre des euros en présentant les bordereaux. Les roupies népalaises ne sont pas négociables en dehors du Népal.

Les cartes de crédit peuvent être acceptées dans certains restaurants, magasins ou grands hôtels.

Pour d'avantage d'information sur le change : www.oanda.com/convert/classic

Décalage horaire

L'heure officielle est en avance de 5h45 sur celle du méridien de Greenwich, et de 15 mn sur l'heure indienne. Quand il est midi en France en horaire d'hiver, il est 16h45 au Népal et 16h30 en Inde. Et respectivement 15h45 et 15h30 en heure d'été.

Électricité

Le courant est en 220 volts. Une prise dite « de voyage » est très utile car l'écartement des bornes est parfois différent. Le Népal connaît des coupures d'électricité fréquentes. Il n'est pas inutile de se munir d'une lampe de poche (avec piles).

Religion(s)

La religion officielle est l'hindouisme, mais le bouddhisme est aussi très présent. L'hindouisme, dont les racines remontent à plus de 1 000 ans av. J.-C., s'appuie sur des livres sacrés. Les plus importants sont les quatre veda, ou « connaissance divine ».

Les trois principaux aspects de la pratique religieuse hindouiste sont les puja (cérémonies et offrandes rituelles), la crémation des morts et le système des castes. Le Dieu suprême se présente sous trois formes, Brahma (le Créateur), Vishnu (le protecteur) et Shiva (à la fois destructeur et régénérateur).

Le bouddhisme est considéré avant tout comme une pensée philosophique et une éthique. Initié dans le Nord de l'Inde vers 500 av. J.-C., cette pensée prône la modération.

Par ailleurs sont présents de petites communautés musulmanes et chrétiennes.

Langue(s) et ethnie(s)

Il y a au Népal autant d'idiomes que d'ethnies et presque autant de dialectes que de villages. La langue officielle est le népali, d'origine indo-européenne, assez proche de l'hindi. Il existe toutefois deux autres langues parlées qui bénéficient d'une grande tradition écrite et littéraire : le newari et le tibétain.

La société népalaise est multi-ethnique. De manière générale on perçoit deux groupes :

- les indo-népalais (ou Paharis) sont présents au sud du pays comme les Népalis, les Maithili, les Bhojpouri, les Awadhi, les Tharu. De foi hindouiste, ils parlent majoritairement le népali. Leurs ancêtres, venus du sud (Inde) appartenaient pour la plupart aux hautes castes des Brahmanes et des Kshatriyas. Ils sont rapidement devenus influents.
- les tibéto-népalais (ou Bhotias) sont présents au nord du pays comme les Tibétains, les Sherpas, les Tamang, les Thakali, les Gurung ...ils sont de foi bouddhiste. Rudes montagnards ils vivent le plus souvent dans de petits villages isolés. On retrouve les cultivateurs dans les hautes vallées et les éleveurs semi-nomades en plus haute altitude.

Géographie

On a souvent comparé le Népal à un gigantesque escalier débutant au piémont de la plaine gangétique et dont le sommet forme le toit du monde. Il compte entre 10 et 14 sommets mondiaux dépassant les 8 000 m d'altitude; dont le mont Everest, point culminant de la planète à 8 848 m. On observe un des phénomènes géographiques les plus curieux du globe terrestre. L'armature morphologique du pays s'organise en bandes longitudinales formant cinq grandes régions naturelles correspondant à cinq paliers : le Téraï, les Siwalik, le Mahabharata Lekh, le plateau népalais et le grand Himalaya.

- Le Téraï, ou région basse, est une terre d'alluvions formant le piémont de la grande plaine du Gange.

- Les Siwalik : c'est sur cette formation montagneuse que les plaques indiennes et tibétaines se rencontrent.

- Le Mahabharata Lekh, en revanche, est une véritable chaîne de montagnes.

- Le plateau népalais, le cœur du pays, constitue le plus important niveau. Des fleuves transversaux viennent partager ce plateau en 9 bassins naturels. C'est la partie la plus riche du pays, et celle où se trouvent les plus grandes villes (Kathmandu, Patan, Bhaktapur et Pokhara).
- La chaîne himalayenne : le système d'écoulement des eaux est très particulier. On trouve des forêts et des cultures à 4 000 m, des pâturages à 5 000 m, et on a même pu voir des plantes à fleurs à plus de 6 000 m.

Climat

Le Népal est soumis à un régime de mousson qui conditionne le choix des zones de trekking en fonction des saisons :

Le printemps, de mars à fin mai, idéal pour assister à l'explosion de la végétation, notamment des rhododendrons, autour des Annapurnas et vers le camp de base de l'Everest. Ciel généralement dégagé en matinée, nébulosité marquée dans l'après-midi. Plus on avance vers le mois de mai (mousson), plus les nuages s'élèvent tôt.

L'été, de juin à fin septembre, permet de découvrir les régions du Mustang et du Dolpo, seules parties du Népal à l'abri de la mousson.

L'automne, de mi-octobre à mi-décembre, conditions optimales pour les treks et expéditions dans tous les massifs. Beau temps en général, plus froid en altitude à l'approche de l'hiver (possibilité de neige).

L'hiver, de mi-décembre à fin février, froid sec, ciel dégagé, ensoleillement important...

De manière générale, la meilleure période pour partir est l'automne ou le printemps.

Malgré une régularité générale qui nous permet d'apprécier les bonnes ou mauvaises périodes pour la visite d'un pays, la météo reste un paramètre imprévisible, il convient donc de se préparer au mieux en cas de conditions climatiques exceptionnelles et difficiles.

Pour d'avantage d'information: fr.news.yahoo.com/meteo

Artisanat et achats

On peut trouver de nombreux objets intéressants au Népal. Les kukhuri, couteaux souvent employés comme serpes et que l'on voit quelquefois à la ceinture des Népalais. Les saranghi sont de petites violes dont jouent les chanteurs ambulants; elles sont toutes taillées dans le même morceau de bois et comportent quatre cordes en boyau de chèvre; l'archet, très court, est fait en crin de cheval.

Les moulins à prières, les bols chantants tibétains en bronze ainsi que poignards, couteaux, haches et toutes copies d'objets rituels tibétains (Conseil: il faut toujours les « faire chanter » avant de les acheter, le son étant très différent d'un bol à l'autre). Les tapis sont en pure laine et les couleurs sont à base de teintures végétales (Attention, vous n'avez le droit de sortir du pays qu'un tapis par personne).

Il y a un grand choix de bijoux dont des colliers traditionnels. Ce ne sont pas des pierres précieuses mais des perles en plastique ou en verre fabriquées au Japon. En revanche, corail, turquoise et autres lapis-lazuli sont importés d'Inde et du Tibet.

Des châles appelés pashmina, en duvet de chèvre provenant des hautes régions du Népal ou du Tibet, sont vendus à tous les coins de rue. Il existe trois qualités différentes : 70 % pashmina et 30 % soie, 50 % pashmina et 50 % soie et 100 % pashmina.

Des masques en bois, des bronzes, cuivres, étains, laitons à la cire perdue (on trouve les plus beaux et les moins chers chez les artisans de Patan). Pour marchander, disposez au moins d'une bonne heure car ils sont durs en affaires. Avec humour et persuasion, on peut obtenir de grosses réductions.

Les papiers népalais élaborés à partir de l'écorce de l'arbre daphné; la grande majorité de ces papiers est fabriquée à Bhaktapur et d'autres peuvent être issus de matériaux bien plus insolites, tels le jute, le chanvre ou bien encore l'ortie. Les épices et thés de belle qualité et d'origine népalaise ou indienne...

Il faut prendre le temps de marchander avec le sourire...

Décalage horaire

L'heure officielle est en avance de 5 h 45 sur celle du méridien de Greenwich. Quand il est midi en

France en hiver, il est 16 h 45 au Népal. En été, quand il est 12h00 en France, il est 15h45 au Népal. Pour davantage d'information: www.horlogeparlante.com

Groupe

7 à 12 personnes

Bagages

Pour la soute, il faut prendre un grand sac souple ou une valise; ce bagage ne doit pas dépasser 23 kilos; il est transporté par le véhicule sur place. Il faut prévoir un petit sac à dos pour emporter vos affaires personnelles durant la journée (crème, appareil photo,...).

Transport

Il n'existe pas de vol direct sur Katmandou; les vols se font sur les compagnies aériennes régulières au départ de Paris. Les transferts terrestres sont assurés en minibus ou en voiture privé(e) en fonction du nombre de participants.

Niveau

Les marches sont de niveau facile et sans portage

Accompagnement

Durant le voyage l'équipe sur place est népalaise-francophone. Le guide, spécialiste de chaque circuit, connaît parfaitement la région visitée. Il est choisi pour son expérience du terrain, ses connaissances de la culture et de l'histoire de son pays. Garant de la sécurité du groupe, il est habilité à modifier l'itinéraire en fonction des événements (météorologiques, politiques ou autres). Il est secondé par des chauffeurs professionnels.

Hébergement

Les hôtels sont de bonne catégorie et bien situés dans les villes. Les chambres sont simples et confortables avec sanitaires privatifs.

Gastronomie

Le menu de base d'un Népalais se compose d'un plat de riz blanc (bath) et de lentilles (dal) dans leur jus, servies dans un petit bol, que l'on mélange au riz pour le mouiller et en relever un peu le goût. Il s'accompagne régulièrement aussi d'un curry de légumes (tarkari) et d'un mélange d'ingrédients épicés (achards). Généralement végétarien, il peut néanmoins être servi avec de la viande ou du poulet.

La cuisine tibétaine se compose de soupes aux lentilles ou aux pois cassés, et de momo, sortes de raviolis fourrés à la viande ou aux légumes et que l'on sert bouillis ou frits. C'est excellent quand ils sont bien préparés. De même, on trouve facilement des nouilles tibétaines accomodées de légumes aux œufs (chowmein).

Dès que l'on quitte la ville, la viande se fait rare. Celle que l'on trouve en montagne est séchée et en lambeaux (sukuti).

En boissons, on trouve le délicieux lassi (un mélange d'eau et de yaourt), le thé -à l'indienne (sucré et avec du lait) ou à la tibétaine (salé et au beurre de yack). En alcool on retrouve le rakshi qui est un alcool de riz et la Tchyang, une bière issue de la fermentation de grains d'orge ou de riz.

Durant le circuit, la restauration, principalement en restaurant, alterne les cuisines locale et internationale.

Protection des sites

Chaque participant est responsable de la propreté des lieux de passage. Il ne faut rien laisser traîner (papiers, plastiques, ...) car l'équilibre écologique de ces endroits est fragile et la permanence des flux touristiques accroît les risques de dégradation.

Assurances

Il est obligatoire pour tout voyageur d'avoir une assurance en cas d'hospitalisation sur place ou de rapatriement; cela peut être une assurance personnelle avec une carte bancaire par exemple ou une mutuelle.

Si vous ne disposez pas d'assurance personnelle, HORIZONS NOMADES propose une assurance globale qui couvre l'assistance rapatriement, l'annulation du voyage, l'interruption de séjour et les bagages. Son montant est variable en fonction du prix du voyage.

Par ailleurs, vous pouvez souscrire une assurance « annulation » uniquement qui vous permettra d'être remboursé en cas d'annulation du voyage. Son montant est également variable en fonction du prix du circuit choisi.

Informations: avec une une carte bancaire Première ou Gold, vous bénéficiez de l'assurance annulation dans la majorité des banques.

Merci de nous consulter pour le montant des assurances que nous proposons.

Pour vous inscrire

Il suffit de compléter le bulletin d'inscription en ligne se trouvant à la fin de cette fiche technique, accompagné d'un acompte de 30% du montant total, à l'agence de Strasbourg : Horizons Nomades, 4 rue des Pucelles, 67000 Strasbourg.

Respect des coutumes

Les Népalais sont généralement souriants, d'une grande courtoisie et dépourvus d'agressivité. Quelques règles de savoir-vivre népalais : On se déchausse avant de pénétrer dans une maison ou un temple, on ne pénètre jamais dans une cuisine sans y avoir été invité, le feu étant sacré pour les Sherpas, il ne faut jeter aucun déritus dedans; il faut toujours contourner les stûpas dans le sens des aiguilles d'une montre.

Il est mal vu de désigner quelqu'un, même une statue, avec le doigt. Lorsque vous êtes assis, évitez de pointer votre pied vers quelqu'un. Pour se saluer, on utilise l'expression « Namasté » (que l'ensemble de vos qualités soient bénies et protégées des dieux), mains jointes et en s'inclinant ; le « merci » n'existe pas au Népal.

Les hommes éviteront de se promener torse nu, et les femmes les tenues provocantes ; en couple il convient de ne pas être trop démonstratif en public. Enfin, il faut savoir qu'au Népal le temps est une notion assez subjective.

Vêtements

- un chapeau ou une casquette
- T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche). Eviter le coton, très long à sécher.
- pantalons amples
- un coupe vent
- pull chaud
- robes et jupes longues

- une cape de pluie ou un K-way
- une veste polaire
- des sous-vêtements
- des chaussettes de marche, éviter le coton très longue à sécher

La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison du pays

Chaussures

- des bonnes chaussures de marche légères, aérées, avec une bonne adhérence sur les différents terrains.
- 1 paire de sandales ou paire de chaussures de détente pour le soir

Accessoires nécessaires

- une paire de lunettes de soleil
- une gourde (1,5 litre minimum)
- un couteau de poche (à ranger dans le bagage de soute)
- 1 lampe frontale
- des ampoules et des piles de rechange
- un sac de couchage
- un briquet

Trousse de toilette

- nécessaire de toilette : préférez des produits biodégradables.
- une serviette de toilette
- du papier toilette
- baume pour les lèvres
- crème solaire
- lingettes imbibées

Pharmacie

Une pharmacie de premier secours est fournie par HORIZONS NOMADES pendant le voyage. Cependant, prévoyez une petite pharmacie individuelle:

- compresses, pansements
 - antiseptiques
 - analgésique
 - coton
 - collyre
 - pommade anti-inflammatoire
 - antidiarrhéiques
 - hydroclorazone
 - analgésiques
 - vitamines C
 - répulsif anti-moustiques (en zone tropicale)
 - antibiotiques (selon avis du médecin)
 - biafine
- (ciseaux, épingles de sûreté en soute, pince à épiler en soute)

Photo/vidéo

Il faut penser à s'approvisionner en batteries/piles pour votre appareil photo avant le départ et à prendre des sachets plastiques pour protéger le matériel.

Dans certains sites, il faut payer un droit de filmer.

Pour la photographie, n'oubliez pas de demander une autorisation et de remercier les personnes.

Guide

Népal, Tibet, Guide du Routard

Grands treks au Népal, E. Jamen

Récits, littérature, ouvrages illustrés

Ella Maillart au Népal, Maillart/Girardin

Idoles du Népal et du Tibet, P. Pal

Histoire politique du Népal - aux origines de l'insurrection Maoïste, M. Kergoat

Nouvelles du Népal d'Ailleurs, C. Caudart, Transhumances, 2007

Les Tambours de Katmandou, G. Toffin, Payot Voyageurs, 2002

Ombres et fantômes du Népal, M.-C. Cabaud, L'Harmattan, 2002

Le Regard de la Kumari, M.-S. Boulanger, Presses de la Renaissance, 2001

Au cœur des Himalayas : sur le chemin de Katmandou, A. David-Néel

Carte :

Népal 1/1 500 000e et 1/480 000e, Nelles Maps, 2004.

Itinéraire

Jour 1-2 • Vol Paris - Kathmandou (1450 m)

Arrivée le deuxième jour à Kathmandou, accueil à l'aéroport et installation à l'hôtel.

Jour 3 • Kathmandou - Pokhara (815 m - 7h de route)

Route vers la cité, située à 815 m d'altitude au cœur de la vallée du même nom, elle offre avec ses 150 000 habitants, une atmosphère très reposante. Randonnée à travers la vallée, autour du lac Fewa aux couleurs étincelantes et aux gorges étroites et sinueuses. Exploration de la cascade Davi's Fall et de la mystérieuse grotte Gupteshore Gupha. Nuit à l'hôtel.

Jour 4 • Pokhara - Nayapool (1050 m) - Ulleri (1950 m) - 7h de marche

Route pour rejoindre Nayapool d'où débutera le trekking ; le sentier remonte le cours de la rivière tumultueuse de Modi Khola, à travers les cultures étagées à perte de vue et les maisons typiques, pour arriver à Tikhedunga. De là, traversée de la rivière sur un pont suspendu avant d'entamer deux heures de montée sur des escaliers en pierre jusqu'à Ulleri. Nuit en auberge.

Jour 5 • Ulleri - Ghorepani (2855 m) - 5h30 de marche

Départ pour 3 heures de marche et arriver à Nayathanti pour le déjeuner. Dans l'après-midi, entrée au cœur de la forêt de bambous, de chênes et de rhododendrons (en fleur au printemps) pour arriver à Ghorepani. Nuit en auberge.

Jour 6 • Ghorepani - Poonhil (3200 m) -Tadapani (2600 m) - 7h de marche

Départ de nuit pour gravir la colline de Poonhill et ses 3200 m de haut. Après une heure d'effort, arrivée pour un magnifique lever de soleil sur les chaînes de Dhaulagiri et de l'Annapurna. Retour à Ghorepani pour le petit déjeuner, puis départ pour Tadapani, 5 heures de marche dont 1h30 de montée, 2h30 de descente et 1h de montée en moyenne. Nuit en auberge.

Jour 7 • Tadapani (2600 m) - Chomrong (2100 m) - 6h de marche

La journée débutera par une descente de 3heures pour rejoindre un pont suspendu qui enjambe la Kimrong Khola. De là, le chemin remonte traversant successivement villages et champs en terrasses jusqu'à Chomrong. Nuit en auberge.

Jour 8 • Chomrong (2100 m) - Dovan (2600 m) - 6h de marche

Descente par une série de marches qui mène tout d'abord au village de Chomrong, puis sur les bords de Chomro Khola que nous traversons. Le sentier passe à travers des forêts de rhododendrons, de chênes jusqu'à Kuldî. De là, entrée dans une forêt de bambous, les villageois le travaillent pour en tisser des paniers à portage appelés « dokos ». Arrivée à Dovan et nuit en auberge.

Jour 9 • Dovan (2600 m) - Machhapuchre Base Camp (3700 m) - 6h de marche

Ascension à travers un chemin parsemé de pierres et par endroits enneigés pour arriver au Camp de Base du Machhapuchre, connu comme le Fish Tail, sommet de 6997 m. Nuit en auberge.

Jour 10 • Machhapuchre Base Camp - Annapurna Base Camp (4130 m) - 2h de marche

Après deux heures de marche, arrivée au Camp de Base de l'Annapurna. D'ici, la vue est imprenable sur l'Annapurna (8091 m) et l'Annapurna Sud (7819 m), ainsi que de nombreux autres sommets. Journée consacrée à l'exploration aux alentours du Camp. Nuit en auberge.

Jour 11 • Annapurna Base Camp - Bamboo (2300m) - 5h de marche

Marche jusqu'à Bamboo. Nuit en auberge.

Jour 12 • Bamboo (2300 m) - Jhinu Danda (1600 m) - 6h de marche

Continuation de la randonnée jusqu'à Chomrong. Déjeuner, puis descente de deux heures jusqu'à Jhinu Danda, réputé pour ses sources d'eau chaude ; baignade en fin de journée. Nuit en auberge.

Jour 13 • Jhinu Danda (1600 m) - Nayapool - Pokhara - 5h de marche

Dernière randonnée pour rejoindre Nayapool, puis en véhicule route pour Pokhara. Après-midi libre pour visiter la ville.

Jour 14 • Pokhara - Kathmandou (7h de route)

Retour vers la capitale. Nuit à l'hôtel.

Jour 15 • Kathmandou - vol pour Paris

Journée consacrée à la visite des principaux sites et monuments de la capitale : le temple de Pashupatinath, le plus gros temple hindou voué à Shiva (Pashupati). Ce temple accueille les crémations humaines avec des centres ensuite déversées dans les eaux de la Bagmati qui, une fois la frontière indienne passée, devient le Gange, fleuve sacré. A proximité se trouve le stupa de Bodnath, le plus grand du Népal. Ce site, sanctuaire bouddhiste des plus importants du pays a accueilli des milliers de réfugiés Tibétains à la suite de la fuite du Dalai Lama en 1959. Poursuite de la visite de Swayambunath plus connu comme « le Temple au Singe ». Perché sur une colline à 2kms à l'ouest de la ville il aurait 2000 ans... Les yeux de Lord Buddha sont présents sur les quatre faces du stupa témoignant ainsi du pouvoir de Bouddha sur les quatre points cardinaux. Dîner, puis, transfert à l'aéroport pour le vol de retour.

Jour 16 • Arrivée à Paris

Carte

