

## Recommandations

Il faudra être équipé, d'une bonne paire de chaussures rodées avant le départ et d'un sac à dos (40l) pour emporter vos affaires de la journée. Il est également conseillé de se munir de vêtements pour faire face aux éventuelles intempéries. (prévoir polaire, veste coupe-vent et imperméable, lunettes, gants, bonnets, une pharmacie adaptée\*, une gourde, un canif, une lampe frontale, papier de toilette et briquet) On ajoutera l'appareil photo, les piles et les bâtons pour les adeptes.

Les Népalais étant très pudiques, les femmes éviteront le port du short au profit du panta-court.

Pour les nuitées en lodge, il faut prévoir un duvet (-5 à -10°C) et vos affaires de toilettes en privilégiant les produits biodégradables. Avec votre linge de rechange et des chaussures légères cela ne doit pas dépasser 10 kgs et être mis dans un sac souple (pas de valise) pour être emmenés par les porteurs. Un contrôle sera effectué avant le départ du trek et il sera possible de laisser le surplus de bagages en toute sécurité à l'hôtel de Katmandou.

Il faut prévoir le passeport et 4 photos d'identité.

\* Médicaments habituels, anti-diarrhéique, pansement intestinal, pommade anti-inflammatoire, antalgique, (paracétamol) antibiotique large spectre, pastilles pour l'eau, (micropur) Elastoplast en 6 cm, pansements adhésifs, compresses désinfectantes, pastilles rhumes et maux de gorge, protection solaire (peau + lèvres) éventuellement Diamox.



## Santé

Un séjour au Népal ne nécessite pas forcément une condition physique optimum, mais selon les activités prévues, il vous appartient de vous renseigner au préalable. Si la date de votre dernière visite médicale est assez ancienne, c'est l'occasion d'effectuer un bilan de santé en expliquant à votre médecin (ou cardiologue) les principales caractéristiques de votre voyage. (altitude)

Le Mal Aigu des Montagnes tue; l'altitude a des effets redoutables sur l'organisme et la santé. L'acclimatation est primordiale, il faut boire beaucoup et savoir redescendre.

## Conditions

Le séjour est ouvert aux membres du Randonneur Club des Monts de Flandre en possession d'une licence FFRP (minimum IRA) et d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la randonnée à pied en altitude.

[Prenez connaissance des conditions générales de vente et de la notice des assurances facultatives ci-jointes.](#)

Le nombre de participants est limité à 25 personnes.

### **Coût du séjour: 1800 €**

Comprenant : le vol Paris-Katmandou via Doha et retour, le permis de trek et le TIMS, le trek en pension complète mais sans les boissons en lodges, (ch. de 2) l'hôtel en chambre double, avec WC et SdB, petit-déjeuner et repas du soir sans boisson à Katmandou et Pokkara, le déjeuner du jour 3, un guide francophone durant le séjour, un porteur pour 2 personnes, (2 x 10 kgs) l'assurance et l'équipement du guide et des porteurs, les transferts et transports sur place et les entrées des sites prévus au programme.

Ne comprenant pas : le visa pris sur place, les assurances facultatives mais conseillées, les boissons, les autres déjeuners à Katmandou et Pokhara, les pourboires des guides et porteurs et les suppléments carburants avion.

**Date limite d'inscription : 16 janvier 2011**

## Organisation et encadrement

Randonneur Club des Monts de Flandre  
Stéphane CNOCQUAERT  
307, chemin du Rossignol  
59270 METEREN  
Tél : 03 28 49 48 44 - [cqts@aol.com](mailto:cqts@aol.com)

**R.C.M.F.** Séjour N°

**20 ANS**

**Bailleul**  
Randonneur Club des Monts de Flandre

Trek au Népal Trek & Tourisme

**NEPAL TOURISM YEAR 2011**  
NATURALLY NEPAL  
ONCE IS NOT ENOUGH

# Trekking autour des Annapurnas

## Népal

**28 octobre au 21 novembre 2011**

**Randonneur Club des Monts de Flandre - Bailleul**

Siège : Office du Tourisme des Monts de Flandre - Place du Général de Gaulle  
59270 BAILLEUL  
<http://rcmf-bailleul.com> - [contact@rcmf-bailleul.com](mailto:contact@rcmf-bailleul.com)

**FFRandonnée**  
Association affiliée

Déclarée en Sous-Préfecture de Dunkerque, le 18 mars 1991 sous le N° 6415 - Agréée Jeunesse et Sport, le 2 juillet 1992 sous le N° 59S1914  
Bénéficiaire de l'Agrément Tourisme N°AG 075 03 00 02

# Le Tour des Annapurnas

## Programme

- J 01** Vol Paris-Kathmandu.
- J 02** Arrivée à Kathmandu, accueil à l'aéroport, transfert à l'hôtel puis temps libre.
- J 03** Visite de Kathmandu (Bodnath, Pashupatinath et Bhaktapur)
- J 04** Kathmandu à Besisahar (800m) en bus privé. (~ 8h)
- J 05** Besi à Bahundanda (1300m) ~ 5h de marche.
- J 06** Bahundanda à Chamje (1400m) ~ 5h de marche.
- J 07** Chamje à Dharapani (2000m) ~ 5h de marche.
- J 08** Dharapani à Chame (2700m) ~ 5h30 de marche.
- J 09** Chame à Pisang (3250m) ~ 5h de marche.
- J 10** Pisang à Ghyaru (3400m) ~ 7h de marche. Montée au Camp de Base du Pisang Peak (4400m)
- J 11** Ghyaru à Manang (3400m) ~ 5h de marche.
- J 12** Manang : Acclimatation à l'altitude. Repos et visite.
- J 13** Manang à Letdar (4200m) ~ 5h de marche.
- J 14** Letdar à Phedi (4700m) ~ 4h de marche.
- J 15** Phedi à Muktinath (3800m) Montée du Thorong La (5416m) ~ 9h de marche.
- J 16** Muktinath à Jomsom (2700m) ~ 5h de marche.
- J 17** Jomsom à Kalopani (2500m) ~ 5h de marche.
- J 18** Kalopani à Tatopani (1200m) ~ 5h30 de marche.
- J 19** Tatopani à Ghorepani (2750m) ~ 7h de marche.
- J 20** Ghorepani à Ghandruk (2300m) Montée à Poon Hill (3200m) ~ 6h de marche.
- J 21** Ghandruk à Birethanti (1037m) ~ 4h de marche. Transfert à Pokhara en bus privé (~ 2h) et nuit à l'hôtel.
- J 22** Pokhara à Kathmandu en bus privé. (~ 7h)
- J 23** Journée libre à Kathmandu et dîner Tibétain.
- J 24** Transfert à l'aéroport de Kathmandu et vol pour Paris.
- J 25** Arrivée à Paris.



Le tour du massif des Annapurnas est le trek le plus populaire du Népal. Il a la réputation d'être le trek le plus varié du pays, tant au plan géographique que culturel. La végétation y est très diversifiée. La région est habitée par plusieurs castes et ethnies : Brahmanes, Chhetris, Gurungs, Magars, Manangis, Thakuris, Thakalis. Le massif, dominant la vallée de Pokhara, est constitué d'une dizaine de sommets dont l'Annapurna I culminant à 8 091 mètres. Le trek se fait plus facilement dans le sens contraire des aiguilles d'une montre à partir de la vallée de la Marsyangdi et en montant vers le col. Il débute à la lisière de la forêt tropicale, chemine à flanc de montagne à travers les cultures en terrasses, traverse de nombreux villages, emprunte la haute vallée de Manang, rejoint la haute montagne et culmine au col Thorung La (5 416 m). Au sommet du col, la vue porte sur le versant nord de l'Himalaya, une vaste région semi-désertique située au-delà de la barrière transhimalayenne qui bloque les pluies de la mousson. Tout au long du trajet, on peut notamment observer tour à tour, les hauts sommets qui composent le massif des Annapurnas.