

# AU CŒUR DES ANNAPURNAS

## Chulu Far East 6 059 mètres

Dans le cadre majestueux du Tour des Annapurnas, voici un tracé original qui s'écarte sensiblement de l'itinéraire classique pour retrouver un Népal des plus authentiques. Après la verdoyante vallée de la Marsyangdi, nous explorerons plus au Nord la vallée de Nar-Phu où tout rappelle le Moyen Age.

Après la traversée du Kang la à plus de 5 000 mètres, nous serons parfaitement acclimatés pour aborder l'ascension facile du Chulu Far East qui offre un belvédère incomparable sur l'ensemble de la chaîne des Annapurnas.

En deuxième partie de trekking pour rejoindre la vallée de la Kali Gandaki, nous délaisserons le trop fréquenté Thorong La pour lui préférer le Meso Kanto qui surplombe les eaux bleutées du lac du Tilicho où se reflètent l'ensemble des sommets de la grande barrière.

Ambiance himalayenne garantie.

**Jour 1** Voyage Paris - Kathmandu sur ligne régulière.

**Jour 2** Arrivée à Kathmandu en début de matinée. Accueil par l'organisation de trekking népalaise et transfert à l'hôtel. Découverte de la ville ; un choc culturel. Nuit à l'hôtel à Kathmandu.

**Jour 3** Journée de bus privé à travers rizières et collines pour rejoindre Besisahar, fin de la route goudronnée et poursuite en jeep jusque Jagat, point de départ du trekking entre la chaîne du Manaslu et des Annapurnas. Nuit en lodge à Jagat.

**Jour 4 à 5** Pendant ces deux premiers jours de marche sur l'itinéraire classique du tour des Annapurnas, nous passerons de 1300 mètres à 2600 mètres d'altitude. Traversant de nombreux villages, nous assisterons aux travaux agricoles sur les terrasses accrochées aux pentes qui surplombent les eaux tumultueuses de la rivière Marsyangdi. Nuits en lodges à Dharapani puis à Koto.

**Jour 6 à 8** A Koto, nous quittons l'itinéraire classique du Tour des Annapurnas pour pénétrer la mystérieuse vallée de Nar - Phu dont l'entrée est protégée par d'impressionnantes gorges. Les villages se font plus espacés, les populations plus rudes, l'influence tibétaine se précise au fil des jours. L'arrivée au village forteresse de Phu planté à plus de 4000 mètres sur un promontoire rocheux restera pour longtemps gravé dans vos mémoires. Nuits en lodges à Meta, puis deux nuits à Kyang.

**Jour 9 à 10** Après avoir redescendu la vallée pendant une journée et être repassé sous la barre des 3500 mètres d'altitude, nous nous dirigeons maintenant vers le village de Nar à 4150 mètres où, à cette époque de l'année, la population entière est affairée à la récolte d'orge. Après midi de visite en profondeur du village de Nar et repos pour préparer au mieux le passage du col le lendemain. Nuits en lodges au monastère de Mahendra Pul puis à Nar.

**Jour 11** Passage du Kang La à 5325 mètres et longue descente face aux Annapurnas jusqu'au village de Ngawal (3800 mètres) où nous attendent une douche et un repos bien mérité. Dernière nuit en lodge à Ngawal.

**Jour 12 à 13** Pendant ces deux jours nous reprenons de l'altitude pour établir un camp de base à 4800 mètres, puis un camp d'altitude à 5350 mètres à proximité d'un petit lac non loin de l'éperon glaciaire qui nous conduira au sommet du Chulu. Nuits sous tentes.

**Jour 14** Depuis le dernier camp, ascension du **Chulu Far East** à 6059 mètres et descente à Yak Kharka à 4200 mètres. Nuit sous tentes.

**Jour 15 à 17** Nous retrouvons maintenant la vallée de la Marsyandi à la hauteur de Manang à 3500 mètres avant d'emprunter à nouveau des chemins détournés qui nous conduisent au lac du Tilicho dont les eaux bleutées à 5000 mètres d'altitude reflètent ce que Maurice Herzog avait baptisé la « Grande Barrière », ensemble de sommets de plus de 7000 mètres barrant l'accès à l'Annapurna. Nuits sous tentes à Khansar, à Tilicho base camp puis sur les rives du lac Tilicho.

**Jour 18 à 19** Nous quittons maintenant les berges du lac du Tilicho pour franchir le Meso Kanto (5120 mètres), notre dernier col et rejoindre Jomsom et sa piste d'altitude aux portes du Mustang. Superbe descente face au Dhaulagiri et ses satellites. Dernière nuit sous tentes à Kharka puis en lodge à Jomsom.

**Jour 20** Journée de sécurité qui, si elle n'a pas été utilisée durant le trekking, nous permettra un aller-retour jusque Kagbeni, porte d'entrée du Mustang.

**Jour 21** Superbe vol de montagne entre Dhaulagiri et Annapurnas pour rejoindre Pokhara, puis Kathmandu par un autre vol en connexion.  
Installation à l'hôtel à Kathmandu. Montée sur la colline de Swayambutnath en fin d'après-midi pour le coucher de soleil sur la vallée de Kathmandu.

**Jour 22** Matinée libre pour derniers achats dans le quartier touristique de Thamel. Envol pour Paris en fin d'après-midi.

**Jour 23** Arrivée à Paris en matinée.

Nota ; Les personnes ne désirant pas faire le sommet pourront se reposer en lodge à Ngawal et profiter des alentours en compagnie des sherpas ou accompagner le groupe jusqu'au camp de base.

Les dix premières nuits du trekking de Jagat à Ngawal se passeront en lodges en chambres doubles. Pour l'ascension du Chulu ainsi que pour la traversée du Meso Kanto nous retrouverons l'ambiance des trekkings des années d'exploration avec l'utilisation de la tente et l'accompagnement toujours apprécié d'une équipe de cuisine qualifiée.

# TREKKINGS et EXPEDITIONS au NEPAL

## **AVEC QUI PARTIR ?**

Gilles MARCAUD, aspirant guide en 1987, puis guide de haute montagne en 1990 a débuté son histoire avec le Népal par un Tour des Annapurnas en 1989. Depuis cette date, pas moins de soixante séjours au Népal lui ont permis de fréquenter la plupart des itinéraires de trek de ce pays, de s'intéresser à sa langue ainsi qu'à la diversité des cultures qui composent la société népalaise. Depuis 1999, il séjourne une partie de l'année aux pays des Dieux où il a des attaches très fortes. Il est aujourd'hui le seul guide de haute montagne français s'exprimant en népalais. Il a aussi dirigé quelques expéditions sur des sommets majeurs de 7 à 8 000 mètres dans divers pays de l'Himalaya dont le Dhaulagiri, l'Ama Dablan, le Tilicho, le Ratna Chuli, le Lhakpa Ri, la Punta Hiunchuli et le Mustagh Ata.

## **QU'EST-CE QUE LE TREKKING ?**

Dérivé de l'Afrikaner (partir en voyage), ce vocable désigne maintenant une randonnée à pied à travers les hautes vallées, les gorges profondes, les villages accrochés à la montagne autour de leurs monastères, devant l'extraordinaire fresque des grands sommets himalayens.

Sur les sentiers des caravanes qui, depuis des millénaires, sillonnent le NEPAL, et les hauts plateaux du TIBET tout proche, le "trekking" est ainsi une exploration et la découverte de paysages inaccessibles autrement qu'à la marche. C'est donc aussi une épreuve physique et sportive à la portée de toute personne habituée à la montagne, en bonne condition physique, capable d'endurer 5 à 6 heures de marche journalière et de se trouver à l'aise dans la vie de groupe de 6 à 10 personnes. La marche est facile, les sentiers excellents, la montée progressive en altitude. A aucun moment, il ne s'agit d'alpinisme, tout au plus de la marche facile sur neige lors de passage de cols élevés.

Mais l'absence de moyens de locomotion et d'hôtel implique d'amener avec soi, outre les bagages individuels, les vivres, le matériel de cuisine, le combustible. C'est-à-dire qu'un trekking ne s'improvise pas, mais exige au contraire, une préparation et une logistique appropriées.

Une organisation franco - népalaise très au point prend donc en charge le trekking de KATHMANDU à KATHMANDU, un guide de haute montagne français, un sirdar responsable de la logistique, un chef cuisinier et ses kitchen boys, des sherpas pour les tâches collectives et l'animation des veillées de camp, de nombreux porteurs ou yaks libèrent le "trekker" de tout souci et de toute servitude.

Bref, lorsque toutes ces conditions sont réunies, faire un trekking, c'est avant tout vivre intensément chaque instant de longues journées, jouir pleinement de la pureté de l'air, de la beauté et de la sérénité des hautes vallées, des routes de crête, des extraordinaires paysages de l'Himalaya. Il permet aussi, bien sûr et ce n'est pas l'un des moindres attraits, de mieux connaître, en vivant parmi elles, des populations simples et souriantes pour qui l'hospitalité conserve tout son sens sacré.

## UNE JOURNEE DE TREK

NAMASTE ... Il est 6 heures du matin, l'heure de savourer le premier thé de la journée dans sa tente. Après cet agréable réveil, on se lève, on prépare son sac que l'on pose devant la tente pour que le porteur le ficelle avec une autre charge qu'il portera. A 6 heures 30, un copieux petit déjeuner est servi.

Vers 7 heures, c'est le départ. Chacun marche à son propre rythme, en accord avec ses désirs (photographie, botanique, contemplation, méditation). Un Sherpa (guide népalais) sera toujours en avant, tandis qu'un autre fermera la marche pour attendre des derniers.

Vers 11 heures, le groupe s'arrête pour prendre le déjeuner et se reposer. Puis après quelques heures de marche, à un emplacement choisi en concertation avec le Sirdar (le chef de l'équipe népalaise), le campement est monté pour la nuit, pratiquement toujours à proximité d'un point d'eau. Le thé et les biscuits vous seront offerts et après une bonne toilette, vous pourrez partir à la découverte du site ou du village ou plus simplement vous reposer des efforts de la journée.

Le repas du soir est prévu vers 18 heures. Certains soirs, vous ferez la fête avec l'équipe locale : chants, danses, souvent arrosés de Chang (bière légère de riz ou de millet) mais le plus souvent de Rakshi (alcool blanc à base de riz). Puis, sous la tente, dans le duvet. Le repos est important en trekking.

## LE NEPAL, C'EST ENCORE L'AVENTURE

Le NEPAL n'est pas seulement un pays de sommets prestigieux inaccessibles aux randonneurs, il est aussi celui des vallées larges ou profondes abritant des peuples attachés à leurs traditions.

Des chemins, de simples sentiers de montagne, qui enjambent à gué de larges rivières ou franchissent des torrents tumultueux sur de fragiles ponts de bois, mènent toujours à un village ou à un monastère.

Quel que soit votre niveau technique, vous pourrez parcourir ce merveilleux pays, vivre une aventure pendant 3 ou 4 semaines en groupe de 6 à 10 personnes. Il faut vivre parfois à la "dure", partager la vie simple et heureuse des sherpas et des porteurs qui nous accompagnent.

Lorsque l'ascension d'un sommet est prévue dans un programme de trekking, le sommet doit être considéré comme un plus pour les participants ayant déjà une petite expérience de l'alpinisme.

## LE CHULU FAR EAST 6 059 mètres

Malgré l'altitude élevée du **Chulu Far East**, ce sommet est techniquement très abordable. Un piolet et une paire de crampons suffiront pour goûter à la magie des expéditions en Himalaya.

Ainsi, il n'est pas nécessaire d'être un alpiniste chevronné pour espérer réaliser le sommet, cependant une pratique préalable de l'alpinisme sur des voies normales neigeuses dans nos Alpes est préférable.

Au-delà du camp de base, nous quitterons pour deux jours le confort de l'organisation de nos amis népalais. Nous établirons un camp supérieur au pied de l'éperon glaciaire à une altitude de 5 350 mètres d'où nous serons en autonomie pour l'ascension du lendemain.

Les pentes rencontrées ne dépassent pas 40 degrés et les dangers objectifs sont très réduits sur cet itinéraire du versant Sud. Cependant, les crevasses bien présentes sur le glacier nécessitent de s'encorder. Du sommet, la vue à 360 degrés s'étend des plateaux tibétains aux géants du massif de l'Annapurna.

## L'ESPRIT DE VOS VOYAGES

Le but recherché n'est pas de faire du chiffre ou vendre du voyage à n'importe qui, mais simplement la formation de groupes homogènes afin de pouvoir retourner au Népal avec toujours plus de plaisir et surtout pouvoir partager ce plaisir.

Pas d'intermédiaire entre la conception, la promotion et l'encadrement de votre trekking. Pas de risque de voyager avec un guide ou un accompagnateur qui découvrira le Népal en même temps que vous. Vous voyagerez avec un guide de haute montagne, véritable spécialiste de la culture népalaise.

Ainsi, dès votre inscription, vous connaissez le guide qui vous accompagnera et qui, maître d'œuvre de toutes les étapes de la création du voyage, saura répondre aux aléas propres au voyage d'aventure.

La préparation, l'organisation, le choix des prestataires locaux, la promotion et de l'encadrement des trekkings confiés à une seule personne est pour vous la garantie d'une chaîne de responsabilité sans faille. Ainsi, depuis votre première demande de renseignements jusqu'à votre retour en Europe, vous n'aurez qu'un seul et unique interlocuteur, votre guide.

La disponibilité téléphonique de votre guide dépasse largement les horaires de bureau. Vous avez besoin de précisions, vous appelez votre guide et non pas un vendeur qui ne sera pas du voyage.

Dans ce même esprit est réalisé le choix des correspondants locaux dont le rôle est primordial à la bonne réalisation de votre trekking. Vous voyagerez avec une équipe aux fonctions diverses où chacun trouve sa place ; sirdar, guides locaux, chef cuisinier, aides cuisiniers et nombreux porteurs, muletiers ou conducteurs de yaks suivant les itinéraires et la taille du groupe. Pour un groupe de dix trekkers, pas moins de trente personnes aux origines ethniques diverses et aux croyances religieuses différentes. Le contact quotidien avec cette équipe vous permettra d'entrevoir la diversité et la richesse de la société népalaise.

## LES PLUS QUI FONT LA DIFFERENCE

**Transport aérien** : Aujourd'hui, grâce à l'accès grand public des sites de réservation des compagnies aériennes, la plupart des voyageurs sont en capacité de réserver eux mêmes leur billet d'avion au meilleur coût. Ceci dit, il vous sera proposé un plan de vol adapté aux contraintes logistiques et une assistance à la réservation.

**Sécurité** : Depuis 1993 un caisson hyperbare accompagne chacun des trekkings d'altitude. Depuis, un téléphone satellitaire complète l'équipement de sécurité.

**Groupe** : Les groupes sont volontairement limités et vous ne serez jamais plus de 10 participants. Ceci autant pour préserver la convivialité de nos treks que pour respecter la tranquillité des régions que nous traversons.

**Hôtel** : A Kathmandu, vous résiderez dans un hôtel \*\*\* situé dans un quartier calme.

**Prix** : Les prix sont fixes quel que soit le nombre de participants. À partir de 6 personnes, le trekking est assuré et ceci sans surcoût. Pour comparer équitablement les prix d'un trekking, prenez le temps de regarder le nombre de journées de marche, la catégorie des hôtels, les moyens de transport intérieur mais aussi les exclusions éventuelles (entrée payante des sites etc...) et surtout la qualification et l'expérience de l'encadrement.

## RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

### NOMBRE DE PARTICIPANTS :

Pour ce trekking expédition, le nombre minimum de participants est de 6 et le maximum est de 10.

### LE PRIX COMPREND :

- Les transports et liaisons internes au Népal (bus et avion).
- L'hébergement en chambre double dans un hôtel \*\*\* à Kathmandu.
- Le matériel collectif (tentes, matelas, etc...).
- La pharmacie collective dont un caisson hyperbare.
- La nourriture pendant le trekking préparée par un cuisinier népalais.
- L'encadrement par un Guide de Haute Montagne français.
- Les entrées sur les sites payants visités dans la vallée de Kathmandu.
- Les frais du permis d'expédition et les taxes de parc national.
- Les salaires et frais des porteurs et des sherpas.

### LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Le vol international pour rejoindre Kathmandu.
- Les frais de visa, (50 \$ payables en euros).
- Les boissons et repas à Kathmandu (compter 8 à 10 € par repas).
- Les pourboires pour l'équipe de porteurs, sherpas et cuisiniers (environ 60 €)
- Les dépenses à caractère personnel.
- L'assurance Annulation Recherche Rapatriement.

### SANTE :

Aucune vaccination n'est exigée pour un séjour au NEPAL.

Il est cependant conseillé d'être à jour des vaccinations habituelles.

Un problème dentaire en altitude pouvant vous gêner votre trekking, pensez aussi à rendre visite à votre dentiste avant le départ.

### POLICE :

Passeport valide avec visa pour le NEPAL à demander à l'ambassade du NEPAL

Il faut se déplacer, l'ambassade ne délivre pas de visas par correspondance

*Ambassade du Népal - 45 bis rue des Acacias - 75017 PARIS - Tel 01 46 22 48 67*

Pour les provinciaux, par correspondance auprès du

*Consulat du Népal - BP 40257 - 76004 ROUEN Cedex 2 - Tel 02 35 07 18 12*

Possibilité d'obtention du visa à l'arrivée à l'aéroport de Kathmandu, solution à privilégier.

## **LISTE DE MATERIEL**

### **- Vêtements légers pour le voyage.**

### **- Par précaution, il est prudent de voyager avec ses chaussures de trek aux pieds.**

- 1 seul sac de voyage résistant, grand modèle limité à 20 Kg (Sac voyageant en soute),
- 1 seul sac au format autorisé en cabine. Dimension : 55 x 35 x 20 cm. Total des trois dimensions 110 cm, limité à 8 kg, mettre dans ce bagage les choses fragiles et de valeur.
- 1 sac de montagne armature souple qui peut servir de bagage à main si pas trop encombrant.

### **CHAUSSURES :**

- 1 paire de bonnes chaussures de trekking confortables à semelle Vibram.
- 1 paire de chaussures d'alpinisme cramponnables pour l'ascension du sommet.
- 1 paire de chaussures plus légères pour la partie tourisme du voyage,
- 1 paire de tongs ou de sandalettes (confortable après une journée de marche),

### **POUR LE SOIR, LA NUIT, LE FROID ET L'ALTITUDE :**

- 1 ensemble de sous vêtements en fibres modernes,
- 1 veste chaude en duvet avec capuche (possibilité de location à Kathmandu),
- 1 couche intermédiaire, genre gilet en duvet,
- 1 duvet-sac de couchage de bonne qualité (possibilité de location à Kathmandu),
- 1 sac-à-viande (type drap S.N.C.F.) confortable et hygiénique dans le duvet,
- 1 matelas auto gonflant de petite taille,
- 1 pantalon de montagne confortable et chaud,
- 1 fourrure polaire épaisse,
- 1 fourrure polaire plus légère ou un bon sweat-shirt,
- 2 paires de chaussettes chaudes,
- 1 bonnet ou passe montagne,
- 1 veste coupe-vent genre gore-tex,
- 1 paire de gants polaire et une paire de gants plus chauds,
- 1 paire d'excellentes lunettes de soleil et une autre paire de secours,
- 1 couverture de survie,

### **POUR LE SOMMET :**

- 1 paire de crampons et 1 piolet.
- 1 cuissard léger avec un mousqueton à vis,
- 1 paire de guêtres,

### **POUR LA RANDONNEE DANS LES BASSES VALLEES :**

- 1 short ou bermuda,
- 2 pantalons de toile légère,
- 1 chapeau de soleil,
- chaussettes légères,
- linge de corps (éviter le coton qui ne sèche pas et préférer les fibres modernes)

## **LISTE DE MATERIEL, suite...**

### **OBJETS DIVERS :**

- 1 lampe frontale,
- 1 couteau de poche,
- 1 gourde d'un litre si possible thermos pour boire chaud en altitude et frais dans les vallées,
- nécessaire à écrire,
- nécessaire à couture,
- crème solaire et labiale,
- pharmacie individuelle de confort (voir liste ci dessous),
- trousse de toilette (limitée, prendre des lingettes pour l'altitude),
- 1 mini tube de lessive liquide,
- appareil photo et chargeur,
- jumelles, altimètre etc..., (facultatif),
- ficelle, sacs plastique, briquet, pinces à linge etc.. ,
- lacets de rechange,
- Vivres de course : bien que pas absolument nécessaire, il n'est pas désagréable de prévoir : fruits secs, saucisson, chocolat, pâte d'amande, nougat, etc ... ou autres selon votre goût pour dégustation aux apéros du soir,
- 1 bouteille d'alcool pour améliorer le thé ou pour les apéros,

### **PHARMACIE CONSEILLEE :**

**Une pharmacie collective est prévue avec un caisson hyperbare.**

Prendre individuellement;

- Hydroclonazone ou Micropur pour désinfecter l'eau,
- Intetrix - Immodium - Aspirine - Pastilles pour la toux,
- Tricostérol, sparadrap, double peau, élastoplaste, petite bande etc...,

### **NE PAS OUBLIER :**

- Passeport + Visa,
- Argent de poche. Il n'est pas nécessaire de prendre des dollars pour vos dépenses personnelles, les euros se changent très bien à Kathmandu. Cela vous évite de payer deux commissions bancaires.
- Piolet, crampons, baudriers et guêtres en cas d'ascension.
- Pas de couteau ou autre matériel coupant ou dangereux dans le bagage à main et dans les poches.

Cette liste est une liste type pour tous les trekkings au Népal. Chaque itinéraire ayant des spécificités (durée totale, nombre de jours en altitude), n'hésitez pas à téléphoner en cas d'incertitude au moment de faire les sacs.

De préférence, emmener des vêtements usagés pour les donner aux sherpas et aux porteurs à la fin du trekking et faire de la place pour les souvenirs.



## **Zéro déchet, pourquoi pas...**

### **Quelques idées pour essayer de faire pas trop mal.**

Force est de constater que dans les pays en voie de développement que nous fréquentons lors de nos trekkings et de nos expéditions, le traitement industriel des déchets est inexistant.

Ainsi, la situation de ces pays face à ce problème est assez proche de celle que connaissait la France au milieu des années 70 quand les décharges sauvages fumantes et malodorantes se rencontraient aux abords des grandes cités et participaient au décor de nos campagnes.

Aujourd'hui l'ensemble des trekkers, même les moins avertis, ne discute évidemment plus la nécessité de ramener dans l'hexagone les piles usagées de la frontale afin de les faire retraiter grâce au tri sélectif que seules nos sociétés modernes ont les moyens de mettre en place.

Cependant, pour d'autres déchets considérés moins polluants d'un point de vue chimique, le réflexe de la poubelle reste malheureusement bien ancré sans se questionner sur la destination finale de ces résidus que notre société de consommation déverse par notre intermédiaire dans les pays que nous visitons.

N'ayant aucune garantie que le contenu de la poubelle du cuisinier durant le trekking, ou celle du propriétaire du lodge ou même celles de l'hôtel où nous séjournons dans les villes n'aille se déverser dans les paysages que nous admirons, il me semble que le meilleur moyen de ne pas participer à cette pollution est tout simplement d'envisager le déchet zéro des produits de confort que nous exportons à l'occasion de nos voyages à l'étranger.

Avec un peu d'attention au moment de faire les bagages et avec un petit travail de reconditionnement des produits consommables dont nous ne pouvons pas nous passer dans nos déplacements, cet idéal est facilement atteignable et les moyens d'y parvenir sont finalement assez peu contraignants.

Considérant que tous les emballages et déchets papier (emballages cartonnés, papier toilette, lingettes, etc...) pourront et devront être brûlés individuellement au quotidien par leurs utilisateurs, il suffit d'éviter les autres matières comme le plastique, l'aluminium ou le verre. A moins de s'engager à ramener dans l'hexagone ce type de déchets pour un retraitement que seules nos sociétés modernes savent faire actuellement.

De la même façon que le guide explique à l'alpiniste débutant pourquoi il n'y a pas de poubelle dans les refuges d'altitude et la nécessité de redescendre individuellement ses déchets en vallée, l'accompagnateur de voyage se doit de responsabiliser son groupe en boycottant l'utilisation de la poubelle collective durant le trekking.

Sans un comportement exemplaire et responsable de notre part, il est bien illusoire d'espérer faire évoluer les mentalités des personnels locaux qui nous accompagnent en trekking ou en expédition.