



Club Aventure
RANDONNÉES-VOYAGES

Népal

Grand tour des Annapurnas

22 Jour(s) , 15 jours et 2 demi-journées de marche



Considéré par de nombreux randonneurs comme le plus beau trek du Népal, le Grand Tour des Annapurnas permet d'admirer de tous les côtés l'ensemble des hauts sommets des Annapurnas. Ce grand trek vous dévoile le vrai visage d'un pays qui respire au rythme lent de la marche. Votre chemin déambule au milieu d'un peuple aux coutumes ancestrales et à travers les étages d'une végétation tropicale jusqu'à la nudité des alpages des hautes vallées. Sous le regard de la maîtresse du lieu, la déesse Annapurna, à l'ombre des glaciers et au son des gongs des temples Bouddhistes perdus dans les alpages, vous vivez un formidable moment.

POINTS FORTS

- La variété des paysages et des ethnies
- Le passage du col du Thorong à 5400 m
- Le vol Pokhara / Kathmandou en fin de voyage

Pour vous inscrire :
www.clubaventure.ch

Hiver 2004/2005

ITINERAIRE

Jour(s) 01 :

Départ de Genève sur vol régulier.

Jour(s) 02 :

Arrivée à Kathmandou et installation à l'hôtel.

- Hébergement : Hôtel.

Jour(s) 03 :

Transfert en minibus tôt le matin pour le village de Bensishahar (850 m) où nous retrouvons nos porteurs. Nous débutons notre trek jusqu'au village de Bhulbhule (900 m), point de jonction de deux vallées d'où nous profitons d'une vue superbe.

- Dénivelé plus : 50 mètres

- Nb d'heures de marche : 2

- Hébergement : Lodge.

Jour(s) 04 :

Bhulbhule /Gharmu Phant (1100 m). Nous passons par Bahun Danda, dernier village Brahmane situé sur un épaulement. Superbe vue sur les rizières et sur le Mont Phungi (6379 m). En chemin, nous passons près d'une immense cascade.

- Dénivelé plus : 200 mètres

- Nb d'heures de marche : 5 h 30

- Hébergement : Lodge.

Jour(s) 05 :

Gharmu Phant /Tal (1700 m). Nous suivons la rivière Marsyangli ; Montée régulière jusqu'à Chamje, puis la montée devient plus raide sur 500 m pour rejoindre le village de Tal, situé dans un ancien lac dominé par une grande cascade. Première journée avec des dénivelés conséquents.

- Dénivelé plus : 600 mètres

- Nb d'heures de marche : 6

- Hébergement : Lodge.

Jour(s) 06 :

Tal/Haut Timang (2300 m). Sur le chemin, nous montons régulièrement jusqu'à Timang le Haut, nous traversons plusieurs villages Gurungs. Très belle vue sur la chaîne du Manaslu et l'Annapurna II.

Les paysages deviennent plus arides, quelques cultures persistent encore.

- Dénivelé plus : 600 mètres

- Nb d'heures de marche : 7

- Hébergement : Lodge.

Jour(s) 07 :

Haut Timang /Bratang (2900 m). Dans la matinée, le chemin que nous empruntons traverse une splendide forêt de pins himalayens, jusqu'à Bratang. Nous déjeunons au bord de la rivière Marsyangdi à Chame. Nous traversons la rivière sur un pont suspendu et continuons de l'autre côté. Vue sur la chaîne du Lamjung Himal et les contreforts de l'Annapurna II.

- Dénivelé plus : 600 mètres

- Nb d'heures de marche : 5
- Hébergement : Lodge.

Jour(s) 08 :

Bratang/Ghyaru (3600 m). Nous arrivons en altitude dans la haute vallée de la Marsyangdi au nord des Annapurnas. Ghyaru est un vieux village tibétain avec son monastère, ses Chortens et surtout une vue fantastique sur les Annapurnas II, III, IV et Gangapurna et le Mont Tilicho. Si le temps nous le permet, nous visitons le monastère de Pisang, village typique de culture tibétaine.

- Dénivelé plus : 700 mètres
- Nb d'heures de marche : 5
- Hébergement : Lodge.

Jour(s) 09 :

Ghyaru /Manang (3500 m). Le long du parcours, nous dominons la vallée de Manang et traversons le village tibétain de Ngawal, puis nous rejoignons le fond de la vallée à Mungji et Braga, très beau village tibétain, visite du monastère datant de 500 ans ; nous rejoignons ensuite Manang.

- Dénivelé plus : 150 mètres
- Dénivelé moins : 150 mètres
- Nb d'heures de marche : 4 à 5
- Hébergement : Lodge.

Jour(s) 10 :

Manang/Yak Kharka (4100 m). Nous quittons les bords de la rivière Marsyangdi et entamons la montée facile jusqu'aux pâturages de Yak Kharka. Après-midi libre, repos ou balade.

- Dénivelé plus : 600 mètres
- Nb d'heures de marche : 3h30
- Hébergement : Lodge.

Jour(s) 11 :

Yak Kharka/Thorong Phedi (4400 m). Montée progressive, parfois raide. Après-midi libre ou balade.

- Dénivelé plus : 300 mètres
- Nb d'heures de marche : 3
- Hébergement : Lodge.

Jour(s) 12 :

Thorong Phedi/Col du Thorong (5400 m) / Muktinath (3800 m). Départ très tôt le matin avec 4h30 de montée pour atteindre le col du Thorong puis descente raide sur Muktinath. Premier village du Mustang et sanctuaire religieux pour les bouddhistes et les hindouistes. Visite du petit temple de Muktinath.

- Dénivelé plus : 1000 mètres
- Dénivelé moins : 1600 mètres
- Nb d'heures de marche : 9
- Hébergement : Lodge.

Jour(s) 13 :

Muktinath / Kagbeni (2800 m). Descente facile dans la vallée, dans un paysage de villages et cultures irriguées. Nous passons par Jarkhot, somptueux village traditionnel, nous visitons également des monastères au cours du chemin. Nous passons la nuit à Kagbeni, les portes du Mustang.

- Dénivelé moins : 1000 mètres
- Nb d'heures de marche : 3 à 4
- Hébergement : Lodge.

Jour(s) 14 :

Kagbeni/Marpha (2667 m). Nous suivons la vallée de la Kali Gandaki pour atteindre Marpha considéré comme un des plus beaux villages Thakali, célèbre pour ces pommiers.

- Dénivelé moins : 150 mètres
- Nb d'heures de marche : 4h30
- Hébergement : Lodge.

Jour(s) 15 :

Marpha/Ghasa (2085 m). Nous apprécions la vue panoramique sur les sommets : Dhaulagiri I, Tukucho Peak, Annapurna Sud et les Nilgiri. Nous traversons la rivière Lette Khola.

- Dénivelé moins : 600 mètres
- Nb d'heures de marche : 6 à 7
- Hébergement : Lodge.

Jour(s) 16 :

Ghasa/Tatopani (1189 m). Nous traversons d`étroites gorges dominant la Kali Gandaki, nombreuses cascades en chemin. Baignade dans les sources d`eau chaude à l`arrivée. Nous retrouvons un paysage de cultures : blé, maïs, rizières en terrasse, millets ainsi que goyaviers et orangers.

- Dénivelé moins : 900 mètres
- Nb d'heures de marche : 6
- Hébergement : Lodge.

Jour(s) 17 :

Tatopani /Ghorépani (2855 m). Nous remontons jusqu`à Ghorépani dans la forêt de rhododendrons. Après-midi libre, repos...

- Dénivelé moins : 1600 mètres
- Nb d'heures de marche : 6
- Hébergement : Lodge.

Jour(s) 18 :

Gorepani/Gandruk (1950 m). Le matin, 45 minutes de montée pour voir le lever de soleil sur Poon hill à 3200 m (facultatif), puis retour à Gorepani. Journée de marche dans les forêts de rhododendrons (en fleur au printemps) jusqu`à Gandruk est le plus grand village Gurung de la région.

- Dénivelé moins : 900 mètres
- Nb d'heures de marche : 6
- Hébergement : Lodge.

Jour(s) 19 :

Gandruk/Birethati/Pokhara. Nous marchons jusqu`a Birethati et nous rejoignons Pokhara en bus.

- Nb d'heures de marche : 4
- Transport : Bus
- Hébergement : Hôtel au bord du lac.

Jour(s) 20 :

Avion Pokhara/Kathmandou. Transfert jusqu`à Patan, visite du musée de Patan et déjeuner sur place. L`après midi, balade dans le vieux Patan, l`une des trois anciennes cités impériales de la vallée, principalement bouddhiste, connue pour ses artisans fondeurs de statues ; puis visite de Swayambonath, stupa bouddhiste dominant la vallée de Kathmandou. retour à pieds à l`hôtel en passant par le vieux Kathmandou.

- Hébergement : Hôtel à Kathmandou.

Jour(s) 21 :

Le matin, visite de Bodnath, le plus ancien Stupa de la vallée de Katmandou, entouré de plus de 30 monastères tibétains et de Pashupatinath, site hindouiste datant du XII ème siècle, lieu de crémation dédié à Shiva où les pèlerins

viennent se baigner dans la rivière sacrée Bagmati. Après midi libre, puis transfert à l'aéroport et envol pour Genève.

Jour(s) 22 :

Arrivée à Genève.

Suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, l'accompagnateur se réserve le droit de modifier cet itinéraire, pour votre sécurité et celle du groupe.

RENSEIGNEMENTS COMPLEMENTAIRES

FORMALITES

Formalités police :

Les informations mentionnées ne sont qu'indicatives pour les ressortissants suisses. Elles peuvent être sujettes à modification sans préavis de la part des autorités concernées.

Il est donc prudent de les vérifier auprès des consulats dans le mois précédent votre départ.

Passeport :

Valable 6 mois après la date de retour.

CNI :

Non

VISA :

Oui. Il s'agit d'un visa individuel. L'obtention de votre visa est sous votre responsabilité. Il s'obtient sur place dès votre arrivée à Kathmandou. Il coûte environ 30 US Dollars ou l'équivalent en euros (27 euros en mai 2004). Pour son obtention, vous devez fournir : votre passeport et 2 photos d'identité. Vous aurez besoin de 2 photos supplémentaires pour les circuits suivants : NDOL, NMUS, NMAN, NMAN31 et NISP.

Formalités Santé :

Non

Vaccin obligatoire :

Même si aucun vaccin n'est obligatoire, vous vous assurerez cependant que les vaccins pratiqués couramment dans les pays occidentaux (tétanos, diphtérie, poliomyélite, typhoïde) sont encore valables. Vaccins hépatite A et B également recommandés.

Coordonnées Ambassade et Consulat :

Ambassade du Népal

81, rue de la Servette

1202 GENEVE

Tel : 01.46. 22. 48. 67.

BUDGET ET CHANGE :

Au Népal, la monnaie nationale est la roupie. Les monnaies les plus faciles à négocier sont le dollar américain et l'euro (espèces ou travellers chèques). Cartes de crédit acceptées dans les boutiques des grands hôtels à Kathmandou seulement. Il est aussi préférable de se munir de petites coupures pour éviter les embarras de change.

Repas non compris :

Les repas à Kathmandou, Patan, Bhaktapur ne sont pas compris.

Pourboires :

Il est en général de tradition de constituer une petite cagnotte ou d'offrir quelques cadeaux (vêtements...), qui seront appréciés par les porteurs en fin de séjour, libre à vous de participer ou non.

HEURE LOCALE :

Quand il est midi à Genève, il est 16h45 à Kathmandou en hiver, et 15h45 en été.

ENCADREMENT :

Votre billet d'avion vous est remis à l'aéroport par un représentant Club Aventure ou envoyé par courrier à votre domicile. En général, vous procéderez à un enregistrement de vos bagages en groupe.

A votre arrivée à Kathmandou, vous êtes accueillis par votre accompagnateur Club Aventure.

Notre voyage est encadré par un accompagnateur professionnel français ou népalais francophone faisant partie de l'équipe Club Aventure.

Dans tous les cas, il a été choisi ; pour son expérience du terrain ; sa connaissance spécifique d'une aire géographique et de la culture s'y rattachant ; et pour sa passion à faire découvrir le pays. Il est secondé par une équipe népalaise.

Une large part du succès de nos voyages doit être attribuée aux équipes locales qui travaillent avec nous, à leur connaissance de la montagne, leur résistance physique, leur gentillesse et leur dévouement jamais démentis.

Cependant cette collaboration avec nos amis népalais doit tenir compte des différences culturelles ou religieuses, des habitudes de nourriture, habillement et des conditions de vie dans la montagne. Il est un fait par exemple que les porteurs himalayens ont, depuis l'enfance, portés des charges qui nous paraissent, à nous Occidentaux, totalement démentielles et hallucinantes - 50 à 70 Kg sur des terrains accidentés, pieds nus et en chemises de coton par des températures souvent bien en dessous de 0°C .

Cette nécessité de portage commence par l'approvisionnement quotidien en eau et en bois. De même, les Népalais en général et les sherpas en particulier (terme générique qui désigne les travailleurs du trekking qui ne portent pas) ne mangent pas en se levant le matin comme nous mais font une pause vers 10 h pour manger le Dal-Bhat, riz/lentilles, plat national népalais. Nos habitudes alimentaires sur place seront plus sophistiquées et les heures de repas resteront celles d'usage. Cependant étant leurs hôtes, c'est à nous de respecter et de nous adapter à ces coutumes locales et non l'inverse, sans parler des monuments religieux que l'on contourne par la gauche, des chaussures que l'on enlève en entrant dans une maison ou un temple, etc.

Parmi ces habitudes, coutumes et traditions qui font la culture himalayenne, certaines peuvent nous paraître désuètes, d'autres belles et profondes, d'autres encore vraiment choquantes comme de voir une femme enceinte de plusieurs mois porter une charge de 40 Kg, ce qui est courant, ou un porteur marcher pieds nus dans 30 cm de neige, ce qui est aussi courant. Notre rôle en tant qu'organisateur de voyage en Himalaya est de mettre à la disposition de ces équipes locales un matériel de base, chaussures, veste et pantalon duvet. Nous fournissons donc pour nos trekkings d'altitude un équipement à nos porteurs (pantalons/veste/chaussures). Cependant cette volonté affichée se heurte à toutes sortes de difficultés, de résistances: nombreux sont les porteurs qui ont revendu le matériel que nous leur avons fourni.

D'autre part, ces porteurs ont une volonté farouche d'indépendance et travaillent à la tâche au plus offrant. Il est donc difficile, voir même impossible, de fidéliser une équipe de porteur, ce qui résoudrait le problème.

Enfin, il est parfois impossible à un vieux porteur de supporter des chaussures de montagne ou un pantalon chaud, lui qui depuis 40 ans marche pieds nus et en short, été comme hiver.

De même, si nous leur proposons gîte et couvert, nous nous retrouvons la plupart des cas devant des refus. Le fait est qu'ils réclament à la place une hausse de salaire. La solution pour répondre à nos complexes d'occidentaux et leurs attentes d'orientaux n'est pas simple !!!

Par contre, lorsque vous donnez à la fin de votre voyage quelques vêtements, ils sont soit utilisés soit revendus pour faire de l'argent frais nécessaire, mais quoiqu'il en soit, ces cadeaux sont grandement appréciés. Vous pouvez aussi préparer un colis de vêtements, jouets, médicaments, nourriture etc... que vous pouvez soit remettre à votre accompagnateur pour l'association ROKPA, soit nous le faire parvenir dans nos bureaux. Nous envoyons régulièrement vos « dons » au Népal avec les groupes. Soyez sur, que depuis 20 ans, nous essayons d'améliorer les conditions de travail de nos équipes même si les progrès ne sont pas toujours visibles.

HEBERGEMENT :

Nuits en hôtel à Kathmandou et en lodge pendant le trek pour les voyages au pays de l'Everest (NGOK et NSAG).

Nuits en pension à Boddnath, Pharping sur le NZEN, en lodge et bivouac sous tente pendant le trek.

Nuits en hôtel à Kathmandou, Pokhara et dans le parc de Chitwan, guest house (pension) à Nagarkot sur le NDEC.

Nuits en hôtel à Kathmandou et Pokhara en chambre double (exceptionnellement triple) sur les voyages dans la région des Annapurnas. Pendant le trek, hébergement en lodge (NPOR, NANN) ou en bivouac (NGOR, NMAN, NMAN31).

Certains trekkings se font en « lodge », maison népalaise aménagée pour recevoir des randonneurs. D'un confort variable, ils ne sont certes pas des hôtels mais permettent de faire un trekking même en altitude, dans des conditions appréciables : lit, matelas, tables et chaises, toilettes, etc. nous pouvons les comparer aux gîtes de montagne en France. Par ailleurs, l'utilisation de lodges permet de réduire considérablement le nombre des porteurs et donc d'alléger l'infrastructure du trekking.

Vous pouvez également opter pour la solution des bivouacs. Ceux-ci sont généralement installés dans des endroits plus sauvages où les lodges sont inexistantes.

Vos nuits se feront donc sous tente dôme à arceaux, avec pour votre confort, des matelas mousse, une tente WC, une tente mess.

Dans tous les cas, notre logistique éprouvée et notre expérience vous garantiront un couchage de qualité.

DEPLACEMENT PAYS :

Vol international sur compagnie régulière.

Sur le territoire népalais : déplacement en minibus et/ou en avion, avec des compagnies locales.

PHOTOS / VIDEOS :

Pensez également à vos pellicules photos ; nous vous conseillons de prendre des pellicules couleur de préférence ISO 100 à 400.

ALIMENTATION :

Repas :

Parce que l'alimentation est aussi le plaisir du marcheur, nous portons une attention particulière au contenu des repas et à leur préparation. Elaborés en fonction des besoins énergétiques et diététiques, les repas sont variés.

Pendant le trek : La découverte d'un pays se fait également par la découverte de la cuisine. Au Népal, les hindouistes et bouddhistes sont pour la plupart végétariens. Vous apprécierez certainement la bonne cuisine locale équilibrée, préparée par un cuisinier népalais. Le soir à l'étape notre équipe cuisine dans le lodge ou dans la tente cuisine et vous dînez à l'intérieur ou dans la tente mess. Le midi, nous proposons un pique-nique avec, dans la mesure du possible, des plats chauds, des salades à base de riz, des crudités...

Pour tous les trekkings nécessitant des efforts intenses, nous fournissons des en-cas énergétiques (céréales et fruits secs).

En trek, le matériel de cuisine collectif et individuel est fourni par notre équipe Club Aventure.

Gastronomie :

Le dhal bhat (littéralement lentilles-riz) est la base de tous les repas, ce plat national est souvent enrichi de légumes et de viande. Vous dégusterez également des momos, raviolis tibétains à la viande ou aux légumes, frits (fried momo) ou cuits à la vapeur, ainsi que d'autres spécialités tibétaines comme le tibetan bread, délicieux avec du miel au petit déjeuner.

Les restaurants indiens, chinois, thaïlandais de Katmandou permettent de varier ce régime.

Boissons :

N'oubliez pas que vous bénéficiez de produits détaxés à l'aéroport d'embarquement. L'apéro est souvent le bienvenu le soir en voyage.

Les boissons sont à votre charge.

Eaux :

L'eau au Népal n'est pas potable, vous trouverez des bouteilles d'eau minérale tout au long du voyage néanmoins nous vous conseillons d'emporter des pastilles purifiantes pour l'eau.

CLIMAT :

Depuis les neiges éternelles des hauts sommets jusqu'aux étendues tropicales des basses terres, le Népal présente une grande diversité de climats.

- Au printemps : mars à fin mai.

A cette saison, Kathmandou est en pleine floraison, magnifiques rhododendrons ; il fait beau et il commence à faire chaud avec quelques orages nocturnes. Les températures varient entre 10°C et 28°C, mais peuvent s'élever jusqu'à plus de 30°C. Entre 2000 et 3000 m, les températures descendent rarement en dessous de 0°C. En revanche, quelques rares gelées ou chutes de neige sont possibles au mois de mars à partir de 4000 m.

- L'été, période de la mousson. Elle interrompt la majorité des trekkings de juin à fin septembre. Certaines régions de la zone «transhimalayenne», Mustang et Dolpo, restent cependant à l'abri du régime de mousson qui prévaut dans le reste du pays. Ils sont les seuls circuits accessibles au Népal en été.

- L'automne : mi-octobre, mi-décembre.

Très beau, apporte des journées plus fraîches, mais un ciel clair. A 3000 m d'altitude, les températures peuvent descendre jusqu'à -10°C la nuit.

- En hiver : mi-décembre, mi-février.

Les nuits sont généralement froides, climat sec. Si les températures nocturnes descendent jusqu'à 0°C ou -5°C à 3000 m, les journées sont souvent ensoleillées. Les treks au dessous de 3500 m sont très agréables. Peu de touristes à cette période.

L'EQUIPEMENT INDISPENSABLE

Les vêtements, des pieds à la tête :

- chaussures de trekking (pour tous les voyages sauf le voyage découverte "Namaste Népal")

Ce sont les meilleures amies du trekker. Elles doivent réunir trois qualités : solidité, bonne tenue du pied et de la cheville (tiges hautes) et imperméabilité. Choisissez des chaussures à semelles antidérapantes, à crampons et relativement rigides, elles doivent bien accrocher au terrain. Les semelles de type «Vibram» ont une longue renommée, donnez leur votre préférence si vous avez le choix.

- chaussures légères (tennis) ou sandales

à enfiler lors des étapes dans des villes, villages ou le soir au campement.

- chaussettes

- pantalon de trek

- sous vêtements (pour tous les voyages sauf le voyage découverte "Namaste Népal")

C'est la première isolation que vous aurez, soignez la. Des fibres techniques fines, comme la Carline ou la Polartec sont très efficaces, chaudes, souples, confortables et légères. Elles sèchent très rapidement.

- chemise chaude en laine ou une carline

- pull-over chaud ou fourrure polaire. Cette dernière a l'avantage d'être résistante, chaude, légère, sèche rapidement, avec un contact doux. Les plus adaptées, bien connues des montagnards, sont les fibres Polartec, Carline et Ulfrotté.

- veste de montagne

Pour les frileux une veste en duvet ou un bon anorak. (pour tous les voyages sauf le voyage découverte "Namaste Népal").

Les vestes les plus performantes contre le vent et la pluie sont en Goretex, ou Micropore, matière "respirante" qui permet l'évacuation rapide de la transpiration.

- cape de pluie

- gants et bonnet de laine

- chapeau contre le soleil

- bonnes lunettes de soleil

Le Népal se situe dans l'hémisphère Nord. Les températures augmentent de janvier à mai et diminuent de septembre à décembre. A partir d'avril et jusqu'à fin octobre, prévoir des vêtements plus légers.

LE MATERIEL

- un sac de couchage (pour tous les voyages sauf le voyage découverte "Namaste Népal")

Chaud, confortable, adapté à votre taille, de forme sarcophage (plus près du corps et doté d'une capuche fermante), avec fermeture latérale à glissière pour une ouverture à votre convenance. Pour dormir en toutes saisons, il faut que votre sac soit performant jusqu'à des températures de -5°C à -15°C (en fonction des circuits et des dates). Pour ce circuit, il est nécessaire de posséder un duvet performant jusqu'à -15°C .

N'hésitez pas à prendre un duvet confortable, en effet, «Qui peut le plus, peut le moins !»

- une trousse de toilette et serviette de bain

- crème de protection solaire (visage et lèvres)

- lampe frontale, avec piles et ampoules de rechange (pour tous les voyages sauf le voyage découverte "Namaste Népal")

- gourde de 1 litre minimum, légère et isotherme

- couteau de poche, multi-usages de préférence

- papier hygiénique + briquet

L'EQUIPEMENT UTILE

- bâton(s) de marche (pour tous les voyages sauf le voyage découverte "Namaste Népal")
- serviettes humidifiées type «Calinette»
- sacs plastiques pour l'étanchéité de vos affaires
- bloc-notes

LES BAGAGES

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans 2 sacs :

- prévoir un sac de voyage souple avec fermeture éclair latérale donnant plus facilement accès à son contenu type sac marin 80 L environ et de 15 Kg maximum. Pas de valise. Nous utilisons le service de porteurs pendant le trek.
Vous avez la possibilité de laisser des affaires dont vous n'aurez pas l'utilité pendant le trek à l'hôtel à Kathmandou.
- Un petit sac à dos (contenance environ 40 l) pour vos affaires de la journée : pull, t-shirt de rechange, gourde, pique nique du midi, lunettes, petit matériel...

Ces sursacs sont fournis sur place le temps du trekking

SANTE

Pharmacie

Votre accompagnateur dispose d'une pharmacie de première urgence. Il est recommandé d'apporter vos médicaments personnels (en nombre suffisant) : aspirine, élastoplast, alcool iodé, antiseptique intestinal, petits ciseaux, tricosténil, crème de protection solaire visage et lèvres...

Pensez également à rendre visite à votre dentiste, si vous avez quelques caries non traitées, elles ont la fâcheuse habitude de se réveiller avec l'altitude.

Vaccins

Même si aucun vaccin n'est obligatoire pour le Népal, vous vous assurerez cependant que les vaccins pratiqués couramment dans les pays occidentaux (tétanos, diphtérie, poliomyélite, typhoïde) sont encore valables. Vaccin hépatite A et B également recommandés. Le risque de paludisme est lui infime, car nous nous déplaçons en général à plus de 1500/1800 m, au dessus de l'altitude de vie des moustiques. Les autres régions traversées ne sont quasiment pas infestées.

SAVOIR VIVRE

Souvenez-vous que vous êtes un hôte, observez les traditions locales, respectez la dignité des gens qui y vivent et y travaillent :

- Lorsque vous prenez des photos, respectez les habitants et leur intimité. Demandez leur permission et usez de retenue.
- Préservez ce que vous êtes venu admirer. Respectez les lieux sacrés, cimetières, temples et monastères ainsi que les cultures et ouvrages d'irrigation.
- Donner des bonbons, des stylos ou de l'argent aux enfants ne fait que les encourager à mendier. Préférer dans tous les cas un échange, même si celui-ci est évidemment à votre désavantage. Mais c'est un jeu beaucoup plus lucratif que de se rendre à l'école. Un don pour la réalisation d'un projet, à une association, ou simplement se lier réellement d'amitié avec l'habitant est beaucoup plus constructif.
- Respectez les us et coutumes. Sans vous couvrir excessivement, évitez les tenues qui pourraient causer de la gêne ou heurter la pudeur des habitants : larges décolletés, mini jupes, vêtements trop moulants. Se tenir par la main, s'embrasser en public peuvent également heurter la pudeur.

Les coutumes religieuses imposent le respect de quelques règles. Il convient notamment de toujours circuler dans le sens des aiguilles d'une montre lors des visites des édifices religieux, stupas notamment. Il faut enlever ses chaussures (et tout objet en cuir) avant de pénétrer dans un monument bouddhique ou hindou. La coutume veut que l'on offre une écharpe blanche au supérieur (rimpoche) d'un temple bouddhique lorsqu'on lui est présenté.

Le feu est sacré dans les maisons népalaises. Il ne faut donc y jeter aucun objet (il est cependant admis de brûler ses détritiques lorsque l'on quitte un campement). Évitez également de "polluer" la nourriture en la touchant par inadvertance ou en la mettant en contact avec un ustensile ayant déjà servi. Les démonstrations d'affection et les contacts corporels en public sont rares. Élever la voix est généralement mal vu (et n'est pas une solution pour résoudre les problèmes en Asie). Enfin, ne posez pas de questions sur la caste à laquelle appartient une personne.

Les visiteurs respectant traditions locales et dignité de leurs hôtes contribuent à l'établissement d'un véritable échange entre les cultures. Vous pouvez ainsi aider vos hôtes à acquérir une vision plus réaliste et positive de la vie dans vos pays.

POUR ALLER PLUS LOIN

Nous vous fournissons ici un avant goût de ce que vous pourrez découvrir au Népal en parcourant notre circuit. Lors de votre inscription, vous recevrez un livret « Club Aventure, mode d'emploi ». Puis, 10 jours avant votre départ, un carnet de voyage avec une documentation plus détaillée sur le Népal vous sera envoyé.

CARTE D'IDENTITE

Intitulé officiel : Royaume du Népal

Superficie : 147 000 km² (un peu plus du quart de la France)

Population : + ou - 24 millions d'habitants

Capitale : Katmandou

Peuples et ethnies : Le Népal est peuplé de nombreux groupes ethniques : Sherpa, Khas, Kirat, Magar, Gurung, Newar, Tharu, Rai, Tamang, Bahun, Chhreti, Tibétains

Religions : Hindouisme (90%), bouddhisme, bouddhisme tibétain, minorité musulmane

Gouvernement : monarchie parlementaire de type britannique

Langue officielle : le népali, puis différents dialectes ethniques. L'anglais est également compris par la majorité des népalais sur le parcours.

Chef de l'Etat : roi Gyanendra Bir Bikram Shah Deva

Premier ministre : Sher Bahadur Deuba

PIB : 30 573 millions de \$US

PIB/hab. : 1 327 \$US (42 % des Népalais vivent encore sous le seuil de pauvreté).

Croissance : 5,3%

Inflation : 2,4%

Principales activités : agriculture, textile, minerais, tourisme

Principaux partenaires : Inde, Singapour, Japon, USA, Allemagne.

GEOGRAPHIE :

Du nord-ouest au sud-est, le Népal s'étend sur 800 km de longueur et 90 à 230 km de largeur. De dimension modeste, le Népal est un pays montagneux comme il n'en existe nulle part ailleurs. Le Nord compte ainsi 10 des 14 sommets mondiaux dépassant les 8 000 m, dont le mont Everest, point culminant de la planète à 8 848 m. Au Sud, l'étendue plate du Teraï est le prolongement de la longue plaine du Gange. Cette région de rizières est bordée au nord par les collines des Churia (altitude moyenne 900 m), première des chaînes montagneuses successives qui s'étendent sur toute la largeur du pays. La suivante est la chaîne du Mahabharat, très escarpée mais encore peu élevée : entre 1500 et 2700 m. apparaît l'Himalaya et ses vallées glaciaires. La région du Pahar étend ensuite ses vallées fertiles (celle de Katmandou en particulier) et abrite près de la moitié de la population népalaise. Au nord, le Trans-Himalaya est une haute région désertique semblable au plateau tibétain.

Faune et Flore :

Près de 6 500 espèces végétales sont recensées dans le pays (espèces végétales des climats tempéré et tropical). Le sal, arbre aux larges feuilles semi-caduques, les forêts pluviales d'acacias et de bois de rose et le kapokier sont caractéristiques de la zone tropicale.

Entre 1 000 et 2 700 m, les zones sub-tropicale et tempérée basse sont propices aux pins, pins bleus, chênes et châtaigniers.

La zone tempérée haute (2 400 à 4 000 m) est le domaine des forêts pluviales de rhododendrons, sapins et sapins-ciguë. On trouve également de hauts conifères à cette altitude, ainsi que des forêts d'érables et de lauriers. Le sapin argenté, le chêne et le bouleau sont présents à l'étage subalpin (3 000 à 4 000 m). Ils sont remplacés par des bambous nains et des rhododendrons arbustifs dès qu'il fait plus humide. Seules les espèces de fleurs sauvages les plus tenaces sont présentes entre 4 000 m et la limite des neiges.

Paradis des ornithologues, 10% des espèces d'oiseaux répertoriées au niveau mondial sont présentes au Népal. Cigognes, grues, hérons, aigrettes se rencontrent dans les basses terres, tandis que des rapaces de toutes tailles évoluent dans les cieux himalayens (vautours fauves, gypaètes barbus, aigles.). Les grands mammifères sauvages ont vu leur population régresser. Au sommet de la chaîne alimentaire se tient le tigre royal du Bengale, qui peut se

rencontrer dans le parc de Chitwan, au Teraï. Autre félin rare, le léopard tacheté est plus difficile à observer que le tigre. Le léopard des neiges est protégé des chasseurs du fait de son environnement inhospitalier. Le rhinocéros unicolore, l'éléphant d'Asie et quelques espèces de cervidés sont présents dans les basses terres. Deux primates subsistent au Népal : le macaque rhésus et l'entelle commun. L'ours noir de l'Himalaya est un fléau pour les cultures de céréales, proches des forêts tempérées.

Histoire :

600-800 av. J-C : Les Kirats, population mongoloïde venue de l'est, arrivent au Népal. C'est sous cette dynastie que le bouddhisme est introduit.

300 : Les Licchavi, arrivés par le sud, renversent le pouvoir Kirat. Le bouddhisme décline au profit de l'hindouisme.

602 : Arrivée au pouvoir de la dynastie Thakuri. Le royaume de la vallée de Katmandou s'étend.

Vers 1 000 : Fondation de Kantipur (Katmandou).

1200 : La dynastie des Malla offre son âge d'or au royaume. De nombreux monuments sont érigés. Cette période est également marquée par un puissant tremblement de terre. Le Népal se subdivise en 46 cités-états dont un certain nombre sont en conflit. Katmandou, Patan et Bhaktapur émergent.

1372 : Jayasthiti, fondateur de la troisième dynastie Malla, s'empare de Patan, puis, 10 ans plus tard, de Bhaktapur.

Vers 1450 : Apogée de l'ère Malla. Le royaume s'étend du Gange à la bordure du Tibet. A la mort de Jayasthiti, le royaume se subdivise en divers petits états qui rivalisent d'influence.

1768 : Profitant du manque d'unité du royaume Malla, la dynastie Shah étend son pouvoir et fait de Katmandou sa capitale.

1792 : Les Shahs perdent un conflit contre les Chinois au Tibet (le Népal devra payer un tribut à la Chine jusqu'en 1912).

1816 : Un traité avec les Britanniques, présents sur le sous-continent indien, met fin à l'expansion népalaise. Les Britanniques récupèrent le Sikkim et la majeure partie du Teraï.

1816/1951 : Les Britanniques mettent fin au rôle d'intermédiaire commercial des Népalais lors des transactions entre Indiens et Tibétains. Progressivement, le Népal se ferme à tous visiteurs.

1846/1950 : Suite à un coup d'état sanglant, les Rana chassent du pouvoir réel les Shahs pendant plus d'un siècle.

1951 : Le roi Shah Tribhuvan constitue un gouvernement incluant des Rana. Le Népal rouvre progressivement ses frontières et s'engage dans la voie de la démocratisation.

1960 : Le roi Mahendra, fils de Tribhuvan, met un frein aux avancées démocratiques et concentre le pouvoir en ses mains.

1979 : Le roi Birendra, fils du précédent, fait face à une vague de mécontentement populaire. La monarchie népalaise continue d'exercer un pouvoir considérable.

1990 : Après avoir réprimé violemment des manifestations, le gouvernement cède à la pression de la rue : l'interdit sur les partis politiques est levé et le roi accepte la monarchie parlementaire. Le Parti du Congrès Népalais remporte 110 sièges (sur les 205 du Parlement) lors des élections qui se tiennent l'année suivante. La seconde force politique du pays est le Parti Communiste du Népal-Union Marxiste Léniniste (CPN-UML).

1992 : La crise économique et l'embargo de l'Inde poussent une fois encore les Népalais dans la rue. Les manifestations font plusieurs morts.

1994 : Les élections législatives voient la victoire du CPN-UML.

1995 : Après seulement 9 mois de pouvoir, les communistes sont renversés par une motion de censure du Parlement. Ils sont remplacés par un gouvernement dont les membres du Parti du Congrès Népalais sont majoritaires. Une guérilla maoïste se crée.

1998 : La lutte contre la guérilla maoïste fait une centaine de morts dans l'ouest du pays. A ce jour, le Népal continue son difficile et chaotique apprentissage de la démocratie. La tâche est compliquée en raison de la fragilité du système économique, l'extrême pauvreté, l'illettrisme, la fragmentation ethnique et le taux de croissance démographique.

2001 : En juin, le prince Dipendra assassine le roi Birendra ainsi que 8 membres de la famille royale. En juillet, un nouveau gouvernement est formé. Fin juillet, un accord entre le gouvernement et la rébellion maoïste met un terme provisoire aux actions violentes au Népal.

2002 : Recrudescence des attaques de la guérilla maoïste.

2003 : Cessez le feu signé entre le gouvernement et les Maoïstes

ARTISANAT :

Riche et varié, il y en a pour tous les goûts : tissus et étoffes tissés à la main, objets de culte tibétain, sculptures sur bois...

SOCIETE / RELIGION :

SOCIETE - RELIGION :

Si l'hindouisme, qui est proche de celui pratiqué en Inde, domine dans les plaines, les ethnies que nous rencontrons au cours du trek sont généralement bouddhistes. Chaque ethnie a adapté ces deux grandes religions à sa culture avec ses pratiques, ses rituels et ses festivals particuliers.

Les croyances sont très enracinées dans les mentalités et donc très présentes dans la vie quotidienne. L'accent est mis sur des pratiques rituelles qui nous échappent parfois : récitation de mantras, circumambulations, prosternations, colliers de fleurs, tika, moulins à prières, offrandes à Ganesh ou à Shiva.

ART :

La vallée de Katmandou est riche en architecture. La période Licchavi (IV au IXe siècles) fut prolifique mais c'est sous les Malla que naquit l'art de la sculpture sur bois, représenté par les superbes toits sculptés des temples de la vallée de Katmandou. La majorité de ces constructions adoptent le style traditionnel des pagodes népalaises à toits multiples. Les stupas, monuments bouddhiques hémisphériques abritant des reliques, reconnaissables aux représentations des yeux du Bouddha peints en couleur vive qu'ils arborent, sont caractéristiques de l'architecture religieuse du Népal.

Le Népal a une longue tradition picturale. Les premières peintures newar furent des enluminures de manuscrits, au XIe siècle. Les tangka, peintures religieuses sur toile sont proches de la miniature. Elles représentent souvent le mandala (figuration du cosmos servant de support à la méditation), la "roue de la vie" ou le Bouddha.

La musique traditionnelle reste présente, même si les gajras, musiciens professionnels, sont de plus en plus rares. Ils utilisent avant tout les flûtes et la saringhi, sorte de viole à 4 cordes. Les damai sont des musiciens professionnels modernes, tous issus de la caste des tailleurs et incontournables lors d'un mariage népalais. Cette musique peut déconcerter une oreille occidentale, tout comme les sons déchirants et lancinants des longues trompes tibétaines des sites religieux bouddhiques.

MOTS UTILES :

Apprendre quelques mots de népalais est très utile sur place. Parlé par la majorité de la population, le népalais est une langue indo-européenne proche de l'hindi.

En parler quelques mots est facile si l'on connaît les quelques règles de prononciation de base : o se prononce "ou" ; ai devient "aï" et au se dit comme dans "chaos" ; ch est prononcé "tch" et j devient "dj". Le h aspiré est fréquent en népalais.

namaste : bonjour/au revoir

tapaaïlaï kasto chha ? : comment ça va ?

thikcha : d'accord

maïle bujhina : je ne comprends pas

bus : bus

taxi : taxi

kothaa : chambre

baink : banque

bato : chemin (randonnée)

oralo : descente

ukao : montée

daya : droite

baya : gauche

khaana : nourriture/repas

bhat : riz (cuit)

dal : lentilles

chiya : thé

daktar : docteur

BIBLIOGRAPHIE :

- Le Grand Guide du Népal, Gallimard.
- La baleine blanche, de J. Lanzmann - Ed. livre de poche Hachette
- Guide Népal de Robert Rieffel - Ed. Arthaud.
- Trekking au Népal, de Antoine d'Abundo, Ed. Olizane
- Trekking in Népal, de Toru Nakano - Ed. Allied 1 ; le meilleur guide de trek, vous le trouvez à Kathmandou, en anglais (très belles illustrations).
- Mustang, royaume interdit de Michel Peissel - Ed. Olizane
- *Au coeur des Himalayas, le Népal* d'Alexandra David Neel (Pygmalion, 1985) cette éminente voyageuse raconte son arrivée dans le Népal du début du siècle.
- *Le léopard des neiges* (Peter Matthiessen, Gallimard, 1993) relate un trek au départ de Pokhara à la

recherche du léopard des neiges. Au-delà de la quête du félin, le livre traite de l'Himalaya.

- *Zimba le sherpa, randonnées au Népal* de Robert Rieffel (Kailash 1991) est un récit de randonnée stimulant.
- *Himalayas : Cachemire, Népal, Bouthan, Tibet* (Autrement, hors série n° 28, 1988) aide à comprendre comment ce carrefour de langues et de coutumes est devenu un enjeu stratégique pour certaines grandes puissances.
- *Népal, vision d'un art sacré* de Gilles Béguin et Suzanne Held (Hermé 1996) rassemble des reproductions de pièces majeures du patrimoine artistique népalais.

REFERENCES DU VOYAGE

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 6 à 15

CODE : **NANN**

Le prix comprend :

- vol Genève/Kathmandou/Genève (vol régulier) et vol Pokhara/Kathmandou
- transferts sur place
- hébergement : hôtel à Kathmandou et Pokhara, lodge pendant le trek
- pension complète sauf repas à Kathmandou et sa vallée.
- équipe de porteurs et cuisinier
- encadrement par un guide Club Aventure
- les visites à Kathmandou (guide et transport)
- l'équipement de cuisine

Le prix ne comprend pas :

- la taxe aérienne
- l'assurance voyage : annulation, assistance et bagages

A payer sur place :

- les dépenses personnelles
- les boissons
- les repas dans la vallée de Kathmandou (de 5 à 15 € le repas)
- les entrées dans les sites et musées (environ 25 €)
- la taxe d'aéroport (environ 15 USD payable en euros)
- les frais de visa (30 USD payable en euros)