

## **CLUB ALPIN FRANÇAIS ILE-DE-FRANCE**

**12, rue Boissonade 75014 PARIS**

**adresse postale : 5, rue Campagne Première 75014 PARIS**

**Tél. : 01 42 18 20 00 - Fax : 01 42.18 19 29**

**«Association bénéficiaire de l'agrément tourisme : AG 075950054»**

## **LE NEPAL**

### **TOUR DES ANNAPURNAS**

**du 25 Mars au 15 Avril 2007 (07-NEP.08)**

Cette randonnée classique vous fera découvrir une variété de paysages uniques au Népal. Des rizières, en basse altitude, aux régions désertiques de Manang et du Thorong Pass, votre balade vous fera traverser et découvrir au fil des jours forêts, gorges, sommets, villages et toute une population particulièrement accueillante. Deux jours de tourisme sont prévus dans la vallée de Kathmandu.

#### **Participation aux frais :**

**Euros 1 760** de 10 à 12 personnes – hors taxes d'aéroport

de 6 à 9 participants supplément de **Euros 50**

Prix pouvant être modifié en cas de variations importantes des taux de change et des tarifs aériens.

#### **- comprenant :**

Transport aérien A/R, transferts sur place, nuits à l'hôtel à Kathmandu, pension complète et logement en lodges durant le trek, services d'un accompagnateur local, sherpas, porteurs et permis de trek, frais de dossier.

#### **ne comprenant pas :**

Frais de visa, taxe d'aéroport à l'aller et au retour à Katmandu, dépenses personnelles, repas pendant la partie touristique (compter Env.8 Euros pour un repas), boissons, pourboires (compter env. 50 Euros) l'assurance qui couvre l'annulation, l'interruption de séjour et le vol des bagages (voir bulletin d'inscription et formulaire de l'assurance).

Ce prix très raisonnable pour un séjour de 3 semaines au Népal ne peut être obtenu que grâce à la collaboration de chacun, à l'esprit d'initiative et d'autogestion des participants.

#### **Transports :**

Par vol régulier en principe Gulf Air.

#### **Déroulement du voyage :**

Le CAF se charge du billet d'avion, s'assure du concours d'une agence connue à Katmandu. Un représentant de cette agence vous attend à l'arrivée, l'agence se charge de réserver vos chambres d'hôtel, des différents transferts, d'engager un sirdar et des porteurs, du permis de trekking.

Vous randonnez de lodge en lodge, où vous passez la nuit et prenez les repas et le petit déjeuner. Nous vous recommandons d'apporter des vivres complémentaires (barres de céréales, fruits secs, chocolat et autres compléments énergétiques) difficiles à trouver sur place.

Les porteurs prennent en charge la totalité de vos affaires le matin dans votre grand sac et vous l'amènent le soir à l'étape. Vous ne gardez avec vous qu'un petit sac à dos contenant gourde, anorak, appareil photo. Les accompagnateurs Népalais qui accompagnent nos groupes connaissent parfaitement la région ainsi que la vie, les habitudes des habitants.

### **Matériel :**

- \* Grand sac type polochon très résistant qui contiendra toutes vos affaires, protégées dans des sacs plastiques, et que vous confierez le matin aux porteurs (env. 80 /100 litres)
- \* Petit sac à dos pour vos affaires de la journée et pouvant servir de bagage à main pour l'avion (30/35 l)
- \* Vêtements légers, pour la partie tourisme, et les régions peu élevées.
- \* Vêtements chauds, pour l'altitude et les soirées (pantalon de trek, surpantalon, T-shirts, sous-vêtements thermique et chemise type Carline, anorak, pull-over, fourrure polaire, gants, bonnet, etc...)
- \* Un bon duvet et un drap intérieur.
- \* Une paire de bonnes chaussures de randonnée, chaussures de détente, chaussettes.
- \* Bâtons télescopiques,
- \* Foulard, chapeau ou casquette, cape de pluie, maillot de bain, couverture de survie.
- \* Divers : lunettes de soleil, crème solaire, gourde, lampe de poche ou lampe frontale (avec piles et ampoules de rechange), couteau, (à mettre dans les bagages de soute), papier hygiénique, épingles à nourrice, briquet, petit nécessaire de toilette et serviette, lingettes humides.
- \* Deux photos d'identité pour le permis de trek que vous remettrez à l'agence de Kathmandu.

### **Votre bagage ne doit pas excéder 15 kg hors bagage-main.**

Le Club Alpin Français IDF s'associe à la Charte Internationale concernant les conditions de travail des porteurs au Népal, qui préconise une charge maximum de 30 Kg par porteur. Des efforts ont été faits et restent à faire... En ce qui concerne les treks proposés par le Club Alpin Français, tout dépassement de poids (15 Kg maximum autorisé par voyageur, soit 1 porteur pour 2 trekkers) nécessitera l'engagement de porteurs supplémentaires, dont le coût sera acquitté par le voyageur avant le départ du trek (compter environ 8/9 Euros par jour de trek).

Il est possible de laisser des bagages à Kathmandu pendant la durée du trek.

### **Santé - Pharmacie :**

Aucune vaccination n'est obligatoire, mais tétanos-polio, anti-typhoïdique, hépatite A et B conseillés.

A prévoir : désinfectant et nécessaire pour petites plaies et ampoules (compeed), Elastoplast, anti-diarrhéique et antiseptique intestinal, médicaments contre les maux de tête, maux de gorge, collyre, crème de protection pour la peau et les lèvres, pastilles pour purifier l'eau, antibiotique à large spectre, pommade contre les brûlures type biafine.

Nous vous recommandons de consulter un docteur avant votre départ pour une liste de médicaments appropriés, ainsi qu'un dentiste pour d'éventuels soins dentaires.

N'oubliez pas vos médicaments personnels, en quantité suffisante..

### **Argent :**

Les Euros en espèces sont les plus pratiques et peuvent être échangés partout à Kathmandu. Les cartes bancaires sont encore peu utilisables au Népal, sauf dans certains magasins et restaurants de luxe.

### **Formalités : VISA**

Il peut être obtenu à l'Ambassade du Népal :

45 bis rue des Acacias, 75017 PARIS

Tél : 01 46.22.48.67 – www.consulat.nepal.org - Coût du visa : 47 Euros en espèces (à vérifier)

Ou par correspondance au Consulat du Népal

2 rue Victor Morin 76130 MONT ST AIGNAN (02 35 07 18 12)

passport valable 6 mois après le retour + 1 formulaire de demande de visa (possibilité de le télécharger)– 1 photo d'identité.

Par correspondance compter environ un délai de 2 semaines

### **Niveau :**

Soutenu, sur sentier ne présentant pas de difficultés particulières. Étapes de 5 à 7 heures.

Étape longue pour le passage du Thorung Pass. (5400 m)

### **Conditions d'inscription :**

- Être membre du CAF Ile de France à jour de sa cotisation, (1)
- Passeport en cours de validité (indispensable); valable 6 mois après le retour
- Visa ;
- avoir retourné son bulletin d'inscription dûment rempli,
- envoyé sa photocopie de carte CAF pour les membres hors Île-de-France,
- Certificat médical ;
- Bonne forme physique.
- - **Assurance** : L'inscription à ce trek est subordonnée à la souscription, en premier lieu de « l'assurance de personne », en second lieu de « **l'extension monde entier** ». Cette extension doit avoir été souscrite au plus tard un mois avant le départ. Dans ce délai, nous vous suggérons de ne pas souscrire avant d'être assuré que le trek est maintenu.

« **L'extension monde entier** » est seule susceptible de couvrir les aléas survenant hors Europe. Au cas où vous seriez déjà couvert par une assurance de ce type auprès d'une compagnie d'assurance, nous vous demandons de bien vouloir signer une déclaration sur l'honneur (voir bulletin d'inscription).

- (1) Au terme de nos statuts d'une part, selon les règles qui régissent les associations d'autre part, seuls les adhérents du Club Alpin Français d' Ile de France (CAF IdF) peuvent s'inscrire et participer aux activités que celui-ci organise.

Le fait d'être membre d'un Club Alpin d'une autre région ne suffit donc pas. Il est indispensable que tout en restant fidèle à "votre" CAF, vous deveniez également adhérent du CAF IdF avant de vous inscrire à une activité ou à un trek. Vous n'aurez évidemment pas à régler deux fois la part de la cotisation revenant à la Fédération des CAF, mais il vous incombera d'acquitter la part "club IdF".

### **Calendrier des versements :**

Merci de libeller votre enveloppe à CLUB ALPIN FRANÇAIS d'Ile-de-France; indiquer à chacun de vos versements le titre intégral du voyage ainsi que la date.

Acompte de **530 Euros** à l'inscription par chèque à l'ordre du Club Alpin Français,  
Solde de **1 230 Euros** au plus tard un mois avant le départ, **sans rappel de notre part.**

### **Réunion préparatoire :**

Sur convocation individuelle, environ un mois avant le départ.

# TOUR DES ANNAPURNAS

## PROGRAMME INDICATIF POUVANT ETRE MODIFIE EN FONCTION DES CONDITIONS

|         |  |
|---------|--|
| Jour 1  | Départ Paris   |
| Jour 2  | Arrivée Kathmandu  |
| Jour 3  | Kathmandu  |
| Jour 4  | Kathmandu à Besisahar (823 m) en bus                     |
| Jour 5  | Besisahar à Ngadi (900 m)                                |
| Jour 6  | Ngadi à Jagat (1300 m)                                   |
| Jour 7  | Jagat à Dharapani (1860 m)                               |
| Jour 8  | Dharapani à Chame (2713 m)                               |
| Jour 9  | Chame à Pisang (3 185 m)                                 |
| Jour 10 | Pisang à Manang (3540 m) ou Braga via Ngawal             |
| Jour 11 | Journée d'acclimatation à Manang.                        |
| Jour 12 | Manang à Thorungphedi (4450 m) ou high Camp              |
| Jour 13 | Thorungphedi à Thorungpass (5414 m) à Muktinath (3802 m) |
| Jour 14 | Muktinath à Marpha (2667 m) via Kagbeni                  |
| Jour 15 | Marpha à Lete (2438 m)                                   |
| Jour 16 | Lete à Tatopani (1189 m)                                 |
| Jour 17 | Tatopani à Ghorapani (2855 m)                            |
| Jour 18 | Ghorapani Poon Hill (3193 m) Birethanti (1025 m)         |
| Jour 19 | Birethanti - Pokhara (915 m) - Kathmandu (en bus)        |
| Jour 20 | Libre à Kathmandu  |
| Jour 21 | Départ de Kathmandu                                      |
| Jour 22 | Arrivée Paris  |

9 janvier 2007