

**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»

## **MASSIF DU GARHWAL – SOURCE DU GANGE**

**DU 17 SEPTEMBRE AU 8 OCTOBRE 2006 ( IND.06)**  
**(dates pouvant varier d'un jour en fonction des vols)**

Le Garhwal est situé sur la frontière ouest du Népal et les paysages sont similaires à ceux du Népal. Dans ce trek nous passons dans la partie himalayenne connue sous le nom de "Terre de Dieu". Notre trek nous conduira dans la région de Gangotri, où le Gange la rivière la plus sacrée de toute l'Inde, prend sa source. Ce trek nous montre un aperçu de la culture indienne. Haridwar et Rishikesh situées sur les rives du Gange sont deux centres religieux très importants.

### **Participation aux frais :**

**Euros 2 230** sur la base de 7 à 9 personnes - hors taxes aériennes

De 4 à 6 personnes supplément de Euros 60

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

### **Comprenant :**

Vol aller/Retour Paris Delhi, transferts intérieurs, pension complète, hôtels dans les villes, camping durant le trek, l'encadrement *anglophone*, frais de dossier.

### **Ne comprenant pas :**

Boissons, dépenses personnelles, taxes aériennes à l'aller et éventuellement au retour, frais de visa, pourboires en usage, (prévoir env. Euros 50) l'assurance qui couvre l'annulation, l'interruption de séjour, le vol de bagages (voir bulletin d'inscription et le formulaire de l'assurance)..

### **Hébergement - Nourriture :**

Assistance de muletiers et cuisinier. Accompagnateur local anglophone, Fourniture de tentes à 2 places avec matelas mousse, petit déjeuner copieux, repas froid tiré des sacs à midi, dîner complet le soir sous tente-mess. Vous pouvez prévoir quelques vivres de courses type amandes, fruits secs, barres de céréales etc.. difficiles à trouver sur place.

### **Niveau :**

Soutenu - étapes de 6 à 9 heures - altitude maximum 4000 m environ

### **Visa :**

Ambassade de l'Inde - 22, rue Albéric Magnard, 75016 Paris – ([www.amb-inde.fr](http://www.amb-inde.fr))  
Tel : 01.40.50.71.71

prévoir 2 photos et attestation de voyage, formulaire de demande de visa à demander à l'ambassade de l'Inde ou à télécharger - passeport valable 6 mois après le retour –  
Coût du visa : 50 Euros environ (à vérifier).

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

- Etre membre du CAF Ile de France à jour de sa cotisation ; (1)
- Passeport en cours de validité, 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 Ile-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".

### **Matériel :**

\* Grand sac type polochon (env. 80/100 litres) très résistant qui contiendra toutes vos affaires, protégées dans des sacs plastiques, et que vous confierez le matin aux muletiers. (prévoir des sacs très solides à cause du transport sur le dos des mulets).

\* Petit sac à dos pour vos affaires de la journée et pouvant servir de bagage à main pour l'avion (30/35 litres)

\* Vêtements légers, pour la partie tourisme, et les régions peu élevées,

\* Vêtements chauds, pour l'altitude et les soirées (sous-vêtements thermiques, chemise ou carline, pantalon de trek, surpantalon, anorak coupe-vent, 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, casquette avec visière ou chapeau, cape de pluie, maillot de bain, couverture de survie.

Divers : lunettes de soleil, crème solaire haute protection, gourde, lampe de poche ou frontale (avec piles et ampoules de rechange), couteau (à mettre dans les bagages de soute) papier hygiénique, épingles à nourrice, tennis pour passage des gués ou mieux nu-pieds avec une bonne semelle pour ne pas glisser, briquet, lingettes humides, petit nécessaire de toilette, serviette.

*Facultatif* : matelas type Karrimat ou Thermarest car ceux fournis sont quelquefois peu épais.

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

### **Santé - Pharmacie :**

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

A prévoir : désinfectant, nécessaire pour petites plaies et ampoules (Compeed..), Elastoplast ; anti-diarrhéique, 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, crème contre les brûlures (type Biafine), petits ciseaux (à mettre dans les bagages de soute)

Nous vous recommandons de consulter votre médecin avant le départ pour obtenir une liste de médicaments appropriés et éventuellement un dentiste (problème dentaire sur un voyage précédent )

Renseignements complémentaires : Institut Pasteur : [www.pasteur.fr/externe](http://www.pasteur.fr/externe) - Tél. 01 45 68 80 99

### **Argent :**

On peut changer des Euros sans problème à Delhi

### **Divers :**

Il est devenu traditionnel de faire en fin de randonnée une collecte et des petits présents aux porteurs et à l'équipe d'encadrement. Si vous avez des pulls et tee shirts que vous n'utilisez plus emportez les pour les donner.

### **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 **Euros 670** à l'inscription, par chèque à l'ordre du Club Alpin Français.  
Solde de **Euros 1 560** au plus tard un mois avant le départ sans rappel de notre part.

(Etapas indicatives pouvant être modifiées en fonction des conditions)

- Jour 1           Départ pour Delhi
- Jour 2           Arrivée à Delhi – visite de la ville ancienne et de la nouvelle ville – nuit à l'hôtel
- Jour 3           Delhi/Rishikesh - Route de 230 km (6 h) – Rishikesh est situé sur la rive droite du Gange, c'est un grand centre de pèlerinage – Nous assisterons à la prière sur les rives du Gange dans la soirée. – nuit à l'hôtel
- Jour 4           Rishikesh/Gaurikund (1829 m) – route de 209 km (8 h) – nuit en maison d'hôtes
- Jour 5           Gaurikund/Kedarnath (3584 m) – Route de 5 km jusqu'à Gaurikund (1981 m) ; De là, nous commençons notre trek jusqu'à Kedarnath (14 km) 5 h. – visite du temple de Kedarnath dédié à Shiva – nuit sous tente ou maison d'hôtes.
- Jour 6           Kedarnath/Gaurikund/Trijugarayan (1982 m) – Nous retournons à Gaurikund (14 km) 3 h puis par la route jusqu'à Trijugarayan (17 km) 1 h. qui se trouve sur un ancien chemin muletier qui allait de Kedarnath à Gangotri – nuit sous tente
- Jour 7           Trijugarayan/Panwalikantha Trek jusqu'à Panwalikantha (20 km) 9 h - nuit sous tente.
- Jour 8           Panwalikantha/Ghuttu (1524 m) – Trek jusqu'à Ghuttu 13 km 6 h, la montée de la première heure est raide, puis descente jusqu'à Ghuttu en traversant une forêt très dense – tente ou maison d'hôtes
- Jour 9           Ghuttu/Budhakedar (1524 m) – trek jusqu'à Bidhakedar 19 km /9 h – montées et descentes sont les principales caractéristiques de cette journée avec vues superbes - nuit sous tente.
- Jour 10          Budhakedar/Belak (2439 m) = - Trek jusqu'à Belak 14 km/ 6 h – 1<sup>ère</sup> heure à plat, puis montée raide durant 1 h ½, à plat durant une heure puis descente raide pendant 2 h ½ en traversant une forêt très dense – nuit sous tente.
- Jour 11          Belak/Lata (1478 m) – 5 h. de trek jusqu'à Lata – en descente continue, camping sur les bords de la rivière Bhagirathi.
- Jour 12          Lata/Gangotri (3048 m) – Route jusqu'à Gangotri 73 km/ 4 h – sur la route arrêt aux sources chaudes de Gangnani. Dans la soirée visite du temple sacré du Gange.
- Jour 13          Gangotri/Bhojbasa (3792 m) – trek jusqu'à Bhojbasa 9 km/5 h – Départ par une montée facile, toute le long de la route belle vue sur les pics Bhagirathi. Nuit sous tente.
- Jour 14          Bhojbasa/Gaumukh/Tapovan (4460 m) – trek jusqu'à Tapovan 9 km/4 h traversée du glacier Gaumukh 4255 m – Le glacier Gaumukh est long de 24 km jusqu'à la source du Gange. Tapovan est situé 4 km après le glacier – Montée raide jusqu'à Tapovan. Nuit sous tente.
- Jour 15          Tapovan – journée libre pour jouir de la vue sur Shiviling, Meru, Bhagirathi, Kedar et autres montagnes.
- Jour 16          Tapovan/Gangotri – 18 km/6 h – Nuit à l'hôtel.
- Jour 17          Gangotri/Uttarkashi – Route jusqu'à Uttarkashi 110 km/5 h – Uttarkashi est une petite ville prospère située sur les bords de la rivière Bhagirathi avec quelques temples anciens et Ashrams – Nuit à l'hôtel.

- Jour 18 Uttarkashi/Rishikesh – Route de 148 km/6 h.
- Jour 19 Rishikesh/Delhi – par la route – Nuit à l' hôtel.
- Jour 20 Delhi/Agra/Delhi (en option Agra :visite du Taj Mahal, du Mausolée de l'empereur Akbar).
- Jour 21 Départ de Delhi.

10 février 2006