

Agence Khumbu Shangrila
Treks et expéditions Nepal Tibet

www.shangrila-trek.com



Mardi Himal Annapurna

Durée 10 jours
Trek en lodges
Altitude max 3600 m
Niveau 2/5

nepal

<https://www.shangrila-trek.com/trekkings/annapurna-sud/>

Périodes

Mars mai à septembre - décembre

Durée du séjour

10 jours depuis le jour de votre arrivée à Kathmandu jusqu'au jour de votre départ de Kathmandu.

Programme détaillé

J1 et J2

J1	Arrivée à Kathmandu. Transfert hôtel	
J2	Pokhara en mini bus et Australain BC	6 h + 1H

Nous vous retrouvons à l'aéroport et vous conduisons à votre hôtel. Le lendemain nous rejoignons en bus Pokhara durée du trajet environ 6 heures.

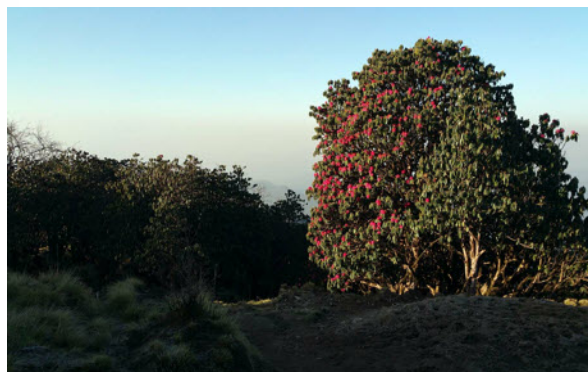
Encore une petite heure en mini bus pour rejoindre le départ du trek au camp de base Australian.

J3 à J7

J	Etapas	Durée	Alti nuitée	Déniv+	Déniv-	Electricité	Téléphone	nuitées
3	Camp dans la clairière	5h	2500	600	250	230V	Oui +wifi	lodge
4	Badal Dara	5h	3260	760	0	solaire	wifi	lodge
5	High camp	5h	3600	400	50	solaire	wifi	lodge
6	Talon Dada	6h	2200	0	1400	solaire	mobile	lodge
7	Lwang	5h	2000	300	500	solaire	mobile	lodge

Dès le départ montée assez raide sur des escaliers en pierres taillées. On monte dans la forêt où pousse de nombreux rhododendrons tout au long du sentier. Nous traversons plusieurs petits villages d agriculteurs.

La montée à High camp est courte et permet l'après midi à ceux qui le souhaitent de monter à viewpoint environ 3h aller retour et pour les plus courageux au bc camp de Mardi Himal 4400 m environ 5h aller retour. Les 2 points de vues permettent de voir la face sud de l Annapurna et le sommet Mardi Himal.

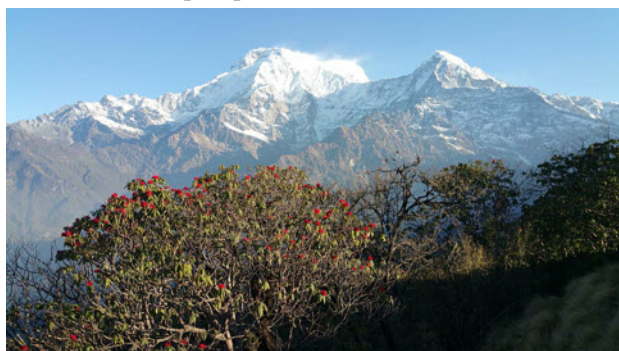


J8 à J10

J	Etapas	Durée	Alti nuitée	Deniv+	Deniv-	Electricité	Téléphone	Lodges
8	Pokhara 1 h de marche et mini bus	1h + 1h				230V	Mobile wifi	hôtel
9	Kathmandu en mini bus	6 h				230V		hôtel
10	Départ							

Retour sur Pokhara en début d'après-midi ce qui laisse du temps pour visiter cette jolie ville.

Le lendemain départ pour Kathmandu où nous arriverons vers 15 h.



Annapurna et Mardi Himal



BC de Mardi Himal à 3600 m

Agence Khumbu Shangrila

Niveau du trek

Niveau 2 sur 5- Trek en lodges avec des marches de 3 à 7 heures par jour et une altitude maximum de 4300 m au Annapurna BC
1 nuit est à prévoir à 4300 m à Annapurna base camp.

Niveau 1 : Aucune difficulté : exemple la visite de Kathmandu et de ses environs.

Niveau 2 : Treks en général en lodges avec des marches de l'ordre de 6 heures par jour au maximum. L'altitude maximum atteinte ne dépasse pas 4500-4700 m et pas de nuitée au dessus de 4000 m. Exemple : le Langtang.

Niveau 3 : Treks en lodges ou sous tentes avec des marches de 4 à 9 heures par jour et dont l'altitude peut dépasser 5000 m lors du passage d'un col. Une ou deux nuitées sont à prévoir au dessus de 4000 m. Exemple : tour du Manaslu.

Niveau 4 : Treks sous tentes en tout ou partie avec des marches de 6 à 9 heures par jour. Treks en autonomie complète en tout ou partie avec des étapes de plusieurs jours en altitude (au dessus de 4500 m) avec des températures basses. Passages de cols ou marche sur des plateaux à plus de 5000 m durant plusieurs jours.

Trek 5 (hors catégorie) : Trek très exigeant de part son autonomie et sa durée. Etapes relativement longues près de 10 heures avec de nombreuses nuitées à plus de 4 000 m et le passage de cols à plus de 5 000 m.

Trek nécessitant une bonne endurance et un goût à l'effort assez prononcé.

Treks où les lodges sont inexistantes, nuitées sous tentes et repas se composent essentiellement du plat traditionnel, le dalbhat pris très souvent chez l'habitant.

Conditions très rustiques, il faut être prêt et disposé moralement à faire l'impasse sur le confort matériel et la diversité des repas. L'accueil, la gentillesse et la douceur des villageois et des nomades vous feront vite oublier ce côté rustique et vous serez vite au diapason avec eux. Les moments d'échanges et de partage restent des instants magiques.

Liste du matériel

Liste de bagages personnels : poids environ 12 kg

sacs couchage duvet	1	Chaud température confort -10° avec "sac à viande"
Sac marin (celui que vous mettez en soute dans l'avion) et petit sac à dos pour le trek	1+1	environ 70-100 litres ou sac marin pour les porteurs + un petit sac à dos de 30 l pour vous
frontale	1	à leds (autonomie et légèreté)
chaussures trekking étanches .	1 paire	A tige haute
chaussettes montagne	2 paires	une épaisse et une fine
pantalon léger + tee shirt	2 +3	
sous vêtement thermique haut et bas	2	à même le corps
polaire	1	type veste chaude
gore-tex ou équivalent	1	vêtement pluie ou coupe vent avec capuche + pantalon
Casquette plus foulard et bonnet	1+1+1	
lunettes	1	protection 4 + protection soleil indice 50 écran total
gants	2 paires	
basket	1 paire	Vous ferez la plus grande partie du trek en basket. + 1 paire de sandales type Crocs pour le lodge ou au camp.
matériel		bâtons télescopiques
divers		thermo-nécessaire toilette-barres énergétiques-couteau micropur
pharmacie		Vous devez posséder votre pharmacie perso à établir avec votre médecin : aspirine, bandages, Bétadine, antibiotique large spectre, anti-inflammatoire, etc. Imprimez une liste pour votre trousse à pharmacie que vous ferez compléter à votre médecin.

Prestations

Comprises	Non comprises
3 nuits en hôtel à Kathmandu et Pokhara avec petits déjeuners	Repas de midi et du soir à Kathmandu
Transport aéroport international- hôtel AR	Votre assurance personnelle, Secours rapatriement
L'équipe des porteurs	
Equipement des porteurs, A7	Téléphone, boissons alcoolisées, eau chaude, eau minérale et soda
Les lodges	Taxes d'aéroport et visa
1 sirdar et son aide	Pourboires à l'équipe népalaise
Hôtel à Pokhara	L'avion A/R Paris-Kathmandu
Nourriture durant le trek (3 repas par jour)	
Taxes d'entrée dans le parc des Annapurnas	
Assurances pour l'équipe népalaise	
Départ en mini bus privé pour Pokhara	
Retour en mini bus Pokhara - Kathmandu	
Pot de fin de trek pris ensemble à KTM	

Infos pratiques

L' hébergement pendant votre trek

- **A Kathmandu** en hôtel en chambres de 2 personnes dans un hôtel de bon niveau. Nous vous hébergeons à Kathmandu dans Thamel.

Voici quelques hôtels où vous pouvez loger :

<http://www.nirvanagarden.com/new/>
<http://www.holyhimalaya.com/index.php>
<http://www.fujiguesthouse.com/>
<http://www.hotelmanaslu.com/>

Vous pouvez laisser des affaires à l'hôtel durant votre trek et vous les récupèrerez au retour du trek.

- **Durant le trek** : En lodge en chambres de 2 personnes, les lodges au Népal sont très confortables dans les régions du Khumbu, des Annapurnas et Langtang. Il est même parfois possible de prendre une douche chaude. Par contre, dans les autres régions les lodges sont plus rustiques ou inexistantes.

Sous la tente pour 2 personnes dans des tentes North Face en bon état de type 2/3 places équipées de matelas mousse. Nos tentes North Face ont été achetées en France, il s'agit donc de véritables tentes North Face et non de contrefaçon importée de chine.

Encadrement

L'encadrement est assuré par un guide anglophone de KHUMBU SHANGRI LA.

L'équipe comprend un sirdar, son aide et les porteurs. Pour les treks sous tentes il y a en plus un cuisinier et son aide.

Transport des charges

Pour les trekkings et trekkings peaks

Comme affaires personnelles pour la journée prenez un vêtement chaud, un vêtement de pluie, une paire de gants, un bonnet, une gourde et matériel de photo. Vos bagages sont transportés par les porteurs ou à dos de yaks ou de mules selon les régions.

Vous retrouverez vos bagages le soir au campement ou au lodge.

Pour les expéditions

Durant l'approche jusqu'au CB vous ne porterez que vos affaires de la journée.

En altitude les sherpas portent une grande partie du matériel collectif.

Vous aurez à porter vos affaires personnelles et une partie (toute petite) du matériel collectif. Par exemple quelques bouteilles de gaz, un peu de nourriture collective, mais rien de bien lourd.

Ce portage n'est pas anodin, les sacs sont lourds surtout en altitude.

Entraînez-vous avant votre départ.

Taille des groupes

Pour les treks les groupes sont composés de 4 à 12 personnes.

C'est l'idéal pour permettre une bonne cohésion entre tous les participants et pour permettre une bonne ascension.

Pour les treks peaks les groupes sont composés de 4 à 8 personnes.

Nourriture

En trekking

En lodge vous aurez le choix entre de nombreux plats

Sous tente, la nourriture est majoritairement à base de produits locaux.

En expédition

Lors de l'approche jusqu'au CB et au CB la nourriture est majoritairement à base de produits locaux

Dans les camps d'altitude, la nourriture est adaptée aux efforts et variées (pâtes, riz, soupes, etc).

Dans les camps d'altitude vous aurez à préparer votre nourriture, faire fondre de la neige pour obtenir de l'eau.

Pourboire

Le pourboire n'est pas une obligation, il est laissé à votre appréciation.
Le pourboire fait partie de la culture du pays, il est très apprécié des porteurs et guides népalais.

D'une manière générale hors le "bonus summit" pour les expéditions il est habituel de laisser par trekkeur entre 5 et 10% du tarif de votre trek que vous répartirez entre les porteurs, cuisiniers et sherpas.

Nous vous conseillons de remettre vous même en personne directement aux porteurs, cuisiniers et guide le pourboire, par exemple l'avant dernier jour de trek lors du repas du soir en prenant ensemble un "pot".

Les porteurs voire le cuisinier et son aide ne rentrent pas forcément avec vous sur Kathmandu.
En effet, ils rentrent avec le matériel en bus et vous peut être en avion. En outre, certain porteurs habitent la région et ne rentrent pas sur Kathmandu, tout cela pour dire qu'il est préférable de donner les pourboires lors du trek le dernier jour ou mieux la veille et non pas à Kathmandu.

Argent sur place

- Changer votre argent dans Thamel, les bureaux de change officiels sont nombreux, .
- L'Euro est accepté dans les bureaux de change et banques du Népal.
- Possibilité de retirer de l'argent avec la carte VISA ou Mastercard dans certaines banques de Katmandou et Pokhara. Une commission est directement perçue sur ce type de transaction.
- A Thamel vous trouverez quelques distributeurs automatiques pour effectuer des retraits.
- Enfin, à Kathmandu l'Euro est accepté dans tous les commerces, comptez environ 125 Roupies = 1 Euro.
- Durant le trek, prenez des petites coupures que vous aurez changées à Kathmandu (coupures de 100 et 500 Roupies maximum).
- Quand vous échangez vos devises, n'acceptez pas de billets déchirés ou troués.

Décalage horaire

3h45 en été et de 4h45 en hiver. Par exemple, à 12h en France, il est 15h45 au Népal en été, et 16h45 en hiver.

Photos vidéos

On trouve tout dans Thamel (le quartier de votre hôtel), cartes mémoires SD-SCHD, piles lithium, etc.

Electricité

La tension est de 230 Volts. Il y a régulièrement des coupures de courant, en général pas très longues (2h). Les hôtels sont équipés de groupes électrogènes pour palier les coupures du réseau électrique.

Vous trouverez à l'hôtel des adaptateurs pour prises.

Météo au Népal

Au printemps

dès mars jusqu'en mai bonnes conditions météo avec juste quelques nuages dans l'après midi. Température plus clémentes qu'en automne et rhododendrons en fleurs. Pour les treks d'altitude avec traversée des hauts cols préférez avril car début mars certains cols sont encore enneigés.

Pour les expéditions avril et mai sont des mois où il fait moins froid qu'en automne et qui se prêtent bien aux expés.

L'été

c'est la mousson donc beaucoup de pluies. Par contre, les régions du Dolpo, Haut Dolpo et un peu le Mustang sont partiellement à l'abri et protégées de la mousson par les chaînes des Annapurnas et surtout du Dhaulagiri. Donc c'est une bonne période pour ce rendre dans ces régions peu fréquentées et encore moins l'été. Peu de touristes. Par contre, l'accès en avion peut être retardé ou reporté de quelques jours en fonction de la météo donc prévoir quelques journées en plus.

L'automne

de mi-septembre à mi-décembre c'est du beau temps surtout en novembre jusque début décembre de plus avec une belle luminosité pour les amateurs de photos mais il fait plus froid en altitude. C'est aussi la saison la plus fréquentée au Népal. Le jour la température évolue vers 10 à 15 voire 20 °C et la nuit pour des altitudes de 3500 à 5000 m entre -5 et -20°C.

Pour les expéditions sur les 8000 m septembre est un bon mois. Il ne fait pas encore trop froid et les grands vents d'altitude vers 8000 m n'arrivent que début octobre.

Pour les sommets de 6000 et 7000 m mi-septembre à fin novembre sont possibles.

L'hiver

de mi-décembre à fin février c'est du beau temps froid voire très froid en altitude. De plus la neige interdit le passage des hauts cols. Par contre c'est une belle période pour les treks de basse altitude. Peu de touristes.

Santé

Nous vous conseillons de passer une visite médicale avant votre départ afin de faire contrôler par un médecin vos capacités à effectuer un trek ou une expédition en haute altitude

Conseils pour l'altitude à partir de 3500m :

- marcher très lentement, il faut se « forcer » à marcher lentement, surtout ne pas vouloir suivre une autre personne. Lorsque vous avez trouvé un rythme qui vous convient : il faut encore ralentir un peu.

Au campement, ne pas faire de gestes brusques, ne pas faire d'efforts, tout doit être fait lentement.

Le soir avant de vous coucher, à partir d'une altitude de 3500m, vous pouvez prendre 250 à 500 mg d'aspirine.

La nuit, dormir en ayant le haut du corps légèrement surélevé. Ayez aussi un thermo à côté de vous pour boire durant la nuit.

La journée, beaucoup boire, ayez avec vous une gourde ou un thermo plein que les Sherpas vous rempliront le matin avant de partir.

Bien manger, en altitude il faut se forcer à manger.

Etre 2 par tentes, cela permet à son voisin de "donner l'alerte" en cas de MAM (Mal Aigu des Montagnes), le MAM se manifeste souvent la nuit.

Vous devez posséder votre propre trousse à pharmacie.

Vous pouvez imprimer une liste de médicaments pour les treks, les trekkings peaks et les expéditions (voir en bas de cette page).

Parlez-en à votre médecin traitant qui modifiera cette liste selon que vous partez pour un trekking ou une expédition.

Pensez aussi avant votre départ d'aller faire une petite visite chez votre dentiste.

Afin de limiter l'utilisation de bouteilles en plastique pensez à prendre des pastilles de purification de l'eau.

Caisson hyperbare

Nous sommes équipés de caissons hyperbares pour les expéditions.

Pour les treks vous pouvez en louer un chez le fabricant : [CERTEC](#)

Si tous nos caissons ne sont pas utilisés par les expéditions nous pouvons pour les treks et les treks peaks vous en louer un au coût de 350 Euros pour 1 mois (coût à partager par tous les membres du groupe).

Infos sur les tarifs

Nos prestations commencent dès votre arrivée à l'aéroport de Kathmandu où nous allons vous chercher et se terminent le jour de votre départ de Kathmandu à l'aéroport où nous vous accompagnons.

Nous consulter pour les tarifs. Ils sont dégressifs en fonction du nombre de participants.

Le Prix pour les TREKS et TREKS PEAKS

Compris dans le prix :

4 nuits en hôtel à Kathmandu avec petits déjeuners

1 sirdar et son aide, (1 cook et 1 kitchen boy pour les treks sous tentes)

l'équipe des porteurs

Equipement des porteurs,

Nourriture durant le trek (3 repas par jour)

Taxes d'entrée dans les parcs - permis - royalties

Les nuitées et repas en lodges pour les treks en lodges

Tentes 2/3 places avec matelas mousse pour 2 membres pour les treks sous tentes

Tentes mess et cuisine pour les treks sous tentes
Chaises, tables, éclairage tente mess, etc.
Assurances pour l'équipe népalaise
Les transports durant le trek (avion, minibus, 4x4)
Pot de fin de trek pris en commun à Kathmandu et offert par l'Agence.
Transport hôtel-airport AR

Pour les treks peaks en plus :
permis d'ascension
nourriture dans les camps d'altitude
gaz dans les camps d'altitude
équipement en cordes fixes, pieux à neige, etc
tentes d'altitude

Non compris dans le prix:

Repas de midi et du soir à Kathmandu.
Assurance personnelle, Secours rapatriement.
Douches chaudes dans les lodges (environ 2 Euros).
Pourboire à l'équipe népalaise laissé à votre initiative.
Taxes d'aéroport et visa.
Téléphone, boissons alcoolisées , soda, eau en bouteille et eau chaude dans les lodges.
Les nuitées à Kathmandu supérieures à 4 sauf indication contraire
L'avion A/R Paris-Kathmandu.

En option :

location téléphone satellite (350 Euros pour le groupe)
location caisson hyperbar si disponible (350 Euros pour le groupe)

Petits trucs utiles

La nuit

- Avoir une gourde métallique permet de la remplir d'eau chaude le soir avant d'aller se coucher et de la mettre au fond du duvet comme bouillote pour avoir chaud au petits petons.

La nuit sous tente

- La nuit pour uriner sans sortir de la tente prendre une bouteille avec un large goulot que vous trouverez facilement à Kathmandu.

En expé

- prendre un sac plastique type sac poubelle de 30 litres pour mettre de la neige qui servira à faire de l'eau sans avoir à sortir de la tente.

Sur les sentiers

- Sur les sentiers de treks toujours se garer côté paroi lorsque l'on croise des caravanes de yaks, chevaux ou mules. Pour les Yaks le chemin qu'ils suivent est à eux, c'est aux autres de se pousser.

Au camp ou au lodge

- Avoir une paire de sandales Crocs ou équivalent pas lourd et très confort au camp ou au lodge après une bonne journée de trek ou au CB en expé.
- Les garder dans le sac à dos permet de passer les rivières facilement.

- Avoir des sous gants en soie très utiles en altitude pour prendre des photos lorsqu'il fait froid et que l'on a posé les gants.

Moufles de secours

- En trek peak et en expé le jour de l'ascension ou en expé lors des montées dans les camps d'altitude toujours avoir une paire de gants ou moufles de secours sur soi à mettre sous la polaire afin de l'avoir bien au chaud.

Aux camps d'altitude

- Dans les camps d'altitude en expé mettre les bouteilles de gaz au fond du sac de couchage pour les garder au chaud.

- Mettre les batteries de camera au chaud sur soi la journée et au fond du sac de couchage la nuit.
- Pour les caméras si vous avez une caméra à cassettes le matin au lever avant de filmer mettre la caméra au chaud sur vous environ 5-10 mn afin d'éviter d'endommager la bande qui est fragile avec le froid.
- Ne pas prendre de caméscope à disque dur ils ne fonctionnent pas ou mal en dessus de 3500 m.
- Si vous avez un caméscope à mémoire flash aucun soucis.
- A l'aéroport : les cartes mémoires sont insensibles aux rayons X. Ne les garder pas sur vous lors du passage à un portique car elles peuvent être effacées par le champ magnétique.

- Chauffettes utiles lors du jour de l'ascension pour un trek peak et bien sûr en expe. Mais attention il arrive que le système de déclenchement de chaleur ne se déclenche pas et dans ce cas c'est l'effet inverse qui se produit. Le pied est comprimé et le sang circule moins bien donc risque de gelures. Donc si vous ne ressentez pas la chaleur il est préférable de retirer la chauffette de la chaussure.
- Vivres de courses au chaud sur soi le jour du sommet (trop dures avec le froid). Vous pourrez en acheter à Kathmandu.
- Utilisez un "sac à viande" à l'intérieur du sac de couchage permet de ne pas salir le duvet mais surtout augmente la température de confort de quelques degrés.

Dépannage

- Avoir un rouleau de scotch d'électricien - sert à tout.

Dépannage

- Avoir quelques pinces à linge et de la ficelle - toujours utile pour faire sécher les vêtements.

Se laver

- Lorsqu'il n'y a pas d'autres solutions pour la toilette prendre des lingettes pour bébé cela peut dépanner. Vous pourrez les acheter à Kathmandu

Retard avion sur lignes intérieures du Népal

- Si le retour de votre trip sur Kathmandu se fait en avion sur les lignes intérieures du Népal, alors pour votre vol international de retour dans votre pays si vous le pouvez choisir un départ en toute fin d'après-midi ou mieux en début de soirée. Cela permet en cas de retard ou report du vol intérieur d'avoir la dernière journée au Népal en secours.

Rangement dans votre gros sac

- Dans votre gros sac (celui que vous confiez aux porteurs) vous pouvez agencer vos affaires en les mettant dans des pochettes de rangement à fermeture. Par exemple, une pour ce qui concerne le haut du corps, dans une autre le bas du corps, dans une 3ème les gants, bonnets etc. Cela est très pratique pour trouver rapidement ce que l'on cherche.



KHUMBU SHANGRI-LA NEPAL TREK & EXPD. P. LTD.

Akhanda Marg4, Sokedhara Kathmandu, Nepal

fixe 1 43 78 0066 mobile 98 41 20 15 78

**Contacts (téléphone)
en France**

Pasang Dawa Tsering Sherpa

06 83 22 20 64

Jacques

06 89 11 69 16

**Contacts (téléphone)
au Népal**

Ang Tsering Sherpa

98 41 20 15 78

Indicatif du Népal 00 977

Toute l'équipe de Khumbu Shangrila vous souhaite un excellent trek ou expédition.