

# VALLÉE CACHÉE DES ANNAPURNAS & LAC TILICHO

Durée : 22 jours dont  
12 jours de marche

Hébergement en lodge  
et sous tente

Niveau : soutenu

Prix : nous contacter

## Les points forts

- Une alternative sportive et sauvage au classique tour des Annapurnas
- La vallée de Naar et Phu
- Le lac Tilicho
- Passage de 3 cols à plus de 5000 m
- Deux régions superbes, des espaces sauvages récemment ouverts



## Le voyage

Au printemps 1950, Maurice Herzog et ses compagnons parvinrent au col Tilicho, avec l'espoir de découvrir l'Annapurna. Ils ne virent qu'un grand lac et une muraille de montagnes : « la Grande Barrière ». La découverte du lac Tilicho et du col Mesokanto (5120 m) a ouvert un deuxième passage autour des Annapurnas.

Depuis 2002, la vallée de Naar-Phu est ouverte aux randonneurs : ces villages du bout du monde, où les drapeaux à prières claquent au vent du Tibet, restent encore quasi intacts. Ce circuit permet un tour des Annapurnas nettement plus sportif que le tour «classique» mais aussi, et surtout, beaucoup moins fréquenté.



[himalayatrekking.com](http://himalayatrekking.com)



J 1/ FRANCE

Vol pour Katmandou.

J 2/ KATMANDOU

A votre arrivée à Katmandou, vous êtes accueilli à l'aéroport et transféré à l'hôtel. Après-midi libre, Repas libres. Nuit à l'hôtel.

J 3/ KATMANDOU - BESI SAHAR (760 M) - NGADI (950 M) - JAGAT (1310 M) EN JEEP

Véhicule pour emprunter la piste carrossable qui mène à Jagat. Le paysage de rizières est une merveille. Belles vues sur l'Himal.

5 à 6 h de route. Nuit en lodge.

J 4/ JAGAT - KOTO (2600 M) EN JEEP

3 à 4 h de route. Nuit en lodge.

J 5/ KOTO - DHARAMSHALA (3305 M)

Nous entrons dans la vallée de Naar/Phu et nous montons jusqu'à Dharamshala (3305 m) à travers des forêts de bambous et les gorges profondes qui surplombent la Naar Khola (khola = rivière) que nous traversons (ponts) plusieurs fois.

Nuit sous tente. 5 à 6 h de marche. Dénivelé + : 1080 m. Dénivelé - : 400 m.

J 6/ DHARAMSHALA - KYANG (3890 M)

Courte mais raide montée jusqu'à Meta (3615 m), ancien village de réfugiés Kampas (farouches guerriers tibétains de la région du Kham, aujourd'hui intégrée au Sichuan chinois), puis nous continuons sur un sentier à flanc de montagne, au milieu des genévriers, qui domine la confluence de la Labse Khola et de la Phu Khola qui forment la Naar Khola. Nous rejoignons notre campement à Kyang (3890 m).

Nuit en lodge. 6 à 7 h de marche. Dénivelé + : 1125 m. Dénivelé - : 540 m.

J 7/ KYANG - PHUGAON (4060 M)

Un sentier très aérien nous conduit au bord de la Phu Khola que nous longeons dans un paysage minéral dominé par les moraines glaciaires puis une dernière montée assez raide nous mène aux portes du village de Phugaon (phu = haut et gaon = village). Juste avant d'arriver au village, belle vue sur le Namgye Peak. Visite du «monastère» Tashi Lakhang (école nyingmapa). Camp à 4060 m.

*Option : Nous laissons le camp à Kyang (3890 m) afin de laisser l'équipe népalaise se reposer et nous allons visiter le village de Phugaon en A/R en emportant notre pique-nique.*

Nuit en lodge. 3 à 4 h de marche. Dénivelé + : 560 m. Dénivelé - : 380 m.

J 10/ PHUGAON - NAAR (4245 M)

Par le même chemin que la veille, nous rejoignons la confluence de la Phu Khola et de la Labse Khola. Nous traversons le pont suspendu (3540 m) : belle vue sur les gorges. Possibilité de visiter le monastère à 5 mn du pont. Une longue montée nous conduit au village de Naar (4245m) et son alignement de chörtens en pierre.

Nuit en lodge. 8 à 9 h de marche. Dénivelé + : 1580 m. Dénivelé - : 1390 m.

J 11/ NAAR - KANGLA PHEDI (4560 M)

Après une visite du village de Naar et quelques-unes de ses très nombreuses «gompas», nous montons sans difficulté à travers les alpages à yacks à Kangla Phedi (4560 m), « camp de base » du Kang La, le col que nous traverserons le lendemain. L'après midi, repos en vue de la journée à venir. Nuit sous tente. 3 à 4 h de marche. Dénivelé + : 390 m.

J 12/ KANGLA PHEDI - COL DU KANGLA (5310 M) - NGAWAL (3660 M)

Départ tôt le matin par une montée de 3h parfois raide et difficile pour atteindre le Kang La Bhanjyang (5310 m) d'où la vue sur la chaîne des Annapurnas est, par temps clair, absolument fantastique ! Sur le bord du chemin il est possible de voir des méconopsis ou « pavot bleu de l'Himalaya » (espèce endémique utilisée comme beaucoup d'autres pour la médecine locale). Longue descente jusqu'au village de Ngawal.

Nuit en lodge. 5 à 6 h de marche. Dénivelé + : 780 m. Dénivelé - : 1650 m.



#### J 13/ KHANGSAR - CAMP DE BASE DU TILICHO (4150 M)

Par une montée un peu raide au départ puis régulière, nous arrivons au col à 4735m : belle vue, par temps clair, sur la vallée de Khangsar, le Manaslu (8163 m), l'Annapurna I (8091 m), le Tarkekang (7202m) et le Khangsar Kang (7485 m). Descente dans un pierrier raide vers le camp de base du Tilicho (4150 m), situé au pied du Khangsar Kang («roc noir», 7485 m).  
Nuit en lodge. 4 à 5 h de marche. Dénivelé + : 830 m. Dénivelé - : 550 m.

#### J 14/ CAMP DE BASE DU TILICHO (4150 M) - LAC TILICHO (4920 M)

Dans un paysage coloré, habillé de roches cristallines et de glaciers, nous montons jusqu'à un promontoire (5025m) du Tilicho Tal (tal = lac). Une courte descente nous conduit au campement au bord du lac d'altitude aux eaux couleur émeraude, au pied de la « Grande Barrière », nommée ainsi par l'expédition française de 1950 (M. Herzog). Le lac Tilicho est vénéré par les adorateurs de Shiva car, d'après la légende, ce dernier aurait «créé» ce lac pour étancher sa soif ; il arrive de voir quelques pèlerins venus jusqu'ici pour se purifier. L'après-midi, nous flâtons le long du lac à la recherche de fossiles marins. Campement près du lac (vers 5000 m), au pied du Tilicho (7134 m).  
Nuit sous tente. 3 à 4 h de marche. Dénivelé + : 830 m. Dénivelé - : 100 m..

#### J 15/ LAC TILICHO - NAMA PHUG (4061 M)

Départ juste à l'aube pour une très longue journée qui va nous faire passer 3 cols à plus de 5000 m afin d'éviter aux porteurs une nuit glaciale ! Le premier, Eastern (5380 m) se gravit au prix d'une montée raide de 3 h environ. Nous traversons un « grand plateau » jusqu'à l'extrémité nord du lac puis nous franchissons le 2e col, le Northen La (5273 m), plus facile que le précédent. Par un chemin à flanc de montagne, nous atteignons le 3e col, le Mesokanto (5250 m). Parfois, nous empruntons le col juste à droite de ce dernier. De ce col, superbe vue sur les vallées environnantes dont celle du Mustang. La descente, très raide et délicate au début, suit des cairns jusqu'à Chaurikharka (4320 m) puis le chemin devient meilleur et continue de descendre jusqu'à notre camp à Nama Phug (4061 m).  
Nuit sous tente. 8 à 9 h de marche. Dénivelé + : 580 m. Dénivelé - : 1440 m.

#### J 16/ NAMA PHUG - MARPHA (2690 M)

Trois petites heures de descente permettent de rejoindre la Kali Gandaki (kali = noir et gandaki = grande rivière) à hauteur de Jomosom (2783 m) via Thinigaon (2820 m). Belle vue sur le Nilgiri North (7061m). Poursuite de la descente le long de la Kali Gandaki jusqu'au très beau village de Marpha (2690 m), au milieu des champs de pommiers.  
Nuit en lodge. 4 à 5 h de marche. Dénivelé + : 180 m. Dénivelé - : 1550 m.

#### J 17/ MARPHA - TATOPANI (1200 M)

Nous empruntons la piste/route (jeep/camion/bus) qui traverse le pays thakali et ses beaux villages dont les maisons témoignent de la richesse de ce centre de commerce trans-himalayen. Vue sur la chute de glace du Dhaulagiri. Passage à Kalopani (« eau noire »).  
Nous poursuivons la descente de la Kali Gandaki. Dernier panorama à 360° : l'immense face du Dhaulagiri (8167 m), le Nilgiri (7061 m), le Fang (appelé aussi Varah Shikar, 7647 m) et l'Annapurna I (8091 m). Ghassa est le dernier village bouddhiste thakali. La vallée se rétrécit en gorges ; ses flancs sont couverts d'épaisses forêts. Nuit à Tatopani (1200 m). Tatopani veut dire « eau chaude » en népal : il y a ici des sources chaudes naturelles (36°C).  
Nuit en lodge. 4 à 5 h de route (60 km)

#### J 18/ TATOPANI - POKHARA (880 M)

Nous reprenons la descente de la piste le long de la Kali Gandaki jusqu'à Beni puis route jusqu'à Pokhara (880 m), troisième ville népalaise, située au bord du lac Phewa où se reflètent le Machhapuchhare (6997 m), l'Annapurna III (7555 m) et l'Annapurna IV (7525 m).  
3 à 4 h de route (80 km). Repas libres à Pokhara. Nuit à l'hôtel.

#### J 19/ POKHARA - KATMANDOU

Route de retour pour Kathmandu. 6 à 7 h de route.  
Repas libres à Katmandou. Nuit à l'hôtel.



J 20 / KATMANDOU

Aujourd'hui vous partez avec votre guide à la découverte de la vallée de Katmandou. A Pashupatinath, vous découvrez le temple hindou le plus important du Népal. Construit au bord de la Bagmati, la plus sacrée des rivières du Népal, Pashupinath et ses ghâts sont un grand lieu de crémation. Vous quittez l'ambiance mystique de cette ville hindoue pour Bodnath, l'un des principaux sanctuaires bouddhistes de la région de Katmandou et l'une des plus grandes stupa au monde. Enfin, vous découvrez soit l'ancienne cité royale de Bhaktapur ou Patan, sa place Durbar Square et ses temples de bois en forme de pagodes.

Nuit à l'hôtel. Repas libre le midi. Dîner traditionnel le soir offert.

J 21/ KATMANDOU - VOL RETOUR FRANCE

Dernière journée en liberté à Katmandou. Vous pouvez faire vos derniers achats ou en profiter pour continuer votre visite de la capitale et ses environs. Transfert à l'aéroport de Katmandou pour l'envol sur la France. Repas libres.

J 22/ FRANCE

Arrivée en France.

**Les temps de marche indiqués ne tiennent pas compte des pauses. Ils sont bien sûr indicatifs et peuvent varier d'un participant à un autre ou selon les conditions climatiques.**



## Le prix comprend

- Les transferts terrestres en véhicules privés tels que mentionnés dans le programme.
- Les vols intérieurs tels que décrits dans le programme.
- L'hébergement en hôtel\*\*\* tel que décrit dans le programme, base chambre double, petit-déjeuner inclus.
- L'hébergement en lodge tel que décrit dans le programme.
- La pension complète durant le trek sauf les repas mentionnés comme « libres ».
- L'encadrement par un guide-accompagnateur népalais francophone ou anglophone pendant tout le voyage.
- L'assistance d'une équipe locale pendant le trekking.
- L'assurance du personnel népalais.
- Les permis de trek.
- Les frais inhérents au trekking : taxes de parc national des Annapurnas.
- Une voiture privée et un guide népalais francophone ou anglophone pour les visites dans la vallée de Katmandou.

## Le prix ne comprend pas

- Le vol international sur ligne régulière Paris-Katmandou aller et retour.
- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
- Les assurances médicales et le rapatriement, pour plus d'infos : [www.assurance-multi-sports.com](http://www.assurance-multi-sports.com)
- Les suppléments pour chambre individuelle
- Les dépenses liées à des événements indépendants de notre volonté telles que des routes bloquées pour des raisons climatiques ou des accidents, etc...).
- L'équipement personnel (sac de couchage etc...).
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique « Le prix comprend ».

## Vos dépenses sur place

- Les frais de visa à votre arrivée.
- Les déjeuners et les dîners mentionnés comme « libres » : 10 à 15 € par repas.
- L'eau chaude pour la toilette (payante dans certains lodges).
- Les entrées dans les temples, monuments et monastères de la vallée de Katmandou : 30 à 60 € par personne selon les visites effectuées.
- Les boissons.
- Les pourboires.

## Modalités de règlement

10 % d'acompte par virement bancaire (Frais bancaires à votre charge)

(Non remboursable en cas d'annulation de votre part)

Le solde par virement (frais bancaires à votre charge) avant votre arrivée ou en espèces sur place le jour de votre arrivée.

## Infos pratiques



## Contacts

HIMALAYAK TREKKING  
BP n° 24008 - Samakhusi 29,  
Katmandou - Népal  
Tél. : 00 977 14390859

FRANCE  
**Pasang Sherpa**  
Correspondant  
06 42 31 80 08

NÉPAL  
**Ram Kumar Gurung**  
Directeur Général  
00 977 9851197596

[info@himalayaktrekking.com](mailto:info@himalayaktrekking.com)  
[himalayaktrekking@gmail.com](mailto:himalayaktrekking@gmail.com)  
[www.himalayaktrekking.com](http://www.himalayaktrekking.com)