

NÉPAL INSOLITE VALLÉES DE NAAR ET PHU



Bienvenue au bout du monde...

Alors que dans cette partie du Népal les foules se pressent sur le tour des Annapurnas, ici cultures et habitats sont encore préservés, et les paysages sont à couper le souffle. Naar et Phu sont deux villages vraiment loin de tout et encore peu visités. Ouvert depuis peu aux trekkeurs, cet itinéraire permet de découvrir une région de culture tibétaine, avec ses nomades éleveurs

de yacks qui transhument avec leurs troupeaux, et de profiter de paysages hors du commun.

Un trek réalisé en partenariat avec une agence locale qui s'attache à faire découvrir au randonneur des itinéraires hors des sentiers battus, encadré en compagnie d'une amie guide népalaise, avec une équipe logistique au top, et en prime le sourire légendaire des Népalais !!

- ▶ Randonnée en itinérance de niveau soutenu
- ▶ 14 jours - 13 nuits - 8 journées de marche
- ▶ 6 à 7 h de marche par jour
- ▶ Terrain rocailleux, bons sentiers
- ▶ Portage : affaires pour la journée, eau
- ▶ Hébergement : lodges, une nuit sous tente
- ▶ Transferts : en bus et jeep
- ▶ Nombre de participants : 5 à 10 personnes

Période : novembre

À partir de 3200€*

Niveau soutenu

* sans l'aérien

**Séjour encadré par
Coralie Goussot 06 74 50 26 62**

PROGRAMME

Jour 1 : Accueil à l'aéroport et installation à l'hôtel

Jour 2 : de Katmandu à Besisahar

Départ pour Besisahar. La route s'allonge vers le nord à travers les rizières en terrasses en suivant la vallée de Marsyangdi. En cours de route, repas du midi puis continuation jusqu'à Beshisahar. 7h de bus

Jour 3: de Besisahar à Koto (2600m)

Nous changeons de véhicule pour continuer en direction de Koto. 6h de jeep

Jour 4 : de Koto à Meta (3610m)

Pour notre premier jour de marche, montée jusqu'à 4150 mètres par un sentier taillé dans la montagne et descente dans une forêt de pins. Splendide vue sur le Kusum Kangaru, 7000m. Longue étape. 7h.

Jour 5: de Meta à Kyang (3850m)

Montée le long de la Naar Khola à travers une forêt de bouleaux et genévrier jusqu'à Kyang, village de type tibétain avec les maisons à toits plats. Village d'été de Phu. La vallée de Naar, vallée rustique qui garde encore son authenticité, nous semble un autre monde. 4h.

Jour 6 : de Kyang à Phu (4080m)

Le chemin taillé dans la roche puis minéral jusqu'à Phu, dernier village avant le Tibet. Paysage très aride, semblable au plateau du Tibet. Ce beau village de Phu est construit sur un promontoire rocheux, architecture de style tibétain avec les maisons à toit plat. 5h.

Jour 7 : excursion aux alentours de Phu

Visite de Tashi Gomba accroché à une falaise qui domine tout le village de Phu. Montée pour une excursion en direction des campements des gardiens de yaks à 4500m. Retour à Phu. 5h.

Jour 8 : de Phu à Nar Phedi (3850m)

Nous reprenons notre marche en direction du village de Naar. En chemin, halte au Tashi Lhakhang Gompa, l'un des plus vieux monastères de la région. Nuit en monastère. 6h.

Jour 9 : Nar Phedi - Nar (4150m) - Kang La Phedi (4530m)

Longue montée jusqu'à Naar (« mouton bleu » en népalais), qui apparaît accroché au rebord escarpé d'une cuvette, avec ses maisons de pierres grises enchevêtrées les unes aux autres reliées par des échelles de rondins. Naar signifie. Nous nous arrêtons manger à Nar et continuons vers Kang La Phedi. 6h

Jour 10 : de Kang La Phedi à Nawal (3800m)

Montée au col de Kang La 5300m. Très belle vue sur les sommets de l'Annapurna. Descente longue et dure jusqu'à Ngawal. 7h

Jour 11 : de Nawal à Chame (2670m)

Traversée de belles forêts et de vergers puis marche sur la rive gauche de la Marsyangdi, une journée facile. Sublime vue sur les Annapurna, Pisang Peak (6 092 m) et sur le Chulu East (6 558 m). 6h30

Jour 12 : de Chame à Beshisahar

Départ tôt le matin vers Beshisahar par une piste qui longe la rivière Marsyangdi. Paysages impressionnants avec ses cascades et la vue sur les hautes montagnes. 6h de jeep

Jour 13 : Route vers Katmandou

Jour 14 : Départ

Ce programme peut être modifié à tout moment par les professionnelles encadrantes en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, elles restent seules juges du programme.

Le prix comprend :

- L'hébergement et la restauration durant le séjour, dans un hôtel standard confortable à Katmandou (3 étoiles) en chambre double ou twin, et en guest house, chez l'habitant et en tente durant le trek
- L'encadrement par une accompagnatrice en montagne française diplômée d'Etat et par une accompagnatrice népalaise diplômée d'Etat
- Les transferts prévus au programme en véhicule privé, bus local, jeep local
- Un porteur pour deux participants
- Les différents permis d'accès aux parcs nationaux
- Une assurance collective pour l'équipe locale
- Un service d'assistance médicale 24h/24 via téléphone satellite

Le prix ne comprend pas :

- Le vol international pour Katmandou et le visa
- Les boissons et pourboires
- La douche chaude
- Le rechargement de batterie appareil photo et téléphone mobile
- L'assurance annulation et l'assistance rapatriement/secours en montagne (cette dernière obligatoire)
- Tout ce qui n'est pas dans « le prix comprend »

