



## LA VALLEE DE NAR PHU ★★ ★

**Hors des sentiers battus**



16 Jours de trek



Jomosom-Pokhara  
Pokhara-KTM



3 nuits à Kathmandu

La vallée de Nar Phu fut longtemps interdite aux étrangers, c'est encore un lieu préservé où vous découvrirez la culture tibétaine. Située au Nord des Annapurna, ce trek vous permettra de découvrir le magnifique lac de Tilicho et le paysage minéral du bas Mustang tout en explorant un secteur moins fréquenté que le célèbre tour des Annapurna.

Un trek hors des sentiers battus, comme on les aime...

**Altitude max : 5 550 m**



### Nos plus

- \* Un circuit sous la tente pour le contact chaleureux avec notre importante équipe népalaise.
- \* La découverte d'une région récemment ouverte aux trekkers
- \* Le choix de passer par le lac de Tilicho et le col du Mesankoto pour la beauté du paysage et la tranquillité.


**Saison : octobre novembre mars à mai**

**\*\* possible aussi en été.**

### Itinéraire:

**1e Jour :** Arrivée à Kathmandu. Transfert à l'hôtel.

**2e Jour :** Visite guidée de la vallée de Kathmandu.

**3e Jour :** Kathmandu (1 300 m) -- Bulbhule (800m)  ⌚ 8

Route pour Khudi à travers les verts paysages. Petite mise en jambe pour aller à Bulbhule ou selon l'horaire du bus, un peu plus loin jusqu'au village de Ngadi ⌚ 1.30

**4e Jour :** Bulbhule (800m) -- Jagat (1 350 m) ⌚ 6

Nous longeons la rivière Marsyandi.

**5e Jour :** Jagat (1 350 m) -- Dharapani (2 000 m) ⌚ 6.30

Belle vue sur le Manaslu, un des quatorze 8000.

**6e Jour :** Dharepani (2 000 m) -- Koto (2 600 m) ⌚ 5

Vue sur les Annapurna. Les villages se «tibétanisent».

**7e Jour :** Koto (2 600 m) -- Sinhenge Dharamsala (3 230 m) ⌚ 7

A partir de là nous abandonnons le classique circuit des Annapurna. Nous traversons un pont suspendu à 3090 mètres. Il y a des sources thermales dans le secteur. Le sentier devient plus spectaculaire : il n'est pas conseillé à des randonneurs débutants.

**8e Jour : Sinhenge Dharamsala (3 230 m) -- Kyang (3 820 m) 🕒 7**

Traversée de la rivière Methang avant une belle montée jusqu'à Kang Guru. Les petits hameaux de Methang et de Junan que nous traversons ensuite, sont maintenant désertés. Sentier plus difficile rejoindre Upper Chaku, puis notre camp à Kyang.

**9e Jour : Kyang (3 820 m) -- Phu (3 980 m) 🕒 7**

Montée vers le village abandonné de Kyan Vaku, Puis nous continuons à travers un étonnant tunnel sculpté, à 70 mètres au dessus de la rivière. Nombreux murs à Mani (pierres gravées de prières) jusqu'à la porte de la vallée de Phu. Après une heure de marche nous atteignons le village constitué d'une trentaine de maisons abritant plus d'une centaine de personnes. Camp près du lit de la rivière.

**10e Jour : Phu (3 980 m)**

Journée de repos : Nous explorons tranquillement les environs du village. 🙌

**11e Jour : Phu (3 980 m) -- Nar Phedi (3 550 m) 🕒 6**

Nous redescendons dans la vallée, traversons Chaku puis la rivière. Après avoir marché quelques heures nous arrivons à un campement au milieu de la verdure.

**12e Jour : Nar Phedi (3 550 m) -- Kang La Phedi (4 530 m) 🕒 6**

Depuis notre campement nous montons quelques heures jusqu'au village de Nar (4 110 m). Après le déjeuner, montée tranquille par une moraine latérale jusqu'à Kang La Phedi. Camp au pied du Kang La dans un bel endroit verdoyant.

**13e Jour : Kang La Phedi (4 530 m) -- Ngawal (3 660 m). 🕒 7**

Aujourd'hui une grande journée de randonnée nous attend, mais elle en vaut la peine. Nous franchissons le col Kang La (5 280 m), dont les pentes tirent sur les mollets et le dos. Au sommet, une vue exceptionnelle sur les Annapurnas et un petit lac. Descente en pente forte jusqu'à Ngawal.

**14e Jour : Ngawal (3 660 m) -- Manang (3 540 m) -- Kangsar (3 734 m) 🕒 7**

A travers les champs cultivés, nous rejoignons le village de Braga puis le gros bourg de Manang. Nous voilà de nouveau sur le classique tour des Annapurna. Deux heures nous séparent alors de Kangsar. Très peu de groupe choisissent cet itinéraire. Nous aurons donc l'impression d'avoir les montagnes pour nous !!! 🙌

**15e Jour : Kangsar (3 734 m) -- Camp de base du Tilicho (4 200 m) 🕒 7**

Montée au camp de base du Tilicho. Vue sur l'Annapurna III et Gangapurna. 🙌

**16e Jour : Camp de base du Tilicho (4 200 m) -- Tilicho Khola (4 920 m) 🕒 5**

Montée pour aller admirer les eaux turquoise du lac de Tilicho (4 900 m), le plus haut lac d'altitude du Népal. Camp au bord du lac.

**17e Jour : Tilicho Khola (4 920 m) -- Yack Khark (4 300 m) 🕒 7/8**

Longue journée. Passage de 3 cols : l'Eastern Pass (5 340m), la Northern Pass (4 900m) puis le Mesankoto (5 100m). Nous camperons juste après le Mesankoto.

**18e Jour : Yack Khark (4 300 m) -- Thinigaon (2 840 m) 🕒 6**

Descente jusqu'au petit village de Thinigaon. Dans l'après midi, balade jusqu'au lac sacré de Dhumba à 20mn de Thinigaon et découverte de la petite gompa qui domine le lac. Retour à Thinigaon et dernière soirée avec le staff népalais : fête au programme

**19e Jour : Thinigaon (2 840 m) -- Pokhara -- Kathmandu**

Vous traverserez la Kali Ghandaki avec votre guide pour rejoindre Jomosom.



pour Pokhara.



pour Katmandu. Installation à l'hôtel, fin d'après-midi libre.

**20e Jour : Kathmandu** Journée libre (journées de sécurité au cas où le vol Jomosom/Pokhara soit annulé)

**21e Jour : Kathmandu** Journée libre

**22e Jour :** Temps libre avant votre transfert à l'aéroport.

\*\* Possibilité de passer par le Thorong La et non par le lac de Tilicho . Nous contacter pour cet itinéraire

\*\* Possibilité de rester une nuit à Pokhara et de rentrer en bus le lendemain. Nous contacter pour le tarif.

Nombre de participants	TARIF 2011 Par personne	Accompagnateur français
2	1 480 €	Nous contacter
3 à 5	1 370 €	Nous contacter
6 à 10	1 230 €	Nous contacter

Trek en solo

Hôtels plus luxueux à Kathmandu

Nous contacter pour le tarif

Les prix peuvent varier en fonction du taux de change entre l'euro et la devise locale ainsi que les taxes gouvernementales. Nous vous en informerons dès que vous serez en contact avec nous.

### Compris :

- \* Transfert aéroport et départ du trek
- \* Trek en pension complète
- \* Permis et entrées Parcs nationaux (permis spéciale pour la vallée de Nar et Phu)
- \* Tente biplace, matelas et équipement cuisine
- \* Guide, sherpa, porteurs, équipe cuisine
- \* Assurance, transport, gîte et couvert équipe locale
- \* Vols Jomosom-Pokhara-Kathmandu

### A votre charge :

- \* Vol international
- \* Repas à Kathmandu
- \* Boissons alcoolisées et sodas pendant le trek
- \* Equipement personnel (duvet etc ...)
- \* Visa népalais
- \* Taxes d'aéroport
- \* Pourboires
- \* Assurance personnelle



Si vous souhaitez prolonger votre séjour, nous pouvons vous proposer d'autres excursions et nous charger de réserver les hôtels ou les activités sur place :  
Chitwan, Bandipur, Rafting

Voir informations et tarifs sur la page Népal

