Le trek des 7 cols

Jours: 23

Prix: 0 EUR
Vol international non inclus

Confort: ★★☆☆☆

Difficulté: ★★★★★

- Trekking
- Aventure, exploration et expédition
- Hors des sentiers battus

Un trek qui s'adresse aux puristes. 20 jours de marches à travers les Annapurna de la vallée inexplorée de Naar Phu jusqu'au mythique col du Thorong La.

Jour 1. Arrivée à Katmandou

Katmandou (1330 m)

- Accueil et assistance par notre représentant à l'aéroport international Tribhuvan, à Katmandou. Un court trajet en voiture vous mène jusqu'à votre hôtel où vous pouvez vous reposer quelques instants.

Déjeuner	Libre
Dîner	Libre
Hébergement	Nomad Hotel

Jour 2. Katmandou - Tal

Katmandou (1330 m)
173km - 6h
Besisahar (760 m)
50km - 4h
Tal (1700m)

- Tôt le matin, votre chauffeur vous emmène à Besisahar, point de départ de nombreux treks dans les Annapurna
- Après le contrôle des permis, vous embarquez à bord d'une jeep pour rejoindre le village Gurung de Taal. Le long de la rivière, vous prenez de l'altitude et les montagnes se dressent déjà devant vous.

Petit déjeuner	Nomad Hotel
Déjeuner	En route
Dîner	Camping
Hébergement	Camping

Jour 3. Tal - Tilche : Début du trek

Tal (1700m)
14km - 7h
Tilche (2300m)

- Premier jour de votre trek. Vous commencez par rejoindre le village de Khotro en suivant la rivière Marshyangdi. Le chemin s'élève ensuite jusqu'au village Gurung de Naache, puis descendez vers un pont suspendu à 200 mètre dans les gorges de la rivière, vous offrant une vue sur les sommets des Annapurna. Vous pénétrez ensuite dans une forêt de pins qui vous mène jusqu'à votre halte, le village de Tilche. Nuit en lodge.

Petit déjeuner	Camping
Déjeuner	En route
Dîner	Camping
Hébergement	Camping

Jour 4. Tilche - Tachai

Tilche (2300m)
13km - 5h
Tachai (2400m)

- Après le petit-déjeuner, vous partez à travers les champs de maïs et de pomme de terre. Après une heure de marche, un petit détour vous mène à une grotte remplie de stalactiques qui servait à la méditation. Retrouvez ensuite la forêt de pins jusqu'au village de Tachai. Si vous le souhaitez, vous pouvez vous rendre aux sources d'eau chaude à seulement 20 minutes de marche du village. Nuit en lodge.

Petit déjeuner	Camping
Déjeuner	En route
Dîner	Camping
Hébergement	Camping

Jour 5. Tachai - Shongle

Tachai (2400m)
14km - 8h
Shongle (3360m)

- C'est une première longue journée qui vous attend aujourd'hui. Au cours de la journée, vous rencontrerez des chèvres des montagnes, des singes Langur et des oiseaux colorés. Le long de la rivière Chong et à travers les forêts de rhododendrons, le sentier s'élève et vous passez le cap des 3000 mètres d'altitude. Nuit en camp.

Petit déjeuner	Camping
Déjeuner	En route
Dîner	Camping
Hébergement	Camping

Jour 6. Shongle - Kuchumro Phedi

- Courte journée en approche du premier col du trek durant laquelle vous franchissez les 4000 mètres d'altitude. La vue sur les Annapurna à l'Ouest est splendide et offre un site de camping grandiose. Nuit en camp.

Petit déjeuner	Camping
Déjeuner	En route

Shongle (3360m)
9km - 5h
Kuchumro (4217m)

Dîner	Camping
Hébergement	Camping

Jour 7. Kuchumro Phedi - col de Kuchumro - col de Yarcha - Namakyu

Kuchumro (4217m)
18km - 10h
Namakyu (4445m)

- Longue journée avec au programme le franchissement de deux cols. Durant la première montée, vous avez une vue imprenable sur le Manaslu, le Lamjung et Annapurna. Une fois au sommet du col de Kuchumro (5490m), une courte descente vous mène au pied de la deuxième ascension du jour le col de Yarcha (4860m) qui vous offre des vues sur le Kanguru Himal, et l'Annapurna II. Vous redescendez ensuite pour installer le camp. Nuit en camp.

Petit déjeuner	Camping
Déjeuner	En route
Dîner	Camping
Hébergement	Camping

Jour 8. Namakyu - col de Meta - Meta

Namakyu (4445m)
12km - 8h
Meta (4200m)

- C'est un nouveau col qui s'annonce au menu du jour. Vous commencez la journée en observant le soleil se leversur les Lamjung, Annapurna II et Gangapurna. La montée n'oppose pas de grande difficulté, après le déjeuner, vous descendez vers le village de Meta. Nuit en lodge.

Petit déjeuner	Camping
Déjeuner	En route
Dîner	Camping
Hébergement	Camping

Jour 9. Meta - Phu

Meta (4200m)
16km - 9h
Phu (4200m)

- C'est une longue journée qui vous attend mais sans grande difficulté. Vous pénétrez dans la région transhimalayenne beaucoup plus sèche, proposant un paysage plus désertique. Chargée d'histoire, cette région abritait les rebelles tibétains en lutte contre le gouvernement chinois dans les années 1960 qui en porte encore les traces. Les montées sont graduelles et vous traversez plusieurs ponts jusqu'à l'arrivée à Phu. Le village semble construit à même la roche et se confond avec le paysage. S'il y a désormais quelques maisons modernes, la plupart sont faites de pierre, de bois et de boue. Nuit en lodge.

Petit déjeuner	Camping
Déjeuner	En route
Dîner	Camping
Hébergement	Camping

Jour 10. Phu - col de Phu - Loang

Phu (4200m)
13km - 7h
Loang (4800m)

- Vous commencez la journée en vous rendant au monastère de Tash Lakhang, l'un des plus anciens de la région. Le Himlung Himal et le Kanguru Himal vous accompagnent jusqu'au col de Phu (5200m). Vous redescendez ensuite jusqu'à trouver les paturages des yaks pour établir le campement. Nuit en camp.

Petit déjeuner	Camping
Déjeuner	En route
Dîner	Camping
Hébergement	Camping

Jour 11. Loang - col de Naar - Chekchu

Loang (4800m)
12km - 6h
Chekchu (4410m)

- La journée début par l'ascension du col de Naar (5400m). Un peu plus difficile que les précédents à franchir, la récompense n'en est que plus belle avec un point de vue à 360 degrés au coeur des Annapurna. Vous partez ensuite pour une longue descente vers Chekchu. Nuit en camp.

Petit déjeuner	Camping
Déjeuner	En route
Dîner	Camping
Hébergement	Camping

Jour 12. Chekchu - Naar

Chekchu (4410m)
10km - 5h
Naar (4110m)

- Le sentier descend au début de la journée. Après environ une heure, vous remontez à travers une vallée parsemée de grotte naturelle. La montée se corse ensuite jusqu'à l'arrivée au village de Naar. Nuit en lodge.

Petit déjeuner	Camping
Déjeuner	En route
Dîner	Camping
Hébergement	Camping

Jour 13. Naar - Kangla Phedi

Naar (4110m)
15km - 3h
Kangla Phedi (4530m)

- Ce matin, vous prenez le temps de visiter le village de Naar. Après le déjeuner, vous parcourez la vallée de Pisang pour rejoindre Kangla Phedi, au pied du col. Nuit en camp.

Petit déjeuner	Camping
Déjeuner	En route
Dîner	Camping
Hébergement	Camping

Jour 14. Kangla Phedi - col de Kangla - Ngawal

Kangla Phedi (4530m)
7km - 7h
Ngawal (3660 m)

- C'et une des plus belle étapes de votre trek qui vous attend. Après 3h d'effort, le sommet du col offre une vue spectaculaire sur les sommets. Un moment fort du trek. Vous redescendez dans la vallée de la Marshyangdi pour retrouver le très joli village de Ngawal ainsi que la route du tour des Annapurna classique. Nuit en lodge.

Petit déjeuner	Camping
Déjeuner	En route
Dîner	Camping
Hébergement	Camping

Jour 15. Ngawal : jour de repos

Ngawal (3660 m)

- Journée de repos bien méritée après 12 jours de marche et déjà 6 cols de franchis. Profitez du calme du village et des vues qu'il offre pour refaire le plein d'énergie avant d'attaquer la dernière partie de votre aventure. Nuit en lodge.

Petit déjeuner	Camping
Déjeuner	En route
Dîner	Camping
Hébergement	Camping

Jour 16. Ngawal - Manang

Ngawal (3660 m)
15km - 4h
Manang (3540 m)

- Après la journée de repos, c'est une courte étape qui vous mène à Manang, la capitale du district. Si la montée vers Pisang est intense, la vue qui s'offre à vous compense votre effort. Le climat se rafraichit et devient plus sec. Vous retrouvez ici un peu de civilisation. Nuit en lodge.

Petit déjeuner	Camping
Déjeuner	En route
Dîner	Camping
Hébergement	Camping

Jour 17. Manang - Ledar

Manang (3540 m)

- La journée est courte et vous ramène au dessus des 4000 mètres. l'ultime étape se rapproche. Nuit en lodge.

Petit déjeuner	Camping
Déjeuner	En route
Dîner	Camping

11km - 5h
Ledar (4200 m)

Hébergement	Camping

Jour 18. Ledar - Thorong Phedi

Ledar (4200 m)
5km - 3h
Thorong Phedi (4540 m)

- C'est un chemin étroit qui vous mène à Thorong Phedi. Cette journée est volontairement courte en prévision de l'ascension du lendemain qui débute avant l'aube. Nuit en lodge.

Petit déjeuner	Camping
Déjeuner	En route
Dîner	Camping
Hébergement	Camping

Jour 19. Thorong - Phedi - col de Thorong - Muktinath

Thorong Phedi (4540 m)
5km - 6h
Thorong Pass (5416 m)
9km - 4h
Muktinath (3700m)

- C'est la dernière difficulté de votre périple, et pas des moindre, qui vous attend. A 3h du matin, vous commencer une ascension raide de près de 1000m jusqu'au mythique col du Thorong La. Les drapeaux de prières qui vous accueillent font chauds au coeur et récompensez vous d'un thé ou un café bien chaud. La descente est d'un autre monde, puisque la neige laisse place à des terres arrides, vous pénétrez désormais sur les plateaux tibétains. Vous continuez jusqu'à Muktinath, célèbre lieu de pélerinage pour les hindouistes et son temple majestueux. Nuit en lodge.

Petit déjeuner	Camping
Déjeuner	En route
Dîner	Camping
Hébergement	Camping

Jour 20. Muktinath - Jomsom

Muktinath (3700m)
18km - 7h
Jomsom (2720 m)

- Félicitations! Vous venez d'accomplir un bel exploit après avoir vaincu pas moins de 7 cols à plus de 4000 mètres! Aujourd'hui vous descendez à travers le bas Mustang jusqu'à la ville de Jomsom. Nuit en hôtel.

Petit déjeuner	Camping
Déjeuner	En route
Dîner	Camping
Hébergement	Camping

Jour 21. Jomsom - Pokhara

Jomsom (2720 m)
160km - 30m
Pokhara (820 m)

- Après une bonne nuit de sommeil et une douche chaude, vous prenez l'avion pour un court mais spectaculaire vol au dessus des Annapurna pour rejoindre la ville de Pokhara. Profitez du reste de la journée pour vous relaxez au bord du lac. Nuit à l'hôtel.

Petit déjeuner	Camping
Déjeuner	Libre
Dîner	Libre
Hébergement	Temple Tree Resort & Spa

Jour 22. Pokhara - Katmandou

Katmandou (1330 m)

- Vous prenez maintenant l'avion pour rentrez sur Katmandou. Encore un vol court qui vous offre une dernière fois des vues sur l'Himalaya. Profitez du reste de la journée pour faire vos souvenirs ou participez à une expérience Bluesheep Journeys! Nuit à l'hôtel.

Petit déjeuner	Temple Tree Resort & Spa
Déjeuner	Libre
Dîner	Libre
Hébergement	Nomad Hotel

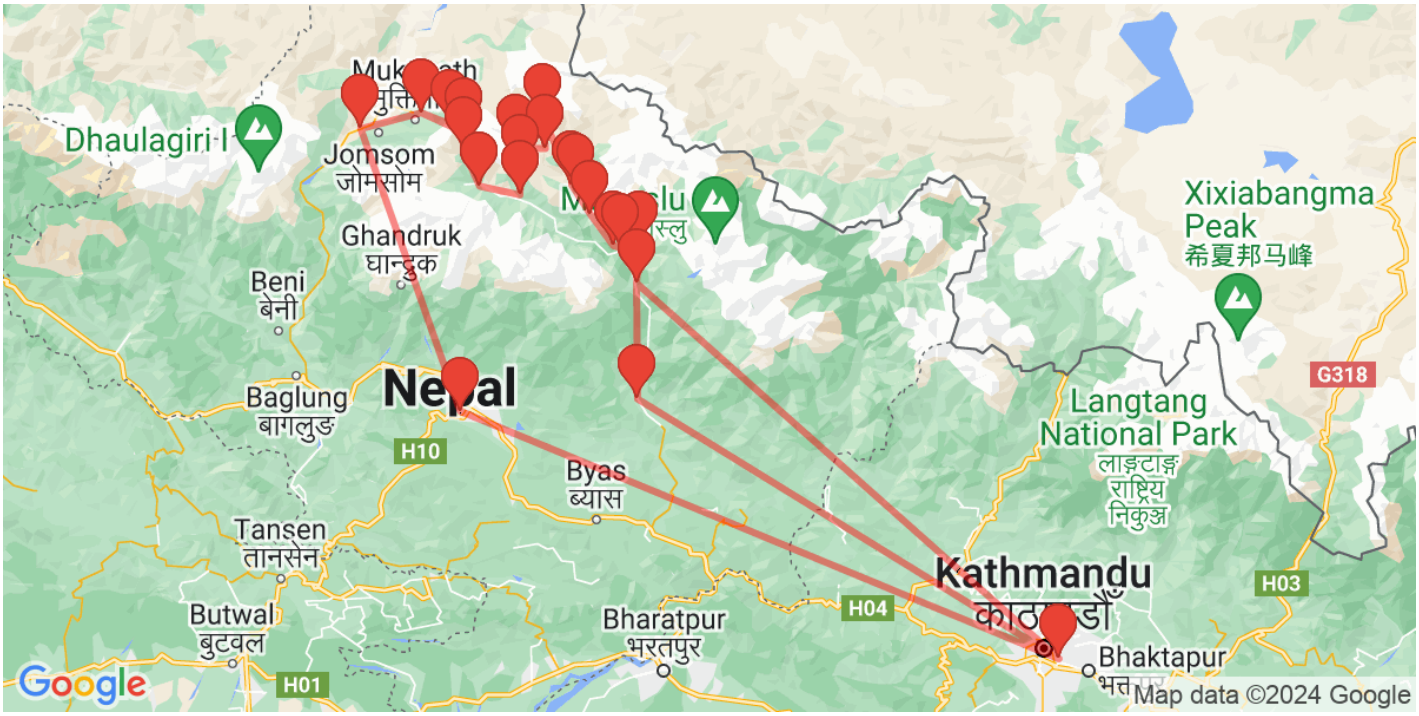
Jour 23. Départ

Katmandou (1330 m)

- Transfert à l'aéroport international (3 heures avant) pour le départ final en fonction des horaires de votre vol.

Petit déjeuner	Nomad Hotel
Déjeuner	Libre
Dîner	Libre

Carte itinéraire



Tarif par personne pour un circuit privatisé

Inclus

- Les déplacements terrestres décrits dans le programme
- Les vols intérieurs : Jomsom-Pokhara et Pokhara-Katmandou
- Les 2 nuits à Katmandou en hôtel 3 étoiles
- Les nuits en lodge et en camp durant le trek
- La nuit à Jomsom
- Une nuit à Pokhara en hôtel 3 étoiles
- L'encadrement par un guide népalais anglophone
- 1 porteur pour deux trekkeurs
- Les petit-déjeuners à Katmandou, Jomsom et Pokhara
- Les permis de trek et permis spéciaux
- Les frais et assurance quotidienne pour les équipes locales népalais
- L'assistance de votre conseiller voyage 24/7.

Non inclus

- L'assurance de voyage : annulation / rapatriement / interruption de séjour / perte des bagages
- Les vols internationaux
- Les frais de visa 50 USD pour 15 Jours
- Les dépenses personnelles : boissons, souvenirs, téléphone, spa, etc.
- Les pourboires
- Les déjeuners et diner à Katmandou, Jomsom et Pokhara