

Tour des Annapurnas et lac Tilicho – Une aventure himalayenne inoubliable



Le trek du tour des Annapurnas avec le lac Tilicho est l'une des plus belles aventures du Népal. L'itinéraire traverse des villages traditionnels, des forêts, des rivières, des cascades et de magnifiques paysages alpins, avec des vues spectaculaires sur les massifs de l'Annapurna et du Dhaulagiri.

Les deux grands moments du trek sont le lac Tilicho à 4 919 m, l'un des plus hauts lacs du monde, et la traversée du légendaire col de Thorong La à 5 416 m, l'un des plus hauts cols de trekking au monde.

Tout au long du voyage, vous découvrirez la culture et l'hospitalité des communautés Gurung et des populations de culture tibétaine, tout en profitant de la beauté exceptionnelle de l'Himalaya.

Ce trek est idéal pour les voyageurs sportifs à la recherche d'une véritable aventure himalayenne, accompagnés par un guide professionnel et titulaire d'une licence officielle au Népal.

Les points forts du trek

Le lac Tilicho (4 919 m)

Découvrez l'un des plus hauts lacs du monde, entouré de sommets himalayens majestueux.

Le légendaire col de Thorong La (5 416 m)

Vivez l'émotion de franchir l'un des plus hauts cols de trekking de la planète.

Une incroyable diversité de paysages

Traversez forêts, villages traditionnels, vallées alpines et paysages désertiques de haute montagne.

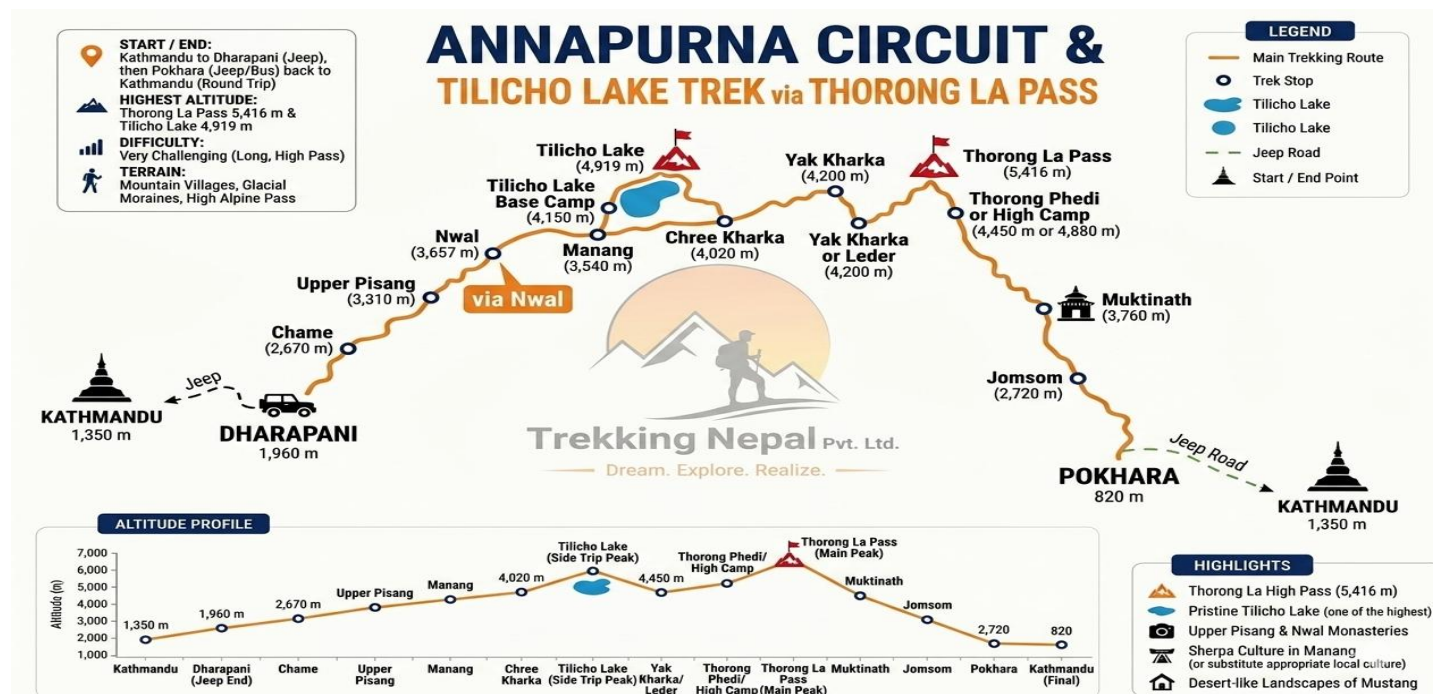
Une immersion dans la culture himalayenne

Rencontrez les habitants des villages de montagne et découvrez leurs traditions et leur mode de vie.

Une aventure himalayenne complète

Un voyage exceptionnel mêlant grands paysages, rencontres authentiques, culture et défi personnel.

CARTES DU TREK



Informations sur le trek

Détails	Informations
Nom du trek	Tour des Annapurnas avec le lac Tilicho
Région	Région de l'Annapurna, Népal
Durée totale	12 jours
Jours de marche	10 jours
Altitude maximale	5 416 m
Point de vue le plus élevé	Col de Thorong La – 5 416 m
Niveau de difficulté	Difficile
Hébergement	Lodges de montagne et hôtel à Pokhara
Repas pendant le trek	Petit-déjeuner, déjeuner et dîner
Meilleures saisons	Mars à mai et septembre à mi-décembre
Nombre minimum de participants	À partir de 2 personnes
Distance totale à pied	Environ 117 km

Détails	Informations
Distance moyenne à pied	11 à 12 km par jour
Temps moyen de marche	5 à 7 heures par jour
Dénivelé positif total	Environ +5 000 m
Dénivelé négatif total	Environ -4 700 m
Prix	900 € par personne

ITINÉRAIRE DÉTAILLÉ

Jour 1 : Katmandou – Dharapani (1960 m)

Votre aventure commence par un trajet panoramique de Katmandou vers la région de l'Annapurna. La route traverse de belles vallées, des collines verdoyantes, des champs en terrasses et des villages traditionnels. En suivant progressivement la vallée de la Marsyangdi, le paysage devient de plus en plus spectaculaire et montagneux. Dharapani est un paisible village et l'un des principaux points d'accès au tour des Annapurnas.

Distance : 220 km – 8 à 9 h de route

Dénivelé positif : +560 m | Dénivelé négatif : 0 m

Hébergement : Lodge à Dharapani

Jour 2 : Dharapani – Chame (2 670 m)

Aujourd'hui, vous commencez votre trek en longeant la rivière Marsyangdi. Le sentier traverse de magnifiques forêts de pins et de sapins, franchit plusieurs ponts suspendus et passe par de petits villages Gurung. Vous profitez de l'air frais de la montagne et découvrez vos premières vues rapprochées sur l'Annapurna II et le Lamjung Himal. Chame, chef-lieu du district de Manang, offre un superbe cadre montagneux.

Distance : 16 km – 6 à 7 h de marche

Dénivelé positif : +710 m | Dénivelé négatif : -100 m

Hébergement : Lodge à Chame

Jour 3 : Chame – Upper Pisang (3 300 m)

Le sentier se poursuit à travers des vallées étroites, des falaises rocheuses et de paisibles forêts. À mesure que vous prenez de l'altitude, le paysage devient plus alpin et spectaculaire. Vous traversez notamment le village de Bhratang avant d'atteindre Upper Pisang, un magnifique village d'influence tibétaine offrant de superbes vues sur l'Annapurna II et le Pisang Peak.

Distance : 14 km – 5 à 6 h de marche
Dénivelé positif : +630 m | Dénivelé négatif : -50 m
Hébergement : Lodge à Upper Pisang

Jour 4 : Upper Pisang – Ngawal – Randonnée d'acclimatation

Aujourd'hui, vous empruntez le magnifique sentier supérieur entre Upper Pisang et Ngawal, l'un des itinéraires les plus panoramiques de la vallée de Manang. La marche est paisible et offre de superbes vues sur l'Annapurna II, III et IV, le Pisang Peak et les vastes paysages himalayens. Après votre arrivée à Ngawal, vous déjeunez et profitez d'un moment de repos dans ce village traditionnel de montagne. Dans l'après-midi, une courte randonnée vous mène à la grotte de Guru Rinpoché, située vers 4 000 m. Ce lieu spirituel offre également de magnifiques panoramas sur les montagnes environnantes. Après la visite, retour à Ngawal pour la nuit. Cette journée d'acclimatation permet à votre organisme de s'adapter progressivement à l'altitude tout en profitant de l'un des plus beaux paysages du trek.

Distance : 8 à 10 km – 4 à 5 h de marche
Dénivelé positif : +450 m | Dénivelé négatif : -210 m
Hébergement : Lodge à Ngawal

Jour 5 : Ngawal – Manang (3 540 m)

Une journée de marche plus courte et plus tranquille vous conduit au célèbre village de Manang. Le sentier offre de larges panoramas sur les vallées, les montagnes et les villages traditionnels. Dans l'après-midi, vous pourrez découvrir le village de Manang ou effectuer une randonnée facultative vers le lac de Gangapurna et les points de vue environnants. Cette journée permet de poursuivre une bonne acclimatation avant de monter vers les hautes vallées.

Distance : 3 à 6 km selon l'exploration
Dénivelé positif : +300 m | Dénivelé négatif : -300 m
Hébergement : Lodge à Manang

Jour 6 : Manang – Camp de base du Tilicho (4 140 m)

Vous quittez l'itinéraire principal du tour des Annapurnas pour rejoindre la région du lac Tilicho. Le paysage devient plus sec, isolé et spectaculaire, avec de hautes falaises et un environnement alpin sauvage. Cette partie du trek offre de magnifiques vues sur les sommets enneigés et une véritable sensation d'immersion dans la nature himalayenne.

Distance : 15 km – 6 à 7 h de marche
Dénivelé positif : +650 m | **Dénivelé négatif :** -150 m
Hébergement : Lodge au camp de base du Tilicho

Jour 7 : Camp de base du Tilicho – Lac Tilicho (4 919 m) – Shree Kharka (4 080 m)

Départ tôt le matin pour rejoindre le spectaculaire lac Tilicho, l'un des plus hauts lacs du monde. Ses eaux turquoise, entourées de sommets enneigés, offrent un paysage exceptionnel et inoubliable.

Après avoir profité de ce lieu unique, vous redescendez progressivement à travers les paysages alpins jusqu'à Shree Kharka.

Distance : 12 km – 6 à 7 h de marche
Dénivelé positif : +800 m | **Dénivelé négatif :** -860 m
Hébergement : Lodge à Shree Kharka

Jour 8 : Shree Kharka – Ledar (4 200 m)

Cette journée de marche traverse de paisibles pâturages alpins, des zones où paissent les yaks et des paysages rocheux de haute montagne. Le sentier, généralement moins fréquenté, offre une atmosphère calme et de belles vues sur les sommets environnants.

C'est une journée relativement tranquille avant d'aborder les altitudes plus élevées du trek.

Distance : 7 km – environ 4 h de marche
Dénivelé positif : +120 m | **Dénivelé négatif :** 0 m
Hébergement : Lodge à Ledar

Trekking
Nepal Pvt Ltd

Jour 9 : Ledar – High Camp (4 800 m)

Vous poursuivez votre montée progressive vers le High Camp de Thorong La. La végétation devient de plus en plus rare et le paysage prend un caractère sauvage et alpin.

Les panoramas s'élargissent et permettent de prendre toute la mesure de l'immensité de l'Himalaya. Cette journée constitue une étape importante avant la traversée du col de Thorong La.

Distance : 6 km – 4 à 5 h de marche
Dénivelé positif : +600 m | **Dénivelé négatif :** 0 m
Hébergement : Lodge au High Camp

Jour 10 : High Camp – Col de Thorong La (5 416 m) – Muktinath (3 760 m)

Voici l'étape la plus exigeante et la plus mémorable du trek. Vous partez tôt, avant le lever du soleil, pour gravir progressivement le col de Thorong La à 5 416 m, l'un des plus hauts cols de trekking au monde.

Une fois au sommet, vous pourrez savourer pleinement votre réussite et admirer les panoramas spectaculaires sur les massifs de l'Annapurna et du Dhaulagiri. Vous entamez ensuite une longue descente vers Muktinath, un important lieu de pèlerinage pour les hindous et les bouddhistes.

Distance : 16 km – 8 à 9 h de marche

Dénivelé positif : +616 m | **Dénivelé négatif** : -1 660 m

Hébergement : Lodge à Muktinath

Jour 11 : Muktinath – Lubra – Jomsom (2 720 m)

Aujourd'hui, vous descendez vers la fascinante région du Mustang. Le sentier traverse la vallée de Lubra, un village paisible où les traditions du Bön sont encore présentes, avant de poursuivre à travers les paysages arides et spectaculaires de la vallée de la Kali Gandaki.

Vous atteignez ensuite Jomsom, l'une des principales villes de la vallée de la Kali Gandaki, entourée de paysages montagneux uniques.

Distance : 13 km – 5 à 6 h de marche

Dénivelé positif : +100 m | **Dénivelé négatif** : -1 100 m

Hébergement : Lodge à Jomsom

Jour 12 : Jomsom – Pokhara (820 m)

Après le petit-déjeuner, vous prenez la route à travers la spectaculaire vallée de la Kali Gandaki, entre les massifs de l'Annapurna et du Dhaulagiri. Au fil du trajet, vous quittez progressivement les hautes montagnes pour rejoindre la paisible ville de Pokhara.

À votre arrivée, profitez d'un moment de détente au bord du lac Phewa et célébrez la fin de votre aventure dans l'Himalaya.

Distance : 155 km – 7 à 8 h de route

Dénivelé positif : 0 m | **Dénivelé négatif** : -1 900 m

Hébergement : Hôtel à Pokhara

Le prix comprend

- **1 nuit d'hébergement** dans un hôtel à Pokhara
- **Le trek en pension complète** vers le lac Tilicho et le col de Thorong La
- **Tous les repas pendant le trek**, soit 3 repas par jour : petit-déjeuner, déjeuner et dîner. Vous pouvez choisir vos repas selon le menu des lodges, avec une boisson chaude (thé ou café) par jour
- **L'hébergement** pendant le trek
- **Les permis** de trekking nécessaires

- **Les transports** : véhicule public de Katmandou à Besisahar, jeep privée de Besisahar à Dharapani et bus public de Jomsom à Pokhara
- **1 guide** professionnel et officiel francophone ou anglophone
- **1 porteur** pour 2 clients, pouvant transporter jusqu'à 23 kg de matériel de trekking

Le prix ne comprend pas

- **Les boissons**, à l'exception d'une tasse de thé ou de café par jour, ainsi que les boissons alcoolisées, Coca-Cola, Fanta, jus de fruits, etc.
- **Les repas** à Katmandou et à Pokhara
- **Les frais** de visa et l'assurance personnelle
- **Les droits** d'entrée aux monuments et sites touristiques
- **Les pourboires** pour l'équipe népalaise, notamment les guides et les porteurs
- **Toute prestation** ou dépense non mentionnée dans la rubrique « Le prix comprend »

Cordialement,

Man Kumar Puri

E-mail : mankumarpuri@yahoo.com

WhatsApp : +977 9849506744



