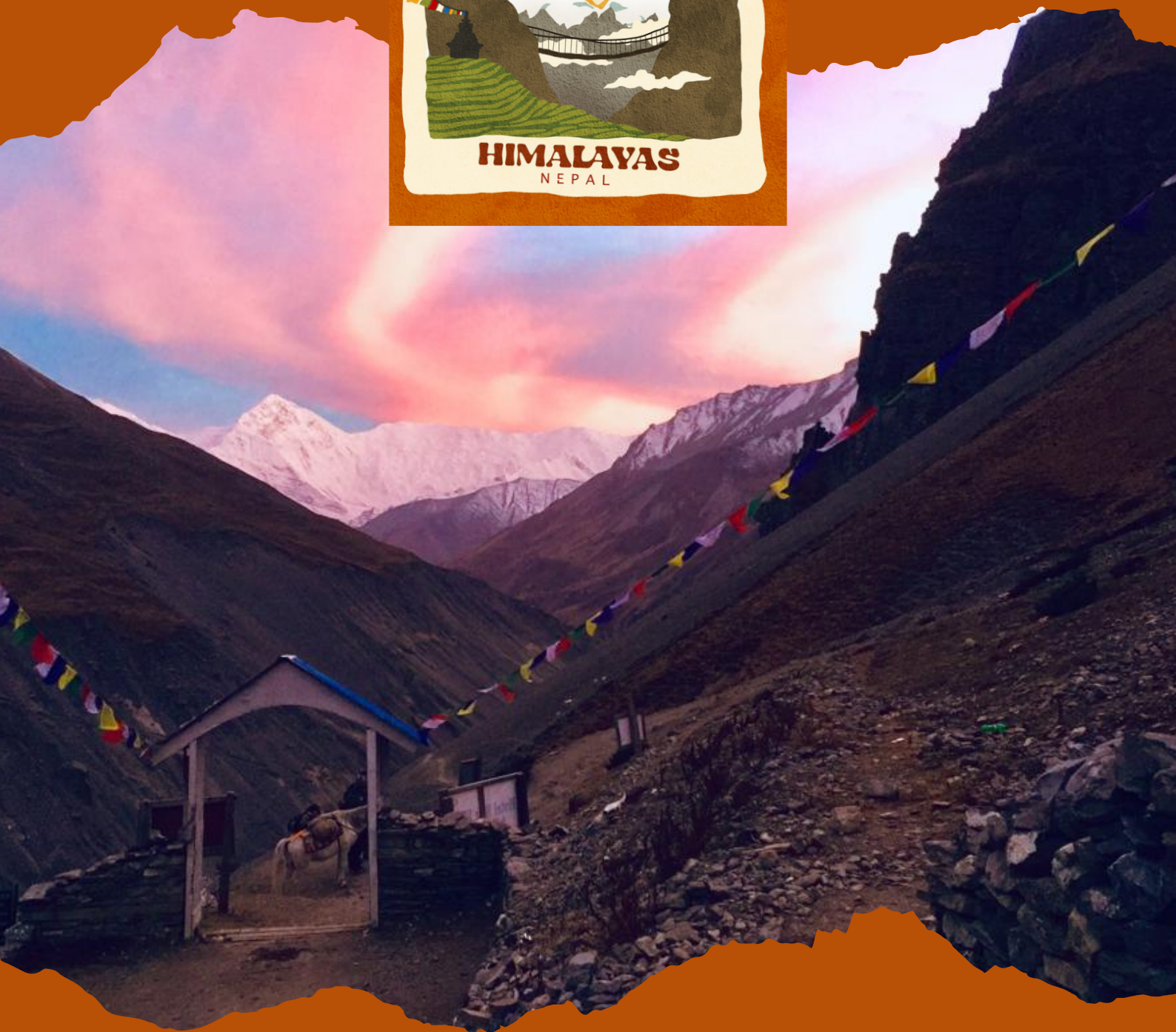


Annapurna circuit

TREK





Pack and Go

OUTDOOR EXPEDITIONS

Bienvenue chez Pack and Go ! Nous sommes passionnés par la montagne, le voyage et l'aventure. Notre objectif est de redécouvrir le monde d'une manière différente en ouvrant les yeux sur une méthode plus durable de voyager.

Pour nous, la philosophie de la marche est essentielle. Elle nous permet de nous connecter à la nature, de nous dépasser, de trouver un équilibre intérieur et de minimiser notre impact sur terre.

Ce qui rend nos voyages spéciaux, c'est notre volonté de créer un contact authentique avec la population locale. Nous aimons partager des moments de vie uniques et découvrir les traditions et la sagesse des habitants des régions montagneuses.

Mais notre engagement va plus loin. Nous sommes fiers de contribuer à la revalorisation du tourisme dans les espaces délaissés. Nous soutenons une économie sociale et solidaire en travaillant en étroite collaboration avec les communautés locales.

Rejoignez-nous pour une expérience de voyage authentique, empreinte d'humanité et d'aventure. Préparez-vous à explorer des paysages à couper le souffle, à rencontrer des personnes extraordinaires et à vous reconnecter à vous-même.

Les valeurs Pack and Go

Outdoor



- Se reconnecter à la vie sauvage , au plein air !
- Vibrer à travers des sensations fortes
- Prendre son pied, enfiler ses bottines... et partir à l'aventure !

Ethique

- Minimiser son impact sur l'environnement
- Prendre conscience de son empreinte carbone et viser la neutralité
- Contribuer à l'économie locale et soutenir les acteurs de la transition écologique



Partage



- S'imprégner et vivre une expérience à taille humaine
- Re-découvrir la vraie nature du voyage à travers les partages, les échanges, l'ouverture à soi et au monde

Authentique

- S'évader des circuits touristiques habituels
- Développer un nouveau regard sur nos pratiques touristiques
- S'imprégner des réalités locales, des réalités de la population d'ici et d'ailleurs



Destination Népal

Le Népal, avec ses 147,181 km² ($\frac{1}{4}$ de la France, environ 4x la Belgique) et une population d'environ 25 millions d'habitants, est un pays asiatique bordé par le Tibet (Chine) au nord et l'Inde au sud et à l'ouest.

Sa capitale, Katmandou bien que polluée et bruyante, est une ville étonnante, riche d'histoire et de traditions offrant des contrastes saisissants entre les différentes religions, castes, misère et fortunes.

Sur le plan politique, le Népal est une monarchie constitutionnelle devenue une démocratie en 1991. La monnaie locale est la roupie népalaise, et la langue principale est le népali, bien que l'anglais soit couramment parlé par les Népalais en raison des contacts fréquents avec les étrangers. Le décalage horaire est de GMT + 5.45. Le pays bénéficie d'un climat varié, allant du subtropical dans le Teraï, au tempéré dans les zones d'altitude moyenne, et au polaire en haute altitude. La période de mousson, de juin à début septembre, apporte des pluies diluviennes et des vents violents du sud.

Le Népal offre une expérience de voyage unique, avec des paysages époustouflants, un riche patrimoine culturel et une population diverse, dans un pays en évolution politique et économique.

Temps Forts

Difficulté



Engagé



Des panoramas impressionnants, notamment sur le mont Annapurna I, II , III et le mont Gangapurna



La découverte du lac alpin Tilicho



La diversité de la faune et de la flore dans cet univers encore préservé et sauvage.



Une ascension progressive jusqu'au col du Thorong La (5416m)



La complicité avec notre équipe de guides et porteurs.



Le partage avec les villageois Gurung et Manangi

Itinéraire

Jour 1 : Vol de Paris – Katmandou

Jour 2 : Arrivée à Katmandou et transfert à l'hotel

Jour 3 : Katmandou – Route vers Dharapani (1860m)

Jour 4 : (Premier jour de Trek) Dharapani – Chame (2670m)

Jour 5 : Chame – Upper Pisang (3300m)

Jour 6 : Upper Pisang – Manang via Nawall (3540m)

Jour 7 : Manang - repos et acclimatation

Jour 8 : Manang – Tilicho Base Camp (4150m)

Jour 9 : Tilicho Base Camp – Lac Tilicho (4920m) (

Facultatif) – Shree Kharka (4080m)

Jour 10 : Shree Kharaka – Yak Kharka (4018m)

Jour 11 : Yak Kharka – Thorong Phedi (4450m) (ou) High Camp (4925m)

Jour 12 : Thorong Phedi (ou) High Camp -Thorong la Pass (5416) – Muktinath (3760m) - fin du trek et retour en Jeep jusque Jomson

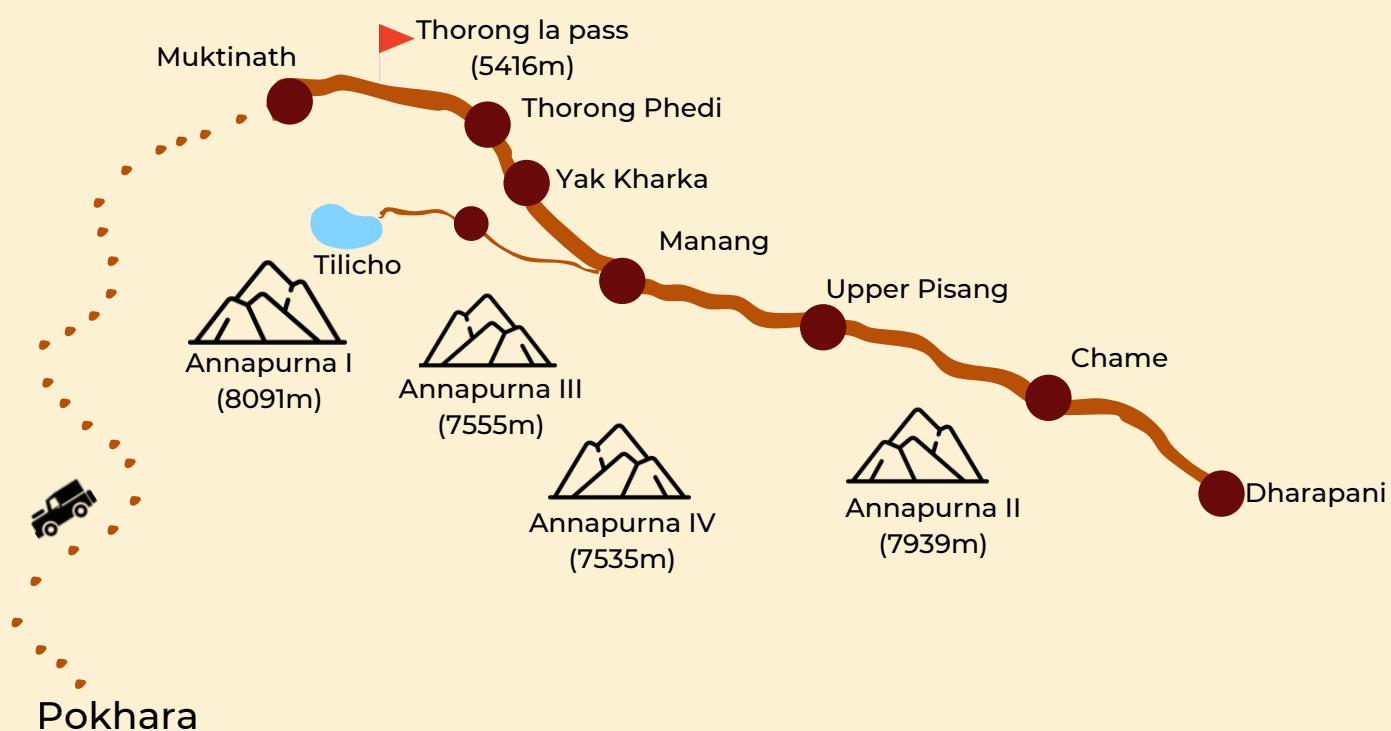
Jour 13 : retour vers Pokhara

Joue 14 : Pokhara

Jour 15 : Trajet Pokhara – Katmandou

Jour 16 : Katmandou - Temps libre et visite du marcher d'Asan

Jour 17 : Vol de Katmandou à Paris



Attention :

Pour le bien-être du groupe , nous limitons à 10 participants.

L'itinéraire est mentionné à titre indicatif; les guides accompagnant le groupe se réservent le droit de modifier l'itinéraire prévu, si nécessaire pour la sécurité ou le bien-être du groupe (notamment en fonction de la météo, du niveau du groupe et des événements locaux), sans que cela ne donne droit à une quelconque indemnité.

Itinéraire détails

Jour 1 : Vol Paris → Katmandou

Le voyage commence : vol intercontinental vers Katmandou,

Jour 2 : Katmandou – Transfert

Arrivée à Katmandou, transfert à l'hôtel, découverte de la ville et repas d'accueil

Jour 3 : Katmandou → Dharapani (1 860 m)

Journée de route vers le point de départ du trek.

Jour 4 : Trek Débute – Dharapani → Chame (2 670 m)

Paysages de forêts de pins et vues sur les Annapurnas.. A partir de Koto, nous avons une vue remarquable sur l'Annapurna II et le Manaslu.

Distance: 15 km, (6–7 h de marche)

dénivelé : +980m/-240m

Jour 5 : Chame → Upper Pisang (3 300 m)

Passage de gorges spectaculaires et vues sur les sommets environnants et les faces abruptes enneigées de l'Annapurna II (7 937 m). Les paysages deviennent plus arides.

Distance: 13km, 5–6 h,

Dénivelé: +830m/-360m

Itinéraire

Jour 6 : Upper Pisang → Manang (~3360 m) via Ngawal (3 660 m)

C'est l'une des plus belles journées du trek avec des panoramas exceptionnels.

Distance: 17 km, (7h à 8h de marche)

dénivelé : +460 m + -120 m

Jour 7 : Manang (3540m)– Repos & Acclimatation

Journée dédiée à l'acclimatation, balades dans les environs, exploration du village.

Jour 8 : Manang → Tilicho Base Camp (4 150 m)

Distance: 14 km,(6-7h de marche)

Dénivelé: +600m

Jour 9 : Tilicho Base Camp → Lac Tilicho (4 920 m) → retour à Shree Kharka (4 080 m)

Ascension facultative: Départ matinal pour gravir le sentier raide et qui mène au mythique lac Tilicho, l'un des lacs les plus hauts du monde ensuite, retour en direction de Shree Kharka par un sentier en balcon offrant de superbes vues sur la vallée.

Distance: 15km

dénivelé: +900 m montée/-1000 m descente.

Itinéraire

Jour 10 : Shree Kharka → Yak Kharka (4 018 m)

Une belle journée pour continuer progressivement avant d'approcher le col du Thorong La.

Distance: 10,5km (6–7 h de marche)

Dénivelé : +550m / -300m

Jour 11 : Yak Kharka → Thorong Phedi (4 450 m) ou High Camp (4 925 m)

Une courte mais essentielle journée pour progresser en altitude.

Distance: 7km (temps de marche 3–5 h)

Dénivelé +440m Option pour continuer jusqu'au High Camp (+475 m)

Jour 12 : Thorong Phedi / → Thorong La (5 416 m) → Muktinath (3 760 m)

Journée la plus exigeante et marquante de l'itinéraire avec le passage du thorong la Pass. Descente vers Muktinath avant de rejoindre Jomson en bus. Fin du trek

Distance 14 km environ, (8–10 h de marche)

Dénivelé +950 m / -1 650 m)

Jour 13 : Transfert Jomson → Pokhara (820m)

Jeep/bus jusqu'à Pokhara, installation et détente au bord du lac. Temps libre pour se relaxer.

Itinéraire

Jour 14: Pokhara (820m)

Journée de repos - Visite de la ville et temps libre

Jour 15 : Pokhara → Katmandou

Retour vers Katmandou, journée de transport , transfert à l'hôtel.

Jour 16 : Katmandou – Temps libre & visites

Promenade au marché d'Asan, repos et temps libre

Jour 17 : Katmandou → Paris

Transfert à l'aéroport et vol de retour.

Voyage de 16 Jours

1890€

Le prix comprend

- les nuitées à Katmandou et Pokhara avec petit-déjeuner.
- Le repas d'accueil (Dal Bhat traditionnel).
- Tous les transferts prévus dans le programme en bus privé, jeep ou taxi.
- Le salaire, l'équipement, les frais (nourriture, logement, transport) et l'assurance du personnel accompagnant (guides et porteurs).
- La pension complète en refuges et lodges durant toute la durée du trekking (trois repas végétariens par jour).
- Le portage partiel des bagages personnels (12 kg/marcheur)
- Les démarches administratives, taxes d'entrée dans les Parcs Nationaux, permis de trekking.
- L'encadrement par un guide francophone.
- Les frais d'agence et les frais administratifs au Népal

Le prix ne comprend pas

- Le billet d'avion
- Le visa Népalais (50€ pour 30 jours)
- Les repas de midi et du soir à Katmandou, Pokhara et durant les transferts (comptez 50 euros en tout pour les repas).
- Les boissons. (Une cagnotte de 50€ sera organisée pour les thés et boissons de fin de journée.
- L'assurance personnelle obligatoire (secours en montagne, assistance médicale et de rapatriement).
- L'assurance annulation (à prendre en Europe).
- Les pourboires (comptez un min. de 30 euros par semaine).
- Tout ce qui n'est pas inclus sous la rubrique précédente.

Conditions d'inscription et paiement

L'inscription devient effective après le paiement de 590€ sur le compte:

Vincent Jacquemin (Pack and Go)

IBAN : BE21 6502 3849 1503

Avec en communication : nom, prénom et la mention «Pack and Go

Annapurna circuit».

Formalités administratives

Passeport Visa

- Un passeport en cours de validité est obligatoire et doit être valable jusqu'au moins 6 mois après la date de votre retour.
- Un visa est obligatoire (50€ /mois): vous pouvez l'obtenir à l'Ambassade du Népal de votre pays ou le recevoir par courrier.

Av. W Churchill, 68 à 1180 Bruxelles,
02/346 26 58

Lien vers le site en ligne :

<https://nepaliport.immigration.gov.np/onlinevisa-mission/application>

Assurance

- L'assurance personnelle obligatoire (secours en montagne, assistance médicale et de rapatriement). Il vous suffit d'en faire la demande auprès de votre assureur.
- L'assurance annulation (à prendre en Europe lorsque vous réserverez votre billet d'avion). Celle-ci implique un coût supplémentaire et est facultative. En cas d'annulation, si votre vol n'est pas assuré, Pack and Go se décharge de toute responsabilité.

Vols

- Vos billets d'avions sont à réserver par vos soins au mieux plus de 3 mois avant le départ,
- L'équipe Pack and Go se chargera de vous renseigner le bon moment et le bon vol à réserver en temps voulu.
- Les vols sont en général moins cher au départ de Paris, il vous est donc également recommandé de vous organiser pour vous rendre à l'aéroport de Charles de Gaulle.
- L'équipe des guides n'encadre pas le trajet d'aller et de retour étant donné qu'elle se trouvera déjà sur place pour préparer votre arrivée.

Santé

- Des précautions sanitaires sont à prendre comme pour tout voyage dans un pays tropical. Vaccins ou traitements conseillés **Hépatite A et B et être à jour pour le tétanos, la polio et la fièvre typhoïde**. Un examen général auprès de votre médecin traitant est vivement conseillé. Si vous avez besoin de médicaments spécifiques, veuillez les emporter.
- Médecine Tropicale – Tél 0900/10110.
- Mesures Covid - Welcomenepal.com (Covid updates). En cas de menace de pandémie, l'organisation se décharge de toute responsabilité.

Documents

- Avant le départ, nous vous demandons de nous remettre les documents suivants :
2 photos d'identité - 2 photocopies de passeport - 1 photocopie du contrat d'assurance

***Toutes ces informations sont à lire avec attention**

Conditions d'inscription et paiement

L'inscription devient effective après le paiement de 590€ sur le compte:

Vincent Jacquemin(Pack and Go)

IBAN : BE21 6502 3849 1503

Avec en communication : nom, prénom et la mention «Pack and Annapurna Circuit 2026».

Politique de remboursement

Nous comprenons que des imprévus peuvent survenir. Voici les conditions de remboursement pour nos activités outdoor :

- **Annulation par le participant :**

- Plus de 3 mois avant la date de l'activité : remboursement intégral de l'acompte, moins des frais administratifs de 50 €.
- 2 mois avant l'activité : remboursement de 40 % du montant total de l'acompte, moins des frais administratifs de 50 €.
- Moins de 1 mois avant l'activité : aucun remboursement ne sera effectué.

- **Annulation par l'organisateur :**

- Si l'activité doit être annulée pour des raisons indépendantes de notre volonté (météo extrême, conditions de sécurité, instabilité politique, etc.), vous serez intégralement remboursé ou une date de report vous sera proposée.

- **Interruption de l'activité en cours :**

- En cas d'interruption de l'activité pour des raisons de sécurité ou médicales, aucun remboursement ne sera effectué. Toutefois, une compensation partielle pourra être envisagée au cas par cas.

- **Procédure de demande de remboursement :**

- Toute demande de remboursement doit être adressée par écrit à l'adresse e-mail suivante : packandgo.expedition@gmail.com

Prévention et préparation

Condition Physique

Une bonne condition physique est recommandée : il est préférable de commencer à s'entraîner quelques mois avant simplement en marchant plusieurs fois par mois au moins 20km.

Problèmes liés à l'altitude

(AMS – Acute Mountain Sickness)

Si vous projetez de partir en trekking en haute altitude, vous ressentirez certainement le manque d'oxygène au dessus de 2500m. Néanmoins, les problèmes liés à l'altitude ne se déclarent jamais en-dessous de 3000m.

Les symptômes principaux de l'AMS

Mal de tête permanent
Manque d'appétit et de sommeil
Fatigue et étourdissement
Difficultés d'uriner (urine très jaune)
Toux sèche, parfois une écume blanche sortant des poumons.

Prévention

Boire beaucoup, éviter tout alcool ou tabac, absorber de l'aspirine et de l'ail quotidiennement. En cas de problèmes sérieux, il est impératif de redescendre au plus vite de plusieurs centaines de mètres, même de nuit s'il le faut. C'est le seul remède ! Ne jamais hésiter à vous confier au guide. Il est là pour vous rassurer et le cas échéant, pour réagir rapidement. Nous faisons des étapes en tenant compte de l'adaptation progressive à l'altitude.



Liste de matériel

Documents à remettre avant le départ :

- Deux photos d'identité
- Une photocopie de votre passeport
- Une photocopie de votre contrat d'assurance. (la page avec votre nom suffit)

(Ces documents sont à remettre impérativement avant le départ et seront utilisés pour réaliser vos permis de trek et permis d'entrée pour les parcs nationaux)

Documents :

- Passeport
- Billet d'avion
- Cash : solde du voyage + 50€ cagnotte + Votre argent de poche
- Carte de crédit ou débit (veillez à prévenir votre banque à l'avance)

Matériel électronique (facultatif) :

- Téléphone + Chargeur (pas besoin d'adaptateur ce sont les mêmes prises)
- Batterie externe (nous n'aurons pas toujours l'occasion de recharger nos appareils)
- Appareil Photo + chargeur
- Domino (Pour pouvoir brancher deux appareils)

Petit Matos Pratique :

- Lunettes de soleil
- Lampe frontale + piles de rechange
- Sac Banane (Pour mettre tous vos documents et votre argent perso)
- Paire de Jumelles (si vous n'en avez pas, nos guides en mettront à disposition)
- Gourde
- Kit de réparation (Lacets de rechange, petite toile adhésive)
- Jeu de cartes, carnet, bic, livre et autres occupations
- Petit couteau (victorinox, opinel...) !!! A METTRE DANS VOTRE BAGAGE EN SOUTE !!!

Trousse de toilette :

- Serviette microfibras
- Savon et shampoing (Optez pour un savon solide artisanal qui ne pollue pas l'eau)
- Gant de toilette
- Brosse à dents
- Dentifrice
- Papier toilette et lingettes
- Déodorant (Pas de déo en bombe car la pression risque d'augmenter avec l'altitude. Une pierre d'alun est la solution la moins polluante.

Pharmacie :

- Médication personnelle
- Baume à lèvres
- Sparadrap et compeed
- Antalgique (ibuprofène, aspirine, paracétamol)
- Pastilles purifiantes (Aquatabs , micropur)
- Crème solaire
- Lotion anti-moustique (de préférence huiles essentielles)
- Carbolbel (charbon actif naturel efficace pour les problèmes intestinaux)
- Tout autre prévention, médicament que vous estimez pertinent pour le voyage, les guides seront équipés d'une trousse de secours exhaustive.

Matériel de randonnée :

- Duffle bag d'au moins 50 litres (Ce sac sera porté par le porteur et contiendra tout votre équipement de trek, vous y aurez accès tous les jours) !!! CONTENANT DU SAC MAX 12KG !!!
- Sac à dos de randonnée entre 15 et 30L (dans lequel vous porterez votre eau, snacks et veste imperméable)
- Sac de couchage (résistant à -10°C) (Il est possible d'en réserver via l'organisation)
- Sac à viande (vous l'utiliserez dans votre sac de couchage, il fait office de drap de lit et fait gagner 1°C)
- Batons de marche (en soute) -> possibilité de s'en procurer sur place

Vêtements et équipement* :

- Chaussures de Randonnée hautes
- Paire de chaussures (Basket ou chaussures légères pour la fin de journée)
- Paire de tong (facultatif mais utile lorsque l'on va se laver)
- Veste imperméable (Goretex, Kway)
- Cape de pluie (facultatif)
- Doudoune ou gros polar pour la fin de journée
- Polar / seconde couche
- Sous pull technique (léger et relativement chaud)
- T-shirts Légers (4 ou 5 feront largement l'affaire)
- Pantalon de Rando léger et imperméable
- 2 Shorts
- Chaussettes fines
- Chaussettes de montagne
- Gants légers
- Gants Chauds
- Guêtres
- Chapeau, casquette
- Bonnet
- Buff ou tour de cou / chèche
- Vêtements de ville légers (Sandales, short et chemise légère ou t-shirt)

*C'est à vous d'estimer la quantité de vêtements dont vous avez besoin pour le trek, sachez toutefois qu'il est possible de faire sa lessive et de faire sécher ses vêtements sur son sac la journée, Pensez que chaque vêtement emporté est un vêtement porté par notre équipe de porteurs

Accompagnateurs



VINCENT JACQUEMIN

Guide accompagnateur Belge

Tel : 0032 499 18 50 71

Email : vincent.jacquemin95@gmail.com



SAJAN THAPA

Guide accompagnateur Népalais

Tel : 00977 985 1341672

DES QUESTIONS ? CONTACTEZ NOUS PAR
TÉLÉPHONE OU PAR MAIL



Merci pour votre confiance !