



E-Changeons le Monde

Spécialiste du tourisme équitable et solidaire

NEPAL Circuit 1

Grand tour des Annapurnas 24 jours/ 21 nuits



Le trek le plus mythique du Népal vous ouvre ses portes ! La variété des paysages allant des rizières en terrasse jusqu'aux forêts de pin vous emmènera sur le plus haut col du monde avec des vues spectaculaires sur les massifs des Annapurna.



Infos pratiques

- Guide népalais francophone + porteurs durant le trek
- 15j. de trek/ 3j. de découverte/ 4j. de transfert
- Hébergement en famille 4N, Hôtel 2N, Lodge 8N
- Déplacement : Transport privatif et local
- Pension complète et restauration locale
- Visa de 30€ à acheter sur place
- Prévoir 4 photos d'identité (visas et permis de trek)
- Passeport d'une validité de 6 mois après le retour
- Vol régulier avec la Qatar Airways, Air India, Gulf Air (compter 13h de vol)
- Décalage horaire de 4h45 en été et 5h45 en hiver
- 1€ = 100 roupies népalaise (susceptible d'évoluer)
- Prévoir de l'argent liquide à changer sur place – retrait CB possible avec commission
- Prise électrique identique qu'en France (220 volts)



Niveau 2 : randonnée soutenue ; au-delà de 5 heures par jour. Effort important et bonne condition physique demandés.



Découvertes et/ou activités d'immersion. Vie chez l'habitant avec dîner local. Confort simple et chaleureux.

Programme détaillé

- Jour 1 :** Départ de France.
- Jour 2 :** Arrivée à Katmandu. Accueil et transfert en maison d'hôtes. Visite de l'école Pioneer Academy. Nuitée en famille tibétaine
- Jour 3 :** Matinée découverte à Pashupatinath, haut lieu de l'hindouisme, et Bodnath grand stupa bouddhiste. Après-midi, briefing pour le trek et derniers achats avant le départ. Repas en groupe et nuitée en famille tibétaine.
- Jour 4 :** Départ de Katmandu pour Besi Sahar (820m) en bus.
6 heures de bus
- Jour 5 :** Départ de Besi Sahar pour Ngadi (900m).
Marche à travers les rizières jusqu'à Ngadi.
5 heures de marche
- Jour 6 :** Départ de Ngadi pour Jagat (1300m).
Montée dans des champs en terrasses jusqu'à Bahun Danda. Le sentier traverse la Marsyangdi et montée douce à Jagat.
6 heures de marche

E-Changeons le Monde

27, rue du Petit Colmar - 68 280 SUNDHOFFEN - Tél. : 03 89 71 96 46

Email : contacts@e-changeonslemonde.com / Site : www.e-changeonslemonde.com

- Jour 7 :** Départ de Jagat pour Dharapani(1920m).
Montée jusqu'à Tal, 1700m, entrée dans le département de Manang. Belles cascades. Continuation jusqu'à Dharapani, village gurung et manangi de religion bouddhiste.
6 heures de marche.
- Jour 8 :** Départ de Dharapani pour Chame (2710m).
Montée douce à travers une forêt jusqu'à Chame, centre administratif de Manang.
5 heures de marche.
- Jour 9 :** Départ de Chami pour Pisang (3300m).
Traversée d'une belle forêt. La vallée s'élargit. Camp à Pisang, village manangi, typique de la vallée avec ses maisons aux toits en terrasses.
Très belle vue sur les Annapurnas, le Pisang Peak, le Chulu Himal.
5 heures de marche
- Jour 10 :** Départ de Pisang pour Manang (3570m).
Montée douce jusqu'à un col et descente à Humde puis marche sur le plat pour arriver à Manang. Sur le chemin, visite du très beau village de Braga, 3500m. Vue superbe sur les Annapurna, le Gangapurna, le Tilicho peak, le Manaslu, le Pisang Peak.
5 heures de marche.
- Jour 11** Journée d'acclimatation à Manang.
Traversée de la rivière pour l'excursion au lac et au glacier de Gangapurna.
- Jour 12 :** Départ de Manang pour Thorong Phedi (4420m)
Montée graduelle dans la vallée enclavée entre le Thorong La et le Chulu.
6 heures de marche.
- Jour 13 :** Départ de Thorung Phedi pour Mukthinath (3800m) en passant par la Thorung, la Pass (5416m).
Départ très tôt le matin pour l'ascension du Thorong La, 5416m. Vue sur le Thorong peak, le Thorongse, le Damodar Himal, l'Annapurna, le Dhaulagiri etc.
Descente longue et difficile jusqu'à Mukthinath,
De 7 à 11 heures de marche.
- Jour 14 :** Départ de Muktinath pour Marpha (2680m.)
Descente par Kagbeni, à l'entrée du Mustang. Village typique de religion bouddhiste.
Marche le long de la Kali Gandaki en passant par Jomsom pour atteindre le charmant village de Marpha, 2680m. Vergers, pommiers, abricotiers et pêchers.
Lieu important de l'ethnie Thakali. Beau monastère.
6 heures de marche
- Jour 15 :** Départ de Marpha pour Kalopani (2530m).

E-Changeons le Monde

27, rue du Petit Colmar - 68 280 SUNDHOFFEN - Tél. : 03 89 71 96 46

Email : contacts@e-changeonslemonde.com / Site : www.e-changeonslemonde.com

Traversée des villages de Tukuiche, Kobang, Larjung. Grandes demeures de pierres blanchies aux balcons de bois finement sculpté. Descente jusqu'à Kalopani.
5 heures de marche.

- Jour 16 :** Départ de Kalopani pour Tatopani (1190m).
Traversée de la Kali Gandaki. Très belles cascades. Forêts de pins. La vallée se resserre. Tatopani est une halte célèbre pour ses sources d'eau chaude.
6 heures de marche.
- Jour 17 :** Départ de Tatopani pour Chittre.
Montée très raide à travers une forêt peuplée de singes. Puis montée graduelle jusqu'à Chittre, 2420m.
6 heures de marche.
- Jour 18 :** Départ de Chittre pour Ghorepani (2855m).
Montée à travers une forêt de rhododendrons jusqu'à Ghorepani.
3 heures de marche
- Jour 19 :** Départ de Ghorepani pour Tadapani (2600m)
Montée au belvédère de Poon Hill, vue panoramique sur les Annapurna, les Dhaulagiri, le Manaslu et le Machhapuchhre. Marche jusqu'à Tadapani.
5 heures de marche.
- Jour 20 :** Départ de Tadapani pour Landrung (1650m).
Descente en passant par Ghandrung, deuxième grand bourg de l'ethnie Gurung, traversée de la Modi Khola. Montée jusqu'à Landrung, petit village gurung. Vue sur l'Annapurna sud et Hiunchhuli.
5 heures de marche.
- Jour 21 :** Départ de Landrung pour Pokara. Nuitée en Hôtel
Marche le long des rizières en terrasses, et puis montée très raide jusqu'à Deurali, 2010m. Descente par la crête d'une montagne jusqu'à Dhampus. Vue sur l'Annapurna, le Lamjung Himal et le Manaslu. Descente à Phedi. 5 heures de marche
- Jour 22 :** Départ de Pokara pour Katmandu. Transfert en famille et après-midi libre. Nuitée en famille.
5 heures de bus pour Kathmandu, puis 1 heure plus de continuation jusqu'à Bhaktapur.
- Jour 23 :** Journée libre dans Katmandu et transfert à l'aéroport suivant l'heure de départ.
- Jour 24 :** Arrivée en France.

Petite pharmacie

- Pour les petites blessures : antiseptique, compresses, bandes Velpeau, sparadrap, aiguille stérile, épingle à nourrice, pansements gras pour les brûlures
- Antibiotique à large spectre
- Pommade pour soigner les piqûres et coupures
- Pastilles pour purifier l'eau
- Savon sans eau pour se laver les mains
- Crème solaire et Biafine
- Vos médicaments personnels

Le Népal étant un pays où vous pouvez être confrontés à différentes maladies, nous vous conseillons donc de consulter votre médecin pour les traitements suivants :

- Pour les soucis intestinaux : anti-diarrhéique et un réhydratant, un pansement gastrique, anti-vomitif, un antispasmodique
- Des antibiotiques à utiliser aux doses et périodes prescrites après avis d'un médecin.
- Pour les rhumes, allergies : un antihistaminique
- Pour la douleur et la fièvre : paracétamol ou aspirine

Equipement de randonnée

Poids maximum du sac de randonnée : 10 Kg

- Sac à dos et bâtons de randonnée (conseillés)
- Chaussures de randonnée déjà utilisées (afin d'éviter les ampoules)
- Veste coupe vent + polaire
- Poncho contre la pluie /parapluie
- 2 pantalons de randonnée
- Sous vêtements de rechange
- 3 paires de chaussettes
- Chemise respirante spéciale randonnée (conseillée)
- Bonnet, gants, écharpe, lunettes de soleil et crème solaire
- Lampe frontale
- Sac de couchage (résistance -30°C)
- Gourde et/ou thermos
- Des barres céréales (conseillées)

Une ½ journée sera consacrée à l'achat des derniers matériels dans les nombreux magasins de trekking de Katmandu, nous vous conseillons d'acheter votre matériel manquant une fois sur place.

Vous pouvez prévoir un autre sac pour les affaires que vous porterez en dehors du trek et qui sera laissé en lieu sûr avant votre trek.

E-Changeons le Monde

27, rue du Petit Colmar - 68 280 SUNDHOFFEN - Tél. : 03 89 71 96 46

Email : contacts@e-changeonslemonde.com / Site : www.e-changeonslemonde.com