



E-Changeons le Monde

Spécialiste du tourisme équitable et solidaire

NEPAL Circuit 2

Annapurnas Alternatif 17 jours/ 14 nuits



Véritable prétexte à la rencontre, ce trek hors des sentiers battus de niveau facile vous fera évoluer dans le Massif Nord Ouest des Annapurna jusqu'aux portes du Mustang. Les sentiers de transhumance des Yacks vous feront vivre des rencontres inoubliables avec les autochtones



Infos pratiques

- Guide népalais francophone + porteurs durant le trek
- 7j. de trek/ 4j. de découverte/ 2j. de transfert
- Hébergement en famille 4N, Hôtel 2N, Lodge 8N
- Déplacement : Transport privatif et local, avion
- 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 1 : Randonnée facile. Maximum 4 à 5 heures par jour pouvant être ajustée à votre rythme avant le départ ou sur place (accessible aux enfants à partir de 10 ans)



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



Visite culturelle et moment de détente

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 :** Bus de Kathmandu à Pokhara, 900m. Pokhara est l'une de plus jolies villes qui réjouit d'être au pied de Machhapuchhre, montagne sacrée ; de l'Annapurna et de Dhaulagiri. Beau lac Phewa avec le reflet de Machhapuchhre et de l'Annapurna. Hôtel.
- Jour 5 :** **De Pokhara à Jomsom, 2713m.**
Vol de Pokhara à Jomsom, 2713m, au pied des Nilgiris. Visite de Thini, un des très beaux villages de Thakali avec des stupas et monastères. Visite du lac Dhumba. Nuit au Lodge à Jomsom.

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 6 :** **De Jomsom à Lupra, 2930m.**
Randonnée le long de la rive est de la Kaligandaki puis montée jusqu'à Lupra en suivant la Panda Khola. Arrivée au monastère. Immersion chez l'habitant.
▪ 3 heures de marche
- Jour 7 :** **De Lupra à Jharkot, 3600m.**
Départ tôt au matin. Après avoir traversé la Panda Khola, montée raide jusqu'à un col de 3900m. Splendide vue sur les sommets de montagnes enneigées ainsi que Le Dhaulagiri, Tukucho Peak, Dhampus Peak, Tilicho Peak, Nilgiri, Syakang, le thorong peak, Thorongse et les montagnes grises et le paysage aride du Mustang. Descente Jusqu'au village typique de Jharkot. Visite des Gumpas et stupas.
▪ 5 heures de marche.
- Jour 8 :** **De Jharkot à Muktinath, 3800m.**
Montée progressive jusqu'à Muktinath. Un des très célèbres pèlerinages pour tous les hindous du monde. Visite du temple de Muktinath, Jwala Mai, déesse de la flamme éternelle. Nouveau monastère du Buddha à Ranipauwa.
▪ 1 heure de marche.
- Jour 9 :** Traversée des ruisseaux et de beaux villages pour atteindre Jhong. Un long pont suspendu. Culture de sarrasin, pomme de terre, orge et pommes. Immersion chez l'habitant. Possibilité de participer à la prière dans le monastère de moyen age.
▪ 3 heures de marche..
- Jour 10 :** **De Jhong à Kagbeni, 2800m.**
Marche à plat sur un paysage très aride à travers du village de Putra. Rencontre de la terre salée. Descente à Kagbeni, village typique, point d'entrée du Mustang.
▪ 4 heures de marche.
- Jour 11 :** **De Kagbeni à Jomsom, 2713m.**
Marche à plat jusqu'au pont suspendu de Elke Bhatti, puis montée vers Phalyak en passant par des beaux villages qui possèdent des monastères. Continuation jusqu'au col à 3500m pour descendre à Jomsom.
▪ 5 heures de marche.
- Jour 12 :** **Visite de Syang et Marpha, 2600m,** la capitale des pommes du Népal. Marpha est l'un des très beaux villages de Thakali parlant leur propre dialecte. Visite du village et du monastère.
▪ 4 heures de balade.
- Jour 13 :** **De Jomsom à Pokhara.**
Vol de Jomsom à Pokhara. L'avion s'envole de la plus profonde gorge du monde qui se situe au milieu de Dhaulagiri, 8167m et l'Annapurna, 8091m. Transfert et installation à l'hôtel. Visite du lac Phewa d'où l'on peut s'amuser du reflet de Machhapuchre dans l'eau. Possibilité de faire de la barque sur ce lac.
▪ 25 minutes de vol pour Pokhara

- Jour 14 :** Départ de Pokhara à Katmandu en bus. Transfert à Bhaktapur, nuit en famille Newar (hindouiste).
- Jour 15 :** Journée de visite guidée de la vieille ville et rencontre avec nos partenaires artisans. Possibilité de participer à un atelier de sculpture sur bois. Nuitée en famille Newar (hindouiste).
- Jour 16 :** Journée libre à Bhaktapur, transfert à l'aéroport suivant l'heure du départ.
- Jour 17 :** 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