



E-Changeons le Monde

Spécialiste du tourisme équitable et solidaire

NEPAL

Circuit 1 : « Tour des Annapurnas »

24 jours : rencontre et découverte 🥾🥾🥾

Direction les Annapurnas, l'un des treks les plus mythiques du pays. Vous marcherez entre les rizières en terrasse, les champs de maïs et les forêts de rhododendrons. Vous traverserez des villages de style tibétain et de nombreux villages à l'architecture traditionnelle.



Points forts du circuit

- Diversité des rencontres avec les populations locales
- Contact avec les peuples de l'Himalaya
- Contact avec la nature et la culture montagnarde

Régions visitées

- Vallée de Katmandu
- Région des Annapurnas

Hébergement

- Maisons d'hôtes
- Lodges

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 en bus.
- Jour 5 :** Départ de Besi Sahar pour Ngadi (900m).
- Jour 6 :** Départ de Ngadi pour Jagat (1300m).
- Jour 7 :** Départ de Jagat pour Dharapani(1920m).
- Jour 8 :** Départ de Dharapani pour Chame (2710m).
- Jour 9 :** Départ de Chami pour Pisang (3300m).

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 10 :** Départ de Pisang pour Manang (3570m).
- Jour 11 :** Journée d'acclimatation à Manang.
- Jour 12 :** Départ de Manang pour Thorong Phedi (4420m)
- Jour 13 :** Départ de Thorung Phedi pour Mukthinath (3800m) en passant par la Thorung, la Pass (5416m).
- Jour 14 :** Départ de Muktinath pour Marpha (2680m.)
- Jour 15 :** Départ de Marpha pour Kalopani (2530m).
- Jour 16 :** Départ de Kalopani pour Tatopani (1190m).
- Jour 17 :** Départ de Tatopani pour Chittre.
- Jour 18 :** Départ de Chittre pour Ghorepani (2855m).
- Jour 19 :** Départ de Ghorepani pour Tadapani (2600m)
- Jour 20 :** Départ de Tadapani pour Landrung (1650m).
- Jour 21 :** Départ de Landrung pour Pokara. Nuitée en Hôtel
- Jour 22 :** Départ de Pokara pour Katmandu. Transfert en famille et après midi libre. Nuitée en famille.
- 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
- Pommade pour soigner les piqûres et coupure
- Micro pure (purificateur d'eau)
- Savon sans eau pour se laver les mains
- Crème de protection solaire

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

Le Népal étant un pays où vous pouvez être confronté 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

Équipement de randonnée

Poids maximum de l'équipement : 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
- 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
- Sac de couchage (résistance -30°)
- 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.

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