



E-Changeons le Monde

Spécialiste du tourisme équitable et solidaire

NEPAL

Circuit 2 : « Annapurnas alternatif »

17 jours : randonnée et découverte 

Hors des sentiers battus, c'est une autre facette des Annapurnas que vous découvrez, à l'écart des grands tracés de treks, plus proches des villageois afin de partager la simplicité de leur quotidien.



Points forts du circuit

- Diversité des rencontres avec les populations locales
- Contact avec les peuples de l'Himalaya (hors des sentiers battus)
- Contact avec la nature et la culture montagnarde
- Compréhension de la vie monastique en Himalaya

Régions visitées

- Région Ouest 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 Pokhara en bus.

Jour 5 : Vol de Pokhara à Jomson et visite libre.

Jour 6 : De Jomson, randonnée le long de la rive et de la Kaligandaki, puis montée jusqu'à Lupra.

Jour 7 : Départ pour Muktinath, pèlerinage très célèbre pour tous les hindous du monde.

Jour 8 : Visite du temple de Muktinath, du village de Jharkot et des Gumpas.

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 9 :** Traversée des ruisseaux pour atteindre Jhong et Putra.
- Jour 10 :** Descente à Kagbeni, village typique, point d'entrée du Mustang.
- Jour 11 :** Montée vers Phalyak. Continuation jusqu'au col pour descendre à Jomsom.
- Jour 12 :** Visite de Tini, Syang et Marpha, la capitale des pommes du Népal.
- Jour 13 :** Départ de Jomsom pour Pokhara en avion.
- 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.

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

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

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