



E-Changeons le Monde

Spécialiste du tourisme équitable et solidaire

NEPAL

Circuit 4 : « Dolpo Transhimalayenne alternatif »

22 jours : randonnée et découverte 

Formule idéale pour découvrir les contrées reculées du Népal, cette randonnée en terres sauvages vous emmène à la rencontre des Bhotias, peuple autochtone de la région du Dolpo. Du lac Phoksundo et ses paysages arides jusqu'aux forêts et prairies du Rechi où la nature est encore maître des lieux, c'est un Népal d'une extrême beauté que vous découvrirez.



Points forts du circuit

- Diversité des rencontres avec les populations locales (Bouddhiste/ Hindouiste)
- Contact avec les peuples de l'Himalaya (Bouthia)
- Contact avec la nature et la culture montagnarde très reculée dans le Dolpo.

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

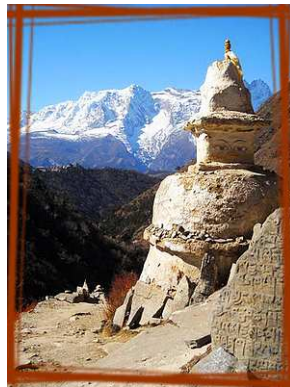
Régions visitées

- Vallée de Katmandu
- Dolpo

Hébergement

- Maisons d'hôtes
- Sous tente pendant le trek

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 Boudanath 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 Katmandu à Népalganj. Nuit à Népalganj.

Jour 5 : Vol de Népalganj à Juphal. Randonnée de 3 h. Arrivée à Dunai.

Jour 6 : Départ de Dunai pour Tarakot (2600 m).

Jour 7 : Départ de Tarakot pour Lahini (3200 m).

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 8 :** Départ de Lahini pour Nauré Odar (3850 m). Randonnée sur un sentier creusé par les rochers.
- Jour 9 :** Départ de Nauré Odar pour Dho (4040 m). Arrivée dans la vallée de Térap.
- Jour 10 :** Rencontres avec la population. Visite des villages de style tibétain et des monastères Bonpos.
- Jour 11 :** Départ de Dho à Numla Phedi.
- Jour 12 :** Passage du col de Numla (5190 m). Vue panoramique sur le massif Dhaulagiri, les Annapurnas et la vallée de Térap. Descente dans un paysage désertique jusqu'au camp de base de Bagla.
- Jour 13 :** Passage du col de Bagla (5090 m). Vue sur les Taukatung, Kanjaleroba et Kanjirowa Himal. Descente jusqu'à Reman puis au lac de Phoksundo.
- Jour 14 :** Journée de repos à Ringmo. Visite du village et de ses habitants : les bhotias, du lac et des monastères de Bonpos.
- Jour 15 :** Départ de Ringmo pour Renchi. Randonnée à travers forêts et prairies.
- Jour 16 :** Départ de Renchi pour Ankhé (2660 m). Découverte de villages Chhepka, de style tibétain.
- Jour 17 :** Départ de Ankhé pour Dunai (2150 m). Traversée du village de Rahagaun (2970 m). Arrivée à Dunai.
- Jour 18 :** Départ de Dunai pour Juphal (2353 m).
- Jour 19 :** Vol de Juphal à Népalganj. Bus de Népalganj à Kathmandu. Transfert en maisons d'hôtes à Bhaktapur, nuitée en famille Newar (hindouiste).
- Jour 20 :** Visite guidée de la vieille ville et rencontres avec nos partenaires artisans. Possibilités de participer à des ateliers (poterie, sculpture, etc...) Nuitée en famille Newar (hindouiste).
- Jour 21 :** Journée libre et transfert à l'aéroport.
- Jour 22 :** 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

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

- 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

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