



Audan Trekking & Expedition

[www.audantrek.ch](http://www.audantrek.ch)



## ABC - Sanctuaire des Annapurnas 2026

17 jours dès 1 personne en lodge

### Jour 1 et 2 Vol et arrivée à Kathmandu

Accueil à l'aéroport par l'équipe **Audan Trekking** puis transfert à l'hôtel et temps libre. Rendez-vous pour la présentation des personnes qui vous accompagneront, explications et recommandations par le guide ou responsable de l'agence du programme concernant le trekking. Etablissement des permis.

Type d'hébergement : **Hôtel Barahi ou similaire** nuit avec petit-déjeuner

### **Jour 3 Kathmandu - Pokhara**

Trajet en bus (env.7h), jusqu'à Pokhara (820m). Préparation des sacs, pour le trek (certaines affaires resteront à l'hôtel, jusqu'à notre retour). Connaissance avec notre équipe locale.

#### **7 heures de route en bus**

Type d'hébergement : **Hôtel Mt. Kalaish ou similaire** nuit avec petit-déjeuner

### **Jour 4 Pokhara-Kande - Pothana-Tolka**

Après un court transfert, en mini-bus, jusqu'à Kande (1770 m), nous débutons le trek par une marche facile jusqu'à Pothana(1900 m), première vue sur les plus beaux sommets de la région: Machhapuchare, Annapurna III, Annapurna II et Annapurna IV. Nous continuerons, par une belle montée, jusqu'au col de Deurali(2100m), puis descente jusqu'à Tolka(1700m)

Dénivelé + : **450 mètres** Dénivelé - : **550 mètres**

#### **4 heures de marche + route minibus**

Type d'hébergement : **Lodge**

### **Jour 5 Tolka - Landruk - Jhinu Danda**

Traversée, par un enchaînement d'escaliers en pierres, jusqu'à Landruk(1640m), avec vue superbe sur l'Annapurna Sud et l'Hiunchuli. Nous traversons la Modi Khola sur un pont suspendu, à New Bridge(1340m). Arrivée à Jhinu Danda(1780 m) après une montée raide d'une demi-heure. Soirée détente dans les sources chaudes.

Dénivelé + : **700 mètres** Dénivelé - : **750 mètres**

#### **5 heures de marche**

Type d'hébergement : **Lodge**

### **Jour 6 Jhinu Danda-Chhomrong-Sinuwa**

Nous commençons la journée par une montée raide jusqu'à Chhomrong (2170 m). Peuplé de Gurung, il est le dernier village permanent de la vallée. Descente, par un escalier en pierres, jusqu'à la Chhomrong Khola, puis dernière montée dans les terrasses cultivées jusqu'à Sinuwa (2360 m).

Dénivelé + : **900 mètres** Dénivelé - : **500 mètres**

#### **5 heures de marche**

Type d'hébergement : **Lodge**

### **Jour 7 Sinuwa - Himalaya**

Nous passons par une belle forêt tropicale, peuplée de singes, et arrivons dans la bambouseraie de Bamboo (2310m). Après quoi, nous traversons des forêts de Rhododendrons avant d'atteindre Dobhan (2600m), puis Himalaya (2920m).

Dénivelé + : **850 mètres** Dénivelé - : **250 mètres**

### **5 heures de marche**

Type d'hébergement : **Lodge**

### **Jour 8 Himalaya - Camp de base du Machhapuchare (MBC)**

Depuis Himalaya, la montée se fait progressivement, en passant par Deurali (3230m), l'entrée du sanctuaire, jusqu'au Camp de Base du Machhapuchare (3700m) où nous resterons 2 nuits.

Dénivelé + : **780 mètres**

### **4 heures de marche**

Type d'hébergement : **Lodge**

### **Jour 9 MBC - Camp de base de l'Annapurna (ABC), aller-retour**

Départ, à la lampe frontale très tôt le matin, pour le levé de soleil sur le Sanctuaire. Repas de midi au Camp de base Annapurna (4130m), départ de la majorité des expéditions qui se lancent à l'assaut des sommets alentour. L'Annapurna I, sommet de plus de 8 000 mètres, nous impose sa face sud. Retour pour la nuit à MBC.

Dénivelé + : **430 mètres** Dénivelé - : **430 mètres**

### **5 heures de marche**

Type d'hébergement : **Lodge**

### **Jour 10 MBC - Bamboo**

Nous reprenons le chemin inverse, pour redescendre jusqu'à Bamboo (2310m)

Dénivelé - : **1400 mètres**

### **5 heures de marche**

Type d'hébergement : **Lodge**

### **Jour 11 Bamboo-Chhomrong - Kyumnu**

Le chemin reste identique, à celui de la montée, jusqu'à Chhomrong (2170m). Après quoi, nous traverserons, à flanc de montagne, jusqu'à Kyumnu (1800m)

Dénivelé + : **750 mètres** Dénivelé - : **1300 mètres**

#### **6 heures de marche**

Type d'hébergement : **Lodge**

### **Jour 12 Kyumnu - Ghandruk - Siwai. Repas fin de trek avec porteurs (*tips*)**

En passant par Komrong (2255m), nous atteindrons Ghandruk (1940m), un des plus beaux villages gurungs, aux riches maisons de pierre sèche. Puis, descente jusqu'à Siwai (1400m) où nous partagerons une dernière soirée en compagnie de nos porteurs.

Dénivelé + : **460 mètres** Dénivelé - : **860 mètres**

#### **5 heures de marche**

Type d'hébergement : **Lodge**

### **Jour 13 Siwai - Birethanti - Pokhara (mini-bus)**

Descente en direction de Birethanti (1025m) pour rejoindre la route puis transfert en mini-bus jusqu'à Pokhara (820m). Après-midi libre et détente à Pokhara.

Dénivelé - : **400 mètres**

#### **2 heures de marche**

Type d'hébergement : **Hôtel Mt. Kalaish ou similaire** nuit avec petit déjeuner

### **Jour 14 Pokhara - Kathmandu**

Départ le matin et retour pour Kathmandu en bus, arrivée en cours d'après-midi.

#### **7h. de route en bus**

Type d'hébergement : **Hôtel Barahi ou similaire nuit** avec petit-déjeuner

### **Jour 15 Kathmandu**

Visites et shopping.

Type d'hébergement : **Hôtel Barahi ou similaire nuit** avec petit-déjeuner

## **Jours 16 et 17 Vol Kathmandu - Suisse**

**Vol de retour pour la Suisse** Temps libre en fonction de l'heure de départ de l'avion.  
Accompagnement par une personne de l'équipe **Audan trekking** en véhicule à l'aéroport international de Katmandou

NB : Les heures de marche sont données à titre indicatives.

### **Le prix comprend**

Tous les transferts, en véhicule, Bus, selon programme.

Nuitées à l'hôtel, à Kathmandu et Pokhara (ch. 2 pers, sans repas midi et soir).

Trek, en pension complète en lodge (ch. 2 pers, avec les boissons (Thé)

Guide, porteurs pour le trek.

Permis de trek ACAP & TIMS.

Assurance du staff.

Portage des bagages jusqu'à 13 kg / personne durant le trek.

### **Le prix ne comprend pas**

Assurance annulation, pertes de bagages.

Assurance rapatriement obligatoire.

Visas Népal à obtenir à l'aéroport (40\$ pour 1 mois et 100US\$ pour 3 mois+ 1 photo).

Visites optionnelles et entrées des sites à Katmandou

Taxes d'aéroport.

Suppl. pour chambre hôtel single.

Pourboires, dépenses personnelles, boissons, recharges appareils électriques et douches chaudes, payantes dans les lodges.