

Spirtrek 2025 : Balcon des Annapurnas et Dhaulagiris

Spirtrek est une nouvelle façon de voyager et de découvrir des espaces encore inexplorés en traversant des espaces sacrés de la région des Annapurnas. C'est une opportunité unique de combiner une randonnée dans l'Himalaya avec un véritable voyage intérieur.

Trouver la paix et le rajeunissement au milieu de l'époustouflante beauté naturelle du Népal.



C'est un voyage au plus profond de soi qui nous attend. Il combine la marche à travers un paysage himalayen unique, la contemplation, la méditation.

Ce trek est conçu pour celles et ceux qui recherchent une expérience paisible et sereine, loin de l'agitation de la vie quotidienne. Marquer un moment de pause pour se reconnecter à soi, à la nature, à l'immensité de la Vie.

- **Quand** : du 17 novembre au 5 décembre 2025
- **Où** : Région Annapurna Népal
- 12 jours de trek : entre 4-6 heures de marche « non intensive »
- De 4 à 10 personnes
- **Prix** : 2850.- sans vol international

Renseignements et inscriptions : sidonie.th@sunrise.ch ou au 078 / 647 51 25

Spiritrek 2025 : Balcon des Annapurnas et Dhaulagiris

Programme : Du 17 novembre au 5 décembre 2025

1. 17.11 VOL ZURICH – KATMANDOU

2. 18.11.2025 ARRIVEE KATMANDOU

Arrivée à Kathmandou, la vibrante capitale du Népal nichée au creux d'une fertile vallée à 1300 mètres d'altitude. Ici, Stupas et pagodes se dressent fièrement vers le ciel népalais et une multitude de senteurs et couleurs se dégagent des ruelles du quartier de Thamel dans lequel se situe notre hôtel. Point de départ pour les treks et expéditions himalayennes, Kathmandou fait partie de ces villes mythiques qui raisonnent dans l'imaginaire du voyageur. Selon notre horaire d'arrivée : installation à notre hébergement et découverte des environs.



3. 19.11.2025 JOURNÉE À KATMANDOU ET VISITE DE LA VILLE AVEC UN GUIDE

Visite du sanctuaire bouddhiste Bodnath et de Patan, l'ancienne cité royale. L'architecture atypique de Patan est issue de la communauté Newar. Visite de Durbar square, place historique, ainsi que des petites ruelles de la vieille ville.

Visite du stupa de Bodnath et des monastères qui l'entourent. Ici, nous y croisons la population tibétaine en pèlerinage faisant tourner les moulins de prières.

4. 20.11.2025 TRANSPORT POUR POKHARA

En début de matinée, nous prenons un vol local pour regagner la cité de Pokhara qui est devenue l'une des étapes incontournables des trekkeurs et des hippies (ou du moins ce fut une destination phare de ce mouvement dans les années 60-70). C'est la troisième plus grande ville de l'Etat, après la capitale et la ville de Birâtnagar. Elle nous offre une vue imprenable sur l'Annapurna et le Machhapuchare, ainsi que sur d'autres collines.

Après s'être installés à l'hôtel nous embarquons sur le lac Phewa, pour visiter le temple de Tal Barahi, situé au milieu du lac. Au-dessus de ce dernier, se trouve le Shanti Stupa – souvent représenté comme le symbole de la ville. Il est orienté vers le monde extérieur : ses quatre bouddhas ont été apportés de différents pays - le Japon, le Vietnam et la Chine, le quatrième Bouddha étant népalais.

Spiritrek 2025 : Balcon des Annapurnas et Dhaulagiris



5. 21.11.2025 POKHARA- KIMCHE (1690 M) - GANDRUNG (1990 M)

Dénivelée positive : 300m ; 2h de marche. Transfert : 3 à 4 h de route et 1 h 30 de piste.

De Pokhara nous sommes transférés à Kimche en jeep avant de commencer à marcher. Si la vue est dégagée, nous pouvons admirer le sommet sacré du Machapuchare (6993 m) qui se dresse fièrement au-delà du village de Shyauli. De Chane, le sentier continue vers le haut du village de Gandrung, le plus gros village de l'ethnie gurung, d'où nous profitons de vues superbes sur les Annapurnas et le Machapuchare. A Gandrung, chaque famille s'enorgueillit d'avoir au moins un membre appartenant au clan des fameux guerriers Gurkhas !

Les Gurkhas sont des unités des armées britanniques et indiennes, recrutées au Népal. Initialement, sous leur nom original, les Gorkhas étaient des membres du clan Khas Rajput de l'Inde du Nord, qui ont émigré du Rajasthan vers le territoire actuel du Népal, au XVI^e siècle, et chassés par les musulmans. Leur langue, le *gorkhali*, dialecte indo-européen proche du *hindî*, est devenu la langue commune du Népal sous le nom de *népalî* ou *népalais*.

6. 22.11.2025 GANDRUNG (1990 M) - TADAPANI (2690 M)

Dénivelée positive : 750 m. Dénivelée négative : 100 m. 3 à 4 h de marche.

Nous poursuivons notre randonnée en direction de Thadapani qui veut dire "eau lointaine" en népalais. Nous reprenons la montée en direction du col de Komrong Danda (2650 m). Un sentier en balcon mène aux villages de Melanje (2050 m) et Chiule (2050 m). Le chemin se redresse et traverse une forêt d'imposants rhododendrons, de véritables arbres, fleuris dès le mois de mars. Posé sur la crête, Thadapani (2590 m) offre une vue plongeante sur la vallée encaissée conduisant au sanctuaire des Annapurnas. Annapurna III (7555 m) et Gangapurna (7454 m) dominent la scène.



Spirtrek 2025 : Balcon des Annapurnas et Dhaulagiris

7. 23.11.2025 TADAPANI (2690M)- DOBATO (3460 M)

Dénivelée positive : 800 m. Dénivelée négative : 150 m. 4 à 5 h de marche, 5km

Nous quittons le chemin principal qui mène à Ghorepani pour suivre un sentier rarement utilisé par d'autres personnes que les habitants. Le chemin monte d'abord à travers une épaisse forêt de rhododendrons avant d'arriver aux pâturages des buffles d'eau. L'herbe rase est une denrée précieuse dans ces villages. Les vues sur la chaîne de l'Annapurna émergeant au-dessus de la ligne des arbres sont superbes. Nous nous arrêtons à Dobato pour la nuit.



8. 24.11.2025 DOBATO - BELVÉDÈRE DE MULDAI (3640 M) – DOBATO (3460M) – CHISTIBUNG (3020 M)

Compter 1h pour le belvédère de Muldai, Dénivelée positive/négative : 150 m, et 4 à 5h pour rejoindre Chistibung, Dénivelée positive : 250 m. Dénivelée négative : 700 m

Départ matinal pour assister au lever du soleil. Nous progressons à travers une forêt de rhododendrons avant d'atteindre le sommet, duquel nous pouvons admirer les splendides Dhaulagiri, Annapurna Sud, Huinchuli et Machapuchare. Le belvédère de Muldai n'a rien à envier au fameux Poon Hill, sur fréquenté par les touristes. Redescense au lodge communautaire de Dobato pour le petit déjeuner puis départ pour Chistibung. Beau parcours de crête, petit col et longue descente dans les rhododendrons pour atteindre le fond de la vallée, puis remontée, toujours dans les rhododendrons.



Spiritrek 2025 : Balcon des Annapurnas et Dhaulagiris

9. 25.11.2025 CHISTIBUNG (3020M) - KOPRA DANDA (3642M)

Compter 2 à 3 h de marche pour Kopra Ridge, dénivelée positive : 650 m, 3km

Le chemin traverse une belle forêt de rhododendrons jusqu'à un petit étang sacré ; la vue se dégage ; le sentier se faufile entre les blocs et rejoint un éperon d'où la vue sur le Dhaulagiri est remarquable. Encore un effort pour rejoindre le lodge communautaire de Kopra. Vues grandioses, panorama extraordinaire formé par l'Annapurna Sud, proche de quelques kilomètres (mais dont l'ascension prend des semaines !) et les sommets de Fang et Nilgiri au nord. Au-delà des profondeurs de la vallée de la Kali Gandaki, le Dhaulagiri Himal domine toute la ligne d'horizon à l'ouest.



10. 26.11.2025 KOPRA (3642 M) - RANDONNÉE VERS LE LAC SACRÉ DE KHAYAR (4625 M) - KOPRA DANDA

6 h de marche pour la randonnée optionnelle vers le lac de Khayar, dénivelée positive/négative : 1000 m.

Nous nous levons tôt pour admirer le magnifique lever de soleil sur les sommets enneigés et commençons la journée avec une énergie débordante. Après le petit-déjeuner, ceux qui le souhaitent partent pour une randonnée d'une journée jusqu'au lac Khayer, à environ 4 600 mètres d'altitude.

La randonnée jusqu'au lac d'altitude est ardue, mais atteindre le sommet est une victoire en soi. Les glaciers de l'Annapurna Sud, de l'Annapurna I et de l'Annapurna Fang forment le lac sacré des hindous, où les gens viennent du monde entier pour prier le Seigneur Shiva. Après avoir passé un bon moment autour du lac, nous redescendons vers Khopra Danda et terminerons la journée par un délicieux repas.



Spiritrek 2025 : Balcon des Annapurnas et Dhaulagiris

11. 27.11.2025 KOPRA DANDA (3642M) - SWANTA ET SES RIZIÈRES (2200 M)

Dénivelée positive : 230 m. Dénivelée négative : 1650 m. 5 à 6 h de marche. 8KM

Nous suivons le sentier qui descend régulièrement et en pente raide. Cette région est connue pour sa faune ; si nous sommes attentifs, et avec de la chance, nous apercevrons un tahr de l'Himalaya, robuste et agile mammifère, ou un faisan Danphe, animal national du Népal. Nous retrouvons la forêt dense de rhododendrons, passons devant le lodge de Chistibung avant de parvenir à un pont de bois qui enjambe une rivière. Le chemin se poursuit, agréable et bien marqué. Nous arrivons au joli hameau de Swanta, au milieu des rizières.



12. 28.11.2025 SWANTA (2200m) -GHOREPANI (2860m)

Temps de marche 3h, 4km

La journée commence par une descente jusqu'à la rivière, où un moulin à eau permet l'approvisionnement des nombreux villages aux alentours. Nous cheminons au milieu des rizières et traversons un pont suspendu avant de remonter vers le village de Chittre. Nous rejoignons le large chemin qui rejoint Ghorepani, d'où la vue sur les étapes des jours précédents est magnifique.

13. 29.11.2025 GHOREPANI (2280m)– POON HILL (3232m)– MOHARE DANDA (3320m)

Aujourd'hui, ceux qui le souhaitent peuvent se lever tôt pour profiter du lever du soleil sur la chaîne Himalayenne depuis le sommet du Poon Hill. Ensuite nous redescendons à Ghorepani pour prendre le petit déjeuner dans le lodge dans lequel nous avons passé la nuit et partons pour Mohare Danda. Nous marchons le long d'un sentier qui chemine au cœur de belles forêts de rhododendrons et d'alpages aux panoramas exceptionnels sur les sommets alentours pour atteindre le col de Nakako Bisaune (2670 m), puis Phulbari (2925 m). Le midi nous déjeunons au petit hameau de Phulbari avant de rejoindre la communauté de Mohare Danda, d'où la vue, une fois de plus, est imprenable sur : Mardi Himal, Lamjung Himal, Machapuchare, Hiunchuli, les Annapurnas d'un côté. De l'autre, les Dhaulagiris, le Tukuche... et même le lac Phewa de Pokhara.



Spirtrek 2025 : Balcon des Annapurnas et Dhaulagiris

14. 30.11.2025 MOHARE DANDA (3320M) - COL DE HAMPAL PASS (2990 M) – NANGI (2320 M)

Dénivelée positive : 200 m. Dénivelée négative : 1200 m. 4 h de marche.

Départ après avoir admiré le lever du soleil : nous suivons une magnifique crête, d'abord à découvert puis dans la forêt. Montée douce jusqu'au petit col de Hampal Pass (2990 m) et nous descendons vers une clairière. Belle vue plongeante sur la profonde vallée creusée par la Kali Gandaki entre Baglung et Beni. Descente vers le village de Nangi qui est entouré de collines verdoyantes. C'est un très joli village peuplé de Magars auprès desquels nous passons la nuit.



15. 1.12.2025 NANGI (2320M) – BANS KHARKA (1525M)

Marche de 9,1km Durée 5-6 heures. Dénivelée négatives environ 800m

Après un petit déjeuner traditionnel, nous descendons à travers les rhododendrons et les forêts de pins. Ce chemin laisse découvrir une vue époustouflante sur les Annapurnas et Dhaulagiri. Nous mangeons en route au village de Danda Kateri avant de continuer notre route jusqu'au village de Bans Kharka qui est majoritairement peuplé de l'ethnie Magar et qui est célèbre pour ses orangers.

16. 2.12.2025 BANS KHARKA (1525M) – GALESHWOR (1170M) – POKHARA

Durée 6 heures, dont 3 heures de route pour Pokhara de Galeshwor.

Pour notre dernière étape de marche, nous traversons des ponts suspendus au-dessus de la rivière Kali Gandaki ainsi que des villages. La descente vers Galeshwor se fait au travers d'un chemin parsemé d'orangers. Après 2-3 heures de marche, nous atteignons notre destination. Nous dînons à cet endroit avant d'entamer le trajet pour Pokhara où nous passons la nuit.

17. 3.12.2025 POKHARA

Journée de repos à Pokhara. Possibilité de se lever pour aller voir le lever du soleil sur les Annapurnas, visiter le musée de l'Himalaya, la pagode de la paix ou juste flâner au bord du lac Phewa.

18. 4.12.2025 POKHARA -KATMANDOU

Vol Pokhara Katmandou en début de journée. Puis journée libre à Katmandou.

19. 5.12.2025 KATMANDOU – VOL DE RETOUR ZURICH

Spiritrek 2025 : Balcon des Annapurnas et Dhaulagiris

Le Népal est une destination « profonde » qui révèle la richesse de notre cœur. Partir en voyage sur ses terres, c'est ouvrir une fenêtre sur un monde magique et brute à la fois.

Un pays en développement qui rappelle nos racines, une atmosphère spirituelle influencée par les traditions indiennes, bouddhistes, musulmanes et chrétiennes. Un pays authentique où l'interculturel coexiste de manière pacifiste.

La beauté des paysages et la rencontre avec un peuple ouvert, joueur et respectueux à la fois, bouleverse nos schémas. Le Népal permet la rencontre avec Soi... « d'où je viens ? Quelles sont mes valeurs ? Qui je suis ? Où vais-je ? »

En fait, on croit partir au Népal pour faire un voyage ... mais c'est le voyage qui nous fait et nous défait !

