



Imaginons ensemble
votre Népal...

TOUR DU MANASLU



DURÉE : 19 jours
dont 13 jours de marche

Tarifs 2018 à partir de :
1275 € (base 4 personnes)
1150 € (base 6 personnes)
1090 € (base 8 personnes)

LES POINTS FORTS

- Une grande diversité de paysages : vallées subtropicales, solitudes glacées
- Les vues rapprochées sur les hauts sommets : Himlung Himal, Kang Guru...
- Un trekking magnifique autour du très esthétique sommet du Manaslu



HIMALAYAK TREKKING

Boîte Postale n° 24008 - Samakhusi 29, Katmandou - Népal
Tél. : 00 977 14390859

info@himalayaktrekking.com - himalayaktrekking@gmail.com

www.himalayaktrekking.com



CONTACTS >>>

FRANCE
Pasang SHERPA
Correspondant
06 42 31 80 08

NÉPAL
Ram Kumar GURUNG
Directeur Général
00 977 9851197596

LE VOYAGE

La région du Manaslu qui a été ouverte en 1992, offre une combinaison de beauté non surpassée, riche d'acquis culturels et d'une grande biodiversité. Le voyage est riche en vue de montagnes vierges, de beaux torrents et de chutes d'eau. Le Manaslu avec ses 8163 m, est le 8ème sommet le plus élevé du monde et est situé à la frontière entre le Népal et le Tibet. Le Manaslu est également appelé « Pungeng » dans la langue locale, qui signifie « la roche énorme » et la signification de Manaslu est « L'Esprit de la montagne », se rapportant à une divinité. L'enclave tibétaine de Nupri, à l'ouest de Manaslu est proche de la source de la Buri Gandaki qui est toujours fermée aux étrangers à cause de sa proximité avec le Tibet. Dans cet Himalaya encore sauvage, découvrez les plus belles facettes du pays du trekking : cascades de cultures en terrasses, torrents émeraude, forêts de bambous, de pins et de rhododendrons, vastes alpages où paissent les yak. Ce circuit, voisin du « classique » tour des Annapurnas, reste nettement moins fréquenté et donc plus sauvage mais aussi et surtout plus authentique, loin des lodges sur fréquentés...

PORTAGE

Vous ne portez que vos affaires de la journée. Portage des bagages par porteurs pendant le trek.

Nous prévoyons 1 porteur pour 2 participants dans le cadre de nos trekkings en lodge ou en tente. Dans ce cas merci de limiter votre sac de trekking à 15 kg par personne.

L'ITINÉRAIRE

J 1/ FRANCE

Vol pour Katmandou.

J 2/ KATMANDOU

À votre arrivée à Katmandou, vous êtes accueilli à l'aéroport et transféré à l'hôtel. Après-midi libre, derniers préparatifs pour le trek. Première immersion dans la ville des célèbres temples aux toits en « pagode ». Repas libres. Nuit à l'hôtel.

J 3/ Katmandou/Baluwa/Barpak (1900m)

Nous prenons le Jeep Privé pour Barpak, par une route longeant la rivière Trisuli avec de belles vues sur la chaîne himalayenne. Puis nous continuons dans la vallée de la Daraundi Khola jusqu'à Baluwa. Après Baluwa la route est zigzag jusqu'à Barpak. Belle vue sur Boudha Himal culminant à 6672 m. nuit en lodge. 7 h de route.

J 4/ Barpak / Laprak (2 200 M)

Par un sentier paisible de forêt nous gagnons le Pushu Danda situé à 3 000 m d'altitude. Notre effort est récompensé par des superbes vues sur Boudha Himal (6672 m) et les différents cimes de Ganesh Himal (7100 m). Nous descendons ensuite jusqu'à Laprak, authentique village Gurung. Nous nous faufileons entre les maisons en pierres pour rejoindre nos hôtes qui nous accueillent chaleureusement. Nuit en lodge. 5 h de marche.

J 5/ Laprak / Khorla besi(970m)

Nous commençons cette journée de marche par une courte descente jusqu'à la rivière Machha Khola. Puis une montée progressive en balcon en direction de Singla. Nous avons une belle vue sur les villages de Laprak et Gumda, accrochés sur les flancs de montagnes, entièrement sculptés par les rizières à perte de vue. De Singla, nous apercevons de nouveau l'imposant massif de Ganesh Himal. Descente à Khorla Bensi, où nous récupérons le sentier classique du tour du Manaslu. Nuit en lodge. 6 h de marche.

J 6/ Khorla Besi / Jagat (1370 M)

Nous montons progressivement à travers les gorges de la Budhi Gandaki. Puis nous changeons de rive et après une montée un peu raide nous arrivons dans le très joli village de Jagat. Nuit en lodge. 6h de marche.

J 7/ JAGAT - DENG (1930 M)

Montée rive droite en traversant les villages de Saleri et Sirdibas jusqu'au pont sous Philim. Le chemin se transforme en sentier balcon jusqu'à Ekle Bathi (1620 m) ; belle vue sur le village de Pansing. Pendant une heure le sentier est taillé dans la falaise au-dessus d'une gorge impressionnante. À Pawa (1750 m), la vallée s'ouvre pour offrir un beau panorama sur le massif du Ganesh Himal. La végétation tropicale fait place à une végétation alpine. Traversée des gorges profondes de la Bhuri Gandaki sur un pont en fer. À cet endroit vous êtes au cœur de montagnes gigantesques aux parois vertigineuses... Le sentier évolue entre zones boisées et zones rocheuses, la végétation change progressivement. Encore quelques petits ponts de bois et c'est l'arrivée au village de Deng où l'influence tibétaine se fait déjà sentir, autant par l'architecture que par les faciès des villageois, ou encore les moulins à prières. Nuit en lodge. 6 h de marche. Dénivelé + : 780 m. Dénivelé - : 220 m.

J 8/ DENG - NAMRUNG (2550 M)

Depuis Deng, une courte descente conduit à un pont sur la Bhuri Gandaki, suivie d'un raidillon chaotique qui rejoint le sentier en balcon sous le plateau de Bihi. Détour possible à Bihi, beau village entouré d'un mur à mani, ici la vallée s'ouvre avec de belles cultures en terrasses. Au niveau de Suksam, on pourra admirer de magnifiques épicéas géants. La vallée se resserre à nouveau avant une dernière montée raide pour atteindre Namrung, village particulièrement typique.

Nuit en lodge. 6 à 7 h de marche. Dénivelé + : 900 m. Dénivelé - : 280 m.

J 9/ NAMRUNG - SAMA GAON (3400 M)

Montée à travers une forêt d'épicéas. Vue sur les montagnes qui forment la frontière avec le Tibet. Lho (3110 m), que nous traversons, est un beau village de pierres sèches entouré de champs d'orge, avec vue sur le monastère construit dans les hauteurs du village. C'est le plus important village de la vallée, situé sur un vaste plateau herbeux. Arrivée dans le village en longeant le grand mani situé à l'entrée du village, troupeaux de yaks. 7 h de marche. Dénivelé plus : + : 1330 Dénivelé moins - : 450 Nuit en lodge

J 10/ SAMA GAON-

Journée de repos et/ou d'acclimatation Possibilités :

- Visite du superbe et « authentique village tibétain » de Sama Gaon
- Aller au lac Birendra Khundi, au pied du Manaslu (2 à 3 heures de marche A/R)
- Monter au bord du Pung Gyen Glacier à plus de 4000 m d'altitude, au pied de l'impressionnante face est du Manaslu. Superbe panorama avec plusieurs lacs de couleur émeraude (4 à 5 heures de marche A/R, + 535 m/ - 535 m de dénivelés).

J 11/ SAMA GOMPA - SAMDO (3800 M)

Visite matinale du monastère et possibilité de monter en direction du lac glaciaire de Birendra Kund, situé au pied du glacier du Manaslu. Balade facile vers Kermo Manan (très long mur à mani), la vallée de style alpin monte en douceur vers le village typiquement tibétain. Traversée d'un petit pont, puis une courte et raide montée permet d'atteindre le plus beau village du tour : Samdo (200 habitants). Le Tibet est tout proche par le Lajing Banjyang. Les habitants de Samdo, d'origine tibétaine, commercent encore de façon régulière avec les familles et les grands-parents vivant au Tibet. Découverte de ce village superbe et accueillant, repos. Nuit en lodge. 3 à 4 h de marche. Dénivelé + : 420 m. Dénivelé - : 40 m.

J 12/ SAMDO - DHARMASHALA (4460 M)

Montée jusqu'aux baraques de Dharmashala par un sentier en balcon (4460 m). Il est important de partir tôt en raison des nombreux torrents intermittents, qui grossissent au fur et à mesure que le soleil monte ! Repas au camp, après-midi de repos ou balade dans l'une des combes en amont du camp, à la poursuite des moutons bleus. Le camp fixe est équipé de lits dans plusieurs tentes, de tentes toilette et d'une tente mess avec tables et chaises, comme au lodge.

Nuit en lodge. 3 à 4 h de marche. Dénivelé + : 710 m. Dénivelé - : 50 m.

J 13/ DHARMASHALA - LARKYA LA (5030 M) - BIMTANG (3600 M)

Départ matinal. En suivant une moraine, le chemin mène à un grand lac glaciaire pour ensuite arriver sur un grand plateau. Belles vues sur d'immenses glaciers et sur la face nord du Manaslu. Arrivée au col de Larkya en plus ou moins 4h. Vues uniques sur l'Himlung Himal, le Kang Guru, et plus loin l'Annapurna II. Après le col, le sentier monte encore légèrement dans les rocaillies, pour tout juste passer la cote 5000 m, avant de plonger dans la face ouest, raide et souvent enneigée. Passage à Larcia (4700 m) puis Tabuche, des lieux-dits ! Le sentier rejoint une moraine latérale à proximité du gigantesque glacier descendant du cirque des Peri Himal. Arrivée sur le plateau verdoyant de Bimtang, situé dans un cirque entouré de sommets aux glaces étincelantes. Repos bien mérité dans un lodge rustique. Nuit en lodge. 8 à 9 h de marche. Dénivelé + : 840 m. Dénivelé - : 1700 m.

J 14/ BIMTANG - TILJE (2250 M) - DHARAPANI (1900 M)

Longue descente, variée. Depuis la zone glaciaire le sentier traverse d'immenses forêts aux épicéas gigantesques, entrecoupées de prairies d'alpages. Vues sur les sommets du Manaslu et sur le massif du Peri Himal. Puis, prennent place de belles cultures d'altitudes avant d'atteindre le village de Tilje blotti au-dessus de la gorge. Le sentier rejoint à nouveau les exubérances de la forêt tropicale (rhododendrons géants, lichens, mousses...). Derniers moments de descente le long de la Dudh Khola avant la jonction avec la Marsyangdi Khola. Après Tonje, le sentier rejoint Dharapani (et le tour des Annapurnas par la même occasion).

Nuit en lodge. 7 à 8 h de marche. Dénivelé + : 350 m. Dénivelé - : 2050 m.

J 15/ DHARAPANI - JAGAT (1300 M)

Une journée de montées et de descentes sur les sentiers en balcon. Nous suivons la rivière Marsyandi. Descente vers Tal, village entouré de falaises. Nous sommes en pays Manangi.

J 16/ JAGAT - BESISAHAR - KATMANDOU

Nous prenons le transport local jusqu'à Besisahar (2h) pour poursuivre ensuite vers Katmandou (6 à 7 h de route). Arrivée dans l'après midi et installation à l'hôtel. Repas libres à Katmandou.

J 17/ KATMANDOU

- Visite de [Bhaktapur](#), qui est souvent considérée comme la plus extraordinaire ville-musée de toute la vallée de Kathmandu . Les plus beaux exemples d'architecture civile ou religieuse sont visibles autour de vastes places réparties dans différents quartiers. Chaque ruelle, chaque recoin conserve des édifices en brique et en bois délicatement sculptés, qui sont si caractéristiques de l'art népalais.

- Visite de [Pashupatinath](#), le principal sanctuaire hindouiste, dédié à Shiva. Le matin, de très nombreux pèlerins viennent se purifier dans les eaux de la rivière sacrée, dont les rives servent aussi de lieu de crémation

- Visite de [Bodhnath](#), où s'élève un stupa monumental (bâtiment de forme hémisphérique), le plus grand du Népal - Le sommet de son dôme est surmonté d'une Tour quadrangulaire dont chaque face porte une paire d'yeux de Bouddha - De nombreux moines d'origine tibétaine vivent à proximité.

Nuit en monastère. Repas libres.

J 18/ KATMANDOU - VOL RETOUR FRANCE

Dernière journée en liberté à Katmandou. Vous pouvez faire vos derniers achats ou en profiter pour continuer votre visite de la capitale et ses environs. Transfert à l'aéroport de Katmandou pour l'envol sur la France. Repas libres.

J 19/ FRANCE

Arrivée en France.

À SAVOIR

LE PRIX COMPREND

- Les transferts terrestres en véhicules privés tels que mentionnés dans le programme.
- L'hébergement en hôtel*** tel que décrit dans le programme, base chambre double, petit-déjeuner inclus.
- L'hébergement en lodge tel que décrit dans le programme.
- La pension complète durant le trek sauf les repas mentionnés comme « libres ».
- L'encadrement par un guide-accompagnateur népalais francophone pendant tout le voyage.
- L'assistance d'une équipe locale pendant le trekking.
- L'assurance du personnel népalais.
- Les permis de trek.
- Les frais inhérents au trekking : taxes de parc national du Manaslu.
- Une voiture privée et un guide népalais francophone pour les visites dans la vallée de Katmandou.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le vol international sur ligne régulière Paris-Katmandou aller et retour.
- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
- Les assurances médicales et le rapatriement, pour plus d'infos : www.assurance-multi-sports.com
- Les suppléments pour chambre individuelle
- Les dépenses liées à des événements indépendants de notre volonté telles que des routes bloquées pour des raisons climatiques ou des accidents, etc...).
- L'équipement personnel (sac de couchage etc...).
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique « Le prix comprend ».
- Les entrées dans les temples, monuments et monastères de la vallée de Katmandou

VOS DÉPENSES SUR PLACE

- Les frais de visa à votre arrivée.
- Les déjeuners et les dîners mentionnés comme « libres » : 8 à 10 € par repas.
- L'eau chaude pour la toilette (payante dans certains lodges).
 - Les boissons.
 - Les pourboires.

LES POURBOIRES

Les pourboires font partie intégrante de la culture du pays. Ce geste de remerciement, variable selon l'itinéraire et la durée, est devenu une obligation. Une cagnotte est constituée, remise à la fin du voyage aux membres de l'équipe. Cependant, il est important que le pourboire reste une gratification, nos équipes étant très correctement rémunérées par ailleurs. Nous vous invitons à ne distribuer des pourboires que si le service a répondu à vos attentes, et de réduire cette somme si les prestations n'ont pas été suffisantes, en expliquant pourquoi, afin de conforter notre travail pédagogique. Montants recommandés, cette somme prenant en compte le niveau de vie afin de ne pas déstabiliser les équilibres économiques :

- trekking en lodge (sans passage de col à plus de 5000 m) : 25 à 35 euros par participant et par semaine ;
- trekking en lodge (avec passage de col à plus de 5000 m) : 35 à 45 euros par participant et par semaine ;
- trekking sous tente : 35 à 45 euros par participant et par semaine ;
- circuit sans trekking : 15 à 25 euros par participant et par semaine.

Pour les pourboires occasionnels (chauffeurs, guides touristiques, personnels d'hôtels et d'aéroports...), souvent inévitables, nous vous conseillons de faire une caisse commune qui permet de couvrir l'ensemble de ces pourboires (somme moyenne de 15 euros par personne).

MODALITÉS DE RÈGLEMENT

10 % d'acompte par virement bancaire (Frais bancaires à votre charge)

(Non remboursable en cas d'annulation de votre part)

Le solde par virement (frais bancaires à votre charge) avant votre arrivée ou en espèces sur place le jour de votre arrivée.



| GÉNÉRALITÉS

Himalayak Trekking respecte les conditions de travail telles que définies par « All Nepal Trekking, Travels and Rafting Workers Unions », le syndicat des porteurs, guides et cuisiniers qui régissent le poids porté par les porteurs, les étapes, le logement, l'équipement et les salaires des employés.



| CLIMAT

Pour la majorité des régions népalaises, le printemps et l'automne sont les périodes privilégiées pour le trekking.

La mousson dure de juin à septembre.

L'automne, d'octobre à décembre est la saison la plus claire. Il fait froid la nuit sur les treks de haute altitude.

Rappel : la météo est un paramètre imprévisible, il convient donc de se préparer au mieux en cas de conditions climatiques exceptionnelles et difficiles.



| REPAS

Le plat national est le « dal bhat », lentilles avec riz agrémenté de légumes épicés avec parfois un peu de viande.

Une journée type de trekking au Népal démarre par un thé, puis un petit déjeuner pendant que les porteurs se répartissent les charges et commencent à partir. Vers midi, vous faites une pause d'une heure ou deux pour déjeuner : repas simple ou pique-nique.

Le dîner est habituellement servi tôt (vers 18h30/19 h) : soupe (toujours) puis très souvent du riz, des pâtes et/ou des pommes de terre agrémentés (selon les talents du Cook et/ou des disponibilités) de viande (rarement).



| MONNAIE / BUDGET

La devise au Népal est la roupie népalaise.
Abréviation : NPR, taux indicatif au 01/03/2016 :
1 € = 118 NPR.

Espèces : vous pouvez changer des USD, ou des EUROS dans les banques, les bureaux de change et les hôtels des villes principales.

CB : les cartes de crédit (Master, Visa etc...) sont acceptées dans tous les hôtels importants, les bars et les restaurants ainsi que dans les centres de shopping.



| ASSURANCES

Les porteurs ainsi que les membres de l'équipe de Himalayak Trekking sont assurés.

Les clients sont tenus de souscrire à une assurance incluant obligatoirement les frais de recherche et secours en montagne.

Pour plus d'infos :

<http://www.assurance-multi-sports.com>



| FORMALITÉS D'ENTRÉE

Un visa est obligatoire pour les ressortissants français. Il peut être obtenu soit à l'ambassade du Népal à Paris, soit à votre arrivée à l'aéroport de Katmandou (prévoir 2 photos d'identité et un passeport valide jusqu'à six mois après votre retour). Les frais de visa dépendent de la durée de votre séjour, il faut compter 35 € pour un visa de 30 jours. Les services de l'immigration de Katmandou ou Pokhara peuvent prolonger le visa pour une période de 30 jours (40 €).



| SANTÉ / VACCINS

La loi népalaise n'impose aucun vaccin pour se rendre au Népal. Cependant il est nécessaire de prendre un certain nombre de précautions vaccinales.

Il convient tout d'abord de solliciter un médecin pour s'assurer que les vaccinations obligatoires en France sont bien à jour : BCG, Diphtérie, Tétanos, Poliomyélite.

D'autres vaccinations sont fortement conseillées :

- Vaccin contre la typhoïde (A et B)
- Vaccin contre l'hépatite A
- Vaccin contre l'hépatite B

Enfin d'autres vaccinations peuvent être préconisées par le médecin traitant, en fonction de chaque cas.



| DÉCALAGE HORAIRE

+ 3h45 en été

+ 4h45 en hiver



| ÉQUIPEMENT

LES VÊTEMENTS :

ATTENTION : la liste de vêtements ci-dessous est donnée à titre indicatif !

- Veste Goretex
- Sweat ou veste polaire
- T-shirts à manches courtes
- T-shirt à manches longues
- Doudoune
- Pantalon de randonnée
- Pantalon léger
- Chapeau ou une casquette et un foulard
- Paires de chaussettes
- Sous-vêtements
- Bonnet
- Gants polaires et gants chauds
- Collant thermique
- Cape de pluie

LES CHAUSSURES :

- Choisissez de bonnes chaussures imperméables, pas trop lourdes, pas trop rigides tout en étant résistantes. Elles doivent être à tige montante pour une bonne tenue de la cheville, avec une semelle adhérente (type Vibram ou Contagrip).
- Chaussures basses outdoor : agréables pour les marches faciles, les vols, les visites et les soirées.

DIVERS :

- Trousse de toilette
- Serviette légère
- Couteau de poche
- Gourde isotherme
- Bâtons télescopiques
- Lampe frontale
- Crème solaire
- Stick lèvres
- Lunettes de soleil (indice 3 minimum...)



| NIVEAU

Randonner au Népal exige une condition physique « normale ».

Contrairement à l'alpinisme, les randonneurs ne sont exposés à aucune difficulté technique. Nos itinéraires sont classés en fonction du niveau de difficulté et du temps de marche.

- **Modéré** : Pour marcheur confirmé. Plusieurs journées de marche de 5 à 7 h. L'altitude est à prendre en compte.
- **Soutenu** : Pour marcheur bien entraîné. Plusieurs journées de marche de 6 à 8 h. Passage d'un ou plusieurs cols d'altitude (+ de 5000 m) et dénivelés importants.
- **Difficile** : Expérience préalable du trekking et de l'altitude indispensable (au-dessus 4000 m). Entre 15 et 25 jours de marche, des étapes de 6 à 9 h. Exposition à l'altitude (+ de 5000 m), quelques passages techniques (pentes neigeuses, éboulis raides). Eloignement et engagement importants.



| PHARMACIE PERSONNELLE

ATTENTION : la liste ci-dessous est donnée à titre indicatif !

- Diarrhées et Constipation
- Nausées
- Brûlures Gastriques
- Antalgiques (paracétamol)
- Anti Inflammatoire
- Décontracturant
- Serum Physiologique
- Somnifère
- Anti Infectieux
- Voltarene ou Diclofenac
- Dexeryl
- Fucidine
- Désinfectant
- Compresses Stériles
- Sparadrap
- Bande de Tulle Sterilux
- Elastoplast
- Steri-Strip
- Ciseaux
- Une couverture de survie
- Purificateur d'Eau