



Safaris / Expéditions / Raids 4x4 / Trekkings / Séjours découvertes

[www.altacima.org](http://www.altacima.org)

## NEPAL

### **TOUR DU MANASLU** **24 jours / 17 jours de marche**

**Niveau : soutenu (4 à 7 heures de marche par jour dans des régions isolées)**  
**Altitude maximum : 5212 mètres**

Séparé du célèbre massif des Annapurnas par la vallée de la Marsyangdi, le Manaslu arbore fièrement ses 8163 mètres. Ce circuit autour du huitième sommet du monde est probablement un des plus spectaculaires et des plus scéniques du Népal. Il traverse une région au relief particulièrement accidenté et tout au long de votre marche, ce n'est qu'un festival de panorama qui défile jour après jour pour vous séduire. Le trek commence par la remonté de la vallée encaissée de la Buri Gandaki. Pour se frayer un chemin dans ce paysage tourmenté le sentier est obligé de faire de nombreuses montées et descentes et de longs détours. Vous traverserez de beaux villages tels Arughat, Jagat ou le gros bourg de Pangshing ou les paysans Gurung cultivent la courge, le millet ainsi que le maïs. Plus loin, le joli village de Gnyak est richement décoré.

Plus vous montez, plus le pays est imprégné de culture tibétaine. Après les villages de Sama et Samdo, vous franchissez le col du Larkya La, à 5212 mètres; c'est un des passages sur la route qui mène au Tibet et qui, avec le col de Gya La, est emprunté par les marchands se rendant commercé au "Pays des Neiges". Vous aurez ainsi l'occasion de croiser plusieurs caravanes de yaks. La descente de la vallée de la Marsyangdi vous fait découvrir le pays Manangi. Vous rejoindrez le classique "Tour des Annapurnas", bien plus fréquenté et en perdant de l'altitude vous retrouverez les rizières et les collines plus peuplées de cette partie du Népal.

#### **Itinéraire :**

##### **Jours 1/2 : Vol Paris / Kathmandou**

Arrivée, accueil à l'aéroport de Kathmandou et transfert à votre hôtel au centre de Thamel.

##### **Jour 3 : Kathmandou**

Visite guidée de la vallée de Kathmandou : Soyambhunath (aussi appelé le temple des singes), Kathmandou Durbar Square (ancien palais royal), la maison de la Kumari (la déesse vivante), Pashupatinath (temple de Shiva) et Bouddhanath (l'un des plus grand Stupa d'Asie). Nuit à l'hôtel.

##### **Jour 4 : Katmandou / Dhading Besi / Jyamire (800m) - 7h**

Bus de Katmandou à Dhading Besi et trek jusqu'à Jyamire.

##### **Jour 5 : Jyamire / Salyantar (600m) - 5h30**

##### **Jour 6 : Salyantar / Arughat Bazar (530m) - 6h**

##### **Jour 7 : Arughat Bazar / Labubesi (820m) - 5h**

##### **Jour 8 : Labubesi / Kholabensi (930m) - 5h**

**Jour 9 : Kholabensi / Jagat (1360m) - 5h**

**Jour 10 : Jagat / Nyak (1630m) - 6h**

**Jour 11 : Nyak / Ghap(2040m - 5h30**

**Jour 12 : Ghap / Lho (3100m) - 6h**

**Jour 13 : Lho / Sama Gompa (3550m) - 6h30**

**Jour 14 : Sama Gompa / Sumdo (3860m) - 6h**

**Jour 15 : Sumdo / Dharmahala (4460m) - 6h**

**Jour 16 : Dharmahala / Col de Larkya La (5212m) / Bimtang (3850m) - 5h**

**Jour 17 : Bimtang / Tilje (2400m) - 6h**

**Jour 18 : Tilje / Syamje (1350m) - 6h**

**Jour 20 : Bhulbule / Besi Sahar (760m) - 4h**

**Jour 21 : Besi Sahar / Kathmandou (en bus)**

**Jour 22 : Kathmandou**

Journée libre à Kathmandou. Nuit à l'hôtel.

**Jours 23/24 : Kathmandou / Paris**

Transfert à l'aéroport. Vol Kathmandou / Paris. Arrivée à Paris.

## **Informations :**

**Formalités :** passeport en cours de validité. Visa népalais à acheter à l'aéroport de Kathmandou plus deux photos. N'oubliez pas de faire des photocopies de vos papiers (passeport et billets d'avion).

**Climat :** Généralement beau et sec à la saison sèche (de fin septembre à fin juin).

Froid en altitude (+ de 4000m). Plus froid en hiver (de décembre à février).

En été (de fin juin à début septembre), mousson dans les basses vallées, plus sec avec toutefois des orages dans les régions transhimalayennes (Dolpo, Mustang).

**Assurances :** Nous vous conseillons de souscrire à une assurance annulation et assistance-rapatriement auprès de votre assureur habituel ou de payer votre billet d'avion à l'aide de votre carte de crédit pour profiter de ses assurances.

**Vos bagages :** L'ensemble de vos affaires est réparti entre un sac à dos porté pendant la marche et un sac de voyage avec cadenas, transporté par l'équipe logistique sur place.

### Equipement de base :

- Des sous-vêtements thermiques (séchage rapide)
- Des micros polaires
- Une veste chaude en polaire
- Une veste imperméable type Gore-tex
- Une cape de pluie
- Un collant thermique
- Des pantalons de montagne
- Des chaussettes d'excellente thermicité
- Une paire de guêtres
- Un bonnet ou une cagoule
- Un chapeau, un foulard ou une casquette pour le soleil.
- De très bonnes lunettes de ski avec protections latérales ou des lunettes de glacier
- Une paire de gants chauds et imperméables type Gore-tex
- Une paire de gants de rechange
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des chaussures légères, aérées, avec une bonne adhérence sur les différents terrains

- Une lampe frontale
- Des bâtons de marche télescopiques
- Une veste haute montagne
- Des sur moufles en Goretex
- Un sur pantalon imperméable respirant en Goretex
- Sac de couchage (température de confort -5°/-10°)
- Un sac à dos équipé de bretelles larges et d'une armature anatomique réglable
- Un sac de voyage de 80 à 100 l souple, transporté en journée par l'équipe de portage

#### Divers :

- Des vêtements de rechange
- Une paire de lacets de rechange
- Une trousse de toilette et serviette de bain
- Du papier toilette
- Un couteau de poche (en soute !)
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires
- Une aiguille et du fil
- Une pochette antivols, à garder toujours sur soi avec vos papiers d'identité et votre argent
- Des serviettes humidifiées type lingettes
- Des vêtements légers pour la vallée de Kathmandou

#### Astuces :

Pendant le vol, le sac à dos contient les choses fragiles ou utiles pendant votre voyage en avion (appareil photos et films, veste, livres, revues, médicaments personnels, trousse de toilette, etc.).

**Santé :** Il n'y a pas de problème de paludisme dans l'Himalaya car nous restons en altitude. Il n'y a pas de vaccin obligatoire. Pour les personnes en bonne santé les effets de l'altitude sont minimes : quelques maux de tête les premiers jours. Ne partez pas avec des douleurs aux dents car elles s'accroissent avec l'altitude.

#### Votre pharmacie individuelle :

- Un antalgique
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel)
- Un antibiotique à large spectre
- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif
- Pansements et double peau, compresses, bande adhésive, Steristrip, tulle gras
- Un antiseptique
- Crème solaire et Biafine
- Des pastilles pour purifier l'eau
- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quiès, veinotonique, vos médicaments personnels
- Traitements pour l'altitude (type Diamox)...

## **Tarifs :**

- Trekking réalisable à partir de 2 participants
- Trekking réalisable toute l'année
- 24 jours / 17 jours de marche

**Nous contacter pour recevoir un devis.**

### **Ce tarif comprend**

- Les transferts aéroport / hôtel
- Les transports au départ et au retour du trek
- La pension complète durant le trek
- Tous les hébergements et petits déjeuners
- Les visites et les entrées de monuments à Kathmandou (guide et transport compris)
- Les permis de trek et les entrées dans les parcs nationaux
- Trek en camping : hébergement sous tentes. Guide professionnel parlant Anglais / Français. Cuisiniers népalais et porteurs. Officier de liaison.

### **Ce tarif ne comprend pas**

- Le vol Paris / Kathmandou (A/R)
- Les repas du midi et du soir à Kathmandou
- Le visa népalais
- Les pourboires, les boissons et les dépenses personnelles
- Les taxes d'aéroport au Népal
- Les assurances de voyage

**Attention** : Ce trek se déroulant en "Restricted Area" et il est nécessaire de demander un permis spécial. Il est fortement conseillé de s'inscrire suffisamment à l'avance.

Association ALTACIMA

8 rue du Stade - 25660 FONTAIN - Tél : 03 81 57 22 50 - 03 80 75 30 19 - 06 16 33 82 28  
[judromard@yahoo.fr](mailto:judromard@yahoo.fr) - [voyage.altacima@gmail.com](mailto:voyage.altacima@gmail.com) - [www.altacima.org](http://www.altacima.org)

Association loi 1901 - Déclarée à la Préfecture du Doubs le 18/02/2002 - N° : 0251015749  
SIRET : 48054616700028 - RC Collectivités MAIF