NEPAL tour du Manaslu

Trek autour du Manaslu,
découverte de la vallée de Katmandou

20 jours 2450€
(hors aérien)

*11 jours de trek
*4 jours de culturel
prévu du 4 novembre au 23 novembre 2024

Le Tour du Manaslu passe par un col important, le Larkya La à 5130m et par de beaux villages, Laprak et Baprak. Un trek superbe, sans difficultés techniques, mais qui demande toutefois un peu d'endurance. A la portée de ceux qui désirent avoir une bonne expérience du trekking, de 6 à 8h de marche par jour. Ce trek fait en partie le tour du Manaslu par le Larkya la pass, pour se terminer dans les Annapurnas . Nous traverserons un Népal sauvage et peu connu. Ce voyage d'une grande variété, nous dévoile les multiples facettes du Népal.

Les points forts

- Un séjour « sur mesure » avec des prestations de qualité
- Marche et culture : trek d'une beauté égale au circuit des Annapurnas tout en étant moins frequenté et plus sauvage, et visites culturelles de la vallée de Katmandou (Bodnath, Bhaktapur...)
- une double-équipe : un guide Népalais francophone expérimenté, épaulé de son équipe d'assistants, porteurs et, un accompagnateur en montagne français.
- La garantie du respect des populations rencontrées
- La rencontre de différentes ethnies (Gurung et Samapa) dans leur village traditionnel
- Visite de Baktapur, patrimoine mondial de l'UNESCO
- Visite guidée par votre accompagnateur dans la ville de katmandou.

Latitude-Aventure.com - ARTAUD Jean-Daniel
Accompagnateur en montagne
06 64 34 30 01 - contact@latitude-aventure.com

NEPAL tour du Manaslu

Trek autour du Manaslu,
découverte de la vallée de Katmandou

Le trek du tour du Manaslu (8 163 m) est un véritable paradis montagneux.

Ce trek débute dans la campagne népalaise. Entourés de rizières et de forets, l'ambiance y est tropicale. Nous traverserons une région isolée loin du monde. Nous découvrirons des villages avec des ethnies différentes. Puis nous prenons peu à peu de l'altitude pour gagner les hautes vallées glaciaires du Massif. De là, les grandioses panoramas se succèdent et s'offrent à nous : Le Manaslu, Himal Chuli …
Ce magnifique voyage varié et peu fréquenté, nous emmènera en immersion totale dans de grands espaces préservés. Sans difficulté technique particulière, ce trek reste toutefois assez sportif avec des journées de marche pouvant aller jusqu'à 8h.

De retour dans la vallée de Katmandou, nous pourrons découvrir la capitale népalaise. Cette ville grouillante nous dépayse instantanément. Les rues du quartier Thamel regorgent de magasins pour les trekkeurs. Vous aurez l'occasion de faire le plein d'affaires chaudes. Profitez-en pour manger des momos, ces délicieux raviolis tibétains.
Mais, la ville nous réserve bien des surprises. Haut lieu de spiritualité, nous prendrons le temps de découvrir quelques uns des sites culturels classés au patrimoine Unesco tel que : BaKtapur, Bodnath, Swayambudnath, Dubar square….

Tentez l'aventure !

Latitude-Aventure.com - ARTAUD Jean-Daniel
Accompagnateur en montagne
06 64 34 30 01 - contact@latitude-aventure.com

NEPAL tour du Manaslu

Tarif : 2450€ hors aérien

(6 personnes minimum, pour maintenir le séjour)

Compris dans le tarif :

* Trek en pension complète en lodge
* L'organisation du voyage par votre accompagnateur, en amont et pendant le séjour, et son encadrement sur place
* Guide français pendant toute la durée du séjour depuis l'aéroport français, assisté d'un Guide Népalais Francophone, d'assistants guide et Porteurs Népalais.
* Tous les transferts sur place dont les transferts « aéroport-hôtel-aéroport », les trajets jusqu'aux départs du trek (Katmandou/Barpark/Dharapani /katmandou).
* L'assurance pour guides et porteurs
* La TIMS CARD : Tout trekkeur désirant se rendre dans les différentes régions du Népal doit être muni de la TIMS Card (Trekkers Information Management System). Une photo d'identité vous sera demandée.
Cette carte a pour but d'assurer votre sécurité lors de votre trek, par exemple. en cas d'accident, disparition ou catastrophe naturelle.
* ACAP permis (Annapurna Conservation Area Project) : droit d'entrée dans le Parc
* Le permis spéciale pour haut Manaslu
* Les nuits d'hôtel à Katmandou avec petit-déjeuner.
* Portage des bagages jusqu'à 13 kgs/personne pendant le trek
* Téléphone Satellite

Non compris dans le tarif :

* Les vols international (aller/retour) et taxe d'aéroport au retour
* Frais de Visa
* Les repas du midi et du soir à Katmandou.
* Les entrées des musées et des sites payant.
* L'Assurance-Annulation de séjour, fortement conseillée !
* L'Assurance Assistance médicale - Rapatriement. Obligatoire !
* Pourboires aux guides, assistants et porteurs : à déterminer (dépend du nombre de personnes)
* Les frais supplémentaires liés aux événements indépendants de notre volonté : grèves, éboulements de terrain, mauvaises conditions climatiques, mal d'altitude ou accident, annulation de vol intérieur...
* Les nuits supplémentaires d'hôtel en cas de changement de programme indépendants de notre volonté.
* Vêtements personnels. (sac de couchage, veste etc.)

Latitude-Aventure.com - ARTAUD Jean-Daniel
Accompagnateur en montagne
06 64 34 30 01 - contact@latitude-aventure.com

NEPAL tour du Manaslu

Programme du séjour

J1 4/11/2024 : Départ de france

J2 5/11/2024 : Arrivée à Katmandou.
Installation à l'hôtel. Temps libre, puis dîner en commun, présentation de l'équipe locale et des formalités pour le trekking.

J3 6/11/2024 : Journée culturelle à Katmandu
Petit déjeuner copieux avant de partir en visite pour Durbar square et Swayambhunath, en attendant le permis spécial Trek

J4 7/11/2024 : Katmandou à Barpark (2000m). 7h à 9h de route.
Nous rejoignons Gorkha en minibus par une route longeant la rivière Trisuli avec de belles vues sur la chaîne himalayenne. Puis nous continuons en transport local dans la vallée de la Dhorandi Khola jusqu'à Barpark.Tres belles vues sur le Bouddha himal qui culmine à 6672m. Nuit à Barpak, le plus grand village traditionnel de la région.
Afin d'éviter les zones de constructions ainsi que l'élargissement de la piste qui ne cesse de s'étendre et de causer pas mal de nuisance sonore et de trafic routier, nous avons fait le choix de commencer le Tour du Manaslu depuis le village de Barpark. Les altitudes sont plus élevées pour ce début de trek, mais nous éviterons ainsi toutes ces zones sans grand intérêt

J5 8/11/2024 : Barpark à Laprak (2250m). 6h de marche.
Dénivelé positif : 900 m - Dénivelé négatif : 800 m
Par un sentier paisible de forêt nous gagnons le Pushu Danda situé à 2900m d'altitude. Notre effort est récompensé par des superbes vues sur Bouddha Himal (6672 m), Shiringi Himal(7000m) et les différents cimes de Ganesh Himal (7100 m). Nous descendons ensuite jusqu'à Laprak, vous pouvez admirer le nouveau Village Modèle qui a été construit par l'association NRNA apres le tremblement de terre. Laprak est un authentique village de Gurung. Nous nous faufilons entre les maisons en pierres pour rejoindre nos hôtes qui nous accueillent chaleureusement dans leur lodge.

J6 9/11/2024 : Laprak à Khorla Besi (980m). 7h de marche.
Dénivelé positif : 600 m - Dénivelé négatif : 1800 m
Nous commençons cette journée de marche par une courte descente jusqu'à la rivière Jyarbu 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 du Ganesh Himal. Ensuite, une grande descente jusqu'à Khorla Besi. Nuit en lodge.

Latitude-Aventure.com - ARTAUD Jean-Daniel
Accompagnateur en montagne
06 64 34 30 01 - contact@latitude-aventure.com

NEPAL tour du Manaslu

Programme du séjour

J7 10/11/2024 : Khorla Besi à Jagat (1430 m). 6h de marche.
Dénivelé positif : 850 m - Dénivelé négatif : 400 m
La zone des terres cultivées se termine, les pentes deviennent trop escarpées, les rares champs restants sont pauvres. Nous suivons la rivière coincée entre deux falaises jusqu'aux sources d'eau chaudes de Tatopani. On voit le magnifique village de Dovan. Changeant de rive par un pont suspendu, nous pénétrons une zone boisée. Plus loin, la rivière devient tumultueuse, forçant son passage au milieu des rochers. Traversée de Nero, zone de très hautes falaises rocheuses, et suivre la riviere Budi Gandiki , pour aller jusqu'à Jagat. Nuit en lodge.

J8 11/11/2024 : Jagat à Dyang (1820 m). 6-7h de marche.
Dénivelé positif : 1000 m - Dénivelé négatif : 450 m
Après le petit déjeuner , départ de Jagat, un petit village intéressant par son style et ses maisons, caractéristique de l'entrée dans les hautes vallées. un modeste "7000" se profile devant nous le "Shringi Himal". La vallée est encaissée à l'extrême, le paysage devient franchement alpin. De magnifiques forêts de pins bordent le chemin. Nous empruntons un sentier en balcon taillé dans la falaise, juste au-dessus du vide. Vue sur les massifs du Ganesh Himal et de l'Himal Chuli. Poursuite du chemin jusqu'au village de Dyang. Nuit en lodge.

J9 12/11/2024 : Dyang à Namrung (2660 m). 7h de marche
Dénivelé positif : 1350 m - Dénivelé négatif : 600 m
Nous Traversersons un pont suspendu. La rivière coule au fond d'une gorge profonde et étroite. Par un chemin en corniche, nous suivons ce beau canyon. Nous déjeunons à Ghap. Le sentier commence à monter franchement à travers une forêt extraordinaire, mêlant les caractéristiques de différents étages de végétation. On y rencontre également de nombreux singes. Nous sommes maintenant en plein pays bouddhiste , quantité de murs de mani (pierres ornées de gravures bouddhiste), souvent très beaux, et de drapeaux de prières flottant au vent.Nous approchons du Tibet. Après une raide montée, nous atteignons le superbe village typique de Namrung, avec son poêle construit au milieu de la rue principale et ses femmes travaillant sur leurs métiers à tisser. Nuit en lodge.

J10 13/11/2024 : Namrung à Sama Gaon(3550m). 7h de marche
Nous passons par Sho et Lho, magnifiques villages "tibétains" avec des drapeaux de prieres flottant au vent. Le Mont Manaslu (8163m) apparaissent au-dessus des forêts de mélèzes et des temples. Nous arrivons au superbe village de Sama (3360 m), au pied du Manaslu. Une journée extraordinaire, de toute beauté, une de celles que l'on n'oublie jamais. Si vous êtes en forme, vous pourrez continuer jusqu'au site de Sama Gompa (3550m). Nuit en lodge.

Latitude-Aventure.com - ARTAUD Jean-Daniel
Accompagnateur en montagne
06 64 34 30 01 - contact@latitude-aventure.com

NEPAL tour du Manaslu

Programme du séjour

J11 14/11/2024 :Sama Gaon à Samdo (3800m). Lac Birenda (3560m) 4h30 de marche
Dénivelé positif : 450 m - Dénivelé négatif : 150 m
Deux possibilités ce jour s'offrent à nous, en fonction de notre état de forme et de notre motivation :

- Poursuivre le trek en direction du village suivant, Samdo. Il s'agit d'une étape courte, que nous pouvons considérer comme une journée de repos. Samdo est le dernier village habité de la vallée, à seulement quelques kilomètres de la frontière tibétaine.

- Les plus sportifs peuvent faire un détour par le lac Birendra, lac glaciaire au pied du Manaslu (environ 1h de marche et 100 m de dénivelé positif et négatif supplémentaire). Pour cela, nous remontons temporairement vers le fond de vallée avant de bifurquer vers un sentier boisé. Une vue dégagée sur les glaciers environnants s'offrent rapidement à nous. Nous arrivons rapidement sur les rives du Birendra Ta et son cadre enchanteur. Nous descendons ensuite pour revenir sur le chemin qui mène à Samdo. Nuit en Lodge

J12 15/11/2024 : Samdo à Dhamasala (4300 m). 4h30 de marche.
Dénivelé positif : 700 m - Dénivelé négatif : 100 m
Nous continuons à monter régulièrement dans un paysage de pâturages d'altitude où passent les yacks. Sur la gauche, nous pouvons admirer les glaciers noirs et faces rocheuses austères. Le but de cet journée est de prendre le temps de s'acclimater à l'altitude. Nuit en lodge.

J13 16/11/2024 : Pied du col - Larkya La (5135 m) - Bimdang(3650 m). 9h de marche.
Dénivelé positif : 750 m - Dénivelé négatif : 1500 m
La montée continue sur le versant Est du col, douce, puis très douce, donne le sentiment de ne pas avancer. En point de mire, le très beau pic Larkya. De là, et tout au long de la descente d'une immense moraine, panorama fantastique sur le cirque du Péri Himal. Arrivée sur le plateau verdoyant de Bimtang, situé dans un cirque entouré de sommets aux glaces étincelantes. Nuit en lodge.

J14 17/11/2024 : Bimdang à Dharapani (2000 m). 7h30 de marche.
Dénivelé positif : 250 m - Dénivelé négatif : 1950 m
Dernier jour de trek ! Descente en forêt sur un sentier bucolique, boisé de rhododendrons et de conifères, jusqu'à la rivière, pour arriver au village de Tiliche habité par des Tibétains Manangis. Arrivée dans un décor somptueux de la vallée de la Marsyangdi khola. Nuit en lodge.

J15 18/11/2024 : Dharapani - Bhulbhule - Besisahar - Dumre - Kathmandu .
Tôt le matin, départ en 4x4 pour rejoindre Besisahar. Après trois à quatre heures de route, nous retrouvons la route principale à Dumre. Bus pour rejoindre Kathmandu. (4h en Jeep et 6 h en bus).Nuit à l'hotel à katmandou.

Latitude-Aventure.com - ARTAUD Jean-Daniel
Accompagnateur en montagne
06 64 34 30 01 - contact@latitude-aventure.com

NEPAL tour du Manaslu

Programme du séjour

J16 19/11/2024 : Patan et Bodnath
-Patan, également appelée Lalitpur, «cité de la beauté, des artisans», est une ancienne capitale royale, à 5km au sud-est de Kathmandu. Aujourd'hui pratiquement intégrée par l'urbanisation de Kathmandu, son centre est très différent : les sons ne sont pas ceux des véhicules à moteurs mais ceux des artisans penchés sur les statuettes qu'ils façonnent. En effet, les meilleurs artisans de la vallée sont là, pérénisant les anciennes techniques de la sculpture comme le processus à la cire perdue, ou la technique du «repoussé». La ville conserve une grande partie de l'ancien charme avec ses rues étroites, ses maisons en briques et et bois, des temples hindous et monastères bouddistes. Comme à Katmandhu l'hindouisme et le bouddisme coexistent depuis des siècles, s'influençant mutuellement et l'harmonie religieuse est exemplaire.
-Bodnath est un quartier qui s'est développé tout autour d'un immense et sublime stupa, par les réfugiés tibétains après l'invasion chinoise. Balade autour du stupa, l'un des plus grands au monde, aux incantations lançinantes du fameux Om Mane Padme Om, et des ruelles menant aux monastères qui l'entourent. Nous dormirons le soir à Bodnath pour profiter au mieux de cette ambiance au coeur des pérégrinations des pèlerins tournant sans fin. Repas libres. Nuit à l'hôtel

J17 20/11/2024 : Bhaktapur
Visite de cette petite ville au charme indéniable. Appelée également Bhadgaon, «la ville des dévots», elle était aussi l'ancien grenier à riz de la vallée. Les promenades dans ses ruelles pavées et ses petites places seront agréablement ponctuées de rencontres avec ses habitants, à la fois paysans, et artisans du bois et potiers. Sur le Durbar square, un temple aux cinq toits, appelé le Newari Nyatapola, est dédié à Siddhilaxmi (déesse terrifiante). La légende dit que le roi de Bhaktapur et toute la population locale auraient participé à sa construction. Sa porte d'Or et d'autres trésors fameux reflètent les jours de gloire de la dynastie Malla, où l'art et l'architecture prospéraient dans les trois villes royales de la vallée. Nuit au Shiva Guest House.

J18 21/11/2024 :Bhaktapur- Kathmandu
Retour sur Kathmandu. Nuit à l'Hôtel à Kathmandu. Repas libres

J19 22/11/2024 : Départ de Katmandu pour la France

J20 23/11/2024 : Arrivée en France

Latitude-Aventure.com - ARTAUD Jean-Daniel
Accompagnateur en montagne
06 64 34 30 01 - contact@latitude-aventure.com

NEPAL tour du Manaslu

Programme du séjour

Logistique & organisation

Le portage : le voyage est organisé sans portage. Vous ne portez que vos affaires pour la journée. Pour le trek, le portage est assuré par des porteur népalais. (13 kg par personne) Les valises et sacs à armatures sont inadaptés car ils risqueraient de blesser les porteurs. Vous pourrez laisser quelques affaires à l'hôtel de Katmandu que vous récupérerez en fin de trek.
Le Népal est un pays de montagne, la tradition de porter les charges à dos d'homme remonte à la nuit des temps et continue encore aujourd'hui. Les porteurs sont pauvres ; ils le seraient davantage s'ils n'exerçaient pas ce métier.

La nourriture : les plats sont souvent de style népalais ou asiatique à base de légumes, riz, pommes de terre et pâtes. Les népalais sont en général végétariens et mangent épicé. Le plat national est le « dal bhat » composé de lentilles avec du riz et des légumes épicés ; parfois un peu de viande.
Vers midi, la pause « déjeuner » d'une heure ou deux sera composé d'un repas simple
Le dîner avec toujours une soupe puis généralement du riz, des pâtes et/ou des pommes de terre accompagnés de viande (rarement). Les népalais sont en général végétariens car bouddhistes ou hindouistes ; ils mangent donc très peu de viande et de poisson.

La préparation physique : Afin de profiter du voyage et de ses vacances, il est nécessaire d'aborder ce moment dans de bonnes conditions. Un mois avant le départ, ou plus si vous jugez bon, n'hésitez pas à aller marcher ou courir le week-end. Des randonnées en montagne s'avéreront efficaces pour ce style de séjour. N'hésitez pas non plus à consulter un médecin pour une petite visite médicale avant le départ. Contactez nous si vous suivez un traitement particulier ou pour toute allergie alimentaire.

Latitude-Aventure.com - ARTAUD Jean-Daniel
Accompagnateur en montagne
06 64 34 30 01 - contact@latitude-aventure.com