



TREKKING MONT BLANC

Grand Tour du Manaslu (fiche technique)



Trekking de 18 jours au Népal

Présentation du voyage

Voisin des Annapurnas, mais beaucoup moins fréquenté, le Manaslu est un massif grandiose. En faisant le tour de ce sommet mythique, vous aurez l'opportunité d'admirer son esthétisme sous différents angles.

Les époustouflants paysages de haute montagne, les vallées s'enfonçant au cœur des glaciers, les authentiques villages aux traditions bouddhistes, les différentes ethnies aux traits caractéristiques sont certains des ingrédients qui rendront ce voyage inoubliable. Nous marcherons au cœur de vallées secrètes, témoins des anciennes caravanes de yak qui commerçaient avec le Tibet proche.

Points forts du séjour :

Une grande diversité de paysages : vallées subtropicales, forêts denses, torrents, villages, paysages glacés...

La rencontre avec les locaux à la culture tibétaine

Une destination magnifique autour de l'élégant sommet du Manaslu

Programme détaillé



JOUR 1 : VOL POUR KATMANDOU

Vol vers Katmandou, la fascinante capitale du Népal.

- ✓ Repas à votre charge



JOUR 2 : KATMANDOU

Profitons de nos premières heures pour découvrir cette ville grouillante au coeur de l'Himalaya.

- 🛏 Nuit en hôtel
- ✓ Repas à votre charge



JOUR 3 : ROUTE POUR BARPAK (1900M)

Aujourd'hui nous quittons Katmandou en jeep privée sur une route pittoresque en direction de Barpak. Notre itinéraire remonte le cours de la rivière Daraundi Khola jusqu'à l'étape du jour (7 heures de route). Beau panorama sur les 6672 mètres d'altitude du Boudha Himal.

- 🛏 Nuit en lodge
- ✓ 7 heures de route



JOUR 4 : BARPAK - LAPRAK (2 100 M)

Nous remontons un sentier en forêt jusqu'à Pushu Danda à 2800 mètres d'altitude. D'ici les massifs du Bouddha Himal et du Ganesh Himal s'offrent à nous.

Descente vers Laprak, un village gurung qui a été très abîmé par le tremblement de terre de 2015. Nous nous installons pour la nuit.

 Nuit en lodge

✓ 5 heures de marche

✓ D+ 840 m / D- 650 m



JOUR 5 : DESCENTE VERS KHORLABESI (970 M)

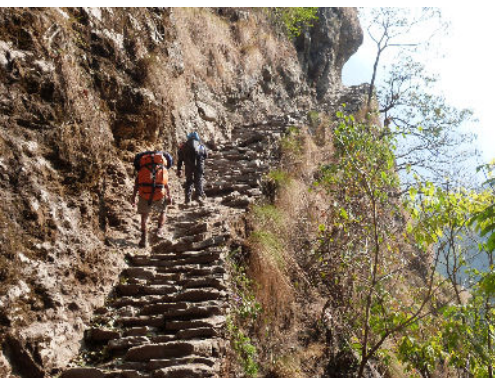
Nous commençons la journée par une courte descente jusqu'à une rivière à franchir. Puis nous longeons un sentier en balcon qui remonte progressivement vers le col de Singla. Nous sommes récompensés par un beau point de vue sur le Ganesh Himal et ses différents sommets. On aperçoit également les villages de Laprak et Gumda perchés à flanc de colline.

Longue descente ensuite vers Khorlabesi en bordure de la rugissante Buddhi Gandaki.

 Nuit en lodge


✓ D+ 550 m / D- 1700 m

✓ 7 heures de marche



JOUR 6 : KHORLABESI - JAGAT (1370 M)

Aujourd'hui nous remontons la rivière Buddhi Gandaki que nous franchissons deux fois jusqu'à la bourgade de Jagat. Ce charmant village marque l'entrée dans la région du Manaslu et nos permis de trek seront vérifiés par les autorités locales.

 Nuit en lodge

✓ 6 heures de marche

✓ D+ : 870m / D- : 400



JOUR 7 : ENTREE DANS LA VALLEE DU MANASLU

Ce matin nous empruntons un long pont suspendu pour atteindre le village de Philim et poursuivre notre marche.

La vallée se referme et l'ascension devient plus raide jusqu'à Pewa. Enfin nous atteignons Deng, étape du jour où la culture tibétaine de cette vallée commence déjà à se faire ressentir.

 Nuit en lodge

✓ D+ : 870m / D- : 410m


✓ 6 heures 30 de marche



JOUR 8 : DENG - NAMRUNG (2540 M)

Nous passons plusieurs villages à forte influence tibétaine et longeons de magnifiques murs « mani » (murs de pierres gravées en tibétain) et de nombreux moulins à prières.

Encore une belle journée sur les rives de la Buddhi Gandaki jusqu'au village typique de Namrung.

 Nuit en lodge

✓ D+ : 1200m / D- : 500m

✓ 6 heures 30 de marche



JOUR 9 : A SHYALA, DANS UN CIRQUE DE SOMMETS

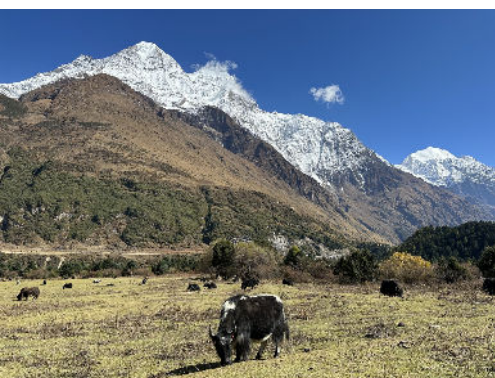
Le sentier remonte doucement jusqu'à un plateau cultivé à 3000 mètres où sont installés les petits hameaux de Lihi et Wangsang. Le Manaslu se dévoile petit à petit jusqu'à s'imposer face à nous en arrivant à Lho dont nous visitons le monastère qui surplombe le village.

Une petite heure plus tard, nous atteignons Shyala (3500m), entourés de sommets enneigés à 360°.

 Nuit en lodge

✓ D+ : 1000m / D- : 100m

✓ 5 heures 30 de marche



JOUR 10 : VERS PUNGEN GOMPA ET SAMA GAON

Belle journée au cours de laquelle nous remontons un beau plateau à 4000 mètres d'altitude installé au fond de la vallée de Punggen jusqu'à un petit monastère perdu entouré d'imposants sommets tels que le Peak 29, le Manaslu, et l'Himal Chuli.

Retour par le même sentier jusqu'au village de Sama Gaon où nous nous installons pour deux nuits et parfaire notre acclimatation.

 Nuit en lodge

✓ D+ : 400m / D- : 380m

✓ 5 heures 30 de marche



JOUR 11 : AUTOUR DE SAMA GAON

Journée d'acclimatation avec un programme à définir sur place avec votre guide.

 Nuit en lodge

✓ 2 à 6 heures de marche



JOUR 12 : VERS LE VILLAGE TIBETAIN DE SAMDO (3800 M)

Nous remontons la large vallée toujours en bordure de la rivière Buddhi Gandaki. Marche facile dans une atmosphère alpine de haute montagne jusqu'à ce paisible village tibétain.

Dans l'après midi, vous pouvez monter au-dessus de Samdo pour parfaire votre acclimatation. Peut être aurez-vous la chance d'apercevoir des bharals (également appelés moutons bleus), fréquents dans la région.

 Nuit en lodge

✓ D+ : 420 m / D- : 40 m

✓ 3 heures 30 de marche



JOUR 13 : DHARMASALA, AU PIED DU COL DE LARYA-LA

Une matinée de marche pour nous approcher au plus près du col que nous aurons à franchir demain. Nous atteignons les baraques de Dharamsala (4460m) pour le repas de midi. Cet après midi nous pouvons nous reposer ou partir en balade autour du camp.

 Nuit en lodge

✓ D+ : 630m / D- : 20m

✓ 3 heures 30 de marche



JOUR 14 : PAR LE COL DE LARKYA-LA, POINT CULMINANT

Voilà la plus grosse partie du trekking, celle que tout le monde attend... Vous partez à la frontale sur une montée progressive mais longue. Le jour se lève puis enfin nous franchissons le col de Larkya (5100m) : le spectacle est magnifique.

Longue descente vers Bhimthang, niché dans un cadre grandiose, au pied de la face nord du Manaslu.

 Nuit en lodge

✓ 8 à 9 heures de marche

✓ D+ : 700m / D- : 1450m

JOUR 15 : DESCENTE A DHARAPANI (1900 M)

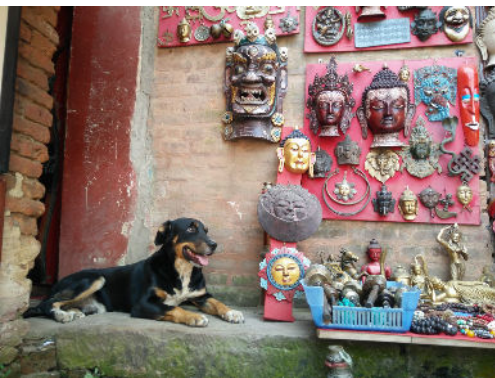
Nous quittons des paysages glaciaires en redescendant en direction de forêts géantes d'épicéas et de rhododendrons, puis, encore plus bas, des cultures d'altitude.

Nous perdons de l'altitude jusqu'à Tilje (2250m) où un cours transfert nous emmène à Dharapani, notre étape du jour.

 Nuit en lodge

✓ 7 heures de marche

✓ D+ : 200m / D- : 1650m



JOUR 16 : RETOUR A KATMANDOU

Longue journée de route retour vers Kathmandu. Dans un premier temps une jeep locale nous transfère sur une piste cahotique jusqu'à Besisahar . Puis nous poursuivons notre route vers Katmandou qui marque la fin de notre aventure.

🛏 Nuit en hôtel

- ✓ Repas à votre charge
- ✓ Dharapani > Besisahar : 4 heures de route
- ✓ Besisahar > Kathmandu 6 à 7 heures de route



JOUR 17 : KATMANDOU

Nous profitons de la journée pour découvrir la capitale népalaise et envisager éventuellement quelques visites de sites culturels. Nous pourrions aussi faire un peu de shopping et ramener dans nos valises quelques souvenirs de notre voyage.

🛏 Nuit en hôtel

- ✓ Repas du midi à votre charge



JOUR 18 : VOL RETOUR

Vol de retour et fin de ce merveilleux voyage.

- ✓ Repas à votre charge

Tarifs

nous consulter

Le tarif comprend :

- Les vols internationaux A/R
- Un guide accompagnateur professionnel français aidé par une équipe locale de guide, porteurs et aides
- L'assurance pour l'équipe locale
- Les transferts terrestres en véhicules privés tels que mentionnés dans le programme
- L'hébergement en hôtel et en lodge, en chambres doubles
- La pension complète durant le trek sauf les repas mentionnés comme « libres »
- Les permis de trek et droits d'entrée en parc national
- Le service médical SOS MAM de l'Iffremont incluant un caisson hyperbare

Le tarif ne comprend pas :

- Les frais de visa
- Les repas lors des vols et à Katmandou
- Les boissons
- Les éventuelles visites à Katmandou ainsi que les taxis
- Le matériel personnel de voyage et de randonnée (chaussures, bâtons, sac de couchage, pharmacie personnelle,...)
- Les suppléments pour une chambre single dans les logements
- L'eau chaude dans les lodges
- Les recharges des batteries dans les lodges
- Les éventuelles connexions internet dans les lodges
- L'assurance annulation ou multirisque, à souscrire au moment de l'inscription
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans la section "inclus dans la formule"

Le programme peut être modifié par votre guide et pour la sécurité du groupe en fonction des éléments sur place nécessitant un changement de programme.

Informations complémentaires

Inscription :

Par courrier : 63 avenue de la gare - 74170 Saint Gervais les Bains le Fayet

Par téléphone : 04 50 89 63 32 ou 06 65 93 29 29

ou email : contact@watse.fr

Faites nous parvenir votre inscription avec une copie de votre passeport, vos coordonnées postales, téléphoniques et mail accompagnés du règlement d'acompte de 30 % du montant du voyage.

Egalement si vous souhaitez prendre une assurance annulation confort ou multirisque confort, celle-ci est à régler en même temps que l'acompte lors de l'inscription. Vous pouvez découvrir les contrats d'assurance sur notre site internet.

Par internet :

Réservez votre séjour directement sur notre site internet : www.watse.fr sur la page du séjour en choisissant vos options de dates et d'assurance.

ATTENTION : les prix de l'aérien seront maintenus jusqu'à 3 mois avant le départ et pourront être réajustés si besoin lors d'une inscription durant cette période.

Assurance – Assistance :

Nous vous conseillons fortement de souscrire une assurance-assistance pour la durée du voyage.

Nous vous proposons trois assurances adaptées : Annulation Confort, Multirisque Confort et multirisque confort + risque sanitaire, à souscrire lors de votre inscription au voyage. Le détail de ces assurances peut vous être remis sur demande ou consultable sur le site internet www.watse.fr.

D'autres offres existent notamment Mondial Assistance ou votre propre compagnie d'assurance ou le Club Alpin Français. Il faut bien vérifier que l'activité de trek est couverte.

Soyez sur que votre assurance couvre, dans le cas d'accident, tous les frais médicaux. Vous devez impérativement vérifier et vous assurer que vous bénéficiez d'une réelle couverture pour les frais de secours en montagne. Et si c'est bien le cas, vous devez nous fournir avant votre départ en trek les informations suivantes : une attestation de la compagnie d'assurance stipulant la prise en compte des frais de secours en montagne. / le numéro de contrat / les coordonnées téléphoniques du plateau d'assistance.

Faites attention aux clauses restrictives que comportent certaines assurances (notamment celles liées au cartes bancaires type Carte Visa Premier, Gold ou autres) telle que les assurances en montagne limitées aux activités neige, mal des montagnes non reconnu en tant que maladie nécessitant un rapatriement qui de fait sera refusé. Veuillez vérifier la teneur réelle de votre assurance et le cas échéant prendre les dispositions nécessaires.

Vols :

Départ depuis Roissy/Charles De Gaulle. Possibilité de départ en province, en supplément, nous contacter.

Formalités, Ambassades et consulats :

Pour les ressortissants français, belges, luxembourgeois et suisses

• Votre passeport valide 6 mois après la date de sortie du territoire népalais , avec au moins une page vierge ;

- Un visa de tourisme, il vous sera délivré à votre arrivée à Kathmandu, pour une durée maximum de 90 jours.

La demande de visa (en anglais) se fait sur des bornes automatiques disponibles à l'entrée dans la salle d'immigration. Prévoir des espèces (euro) pour le règlement sur place, pas de carte bancaire.

Frais consulaires (à titre indicatif) pour un visa :

- 30 \$ (ou équivalent en €) pour une durée maximale de 15 jours sur place
- 50 \$ (ou équivalent en €) pour une durée maximale de 30 jours sur place
- 125 \$ (ou équivalent en €) pour une durée maximale de 90 jours sur place

Pour tous, ces formalités pouvant évoluer, merci d'en vérifier l'exactitude auprès des autorités consulaires du pays. Chaque voyageur est responsable du respect des conditions d'entrée dans les pays visités. Watse ne peut être tenu pour responsable en cas de changement de formalités.

Santé, vaccins

Pas de vaccin obligatoire mais nous vous recommandons fortement d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie-tétanos-poliomyélite, coqueluche, tuberculose, hépatites A et B.

Vous pouvez éventuellement vous faire vacciner contre la fièvre typhoïde, la fièvre jaune et l'encéphalite japonaise.

Le paludisme et la dengue sont présents toute l'année en dessous de 2 000 m d'altitude et notamment dans les zones rurales du Terai – classification zone 2. Un traitement antipaludéen est conseillé si vous envisagez un séjour prolongé dans cette région. Consulter votre médecin traitant.

Prévoir en complément à titre préventif une protection individuelle contre les piqûres de moustiques (répulsif, vêtements amples et couvrants).

Nous vous recommandons d'effectuer une visite de contrôle chez votre dentiste avant votre départ.

Iffremont

Pour ce séjour, Watse vous offre le service SOS MAM de l'Iffremont qui consiste, en cas de problème, à joindre par téléphone satellite un médecin français spécialiste de l'altitude et des milieux isolés. Votre Guide Accompagnateur est lui aussi formé spécialement par l'Iffremont pour gérer ces situations. Il est le correspondant médical local de ces médecins.

Nous vous demanderons de créer un dossier médical en ligne (<http://www.teleconsultationsosmam.com>), celui-ci peut également vous servir pour tous les jours afin de prendre votre santé en main. Nous vous fournirons un code afin de relier votre dossier au voyage que vous allez effectuer. Vous aurez ensuite la possibilité de réaliser une téléconsultation auprès de ces spécialistes de médecine de montagne avant de partir, pour un coût de 46€ (non remboursé). Ce service est un réel plus en matière de prévention des risques liés à l'altitude et aux zones reculées

Attention, ce service ne se substitue pas à votre assurance rapatriement, obligatoire dans certains pays.

Encadrement

Accompagnateur en montagne français diplômé d'état sur l'ensemble du séjour ainsi qu'une équipe locale composée d'un guide local, d'aides et de porteurs.

Hébergement :

Pendant le trek, nous logeons en lodge, ils sont semblables aux refuges de montagne en France, parfois très sommaires. Il y règne une ambiance toujours chaleureuse. Ils contiennent en général une salle commune avec un poêle, une cuisine, le plus souvent des chambres et parfois des dortoirs.

Il n'y a pas toujours de chauffage, quant aux toilettes, elles sont souvent rudimentaires et à l'extérieur. Les éventuelles douches chaudes, les recharges des batteries de téléphone et d'appareil photos, les connexions internet possibles sont à régler par vos soins directement sur place.

Les lodges communautaires sont gérés par les villageois, les bénéfices servent à la communauté pour l'entretien des écoles, des dispensaires.

Hôtel à Kathmandu en base 2 personnes par chambre. Pour une chambre simple, en supplément, merci de nos contacter.

Repas :

Les repas sont à votre charge à Katmandou et pendant les vols internationaux.

Pendant le trek, nous prenons les repas du matin et du soir aux camps. Le midi, nous organisons un pique-nique ou nous mangeons dans les lodges sur le chemin. Au Népal, la nourriture est simple mais bonne. Composée majoritairement de riz, pâtes et légumes, la viande est rare. Le plat traditionnel est le Dhal Bhat (riz et lentille) et peut être consommé partout au Népal comme en montagne.

Indiquez nous dès votre inscription si vous avez des allergies alimentaires.

Portage :

Vos affaires personnelles seront acheminées quotidiennement par des porteurs, c'est la tradition au Népal.

Les porteurs :

Afin de respecter les préconisations du syndicat des porteurs la charge maximum par porteur est de 20kg. Dans notre proposition nous prévoyons un porteur pour 2 participants. **Nous vous demandons de veiller à ce que votre sac personnel n'excède pas 10Kg.**

Tout surpoids nécessitera l'embauche d'un porteur supplémentaire à la charge des participants.

Déplacements :

Bus privé vers et depuis le départ du trek. Taxi privé dans Katmandou.

Monnaie, budget :

La devise au Népal est la Roupie. Le taux indicatif est de : **1 € = 140 Roupies.**

Espèces : vous pouvez partir avec des euros comme des dollars. Le change se fait dans les bureaux de change, les banques voire les hôtels.

- Repas dans un restaurant touristique à Kathmandu : entre 800 et 1500 Roupies

Pendant le trek :

- 1 bière : de 700 à 1200 roupies
- 1 coca cola entre 200 et 500 roupies
- 1 thé entre 100 et 300 roupies
- 1 douche chaude entre 200 et 500 roupies
- 1 recharge de téléphone ou de batterie d'appareil photo entre 200 et 500 roupies

Pourboires :

Le pourboire n'est pas obligatoire et doit refléter votre satisfaction envers l'équipe. Votre accompagnateur vous renseignera si vous souhaitez en fournir un.

Electricité :

Courant alternatif 220 Volts, 50 Hertz. Les prises sont à trois fiches rondes, mieux vaut se munir d'adaptateurs.

Sécurité :

Vous pouvez retrouver, sur le site officiel du Ministère des Affaires Étrangères, la position du quai d'Orsay sur les pays : diplomatie.gouv.fr à la rubrique "**Conseils aux voyageurs**".

Les informations contenues sur le site du Ministère des Affaires Étrangères sont susceptibles d'être modifiées et données à titre indicatif. En outre, il est rappelé qu'aucune région du monde ni pays ne peuvent être considérés comme à l'abri du risque terroriste.

Décalage horaire :

+ 4h45 par rapport à la France (en hiver)

+ 3h45 par rapport à la France (en été)

Climat :

Tous les climats sont présents au Népal et changent avec l'altitude : tropical dans les jungles du Teraï, tempéré dans les vallées et polaire en haute montagne.

Le climat du Népal varie beaucoup selon les régions et les saisons. La latitude du pays est environ équivalente à celle de la Floride, ce qui lui donne droit à un climat tropical et subtropical similaire existant dans la région du Teraï.

Toutefois, en dehors du Teraï, le climat est totalement distinct. Les différences remarquables dans les conditions climatiques sont généralement liées à l'énorme gamme d'altitude au sein d'une courte distance, du nord au sud.

Le climat au Népal permet des séjours en toute saison. Mais pour voir les montagnes et y marcher, il faut impérativement y aller **entre octobre et avril, période sèche et ensoleillée**.

En altitude, prévoir toujours une bonne polaire, une doudoune pour les soirées et un bon sac de couchage pour la nuit, même en été.

Le climat au Népal mois par mois :

- En janvier-février :
Il fait frais et les grands cols sont pris par les neiges mais le ciel est bleu et avec une petite laine tout ira bien.
- En mars-avril-mai :
C'est une très bonne période pour les grands treks. Il fait beau, on voit les montagnes, les rhododendrons sont en fleurs.
- De juin à septembre :
C'est la mousson, mais il pleut surtout la nuit. L'atmosphère est très particulière et la luminosité parfaite pour les photos. Il y a de grandes et belles fêtes dans la vallée de Katmandou.
- D'octobre à novembre :
C'est encore une très bonne période pour les grands treks, avec des paysages nettoyés et cristallins toute la journée.
- En décembre :
Il fait plus froid en décembre, mais il ne gèle jamais à Katmandou.

Checklist de voyage

Pour la tête

- Un bonnet ou bandeau (polaire, ...)
- Un chapeau ou une casquette
- Un buff ou un foulard contre la poussière, le soleil
- Lunettes de soleil de catégorie 4 de préférence et étui
- Crème solaire indice minimum 40

Pour le buste

- T-shirts manches courtes respirants et confortables (Merinos)
- T-shirts à manches longues respirants et confortables (Merinos)
- Micropolaire ou équivalent (seconde couche)
- Veste polaire ou softshell
- Veste protectrice type goretex (troisième couche)+ Une doudoune

Pour les jambes

- Collant polaire ou autre
- Pantalon de randonnée convertible en short ou pas
- Un pantacourt ou short de rechange
- Un pantalon de protection léger type goretex
- Guêtres

Pour les pieds

- Chaussettes confortables. Prendre une pointure en dessous pour éviter les ampoules
- Chaussures de trekking à tige haute confortables et étanches : ne pas partir avec des chaussures neuves pour éviter les ampoules
- Sandales

Pour les mains

- Gants légers type polaire
- Gants chauds et étanches

Sac à dos

- Sac à dos de randonnée léger d'environ 30 à 40 litres. Prévoir une cape de protection contre la pluie

Sac de voyage

- Prévoir un sac étanche type duffle bag de 70/80 L. Vous utilisez ce sac pour voyager et pour donner aux porteurs pendant le trek. Pas de valise, pas de roulettes.
- Prévoir un autre sac avec cadenas si vous souhaitez laisser des affaires à Katmandou à l'hôtel pendant le Trek

Couchage

- Drap de soie
- Duvet -5°C minimum, privilégiez les duvets en plumes pour plus de confort

Divers

- Une tenue décontractée pour les soirs
- Bâtons de marche conseillés
- Trousse de toilette personnelle
- Pastilles pour purifier l'eau de type Micropure forte. Nous fournissons néanmoins de l'eau filtrée chaque jours du trek pour la boisson ou la cuisine
- Sachets plastiques de protection type ziploc pour emballer les effets contre l'humidité
- Couverture de survie
- Gourde pour la journée de marche, minimum 2 L
- Couteau type couteau multiusages
- Lacets de rechange
- Papier toilette
- Appareil photo
- Livres / liseuse
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours
- Lampe frontale et piles de rechange
- Cadenas pour votre sac de voyage