



E-Changeons le Monde

Spécialiste du tourisme équitable et solidaire

NEPAL Circuit 7

Le Tour du Manaslu 25 jours/ 22 nuits



Peu de randonneurs empruntent ces sentiers sauvages et grandioses aux versants vierges de toute infrastructure touristique. Moins fréquenté que son voisin, le tour des Annapurnas, ce trek est certainement un des plus spectaculaires du Népal, du climat tropical de la vallée d'Arun, pour arriver dans les champs de glaces morcelées du Mt Makalu, le 5eme plus grand sommet du Monde.



Infos pratiques

- Guide népalais francophone + porteurs durant le trek
- Matériel de bivouac et intendance cuisine fournis
- 17. de trek/ 3j. de découverte/ 2j. de transfert
- Hébergement en famille 3N, Hôtel 1N, Bivouac 18N
- Déplacement : Transport privatif et local
- Pension complète et restauration locale
- Visa de 30€ à acheter sur place
- Prévoir 4 photos d'identité (visas et permis de trek)
- Passeport d'une validité de 6 mois après le retour
- Vol régulier avec la Qatar Airways, Air India, Gulf Air (compter 13h de vol)
- Décalage horaire de 4h45 en été et 5h45 en hiver
- 1€ = 100 roupies népalaise (susceptible d'évoluer)
- Prévoir de l'argent liquide à changer sur place – retrait CB possible avec commission
- Prise électrique identique qu'en France (220 volts)



Niveau 2 : randonnée soutenue ; au-delà de 5 heures par jour. Effort important et bonne condition physique demandés.



Découvertes et/ou activités d'immersion. Vie chez l'habitant avec dîner local. Confort simple et chaleureux.

Programme détaillé

- Jour 1 :** Départ de France.
- Jour 2 :** Arrivée à Kathmandu. Accueil à l'aéroport et transfert en maison d'hôtes. Visite de l'école Pionner Académie. Nuitée en famille d'accueil.
- Jour 3 :** Après le petit déjeuner visite de Baudhanath, le plus grand stupa bouddhiste du monde et de Pashupatinath, haut lieu de l'hindouisme. Nuitée et hébergement en famille d'accueil.
- Jour 4 :** **De Katmandu à Gorkha.**
Bus de Kathmandu à Gorkha, 5h de route, ancien palais royal du fondateur de la dynastie Shaha, Prithvi Narayan.
- Jour 5 :** **De Gorkha à Arkhol, 500m.**
Chemin en montagnes russes jusqu'à Arkhol, 500m. Toutes les collines sont sculptées de rizières.
6 heures de marche.

E-Changeons le Monde

27, rue du Petit Colmar - 68 280 SUNDHOFFEN - Tél. : 03 89 71 96 46

Email : contacts@e-changeonslemonde.com / Site : www.e-changeonslemonde.com

- Jour 6 :** **De Arkhol à Mandré, 1100m.**
Traversée par un pont suspendu. A partir de Rahaul, 850m, montée très raide d'une heure pour atteindre l'école de Mandré.
7 heures de marche.
- Jour 7 :** **De Mandré à Laprak, 2300m.**
Montée continue pour atteindre le gros village guring de Barpak, 1900m. Passage du col à 2750m et longue descente jusqu'au village de Laprak. Vue sur le Baudha Himal et les Ganesh Himal.
6 heures de marche.
- Jour 8 :** **De Laprak à Khorla Bensi, 800m.**
Descente de 500m jusqu'au pont. Montée raide puis plus douce à flanc de montagne. Les champs en terrasses dégringolent jusqu'à la rivière. Longue descente pour atteindre Khorla Bensi, au bord de la Budhi Gandaki.
Nous suivrons cette rivière jusqu'au pied du col de Larkya.
6 heures 1/2 de marche.
- Jour 9 :** **De Khorla Bensi à Jagat, 1350m.**
Jagat a de belles maisons de pierres et une rue principale pavée. Chörten de pierres.
5 heures de marche.
- Jour 10 :** **De Jagat à Pewa.**
La vallée est plus large. Montée très raide pour Philim. Passages de trois ponts suspendus. Les gorges se resserrent à nouveau. Camp à Pewa, dans la forêt de conifères.
6 heures de marche.
- Jour 11 :** **De Pewa à Prok, 2250m.**
Nous entrons en pays botias (habitants d'origine tibétaine), les enfants sont vêtus de lourdes chubas de laine tissée, les femmes portent le tablier coloré. Le sentier creusé dans la falaise continue à s'élever doucement. A Prok, les maisons reliées par des ruelles pavées sont entourées de magnifiques champs verts tendres.
7 heures de marche.
- Jour 12 :** **De Prok à Lho 3130m.**
Passage à Namrung, Bengsam, et traversée des villages de Lhi et Shyu. Montée continue jusqu'au gros bourg de Lho. Vues sur le Manaslu, 8156m et l'Himal Chuli, 7893m.
- Jour 13 :** **De Lho à Samagaun, 3450m. par Pungen Glacier.**
Excursion au glacier de Pungen à 4000m. Nous sommes entourés par des sommets de 8000 et 7000m: le Himal Chuli, le Ngadi Chuli et le Manaslu. Monastère de Milarepa.
Descente pour rejoindre le sentier de Samagaun.
7 heures de marche.

- Jour 14 :** **De Samagaun à Samdo, 3690m.**
Samdo est le dernier village avant le col de Larkya, ses maisons de pierres s'imbriquent les unes dans les autres.
3 heures de marche.
- Jour 15 :** **Repos à Samdo.**
Journée d'acclimatation à Samdo.
- Jour 16 :** **De Samdo à Dharamsala, 4460m.**
Montée lente. Camp au lieu dit Dharamsala.
4 heures de marche.
- Jour 17 :** **De Dharamsala à Bhimtang, 3590m.**
Départ très tôt le matin. Montée progressive vers le col de Larkya, 5215m.
Vue sur le Himlung Himal, le Cheo Himal, le Peri Himal et l'Annapurna II.
Descente abrupte. Camp à Bihmtang.
7 à 10 heures de marche.
- Jour 18 :** **De Bimtang à Darapani, 1920m.**
Marche au-dessus de la Dudh Khola jusqu'à Darapani, sur le sentier du Tour des Annapurna.
7 heures de marche.
- Jour 19 :** **De Darapani à Jagat, 1300m.**
Sentier en escaliers dans les gorges. Camp à Jagat.
5 heures de marche.
- Jour 20 :** **De Jagat à Ngadi, 900m.**
Descente et traversée de la Marsyangdi et montée à Bahundanda. Sentier le long des rizières pour atteindre le très joli village de Ngadi.
7heures de marche.
- Jour 21 :** **De Ngadi à Besisahar, 820m.**
Marche presque à plat le long de la Marsyangdi jusqu'à Besi Sahar.
5 heures de marche.
- Jour 22 :** **De Besisahar à Kathmandu.**
6 heures de bus. Après arrivée à Kathmandu, transfert en famille d'accueil.
Nuitée et hébergement en famille d'accueil.
- Jour 23 :** Après le petit déjeuner transfert à l'hôtel pour profiter du quartier touristique de Thamel. Journée libre pour faire des achats.
- Jour 24 :** Journée libre et transfert à l'aéroport.
- Jour 25 :** Arrivée en France

Petite pharmacie

- Pour les petites blessures : antiseptique, compresses, bandes Velpeau, sparadrap, aiguille stérile, épingle à nourrice, pansements gras pour les brûlures
- Antibiotique à large spectre
- Pommade pour soigner les piqûres et coupures
- Pastilles pour purifier l'eau
- Savon sans eau pour se laver les mains
- Crème solaire et Biafine
- Vos médicaments personnels

Le Népal étant un pays où vous pouvez être confrontés à différentes maladies, nous vous conseillons donc de consulter votre médecin pour les traitements suivants :

- Pour les soucis intestinaux : anti-diarrhéique et un réhydratant, un pansement gastrique, anti-vomitif, un antispasmodique
- Des antibiotiques à utiliser aux doses et périodes prescrites après avis d'un médecin.
- Pour les rhumes, allergies : un antihistaminique
- Pour la douleur et la fièvre : paracétamol ou aspirine

Equipement de randonnée

Poids maximum du sac de randonnée : 10 Kg

- Sac à dos et bâtons de randonnée (conseillés)
- Chaussures de randonnée déjà utilisées (afin d'éviter les ampoules)
- Veste coupe vent + polaire
- Poncho contre la pluie /parapluie
- 2 pantalons de randonnée
- Sous vêtements de rechange
- 3 paires de chaussettes
- Chemise respirante spéciale randonnée (conseillée)
- Bonnet, gants, écharpe, lunettes de soleil et crème solaire
- Lampe frontale
- Sac de couchage (résistance -30°C)
- Gourde et/ou thermos
- Des barres céréales (conseillées)

Une ½ journée sera consacrée à l'achat des derniers matériels dans les nombreux magasins de trekking de Katmandu, nous vous conseillons d'acheter votre matériel manquant une fois sur place.

Vous pouvez prévoir un autre sac pour les affaires que vous porterez en dehors du trek et qui sera laissé en lieu sûr avant votre trek.

E-Changeons le Monde

27, rue du Petit Colmar - 68 280 SUNDHOFFEN - Tél. : 03 89 71 96 46

Email : contacts@e-changeonslemonde.com / Site : www.e-changeonslemonde.com