



35, Rue Jean Jaurès
31390 CARBONNE
TEL/FAX : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com



LE TOUR DU MANASLU

ले टुर दु मनास्लु

Randonnées accompagnées, guide local francophone, et équipe locale

En itinérance, sans portage

Hébergement en Hôtel *** à Katmandou et sous tente 2 places pendant le trek

Séjour 21 jours, 20 nuits, visites des principales banlieues de Katmandou



Dans un massif encore très sauvage, nous vous proposons de faire **ce Tour du Manaslu** (8156 m), situé dans la partie Nord ouest du Népal, dans la région de Gorkha. Le Manaslu (8 163 m) est le 8ème sommet le plus haut du monde, il a été ouvert aux touristes, seulement en 1992.

Nous découvrirons donc un visage du Népal authentique, préservé, traversant de nombreux villages avec des réfugiés tibétains. Ces villages offrent une occasion de découvrir leurs coutumes et cultures, leurs monastères, drapeaux de prière, roues à prière et murs de prière.

Progressivement, le décor change et les verdoyantes collines, laissent place, aux vallées plus encaissées et plus froides. Nous arrivons au pays des éleveurs et des territoires du yack. Notre progression continue pour enfin passer le **col de Larkya, qui culmine à 5215 m**, avec au passage, un panorama

Fiche technique SUR LES HAUTEURS au Népal Le Tour du Manaslu 2012

superbe sur le Manaslu!

Cette vallée est le sanctuaire de beaucoup d'animaux en voie de disparition comme le léopard des neiges, le loup gris, le cerf, le bharal (chèvre bleue), la chèvre de l'Himalaya et différentes espèces d'oiseaux, de mammifères, de papillons et de reptiles.

C'est un trek, où le randonneur retrouvera **un visage du Népal, d'il y à 20 ans**, dans la première partie de ce voyage.

Ce trek est proposé uniquement en formule sous tente.

DATE :

04 au 24 mai 2012

05 au 25 octobre 2012

06 au 26 novembre 2012

TARIF :

2599 € par personne au départ de Paris

LE TARIF COMPREND :

- les transferts : aéroport/aéroport (2 fois),
- les transferts : **Katmandou/Arughat, et Bhulbbule/Katmandou** en bus réservé,
- 18 jours de circuit en pension complète sous tente (sauf les boissons fraîches),
- tout le matériel collectif de camping (tentes, matelas, équipement de cuisine),
- les porteurs et un cuisinier et les services d'une équipe de cuisine, l'encadrement du trek par un guide / Sirdar diplômé,
- le permis du Parc Manaslu Conservation Area Project (MCAP) et Annapurna Conservation Area Project (ACAP) et le permis spécial pour la région du Manaslu (c'est une région interdite),
- prévoir 4 photos d'identité,**
- confirmation du billet d'avion du vol international pour le retour,
- 3 nuits hôtel à Manaslu *** avec petit déjeuner ou autre hôtel similaire,
- Assurance de l'équipe népalaise,
- **un caisson hyperbare,**
- les visites commentées, par un guide culturel francophone des principales banlieues à Katmandou,
- la confirmation du billet d'avion pour le vol international de retour,

LE TARIF NE COMPREND PAS :

- les boissons,
- les frais de visa, Vous pouvez obtenir facilement un visa à votre arrivée au Népal à l'aéroport de Katmandou, pour cela, il vous faut **prévoir 2 photos d'identités et 30 € en liquide,**
- les repas à Katmandou prévoir entre 10€ et 15€ par jour,
- les pourboires d'usage,
- les assurances.

RÉGLEMENT :

À l'inscription : Acompte de 30 % du prix du séjour

Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

LES ASSURANCES :

Non obligatoires mais fortement conseillées, elles permettent le remboursement du prix du voyage moins les frais de dossier en cas d'annulation pour raisons médicales, ou familiales, à moins de 45 jours du départ.

Elles comprennent également le volet Rapatriement et la perte des bagages !

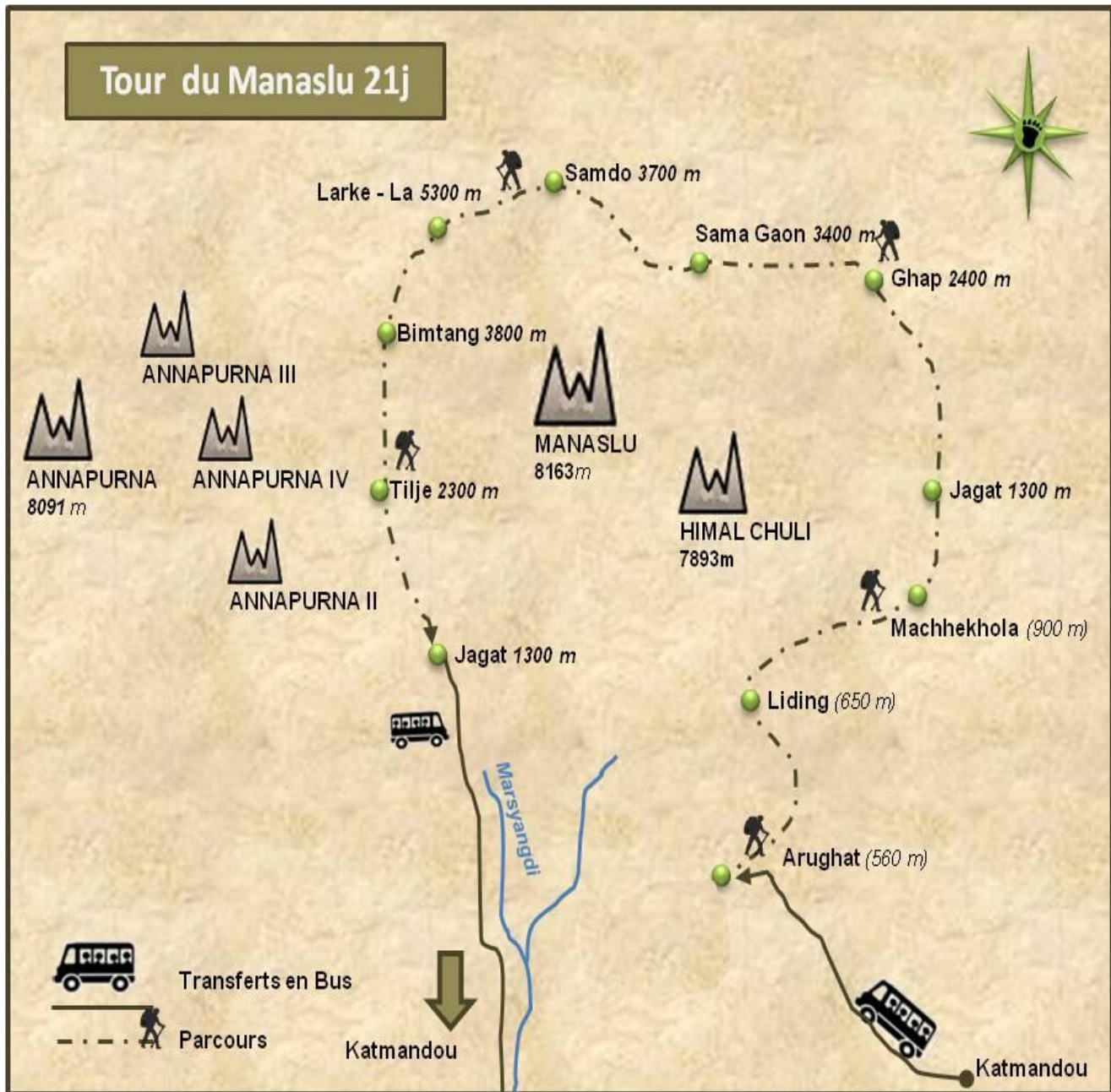
Elles coûtent 3% du prix du voyage.

Pour les étrangers : possibilité de paiement par mandat postal international ou par virement sur notre compte.

Points forts :

- Découverte de villages et de vallées « hors du temps » authentiques
- **Découvertes de communautés tibétaines sur ce parcours comme Samdo et Samgaon**
- **Un superbe parcours qui commence à travers les rizières** à basse altitude avant de franchir le col Larkey La à 5215 m !
- **Vue grandiose sur ces grands massifs himalayens**
- Découverte du **géant** le Manaslu (8167 m)
- Une véritable aventure partagée avec l'équipe locale
- **Une très bonne acclimatation avant le passage du col**

Votre itinéraire :





Déroulement du trek



Jour 1 : départ de Paris pour Katmandou.

Jour 2 : KATMANDOU

Accueil à l'aéroport et transfert à l'hôtel

Nuit à l'hôtel

Jour 3 : KATMANDOU – ARUGHAT (560 m)

Départ en bus tôt le matin à destination pour Arughat à 140 km de route, déjeuner dans un petit restaurant local à Dhading Besi. Nous continuons encore pendant quelques kilomètres sur la piste, pour rejoindre Ankukhola, puis Arughat Bazaar où nous retrouvons l'ensemble de nos porteurs. Premier camp.

9/10h de bus et [nuit sous tente](#)

Jour 4 : ARUGHAT – LIDING (650 m)

Nous allons maintenant remonter la Buri Gansdaki pendant neuf jours, jour qu'à sa source. Sur la rive droite, le chemin parcourt une région très cultivée, puis descend dans le lit de la rivière (utilisable en saison sèche uniquement). Nous traversons plusieurs affluents jusqu'à la confluence de la Budi Gandaki avec la soti Khola et nous campons à une petite heure au-delà, sur un très beau site.

6/7h de marche et [nuit sous tente](#)

Jour 5 : LIDING – MACHHEKHOLA (900 m)

Le paysage change franchement. Les rives de pentes boisées se transforment peu à peu en falaises vertigineuses. Le chemin empierré monte et descend... plus haut, à Lapu besi, la vallée s'élargit é nouveau et nous en suivons le fond, large lit de sable blanc. Nous campons près du village de Machha khola.

5/6h de marche et [nuit sous tente](#)

Jour 6 : MACHHEKHOLA – JAGAT (1300 m)

Nous démarrons de Machhe Khorla pour monter vers Tatopani (une source d'eau chaude) où vous verrez un extraordinaire geyser sortir de terre. Nous achèverons la randonnée du jour en arrivant au village de Jagat, après avoir franchi 4 ponts suspendus

7h de marche et [nuit sous tente](#)

Jour 7 : JAGAT-PEWA (1900 m)

Nous pénétrons dans la zone protégée (MCAP). Nous franchissons la rivière à plusieurs reprises sur des ponts suspendus. La région qui nous accueille évoque très précisément le Tibet.

5/6h de marche [nuit sous tente](#)

Jour 8 : PEWA –GHAP (2400 m)

Nous montons progressivement. Nous longeons un village, Bi. Bivouac à Ghap non loin d'un chorten au bord de la rivière.

5h30 de marche et *nuît sous tente*

Jour 9 : GHAP-LO GAON (2800 m)

Nous montons progressivement jusqu'à **Namrung** dans les forêts de rhododendrons et de bambous. Arrivée à Lho gaon. C'est un village dont les habitants ressemblent beaucoup aux Tibétains.

5/6h de marche et *nuît sous tente*

Jour 10 : LO GAON - SAMAGAON (3400 m)

Départ pour le village de 'Lho' Shale, chemin facile. Quelques petites auberges et magasins permettent aux habitants de vivre. La vue imprenable sur le Manaslu. Camp à Sama Gaon à côté du monastère.

4h de marche et *nuît sous tente*

Jour 11 : SAMA – SAMDO (3800 m)

Etape facile. Pour s'acclimater à l'altitude l'étape sera courte. Samdo est un village habité par des immigrants du Tibet.

Le trek de Sama Gompa débute à travers forêt de pins, la végétation change à mesure que vous progressez vers le Sud. Maintenant vous être en altitude, vous devez marcher lentement. Votre guide réglera la marche avec un rythme lent et régulier.

3h de marche et *nuît sous tente*

Jour 12 : SAMDO

Journée de repos, montée jusqu'à 4500 m pour l'acclimatation à l'altitude. Journée consacrée à l'acclimatation et à l'altitude. Une petite progression vers 4000 m sera réalisée pour parfaire votre acclimatation.

Nuît sous tente

Jour 13 : SAMDO – DHARAMSALA (Pied du col) (4400 m)

Après le petit déjeuner nous continuons à monter progressivement dans un paysage de pâturages d'altitude où paissent les yacks ; sur la gauche, glaciers noirs et faces rocheuses austères. Bivouac près d'un petit ruisseau. Dans l'après midi, possibilité de faire une balade sur les crêtes au dessus de notre bivouac.

4/5h de marche et *nuît sous tente*

Jour 14 : DHARAMSALA (Pied du col) - BHIMTA KHATI (3800 m)

Départ tôt le matin pour une montée longue et progressive jusqu'au col de Larkya (5 215 m), point culminant de ce trek. La vue sur la face Nord du Manaslu et l'Himal Chuli est impressionnante !

A l'ouest, le massif des Annapurna s'offre à vous. La descente sur la face Ouest du col est raide et souvent enneigée. Le sentier, toujours raide, vous emmène à Bhimtang. Face au village, vous admirez la vue panoramique du Manaslu ouest et du Phungi (6398 m) avant de profiter d'une vue magnifique de Nemjing au coucher du soleil.

8/9h de marche et *nuît sous tente*

Jour 15 : BHIMTAKHATI-TILJE (2300 m)

Descente en forêt tout au long de la Dudh Khola nous mène au village de Tilje habité par des Gurung Manangis. Une atmosphère féerique règne à travers la forêt des rhododendrons aux très grands arbres, en arrière plan la vue des glaciers du Dhudh Khola, ainsi qu'un torrent impétueux qui file dans la vallée. Vous arrivez au grand village de Tilje pour une nuit de repos.

6/7h de marche et *nuît sous tente*

Jour 16 : TILJE - JAGAT (1300 m)

Nous longeons la rive du Dhudh Khola jusqu'à Thonje, point de confluence avec la rivière Marsyangdi, vous rejoignez maintenant la piste du tour des Annapurna. Campement à Chamje en bas du village de Tal. Vous êtes ici en pays Manangi.

6/7h de marche et *nuît sous tente*

Jour 17 : JAGAT – BHUL BHULE (800 m)

Nous descendons jusqu'à Syange. Après avoir traversé un pont suspendu sur la rivière de Marsyangdi, une petite montée de 15mn nous amène, au village de Bahundanda, perché sur une petite crête. Nous sommes maintenant dans la zone sous tropicale et nous retrouvons les rizières. Vous découvrirez des villages où cohabitent des Gurungs, Brahmin et Chettri.

6/7h de marche et *nuît sous tente*

Jour 18 : BHUL BHULE - KATMANDU

Nous continuons en bus tout au long de la rivière Marsyangdi puis celle de la Trishuli encore quelques frissons dans les virages de montagne et nous arrivons à Katmandou dans un concert de klaxon.

8/9h transfert en bus et nuit à l'hôtel

Jour 19 : KATMANDU

Visites des principales banlieues avec un guide local francophone

Nuit à l'hôtel

Jour 20 : KATMANDU

Dernière demi journée de visite et ensuite l'après-midi sera consacré pour faire les derniers achats de souvenirs et transfert à l'aéroport.

Jour 21 : Arrivée à Paris

Note : nous pouvons être amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué en cas de force majeure en fonction de la météo, de la date, du nombre et/ou du niveau des participants



Info trek



NIVEAU : SOUTENU pour bons marcheurs, étapes de 5h à 7h sur sentier en montagne, avec des étapes en haute montagne sur sentier plus ou moins marqués, cependant sans aucune difficulté technique. Certaines étapes, notamment après le passage du col, sont en règle générale plus longues, car en descente.

PORTAGE : Pas de portage, uniquement les affaires de la journée. Votre sac de voyage sera porté par des porteurs, vous le retrouverez le soir au bivouac.
Votre sac de voyage sera, lui limité à 10 kg, pour le porteur.

SAC DE PROTECTION :

Nous avons des sacs de protection (solides et étanches) pour vos sacs de voyage, qui seront transportés par nos porteurs.

Nous mettons 2 sacs de voyage dans ce grand sac de protection.

Cela permet de protéger un maximum votre sac de voyage et ainsi vos affaires !

PORTEURS :

Nous nous sommes engagés depuis 13 ans, à ce que nos porteurs ne portent que 20 kg !

C'est-à-dire, qu'ils ont 2 sacs de 10 kg (cela représente 2 participants ayant chacun un sac de voyage pour le trek de 10kg), ce qui représente 20 kg en charge à porter, sur la durée du trek.

Nous équipons également nos porteurs de chaussures de randonnées quand nous passons des petits ou des grands cols en altitude.

Toutes nos équipes de porteurs sont également déclarées et assurées.

POURBOIRES :

Il est de coutume dans ce pays, de laisser un pourboire à l'équipe népalaise composée de guides francophones de porteurs et de cuisiniers.

Ce n'est pas obligatoire, mais vous ne serez jamais déçu par les prestations de nos équipes !

Nous vous donnons ici, juste une fourchette de tarif comprise entre **35 € à 55 € par personne**, en fonction, bien évidemment de la taille du groupe !

En effet, nous ne sommes pas là, pour déstabiliser tout un système régit par une hiérarchie de castes.

Il faut rester dans des « dons raisonnables » c'est pourquoi, nous vous conseillons de donner en fonction de la taille du groupe.

ATTITUDE ET GESTES SOLIDAIRES :

De plus, souvent nos randonneurs, apportent des vêtements et des affaires scolaires (cahier, stylo, ...) qu'il faut absolument donner à l'instituteur de la classe, même en pleine montagne.

Si vous le souhaitez, vous avez également la possibilité d'aider, tout comme nous, une association locale qui prend en charge les enfants pauvres de Katmandou en les scolarisant !

Pour cela, rien de plus simple, contactez nous et nous vous donnerons les coordonnées téléphoniques de la personne à contacter sur place.

GROUPE : 4 personnes minimum à 12 personnes maximum

ENCADREMENT : Par un guide local francophone assisté d'une équipe locale composée d'un cuisinier et d'une équipe de porteurs.

HEBERGEMENT : Sous tente 2 places pendant tout le trek et en l'hôtel ***confortable à Katmandu (en chambre double).

Hébergement proposé le plus souvent sous tente, en raison d'un confort très sommaire, voire insalubre, chez les habitants, qui ne sont pas encore habitués à recevoir des touristes !

Ceci pour dire, que les conditions d'hébergement chez l'habitant sont vraiment d'un autre temps, pour nous, occidentaux !

Possibilité d'avoir une Single sur Katmandou, nous la demander à l'inscription, avec supplément.

REPAS : Pension Complète pendant toute la durée du trek, petit déjeuner, repas du midi à base de salade composée et repas du soir.

Attention, les hindouistes et les bouddhistes sont en grande partie végétariens, donc vous ne mangerez pas de la viande tous les jours et encore moins du poisson ! Cependant les repas sont toujours très copieux et variés.

Les repas sur Kathmandu restent à votre charge.



IMPORTANT



Nous allons dans ce **magnifique pays depuis 10 ans** de manière **régulière et nous favorisons le travail avec les équipes locales**, ce qui veut dire, que nous prenons des porteurs en plus que ce que nous propose les agences, car nous pensons que **ces personnes qui travaillent doivent le faire dans des conditions plus décentes.**

En effet, nous encadrons toujours nos groupes sur ces destinations lointaines et nous veillons à ce que tout soit correctement respecté.

Ensuite, **nous continuons à proposer** pour ceux qui le souhaitent, **la formule sous tente**, ce qui favorise le mieux les échanges, le relationnel, le contact avec nos équipes.

En effet, chaque soir, nous sommes en contact avec nos porteurs et cuisiniers, ce sont de véritable moment d'échange, de partage, de communication, avec le sirdar.

Il arrive quelquefois, qu'une fête entre porteurs s'improvise, alors nous y allons et partageons ce moment intense, d'une manière toute simple, en les aidants en tapant des mains et en dansant avec eux.

Véritable moment de bonheur.



Notes sur le Pays



CLIMAT : chaud pendant la saison automnale, et surtout dans les rizières à basse altitude.

Meilleure saison en automne de mi-October à fin Novembre

FORMALITES: votre passeport en cours de validité.

VISA :

Le visa est obligatoire pour les ressortissants français qui effectuent un voyage touristique au Népal d'une durée inférieure ou égale à trois mois.

Pour cela, 2 possibilités :

- soit le faire en arrivant sur place, au passage en douane (il faut 1 photo identité avec 30 € en liquide)
- soit le faire avant le départ auprès d'une ambassade

PERMIS DE TREK :

2 mois avant votre départ, merci de nous faire passer par courrier ou par mail, les informations suivantes, afin de préparer votre permis de trek :

- N° de votre passeport
- Date de délivrance
- Date d'expiration
- date de naissance
- 1 photo d'identité



Renseignements divers



Informations générales :

Superficie : 147 000 km²

Capitale : Kathmandu

Régime : Monarchie parlementaire de type britannique

Population : 23,7 millions d'habitants

Monnaie : la roupie népalaise

Devises à emporter : des Euros, qui seront changés sur place en arrivant.

Décalage horaire : + 3h 45 en été
+ 4h 45 en hiver

SANTE : aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs venant d'Europe.

Etre à jour des ses vaccinations.

Cependant les rappels du tétanos et de la typhoïde sont néanmoins conseillés.

N'oubliez pas de faire un contrôle dentaire car il y a un passage en altitude.

DEPLACEMENT : En minibus privé pour tous les transferts

SOUVENIR : Beaucoup de souvenirs, artisanat local très riche et abondant : tissage, lainage en laine de yack, instrument de musique, bijoux, poterie, **moulins à prière, tankas, grands couteaux, sculptures sur bois,**

AERIEN : Vol régulier avec la **QATAR**, la **GULF AIR**, ou une autre compagnie similaire, au départ de Paris.

Départ possible de Toulouse, Marseille, Lyon...

CONVOCATION :

Elle vous sera envoyée quelques jours avant votre départ en mentionnant les horaires de départ et de retour.

Remise des billets à l'aéroport sur présentation de votre convocation.

SAVOIR VIVRE :

Comme la plupart des gens vivent en zone rurale, leur conception de la vie est simple et traditionnelle, et ils prennent vraiment plaisir à rencontrer des étrangers ; cependant, il y a des choses qui sont par trop déconcertantes ou embarrassantes pour les Népalais. Voici donc quelques conseils à garder à l'esprit.

- Il est préférable d'être habillé décentement, quel que soit l'endroit que l'on visite. Les tenues de plage ne sont pas appropriées. Shorts courts, épaules ou dos dénudées pourraient ne pas être appréciées. Il ne s'agit pas d'être surhabillé, mais tout simplement d'être vêtu de manière confortable et décente.
- Ne vous formalisez pas du refus de certaines Népalaises à serrer la main. Au Népal, lorsqu'on rencontre quelqu'un, l'habitude - et spécialement pour les femmes - n'est pas de se serrer la main, mais plutôt de joindre les mains comme pour une prière, en disant "Namaste!"
- Les démonstrations d'affection entre un homme et une femme en public sont très mal vues au Népal. Ne vous livrez pas à des comportements totalement étrangers à notre culture.
- Nous condamnons l'usage des drogues. Le trafic et la détention de stupéfiants constituent des délits graves.
- N'encouragez pas la mendicité. La charité ne fait qu'accroître le nombre de mendiants, sans résoudre les problèmes de fond.
- se déchausser avant d'entrer dans tous les monuments religieux et dans les maisons, en prenant soin de placer ses chaussures semelles sur la terre.
- Ne jamais pénétrer dans une cuisine (car les voyageurs, selon le système des castes, sont considérés comme impurs et pourraient contaminer par des souillures ou des mauvais esprits les aliments qui se trouvent dans une cuisine)
- Ne pas manger dans l'assiette ni boire dans le verre d'autrui (pour les mêmes raisons de castes : les étrangers sont pires que des intouchables)
- Contourner les stûpas dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Le feu est sacré, évitez d'y jeter vos détritiques, enterrez-les "
- Si vous décidez de suivre la coutume locale en mangeant le plat national à la main, utilisez la droite
- Il est discourtois de désigner quelqu'un ou même une statue du doigt.
- Lorsque vous vous asseyez, évitez d'étendre vos jambes et de diriger vos pieds vers quelqu'un
- Les hommes peuvent se déplacer en short et tee-shirt mais jamais torse nu. Les femmes éviteront les tenues provocantes et les shorts.
- Les démonstrations d'affection en public, pour un couple par exemple, ne sont pas de mise au Népal. (*" Le guide du routard - Inde du nord / Népal / Tibet ", éditions Hachette - 1999*)



Nécessaire et Indispensable

LISTE DU MATERIEL :

- un sac à dos de 35 à 45 litres pour les affaires de la journée
- une bonne paire de chaussure à tige haute (pour un bon maintien des chevilles)
- **un sac de couchage de montagne, - 15°C environ recommandé**
- des chaussettes
- des tee-shirts
- pantalon en toile
- fourrure ou un gros pull
- une veste de type Gore-Tex (imperméable et respirante)
- chaussure légères de détente pour le soir à l'étape
- gant et bonnet pour l'ascension du sommet
- protection contre le soleil (crème solaire, stick pour lèvres)
- un short
- sous vêtements de rechange
- une gourde (au minimum 1,5 litre)
- une lampe frontale

- **une petite pharmacie personnelle :** élastoplast, double peau, pansements divers, anti diarrhéique (Immodium ou autre), antalgique (**Aspirine** pour liquéfier le sang en l'altitude), antibiotique à large spectre, médicament pour la gorge (lysopaïne par exemple), pince à épiler, une paire de ciseaux, une boîte de Micropur ou Hydroclonazone afin de traiter l'eau prise dans les sources et les fontaines...

- votre appareil photo
- vos bâtons de marche, si vous y êtes habitués
- vos papiers
- et un sac de voyage qui va suivre sur le dos des porteurs, **maximum 10 kg.**

Petits conseils et astuces : vos affaires de rechange, classez-les et ranger-les dans des poches plastiques afin de mieux les protéger de la poussière ou autre durant votre séjour.

BAGAGES SUR PLACE :

Dés votre arrivée, il est possible de laisser à l'hôtel des affaires de rechange personnelles dans un sac portant vos noms et adresses.

MOMENT DE PARTAGE :

Il est de coutume avec notre structure de participer à un inoubliable moment de partage, à savoir les participants qui le souhaitent amène une spécialité de leur région et un soir, autour de la table, toute l'équipe complète réunie, nous partageons nos produits du terroir avec ceux du pays.

C'est un véritable moment de pur plaisir et de rencontre

Possibilité d'appeler depuis plusieurs villages sur tout le circuit.



En vous souhaitant un agréable trek ...



Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- appeler nous au : 05 61 97 66 04
- envoyer nous un fax au : 05 61 97 66 04
- un e-mail à : info@surleshauteurs.com
- ou bien un courrier à :



35, Rue Jean Jaurès
31390 CARBONNE
TEL/FAX : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Association Loi 1901 déclaration Atout France IM 031110008

Garant : COVEA CAUTION SA Contrat N° 20 379

R.C.P : MMA IARD Police N° 119 932 138 10, Boulevard Marie et Alexandre Oyon 72 000 LE MANS

Code APE 633 Z SIRET : 479.869.166.000.13. TVA intracommunautaire : FR52479869166