Atalante
L'ESPRIT TREK

NÉPAL

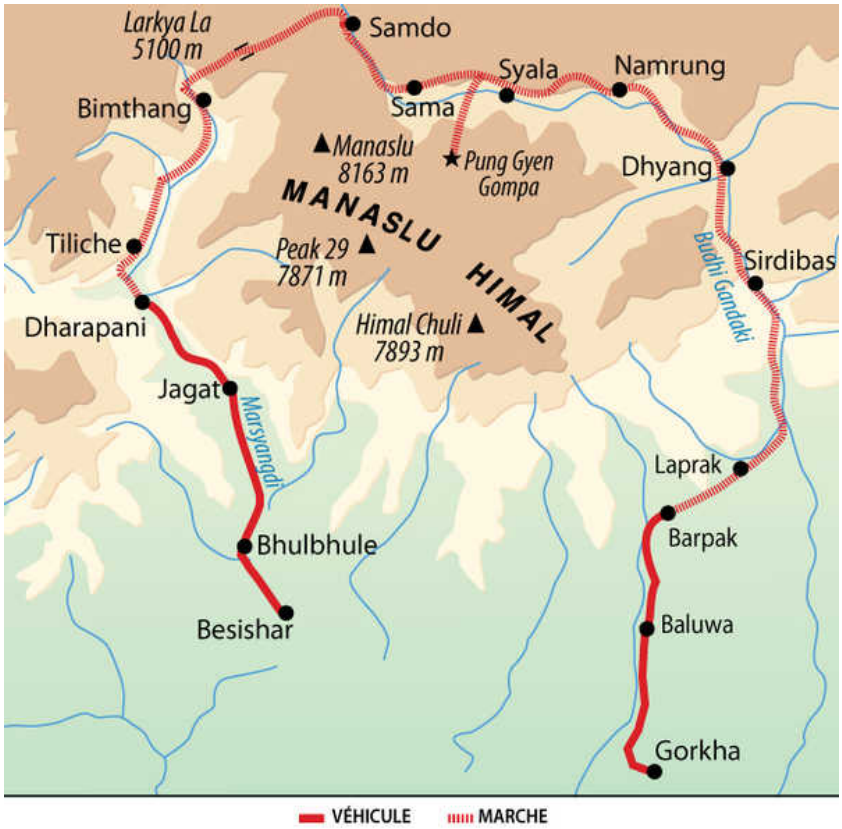
Le tour du Manaslu

- Un grand trek de 11 jours de marche, pour sportif amoureux d'itinéraire peu fréquenté.
- Le monastère de Pung Gyen et son superbe panorama.
- Les villages traditionnels de Barpak et Laprak.

À PARTIR DE	**3 295 €** (vol inclus)
DURÉE	17 jours
TYPE	Voyage en petit groupe
NIVEAU	
THÉMATIQUE	Trek

Une contrée sauvage et peu fréquentée, des paysages himalayens spectaculaires et une culture tibétaine intacte, le tout dominé par la silhouette imposante du 8e sommet de la planète...

Dans l'ombre du massif voisin des Annapurnas, le massif du Manaslu est un véritable paradis montagneux qui n'a rien à lui envier... Nous débutons ce trek dans l'ambiance tropicale de la campagne népalaise, entourés de rizières et de forêts. Nous prenons peu à peu de l'altitude et gagnons les hautes vallées glaciaires du massif. De là, les panoramas grandioses se succèdent sur les géants de la région : le Manaslu, l'Himal Chuli, le West Peak... Passé le village de Lihi, nous pénétrons dans un monde différent aux influences bouddhistes omniprésentes, à deux pas du Tibet. Les marches d'acclimatation au monastère de Pung Gyen et au camp de base du Manaslu nous offrent une préparation idéale pour la suite : le passage du col de Larkya, à plus de 5000 m d'altitude ! Sommets mythiques, villages oubliés, moulins à prières et monastères séculaires, le tour du Manaslu est le nouveau trek incontournable du Népal !



Itinéraire

JOUR 1

Vol pour Katmandou.

TRANSPORT : AVION | HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Vol régulier avec escale pour Katmandou.

JOUR 2

Arrivée à Katmandou

DÉJEUNER : LIBRE

Arrivée à Katmandou. Notre assistant vous attend à la sortie de l'aéroport. Transfert à l'hôtel, situé dans le centre-ville de Katmandou. Après-midi libre, puis, en début de soirée. premier briefing en compagnie du guide et dîner de bienvenue.

N.B. Dans le cas où certains participants auraient du retard, le dîner de bienvenue sera remplacé par un dîner "d'au revoir" en fin de séjour.

JOUR 3

Katmandou - Gorkha - Barpak (2000 m).

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATISÉ (8H) | HÉBERGEMENT : LODGE

Nous partons ce matin en direction de la ville de Gorkha. Nous longeons la rivière Trishuli en profitant des vues sur les massifs de la chaîne himalayenne. Nous prenons ensuite un transport local pour parcourir la vallée de la Dhorandi Khola et rejoindre Barpak, le point de départ de notre trek. Nuit à Barpak, le plus grand village traditionnel de la région, avec une belle vue sur le Bouddha Himal, culminant à 6672 m.

JOUR 4

Barpak - Laprak (2100 m).

MARCHE : 7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 900 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 800 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Par un sentier paisible de forêt nous gagnons le Pushu Danda situé à 2850 m d'altitude. Notre effort est récompensé par des superbes vues sur Bouddha Himal (6672 m) et les différents cimes de Ganesh Himal (7100 m). Nous descendons ensuite jusqu'à Laprak, authentique village Gurung. Nous nous faufilons entre les maisons en pierres pour rejoindre nos hôtes qui nous accueillent chaleureusement.

JOUR 5

Laprak - Singla - Khorla Bensi (970 m).

MARCHE : 7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 600 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1800 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Nous commençons cette journée de marche par une courte descente jusqu'à la rivière Machha Khola. Nous remontons ensuite progressivement sur un sentier 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 cultures en terrasses à perte de vue. De Singla, nous apercevons de nouveau l'imposant massif de Ganesh Himal. Descente à Khorla Bensi, où nous récupérons le sentier classique du tour du Manaslu.

JOUR 6

Khorla Bensi - Jagat (1370 m)- Salleri (1350 m)

MARCHE : 7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 850 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 400 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Depuis Khorla Bensi, nous allons remonter la rivière Buddhi Gandaki pendant quelques jours. Passé les sources d'eau chaude de Tatopani, nous atteignons les premières gorges. Nous terminons la journée au village de Salleri.

JOUR 7

Salleri - Deng (1860 m).

MARCHE : 5H-6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 1000 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 450 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Avec l'altitude, le décor change progressivement : la végétation tropicale fait place à une végétation avec un caractère plus alpin. Il en est de même pour les peuples de la région. Désormais, l'ethnie gurung côtoie les immigrés tibétains, venus s'installer dans les montagnes du Népal. Nous avançons entre zones boisées et rocheuses pour atteindre Deng, où nous terminons notre journée de marche.

JOUR 8

Deng - Namrung (2630 m).

MARCHE : 6H-7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 1350 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 600 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Nous marchons dans les gorges pour atteindre le village de Ghap. Nous entrons dans le monde tibétain ... les murs de manis et les chortens décorent les entrées et les sorties des villages. Les drapeaux de prières flottent autour des maisons en pierres avec des toits en lauzes. Les tibétains ont leurs propres costumes et traditions... nous approchons du Tibet. Arrivée à Namrung et installation au lodge pour la nuit.

JOUR 9

Namrung - Syala (3500 m).

MARCHE : 6H-7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 1100 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 250 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Nous marchons à travers un paysage rural parcouru de champs d'orge, de blé et d'avoine. A mesure que nous progressons, les villages prennent un style tibétain de plus en plus marqué. Arrivés à Lho, nous apercevons pour la première fois la cime du Manaslu, culminant à 8163 m. Nous visitons le monastère de Lho, avant de continuer notre chemin jusqu'à Syala.

JOUR 10

Syala - Monastère de Pung Gyen (3870 m) - Sama Gaon (3520 m).

MARCHE : 5H-6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 900 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 600 M | HÉBERGEMENT : LODGE

L'une des plus belles journées du voyage ! Avant de poursuivre notre chemin vers les hauteurs, nous faisons ce matin une randonnée d'acclimatation vers le monastère de Pung Gyen. La randonnée est aisée, et petit à petit, les monts rocheux noirs laissent place à un plateau d'herbes jaunies par le froid, niché au creux d'un cirque de neige et de glace d'un blanc pur étincelant. Le monastère tibétain abandonné se situe en son sein et, du haut de ses 3870 m d'altitude, affronte le géant Manaslu. Nous y déjeunons au son de la glace qui craque et des avalanches, tout en nous rassasiant de cette vue qui restera sans doute un de nos plus beaux souvenirs de voyage. Sans cesser de nous retourner pour admirer le panorama, nous revenons sur nos pas et bifurquons désormais vers Sama Gaon, village tibétain par excellence.

JOUR 11

Sama Gaon - Lac Birendra (3560 m) - Samdo (3690 m).

MARCHE : 3H-4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 450 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 150 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Notre guide nous offre aujourd'hui deux possibilités, 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 Tal, et faisons une pause bienvenue pour apprécier le cadre enchanteur des lieux. Nous descendons ensuite pour revenir sur le chemin qui mène à Samdo.Installation au lodge et balade libre dans les petites ruelles de Samdo. Possibilité de balades dans les alentours.

JOUR 12

Samdo - Dharmasala (High Camp) (4460 m).

MARCHE : 4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 700 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 100 M | HÉBERGEMENT : LODGE

Petite étape aujourd'hui encore, pour aller rejoindre Dharmasala, à 4335 m. C'est un petit hameau servant de "camp de base" pour l'ascension du Larkya La, l'objectif de demain. Le but de cet journée est de prendre le temps de s'acclimater à l'altitude : nous progressons lentement jusqu'au terme de l'étape, et partons librement l'après-midi nous promener dans les environs, pour laisser le corps s'habituer à la raréfaction de l'oxygène.

JOUR 13

Passage du col de Larkya (5160 m) - Bhimthang (3 600 m).

MARCHE : 8H-9H | DÉNIVELÉ POSITIF : 750 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1500 M | HÉBERGEMENT : LODGE

C'est le jour J, le temps fort du voyage ! Levé vers 3 h du matin, pour un début d'ascension à la lampe frontale, sous les étoiles ! Le sentier nous mène en haute altitude, jusqu'au sommet du col de Larkya La, culminant à 5106 m d'altitude. La montée est longue mais très progressive, pour finalement mener au sommet du col. De là-haut, le spectacle est grandiose... Derrière le sommet, une longue descente vers la vallée de la Dudh Khola nous attend, avec une vue sublime sur le Peri Himal. Nous finissons la journée à Bimthang et savourons un repos bien mérité face au versant sud du Manaslu...

JOUR 14

Bhimthang - Dharapani (1970 m).

MARCHE : 7H-8H | DÉNIVELÉ POSITIF : 250 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1950 M | HÉBERGEMENT : LODGE

C'est le dernier jour de trek ! Nous descendons en direction de Dharapani, sur un sentier bucolique, boisé de rhododendrons et de conifères. Nous passons par le village de Tilije, aux influences tibétaines, avant d'arriver à Dharapani, où nous rattrapons finalement le sentier du tour des Annapurnas. C'est ici que se termine notre trek, dans le décor somptueux de la vallée de la Marsyangdi khola.

JOUR 15

Dharapani - Besisahar - Katmandou.

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATISÉ (9H-10H) | HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÎNER : LIBRE

Avec l'accès routier, la progression à pied ne présente plus beaucoup d'intérêt. Nous prenons donc ce matin un véhicule tout-terrain pour rejoindre Besisahar, la porte d'entrée du Massif des Annapurna. Notre bus nous attend ensuite pour faire la route retour vers Katmandou. Installation à notre hôtel.

JOUR 16

Temps libre et vol retour.

TRANSPORT : AVION | HÉBERGEMENT : AVION OU HÔTEL | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Journée libre dans la capitale népalaise. Depuis l'hôtel, il est possible de visiter à pied le quartier touristique de Thamel, la vieille ville, ainsi que Durbar Square, aux monuments historiques classés au Patrimoine mondial. Les sites historiques de la vallée de Katmandou sont aussi accessibles en prenant un taxi.

- Option "Visite de la vallée de Katmandou" (à payer lors de l'inscription) : nous vous proposons aujourd'hui une visite guidée des principaux sites de la vallée de Katmandou : Bhaktapur, Pashupatinath et Boddnath. (cf. rubrique 'Options').
*Libération de votre chambre à 12h.

JOUR 17

Vol et arrivée à destination.

DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Arrivée à Paris.

À NOTER

En fonction des conditions météorologiques et opérationnelles, l'accompagnateur se réserve le droit de modifier cet itinéraire, pour votre sécurité et celle du groupe.

Afin de vous offrir un plus grand nombre de départs garantis, ce voyage est proposé chez Huwans et Atalante, partenaires sur ces départs.

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 19/05/2024)

Nombre de participants : de 4 à 12

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
VEN. 25/10/2024	DIM. 10/11/2024	3 595 €	Confirmé
VEN. 08/11/2024	DIM. 24/11/2024	3 595 €	Confirmé dès 4 inscrits
VEN. 15/11/2024	DIM. 01/12/2024	3 450 €	Confirmé dès 4 inscrits
VEN. 06/12/2024	DIM. 22/12/2024	3 450 €	Confirmé dès 4 inscrits
VEN. 07/03/2025	DIM. 23/03/2025	3 295 €	Confirmé dès 4 inscrits
VEN. 21/03/2025	DIM. 06/04/2025	3 295 €	Confirmé dès 4 inscrits
VEN. 28/03/2025	DIM. 13/04/2025	3 495 €	Confirmé dès 4 inscrits
VEN. 11/04/2025	DIM. 27/04/2025	3 495 €	Confirmé dès 4 inscrits
VEN. 18/04/2025	DIM. 04/05/2025	3 395 €	Confirmé dès 4 inscrits
VEN. 25/04/2025	DIM. 11/05/2025	3 295 €	Confirmé dès 4 inscrits
VEN. 02/05/2025	DIM. 18/05/2025	3 395 €	Confirmé dès 4 inscrits
VEN. 10/10/2025	DIM. 26/10/2025	3 495 €	Confirmé dès 4 inscrits
VEN. 17/10/2025	DIM. 02/11/2025	3 595 €	Confirmé dès 4 inscrits
VEN. 24/10/2025	DIM. 09/11/2025	3 595 €	Confirmé dès 4 inscrits
VEN. 31/10/2025	DIM. 16/11/2025	3 395 €	Confirmé dès 4 inscrits

Le nombre de participants peut être inférieur au nombre minimum indiqué ci-dessus.

LE PRIX COMPREND

- Les vols aller retour Paris / Katmandou
- L'encadrement par un guide local francophone pendant tout le voyage
- Les services d'une équipe locale pendant le trek (cf rubrique "Encadrement")
- Les transports terrestres
- L'hébergement et la pension complète, à l'exception des repas mentionnés comme "libres" dans le jour par jour
- Les permis et autorisations pour le trek dans la région du Manaslu
- Les équipements de sécurité nécessaires pendant le trek : trousse de secours, caisson hyperbare et téléphone satellite

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- La contribution à la neutralité carbone : 10€ par personne

À payer sur place :

- Les frais de visa (à régler à l'arrivée sur place)
- Les dépenses personnelles
- Les boissons et l'eau minérale
- Les douches chaudes dans les lodges (comptez 2 à 8 € en fonction des lodges)
- Les repas à Katmandou (comptez 5 à 10 € par repas)
- Les pourboires aux équipes locales (cf. rubrique 'Pourboires')

ASSURANCES AU CHOIX

- **Assurance multirisque :** 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie :** 5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

DÉPARTS DE PROVINCE

Les prix ci-dessus sont calculés au départ de Paris (si le vol est inclus), sont soumis à disponibilité au moment de votre réservation, et sont susceptibles d'augmenter au fur et à mesure que le départ se rapproche.

Des départs d'autres villes sont possibles. Pour plus d'informations, nous consulter par mail ou par téléphone au 04 81 68 55 60.

OPTIONS

- Le transfert aéroport si arrivé ou départ différé du groupe (20 € pour un transfert de 1 à 3 personnes maximum)
- La chambre individuelle dans les hôtels (100 €)
- La nuit supplémentaire à Katmandou (115€ en chambre individuelle, 65€ en chambre double, prix par personne, avec petit déjeuner).
- L'option "Visite des sites de la vallée de Katmandou" en fin de séjour, incluant le véhicule privatif, le déjeuner, 3 entrées dans les sites et le guide culturel francophone : 120 € par personne sur une base de 4 participants.

Détail du voyage

NIVEAU

Trek sportif de 11 jours consécutifs, avec quelques longues journées de marche et des dénivelés parfois importants (jusqu'à 1350 m de dénivelé positif).
L'altitude maximum est élevée : 5108 m au col de Larkya, le J13.

Ce voyage s'adresse à des randonneurs confirmés en bonne santé, avec une expérience du trekking en itinérance. Nous vous recommandons une préparation physique dans les mois précédant le départ, avec la pratique d'activités d'endurance de façon régulière (randonnée, course à pied, vélo etc.).

INFORMATIONS SUR LA HAUTE ALTITUDE ET LE MAL AIGU DES MONTAGNES :

Les voyages comprenant des nuits au-dessus de 3000 mètres d'altitude s'adressent à des personnes en très bonne santé, avec une condition physique appropriée.

La haute montagne est un milieu particulier, souvent rude pour les organismes (froid, sécheresse, soleil, hypoxie…). Parmi les différentes pathologies d'altitude, les symptômes liés au Mal Aigu des Montagnes doivent être connus et ne jamais être sous-estimés. Ce sont les signaux d'une montée en altitude trop rapide : votre corps n'a pas eu le temps de s'adapter au manque d'oxygène (hypoxie). Maux de tête, insomnies, perte d'appétit, œdèmes et nausées sont les troubles les plus fréquents. Ces symptômes sont courants et relativement bénins lorsqu'ils restent modérés. Ils disparaissent avec le temps, à condition de ralentir ou de stopper l'ascension. Dans le cas contraire, le MAM peut conduire à des pathologies graves, tels que l'œdème cérébral et l'œdème pulmonaire.

Avant de partir : optez pour une préparation physique adaptée à votre voyage et munissez-vous de l'équipement adéquat. Nous vous conseillons aussi de faire un test d'effort à l'hypoxie : cela vous permettra de connaître la réaction de votre corps face au manque d'oxygène. Ceci est d'autant plus important si vous êtes sédentaire, si vous n'avez pas d'expérience de la haute altitude, ou si vous avez plus de 50 ans, sans expérience récente de la haute altitude. Enfin, prévoyez une pharmacie personnelle complète et adaptée (antalgiques et Diamox peuvent notamment être prescrits par votre médecin).

Pendant le voyage : sachez que nos programmes sont étudiés pour proposer une acclimatation la plus progressive possible, en fonction des contraintes géographiques et de la durée du voyage. Il convient malgré tout d'éviter les efforts intenses, de boire beaucoup d'eau (évitez l'alcool), et de rester bien couvert. Nos équipes locales sont régulièrement formées à la sécurité en altitude : n'hésitez donc jamais à faire part de vos soucis de santé à votre guide, même en cas de troubles légers. Il connait parfaitement

le sujet et saura vous apporter des solutions. En cas de problème, il dispose des équipements de sécurité nécessaires, notamment téléphone satellite, oxymètre, caisson hyperbare et/ou bouteilles d'oxygène. Il pourra aussi vous mettre en relation avec un médecin spécialiste via notre plateau d'assistance médicale téléphonique (disponible 24H/24 et 7j/7 pour tous nos voyageurs, lorsqu'une communication GSM où satellite peut être établie).

ENCADREMENT

Installée à Katmandou depuis de nombreuses années, notre agence locale vous garantit une expérience de voyage actif réussie, grâce à nos guides et à nos infrastructures logistiques. Pendant votre voyage, vous êtes accompagné par nos guides de trekking, mobilisés à 100% pour vous faire découvrir des endroits insolites en pleine nature. Laissez-vous guider…

- Ce voyage est encadré par un guide de trekking népalais francophone

- Une équipe locale vous assiste pendant le trek. Voici sa composition (variable en fonction de la taille du groupe et de la logistique nécessaire) :

. Sirdar : c'est le responsable de la logistique, et celui de l'équipe de porteurs, cuisiniers (sur les voyages en tentes) et sherpas.

. Porteurs : le transport des affaires s'effectue par des porteurs. Le portage est une tradition historique au Népal, contrainte par la topologie des lieux. Sur nos voyages, nous prévoyons au minimum un porteur pour deux participants. Nous nous engageons à ce qu'ils aient plus de 16 ans, qu'ils soient bien assurés, et qu'ils ne portent pas plus de 30 kg. Sur les voyages comprenant l'ascension d'un sommet à plus de 6000 mètres d'altitude ("trekking peak"), nous autorisons exceptionnellement les porteurs à porter jusqu'à 45 kg. Ce cas de figure est exclusivement destiné aux porteurs qui nous en font la demande. Dans ce cas, une rémunération supplémentaire est prévue. Ne vous remercions donc de bien vouloir limiter vos affaires à 12 kg par personne (affaires portées par le porteur), et 20 kg pour les trekkeurs faisant l'ascension d'un trekking peak.

. Cuisinier et aide-cuisiniers : responsable des repas uniquement sur les treks en tente.

. Assistant-guides : en plus du guide francophone, des assistant-guides non-francophones sont présents. Ils sont chargés d'apporter une aide active aux clients, et notamment d'ouvrir ou de fermer la marche, afin de permettre à tous les participants de marcher à leur propre rythme.

ALIMENTATION

Le plat népalais par excellence est le 'dal bhat', riz et lentilles, accompagné de quelques légumes épicés. A Katmandou, il est possible de manger une grande variété de plats, mais en montagne, le choix est beaucoup plus restreint : les lodges proposent des menus tous similaires et peu variés (ex. dal bhat, nouilles sautées, mo-mos, riz frit, pâtes à la sauce tomate, pommes de terre sautées).

Sur nos voyages en groupe :
Trois repas et un goûter par jour vous seront servis. Les jours de longue marche, vous aurez également un complément énergétique de vivres de courses
(barres céréalières et/ou fruits secs).
Sur nos voyages en lodge, nous nous efforçons de vous offrir des repas les plus variés possibles, avec les plats ou ingrédients disponibles dans les lodges. Quelques exemples : dal bhat (repas quotidien népalais), riz sauté aux légumes, pommes de terres au fromage, frites, pâtes à la sauce tomate, et parfois même des pizzas ! Notez que la viande est rare et peu recommandée pour nos estomacs d'occidentaux.
Sur nos voyages en tente, notre cuisinier et son équipe disposent de tout le nécessaire pour assurer des repas énergétiques, équilibrés et savoureux.

Voici un exemple des repas servis sur nos voyages :

- Petit déjeuner : toasts, pancake ou pain tibétain en alternance avec beurre/confiture/miel + œufs + thé ou café.
- Déjeuner : un plat principal.
- Un petit goûter de fin d'étape est proposé (biscuits et thé).
- Dîner : une soupe en entrée, un plat principal, et un dessert (ex. fruits au sirop)

+ une tasse de thé et/ou café est proposée à tous les repas.

A Katmandou, nous laissons souvent les repas libres de sorte à ce que chacun puisse profiter de la variété des restaurants de la capitale en fonction de ses goûts (cf. repas mentionnés comme "libres" dans le fil des jours du voyage).

En montagne, vous pouvez remplir vos gourdes d'eau au robinet où aux sources d'eau (sur conseil du guide), mais il est indispensable de la filtrer ou de la traiter avec des pastilles purifiantes (style Micropur). L'achat de bouteille d'eau minérale est aussi possible dans les lodges, en ville, ou dans les restaurants. Toutefois, nous vous remercions de bien vouloir limiter votre consommation de plastique : il n'y a pas de recyclage sur place.

HÉBERGEMENT

- A Katmandou, vous dormez dans des hôtels confortables de standard 3 étoiles (normes locales) situés à proximité du centre-ville. Vous êtes en chambre twin ou double climatisée, avec salle de bain privée et eau chaude.

- Pendant le trek : vous dormez chez l'habitant et en lodge :

  . Lodges de montagne : il s'agit souvent de maisons familiales aménagées pour accueillir les randonneurs. Sachez qu'ils sont souvent rustiques, et que le confort peut y être très sommaire, d'autant plus chez les lodges situés en haute altitude. La plupart du temps en chambre twin, parfois en dortoirs de 3 à 6 lits. Le confort est en général comparable aux refuges de montagne non-gardés dans les Alpes. Le plus souvent non chauffés, prévoyez un sac de couchage adapté pour des températures froides la nuit (-5°C voir -10°C possible à 5000 m).
  N.B. Le trek du Tour du Manaslu se développe depuis seulement quelques années. Ces lodges ne peuvent pas être comparés aux hébergements bordant les itinéraires touristiques des Annapurnas voisins, où les infrastructures touristiques sont beaucoup plus développées.

  . Chez l'habitant : nous logeons dans de grandes maisons traditionnelles, souvent composés d'une belle cuisine, d'une salle principale soigneusement aménagée, une salle de prière qu'on peut visiter à la demande, plusieurs chambres, une salle WC (toilettes sèches) et parfois même d'une salle de bain.

Voici les hébergements que nous réservons généralement pour ce voyage (à titre indicatif, en fonction de la disponibilité) :

A Katmandou

- Hotel Tibet : *hôtel de standard international situé dans une petite enclave calme du quartier des ambassades, à proximité de Thamel, le centre ville touristique. L'intérieur est richement décoré de peintures et de sculptures bouddhistes, dans une ambiance tibétaine relaxante. Les chambres sont confortables et propres, avec salle de bain et balcon. Un restaurant vous propose des plats locaux et internationaux de qualité, avec la possibilité de manger sur une terrasse extérieure fleurie. Un bar sur le toit de l'hôtel est à votre disposition, ainsi qu'une salle de méditation et un spa / salon de massage réputé.*
- Hotel Manaslu : *situé à 50 m de l'Hotel Tibet, l'hôtel Manaslu offre les mêmes caractéristiques de confort et de service. D'architecture traditionnelle, l'hôtel a été brillamment rénové dans le respect d'un décor traditionnel, témoin du riche patrimoine culturel népalais. Un vaste jardin bordé d'un bar offre un espace convivial et chaleureux.*

Vous disposez d'électricité dans tous les hébergements, cependant, les coupures d'électricité peuvent arriver. De plus, l'électricité en altitude peut être payante et vous pouvez avoir accès au WIFI dans certains logement.
Dans la plupart des lodges, la douche est payante (entre 3 et 4 euros la douche), ainsi que la connexion Wifi lorsqu'il y en a et l'électricité pour recharger votre téléphone

DÉPLACEMENT

1/ Transport international

Sur le Népal, nous utilisons des vols réguliers entre Paris et Katmandou. Vous volerez principalement avec les compagnies Air India, Vistara compagnies avec lesquelles nous achetons un stock de place (allotements) au départ de Paris sur certaines dates, afin de vous garantir le plus longtemps possible les meilleurs tarifs et les meilleurs plans de vol. En fonction des disponibilités au moment de votre inscription, nous pourrons également vous proposer d'autres compagnies. Il n'existe pas de vol direct pour Katmandou, et toutes les compagnies effectuent une escale.

Nous préachetons un stock de vols au départ de Paris sur ces différentes compagnies afin de vous garantir le plus longtemps possible les meilleurs tarifs et la meilleure disponibilité. Les départs de certaines villes de province sont possibles sur demande et moyennant un supplément.

IMPORTANT : ces informations sont données à titre indicatif. En fonction des disponibilités au moment de votre inscription, les compagnies aériennes peuvent être différentes des informations mentionnées ci-dessus.

2/ Déplacements dans le pays

- Transferts terrestres en véhicules privatifs (mini-bus ou véhicule tout-terrain) réservés pour nos groupes
- Transport des affaires personnelles pendant le trek : vous ne portez que vos affaires de la journée. Le reste est transporté par des porteurs (cf rubrique "Encadrement").

BUDGET & CHANGE

Monnaie locale : la roupie népalaise. Le taux de change du jour est consultable ici.

Le paiement par carte bancaire est rarement disponible. Vous trouverez des bureaux de change et des distributeurs d'argent liquide (ATM) dans les quartiers touristiques de Katmandou et de Pokhara. Vous pourrez facilement vous y procurez des roupies népalaises avec une carte Visa ou Mastercard.
Attention : il n'y a aucun moyen de se procurer des devises locales dans les zones montagneuses. Veuillez prévoir le montant nécessaire pour vos achats et consommations (non-prévues au programme) avant de partir en trek !
Aussi, pensez à prévoir le montant nécessaire en Euro ou Dollar US pour payer votre visa à votre arrivée à l'aéroport (cf. rubrique Visa).

POURBOIRES

Au Népal, le pourboire est une pratique courante et très appréciée. Son montant dépend de votre satisfaction par rapport au service rendu et de la difficulté du séjour (notamment pour les porteurs).

Sur nos voyages, nous vous recommandons un montant situé entre 30 € et 50 € par semaine et par participant.

A titre d'information, voici les montants généralement attribués dans l'industrie du trekking au Népal :

- Guide francophone : l'équivalent de 3 € / jour / participant.
- Équipe locale (chauffeur, assistants, porteurs…) : nous vous recommandons de constituer une cagnotte commune pour toute l'équipe locale, et de laisser le guide se charger de la répartition des montants entre les différents membres de l'équipe (qui seront ici répartis de façon équitable).

Equipement

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

Un caisson hyperbare accompagne tous les circuits qui passent une nuit ou plus au dessus de 4000 m.

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Un équipement adapté au trekking en montagne est indispensable pour ce voyage. Notez que les températures peuvent varier entre +30°C en bas, et -20°C en haut…

Équipement recommandé pour le trek :

- Casquette ou chapeau
- Foulard ou tour-de-cou
- Bonnet et gants chauds
- T-shirt en matière synthétique
- Sous-vêtements thermiques (pour les soirées ou les journées en haute altitude)
- Veste polaire chaude
- Veste coupe-vent imperméable et respirante
- Veste type doudoune compacte (pour les pauses ou le soir)
- Pantalon de marche confortable
- Chaussettes de marche
- Chaussures de marche en montagne robustes et confortables
- Chaussures légères pour le soir

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Crampons légers, pour faciliter la marche lors du passage du Larkya La en début de saison de printemps (mars-avril)
- Guêtres (facultatif, potentiellement utiles au printemps)
- Bâtons de randonnée télescopiques
- Sac de couchage (T° confort -5/-10°C)
- Lampe frontale et piles de rechange
- Gourde de 1,5 litres ou 2 équivalentes (camel bag ou gourdes rigides)
- Filtre à eau ou pastilles pour traiter l'eau
- Nécessaire de toilette (privilégiez les produits biodégradables)
- Serviette à séchage rapide
- Lingettes nettoyantes biodégradables
- Lunettes de soleil avec indice de protection élevé
- Crème solaire haute protection
- Gel hydroalcoolique pour les mains
- Mouchoirs
- Papier toilette
- Livre, jeu de carte... pour s'occuper en fin de journée

Note : la location de certains équipements sur place est possible (sac de couchage, doudoune, crampons...). Comptez environ 35 € de location par item pour un voyage de 2 semaines, 50 € pour 3 semaines (à régler sur place). Dans ce cas, merci de bien vouloir nous faire part de votre volonté de louer ou un plusieurs équipements avant votre départ, afin que notre équipe locale s'assure que tout soit bien disponible dès votre arrivée. N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'information.

Pour ceux qui souhaitent profiter de leur voyage au Népal pour aider les populations locales, vous pouvez amener vêtements, matériel de randonnée, ou encore des fournitures scolaires avec vous. Notre équipe locale se chargera de confier tout cela à une ONG locale.

BAGAGES

Sur ce voyage, partez avec 2 sacs :

- **Un grand sac de voyage** pour le trajet a/r France-Katmandou.

Important : à votre arrivée à Katmandou, nous vous remettrons un sac de type "duffel bag", dans lequel vous transférerez toutes vos affaires personnelles utiles pendant le trek. Vous laisserez le reste de vos affaires dans votre sac de voyage, qui restera en sécurité dans le vestiaire de l'hôtel. Le reste de vos bagages restera à l'hôtel à Katmandou et sera récupéré à votre retour.

- **Un sac à dos de 25-40 litres** pour les journées de marche. Vous ne portez que vos affaires de la journée (veste, pharmacie, eau, vivres de courses, crème solaire, chapeau, lunettes...). Dans l'avion, ce sac sera votre "bagage cabine" dans lequel nous vous recommandons de placer tous les équipements "indispensables", dans le cas où vos bagages en soute n'arriveraient pas en même temps que vous...

LIMITE DE POIDS : nous veillons à ce que nos porteurs ne portent pas plus de 25 kg chacun (un porteur pour deux clients). Pour cela, nous vous remercions de ne pas leur confier plus de **12 kg d'affaires par personne.**

Attention, certains pays interdisent l'importation et l'utilisation des cigarettes électroniques, nous vous recommandons donc vivement de vous renseigner auprès des autorités compétentes (MAE, ambassade, consulat) avant votre départ.

PHARMACIE

Votre accompagnateur dispose d'une trousse de secours de première urgence pendant le circuit. Celle-ci ne contient pas de médicaments car votre guide n'est pas autorisé à en donner (il n'est pas médecin) ! Il est donc important que chaque voyageur dispose de sa pharmacie personnelle. Un séjour au Népal, et plus particulièrement les voyages en haute altitude, nécessitent une consultation préalable avec votre médecin.

En plus de vos traitements habituels, nous vous recommandons de prendre avec vous* :

- Antalgiques (ex. paracétamol)
- Anti-inflammatoires
- Anti-diarrhéiques
- Antibiotiques large spectre
- Antihistaminiques
- Collyre pour les yeux
- Pastilles pour la gorge
- Désinfectant
- Pansements
- Thermomètre
- Crème hydratante

*ces recommandations ne remplacent en aucun cas une consultation médicale !

Pour les séjours impliquant une évolution au-dessus de 3000 m d'altitude, l'acétazolamide (Diamox) peut être proposé par votre médecin, en traitement préventif ou d'appoint. Le Diamox aide votre organisme à s'acclimater à l'altitude : il peut prévenir et soulager les symptômes liés à une mauvaise acclimatation. Parlez-en à votre médecin.

Formalités & santé

PASSEPORT

Valable 6 mois après la date de retour.

VISA

Les ressortissants français doivent obtenir un visa individuel pour entrer au Népal. Pour les citoyens d'autres pays, veuillez consulter le consulat ou l'ambassade. Le visa peut être obtenu à l'arrivée à Katmandou. Vous avez également la possibilité de pré-remplir le formulaire de demande de visa en ligne avant votre départ, au plus tôt 15 jours avant la date prévue d'arrivée au Népal, sur le site : https://nepaliport.immigration.gov.np/online. Cette procédure vous permettra de vous présenter directement au guichet de règlement de visa, réduisant ainsi considérablement le temps d'attente à votre arrivée à l'aéroport de Katmandou.Veuillez vous munir d'une photo d'identité et des frais suivants pour l'obtention de votre visa :
- 25 dollars (ou l'équivalent en euros) pour un visa de 15 jours
- 40 dollars (ou l'équivalent en euros) pour un visa de 30 jours
- 100 dollars (ou l'équivalent en euros) pour un visa de 31 à 90 jour

Vol retour vers la France :
L'entrée dans l'aéroport se fait sur présentation du billet d'avion (le guide ne peut donc pas vous suivre). Après l'enregistrement des bagages, ne perdez pas de temps et passer la douane et la sécurité pour aller patienter dans la salle d'embarquement.
Sur certains vols, la douane peut vous demander un visa pour le pays de destination (ex : visa Inde si vous passer par Delhi). Dans ce cas : bien montrer votre 2° carte d'embarquement (ex : Delhi - Paris), ou expliquer que vous volez à destination de la France.

Nos voyages au Népal nécessitent l'obtention de permis (trekking, TIMS...). Nous nous occupons de toutes les formalités, mais pour cela, vous devez nous fournir dès votre inscription une photocopie en couleur de bonne qualité de la double-page contenant toutes les informations de votre passeport (les services du gouvernement népalais sont très exigeants sur ce point). Ces informations sont indispensables pour l'élaboration des permis de trekking et d'ascension. Pour les circuits qui se déroulent au Manaslu et dans les Annapurnas, veuillez également vous munir d'une photo d'identité qui vous sera demandé à l'arrivée à l'hôtel à Katmandou.

CARTE D'IDENTITÉ

Non

VACCINS

Pour connaître les vaccinations et les traitements conseillés pour votre voyage, consultez :
- Le site du Ministère des Affaires Étrangères (www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/nepal/#sante)
- Le site de l'Institut Pasteur

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

Toutes les mesures de restrictions sanitaires pour l?entrée sur le territoire ont été levées.
Il convient de vérifier les conditions d?entrée dans le pays de destination finale - et de transit, le cas échéant - ainsi que les conditions requises par la compagnie aérienne empruntée.. Les obligations sanitaires de chaque pays face à la pandémie évoluent fréquemment, il est important et de votre responsabilité de les consulter jusqu'au jour de votre départ sur le site du ministère des affaires étrangères, rubrique "Conseil aux voyageurs".

SPÉCIFICITÉS

Scan passeport nécessaire dès l'inscription.