

TOUR du MANASLU (Népal)

Trek avec accompagnateur français en tentes
20 jours, 14 jours de trekking



Ce trek d'exception permet de faire le tour du Manaslu. Depuis les champs en terrasses sculptant les collines des basses vallées, cet itinéraire permet de franchir un col à 5000 mètres dans un univers démesuré de neige et de glace. Sans oublier les beaux villages népalais et tibétains avec leurs petits monastères blottis au pied des montagnes. Un Népal inoubliable et attachant offrant un kaléidoscope de couleurs et d'ambiances.

PROGRAMME

Jour 01 : Départ généralement en milieu de journée. Vol pour Katmandou avec escale.

Jour 02 : Arrivée à Katmandou et installation à l'hôtel.

Jour 03 : Katmandou – Arughat (570 m)

Rendez-vous avec l'équipe népalaise de trek qui voyage avec nous dans le bus. Ce voyage est déjà une petite aventure. Sur la route de Pokhara, par monts, par vaux et par gorges, nous nous dirigeons vers le départ de notre fabuleux voyage. Cette route nous imprègne de la réalité népalaise des collines du centre. La route longe des rivières encaissées dans de profondes gorges, des collines striées de rizières et offre quelquefois des vues sur les sommets enneigés de l'Himalaya.

Nuit en Lodge.

Horaire : 7 h de route

Jour 04 : Arughat – Lapu Besi (880 m)

Nous traversons plusieurs forêts peuplées de singes, puis la vallée devient plus escarpée. Nuit en Lodge.

Jour 05 : Lapu Besi – Khorla Besi (970 m)

Le chemin ne cesse de monter et descendre pour contourner une falaise ou passer une crête. Cela rend la progression plus difficile qu'il pourrait y paraître.

Nuit en Lodge.

Jour 06 : Khorla Besi – Jagat (1410 m)

Après les sources d'eau chaude de Tatopani, le chemin traverse la Budhi Gandaki sur un pont suspendu. Après le village de Yuru Khola un autre pont suspendu de 93 m enjambe un affluent, puis un dernier pont nous ramène sur la rive ouest de la Budhi Khola.

Nuit en Lodge.

Jour 07 : Jagat – Ngyak (2340 m)

En quittant le village nous découvrons le Ganesh Himal et ses plus de 7000 m, à l'est. Puis nous remontons la rivière jusqu'à une dernière côte pour atteindre le village Gurung de Ngyat perché au-dessus des flots.

Nuit en Lodge.

Jour 08 : Ngyak – Ghap (2160 m)

Toujours le long de la Budhi Gandaki, le sentier oblique vers l'ouest, et l'on rencontre les premiers murs à Mani (pierre sculptée de prières et de représentations de Bouddha).

Nuit en Lodge.

Jour 09 : Ghap - Lhogaon (3180 m)

Nous traversons de forêts de pins et de rhododendrons où vit le Danphé coloré, devenu l'oiseau national du Népal. Un peu plus haut c'est une forêt de bambou que nous parcourons. Nuit en Lodge.

Jour 10 : Lhogaon – Sama Gompa (3530 m)

Le chemin traverse des champs de blé et de sarrasin, puis débouche vers le village de Samagaon. Nous pouvons apercevoir dans une cour intérieure les femmes tissant sur leur métier.

Nuit en Lodge.

Jour 11 : Sama Gompa – Samdo (3860 m)

Nous faisons un petit crochet jusqu'au lac glaciaire de Birendra, au départ du chemin du camp de base du Manaslu. Le Tibet est tout proche et explique le passage fréquent de caravanes de yaks montant au Lajing Banjyang.

Nuit en Lodge.

Jour 12 : Samdo – Larke Phedi (4470 m)

Nous rejoignons le camp de base du col, appelé aussi Dharmashala. La végétation est à présent de type toundra avec de nombreux genévriers.

Nuit en Lodge.

Jour 13 : Larke Phedi – Larkya La (5106 m) – Bimtang (3720 m)

Nous rejoignons un grand plateau offrant de belles vues sur les glaciers et la face nord du Manaslu. Puis atteignons le col, Panorama unique sur le Himlu Himal, le Kang Guru et, plus loin, l'Annapurna II. La descente est assez raide et domine de jolis lacs aux eaux turquoises.

Nuit en Lodge.

Jour 14 : Bimtang – Tilche (2300 m)

Très longue descente offrant de belles vues sur les sommets du Manaslu et sur le massif du Peri Himal. Le sentier rejoint à nouveau les exubérances de la forêt de résineux puis les rhododendrons géants, lichens, mousses.... et les villages.

Nuit en Lodge.

Jour 15 : Tilche – Chamje (1150 m).

Descente le long de la Dudh Khola jusqu'à Thonje où nous faisons la jonction avec la Marsyandi et le tour des Annapurnas. En passant à Tal nous admirons la cascade spectaculaire en rive gauche.

Nuit en lodge.

Jour 16 : Chamje – Bhulbhule (840 m).

Parcours dans les rizières en terrasses !

Nuit en lodge.

Jour 17 : Bhulbhule – Besi Sahar - Katmandou.

Nous marchons jusqu'à Besi Sahar puis transfert en bus privé.

Nuit en hôtel.

Jour 18 : Journée tampon de sécurité utilisée en cas de retard, notamment si le transfert en bus au début de trek prend plus de temps que prévu, en raison des éboulements sur la route. Si nous respectons le programme, cette journée peut être consacrée à la visite de la vallée de Kathmandu. Il est possible de visiter **Pashupatinath**, très haut-lieu de culte hindou. Non loin de là, se situe l'immense **Stupa de Bodnath**, un des plus important centre bouddhiste tibétain du Népal. Nous terminons la journée sur la colline de **Swayambunath**, où l'on trouve à la fois un stupa, une gompa (monastère bouddhiste), mais aussi plusieurs temples hindouistes. Ce lieu magique est un parfait résumé de l'harmonie qui règne entre les deux grandes religions du Népal, à l'image des Népalais, pacifiques et tolérants. Il est possible de rentrer à pied sur Kathmandu, pour continuer à s'imprégner de l'atmosphère de cette ville, à la fois déroutante et envoûtante. Nuit à l'hôtel.

Jour 19 : Transfert à l'aéroport le matin ou l'après-midi selon les horaires des vols. Vol pour Paris avec escale.

Jour 20 : Arrivée à Paris, généralement en début de matinée.

Le programme indiqué n'est donné qu'à titre indicatif. Il peut être modifié en fonction des conditions météo, des conditions locales particulières et des conditions de forme ou de fatigue des participants.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le Jour 01 à l'aéroport.

Une convocation détaillée vous parviendra 8 à 10 jours avant votre départ.

DISPERSION

Le Jour 20 à l'aéroport.

FORMALITES

Passeport en cours de validité + visa.

Vous trouverez le détail de celles-ci dans la rubrique FORMALITES de la Fiche « Informations générales NEPAL ».

NIVEAU

Marcheur expert.

Randonneur niveau 4 sur une échelle de 5 :

Trekking réservé à des marcheurs entraînés et en bonne forme physique au moment du départ. Étapes de 4 à 6 heures de marche et de 7 à 9 heures lors des passages des cols. Itinéraire favorisant une bonne acclimatation Les quelques nuits en bivouac à des altitudes supérieures à 3500 m peuvent être froides et nécessitent un bon équipement.

Cet itinéraire ne comporte pas de difficultés particulières mais 16 jours de marche consécutifs avec le franchissement d'un col élevé à plus de 5000 m nécessite une bonne endurance.

Portage d'un sac à dos léger la journée.

L'altitude dans ce genre de circuit est une préoccupation du randonneur. Dépasser les 4000 mètres est un handicap loin d'être insurmontable à condition de respecter les règles essentielles de l'acclimatation à l'altitude. Votre accompagnateur sera là pour vous donner les conseils particulières à ce processus.

HEBERGEMENT

Bon hôtel (2 personnes par chambre) à Kathmandu, lodges durant le trek.

Les lodges sont des maisons népalaises qui correspondent à des gîtes d'étape sommaires (chambres de 2 à 3) en France. D'un confort variable, ce ne sont pas des hôtels mais ils permettent de faire un trekking en altitude dans des conditions de confort appréciables (lit, matelas, toilettes sommaires). Les douches (avec supplément) sont quelquefois possibles, chaudes rarement.

Les repas :

La cuisine népalaise est très influencée par l'Inde. Le plat typique du pays est le dhaal bat, un plat de riz servi avec une sauce à base de lentilles et d'épices, accompagné d'un curry de légumes et quelquefois de petits morceaux de viande de poulet.

Le midi, vous mangez un plat chaud, des salades à base de riz, des crudités, dans un restaurant simple choisi par votre guide. Le soir, vous mangez dans le Lodge où vous dormez..

La nourriture est saine, généralement végétarienne, à l'image du pays. C'est un très agréable compromis entre la cuisine népalaise et nos estomacs occidentaux fragiles.

Certains jours, notamment ceux où nous faisons l'ascension d'un col, un pique nique froid nous est préparé avec des vivres de course et un repas chaud au retour.

Si vous craignez malgré tout les « petits creux » en chemin ou si vous êtes gourmand, vous pouvez emporter quelques barres de céréales, fruits secs, pâtes d'amande, chocolat...

A Kathmandu les repas sont à votre charge (de 3 à 15 € par repas, selon les restaurants choisis).

TRANSFERTS INTERNES

Transferts en bus privés.

PORTAGE DES BAGAGES

Les bagages sont transportés par les porteurs.

Vous portez uniquement les affaires de la journée.

Vous trouverez des renseignements complémentaires dans la rubrique VOS BAGAGES de la Fiche « Informations générales NEPAL »

GROUPE

De 7 à 12 personnes.

ENCADREMENT

L'accompagnateur en Montagne français :

Il est diplômé d'État, spécialiste de l'encadrement de groupes et du Népal. Il veille au bon déroulement du séjour (hébergement, itinéraire, sécurité...) et reste l'interlocuteur de nos prestataires sur place et en particulier du sirdar. Son expérience et sa connaissance du pays sont des atouts majeurs de votre sécurité, de votre intégration et à la réussite de votre séjour.



L'imprévu est, au Népal, une composante du voyage et nul n'est à l'abri d'un glissement de terrain, de conditions météorologiques difficiles ou d'une panne de bus. Nous ferons au mieux pour y pallier et le programme pourra éventuellement subir quelques petites modifications. C'est là que l'on apprécie d'avoir un accompagnateur connaissant bien le pays et les mentalités locales.

L'équipe népalaise :

Sirdar : il est le responsable du déroulement du trekking (terme employé pour désigner une randonnée au Népal). Il nous accompagne sur les sentiers et commande toute la structure de trek (sherpas, porteurs).

Sherpa : à l'origine, c'est le nom d'une ethnie importante du Népal qui habite principalement la région de l'Everest. Utilisé d'abord pour désigner les porteurs d'altitude lors des premières grandes expéditions himalayennes, ce nom est passé dans le vocabulaire courant et désigne aujourd'hui un guide qui vous accompagne sur le sentier. C'est un peu notre ange gardien, il porte ses affaires personnelles mais pas le matériel collectif. En effet, en cas de fatigue d'un participant, il peut être amené à le soulager de son sac à dos.

Porteur : il porte le ravitaillement, ainsi que les sacs contenant nos affaires personnelles. N'ayant pas le même rythme de vie que nous (marche et repas), nous ne les côtoyons que rarement dans la journée mais nous les retrouvons avec plaisir le soir au camp pour partager quelques instants ensemble.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements :

Les principes :

Pour le haut du corps, le **principe des 3 couches** permet de gérer quasiment toutes les situations :

- un sous-pull à manches longues en matière respirante (fibre creuse).
- une veste en fourrure polaire chaude.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des **vêtements qui sèchent rapidement** et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous **couvrir avant d'avoir froid**, mais surtout à **vous découvrir avant d'avoir trop chaud**. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire.

La liste idéale : (à adapter suivant la randonnée et la saison)

- 1 chapeau de soleil ou casquette.
- 1 foulard.
- 1 bonnet.
- 1 paire de gants
- T-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 à 3 jours de marche).
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise.
- 1 veste en fourrure polaire.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- 1 cape de pluie ou un sursac si vous possédez la veste ci-dessus.
- 1 pantalon de trekking ample.
- 1 surpantalon imperméable et respirant type gore-tex (si votre budget vous le permet).
- 1 caleçon (peut-être utilisé le soir à l'étape).
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche) Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée. Attention au coton pour les ampoules.
- 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables à semelle type Vibram. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- 1 paire de guêtres.
- Des sous-vêtements.
- 1 maillot de bain (facultatif).
- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir.

Equipement :

- 1 sac à dos de 35/40 litres à armature souple, muni d'une ceinture ventrale.
- Un grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale.
- 2 gourdes d'1 litre de préférence isotherme.
- 1 couteau de poche type Opinel (à mettre dans votre bagage en soute).
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, passeport, carte vitale et contrat d'assistance.
- Nécessaire de toilette (privilégiez l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- Lingettes pour la toilette
- Un gel antiseptique pour le lavage des mains sans eau.
- Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- Papier toilette + 1 briquet.
- Crème solaire + écran labial.
- 1 frontale ou lampe de poche avec ampoule et piles de rechange.
- 1 couverture de survie.
- Une paire de bâtons est conseillée.
- Un drap-sac. **Un duvet de bonne qualité.**
- Sacs plastiques pour envelopper vos affaires et vos déchets personnels.
- Appareil-photo, jumelles (facultatif).

Pharmacie personnelle

- Vos médicaments habituels.
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.

- Pastilles contre le mal de gorge.
- Bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8 cm de large.
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- Double peau (type Compeed ou SOS ampoules).

Pharmacie spécifique voyage

Un anti-inflammatoire (comprimé et gel) ; Un antibiotique à large spectre ; Un antispasmodique
Un antidiarrhéique ; Un antiseptique intestinal ; Un antivomitif ; Un antiseptique ; Des pastilles pour purifier l'eau.

- En complément éventuel : répulsif contre les moustiques, veinotonique, somnifère léger, etc...

DATES ET PRIX

Dates : du 20 octobre au 08 novembre 2014

Prix : 3 395 €/personne

LE PRIX COMPREND

- Le vol international en classe économique sur ligne régulière Paris - Kathmandu aller et retour avec escale.
- Les taxes aériennes.
- Tous les déplacements terrestres en bus privé depuis l'aéroport, dans la vallée de Kathmandu, jusqu'au départ du trek et retour.
- 3 nuits à Kathmandu, en hôtel standard, sur la base **de la nuit et du petit - déjeuner**, 2 personnes par chambre.
- L'organisation totale du trekking en lodges, avec un accompagnateur en montagne français, un chef d'expédition népalais (sirdar) et une équipe de guides et porteurs.
- Les formalités (taxe du parc National) et tous les frais inhérents au trekking.
- **Le permis spécial de trekking pour cette région**

LE PRIX NE COMPREND PAS

- L'entrée sur les différents sites à visiter et les déplacements dans la vallée de katmandu.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- L'équipement individuel.
- Les frais de visa.
- Les repas du midi et du soir à Kathmandu . Prévoir un budget de 60 € maximum.
- Les pourboires laissés à l'équipe de trekking en fin de trek (entre 30 et 40 € selon satisfaction).
- L'assurance annulation (2%).
- L'assurance Frais de recherche et secours - Assistance – Rapatriement (1 %).
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans "Le tarif comprend".

POUR EN SAVOIR PLUS

Vous trouverez une multitude d'informations dans la Fiche « Informations générales NEPAL ».

VISITES

Les visites des différents sites prévues au programme sont soumises à un droit d'entrée qui permet d'entretenir les temples et les maisons (qui tombaient en ruines il y a 20 ans) et à tenir les lieux propres. Le prix de la visite varie de 2 à 11 € selon le lieu. Nous ne les avons pas intégrés au prix du séjour, car vous n'êtes pas obligé de tout visiter !

Voici pour informations les tarifs en 2013 :

Bhaktapur : 1100 Rp
Durbar Square : 750 Rp
Pashupatinath : 150 Rp
Bodnath : 150 Rp

INSCRIPTION, ANNULATION & ASSURANCES

INSCRIPTION

En ligne sur notre site internet www.espace-evasion.com , ou en renvoyant la fiche d'inscription signée et un acompte de 30%, vous recevrez alors une confirmation d'inscription.

Inscription à plus de 22 jours du départ : aucun frais de dossier

Inscription entre 21 jours et 8 jours du départ : frais de dossier : 10 € (20 € pour les voyages et les séjours en liberté)

Inscription à moins de 8 jours du départ : frais de dossier : 20 € (30 € pour les voyages et les séjours en liberté) (le paiement doit être obligatoirement effectué par carte de crédit)

ANNULATION

De notre part :

ESPACE EVASION se réserve le droit d'annuler un séjour en cas d'insuffisance de participants (6 minimum, sauf cas particuliers précisés) ou par suite de conditions particulières qui risqueraient de compromettre le bon déroulement du séjour.

En cas d'insuffisance de participants, ceux-ci seront prévenus dans un délai minimum de 21 jours. Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

De votre part :

En cas de désistement de votre part (sauf si vous trouvez un remplaçant), les frais d'annulation à votre charge sont les suivants (la date prise en compte est celle à laquelle ESPACE EVASION a pris connaissance du désistement) :

- Jusqu'à 30 jours du départ : 10 % du montant du séjour, avec un minimum de 30 €.
- Entre 29 et 21 jours : 25 % du montant du séjour.
- Entre 20 et 8 jours : 50 % du montant du séjour.
- Entre 7 et 2 jours : 75 % du montant du séjour.
- A moins de 2 jours du départ : la totalité du montant du séjour.

Pour la prise en charge de ces frais, nous vous conseillons vivement de souscrire une assurance annulation.

Tout participant abrégant un séjour, ne respectant pas les lieux, dates ou heures de rendez-vous, ne pourra prétendre à aucun remboursement, de même qu'une exclusion décidée par votre accompagnateur, pour niveau insuffisant ou non respect des consignes de sécurité.

ASSURANCE ANNULATION

Cette assurance est facturée séparément (2% du coût du voyage). Elle est facultative. Ce contrat d'assurance est souscrit auprès de AXA Assistance.

Les évènements garantis sont :

- Accident corporel grave, maladie grave ou décès.
- Dommages matériels importants, survenant au domicile de l'Assuré ou à ses locaux professionnels ou à son exploitation agricole.
- Licenciement économique de l'assuré ou de son conjoint.
- Vol au domicile de l'Assuré, dans ses locaux professionnels ou son exploitation.

- ...

Les frais d'annulation restant à votre charge vous seront remboursés par l'assureur, déduction faite de franchise, des frais de dossier, de visa, des taxes portuaires et aéroportuaires et du montant des assurances. Ils sont calculés en fonction de la date de constatation médicale ou de l'événement qui entraîne l'annulation.

Dans tous les cas, une franchise de 30 € par personne est déduite par l'assureur.

La garantie de l'assuré prend effet dès son inscription et cesse lors de son départ.

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le livret : Garantie d'Assurance Annulation de voyage Vagabondages – Convention n° 0802130 joint à votre dossier, disponible sur www.espace-evasion.com (rubrique téléchargement) ou sur simple demande.

Cas Particuliers concernant les voyages à l'étranger

Dans le cas d'un billet d'avion émis à l'avance, que ce soit à votre demande ou en raison de la politique de certaines compagnies aériennes pour certains types de tarif, il sera facturé des frais d'annulation égaux à 100 % du prix du billet, quelle que soit la date de l'annulation.

ASSURANCE FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE RAPATRIEMENT, INTERRUPTION DE SEJOUR :

Vous pouvez souscrire une assurance Frais de recherche et secours, assistance rapatriement, interruption de séjour auprès de ESPACE EVASION, moyennant 1 % du montant du voyage.

Les participants possédant une assistance rapatriement personnelle devront nous fournir une attestation et nous signer une décharge. Il est notamment important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus.

Nous vous informons également que les assurances des cartes bancaires couvrent l'assistance-rapatriement, mais il faut vérifier auprès de votre banque qu'elle couvre en particulier les frais de recherche et secours en montagne (à hauteur de 5000 € environ).

Le contrat d'assistance rapatriement souscrit pour vous auprès de AXA Assistance couvre :

- les frais de recherche et secours en montagne jusqu'à un plafond de 20 000 €,
- le rapatriement avec assistance en cas d'atteinte corporelle grave,
- les frais médicaux complémentaires à l'étranger,
- l'assistance en cas de décès,
- l'avance sur caution pénale à l'étranger,
- la prise en charge d'honoraires d'avocats à l'étranger (plafond : 5 000 €),
- l'assistance en cas de perte ou vol de papiers,
- l'interruption de séjour (plafond 8000 € par assuré),

- ...

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le livret : Garantie d'assurance Assistance aux Personnes Vagabondages – Convention n° 0802129 joint à votre dossier, disponible sur www.espace-evasion.com (rubrique téléchargement) ou sur simple demande.

Nous déclinons toute responsabilité en cas de difficulté avec votre assureur si ces prestations ne couvrent pas les conditions ou les activités du voyage. Si des frais supplémentaires sont exposés de ce fait pour votre retour, nous nous réservons le droit de vous les facturer.

Attention, ces contrats s'adressent uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France, dans un autre pays de l'Union Européenne, ou en Suisse.

ESPACE EVASION

Agence de Voyage – IM.074.10.0036

Garantie financière : Covea Caution – 34 Place de la République - 72013 LE MANS Cédex 2

Assurance responsabilité civile professionnelle : MMA Mutuelles du Mans Assurances –
Assurances Piquet-Gauthier – BP 27 – 69921 OULLINS Cédex