



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

Association Loi 1901 bénéficiaire l'agrément ministériel tourisme Apriam AG.073.980001



LE TOUR DU MANASLU

Randonnées accompagnées, accompagnateur français, et équipe locale

En itinérance, sans portage

Hébergement sous tente 2 places

Séjour 20 jours, 18 nuits



Manaslu (8167 m) est situé dans le district de Gorkha et au Nord du Népal, Gorkha est un petit état indépendant à partir duquel commença l'unification du Népal contemporain. Le trek débute de là. On peut atteindre le village Gurung de Laprak par deux trajets différents, soit par la vallée du Daraundi, soit par le versant de la colline de Dharchey. Dharchey offre un superbe point de vue panoramique sur les sommets élevés des montagnes, tels que le Langtang, le Ganesh Himal, le Buddha Himal, le Himalchuli, le Manaslu, l'Annapurna et d'autres encore.

A partir de Laprak nous suivons la vallée de Budhi Gankaki, le chemin continu vers le nord en traversant beaucoup de villages d'origine tibétaine. Ces villages offrent une occasion de découvrir leurs coutumes et cultures, leurs monastères, drapeaux de prière, roues à prière et murs de prière.

DATE :

08 au 30/10/2010

TARIF :

2795 € par personne au départ de Paris

LE TARIF COMPREND :

- Les transferts : aéroport/aéroport (2 fois)
- Les transferts : Katmandou/Gorkha et Syange - Besisahar/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)
- Confirmation du billet d'avion du vol international pour le retour
- 3 nuits hôtel à Harati***avec petit déjeuner ou similaire
- Assurance de l'équipe népalaise
- La confirmation du billet d'avion pour le vol international de retour

LE TARIF NE COMPREND PAS :

- les boissons,
- les frais de visa,
- les repas à Kathmandu,
- les pourboires d'usage et
- 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

L'Assurance Annulation, non obligatoire mais fortement conseillée, elle permet le remboursement du prix du voyage moins les frais de dossier en cas d'annulation pour raisons graves à moins de 45 jours du départ. Elle coûte 2,5 % du prix du voyage. Nous vous proposons également une assurance Rapatriement à 1 %.

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 5315 m
- **Vue grandiose sur ces grands massifs himalayens**
- Découverte du **géant** le Manaslu (8167 m)
- Une véritable aventure partagée avec l'équipe locale
- Un **accompagnateur français** qui part avec vous sur le trek, **gage de sécurité et de sérieux** pour l'acclimatation et les étapes sur le circuit.
- **Une très bonne acclimatation avant le passage du col**



Déroulement du trek



Jour 1 : Arrivée à Katmandou, accueil à l'aéroport et transfert à l'hôtel

Nuit à l'hôtel

Jour 2 : Départ pour Gorkha-Kaliskthan (1320 m),

C'est Gorkha d'où le mouvement de l'unification de Népal, divisés en une cinquantaine de principauté jusqu'au début de 18ème siècle, a été démarré par son roi Prithivi Narayan Shah. Après être arrivé à Gorkha, nous quittons la route goudronnée au travers de la ville Gorkha Jusqu'à Kalikasthan, Bivouac près de l'ancien palais royal

5/6h en bus et 1h de marche et nuit sous tente

Jour 3 : Kalikasthan- Gairigaon (1200 m),

Le chemin facile traverse de nombreux villages Brahmanes, Chhetris. Le sentier facile avec des montées et des descentes courtes. On cultive du millet, maïs, oranges, pommes de terre...

6/7h de marche et nuit sous tente

Jour 4 : Ghayampesal –Thala (1600 m),

Nous montons progressivement en marchant en crête. Nous passons par des villages Gurung, et Magar.

6h30 de marche et nuit sous tente

Jour 5 : Thala-Col du Darche (3200 m) - Sambai (Nambai) (2900m),

Le sentier monte dans les forêts de rhododendrons et nous passons le col du Darché à 3200 m Depuis le col on aura une vue superbe panoramique sur le Bouddha Himal, le Shringi Himal, le Ganesh Himal... Puis nous descendrons vers le village Gurung, Laprak. Ce village se trouve à flanc de montagne.

7/8h de marche et nuit sous tente

Jour 6 : Sambai-Laprak (2200 m),

Le sentier passe par les prairies en descendant vers le village Laprak. Dans ce village nous pouvons voir beaucoup de des terrasses de pomme de terre.

Après midi visite du village et du mode de vie et des traditions particuliers de Gurungs de cette région. Il y a près de 2400 habitants dans ce grand village de 500 maisons. Ils sont principalement agriculteurs, la vie des Laprakis est rude et le niveau n'est pas très élevé. La religion pratiquée, malgré l'influence hindouiste, reste très bouddhiste – chamanisme. Le système de troc se pratique encore (riz, huile, vêtements, peaux...).

4h de marche et nuit sous tente

Jour 7 : Laprak- Khorla besi (1100 m),

Traversée d'autres villages Gurung Singla et Khorla. Le sentier monte et descente. La vue sur le massif de Ganesh Himal.

7/8h de marche et nuit sous tente

Jour 8 : Khorla besi - Jagat (1300 m), 5/6h de marche et nuit sous tente

Le sentier passe par des gorges de Budi Gandaki. Après quelques heures de marche nous arriverons à une source d'eau chaude.

5/6h de marche et nuit sous tente

Jour 9 : Jagat - Pewa (1900 m),

Nous entrons dans la zone protégée (MCAP). Le sentier traverse la rivière par plusieurs ponts suspendus. Nous arrivons dans une région qui a beaucoup de similitude avec le Tibet.

5/6h de marche et nuit sous tente

Jour 10 : Pewa - Ghap (2400 m),

Nous montons progressivement par un sentier serpente. Nous passons à côté d'un village, Bi. Bivouac à Ghap à côté d'un chortens au bord de la rivière.

5/6h de marche et nuit sous tente

Jour 11 : Ghap - Lo Gaon (2800 m),

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

5/6h de marche et nuit sous tente

Jour 12 : Lo Gaon - Sama Gaon (3400 m),

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

4/5h de marche et nuit sous tente

Jour 13 : Sama Gaon - Samdo (3700 m),

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

3h de marche et nuit sous tente

Jour 14 : Samdo

Journée de repos, montée jusqu'à 4500 m pour l'acclimatation. Samdo est un village tibétain, les habitants ont immigrés du Tibet il y a une dizaine d'années. Ils ne comprenaient pas le Népalais mais depuis quelques années il existe une école primaire créée par le gouvernement Népalais.

Jour 15 : Samdo - Larke Glacier (4400 m),

Aujourd'hui nous marchons dans monde aride avec la vue magnifique sur le massif de Manaslu.

4/5h de marche et nuit sous tente

Jour 16 : Larke Glacier – Bhimtang (3800 m), (**Larke - La 5300 m**)

Tôt le matin, nous partons pour le col Larkya La (5300 m). Le sentier monte progressivement sur la moraine du glacier avec des vues splendides sur la chaîne himalayenne. Après le col, la descente est raide jusqu'au bivouac.

8/9h de marche et nuit sous tente

Jour 17 : Bhimtang - Tilje (2300 m),

Une grande descente tout au long de la Dudh Khola nous mène à Tilje (village de Gurung). Nous sommes maintenant dans la région de 'Manang'.

6/7h de marche et nuit sous tente

Jour 18 : Tilje - Jagat (1300 m),

Nous descendons progressivement tout au long de la rivière Marsyangdi en passant par de villages, Kotro, Tal, etc... Chamje se trouve dans les gorges escarpées de Marsyangdi
6/7h de marche et nuit sous tente

Jour 19 : Jagat – Katmandou

Après le petit déjeuner 1h de descendre jusqu'à Syange. D'ici nous continuons en bus tout au long de la rivière Marsyangdi en suite celle de la Trishuli. L'après-midi arrivé à Katmandou
1h de marche et nuit à l'hôtel

Jour 20 : Katmandu journée libre pour faire des achats de souvenirs

Nuit a l'hôtel

Jour 21 : Transfert à l'aéroport

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 minimum 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.

PORTEURS : En effet, avec notre organisme, les porteurs ont chacun 2 sacs de 10 kg soit 20 kg à porter pour 2 participants.

Nous veillons particulièrement à ce que le poids de cette charge ne soit pas dépassé, car nous sommes toujours aux côtés de nos participants afin de surveiller ce que nous avançons.

GROUPE : 6 personnes minimum à 12 personnes maximum

ENCADREMENT : Par un accompagnateur en montagne français assisté d'un guide local, d'un cuisinier et d'une équipe de porteurs.

HEBERGEMENT : Sous tente 2 places pendant tout le trek et en l'hôtel ***confortable à Kathmandu (en chambre double).
Possibilité d'avoir une Single, 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

FORMALITE : votre passeport en cours de validité. **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



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 détritits, 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° 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.

REUNION DE PREPARATION :

Sur toutes nos destinations lointaines, nous programmons un WE ou simplement une journée de préparation, du voyage en présence de tous les participants, tout du moins ceux qui pourront être présents lors de ce rassemblement.

En effet, pendant cette journée de rencontre, nous aborderons les préparatifs concernant votre trek avec tous ses aspects.

Ce sera pour l'occasion pour tous les participants de voir avec qui ils effectueront leur voyage et surtout de finaliser votre préparation en posant bien évidemment toutes vos questions.

Une convocation vous sera ultérieurement envoyée quelques semaines avant la date du départ, avec une note explicative concernant le site retenu et l'option choisie sur cet endroit.

BAGAGES SUR PLACE :

Dès 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 bénéficiaire de l'agrément ministériel tourisme Apriam AG.073.980001 210 Rue de Guise 73000 Chambéry Garant : COVEA CAUTION SA Contrat N° 18386 pour un montant de 85 000 € R.C.P : MMA IARD Cabinet Jean François Bellet 35, Boulevard Emile Zola BP 27 69600 Oullins Contrat N° : 103.056.234 Code APE 633 Z SIRET : 479.869.166.000.13. TVA intracommunautaire : FR52479869166