

Manaslu et Tsum Vallée



Jours:	20
Prix:	1790 EUR Vol international non inclus
Confort:	★★☆☆☆
Difficulté:	★★★★☆
🔪 Hors des sentiers battus 🔪 Trekking	

Le Manaslu, situé à 8163 m d'altitude, est la huitième plus haute montagne du monde et reste majestueusement éloigné de la foule. Semblable à bien des égards au circuit des Annapurna, le circuit du Manaslu se déroule dans une vallée moins fréquentée. La construction récente des pavillons voit ce circuit évoluer au fil des ans. Le gompa (monastère) de Sama, dans un amphithéâtre au pied du Manaslu, marque l'entrée dans le territoire bouddhiste. Le col de Larkya (5135 m), point culminant de la route, présente une pente douce avant de plonger brusquement pour atteindre les basses vallées. Superbes panoramas, villages typiques habités par différents groupes ethniques. Ce trek vous emmène dans la belle et moins fréquentée vallée Tsum le long du sentier Manasalu.

Jour 1. Bienvenue au Népal!



Katmandou (1330 m) 📍

- Accueil et assistance par notre représentant à l'aéroport international Tribhuvan, à Katmandou.
Un court trajet en voiture vous mène jusqu'à votre hôtel où vous pouvez vous reposer quelques instants.

🍽️ Déjeuner	Libre
🍷 Dîner	Libre
🏠 Hébergement	Nomad Hotel

Jour 2. Route pour Lapubesi



Katmandou (1330 m) 📍
🚗 150km - ⌚ 8h
Lapubesi (884m) 📍

- Petit déjeuner tôt le matin et nous nous dirigeons vers Arughat par la route goudronnée de Katmandou jusqu'à Dhanding Besi. Nous prenons à droite et traversons un pont pour nous diriger vers Arughat, un important centre commercial pour Gorkha. Nous continuons notre route vers Lapubesi où nous passons la nuit.

☕ Petit déjeuner	Nomad Hotel
🍽️ Déjeuner	En route
🍷 Dîner	Local Lodge
🏠 Hébergement	Local Lodge

Jour 3. Lapubesi - Dovan : Début du trek!



Lapubesi (884m) 📍
16km - ⌚ 6h
Dovan (1000m) 📍

- En suivant le sentier qui continue au bord de la rivière avec de petites montées et descentes, nous arrivons à Thado Khola que nous traversons et continuons jusqu'à Kholabesi. Populaire pour le café, le sarrasin et le tabac, notre piste continue vers le circuit du Manasalu pour rejoindre le Great Himalaya Trail. En suivant la gorge étroite vers Dovan, nous arrivons à Tatopani, un lieu doté de trois sources chaudes. Le sentier s'élève sur une crête, traverse ensuite un nouveau pont suspendu, passez sous les falaises et grimpez pour atteindre Dovan où nous passerons la nuit.

🍳 Petit déjeuner	Local lodge Labubesi Local Lodge
🍴 Déjeuner	En route
🍷 Dîner	Local Lodge
🏠 Hébergement	Local Lodge

Jour 4. Dovan - Philim: Entrée dans le Manaslu



Dovan (1000m) 📍
14km - ⌚ 7h
Philim (1590m) 📍

- Après le petit-déjeuner, vous quittez Dovan et poursuivez votre randonnée en direction de Philim en traversant l'ancien pont suspendu de Yaru Khola. Vous continuez ensuite à monter jusqu'à Thado Bharyang. Arrivés à Jagat, vous pénétrez maintenant dans le parc du Manaslu. Jagat était autrefois une forteresse maoïste et cet endroit bénéficie d'une abondance de pommes de terre, de maïs et de haricots grimpants qui sont plantés au même moment. Vous continuez votre randonnée en escaladant la crête rocheuse jusqu'à Saller (1440m) et en descendant jusqu'à Sirdibas, puis vous remontez la rivière pour traverser le plus long pont suspendu qui nous conduit à la longue et pénible montée jusqu'à Philim. Nuit en lodge

🍳 Petit déjeuner	Local Lodge
🍴 Déjeuner	En route
🍷 Dîner	Local Lodge
🏠 Hébergement	Local Lodge

Jour 5. Philim - Chumling: Aux portes de la vallée de Tsum



Philim (1590m) 📍
16km - ⌚ 7h
Chumling (2360m) 📍

- Vous prenez la route vers la vallée de Tsum aujourd'hui et continuez vers le nord de Philim à travers la forêt. Une heure de montée vous mène à Ekle Bhatti (1600M). En continuant, vous arrivez au croisement avec le Ghap à gauche et la vallée de Tsum à droite, vous grimpez à travers la forêt de pins et de rhododendrons. En suivant les marches en zigzag à partir d'ici pour obtenir la première vue de la basse vallée de Tsum. Traversez les falaises escarpées à travers la paisible forêt, nous arrivons à Lokpa (2240m). Vous descendez à travers la forêt pour traverser deux nouveaux ponts, après quoi vous montez un escalier raide et continuez jusqu'à la vallée cachée de Tsum qui s'étend devant vous. Le chemin à partir d'ici monte brutalement jusqu'à Ripchet (2470M). Encore 45 minutes de marche jusqu'à Chumling. Nuit en lodge

🍳 Petit déjeuner	Local Lodge
🍴 Déjeuner	En route
🍷 Dîner	Local Lodge
🏠 Hébergement	Local Lodge

Jour 6. Chumling - Chhokangparo



Chumling (2360m) 📍
14km - ⌚ 4h
Chhokangparo (3031 m) 📍

- Après le petit déjeuner, vous commencez votre randonnée en traversant un pont suspendu et continuez à travers les riches terres agricoles de maïs et de pommes de terre. L'architecture traditionnelle tibétaine rend la marche d'aujourd'hui très intéressante. Continuez à monter dans la vallée avec une vue splendide sur l'est du Ganesh Himal et plusieurs autres sommets à plus de 7000m d'altitude. Après le déjeuner, vous traversez le Serpu Khola et montez environ 2 heures pour arriver à Chekkangparo. La vallée s'ouvre ensuite sur les champs de sarrasin, de pomme de terre, d'orge et de maïs. Nuit en lodge

☕ Petit déjeuner	Local Lodge
🍴 Déjeuner	En route
🍷 Dîner	Local Lodge
🏠 Hébergement	Local Lodge

Jour 7. Chhokangparo - Nile



Chhokangparo (3031 m) 📍
10km - ⌚ 5h
Nile (3480m) 📍

- La marche d'aujourd'hui sera relativement courte et facile, la majeure partie de la journée passant par la vaste vallée ouverte. Vous pouvez explorer le village et continuer à monter vers le nord, puis traverser de petits villages et quelques écoles locales pour arriver à Lamagoan (3202m). Il y a un couvent que vous pouvez visiter. Vous continuez le sentier en direction de Nile en traversant Ranchen Gompa. Nuit en lodge

☕ Petit déjeuner	Local Lodge
🍴 Déjeuner	En route
🍷 Dîner	Local Lodge
🏠 Hébergement	Local Lodge

Jour 8. Nile - Lar



Nile (3480m) 📍
15km - ⌚ 6h
Lamgaon (3700m) 📍

- Aujourd'hui, excursion d'une journée à Mu Gompa. Vous poursuivez via Rachen Gompa et visitez également le couvent de Dhephu Doma. Le lever du soleil sur la rive ouest à travers la vallée étroite est sublime. Continuez à travers le pays tibétain aride jusqu'à la dernière ascension vers Mu Gompa. Après avoir visité Mu Gompa, descente à Lar. Nuit en lodge.

☕ Petit déjeuner	Local Lodge
🍴 Déjeuner	En route
🍷 Dîner	Local Lodge
🏠 Hébergement	Local Lodge

Jour 9. Lar - Gompa Lungdang



- Le sentier vous commence aujourd'hui par une montée pendant plus de 3 heures et nous continuons à travers la superbe forêt de pins, de chênes et de rhododendrons. Vous êtes récompensés par les vues panoramiques sur l'Himalaya, une des moments forts de ce trek Le Lungdang Gompa a plus de 100 ans et les visiteurs sont invités à assister au rituel quotidien. La vue sur la chaîne de Ganesh Himal est magnifique. Nuit en lodge.

☕ Petit déjeuner	Local Lodge
------------------	-------------

Lamgaon (3700m) 📍	🍴 Déjeuner	En route
16km - ⌚ 7h		
Lungdang (3200m) 📍	🍴 Dîner	Local Lodge
	🏠 Hébergement	Local Lodge

Jour 10. Lungdang Gompa - Lokpa



Lungdang (3200m) 📍
17km - ⌚ 7h
Lokpa (2240) 📍

- Départ tôt ce matin en prévision de la longue marche qui descend directement de Domje. En continuant votre chemin à travers la forêt, vous traversez des gorges très profondes sur le nouveau pont suspendu. Après quelques montées et descentes par les escaliers, nous arrivons à Lokpa. Nuit en lodge.

☕ Petit déjeuner	Local Lodge
🍴 Déjeuner	En route
🍴 Dîner	Local Lodge
🏠 Hébergement	Local Lodge

Jour 11. Lokpa - Deng



Lokpa (2240) 📍
11km - ⌚ 5h
Deng (1860 m) 📍

- La randonnée commence à travers la crête rocheuse et plusieurs ponts. En traversant le pont suspendu, vous montez tout droit jusqu'à Philim où nous nous arrêtons pour le déjeuner. Le village a une école construite par des japonais que vous pouvez visiter pendant la préparation du déjeuner. Après le déjeuner, vous continuez sur les sentiers qui traversent le village d'Ekle Bhatti. Après avoir traversé la crête et le sentier étroit, vous arrivez à Deng. Nuit en lodge

☕ Petit déjeuner	Local Lodge
🍴 Déjeuner	En route
🍴 Dîner	Local Lodge
🏠 Hébergement	Local Lodge

Jour 12. Deng - Namrung



Deng (1860 m) 📍
17km - ⌚ 7h
Namrung (2630 m) 📍

- Aujourd'hui vous dépassez le seuil des 2000 mètres d'altitude, en pays Gurung. Les gorges deviennent plus larges et l'horizon s'ouvre vers le Tibet. Les nombreux villages authentiques étaient autrefois les haltes sur la route du sel. Nuit en lodge.

☕ Petit déjeuner	Local Lodge
🍴 Déjeuner	En route
🍴 Dîner	Local Lodge
🏠 Hébergement	Local Lodge

Jour 13. Namrung - Samagaon



Namrung (2630 m) 📍
17km - ⌚ 6h
Samagaon (3520 m) 📍

- C'est sans doute l'une des plus belles journées de votre trek. Aujourd'hui vous apercevez le sommet du Manaslu tout en traversant des villages Gurung et rencontrez une forte communauté tibétaine jusqu'au village de Samagaon. Nuit en lodge.

☕ Petit déjeuner	Local Lodge
🍴 Déjeuner	En route
🍷 Dîner	Local Lodge
🏠 Hébergement	Local Lodge

Jour 14. Samagaon - Samdo



Samagaon (3520 m) 📍
8km - ⌚ 4h
Samdo (3875 m) 📍

- Petite journée en préparation du passage du col. Admirez le lac d'altitude de Birendra et profitez de l'après-midi pour vous reposer. Nuit en lodge.

☕ Petit déjeuner	Local Lodge
🍴 Déjeuner	En route
🍷 Dîner	Local Lodge
🏠 Hébergement	Local Lodge

Jour 15. Samdo - Larkya Phedi



Samdo (3875 m) 📍
6km - ⌚ 5h
Larkya Phedi (4460 m) 📍

- Nouvelle courte journée qui vous fait passer la barre des 4000 mètres. Un peu de repos est le bienvenu avant le passage du col prévu pour la journée de demain. Nuit en lodge.

☕ Petit déjeuner	Local Lodge
🍴 Déjeuner	En route
🍷 Dîner	Local Lodge
🏠 Hébergement	Local Lodge

Jour 16. Larkya Phedi - Bhimthang



Larkya Phedi (4460 m) 📍
16km - ⌚ 9h
Bhimthang (3590 m) 📍

- C'est le grand jour, réveillez-vous à l'aube pour cette longue journée. La montée n'est pas très difficile et vous franchissez le col de Larkya à 5125 mètres, félicitations! Vous attaquez maintenant une longue descente jusqu'au village de Bhimtang. Nuit en lodge.

☕ Petit déjeuner	Local Lodge
🍴 Déjeuner	En route
🍷 Dîner	Local Lodge
🏠 Hébergement	Local Lodge

Jour 17. Bhimthang - Tilje



Bhimthang (3590 m) 📍
18km - 🕒 7h
Tilje (2300 m) 📍

- Le plus dur est derrière vous et votre trek touche à sa fin. C'est déjà votre vraie dernière journée de marche. Profitez des sommets qui se dressent avec à l'Est le Manaslu et à l'Ouest les Annapurna! Nuit en lodge.

☕ Petit déjeuner	Local Lodge
🍴 Déjeuner	En route
🍷 Dîner	Local Lodge
🏠 Hébergement	Local Lodge

Jour 18. Tilje - Besisahar - Katmandou: Fin du trek!



Tilje (2300 m) 📍
5km - 🕒 1h
Dharapani (1860 m) 📍
🚗 44km - 🕒 3h
Besisahar (760 m) 📍
🚗 180km - 🕒 6h
Katmandou (1330 m) 📍

- Ce matin, vous marchez une heure pour rallier Dharapani. De là, une jeep vous attend pour vous déposer à Besisahar, à la croisée des chemins entre Annapurna et Manaslu. Votre chauffeur vous emmène ensuite jusqu'à votre hôtel à Katmandou.

☕ Petit déjeuner	Local Lodge
🍴 Déjeuner	En route
🍷 Dîner	Libre
🏠 Hébergement	Nomad Hotel

Jour 19. Journée libre ou d'activité à Katmandou



Katmandou (1330 m) 📍

- Aujourd'hui vous avez le choix, vous pouvez profiter de la journée pour vous promener dans Katmandou ou nous demandez une visite guidée des principaux sites de la ville. Nous vous offrons la possibilité de participer à une activité immersive et exclusive auprès d'un artisan traditionnel. Au programme au choix: cours de cuisine, sculpture, peinture, musique et bien d'autres. Une activité ludique pour toute la famille. Le meilleur souvenir que vous pourrez rapporter !

☕ Petit déjeuner	Nomad Hotel
🍴 Déjeuner	Libre
🍷 Dîner	Libre
🏠 Hébergement	Nomad Hotel

Jour 20. Bon Retour!

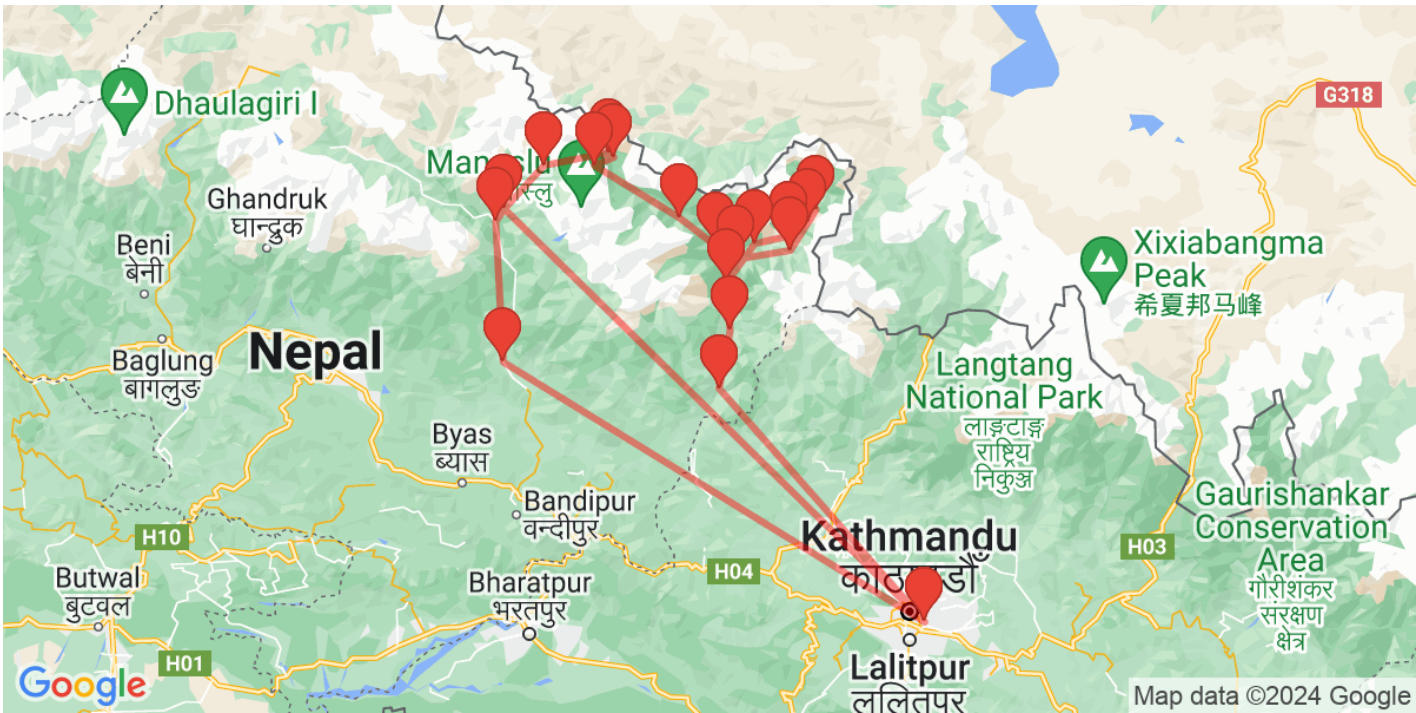


Katmandou (1330 m) 📍

- Transfert à l'aéroport international (3 heures avant) pour le départ final en fonction des horaires de votre vol.

🍽️ Petit déjeuner	Nomad Hotel
🍴 Déjeuner	Libre

Carte itinéraire



Tarif par personne pour un circuit privatisé

1-1	2-2	3-3	4-4	5-5	6-6	7-7	8-8	9-9
2330 EUR	1900 EUR	1965 EUR	1940 EUR	1950 EUR	1790 EUR	1795 EUR	1810 EUR	1805 EUR

Inclus

- Les déplacements terrestres décrits dans le programme en véhicule privé
- 3 nuits en hôtels 3 étoiles B&B à Katmandou
- Le trek en pension complète
- L'encadrement par un guide népalais anglophone pendant le trek
- Un porteur pour 2 trekkers
- Les permis de trekking dans les parcs nationaux
- Les frais et assurance quotidienne pour les équipes locales Népalaises
- L'assistance de votre conseiller voyage 24/7.

Non inclus

- L'assurance voyage : annulation / rapatriement / interruption de séjour / perte des bagages
- Les vols internationaux.
- Les frais de visa 50 USD pour 30 Jours
- Les dépenses personnelles: souvenir, boissons, spa, téléphone, etc.
- Les pourboires.
- Les repas hors trek