



TREKKING

TOUR DU MANASLU PAR LE RUPINA LA

(24 JOURS)
REF TA 08

Encore peu fréquenté, ce trek magnifique sous tente vous conduira au plus près du 8^{ème} sommet du monde, en immersion totale dans de grands espaces préservés. Variante du circuit traditionnel du Manaslu, passer par le Rupina La (4690m) vous offrira une réelle aventure dans le monde himalayen, où l'expression « être seul au monde » prendra tout son sens ! Sans difficulté particulière, ce trek est toutefois assez sportif avec quelques longues journées de marche. Un must pour une deuxième visite du Népal. Vous débutez votre trek à Gorkha, ancienne capitale du Népal, dans un climat chaud et humide, pour évoluer progressivement vers le Manaslu et les paysages minéraux de la haute altitude où la culture tibétaine est très présente. Le passage du Larke Pass (5102m) vous fera enfin basculer vers le tour des Annapurna synonyme de retour à la civilisation.

Ce trek se fait intégralement sous tente.

→ Possibilité d'extension avec une visite de Kathmandu et sa vallée, ou pour prolonger votre trekking jusqu'à Pokhara.

ENGAGEMENT RESPONSABLE : Notre agence a une vocation solidaire ; chaque voyage que nous organisons permet l'avancée de notre engagement local. Notre agence encore toute jeune est en train de monter des projets destinés à favoriser une répartition équitable des recettes du tourisme, un fond d'aide au développement local et des formations à nos équipes. Nous sommes bien sûr preneurs si vous avez du matériel à apporter à nos guides et sherpas (chaussures, vêtements, médicaments, ...).



Niveau : 9/10 – Difficile

Encadrement : Guide népalais francophone

Taille du groupe : 4 à 8 participants (Egalement possible en individuel)

Hébergement : Hôtel à Kathmandu – trekking sous tente

Période concernée : De septembre à décembre et de mars à mai

TARIF : Nous consulter

Notre prix comprend :

- Vos transferts aller/retour aéroport-hôtel, tous vos transports dans le cadre de votre trek
- Toutes vos nuits à Kathmandu et en trek (petit déjeuner inclus)
- Tous vos repas de trek (eau incluse)
- Les permis de trek et de parcs nationaux
- Votre encadrement (guides, porteurs, cuisiniers...)

Notre prix ne comprend pas :

- Vos frais administratifs (assurance personnelle, frais de visa...)
- Votre billet d'avion (sinon sur demande)
- Vos dépenses personnelles
- Vos repas à l'hôtel de Kathmandu
- Les pourboires
- Les boissons autres que l'eau et le thé



PROGRAMME

Jour 1 : Arrivée à Kathmandu (1350m) – accueil à l’aéroport. Transfert vers votre hôtel et reste de la journée libre.

Jour 2 : Journée de repos – visite de Kathmandu (Pashupatinath, Bodnath, Thamel...). Le soir, présentation de votre guide et préparation de la journée du lendemain – Nuit à votre hôtel.

Jour 3 : Départ tôt le matin en bus privé pour Gorkha (1060m), ancienne capitale du Népal. Après installation au camp, vous pourrez visiter cette jolie ville et son palais devenu musée de la dynastie Sha. La ville est aussi le siège de l’armée composée de l’ethnie Gurung, connue pour avoir les meilleurs guerriers du monde. C’est notamment grâce à leur bravoure que l’armée népalaise a chassé le colonialisme anglais au XXème siècle. Regarder leur entraînement est très intéressant. 6h de bus. Nuit sous tente.

Jour 4 : Début du trek. Marche pour Arkho (500m) au milieu de la végétation dense et dans un climat chaud et humide – 5h de marche. Nuit sous tente.

Jour 5 : Marche pour Galmu (930m), au milieu des magnifiques cultures en terrasses– 6h de marche. Nuit sous tente.

Jour 6 : Marche pour Atali (1850m) via le village de Barpak, village traditionnel capitale de la localité et dernier village avant 5 jours de nature sauvage. 6h de marche. Nuit sous tente.

Jour 7 : Marche pour Kirs Kharka (2800m) dans un très beau paysage verdoyant. Seuls les agriculteurs empruntent ce chemin ; vous n’avez aucune chance d’y croiser d’autres touristes. 6h de marche. Nuit sous tente.

Jour 8 : Marche pour le Camp de Base du Rupina La (3400m). 6h de marche - Nuit sous tente, à l’ombre des géants himalayens. Les nuits y sont très froides.

Jour 9 : Marche pour le Glacier Camp (4000m) via le Rupina La (4690m) dans un environnement à couper le souffle. Vue sur le Buddha Himal (6672m). 9h de marche - Nuit sous tente dans un cirque glaciaire.

Jour 10 : Marche pour Luksum (3190m) où la végétation se densifie peu à peu. Vous cheminerez dans une vallée très encaissée, en permanence à l’ombre. Vous y verrez peut-être des bergers faisant pâturer leur bétail. Nuit sous tente au bord de la rivière.

Jour 11 : Marche pour Nyak (2240m) sur un chemin de crête offrant un beau paysage. A partir de ce point, nous retrouvons le circuit traditionnel du Manaslu. Nyak est un village pauvre où nous souhaitons intervenir pour proposer aux habitants de meilleures conditions de vie. 7h de marche. Nuit sous tente.

Jour 12 : Marche pour Ghap (2165m) et son long pont suspendu. Ce village est agréable ; vous pourrez y découvrir un ancien monastère abandonné. 7h de marche. Nuit sous tente.

Jour 13 : Marche pour Lho (3180m), joli village dont l’accès se fait le long de deux gros murs de mani (murs de prières). Première vue sur le majestueux Manaslu (8163m). 6h de marche. Nuit sous tente.

Jour 14 : Marche pour Sama Gaon (3525m). 5h de marche. Vous serez accueillis par deux gros chortens et des murs de mani. Le soir, vous pourrez vous relaxer devant un bon film de montagne diffusé dans la seule salle de projection de la région !Nuit sous tente.

Jour 15 : Journée de repos et d’acclimatation à Sama Gaon. Une visite de son monastère est impérative. Nuit sous tente.

Jour 16 : Marche pour Samdo (3860m), village de pure tradition tibétaine fait de pierres. Ici, on sent au bout du monde. C’est d’ailleurs le dernier village avant l’ascension du haut col du Larke Pass (5102m). 4h de marche. Nuit sous tente.

Jour 17 : Marche pour Dharamshala (4440m) et sa bergerie. Il n’est pas impossible que vous y voyiez un troupeau de yacks. 5h de marche. Nuit sous tente au milieu de rien.



PROGRAMME

Jour 18 : Longue journée : marche pour Bimthang (3610m) via le Larke Pass (5102m) en 9 à 10 heures de marche. Vous évoluerez dans un univers glacière, face aux géants de l'Annapurna et du Tilicho. Un spectacle unique. Nuit sous tente.

Jour 19 : Marche pour Tilje (2300m), début de la longue redescente vers la vallée de la Marsyangdi. Le climat se fait de plus en plus chaud. 7h de marche. Nuit sous tente.

Jour 20 : Marche pour Chamje (1430m) ; entrée dans la vallée de la Marsyangdi que nous suivrons jusqu'à Bhulbhule. Nous sommes maintenant sur le tour des Annapurna. 5h de marche. Nuit sous tente.

Jour 21 : Marche pour Ngadi (930m). Il est fort possible que vous rencontriez une caravane de mules chargées de vivres pour les villages d'altitude. Cette route est très fréquentée pour le commerce local. 5h de marche. Nuit sous tente.

Jour 22 : Marche pour Bhulbhule (840m) en 2h – Fin du trekking. Après le repas de midi, route retour vers Kathmandu en environ 7h de bus. Arrivée après le repas du soir pris en chemin. Nuit à votre hôtel.

Jour 23 : Kathmandu ; Journée libre. Possibilité de visiter Basantapur et Swayambunath, tous proches de Thamel. Une bonne manière de terminer votre séjour. Le soir, repas de fin de séjour avec l'équipe de l'agence. Nuit à votre hôtel.

Jour 24 : Vol retour en France.

Durant ce trek, à partir de Ghap, vous aurez la possibilité de dormir en lodge si vous voulez vous reposer avant le franchissement du Larke Pass. (supplément 4 € par nuit et par personne).

Les temps de marche et de transports ne sont qu'à titre indicatif – ils sont sujets à modification selon les conditions.



VOTRE VOYAGE EN DETAILS

HEBERGEMENTS

A Kathmandu, vous serez hébergé dans un hôtel de confort à proximité directe de Thamel, le centre touristique de Kathmandu. Vous serez heureux de découvrir l'agréable jardin où vous pourrez prendre votre petit déjeuner et vous reposer après vos longues journées de visites.

En trekking, votre hébergement sera assuré sous tente. Prévoir un bon équipement chaud et imperméable. Dans quelques villages, possibilité de vous héberger en lodge en chambres doubles. Electricité, téléphone et eau chaude sont disponibles sur demande (en moyenne 200 Roupies).

TRANSPORTS

Vos transferts aéroport/hôtel et hôtel/aéroport seront assurés par nos soins en voiture individuelle ou en minibus selon la taille du groupe.

A Thamel, de nombreux taxis et autres rickshaws pourront vous conduire où vous le souhaitez pour une poignée de Roupies.

Votre acheminement vers votre trek sera assuré par voiture individuelle ou en minibus selon la taille du groupe.

(Des pannes, retards ou changements dans le programme peuvent intervenir en raison des conditions de circulation, des routes et des aléas de la météo. Les temps donnés dans nos fiches techniques ne sont qu'à titre indicatif).

ENCADREMENT

A votre arrivée à Kathmandu, vous serez pris en charge par un de nos agents jusqu'à votre hôtel. A Kathmandu, vous pouvez disposer d'un guide culturel, sur demande.

En trek, guide local francophone, 1 sherpa, 1 porteur pour 2 personnes, une équipe de cuisiniers.

Par respect pour notre équipe locale, merci de bien veiller à respecter la charge de votre porteur, à savoir un maximum de 15 Kg par personne. Nepatrek est particulièrement exigeante sur la formation de ses guides, notamment au français et aux gestes de premiers secours ; tous sont bien sûr licenciés, conformément aux normes locales.

VIE SUR PLACE

DECALAGE HORAIRE :

En été : + 3h45 par rapport à la France

En hiver : + 4h45 par rapport à la France

LANGUE :

Parmi les 60 langues des différentes ethnies et cultures du Népal, le Nepali est parlé de tous ; l'anglais est également très répandu.

ELECTRICITE – EAU :

De nombreux problèmes sont à déplorer au Népal. En hiver, les coupures de courant peuvent durer 12 heures par jours et l'eau ne doit être bue que si elle est en bouteille ou si elle a été purifiée.

ARGENT :

1 € = 100 Roupies



VOTRE VOYAGE EN DETAILS

A Kathmandu, prévoir environ 4 à 5 € par repas et changez l'argent que vous souhaitez garder pour vos dépenses personnelles durant le trek (aucun bureau de change pendant le trekking).

Prévoir également 2000 Roupies de taxes d'aéroport à régler sur place en monnaie locale. Vous pouvez changer cet argent directement à l'aéroport. Pour vos achats de souvenirs, le Népal est un pays très bon marché ; n'hésitez pas tout de même à négocier (respectueusement) les tarifs que l'on vous donne, c'est un des sports nationaux du pays !

N'oubliez pas de prévoir un budget pourboire à donner le dernier jour de votre trek à votre équipe locale (compter environ 4000 Roupies pour le guide, 3000 Roupies par sherpa, 2000 Roupies par porteur).

FORMALITES

POUR RESERVER VOTRE VOYAGE NEPATREK :

- 1 - Remplissez votre demande de réservation sur le site Nepatrek.com
- Nepatrek vous confirme réception avec votre facture, votre feuille de participant et les modalités de paiement
- 2 - Rendez-vous sur notre plateforme de paiement envoyée par email et versez votre acompte
- Votre réservation est confirmée par Nepatrek
- 3 - Après obtention, envoyez par email 1 copie de votre visa et de votre passeport, votre fiche de participant remplie et 1 photo d'identité de bonne résolution.
- 2 mois avant votre départ, Nepatrek vous communiquera la facture du solde de votre voyage et les modalités de paiement
- 4 - Rendez-vous sur notre plateforme de paiement envoyée par email et versez votre solde et envoyez-nous par email votre souscription à une assurance multirisques avec prise en charge en altitude (pour les treks et expéditions).
- Votre inscription est terminée, votre facture finale vous est envoyée

POUR VOTRE VISA :

Passeport valide plus de 6 mois après la date de votre retour

Visa obligatoire – entrées multiples

Il est possible d'obtenir le visa directement à l'aéroport (compter environ 30 Dollars). Vous pouvez également le demander à l'Ambassade du Népal en France.

AMBASSADE DU NEPAL

45 bis, Rue des Acacias

75 017 PARIS

☎ 01.46.22.48.67 (service consulaire)

Ouvert du lundi au vendredi de 10h00 à 13h00

Tarif : 90 € (paiement au dépôt en espèces uniquement – susceptible d'être modifié, se renseigner auprès de l'ambassade.

Pièce à fournir : 1 formulaire de demande de visa, 1 photo, copie de la facture délivrée par NEPATREK.

Délai d'obtention : 4 à 5 jours.

SANTE :

Le Népal est une destination où vous pouvez vous retrouver isolé pendant des jours. Un trekking dans ces contrées nécessite une bonne forme physique et un état de santé suffisant. Il est donc conseillé de consulter votre médecin qui vous conseillera.

Aucun vaccin obligatoire ; la rage en préventif serait un plus.

Vaccins habituellement conseillés : Hépatite A et B, typhoïde



VOTRE VOYAGE EN DETAILS

PHARMACIE :

- Médicaments contre les troubles intestinaux
 - Médicaments contre les rhumes et angines
 - Antibiotique à spectre large (sur conseils de votre médecin)
 - Médicament contre le mal des montagnes (nous déconseillons le Diamox qui peut avoir de lourds effets secondaires ; à prendre sur conseils de votre médecin, sinon Doliprane et/ou coca en homéopathie)
 - Désinfectant, compresses stériles
 - Seringue
 - Produits anti-moustiques
 - Stick à lèvres
 - Crème solaire
 - Pastilles purifiantes pour l'eau
- (Prévoir également votre carnet de vaccinations et votre carte de groupe sanguin)

EQUIPEMENT :

- 1 sac marin (15 Kg maximum) pour votre porteur et un petit sac pour votre équipement de la journée.

VALISE A PROSCRIRE

- Habillement léger, de préférence en coton pour Kathmandu
- Gros pull et sous-pull pour les étapes en altitude
- 1 anorak
- 1 coupe-vent Gore-Tex / cape de pluie
- 1 chapeau ou casquette
- Chaussures de marche, 1 paire de tongs
- Lunettes de soleil
- Drap sac
- Serviette et affaires de toilette (si possible bio)
- Papier hygiénique
- Lampe de poche
- Réveil de voyage
- Lingettes
- Couteau multi-usage (à placer dans le bagage de soute)
- Gobelet thé et café
- 2 T-shirt respirant
- 1 pantalon Gore-Tex
- Des gants légers

INFOS DIVERSES

Si vous souhaitez aider la population locale (affaires scolaires, médicaments, habits...), vous pouvez déposer vos dons à notre agence qui se fera un plaisir d'en faire profiter notre équipe locale et les villages où nous développons un projet d'aide équitablement. Notre agence a une vocation solidaire ; chaque voyage que nous organisons permet l'avancée de notre engagement local. Notre projet en cours est d'apporter l'eau à des villages isolés et de permettre le développement d'une agriculture salariée.

Si vous souhaitez plus d'informations sur le Népal, nous vous recommandons l'achat d'un guide. LonelyPlanet (à vocation aventurière) ou le Routard (à vocation culturelle) seront de bons partenaires de voyage !

Les programmes que nous proposons ne sont donnés qu'à titre indicatif. Il est bien sûr possible de modifier tout programme selon vos envies, d'allonger, ou de raccourcir des étapes selon votre niveau. Pour les longs séjours, possibilité de combiner deux voyages ou de réaliser un circuit Inde / Népal pour une aventure exceptionnelle.