



Compagnie des guides  
SAINT-GERVAIS  
LES CONTAMINES  
— Organisation —

43 RUE DU MONT-BLANC  
74170 SAINT-GERVAIS  
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM  
VOYAGES@GUIDES-MONT-BLANC.COM



## Trek d'exception au Népal

# Tour du Manaslu - 17 jours

Situé à l'Est des Annapurnas et comparable par la beauté et la diversité des paysages rencontrés, le massif du Manaslu pourtant ouvert aux trekkers depuis plus de vingt ans, ne bénéficie toujours pas de la notoriété de son voisin.

C'est donc dans la sérénité des paysages préservés que nous remonterons les hautes vallées à la rencontre des populations tibétaines qui ont trouvé refuge ici lors de l'invasion chinoise du Tibet en 1950.

Des villages de pêcheurs de la Bhuri Gandaki au col du Larkya La situé à 5 020 mètres, nous traverserons tous les étages du biotope népalais de la zone tropicale à la végétation généreuse jusqu'aux steppes arides d'altitude au pied des géants de l'Himalaya.

Cet itinéraire en boucle de onze jours de marche permet une excellente acclimatation à l'altitude avant de franchir un col à plus de 5000 mètres.

Nombreuses variantes pour retrouver par des chemins détournés un Népal des plus authentiques. Hébergement en lodges durant le trekking pour un meilleur confort à l'étape.

### LES POINTS FORTS DE CE VOYAGE

- 14 jours de trek pour un véritable tour du Manaslu avec un départ et une arrivée en dessous de 1000 mètres permettant de traverser tous les biotopes de l'Himalaya.
- Hébergement en lodges tout le long du trekking pour plus de confort à l'étape.
- Un encadrement par un guide de haute-montagne français parlant népali, véritable spécialiste du Népal.
- Un voyage en petit groupe de 10 personnes maximum, départ assuré avec 6 participants.



Compagnie des guides  
SAINT-GERVAIS  
LES CONTAMINES  
— Organisation —

43 RUE DU MONT-BLANC  
74170 SAINT-GERVAIS  
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM  
VOYAGES@GUIDES-MONT-BLANC.COM

## DESCRIPTIF

### **Jour 1**

Voyage Paris - Kathmandu sur ligne régulière.

### **Jour 2**

Arrivée à Kathmandu en début de matinée. Accueil par l'organisation de trekking népalaise et transfert à l'hôtel. Découverte de la ville et premières visites; un choc culturel. Nuit à l'hôtel.

### **Jour 3**

Journée de bus privé à travers rizières et collines pour rejoindre le gros bourg d'Arughat Bazar (600 mètres) ou Seti Khola (710 mètres) en fonction de l'état des pistes.

### **Jour 4 à 6**

En trois jours de marche, nous passerons de la jungle semi tropicale, habitée de nombreux singes et oiseaux, à une végétation plus alpine en atteignant le village de Deng à 1 800 mètres. Forêts de bambous, cultures en terrasses, villages de pêcheurs, gorges profondes et ponts suspendus dessinent le Népal des collines aux populations laborieuses qui façonnent le paysage depuis des siècles immémoriaux.

### **Jour 7 à 10**

A nouveau quatre jours de marche pour atteindre Samdo à 3 800 mètres, dernier village de la vallée.

Peu à peu, un petit air bouddhique s'est installé dans le paysage; murs et drapeaux à prières, Gompas (monastères), yacks témoignent de la présence d'une population d'origine tibétaine.

A Samdo, nous sommes d'ailleurs à trois heures de marche seulement du Layiang La, col permettant le passage au Tibet tout proche. De très belles vues sur l'Himal Chuli et le Manaslu (8 163 mètres) tout au long du parcours.

### **Jour 11**

Inoubliable journée au milieu des montagnes et des yacks pour rejoindre le dernier camp situé à 4 400 mètres avant le franchissement du col le lendemain.

### **Jour 12**

Départ matinal pour le passage du **Larkya La à 5 020 mètres**. Au col, la vue s'étend du massif des Annapurnas au massif du Péri Himal et ses nombreux sommets de plus de 7 000 mètres. Longue descente face aux sommets pour atteindre les premières habitations de Bimtang à 3 600 mètres.

### **Jour 13 à 14**

Nous continuons notre descente passant cette fois-ci, des premiers arbrisseaux chétifs d'altitude aux conifères élancés avant de retrouver la végétation tropicale à la hauteur de Dharapani qui marque la jonction avec le tour des Annapurnas dont nous parcourons la dernière étape jusqu'au village de Jagat (1 150 mètres). Fin du trekking et dernière soirée de fête avec nos porteurs.

### **Jour 15**

Après le petit-déjeuner, départ en véhicule 4x4 pour rejoindre Besisahar où nous attend notre bus de retour pour Kathmandu. Arrivée à Kathmandu en fin de journée. Installation à l'hôtel.



Compagnie des guides  
SAINT-GERVAIS  
LES CONTAMINES  
— Organisation —

43 RUE DU MONT-BLANC  
74170 SAINT-GERVAIS  
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM  
VOYAGES@GUIDES-MONT-BLANC.COM

## Jour 16

Visite des principaux sites religieux et culturels de la vallée de Kathmandu ; Darbar square et le palais royal, La stupa et les monastères de Bodnath ainsi que le principal sanctuaire hindouiste du pays, Pashupatinath. Transfert à l'aéroport en fin de journée du seizième jour pour vol de nuit de retour.

## Jour 17

Arrivée à Paris en début de matinée.

*Le programme donné ici n'est qu'indicatif, il pourra être modifié du fait des incidents, des problèmes locaux et peut être aménagé par le guide pour tout impératif de sécurité en fonction des conditions météo et des participants.*

## DATES 2019

**Du vendredi 18 octobre au dimanche 3 novembre 2019**

## TARIFS 2019

### **3290 Euros avec l'aérien**

#### **Le prix comprend**

- Le transport aller-retour Paris / Kathmandu sur ligne régulière
- Les transports et liaisons internes au Népal (bus privé)
- L'hébergement en chambre double dans un hôtel \*\*\* à Kathmandu
- Les repas du soir dans les restaurants typiques de Kathmandu
- La nourriture pendant le trekking préparée par un cuisinier népalais
- L'hébergement et les repas en lodges durant le trekking
- La pharmacie collective dont un caisson hyperbare
- L'encadrement par un Guide de Haute Montagne français
- Les entrées sur les sites payants visités dans la vallée de Kathmandu
- Les frais de permis de trekking et les taxes de parc national
- Les salaires et frais des porteurs et des sherpas

#### **Le prix ne comprend pas**

- Les frais de visa (40 \$)
- Les pourboires à remettre à l'équipe de porteurs et sherpas en fin de trekking (environ 40 €)
- Les boissons et repas de midi à Kathmandu (compter 8 à 10 € par repas)
- Les dépenses à caractère personnel
- L'assurance Annulation Recherche Rapatriement

## INSCRIPTION ET REGLEMENT

A l'aide du bulletin d'inscription daté et signé accompagné d'un acompte de 30% et du montant des assurances en option. Le solde sera réglé 30 jours avant la date du départ.

Etre couvert par une assurance assistance rapatriement est obligatoire. Si vous ne possédez pas d'assurance nous pouvons vous en proposer une au tarif de 1.5% du montant total du séjour.

Nous proposons aussi en option une assurance annulation au tarif de 3.5% du montant total du séjour.



Compagnie des guides  
SAINT-GERVAIS  
LES CONTAMINES  
— Organisation —

43 RUE DU MONT-BLANC  
74170 SAINT-GERVAIS  
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM  
VOYAGES@GUIDES-MONT-BLANC.COM

## VOTRE GUIDE

Pour toute information technique sur votre voyage, vous pouvez contacter votre guide, Gilles Marcaud :  
**06 71 76 86 73** / [marcaud.gilles@wanadoo.fr](mailto:marcaud.gilles@wanadoo.fr)

Gilles MARCAUD, aspirant guide en 1987, puis guide de haute montagne en 1990 a débuté son histoire avec le Népal par un Tour des Annapurnas en 1989. Depuis cette date, pas moins de cinquante séjours au Népal lui ont permis de fréquenter la plupart des itinéraires de trek de ce pays, de s'intéresser à sa langue ainsi qu'à la diversité des cultures qui composent la société népalaise. Depuis 1999, il séjourne une partie de l'année aux pays des Dieux où il a des attaches très fortes. Il est aujourd'hui le seul guide de haute montagne français s'exprimant en népal. Il a aussi dirigé quelques expéditions sur des sommets majeurs de 7 à 8 000 mètres dans divers pays de l'Himalaya dont le Dhaulagiri, l'Ama Dablam, le Tilicho, le Ratna Chuli, le Lhakpa Ri, la Punta Hiunchuli et le Mustagh Ata.

## NIVEAU PHYSIQUE ET TECHNIQUE

Ce trek autour du Manaslu est une épreuve physique et sportive à la portée de toute personne habituée à la montagne, en bonne condition physique, capable d'endurer 5 à 6 heures de marche journalière et de se trouver à l'aise dans la vie de groupe de 6 à 10 personnes.

La marche est facile, les sentiers excellents, la montée progressive en altitude. A aucun moment, il ne s'agit d'alpinisme, tout au plus de marche facile sur neige lors de passage de cols élevés.

## GROUPE ET ENCADREMENT

Pour ces voyages, le nombre minimum de personnes est de 6 et le nombre maximum de 10. L'encadrement est assuré par un guide de haute montagne français UIAGM que vous retrouverez à l'aéroport et qui vous encadrera tout au long du séjour.

Tout au long du trek, vous évoluerez sous sa responsabilité.

## FORMALITES

Passeport valide avec visa pour le NEPAL à demander à l'ambassade du NEPAL.

Il faut se déplacer, l'ambassade ne délivre pas de visas par correspondance :

Ambassade du Népal - 45 bis rue des Acacias - 75017 PARIS - Tel 01 46 22 48 67

Pour les provinciaux, par correspondance auprès du Consulat du Népal - BP 40257 - 76004 ROUEN Cedex 2  
Tel 02 35 07 18 12

Possibilité d'obtention du visa à l'arrivée à l'aéroport de Kathmandu, l'option à privilégier.

## SANTE

Aucune vaccination n'est exigée pour un séjour au NEPAL. Il est cependant conseillé d'être à jour des vaccinations habituelles. Un problème dentaire en altitude pouvant vous gâcher votre trekking, pensez aussi à rendre visite à votre dentiste avant le départ.



Compagnie des guides  
SAINT-GERVAIS  
LES CONTAMINES  
— Organisation —

43 RUE DU MONT-BLANC  
74170 SAINT-GERVAIS  
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM  
VOYAGES@GUIDES-MONT-BLANC.COM

## **LE NEPAL, C'EST ENCORE L'AVENTURE**

Le NEPAL n'est pas seulement un pays de sommets prestigieux inaccessibles aux randonneurs, il est aussi celui des vallées larges ou profondes abritant des peuples attachés à leurs traditions.

Des chemins, de simples sentiers de montagne, qui enjambent à gué de larges rivières ou franchissent des torrents tumultueux sur de fragiles ponts de bois, mènent toujours à un village ou à un monastère. Quel que soit votre niveau technique, vous pourrez parcourir ce merveilleux pays, vivre une belle aventure pendant 3 semaines en groupe de 6 à 10 personnes.

## **L'ESPRIT DE VOS VOYAGES**

Le but recherché n'est pas de faire du chiffre ou vendre du voyage à n'importe qui, mais simplement la formation de groupes homogènes afin de pouvoir retourner au Népal avec toujours plus de plaisir et surtout pouvoir partager ce plaisir.

Pas d'intermédiaire entre la conception, la promotion et l'encadrement de votre trekking. Pas de risque de voyager avec un guide ou un accompagnateur qui découvrira le Népal en même temps que vous.

Vous voyagerez avec un guide de haute montagne, véritable spécialiste de la culture népalaise.

Ainsi, dès votre inscription, vous connaissez le guide qui vous accompagnera et qui, maître d'œuvre de toutes les étapes de la création du voyage, saura répondre aux aléas propres au voyage d'aventure.

La préparation, l'organisation, le choix des prestataires locaux, la promotion et de l'encadrement des trekkings confiés à une seule personne est pour vous la garantie d'une chaîne de responsabilité sans faille.

Depuis votre première demande de renseignements jusqu'à votre retour en Europe, vous n'aurez qu'un seul et unique interlocuteur.

La disponibilité téléphonique de votre guide dépasse largement les horaires de bureau. Vous avez besoin de précisions, vous appelez votre guide et non pas un vendeur qui ne sera pas du voyage.

Dans ce même esprit est réalisé le choix des correspondants locaux dont le rôle est primordial à la bonne réalisation de votre trekking. Vous voyagerez avec une équipe aux fonctions diverses où chacun trouve sa place ; sirdar, guides locaux, chef cuisinier, aides cuisiniers et nombreux porteurs, muletiers ou conducteurs de yaks suivant les itinéraires et la taille du groupe. Pour un groupe de dix trekkers, pas moins de trente personnes aux origines ethniques diverses et aux croyances religieuses différentes. Le contact quotidien avec cette équipe vous permettra d'entrevoir la diversité et la richesse de la société népalaise.

## **LES PLUS QUI FONT LA DIFFERENCE**

**Transport aérien** : Si les départs se font généralement de Paris, il est possible d'organiser des départs de Genève quand le groupe est constitué de personnes venant de la région Rhône-Alpes ou de Suisse. Dans la mesure du possible, il vous sera proposé des préacheminements à tarifs négociés pour rejoindre la capitale au départ de la plupart des grandes villes de provinces.

**Sécurité** : Depuis 1993 un caisson hyperbare accompagne chacun des trekkings d'altitude. Depuis, un téléphone satellitaire complète l'équipement de sécurité.



Compagnie des guides  
SAINT-GERVAIS  
LES CONTAMINES  
— Organisation —

43 RUE DU MONT-BLANC  
74170 SAINT-GERVAIS  
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM  
VOYAGES@GUIDES-MONT-BLANC.COM

**Groupe :** Les groupes sont volontairement limités et vous ne serez jamais plus de 10 participants. Ceci autant pour préserver la convivialité de nos treks que pour respecter la tranquillité des régions que nous traversons.

**Hôtel :** A Kathmandu, vous résiderez dans un hôtel \*\*\* situé dans un quartier calme.

**Prix :** Les prix sont fixes quel que soit le nombre de participants. À partir de 6 personnes, le trekking est assuré et ceci sans surcoût. Pour comparer équitablement les prix d'un trekking, prenez le temps de regarder le nombre de journées de marche, la catégorie des hôtels, les moyens de transport intérieur et surtout les compagnies aériennes proposées pour rejoindre Kathmandu mais aussi les exclusions éventuelles (repas à Kathmandu, entrée payante des sites etc...).

## LISTE DU MATERIEL

Une liste de matériel obligatoire est à votre disposition ci-dessous. Elle n'est pas exhaustive et il appartient à chacun de l'adapter en fonction de ses propres besoins.

En cas de doute, contactez votre guide qui répondra à toutes vos questions sur ce sujet.

- Vêtements légers pour le voyage.
- Par précaution, il est prudent de voyager avec ses chaussures de trek aux pieds.
- 1 seul sac de voyage résistant, grand modèle limité à 20 Kg (Sac voyageant en soute),
- 1 seul sac au format autorisé en cabine. Dimension : 55 x 35 x 20 cm. Total des trois dimensions 110 cm, limité à 8 kg, mettre dans ce bagage les choses fragiles et de valeur.
- 1 sac de montagne armature souple qui peut servir de bagage à main si pas trop encombrant

## **Chaussures**

- 1 paire de bonnes chaussures de trekking montantes à semelle Vibram. Suffisamment chaudes et imperméables pour les passages à plus de 4 000 mètres et en cas de passages enneigés (prévoir des mini guêtres).
- 1 paire de chaussures plus légères pour la partie tourisme du voyage
- 1 paire de tongs ou de sandalettes (confortable après une journée de marche)

## **Pour le soir, la nuit, le froid et l'altitude**

- 1 ensemble de sous-vêtements chauds style Damart ou fibre moderne genre Carline
- 1 couche intermédiaire, genre gilet en duvet
- 1 duvet-sac de couchage à double cloisonnement (possibilité de location à Kathmandu)
- 1 sac-à-viande (type drap S.N.C.F.) confortable et hygiénique dans le duvet
- 1 pantalon de montagne confortable et chaud
- 1 fourrure polaire épaisse
- 1 fourrure polaire plus légère ou un bon sweat-shirt
- 2 paires de chaussettes chaudes
- 1 veste coupe-vent genre gore-tex
- 1 paire de gants polaire et 1 bonnet
- 1 paire d'excellentes lunettes de soleil, et une autre paire de secours
- 1 couverture de survie



Compagnie des guides  
SAINT-GERVAIS  
LES CONTAMINES  
— Organisation —

43 RUE DU MONT-BLANC  
74170 SAINT-GERVAIS  
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM  
VOYAGES@GUIDES-MONT-BLANC.COM

### **Pour la randonnée dans les basses vallées**

- bâtons selon habitudes
- 1 cape de pluie
- 1 short ou bermuda
- 2 pantalons de toile légère
- 1 chapeau de soleil
- chaussettes légères
- linge de corps (éviter le coton qui ne sèche pas et préférer les fibres modernes)

### **Objets divers**

- 1 lampe frontale
- 1 couteau de poche
- 1 gourde d'un litre
- nécessaire à écrire
- nécessaire à couture
- crème solaire et labiale
- pharmacie individuelle de confort (voir liste ci-dessous)
- trousse de toilette (limitée, prendre des lingettes pour l'altitude)
- papier toilette
- 1 petit tube de lessive liquide
- appareil photos et chargeur
- jumelles, altimètre etc. (facultatif)
- ficelle, sacs plastique, briquet, pinces à linge etc.
- lacets de rechange,
- Vivres de course : bien que pas absolument nécessaire, il n'est pas désagréable de prévoir : fruits secs, saucisson, chocolat, pâte d'amande, nougat... Ou autres selon votre goût pour dégustation aux apéros du soir.
- 1 bouteille d'alcool pour améliorer le thé ou pour les apéros

### **Pharmacie conseillée**

Une pharmacie collective est prévue avec un caisson hyperbare.

Prendre individuellement :

- Hydroclonazone ou Micropur pour désinfecter l'eau
- Intetrix - Immodium - Aspirine - Pastilles pour la toux
- Tricostérol, sparadrap, double peau, élastoplaste, petite bande etc.

### **Ne pas oublier**

- Passeport + Visa
- Argent de poche. Il n'est pas nécessaire de prendre des dollars pour vos dépenses personnelles, les euros se changent très bien à Kathmandu. Cela vous évite de payer deux commissions bancaires.
- Pas de couteau ou autre matériel coupant ou dangereux dans le bagage à main et dans les poches.

Cette liste est une liste type pour tous les trekkings au Népal. Chaque itinéraire ayant des spécificités (durée totale, nombre de jours en altitude), n'hésitez pas à téléphoner en cas d'incertitude au moment de faire les sacs. De préférence, emmener des vêtements usagés pour les donner aux sherpas et aux porteurs à la fin du trekking et faire de la place pour les souvenirs. N'hésitez pas à contacter votre guide si vous avez besoin de conseils pour votre préparation physique, le choix de votre matériel ou l'organisation de votre séjour.



Compagnie des guides  
SAINT-GERVAIS  
LES CONTAMINES  
— Organisation —

43 RUE DU MONT-BLANC  
74170 SAINT-GERVAIS  
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM  
VOYAGES@GUIDES-MONT-BLANC.COM

## Zéro déchet, pourquoi pas...

### **Quelques idées pour essayer de faire pas trop mal**

Force est de constater que dans les pays en voie de développement que nous fréquentons lors de nos trekkings et de nos expéditions, le traitement industriel des déchets est inexistant.

Ainsi, la situation de ces pays face à ce problème est assez proche de celle que connaissait la France au milieu des années 70 quand les décharges sauvages fumantes et malodorantes se rencontraient aux abords des grandes cités et participaient au décor de nos campagnes.

Aujourd'hui l'ensemble des trekkers, même les moins avertis, ne discute évidemment plus la nécessité de ramener dans l'hexagone les piles usagées de la frontale afin de les faire retraiter grâce au tri sélectif que seules nos sociétés modernes ont les moyens de mettre en place.

Cependant, pour d'autres déchets considérés moins polluants d'un point de vue chimique, le réflexe de la poubelle reste malheureusement bien ancré sans se questionner sur la destination finale de ces résidus que notre société de consommation déverse par notre intermédiaire dans les pays que nous visitons.

N'ayant aucune garantie que le contenu de la poubelle du cuisinier durant le trekking, ou celle du propriétaire du lodge ou même celles de l'hôtel où nous séjournons dans les villes n'aille se déverser dans les paysages que nous admirons, il me semble que le meilleur moyen de ne pas participer à cette pollution est tout simplement d'envisager le déchet zéro des produits de confort que nous exportons à l'occasion de nos voyages à l'étranger.

Avec un peu d'attention au moment de faire les bagages et avec un petit travail de reconditionnement des produits consommables dont nous ne pouvons pas nous passer dans nos déplacements, cet idéal est facilement atteignable et les moyens d'y parvenir sont finalement assez peu contraignants.

Considérant que tous les emballages et déchets papier (emballages cartonnés, papier toilette, lingettes...) pourront et devront être brûlés individuellement au quotidien par leurs utilisateurs, il suffit d'éviter les autres matières comme le plastique, l'aluminium ou le verre. A moins de s'engager à ramener dans l'hexagone ce type de déchets pour un retraitement que seules nos sociétés modernes savent faire actuellement.

De la même façon que le guide explique à l'alpiniste débutant pourquoi il n'y a pas de poubelle dans les refuges d'altitude et la nécessité de redescendre individuellement ses déchets en vallée, l'accompagnateur de voyage se doit de responsabiliser son groupe en boycottant l'utilisation de la poubelle collective durant le trekking.

Sans un comportement exemplaire et responsable de notre part, il est bien illusoire d'espérer faire évoluer les mentalités des personnels locaux qui nous accompagnent en trekking ou en expédition.

