

## Programme d'activité N°NEP-MANA-25

**NEPAL – Tour du Manaslu**

**31 octobre au 16 novembre 2025**

*10 jours de randonnée consécutifs*



Bienvenue au Népal, au cœur de l'Himalaya, au pied des plus hautes montagnes du monde !

À deux pas des Annapurnas, le Manaslu 8163m, 8<sup>ème</sup> plus haut sommet du monde, s'élève avec une beauté inégalée. Ses vallées mystérieuses, jadis traversées par des caravanes de yaks échangeant avec le Tibet, conservent encore une atmosphère d'authenticité pure. Loin des sentiers battus, cette région est un véritable Eden pour les randonneurs en quête de paysages préservés. Là, des champs en terrasses, des maisons en pierre, des rivières d'une clarté éclatante, des forêts profondes et des sommets dépassant les 7000m s'entrelacent dans une harmonie parfaite. Un véritable refuge hors du temps, un coin oublié du monde ! Ce parcours à travers des montagnes majestueuses, des vallées secrètes et des villages traditionnels, offre une exclusivité rare, digne d'un voyage au cœur du Tour du Manaslu.

### Cotation du trek proposé

#### Niveau technique **facile**



Facile

Les étapes se déroulent sur des sentiers pédestres bien marqués en moyenne montagne et en forêt, présence de nombreux ponts népalais...

#### Niveau physique **exigeant**



Exigeant

10 jours de marche consécutifs, altitude maximum 5150m, certaines étapes avec plus de 8h de marche

#### Niveau de confort **soutenu**



Soutenu

Températures fraîches, nuitées dans des lodges sommaires ou chez l'habitant, couverture réseau faible, première route à plusieurs jours de marche

Date	Description	Marche
<b>Jour 1 &amp; 2</b> Ve-Sa 31.10 01.11	<b>Suisse - Népal</b> Déplacement à l'aéroport vol international et arrivée dans la capitale népalaise de Katmandou après 10 heures de vol. Si c'est votre premier voyage en Asie, ce premier contact ne vous laissera pas indifférent...Transfert à l'hôtel, prise des chambres, balade dans le quartier de Thamel, puis souper et repos. Nuit à l'hôtel	
<b>Jour 3</b> Di 02.11	<b>Katmandou (1400m) – Khorlabensi(870m)</b> Départ matinal pour un long road-trip sur les routes népalaises. Le premier tronçon est un peu plus cool sur la Prithvi Highway en direction de Pokhara. Vous bifurquerez ensuite en direction d'Aughat pour rejoindre la vallée de la Gandaki et le petit village de Khorlabensi. Nuit en lodge chez nos amis népalais. Au menu, truites fraîches km 0	10h de bus privé
<b>Jour 4</b> Lu 03.11	<b>Khorlabensi – Jagat (1340m)</b> Votre trek débute enfin. Cette première partie remonte les rives de la Budhi Gandaki, grosse rivière qui provient directement du massif du Manaslu. Vous traversez le village de Tatopani où il y a une source d'eau chaude. Pause de midi au village de Dhoban. Le chemin change ensuite de rive pour rejoindre le village de Jagat et ses ruelles pavées. Nuit en lodge	D+ 950 D- 480 14 km 6h00
<b>Jour 5</b> Ma 04.11	<b>Jagat - Deng (1860m)</b> Vous rejoignez Salleri puis Sirdibas. Le sentier continue en surplomb, souvent taillé dans la montagne au-dessus de la rivière. Après avoir franchi Philim, vous traverserez plusieurs hameaux et pénétrez dans de vastes forêts de pins de l'Himalaya. Plus loin, les gorges se resserrent, et vous devrez changer de rive à plusieurs reprises pour suivre la Budhi Gandaki qui se dirige vers l'ouest. Vous atteignez enfin Deng, un village à 1860 mètres d'altitude, où l'influence du bouddhisme tibétain commence à se faire sentir. Nuit en lodge	D+ 910 D- 390 18 km 7h00
<b>Jour 6</b> Me 05.11	<b>Deng – Namrung (2630m)</b> Cette journée continue dans les forêts humides où vous aurez peut-être la chance de croiser des singes. Les <i>manis</i> , murs de pierres gravées de mantras, vous accueilleront à chaque entrée dans un village tibétain. Une montée raide sur de superbes escaliers en pierre vous déposera en douceur à Namrung habité par des Bothias, une ethnie locale. Nuit en lodge	D+ 1210 D- 440 17 km 6h30
<b>Jour 7</b> Je 06.11	<b>Namrung – Shyala (3500m)</b> Votre aventure se poursuit le long de la Budhi Gandaki, traversant une forêt dense de rhododendrons aux couleurs éclatantes. La montée est douce, passant par les villages de Lihi et Sho. À mesure que vous avancez, la vue sur le majestueux Shyala Himal se dévoile à droite, offrant un spectacle impressionnant. En continuant votre marche, le Mont Manaslu, culminant à 8163 mètres, apparaît à gauche, dominant l'horizon. Vous atteignez le village de Lho, où un stupa magnifiquement orné vous invite à une pause contemplative avant le déjeuner. Après cette halte bien méritée, vous descendrez le long d'un ruisseau paisible,	D+ 990 D- 300 14 km 5h00

	le traversant avant d'entamer une montée légère jusqu'à Shyala Kharka. Là, la forêt de bouleaux vous entoure, offrant une atmosphère calme et sereine. De ce point, la vue panoramique sur le Manaslu, le Manaslu Nord, le Sringsi Himal et le Shyala Himal est tout simplement à couper le souffle. Nuit en lodge	
<b>Jour 8</b> Ve 07.11	<b>Shyala – Phungyen (3900m) – Samagaon (3540m)</b> Après un petit déjeuner matinal vous débutez cette journée par une superbe montée en direction de Phungyen Gompa, au milieu de mélèzes aux couleurs dorées. Tandis que vos porteurs continuent tout droit, vous bifurquerez sur la gauche pour grimpez dans la moraine jusqu'au pied sud du Manaslu. Un lac extraordinaire et un petit gompa dédié à Milarepa vous accueillent pour une pause bien méritée. L'objectif de cette petite variante est d'améliorer votre acclimatation pour la suite de votre trek. Vous redescendez ensuite le sentier parcouru à la montée pour poursuivre en direction d'un grand plateau avant d'arriver à Samagaon. Village tibétain hors du temps. Nuit en lodge.	D+ 600 D- 560 14 km 6h00
<b>Jour 9</b> Sa 08.11	<b>Samagaon – Samdo (3875m)</b> Les paysages deviennent plus arides et désertiques et la végétation disparaît petit-à-petit. Possibilité de faire un petit détour au lac Birendra sur le chemin du camp de base du Manaslu. La Budhi Gandhaki nous tient toujours compagnie et nous la traversons à nouveau pour rejoindre le hameau de Samdo, le plus beau village de la vallée, dernier lieu habité par une population qui vit ici de l'élevage et des migrations saisonnières. Nuit en lodge	D+ 420 D- 85 8 km 4h00
<b>Jour 10</b> Di 09.11	<b>Samdo – Dharmasala (4480m)</b> Vous continuez la montée en direction de l'ouest au milieu des hauts pâturages de yaks. Sur votre gauche, des vues incroyables sur les faces enneigées du Manaslu Nord (7157m) et du Naika Peak. L'étape du jour se termine à Dharmasala, bergerie d'altitude. Nuit en lodge	D+ 650 D- 50 6 km 4h00
<b>Jour 11</b> Lu 10.11	<b>Dharmasala – Col du Larkey (5100m) – Bimthang (3710m)</b> Ce matin c'est le grand jour ! Lever à l'aube et déjeuner frugal avant d'attaquer la dernière montée de ce trek à la lueur des frontales. D'abord un peu relevée elle s'incline ensuite pour rejoindre le fameux col du Larkey à 5100m d'altitude, point d'orgue de ce trek (4h). Le vent fait flotter les nombreux drapeaux de prière, le ciel probablement d'un bleu limpide et vos yeux légèrement embués ajouteront un peu de magie à ce moment inoubliable. Une belle descente vous attend pour rejoindre Bimthang. Nuit en lodge	D+ 620 D- 1400 16 km 8h00
<b>Jour 12</b> Ma 11.11	<b>Bimthang – Tilje (2300m)</b> Ce matin c'est avec le cœur léger et l'impression du devoir accompli que vous débuterez la journée. Des paysages de haute montagne puis le retour au cœur de la forêt de pins et de rhododendrons géants recouverts de lichens. Vous longerez la Dudh Khola. Nuit en lodge.	D+ 60 D- 1470 18 km 6h00
<b>Jour 13</b> Me 12.11	<b>Tilje – Chame (1430m)</b> Dernier jour de marche pour boucler ce tour du Manaslu. L'itinéraire suit la vallée et croise parfois la piste empruntée par les jeeps qui ravitaillent le haut de la vallée. Vous traverserez les villages de	D+920 D- 1780 17 km 5h00

	Dharapani et de la les trekkeurs qui remontent la vallée pour le Tour des Annapurnas puis Tal pour la pause de midi. Dernière ligne droite pour le village de Chame. Nuit en lodge.	
<b>Jour 14</b> Je 13.11	<b>Chame – Besisahar – Katmandou</b> Vous retrouvez la piste et la joie (ou pas) des transports motorisés népalais. Première partie poussiéreuse pour rejoindre Besisahar. Puis enfin la route goudronnée pour Katmandou.	8h00 de bus privé
<b>Jour 15</b> Ve 14.11	<b>Katmandou</b> Journée de détente pour vous. Visite de la ville et de quelques sites emblématiques de la capitale népalaise. Nuit à l'hôtel	
<b>Jour 16</b> Sa 15.11	<b>Népal - Suisse</b> Encore un peu de temps disponible pour faire un peu de shopping ou apprécier une dernière bière népalaise. Transfert à l'aéroport en fin d'après-midi et vol retour pour la Suisse	
<b>Jour 17</b> Di 16.11	<b>Suisse</b> Arrivée en fin de matinée et retour chez vous-	

Ce trekking est adapté aux marcheurs bien entraînés. Le niveau technique est relativement facile car le parcours se déroule principalement sur de bons sentiers, mais il peut y avoir quelques passages étroits ou humides, voire de la neige sur les cols. Le parcours emprunte quelques ponts parfois aériens mais votre équipe dispose de l'expérience nécessaire ainsi que du matériel de sécurité permettant aux personnes hésitantes de franchir ces passages en toute sécurité.

En revanche, le nombre de jours de marche consécutifs, l'altitude et la longueur de certaines étapes exigent une pratique régulière de la randonnée en montagne ainsi qu'une bonne résistance physique et mentale. La température en altitude peut descendre et les nuits sont fraîches. Le confort sommaire des lodges ajoute un peu de difficulté mais aussi de charme à cette belle aventure.

**Tarifs 2025 : à partir de 5 participants : CHF 2'950.- par personne**

Hors vols internationaux

#### Inclus dans le prix :

- Transfert aéroport – hôtel Katmandou A/R
- Déplacement en véhicule privé à l'aller et au retour du trek
- 3 nuits en hôtel 3\* à Katmandou avec petit déjeuner
- Consigne à bagages à votre hôtel de Katmandou
- 11 nuits en lodge durant le trek, chambre double
- Les repas durant le trek : le déjeuner, le dîner, le souper (boissons non comprises : eaux gazeuses, bières, thermos de thé, etc...)
- Service de portage durant le trek : 13kg par participant
- Les permis de trekking nécessaires (TIMS + Permis Manaslu)
- L'organisation du voyage par Esprit Nomade et accompagnement par un guide Esprit Nomade et un guide local francophone
- Le salaire, l'hébergement, les repas, les transports et les assurances pour le guide et les porteurs de l'équipe locale

- Les taxes locales et gouvernementales

Non-inclus dans le prix :

- Vol international Suisse – Népal A/R
- Déplacement aller/retour à l'aéroport suisse
- Les assurances privées du participant
- Le visa d'entrée au Népal (50 euros)
- L'équipement du participant
- Toutes les boissons consommées
- Les pourboires pour les porteurs et le guide népalais à la fin du trek (env. 100 euros)
- Toutes les dépenses personnelles (téléphone, recharge, lessive, douches, etc...)
- Les visites à Katmandou et celles non prévues dans le programme
- Le supplément pour une chambre individuelle en hôtel. (Garantir une chambre individuelle en lodge n'est pas possible durant le trek)
- L'évacuation par sauvetage d'urgence (par hélicoptère par exemple)
- Tout ce qui n'est pas mentionné sous « Inclus dans le prix »

Pour plus de détails, merci de vous référer aux « Conditions générales de vente et de contrat » d'Esprit Nomade Sarl. <https://www.espritnomade.swiss/informations>

***L'aventure, même préparée avec le plus grand soin, garde sa part d'imprévu et cela ne doit pas vous déstabiliser ou gâcher votre plaisir de voyager. Soyez prêts à accepter ces aléas, sachant que nous ferons le maximum, avec l'équipe locale, pour trouver la meilleure solution dans chaque situation...***



*Manaslu, Népal, automne 2016*

**Esprit Nomade, février 2025**

Frédéric Bourban