

RANDONNÉE

# TREKKING DANS LA VALLÉE DE LANGTANG

---

Langtang : votre premier trekking au Népal  
avec sommet à 4 984 m



# NÉPAL



---

Le trekking dans la vallée de Langtang est idéal pour une première expérience de trekking au Népal. Profitez sans problème d'acclimatation (3 730 m), découvrez le grand parc national Langtang et escaladez votre première montagne dans l'Himalaya (4 984 m).

*Voir le programme sur le web*

<https://b4experience.com/fr/trekking-to-langtang-valley>

## MOIS RECOMMANDÉS

---

MARCH, APRIL, MAY, SEPTEMBER, OCTOBER, NOVEMBER,  
DECEMBER



## PRIX

---

**À partir de 1.005€ /personne**

Réductions pour groupes





# Points forts

---

- PAS DE PROBLÈMES D'ACCLIMATATION.
- PREMIER SOMMET DE L'HIMALAYA (4984 M).
- LE MEILLEUR FROMAGE DE YAK.
- RANDONNÉE OU TRAIL RUNNING EN PETITS GROUPES PRIVÉS.

# Groupe privé

100% personnalisable

À partir de (Personnes)	Catégorie	Disponibilité	Nb. jours	Prix/pers.
5	Standard	01/09/2026 14:00:00 - 08/12/2026 15:00:00	11	1.005€
5	Standard	01/03/2026 14:00:00 - 31/05/2026 15:00:00	11	1.005€
5	Standard	01/09/2025 14:00:00 - 08/12/2025 15:00:00	11	940€
2	Standard	01/09/2026 14:00:00 - 08/12/2026 15:00:00	11	1.135€
2	Standard	01/03/2026 14:00:00 - 31/05/2026 15:00:00	11	1.135€
2	Standard	01/09/2025 14:00:00 - 31/12/2025 15:00:00	11	990€

Voyagez avec votre famille ou groupe d'amis.

\*Confirmer la disponibilité à [info@b4experience.com](mailto:info@b4experience.com) / +34 613 03 77 00 / [www.b4experience.com](http://www.b4experience.com)

# Groupe ouvert

*Partagez l'expérience avec d'autres voyageurs*

Détails du voyage	Dates	N° jours	Places disp.	Prix par pers.
✘ Pas de groupes ouverts disponibles, uniquement des groupes privés				

\*Confirmer la disponibilité à [info@b4experience.com](mailto:info@b4experience.com) / +34 613 03 77 00 / [www.b4experience.com](http://www.b4experience.com)

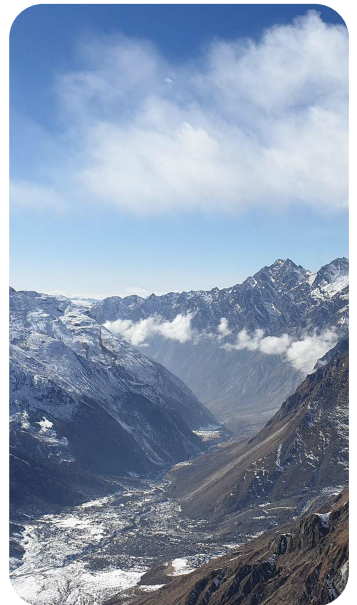
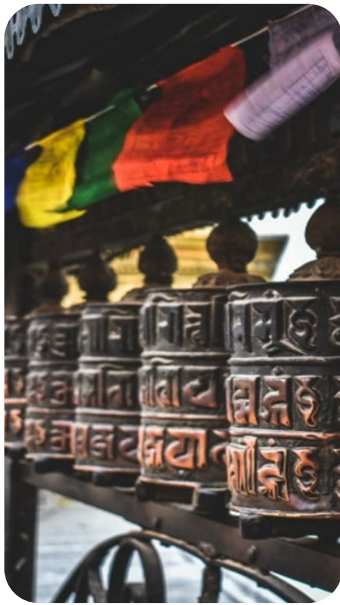
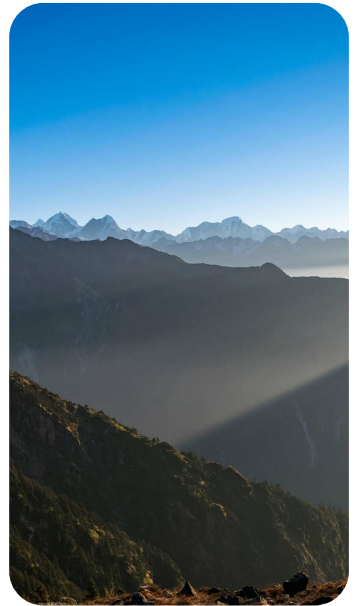
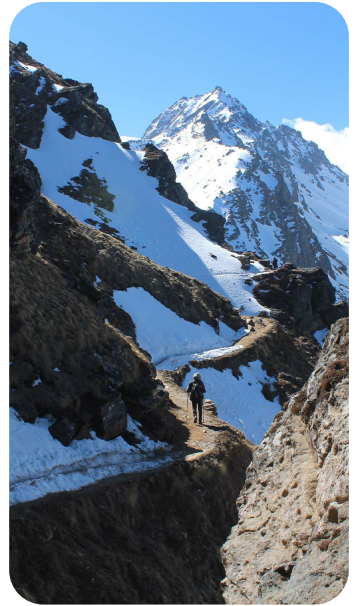


## ***Inclus***

- Transfert privé depuis et vers l'aéroport.
- Hôtel à Katmandou (classe tourisme) petit déjeuner inclus (chambre partagée).
- Transport vers la vallée de Langtang et retour.
- Hébergement dans les auberges disponibles pendant le trekking (basé sur des maisons de thé) (chambre partagée).
- 3 repas fixes (petit déjeuner, déjeuner et dîner) suggérés par le guide pendant la marche.
- Tarifs du parc national et tarifs TIMS.
- Un guide de trekking anglophone (Sirdar).
- Porteur (un pour 2 personnes).
- Porter un maximum de 20 kg de poids total, bien qu'il soit suggéré de ne pas dépasser 8-10 kg par personne.
- Salaire, nourriture et hébergement quotidiens du personnel népalais.
- Assurance pour guides et porteurs.
- Conseils techniques et matériel.

## ***Non inclus***

- Vols et visas pour le Népal (nous pouvons les gérer).
- Boissons pendant l'itinéraire.
- Déjeuner et dîner à Katmandou.
- Assurance voyage/médicale/annulation et secours (nous pouvons la gérer).
- Frais liés aux blocages de routes/glissements de terrain/calamités naturelles/ grèves.
- Tout ce qui n'est pas inclus dans la section "INCLUS".





# Itinéraire

## JOUR 1 : ARRIVÉE À KATMANDOU

Arrivée à Katmandou. Transfert à l'hôtel. Après-midi libre : nous pouvons visiter la stupa de Swayambhu (temple des singes), nous perdre dans les rues de Thamel ou dîner notre premier Dal bhat (le plat le plus traditionnel de la cuisine népalaise).

**Hébergement : Hôtel 3 étoiles**

## JOUR 2 : DE KATMANDOU À SYARUBENSI

Après le petit déjeuner, nous montons dans le bus pour commencer notre voyage. Il faut entre 7 et 8 heures en bus via Trishuli Bazar, Dhunche Village pour arriver à Syarubensi. En chemin vers Kakani, nous profitons d'excellentes vues sur Annapurna II, Manaslu et Ganesh Himal. Auberge à Syarubensi.

**Hébergement : Maison de thé**

**Repas : petit déjeuner + déjeuner + dîner**

## JOUR 3 : SYABRUBESI – LAMA HOTEL

Nous traversons la rivière Bhoté Kosi par un pont suspendu en direction du « vieux » Syabrubesi, un petit ensemble de maisons et une école situés en face de la rivière. Un second pont suspendu nous mène sur la rive sud du Langtang Khola, la rivière qui nous accompagnera pendant les prochains jours de marche. Nous montons graduellement jusqu'à Doman (1 680 m) et continuons par une crête rocheuse jusqu'au Landslide Lodge et au restaurant Hot Spring, nommé ainsi en raison d'une petite source thermale située sur la rive opposée de la rivière, à 1 810 mètres d'altitude. De là, le sentier monte doucement jusqu'au Bamboo Lodge, où nous déjeunerons. En face de nous, de l'autre côté de la rivière, s'élèvent des falaises presque verticales couvertes de cactus. Après Bamboo, nous traversons à nouveau le Langtang Khola par un récent pont suspendu vers la rive nord. Dans cette section, la forêt devient plus ouverte et sèche, dominée principalement par des chênes et des orties. Le chemin monte en pente raide par un bon sentier jusqu'à Rimche (2 510 m) puis redescend doucement jusqu'au Lama Hotel, où nous passerons la nuit.

**Hébergement : Maison de thé**

**Repas : petit déjeuner + déjeuner + dîner**

#### **JOUR 4 : LAMA HOTEL – LANGTANG VILLAGE**

Le sentier monte progressivement alors que la vallée s'ouvre et prend la forme classique en U d'une large vallée glaciaire. Le chemin traverse des prairies et alterne entre des sections douces et une montée plus prononcée, d'où nous commençons à avoir des vues sur le Yala Peak (5 033 m). Nous passons par les villages de Thangsep et Chamki, profitant de magnifiques panoramas sur le Yala Peak et sur l'imposant Langtang Lirung, également connu sous le nom de Ga (6 387 m). Ensuite, nous descendons, traversons plusieurs ruisseaux et reprenons la montée, passant devant des moulins à eau traditionnels, des murs mani et des moulins à prières, jusqu'à atteindre la large colonie de Langtang Village (3 500 m). La journée de marche dure environ 5 heures.

**Hébergement : Maison de thé**

**Repas : petit déjeuner + déjeuner + dîner**

#### **JOUR 5 : LANGTANG VILLAGE – KYANJIN GOMPA**

Le sentier monte sur une crête dominée par un grand chorten et une longue rangée de murs mani avec des inscriptions de prières. À partir de là, la montée continue de façon graduelle, en passant par les villages de Mundu et Sindum, pour entrer ensuite dans les pâturages à yaks de Yamphu (3 640 m), alors que la vallée s'élargit. Après avoir traversé la rivière Laja Khola, nous montons une moraine jusqu'à un point de vue d'où apparaît pour la première fois Kyanjin Gumpa. Le chemin continue entre les rochers, avec une courte montée jusqu'au monastère et une courte descente finale vers la colonie. Nous arrivons finalement à Kyanjin Gumpa, une journée de marche relativement courte, mais très gratifiante : c'est notre lieu d'hébergement et il est célèbre pour sa production annuelle d'environ 7 000 kg de fromage de yak.

**Hébergement : Maison de thé**

**Repas : petit déjeuner + déjeuner + dîner**

#### **JOUR 6 : RELAXATION ET EXPLORATION AUTOUR DE KYANGJIN**

C'est une excursion d'une journée complète avec la randonnée Tsergo Ri. C'est une montée fatigante, mais ça vaut la peine une fois arrivé au sommet et après avoir admiré une vue panoramique impressionnante. Retour à Kyangjing Gumpa pour dormir.

**Hébergement : Maison de thé**

**Repas : petit déjeuner + déjeuner + dîner**

#### **JOUR 7 : KYANJIN GOMPA – LAMA HOTEL**

Chemin de retour vers le fond de la vallée.

**Hébergement : Maison de thé**

**Repas : petit déjeuner + déjeuner + dîner**

#### **JOUR 8 : LAMA HOTEL – THULO SUBARU**

Marche en douceur en montée et descente jusqu'à Thulo Syabru après avoir pris le sentier de gauche depuis Lama Hotel ; le sentier de droite mène à Syarpa Gaon. Continuez dans la vallée en traversant Langtang Khola juste avant le village de Bamboo. Vous contournez la tête de la vallée et Thulo Syabru apparaîtra perché au sommet d'une crête. Descendez pour traverser un pont puis montez à travers des champs en terrasses et des maisons rurales jusqu'à ce joli village, Thulo Syabru, un village Tamang qui offre une dernière belle vue sur Langtang et Ganesh Himalaya.

**Hébergement : Maison de thé**

**Repas : petit déjeuner + déjeuner + dîner**

## **JOUR 9 : THULO SYABRU – DHUNCHE**

La randonnée commence par une montée raide à travers des forêts de chênes, sapins et rhododendrons jusqu'à atteindre le sommet d'une crête. De là, il ne reste qu'une courte descente jusqu'à Brabal. Au-delà de Brabal, le sentier continue en descente pendant environ une heure et demie jusqu'à Thulo Bharkhu (1 860 m), d'où nous suivons la route jusqu'à Dhunche. Tout au long de la journée, nous profiterons de belles vues sur les montagnes tibétaines et le massif de Ganesh Himal. Après Thulo Bharkhu, le chemin avance presque à plat jusqu'à un petit ruisseau situé en dessous de Dhunche, suivi d'une courte montée finale jusqu'à Dhunche (1 960 m). Nous passerons ici la dernière nuit du trekking, avec un bon dîner et un moment pour remercier et dire au revoir à notre équipe de trekking.

**Hébergement : Maison de thé**

**Repas : petit déjeuner + déjeuner + dîner**

## **JOUR 10 : DHUNCHE - KATMANDOU**

Transfert jusqu'à Katmandou en bus public.

**Hébergement : Hôtel 3 étoiles**

**Repas : petit déjeuner**

## **JOUR 11 : RETOUR**

Transfert à l'aéroport et vol de retour.

**Repas : petit déjeuner.**

**Politique de paiement et d'annulation**

Réservation initiale : Pour garantir votre place, un paiement initial de 30 % du montant total du voyage est requis au moment de la réservation.

Paiement final : Le montant restant, équivalent à 70 % du total, doit être réglé au plus tard 60 jours avant la date de départ.

Extras : Les coûts supplémentaires du voyage, tels que les assurances, les vols ou autres services optionnels, doivent être payés intégralement au moment de la réservation.

Assurance annulation : Le client peut souscrire une assurance annulation de voyage pour obtenir le remboursement total du montant payé (selon ses conditions).

L'utilisateur final peut renoncer au voyage contracté, ayant droit au remboursement des sommes versées, sauf les pénalités indiquées, mais devra également régler à l'Agence les montants indiqués une fois le voyage confirmé. Si le voyage ne se réalise pas faute d'avoir atteint le nombre minimum de places nécessaires, le client pourra conserver le crédit pour des voyages futurs ou demander le remboursement intégral de la réservation.

Politique d'annulation 3 :

**REMBOURSEMENT COMPLET JUSQU'À 24 HEURES APRÈS L'ACHAT**

Jusqu'à 60 jours avant le voyage, remboursement à 100 % du montant du voyage.

Jusqu'à 45 jours avant le voyage, remboursement à 50 % du montant du voyage.

Pour des délais inférieurs à ceux décrits dans la politique d'annulation, aucun montant déjà payé ne sera remboursé.

\*Des frais de gestion de 250€ s'appliquent.

\*Les frais d'annulation des réservations déjà émises ne seront pas remboursés. S'il existe d'autres frais non remboursables déjà émis, ceux-ci ne seront pas non plus remboursés et seront déduits du montant à payer.

\*Le coût d'annulation des vols émis est de 100 % du montant.

Off Trail S.L. agit dans ce voyage combiné en tant que détaillant/commercialisateur. Pour les départs programmés ouverts, la réalisation du voyage nécessite un minimum de 2 personnes inscrites confirmées, le voyageur étant informé via le portail client lorsque ce minimum est atteint afin de confirmer le départ. En cas de non-atteinte du nombre minimum indiqué, l'organisateur peut annuler le voyage et en informer le voyageur dans le délai légal applicable pouvant aller jusqu'à 20 jours calendaires avant le départ. Pour les départs privés ou les voyages sur mesure, le programme sera considéré comme confirmé dès l'acceptation de la réservation, car il s'agit d'un voyage conçu spécifiquement pour le nombre de personnes indiqué dans le contrat et avec un prix ajusté à cette configuration. En cas d'annulation pour non-atteinte du minimum requis, le voyageur aura droit au remboursement intégral des sommes versées, sans compensation supplémentaire.

**Liste du matériel**

<p><b>VÊTEMENTS FONCTIONNELS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Veste Hardshell (Gore Tex imperméable)</li> <li>• Pantalons légers imperméables</li> <li>• Veste chaude : veste en duvet ou primaloft</li> <li>• Polaire légère</li> <li>• Pantalons thermiques et t-shirt pour dormir au refuge</li> <li>• Pantalons de trekking</li> <li>• T-shirts techniques (séchage rapide)</li> <li>• Sous-vêtements (il est recommandé qu'ils ne soient pas en coton)</li> </ul> <p><b>TÊTE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Casquette légère pour le soleil</li> <li>• Bonnet en laine</li> <li>• Cache-cou (type buff)</li> <li>• Lunettes de soleil</li> </ul> <p><b>MAINS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gants thermiques pour le froid</li> <li>• Bâtons de trekking</li> </ul> <p><b>PIEDS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chaussettes (de préférence non en coton)</li> <li>• Bottes de trekking ou chaussures de trail running</li> <li>• Claquettes pour le lodge ou sandales de trekking avec bride au talon</li> </ul> <p><b>SACS À DOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sac à dos léger pour le trekking journalier</li> <li>• Housse de sac à dos pour la pluie</li> <li>• Sac en toile type duffle bag (max 12,5kg par personne)</li> </ul>	<p><b>MATERIEL DU LODGE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sac de couchage</li> <li>• Bouchons d'oreille</li> </ul> <p><b>ACCESSOIRES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lampe frontale et batterie ou batteries de rechange</li> <li>• Crème solaire, baume à lèvres et après-soleil</li> </ul> <p><b>MANGER/BOIRE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Système d'hydratation minimum 1l (Camelbak ou gourde)</li> <li>• Thermos (optionnel)</li> <li>• Snacks, fruits secs, barres énergétiques...</li> </ul> <p><b>ÉQUIPEMENT DE VOYAGE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vêtements décontractés</li> <li>• Passeport, visa, argent liquide, documents d'assurance, carnet de vaccination</li> <li>• Serviette en microfibre</li> <li>• Trousse de premiers soins et médicaments.</li> <li>• Couverture de survie</li> <li>• Portable et montre avec suivi de la route (optionnel)</li> <li>• Powerbank, appareil photo, câbles de recharge, écouteurs, livre...</li> </ul>
--	---

# FAQs

## Quel niveau physique et technique est requis ?

Vous devez avoir un niveau minimum vous permettant de faire une randonnée en montagne avec 1000 m de dénivelé en une journée. Ce n'est pas un itinéraire exigeant et les jours sont entrecoupés de courtes marches pour garantir une bonne acclimatation et une bonne récupération des journées de trekking. Pendant le parcours, nous pourrons porter un petit sac à dos avec les affaires dont nous aurons besoin dans la journée. Les porteurs transporteront nos sacs jusqu'au prochain refuge.

## Comment organiser le sac avec le matériel que le porteur portera ?

Le porteur porte le matériel de 2 personnes (maximum 12 kg par personne). Vous devez partager un sac entre deux personnes et le remettre au porteur. L'idéal est un sac de voyage d'environ 80 L. L'autre valise restera à l'hôtel à Katmandou.

## Sac à dos pendant le parcours :

Apportez un petit sac à dos qui vous permette de porter une veste, une gourde et quelques barres ou fruits secs. Tout le matériel que vous n'utilisez pas pendant la journée est porté par les porteurs.

## Crampons :

Dans les zones élevées du trekking, il peut y avoir de la neige ou de la glace, bien que ce ne soit pas habituel. Les conditions peuvent changer rapidement, surtout à plus de 5 000 mètres. Certaines personnes portent des crampons à chaînes pour améliorer l'adhérence sur des surfaces glissantes ; pour le trekking, les crampons à pointes ne sont pas nécessaires.

## Argent liquide :

À Katmandou, on peut normalement payer par carte (dans les restaurants, taxis, boutiques de souvenirs... ce n'est pas courant). Au-delà, il n'y aura plus de distributeurs. Il est indispensable d'avoir de la monnaie locale. Vous pouvez apporter des euros ou des dollars et les échanger directement en roupies à l'aéroport ou à Thamel le jour de l'arrivée.

## Montant recommandé en espèces :

Il est recommandé d'emporter un minimum de 250 € en espèces pour les dépenses non incluses, comme les boissons ou les repas à Katmandou et pour les pourboires.

## Pourboires :

Un pourboire est généralement donné à la fin du voyage (non obligatoire, mais fortement recommandé), en espèces (ils n'ont pas de terminal de paiement). Guides : 5 à 10 USD par personne et par jour. Pour les treks plus longs (comme le circuit d'Annapurna ou le camp de base de l'Everest), les pourboires peuvent augmenter, jusqu'à 10-15 USD par personne et par jour. Porteurs : 3 à 5 USD par jour et par personne. Pour les treks plus longs ou exigeants, vous pouvez envisager d'augmenter à 5-7 USD.

## Conditions d'hygiène dans les lodges :

À mesure que vous gagnez de l'altitude, les hébergements deviennent beaucoup plus basiques. Il est recommandé d'apporter des lingettes humides et un sac de couchage pour éviter d'utiliser les couvertures.

### **Douches et eau chaude :**

Dans les zones les plus élevées, les douches avec eau chaude sont très rares. Il est TRÈS facile de tomber malade, ce qui multiplie les problèmes liés au mal d'altitude. NOUS RECOMMANDONS d'éviter de se doucher. Les lingettes humides sont une bonne alternative pour maintenir l'hygiène.

### **Où allons-nous loger ?**

La première et la dernière nuit, nous séjournons à l'hôtel International Guest House de Katmandou. Les autres nuits seront passées dans les différents lodges que nous trouverons le long du chemin. Le programme propose un hébergement en chambres partagées. Si vous souhaitez une chambre individuelle, veuillez le préciser au moment de la réservation.

### **Médicaments pour l'altitude :**

Les itinéraires sont progressifs pour éviter (dans la mesure du possible) le mal des montagnes. Les guides disposent d'une trousse complète, incluant un oxymètre de pouls. Pour les médicaments comme l'Edemox ou similaires, consultez votre médecin, bien qu'ils ne soient pas nécessaires.

### **Téléphone portable et carte SIM :**

Vous pouvez acheter une carte SIM à votre arrivée. Dans chaque zone du Népal, il y a un opérateur différent. Consultez notre équipe pour savoir celui qui fonctionne dans chaque zone. Avec un rechargement de 15-20 €, vous aurez suffisamment de données pour utiliser WhatsApp quand il y aura de la couverture. Les appels normaux sont beaucoup plus chers.

### **Faut-il prendre un supplément ou un récupérateur ?**

Les suppléments peuvent être utiles, mais ne sont pas indispensables. Il est intéressant de prendre du fer les jours précédant le début d'une activité en altitude. Vous pouvez consulter votre médecin ou nutritionniste.

### **Pastilles pour purifier l'eau**

Achetez toujours de l'eau en bouteille ou bouillie dans les lodges.

### **Répulsif à moustiques :**

Le répulsif peut être utile les premiers jours, mais dans les zones élevées, il n'est pas nécessaire (superflu).

### **Carnet de vaccination :**

Aucun vaccin n'est obligatoire pour voyager au Népal.

### **Adaptateurs de prises électriques :**

Ce sont les mêmes qu'en Europe.

### **Quelles sont les exigences en matière de passeport et de visa ?**

Il est important d'avoir un passeport valide avec au moins 6 mois de validité. Le Népal offre un visa à l'arrivée pour la plupart des pays, ce qui peut accélérer le processus et éviter les files d'attente à l'atterrissage, si vous soumettez votre demande en ligne via ce lien officiel. À votre arrivée, rendez-vous au comptoir bancaire de l'aéroport international Tribhuvan avec l'identifiant d'envoi (page de confirmation) que vous avez reçu lors du remplissage du formulaire de demande de visa pour le Népal. Payez les frais en espèces puis, après paiement, présentez-vous au guichet de l'officier d'immigration avec votre passeport original pour le traitement du visa. En ce qui concerne le visa, restez à jour car les politiques d'immigration changent souvent. C'est pourquoi il est recommandé de vérifier les informations à l'approche de votre date de voyage prévue. Actuellement, en février 2025, les frais de visa touristique pour le Népal sont les suivants : 15 jours : 30 USD 30 jours : 50 USD 90 jours : 125 USD.





## Contact

[info@b4experience.com](mailto:info@b4experience.com)

[www.b4experience.com](http://www.b4experience.com)

+34 613 03 77 00

[Voir le programme sur le web](#)

Randonnée

[info@b4experience.com](mailto:info@b4experience.com) / +34 613 03 77 00

