

TREKKING

# *TREKKING SUR LE CIRCUIT DU MANASLU*

---

Itinéraire circulaire de trekking autour du  
Manaslu.



**B4Experience**

# NÉPAL



---

Une randonnée pour s'éloigner des foules, contourner le Manaslu (8 163 m), la huitième plus haute montagne du monde, et passer par le col de Larke (5 100 m). Échappez-vous des foules sur les treks de l'Everest (Kumbu) et de l'Annapurna.

*Voir le programme sur le web*

<https://b4experience.com/manaslu-circuit-trek>





## MOIS RECOMMANDÉS

---

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



## PRIX

---

**Dès 1.720€ / pers.**

Réductions pour groupes



Trekking

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







# Highlights

---

- TREKKING PEU FRÉQUENTÉ
- COLS À 5 100 M D'ALTITUDE
- TREKKING OU TRAIL RUNNING
- PETITS GROUPES PRIVÉS.

# Groupe privé

100% personnalisable

À partir de (personnes)	Catégorie	Disponibilité	Nb. Jours	Prix/pers.
5	Standard	01 sept. 2025 - 08 déc. 2025	17	1.660€
2	Standard	01 sept. 2025 - 08 déc. 2025	17	1.860€
5	Standard	01 mars 2026 - 31 mai 2026	17	1.720€
2	Standard	01 mars 2026 - 31 mai 2026	17	1.950€
5	Standard	01 sept. 2026 - 08 déc. 2026	17	1.720€
2	Standard	01 sept. 2026 - 08 déc. 2026	17	1.950€

Voyagez avec votre famille ou vos amis.

\*Contactez-nous pour vérifier la disponibilité via [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*

Catégorie	Dates	Nb. jours	Places dispo.	Point de départ	Prix / pers.
✕ Pas de groupes ouverts disponibles, uniquement des groupes privés.					

*\*Contactez-nous pour vérifier la disponibilité via [info@b4experience.com](mailto:info@b4experience.com) / +34 613 03 77 00 / [www.b4experience.com](http://www.b4experience.com)*



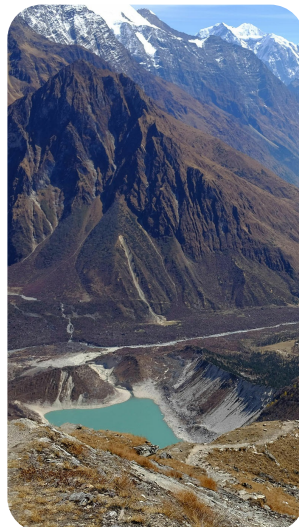
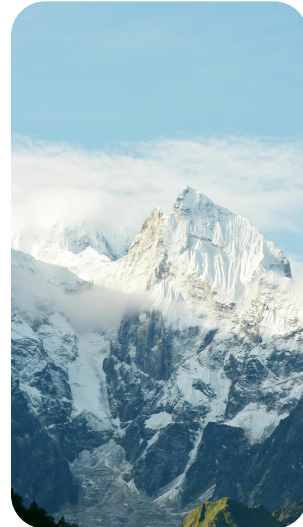
## *Inclus*

- Transfert privé depuis et vers l'aéroport
- Hôtel à Katmandou (classe touriste) avec petit déjeuner inclus (chambre partagée)
- Bus public jusqu'au début du trekking et retour à Katmandou
- Hébergement dans les auberges disponibles durant le trekking (basée sur des maisons de thé) (chambre partagée)
- 3 repas fixes (petit déjeuner, déjeuner et dîner) suggérés par le guide durant la marche
- Taxes des parcs nationaux et frais TIMS
- Un guide de trekking anglophone (Sirdar)
- Porteur (un pour 2 personnes). Portez un maximum de 20 kg de poids total, même s'il est suggéré de donner un maximum de 8-10 kg par personne
- Salaire journalier du personnel népalais, repas et hébergement
- Assurance pour guides et porteurs
- Conseils techniques et matériel

## *Non inclus*

- Vols et visas pour le Népal (nous pouvons les gérer)
- Boissons pendant le parcours
- Déjeuner et dîner à Katmandou
- Assurance médicale et de secours
- 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 pourrions 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 gastronomie népalaise).

Hébergement : Hôtel 3 étoiles

## JOUR 2 : Journée libre à Katmandou

Journée libre à Katmandou. Pour effectuer les formalités administratives des permis et pouvoir réaliser les derniers achats pour le trekking.

Hébergement : Hôtel 3 étoiles

Repas : petit déjeuner

## JOUR 3 : Transfert privé à Soti Khola

Nous conduirons de Katmandou à Soti Khola, situé à une altitude de 710 m. Au total, le trajet durera environ 6 à 8 heures. Ce sera un long voyage en jeep, mais pittoresque et gratifiant ; la moitié du chemin est en terre.

Hébergement : Maison de thé

Repas : petit déjeuner + déjeuner + dîner

## JOUR 4 : Trekking jusqu'à Maccha Khola

Aujourd'hui, nous commencerons la marche en traversant une belle rivière et en montant à travers des forêts denses. Nous monterons sur une crête passionnante au-dessus de la rivière Budhi Gandaki. Une fois arrivés à Khursane, la route devient rocheuse et plus raide. Nous pourrions voir deux belles cascades sur notre chemin. Après avoir marché sur les terres cultivées en terrasses, nous arriverons au village Gurung de Labu Besi. C'est un joli établissement Gurung. Après avoir marché sur un chemin rocheux, gravir une crête, marcher sur la rive de la rivière et traverser un grand pont suspendu, nous atteignons enfin le petit hameau de Machha Khola (900m). Nous passerons la nuit dans une maison locale. 5-6h de trekking.

Hébergement : Maison de thé

Repas : petit déjeuner + déjeuner + dîner



#### **JOUR 5 : Machha Khola-Jagat**

Nous marcherons sur un sentier étroit, parfois en montée et parfois en descente pour arriver à Tharo Khola. Après l'avoir traversé, nous arriverons à Khorla Besi. Après avoir marché un peu plus, nous arriverons à Tato Pani, une source thermale naturelle. Nous pourrons nous baigner ici. Après avoir gravi une crête et traversé la magnifique rivière Budi Gandaki sur un pont suspendu. De là, nous monterons un escalier en pierre et une crête pour atteindre le village de Dobhan. Nous traverserons à nouveau un autre pont suspendu sur le Yaru Khola puis monterons un escalier en pierre appelé Tharo Bharyang, qui signifie escalier raide. Après avoir traversé la rive ouest du Budhi Gandaki, nous monterons une crête, longerons les rives et arriverons au village de Jagat (1 410 m), où nous passerons la nuit. 6-7h de trekking.

Hébergement : Maison de thé

Repas : petit déjeuner + déjeuner + dîner

#### **JOUR 6 : Jagat-Philim jusqu'à Deng**

La promenade d'aujourd'hui est relativement facile et relaxante. Nous marcherons en montée jusqu'à Philim, un joli village habité par le peuple Gurung. Nous pourrons voir de nombreux monastères anciens, Chortens et drapeaux de prière qui décorent ce petit village. Nous marcherons sur un sentier plat et nivelé principalement à travers des pins, des rhododendrons et d'autres forêts. En marchant, nous traverserons quelques ponts et vous pourrez voir des villages au loin. On voit quelques maisons à Deng (2 095 m), vous pourrez profiter d'une jolie cascade. Deng est réputé pour ses pommes de terre, sarrasin, orge, blé, chou et épinards, car la population se consacre principalement à l'agriculture dans cette région. 8h de trek.

Hébergement : Maison de thé

Repas : petit déjeuner + déjeuner + dîner

#### **JOUR 7 : Deng jusqu'à Namrung**

Le trekking d'aujourd'hui commencera par une marche relaxante sur un terrain plat pendant un certain temps puis la route commencera à monter jusqu'à Namrung. Aujourd'hui, nous traverserons des forêts sur notre chemin vers Namrung (2 900 m). Une fois arrivés, nous nous enchanterons de la vue spectaculaire du Manaslu, des collines rocheuses, de la vallée verte et des crêtes sous nous. C'est un petit village bouddhiste où l'on peut ensuite explorer les monastères et Chortens, la centrale hydroélectrique, entre autres. 6-7h de trekking.

Hébergement : Maison de thé

Repas : petit déjeuner + déjeuner + dîner

#### **JOUR 8 : Namrung jusqu'à Lhogaon**

Nous marcherons en montée par l'Himalaya intérieur. Le long du chemin, nous serons constamment récompensés par de magnifiques vues sur des montagnes telles que Manaslu, Dwijen, Gorkha et Saula Himal. Nous pourrons également voir le passage de Rupi Nala. La végétation commence maintenant à changer. Nous marcherons sur cette route sinueuse un moment avant d'arriver à Lho Gaon et Lihi Gaon, deux petits villages bouddhistes influencés par la culture tibétaine (3 100 m). Nous pourrons visiter les monastères locaux et les écoles dirigées par des moines bouddhistes. 3 h 30 de trekking.

Hébergement : Maison de thé

Repas : petit déjeuner + déjeuner + dîner

#### **JOUR 9 : Lhogaon jusqu'à Samagaon**

Nous descendons maintenant et traversons le pont Damonan Khola, puis remontons. À travers des forêts humides ou sur un terrain boueux ou glacé, nous arrivons enfin au plateau de Shyaula (3 520 m), avec une large vue sur l'Himalchuli (7 893 m), Ngadi Chuli (7 879 m) et Manaslu. Nous traversons une crête à travers une zone désolée, remplie de souches d'arbres noircies, et passons par le canyon de Thosang Khola. Puis nous descendons jusqu'à Samagaon (3 390 m), qui a une grande gompa. 3 h de trekking.

Hébergement : Maison de thé

Repas : petit déjeuner + déjeuner + dîner

#### **JOUR 10 : Repos à Samagaon**

Nous avons réservé aujourd'hui une journée pour nous acclimater et explorer Sama Gaon. Nous pouvons faire une randonnée jusqu'au camp de base du Manaslu, d'où nous pouvons profiter d'une vue incroyable sur Manaslu, Nagdi Chuli, la cascade de glace et le glacier de Manaslu, entre autres.

Hébergement : Maison de thé

Repas : petit déjeuner + déjeuner + dîner

#### **JOUR 11 : Samagaon jusqu'à Samdo**

Aujourd'hui, nous marcherons lentement jusqu'à Samdo depuis Sama Gaon sur un terrain sec et rocheux. La frontière tibétaine est à seulement 4 km de Samdo. Cependant, il est interdit de franchir la frontière. Nous pouvons visiter le village de réfugiés tibétains ici à Samdo (3 690 m). 4h de trekking.

Hébergement : Maison de thé

Repas : petit déjeuner + déjeuner + dîner

#### **JOUR 12 : Samdo jusqu'à Larkya La Phedi**

Depuis Samdo, nous descendons par une large et calme route, traversant plusieurs champs, jusqu'à un grand mur mani et un arc de pierre, où nous traversons un pont en bois à 3850 m. Un vieux et grand mur mani marque le début de l'ascension vers Larkya La. Nous montons de manière relaxée à travers la toundra et les genévriers, juste devant le gigantesque glacier de Larkya qui descend du nord du Manaslu. Le chemin devient plus raide et monte par une crête jusqu'à environ 4 000 m, où il y a un point de vue à côté d'un grand canyon. Nous entrons et sortons du canyon et nous dirigeons vers le seul refuge du parcours avant le col, le Larkya Rest House à Larkya Phedi (4 460 m). 2 h 30 de trekking.

Hébergement : Maison de thé

Repas : petit déjeuner + déjeuner + dîner

#### **JOUR 13 : Traversée du col Larkya La jusqu'à Bimthang**

Nous commencerons la marche tôt le matin aujourd'hui en montée jusqu'au Larkya La (col) (5 135 m) en marchant sur un sentier rocheux. Une fois au sommet, nous pourrions avoir une vue magnifique sur le pic Larkya, le Manaslu, Ratna Chuli, entre autres. Sur notre chemin, nous pouvons voir de nombreux lacs de glace. Nous nous reposerons pendant la journée après être arrivés à Bimanthang (3 590 m), une large vallée avec beaucoup de maisons désertes. 9 h de trekking.

Hébergement : Maison de thé

Repas : petit déjeuner + déjeuner + dîner



#### **JOUR 14 : Bimthang jusqu'à Dharapani**

Nous quittons le village par un arc de pierre, traversons le Dudh Khola et avançons le long de la rivière. Au fur et à mesure que le chemin progresse, la paroi de la vallée de Marsyangdi devient plus grande. Nous traversons un pont en bois de retour sur la partie nord du Dudh Khola à 1930 m et montons vers un arc et un mur mani au village de Thonje. Ici, nous tournons à gauche et traversons un pont suspendu sur la rivière Marsyangdi pour arriver à Dharapani (1920 m). 7 à 7 h 30 de trekking.

Hébergement : Maison de thé

Repas : petit déjeuner + déjeuner + dîner

#### **JOUR 15 : Transfert privé à Katmandou**

Aujourd'hui, nous prendrons un jeep local jusqu'à Bei Sahar par une route en terre. Puis nous continuerons jusqu'à Katmandou. 9 à 10 h de trajet.

Hébergement : Maison de thé

Repas : petit déjeuner + déjeuner + dîner

#### **JOUR 16 - 17 : Journée libre à Katmandou**

Journée libre à Katmandou ou jour de réserve en cas d'imprévu et dernier jour avec transfert à l'aéroport.

Hébergement : Hôtel 3 étoiles

Repas : petit déjeuner

#### **Services supplémentaires :**

Tous nos circuits au Népal peuvent être prolongés et personnalisés. Voici les services additionnels les plus populaires :

Vol matinal vers l'Everest : vol d'environ 1 heure pour voir/toucher le mont Everest (nous volerons à seulement 8 km du sommet). Transfert aller-retour à votre hôtel inclus. (Départ à 5h15 et retour pour le petit déjeuner)&nbsp;

KTM Cultural Tour 1 : visite d'une journée pour découvrir 3 sites classés au patrimoine mondial de l'UNESCO : Temple Pashupatinath + Stupa Boudhanath + Ville de Bhaktapur. (Guide culturel inclus (parle anglais, espagnol...), nuit d'hôtel supplémentaire et repas non inclus.&nbsp;

KTM Cultural Tour 2 : visite d'une journée pour découvrir 3 sites classés au patrimoine mondial de l'UNESCO : Ville de Patan + Place Durbar de Katmandou + Stupa Swoyambhu Nath. (Guide culturel inclus (parle anglais, espagnol...), nuit d'hôtel supplémentaire et repas non inclus)

Nuit supplémentaire : une nuit additionnelle à KTM (comprend petit déjeuner en chambre partagée ou individuelle)

Vous pouvez réserver des services supplémentaires lors de la réservation de votre voyage ou plus tard.

### **Politique de paiement et d'annulation**

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

Paiement final : le solde, équivalent à 70 % du total, doit être payé au plus tard 60 jours avant la date de départ.

Extras : les coûts supplémentaires du voyage, tels que les assurances, vols ou autres services optionnels, doivent être entièrement payés lors de la réservation.

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

L'utilisateur final peut se désister du voyage contracté, ayant droit au remboursement des montants versés, sauf pénalités indiquées, mais devra également régler à l'agence les montants indiqués ci-dessous une fois le voyage confirmé. Si celui-ci ne devait pas avoir lieu faute d'un nombre minimum de participants, le client pourra conserver le crédit pour de futurs voyages ou demander le remboursement intégral de la réservation.

Politique d'annulation 3 :

#### **REMBOURSEMENT COMPLET JUSQU'À 24H 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 paiement déjà effectué ne sera remboursé.

\*Frais de gestion de 250€ applicables

\*Les frais d'annulation des réservations déjà émises ne seront pas remboursés. Si d'autres frais non remboursables ont déjà été émis, ils ne seront pas non plus remboursés et seront déduits du montant à verser.

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



## Liste du matériel

### VÊTEMENTS FONCTIONNELS

- Veste softshell (coupe-vent, déperlante, légère) pour les activités normales ou hardshell (Gore Tex imperméable) uniquement en cas de mauvais temps prévu
- Pantalons légers imperméables
- Veste chaude : doudoune ou de préférence primaloft (car elle peut résister à l'eau)
- Polaire légère
- Pantalons thermiques et t-shirt pour dormir au refuge
- Shorts et t-shirts techniques (séchage rapide)
- Maillots de bain
- Sous-vêtements (il est recommandé qu'ils ne soient pas en coton)

### TÊTE

- Casquette légère pour courir
- Bonnet en laine
- Bouillotte pour le cou
- Lunettes de soleil

### MAINS

- Gants fins en polaire
- Bâtons de trekking

### PIEDS

- Chaussettes (recommandées non en coton)
- Chaussures de trail running ou chaussures de trek
- Sandales de trekking avec bride au talon (optionnel)

### SACS À DOS

- Gilet de trail running ou sac à dos léger
- Housse imperméable pour sac à dos
- Sac en toile type duffle bag

### MATERIEL POUR LE REFUGE

- Sac de couchage
- Bouchons d'oreilles

### ACCESSOIRES

- Lampe frontale et batterie ou batteries de rechange
- Lampe frontale et batterie ou batteries de rechange

### MANGER/BOIRE

- Système d'hydratation minimum 1l (Camelbag, gourde ou bouteille souple)
- Thermos (optionnel)
- Snacks, fruits secs, gels, hydratation et suffisamment de barres énergétiques, barres protéinées, mélange de fruits secs, comprimés de magnésium et compléments de récupération

### EQUIPEMENT DE VOYAGE

- Vêtements décontractés
- Passeport, Visa, argent liquide, documents d'assurance, carnet de vaccinations
- Serviette en microfibre
- Trousse de premiers soins et médicaments
- Couverture de survie
- Téléphone portable et montre avec trace GPS de la route
- Powerbank, appareil photo, câbles de recharge, écouteurs, perche à selfie

# FAQs

## **Quel niveau physique et technique est requis ?**

Un niveau minimum est nécessaire pour pouvoir réaliser un parcours de montagne avec un dénivelé de 1300 m en une journée. C'est un parcours exigeant mais des journées plus courtes de marche sont intercalées pour garantir une bonne acclimatation et une bonne récupération des étapes de trekking. Pendant le parcours, nous pouvons porter un petit sac à dos avec les affaires que nous utiliserons durant la journée. Les porteurs transporteront nos sacs jusqu'au lodge suivant.

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

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

## **Sac à dos pendant le parcours :**

Portez un petit sac à dos qui vous permette d'emporter une veste, une gourde et quelques barres ou fruits secs. Tout le matériel que vous n'utilisez pas durant la journée sera 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 dans les passages au-dessus de 5 000 mètres. Certaines personnes portent des crampons à chaînes pour améliorer l'adhérence sur les surfaces glissantes ; pour les treks, les crampons à pointes ne sont pas nécessaires.

## **Argent liquide**

À Katmandou, on peut généralement payer par carte (dans les restaurants, taxis, boutiques de souvenirs... pas courant). Ensuite, il n'y aura plus de distributeurs. Il est indispensable d'emporter de la monnaie locale. On peut emporter des euros ou dollars et les changer 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, telles que les boissons ou repas à Katmandou et les pourboires.

## **Pourboires**

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

## **Conditions d'hygiène dans les lodges**

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

## **Douches et eau chaude**

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

## **Dans quel hôtel logerons-nous ?**

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

## **Médicaments pour l'altitude**

Les parcours sont progressifs pour éviter (dans la mesure du possible) le mal de l'altitude. Les guides ont une trousse complète, y compris un oxymètre. Pour les médicaments comme l'Edemox ou similaires, consultez votre médecin, même s'ils ne sont pas nécessaires.

## **Téléphone portable et 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 lequel fonctionne dans chaque zone. Avec une recharge de 15-20 €, vous aurez suffisamment de données pour utiliser WhatsApp lorsqu'il y aura une couverture. Les appels normaux sont beaucoup plus chers.

## **Faut-il prendre des suppléments ou récupérateurs ?**

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 en parler avec votre médecin ou nutritionniste.

## **Comprimés de purification d'eau**

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

## **Répulsif anti-moustiques**

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

## **Carnet de vaccination**

Il n'y a aucun vaccin obligatoire pour voyager au Népal.

## **Adaptateurs de prise**

Ce sont les mêmes qu'en Europe.

## **Quelles sont les exigences pour le passeport et le visa ?**

Il est important d'avoir un passeport valide avec au moins 6 mois de validité. Le Népal propose un visa à l'arrivée pour la majorité 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 guichet bancaire de l'aéroport international Tribhuvan avec l'ID de soumission (page de confirmation) reçu lors 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 traiter le visa. Concernant le visa, restez informé car les politiques d'immigration changent souvent. C'est pourquoi il est conseillé de vérifier les informations avant votre date prévue de voyage. Actuellement, en février 2025, les tarifs du visa touristique pour le Népal sont les suivants : 15 jours : 30 USD 30 jours : 50 USD 90 jours : 125 USD.



**Puis-je faire ce voyage en solo ?**

Non, pour ce voyage, nous avons besoin d'au moins 2 personnes pour obtenir le permis spécial pour le trekking. Le Manaslu est considéré comme une « zone restreinte » et, dans des régions comme celle-ci, nous avons besoin d'au moins deux personnes pour organiser le trekking et obtenir le permis.



## 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](#)

Trekking

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

