



Expertise locale et tarif en direct, découvrez le Népal avec une agence locale >

Trek tour du Manaslu & Naarphu-Groupe Franck ETAIX ★★★★★ Note: 374 Avis

Le trek du **Manaslu combiné avec la vallée secrète de Naar-Phu** est bien plus qu'un simple voyage : c'est une immersion profonde dans l'un des derniers territoires authentiques de l'Himalaya. Loin des sentiers fréquentés, cette aventure vous transporte dans un monde préservé, où le temps semble suspendu, entre traditions tibétaines vivantes et paysages d'une beauté saisissante.

Dès les premiers jours, la vallée du Manaslu vous enveloppe de sa puissance naturelle. Dominé par le majestueux Manaslu (8 163 m), ce parcours traverse rivières tumultueuses, forêts denses et villages suspendus entre ciel et montagne. Chaque pas vous rapproche des hautes altitudes, jusqu'au mythique col du Larkya La (5 106 m), où les panoramas grandioses récompensent largement l'effort.

Puis, le chemin vous mène vers la mystérieuse vallée de Naar-Phu, véritable joyau caché. Ici, les villages de pierre, les monastères ancestraux et les visages marqués par la vie en altitude racontent une histoire unique, intimement liée au Tibet. Le passage du col Kang La (5 306 m), sauvage et spectaculaire, marque l'apogée de cette aventure hors du commun.

Ce trek s'adresse aux voyageurs passionnés, en quête de sens, de défi et d'authenticité, pour vivre une expérience rare et profondément inspirante au cœur de l'Himalaya.

Région	Manaslu & Naarphu
Activité	Trekking / Randonnée
Durée	24 Jour/23 Nuits
Prix	1659 €
Niveau physique	Difficile
Altitude maximum	5306m
Transport	Véhicule privé + jeep locale
Meilleure période	Nov. 2026
Repas	En pension complète
Groupe	Dès 7 personnes
Guide	Francophone
Porteur	Oui

+ Les points forts

- ✓ Avec Nepal Authentic Trek excursions vers le camp de base du Manaslu, monastère de Pung Gyen et le lac Birendra,
- ✓ La diversité des paysages, des rizières aux glaciers en passant par les forêts de rhododendrons,
- ✓ Un itinéraire proche des villages traditionnels tibétains,
- ✓ Un voyage en pension complète et incluant le permis de trekking et permis spécial,
- ✓ Profiter de vues sur des sommets de 7 à 8 000 mètres,



Votre devis par personne :

1659 €

Programme de sécurité des paiements Vérifié par Visa / Secure Code Mastercard

Vous pouvez régler votre voyage en ligne uniquement par carte visa, master card et American Express® le montant de votre séjour sera converti en dollars.



Le prix comprend

- ✓ Les déplacements terrestres tels que décrits dans le programme (véhicule privé),
- ✓ L'encadrement par un guide francophone durant l'intégralité du voyage,
- ✓ L'assistance d'une équipe locale pendant le trekking (1 assistant guide et 4 porteurs pour un groupe de 7 à 8 personnes),
- ✓ 20 nuits en lodge tels que décrits dans le programme (base chambre double ou twin partagée),
- ✓ 3 nuits en hôtel confortable à Katmandou (base chambre double ou twin partagée),
- ✓ Les différents permis de trekking, parcs nationaux, permis spéciaux Manaslu et Tsum,
- ✓ Un sac de trek (duffel bag) fourni à votre arrivée,
- ✓ Un caisson hyperbare pour l'intégralité du voyage,
- ✓ Assurance et les frais de recherche-secours, le rapatriement et les frais médicaux pour l'équipe locale,
- ✓ Toutes les taxes gouvernementales, TVA et frais de service.

Le prix ne comprend pas

- ✗ Assurance facultative recherche secours en montagne et rapatriement obligatoire,
- ✗ Les boissons chaudes, la douche chaude, rechargement de batterie appareil photo et téléphone mobile,
- ✗ Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique "le prix comprend",

Option

- ✗ Option sac de couchage pour l'intégralité du voyage 45 € par personne,
- ✗ Option les bâtons de marche pour l'intégralité du voyage 15 € par personne,
- ✗ Téléphone satellite : 200 € pour l'intégralité du trek (coût total à diviser entre les participants) ,
- ✗ Option arrêt à Bandipur ou Gorkha (60€ par personne pour l'hôtel et le transport. Les repas restent à votre charge),
- ✗ Option nuits supplémentaires à Katmandou (55€ par chambre avec petit déjeuner inclus),

 Jour 1

Arrivée à Katmandou !

Arrivée à Katmandou, en fonction de vos horaires de vols. Accueil par votre guide local à la sortie de l'aéroport avec un panneau de l'agence et transfert à votre hôtel.

Briefing et présentation du déroulement du séjour. En cas d'arrivée le matin, journée de repos ou possibilité de visiter le quartier touristique de Thamel, pour ceux qui le souhaitent, votre hôtel est situé au cœur de la ville touristique.



Photo stupa Soyambunath avant de partir en trek tour du Manaslu

 Hôtel |  Diner | 10 km. Environ 20 minutes de route

 Jour 2

**Transfert Katmandou -
Sotikhola (620m)
Machakhola (930m)**

Départ matinal de Katmandou en direction de Sotikhola, porte d'entrée du trek du Manaslu. La route traverse de superbes paysages de collines, rizières en terrasses et villages traditionnels, avant de suivre la vallée de la Budhi Gandaki jusqu'à Machakhola.

- Distance totale : environ à 170 km
- Durée du trajet : environ 7 à 9 heures de route (selon l'état de la piste et la circulation)

Note : La route entre Katmandou et Arughat s'effectue sur une route goudronnée. De Arughat à Machakhola, le trajet se poursuit sur piste en jeep locale privatisée pour votre groupe, plus aventureuse mais offrant une immersion totale dans les paysages himalayens.



Photo camp de base de manaslu avec group Club Alpin Français de Meythet

Jour 3
Machakhola (930m -
Jagat (1340m)

Lodge | **Petit déjeuner, déjeuner et dîner** | 170km/environ 8/9 heures de route

Cette première journée de marche suit la vallée de la Budhi Gandaki à travers un paysage subtropical mêlant rivières, forêts et villages traditionnels. Le sentier alterne montées et descentes, franchissant plusieurs ponts suspendus et traversant des hameaux typiques comme Khorlabesi ou Tatopani, connu pour ses sources chaudes. Progressivement, le décor devient plus montagneux et sauvage. L'arrivée à Jagat, charmant village en pierre et point d'entrée officiel de la zone du Manaslu, marque le début du trek en région réglementée. Une belle étape d'acclimatation, riche en découvertes culturelles et naturelles.

📍 Jour 4
**Jagat (1340m) - Deng
(1860m)**



Photo pont suspendu à Philim

🏠 Lodge | 🍴 Petit déjeuner, déjeuner et dîner | ⬆ + 1100m | ⬇ - 700m |

🕒 Environ 7 heures de marche

Cette étape marque l'entrée progressive dans la région du Manaslu. Après avoir franchi le poste de contrôle de Jagat, le sentier serpente le long de la Budhi Gandaki à travers des villages traditionnels et des paysages de plus en plus montagneux. Vous traversez des ponts suspendus, des gorges étroites et des forêts luxuriantes avant d'atteindre Salleri puis Philim, un grand village Gurung. Le chemin devient ensuite plus sauvage en direction de Deng, avec une ambiance plus isolée. Cette journée offre une belle immersion culturelle et naturelle, tout en gagnant progressivement en altitude.



Cascade d'eau Machakhola

🏠 Lodge | 🍴 Petit déjeuner, déjeuner et dîner | ⬆️ + 1100m | ⬇️ - 750m |

🕒 Environ 7 heures de marche

📍 Jour 5

**Deng (1860m) - Namrung
(2630m)**

Aujourd'hui, votre étape se déroule au cœur d'une vallée rythmée par une succession de montées et de descentes offrant des points de vue variés. Le sentier serpente entre forêts et plateaux, guidé par de nombreux chortens, pierres mani et murs de prières qui témoignent de la présence spirituelle profondément ancrée dans la région.

En avançant, l'atmosphère devient plus alpine : les parfums de résine se font plus présents et vous pénétrez dans une belle forêt de pins et de sapins. Au détour du chemin apparaît enfin Namrung, un charmant village tibétain installé au milieu des arbres. Ses maisons traditionnelles, sa porte d'entrée sculptée et l'accueil chaleureux des habitants marquent votre arrivée dans une zone culturelle forte, où l'influence du Tibet se fait de plus en plus ressentir.



Vue sur Samagau et SAMDUP village

🏠 Lodge | 🍴 Petit déjeuner, déjeuner et dîner inclus | ⬆️ + 1350m | ⬇️ - 490m |

👣 Environ 7 heures de marche

📍 Jour 6

**Namrung (2630m) -
Shyala (3480m)**

Votre journée commence par une descente douce qui vous mène au fond de la vallée, avant d'entamer une montée progressive vers Lihi, un charmant village tibétain. À votre arrivée, vous serez accueilli par un chorten majestueux érigé au centre du hameau, symbole de protection et de spiritualité pour les habitants.

Vous poursuivez ensuite votre chemin à travers des paysages ouverts et de petites cultures en terrasses en direction de Shyala. Peu à peu, la vue s'élargit et laisse apparaître un panorama grandiose dominé par le Manaslu, accompagné d'autres sommets imposants qui forment une couronne montagneuse spectaculaire autour du village.

Une étape magnifique, où nature et culture se mêlent harmonieusement.

📍 Jour 7

**Shyala (3480m) - Pugyan
Gompa - Samagaun
(3520m)**



Drapeaux prière à Shyala

🏠 Lodge | 🍴 Petit déjeuner, déjeuner et dîner inclus | ⬆ + 1100m | ⬇ - 250m |

🕒 Environ 7 heures de marche

Excursion vers le monastère de Pung Gyen – Descente à Samagaun. Aujourd’hui, vous quittez le sentier principal pour vous engager sur un itinéraire d’exception menant au monastère de Pung Gyen, un lieu sacré suspendu au pied des immenses parois du Manaslu, qui culmine à plus de 8 000 mètres. L’environnement change rapidement : la végétation se fait rare, les espaces s’ouvrent et l’atmosphère devient celle de la haute montagne. Vous progressez à seulement quelques pas des glaciers colossaux, entouré d’un panorama impressionnant où dominent les sommets du Manaslu et de ses crêtes satellites.

L’arrivée au monastère offre un moment de paix et d’émerveillement absolu, tant par la beauté du site que par la puissance du décor. Beaucoup considèrent cette journée comme l’une des plus marquantes du trek.

Dans l’après-midi, vous redescendez tranquillement vers Samagaun, un village tibétain traditionnel où vous passerez la nuit, au cœur d’une culture préservée et chaleureuse.



Vue sur manasslu 8163m depuis SHYALA

📍 Jour 8
Samagaun (3520m) - Lac
Birendra - Samdo
(3875m)

🏠 Lodge | 🍴 Petit déjeuner, déjeuner et dîner inclus | ⬆️ + 920m | ⬇️ -620m |

🕒 Environ 5 heures de marche

Samagaun – Lac Birendra – Camp de Base du Manaslu (option) – Samdo : Ce matin, vous prenez la direction du lac Birendra (3 560 m), un superbe lac glaciaire niché au pied des immenses parois du Manaslu. Ses eaux turquoise reflètent les glaciers suspendus, offrant un décor d'une beauté saisissante. Si la météo le permet et que le groupe se sent en forme, vous pouvez poursuivre la marche sur le sentier menant vers le camp de base du Manaslu. L'ascension est progressive et permet de ressentir pleinement la grandeur du massif.

Après cette excursion, retour au lodge à Samagaun pour le déjeuner.

L'après-midi, vous reprenez la marche en douceur vers Samdo, dernier village avant la frontière tibétaine et le plus haut hameau habité de tout le circuit. L'arrivée à Samdo marque l'entrée dans un univers minéral et isolé, où l'influence culturelle tibétaine est omniprésente.

NOTE/ Pour ceux qui souhaitent visiter le camp de base du Manaslu, il est recommandé de voir directement avec votre guide sur place, en fonction de votre condition physique.



Lac Birendra près de village SAMA gau

🏠 Lodge | 🍴 Petit déjeuner, déjeuner et dîner inclus | ⬆ + 450m | ⬇ - 150m |

🕒 Environ 4/5 heures de marche

📍 Jour 9

Repos et acclimatation à Samdo (balade possible)

Journée de repos essentielle à Samdo (3 860 m) pour favoriser une bonne acclimatation à l'altitude avant le passage du col du Larkya La. Situé près de la frontière tibétaine, ce village authentique offre une atmosphère unique et préservée. Plusieurs balades sont possibles dans les environs, notamment en direction des collines surplombant la vallée, offrant de superbes vues sur les sommets environnants et les glaciers. Ces marches légères permettent de s'acclimater efficacement tout en profitant des paysages. Une journée clé pour optimiser vos chances de réussite et apprécier pleinement la suite du trek.



Pont suspendu au Népal sur le trek du Manaslu

📍 Jour 10

Samdo (3875m) - Larkya Phedi (4460m)

🏠 Lodge

Samdo – Dharmasala (Pied du col de Larkya La) : La journée débute par un réveil paisible avant d'entamer une montée progressive vers Dharmasala, situé au pied du col de Larkya La. Le sentier traverse de vastes pâturages d'altitude où paissent yaks et chevaux, tandis qu'à votre gauche se dévoilent les impressionnants glaciers du Manaslu, dont les parois semblent veiller sur la vallée. L'atmosphère se fait plus alpine, l'air plus frais, et la sensation de s'enfoncer dans la haute montagne devient palpable à chaque pas.

Ce lieu isolé marque la dernière étape avant le franchissement du col.

NB : À Dharmasala, l'hébergement se fait en lodge basique ou en tente fixe, avec un confort très simple. Les conditions restent sommaires en raison de l'altitude et de l'isolement du site, mais l'expérience est authentique et typique des grands treks himalayens.



Stupa au village de Sama

🏠 Lodge | 🍴 Petit déjeuner, déjeuner et dîner inclus | ⬆️ + 500m | ⬇️ - 20m |

🕒 Environ 4 heures de marche

📍 Jour 11

Larke Phedi (4460m) - Larkya la (5106m) - Bimthang (3590m)

Cette journée marque l'un des temps forts du trek : le franchissement du col de Larkya La, à 5 106 mètres. Le départ se fait très tôt, après un petit-déjeuner réconfortant. Vous entamez alors une montée régulière sur des moraines pierreuses, dans une ambiance de haute montagne où le silence et la pureté de l'air dominant. La progression est continue mais sans difficulté technique, et peu à peu, le panorama se déploie jusqu'à atteindre le col.

Depuis le Larkya La, le spectacle est spectaculaire : sommets glacés, crêtes déchiquetées et immensité himalayenne s'offrent à vous. Une courte pause vous permettra de prendre photos et vidéos avant d'entamer la longue descente vers Bimthang, au milieu de paysages grandioses.

NB : Le col peut être enneigé selon les saisons. Le versant ombragé peut devenir glissant ; votre guide adaptera l'allure pour assurer sécurité et confort.



Guide Dendi et son group au sommet de Larkya la

🏠 Lodge | 🍴 Petit déjeuner, déjeuner et dîner inclus | ⬆️ + 835m | ⬇️ - 1485m |

👤 Environ 9 heures de marche

📍 Jour 12

**Bimthang (3590m) -
Dharapani (1963m)**

Pour cette dernière journée de trek, une longue journée, vous profitez d'un itinéraire splendide offrant des panoramas exceptionnels. Dès les premiers pas, la vue s'ouvre sur la face nord du Manaslu, ainsi que sur le Ngadi Chuli, l'Himalchuli, le Punggi, le Kampung Himal et le Feri Himal, une véritable parade de sommets majestueux. Le sentier descend ensuite progressivement à travers prairies alpines, forêts de rhododendrons et ruisseaux cristallins.

Une pause déjeuner agréable vous permet de savourer une dernière fois l'atmosphère paisible de la montagne. L'après-midi, vous reprenez la marche en direction de Tilje, un petit village charmant situé à l'entrée de la vallée. Vous poursuivez enfin jusqu'à Dharapani, point de jonction avec le Grand Tour des Annapurnas.

C'est ici que s'achève votre Trek du Manaslu, après des journées riches en émotions, paysages grandioses et rencontres inoubliables.



Rivière Budhi Gandaki

🏠 Lodge | 🍴 Petit déjeuner, déjeuner et dîner inclus | ⬆ + 265m | ⬇ - 1615m |

👤 Environ 8 heures de marche

📍 Jour 13

**Dharapani (1860m) -
Chame (2670m)**

Ce matin, nous démarrons vers 8 heures. La journée commence par une montée progressive en direction du village de Bagarchap. Avant d'y entrer, vous profitez d'une magnifique vue sur l'Annapurna II (7 937 m). Ce charmant village, avec ses murs de manis et ses drapeaux de prière, offre une ambiance paisible et typique.

Nous poursuivons ensuite notre progression à travers une forêt dense avant d'atteindre le village de Timang, d'où les panoramas sur les sommets du Manaslu, de l'Annapurna II et du Lamjung Himal sont spectaculaires.

Nous faisons une pause déjeuner à Thanchok, puis continuons par une marche agréable jusqu'à Manang, la capitale de la région, où nous passons la nuit.

Dans l'après-midi, possibilité de faire une courte balade ou de profiter des sources d'eau chaude à proximité (à organiser avec votre guide sur place).

📍 Jour 14
**Chame (2670m) -
Dharamsala (3200m)**



Treknaarphu@neplauthentictrek.com

🏠 Lodge | 🍴 Petit déjeuner, déjeuner et dîner inclus | Environ heures de marche

Depuis Koto, nous quittons l'itinéraire classique des Annapurnas pour entrer dans la vallée préservée de Naar-Phu. Le sentier suit la rivière en franchissant plusieurs passerelles suspendues, dans une ambiance de plus en plus sauvage et minérale. La montée est progressive, offrant de magnifiques points de vue sur les cascades et les gorges impressionnantes. Le sommet du Kang Guru (7 010 m) domine le paysage et constitue l'un des moments forts de la journée. Nous atteignons enfin Dharamsala, un lieu isolé, idéal pour une immersion totale avant de poursuivre l'aventure.



Treknaarphu@neplauthentictrek.com

🏠 Lodge | 🍴 Petit déjeuner, déjeuner et dîner inclus | ⬆ +820m | ⬇ -150m |

Environ 7 heures de marche

📍 Jour 15

Cette journée vous plonge pleinement dans l'atmosphère sauvage et minérale de la vallée de Naar-Phu. Le sentier monte progressivement à travers des paysages arides, dominés par des falaises impressionnantes et des formations rocheuses spectaculaires. Vous atteignez le

**Dharamsala (3200m) -
Meta (3550m) - Kyang
(3840m)**

village de Meta, premier véritable hameau de la vallée, offrant de superbes vues sur les sommets environnants. La progression se poursuit en altitude, dans un décor de plus en plus ouvert et isolé, jusqu'à Kyang, ancien village aujourd'hui partiellement abandonné. Une étape marquante, entre solitude, grands espaces et immersion totale en haute montagne.



Treknaarphu@neplauthentictrek.com

🏠 Lodge | 🍴 Petit déjeuner, déjeuner et dîner inclus | ⬆️ +750m | ⬇️ -200m |

👣 Environ 6 heures de marche

Depuis Kyang, le sentier progresse au cœur d'un paysage minéral typique des hautes vallées himalayennes. La marche est progressive, offrant une belle immersion dans cet environnement sauvage, ponctué de falaises abruptes et de formations rocheuses spectaculaires. Au fil de l'itinéraire, les villages se font plus rares et l'atmosphère devient de plus en plus authentique. L'arrivée à Phu, ancien village tibétain isolé, est un moment fort : maisons en pierre, monastères perchés et panorama grandiose sur les sommets environnants. Une étape fascinante, riche en culture et en paysages d'altitude.

📍 Jour 16

**Kyang (3840m) - Phu
(3960m)**



Treknaarphu@neplauthentictrek.com

🏠 Lodge | 🍴 Petit déjeuner, déjeuner et dîner inclus | ⬆️ +350m | ⬇️ -150m |

👣 Environ 4 heures de marche

📍 Jour 17

**Excursion vers le camp de
base du Himlung ou
repos (balade possible à
Phu)**

Cette journée est consacrée à l'acclimatation et à la découverte des environs de Phu. Pour les plus motivés, une excursion vers le camp de base du Himlung Himal (7126 m) permet de s'approcher des glaciers et d'admirer un panorama spectaculaire sur les sommets environnants. La marche se fait à un rythme progressif, essentiel pour l'adaptation à l'altitude. Pour ceux qui préfèrent se reposer, une balade dans le village de Phu est idéale : ruelles traditionnelles, monastère Tashi Lhakhang et rencontres avec la population locale offrent une immersion culturelle unique.



Treknaarphu@neplauthentictrek.com

📍 Jour 18
Phu (3960m) - Jhunum (3700m)

🏠 Lodge | 🍴 Petit déjeuner, déjeuner et dîner inclus

Après le petit-déjeuner, nous quittons le village de Phu pour entamer une descente progressive en direction de Jhunum. Le sentier retrace une partie du chemin emprunté à l'aller, offrant une nouvelle perspective sur les paysages arides et les formations rocheuses spectaculaires de la vallée. La marche, d'environ 5 à 6 heures, se déroule à un rythme confortable, avec quelques passages en balcon et des traversées de rivières. Tout au long de la journée, les vues sur les sommets environnants accompagnent notre progression. Arrivée à Jhunum, petit hameau paisible, pour une nuit au cœur de la montagne.



Treknaarphu@neplauthentictrek.com

🏠 Lodge | 🍴 Petit déjeuner, déjeuner et dîner inclus | ↑ +400m | ↓ -720m |

🕒 Environ 5/6 heures de marche

📍 Jour 19
Jhunum (3700m) - Naar (4200m)

Depuis Jhunum, le sentier remonte progressivement la vallée en direction de Naar, offrant une immersion totale dans un paysage sauvage et minéral. La marche traverse des plateaux d'altitude, ponctués de pâturages et de petites bergeries, avec en toile de fond les sommets enneigés de la région. L'ascension, régulière mais soutenue, se fait en environ 5 à 6 heures, permettant une bonne acclimatation à l'altitude. À l'approche de Naar, le paysage s'ouvre sur un vaste plateau où se niche ce village traditionnel. L'arrivée est marquée par une atmosphère paisible et authentique.



Treknaarphu@neplauthentictrek.com

🏠 Lodge | 🍴 Petit déjeuner, déjeuner et dîner inclus | ↑ +855m | ↓ -300m |

🕒 Environ 5 heures de marche

📍 Jour 20

Naar (4200m) - Col de Khang La (5320m) - Ngawal (3650m)

Cette journée est l'une des plus spectaculaires et exigeantes du trek. Départ matinal depuis Naar pour entamer l'ascension progressive vers le col de Khang La, situé à 5320 m. La montée se fait sur un terrain minéral et parfois enneigé, nécessitant un rythme régulier et une bonne gestion de l'effort. Après environ 4 à 5 heures d'ascension, le sommet du col offre un panorama exceptionnel sur les massifs des Annapurnas, du Gangapurna et du Tilicho Peak.

La descente vers Ngawal est longue et soutenue, sur des sentiers escarpés puis plus doux à l'approche du village. Comptez environ 7 à 9 heures de marche au total. L'arrivée à Ngawal marque le retour progressif à un environnement plus verdoyant et habité.



Treknaarphu@neplauthentictrek.com

🏠 Lodge | 🍴 Petit déjeuner, déjeuner et dîner inclus | ⬆️ +1000m | ⬇️ -1550m |

🕒 Environ 8 heures de marche

📍 Jour 21

Ngawal - Chame

Depuis Ngawal, nous entamons une belle journée de descente en direction de la vallée principale des Annapurnas. Rapidement, nous rejoignons le célèbre sentier du tour des Annapurnas, emprunté par de nombreux trekkers. Le chemin traverse plusieurs villages traditionnels et offre de superbes vues sur les sommets environnants, notamment l'Annapurna II et le Lamjung Himal. La marche, d'environ 5 à 6 heures, se déroule sur un sentier bien tracé, alternant entre forêts, cultures en terrasses et passages le long de la rivière Marsyangdi. Arrivée à Chame, charmant village et capitale du district du Manang.



Treknaarphu@neplauthentictrek.com

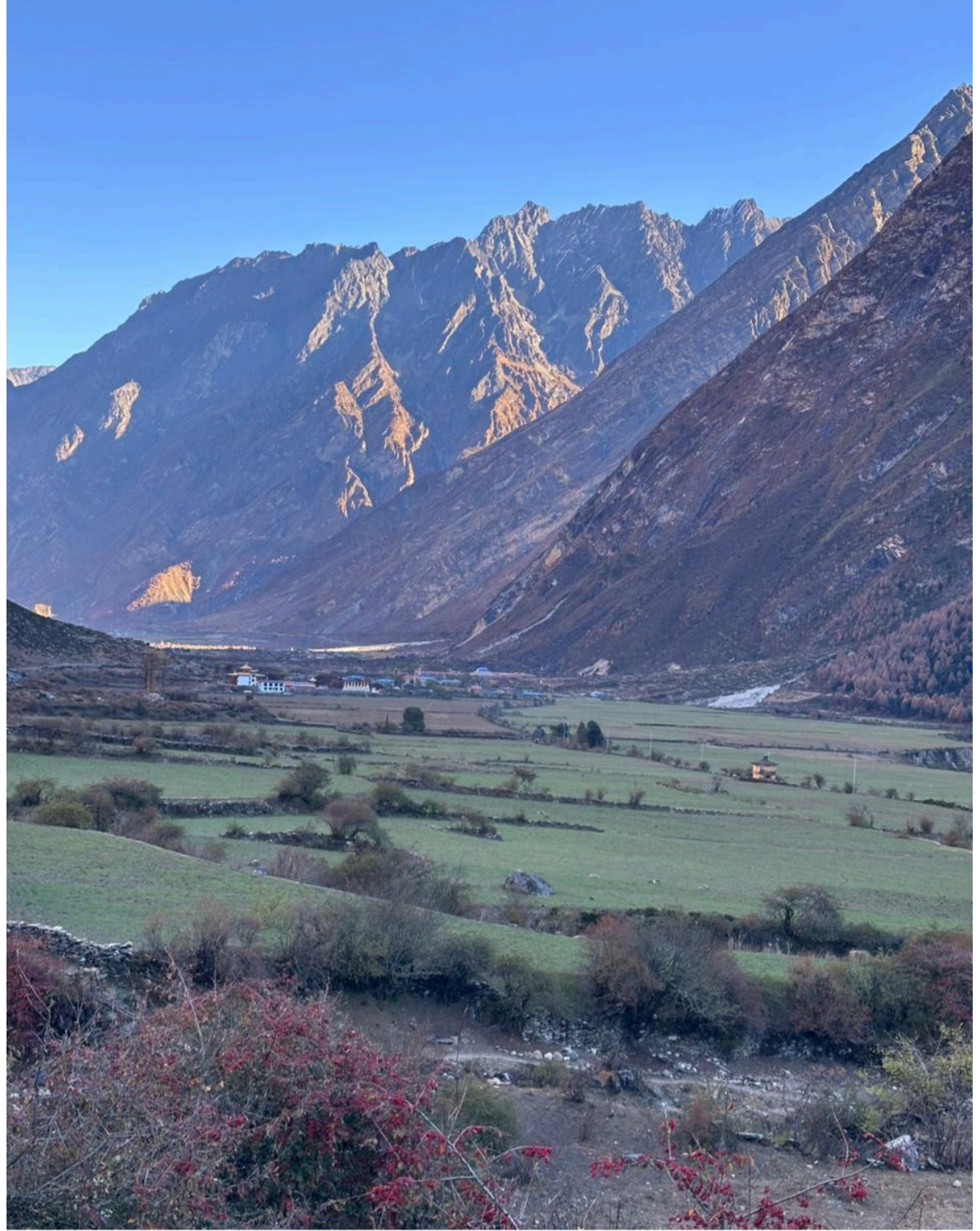
🏠 Lodge | 🍴 Petit déjeuner, déjeuner et dîner inclus | ⬆️ +150m | ⬇️ -1100m |

🕒 Environ 6/7 heures de marche

📍 Jour 22

Retour pour Katmandou

Pour cette dernière journée dans les montagnes népalaises, vous quittez progressivement l'univers himalayen. Vous empruntez d'abord une piste de montagne en jeep locale privée, réservée uniquement pour vous, jusqu'à Beshishar. Ce trajet offre encore de superbes paysages entre vallées, rivières et villages traditionnels. À partir de Beshishar, vous poursuivez votre route vers Katmandou sur une route nationale en véhicule privé, plus confortable. Le trajet dure environ 7 à 8 heures au total. À votre arrivée à Katmandou, transfert et installation à votre hôtel, avec le plaisir de retrouver un certain confort après votre aventure en montagne.



Village SAMDUP au Manaslu

📍 Jour 23
**Une journée à
Katmandou - (Visite à
Katmandou)**

🏠 Hôtel | 🍴 Petit déjeuner & déjeuner inclus | 200 km/ 8 à 9 heures de route

Dans notre programme, une journée de visite à Katmandou est incluse, et vous pouvez choisir librement les sites que vous souhaitez découvrir dans la vallée de Katmandou.

Vous bénéficierez de :


- Un guide culturel
- Un véhicule privé

Vous aurez la possibilité de visiter Bhaktapur, Patan et Boudhanath.

Les frais d'entrée des sites ne sont pas inclus et restent à votre charge.



Bimthang village

 Jour 24
Départ vers la maison

 Hôtel |  Petit déjeuner

Selon les horaires, vol de retour vers votre destination. Votre guide vous amènera à l'aéroport Trivuvan International de Katmandou pour votre départ.



Stupa@Bodhnath

 A bord |  Petit déjeuner | 10 km. Environ 20 minutes de route/transport privé



Les informations complémentaires sur le circuit

- ❗ Le temps de marche est donné à titre indicatif ; il s'agit d'une moyenne estimée. Une bonne condition physique est indispensable pour ce trekking. En fonction des conditions météorologiques et de la condition physique du groupe, le guide peut être amené à modifier le programme si nécessaire.
- ❗ Ce circuit combine le Tour du Manaslu et la vallée de Naar Phu, deux régions sauvages et préservées du Népal. Il s'agit d'un trekking de niveau soutenu (niveau 4), se déroulant d'abord en moyenne montagne, puis en haute altitude. Vous effectuerez des journées avec plus de 1000 mètres de dénivelé positif et jusqu'à -1600 mètres de dénivelé négatif, pour environ 10 à 20 kilomètres de marche par jour.
- ❗ La partie Naar Phu est plus isolée et engagée, avec des paysages minéraux, des villages d'influence tibétaine et des conditions parfois plus rudimentaires. Le passage du col de Khang La (5320 m) constitue un moment fort et exigeant du parcours.
- ❗ Une excellente condition physique est requise pour ce trek comprenant plusieurs jours de marche consécutifs, avec des altitudes élevées, notamment le col de Larkya La (5106 m). L'acclimatation reste progressive tout au long du circuit.
- ❗ Votre guide et vos porteurs sont flexibles afin de mieux organiser votre trek dans l'Himalaya. En cas de fatigue, de difficulté physique ou de besoin d'adaptation du programme, n'hésitez pas à en discuter avec votre guide : des ajustements peuvent être envisagés pour garantir votre sécurité et votre confort.
- ❗ Afin de réaliser ce trek dans les meilleures conditions, nous vous recommandons de pratiquer une activité sportive 1 à 2 fois par semaine, durant les 2 à 3 mois précédant votre départ.

Toutes les Informations

Niveau de difficulté du trek Manaslu & Naar-Phu : à quoi s'attendre ?

Le trek du **Tour du Manaslu combiné avec la vallée de Naar-Phu** est considéré comme un itinéraire de **niveau difficile à engagé**, réservé aux trekkers en bonne condition physique et habitués à la marche en montagne. Ce parcours exigeant se déroule sur plusieurs jours consécutifs, avec des étapes pouvant atteindre 6 à 8 heures de marche quotidienne sur des terrains variés : sentiers escarpés, moraines, passages en altitude et zones isolées.

L'altitude constitue l'un des principaux défis de ce trek. Vous franchissez deux cols majeurs : le **Larkya La (5 106 m)** et le **Kang La (5 306 m)**, nécessitant une excellente acclimatation et une gestion progressive de l'effort. L'air se raréfie, rendant la progression plus lente et physiquement plus exigeante.

L'isolement de certaines sections, notamment dans la vallée de Naar-Phu, renforce également le niveau de difficulté. Les infrastructures y sont plus rudimentaires et les conditions peuvent être plus austères, ce qui demande une certaine capacité d'adaptation.

Cependant, avec une bonne préparation physique, une acclimatation adaptée et l'accompagnement d'un guide expérimenté, ce trek reste accessible à toute personne motivée. L'effort fourni est largement récompensé par une expérience unique, intense et profondément authentique au cœur de l'Himalaya.

Sécurité, altitude et prévention – Trek du Tour du Manaslu & Naarphu

Le trek du **Tour du Manaslu combiné avec la vallée de Naar-Phu** se déroule en haute altitude et nécessite une attention particulière en matière de sécurité et de prévention. L'un des principaux risques reste le **mal aigu des montagnes (MAM)**, qui peut apparaître dès 3 000 mètres. C'est pourquoi une **acclimatation progressive** est essentielle, avec des étapes adaptées, des montées graduelles et des journées de repos intégrées à l'itinéraire.

Au cours de ce trek, vous franchissez des altitudes élevées, notamment les cols du **Larkya La (5 106 m)** et du **Kang La (5 306 m)**. À ces hauteurs, l'air se raréfie, ce qui peut entraîner fatigue, essoufflement, maux de tête ou troubles du sommeil. Il est donc primordial d'écouter son corps, de bien s'hydrater et de ne jamais forcer en cas de symptômes liés à l'altitude.

Il est fortement recommandé de souscrire une **assurance voyage couvrant les activités en haute montagne**, incluant les frais liés au mal de montagne et une éventuelle **évacuation en hélicoptère**. Cette couverture est indispensable pour voyager en toute sérénité dans des zones isolées.

Enfin, les conditions météorologiques en Himalaya peuvent évoluer rapidement. Une bonne préparation, un **équipement adapté** (vêtements chauds, coupe-vent, protection solaire) et une attitude prudente sont essentiels pour profiter pleinement de cette aventure exceptionnelle en toute sécurité.

Combien d'heures de marche par jour sur le trek Manaslu & Naar-Phu ?

Sur le trek du **Tour du Manaslu combiné avec la vallée de Naar-Phu**, vous marchez en moyenne **5 à 7 heures par jour**, selon les étapes et votre rythme.

En revanche, lors des étapes plus engagées ou des franchissements de cols comme le **Larkya La** ou le **Kang La**, la durée peut atteindre **7 à 9 heures**, avec des départs très matinaux.

Le rythme reste généralement progressif et adapté au groupe, avec des pauses régulières pour se reposer, s'hydrater et profiter des paysages. En altitude, la marche est plus lente en raison du manque d'oxygène, ce qui allonge naturellement le temps de progression.

En résumé :

- Moyenne : **5 à 7 heures par jour**
- Journées faciles : **4 à 5 heures**
- Journées difficiles (cols) : **7 à 9 heures**

Quelle est l'altitude maximale du trek Manaslu & Naar-Phu ?

L'altitude maximale du trek du **Tour du Manaslu combiné avec la vallée de Naar-Phu** est atteinte au **col du Kang La (5 306 m)**, point culminant de l'itinéraire.

Ce passage spectaculaire, situé entre la vallée de Naar-Phu et la région des Annapurnas, constitue l'un des moments les plus intenses du trek. Il offre des panoramas exceptionnels sur les sommets environnants, notamment l'Annapurna II, le Gangapurna et les massifs voisins.

Le second point clé en altitude est le **col du Larkya La (5 106 m)**, déjà très impressionnant et souvent considéré comme l'un des plus beaux cols du Népal.

En résumé :

- **Altitude maximale : 5 306 m (Kang La Pass)**
- Autre point majeur : **5 106 m (Larkya La Pass)**

Où dort-on pendant le trek Manaslu & Naar-Phu ?

Pendant le trek du **Tour du Manaslu combiné avec la vallée de Naar-Phu**, vous dormez principalement dans des **lodges (guest houses)**, également appelés maisons de thé, tenus par des familles locales.

Sur la partie Manaslu, les lodges sont relativement confortables, avec des chambres simples mais propres, généralement composées de **deux lits avec matelas, oreillers et couvertures (sur demande)**. Les sanitaires peuvent être privés dans certains villages, mais restent le plus souvent **communs**. L'ambiance y est chaleureuse, avec une salle à manger conviviale chauffée au poêle. Au niveau de **Larkya Phedi (Dharamsala)**, selon la disponibilité, la nuit peut se faire en **chambre partagée** ou exceptionnellement sous **tente fixe**.

Dans la vallée plus isolée de **Naar-Phu**, les infrastructures sont plus rudimentaires. Les lodges y sont plus simples, avec un confort basique, mais offrent une expérience authentique, au plus proche de la vie locale et des traditions tibétaines.

À noter :

- Pas de luxe, mais une **expérience humaine et immersive**
- Électricité et Wi-Fi parfois limités (souvent payants)
- Eau chaude non garantie en altitude

Douche pendant le trek Manaslu & Naar-Phu

Pendant le trek du **Manaslu combiné avec la vallée de Naar-Phu**, il est généralement possible de prendre une douche dans une partie des lodges, surtout dans les villages les plus accessibles et les plus fréquentés. Toutefois, le confort reste simple et les conditions varient selon l'altitude, la saison et les infrastructures disponibles sur place.

Dans les premiers jours du trek, sur l'itinéraire du Manaslu, plusieurs lodges proposent des **douches chaudes**, souvent moyennant un supplément. Plus vous montez en altitude, plus les installations deviennent rudimentaires. Dans certaines étapes isolées, notamment dans la région de **Naar et Phu**, il se peut qu'aucune douche chaude ne soit disponible, ou seulement de façon très limitée.

Il faut également savoir que, en haute montagne, prendre une douche tous les jours n'est ni toujours possible ni forcément recommandé, surtout lorsque les températures baissent fortement. Beaucoup de trekkers privilégient alors une toilette rapide avec de l'eau chaude dans une bassine ou à l'aide de lingettes.

Nous conseillons de prévoir l'essentiel : **serviette légère, savon biodégradable, lingettes et petit nécessaire de toilette**. Le plus important reste de garder à l'esprit que ce trek est avant tout une aventure en région isolée, où l'authenticité prime largement sur le confort habituel.

Téléphone et Wi-Fi pendant le trek Manaslu & Naar-Phu

Pendant le trek du **Manaslu & Naar-Phu**, l'accès au téléphone et au Wi-Fi est possible par endroits, mais il reste **irrégulier, limité et parfois absent** selon les étapes. Il ne faut donc pas s'attendre à une connexion stable tout au long du parcours, en particulier dans les zones les plus reculées.

Dans la partie basse du tour du Manaslu, certains villages disposent de réseau mobile, principalement avec **NCELL** ou **Nepal Telecom**, mais la qualité du signal peut varier fortement. En prenant de l'altitude, la couverture devient plus aléatoire. Dans la vallée isolée de **Naar-Phu**, le réseau téléphonique est souvent faible, voire inexistant à certaines étapes.

Concernant le **Wi-Fi**, quelques lodges en proposent, généralement contre paiement. Le service reste toutefois lent, instable et dépend fortement des conditions locales. Il est souvent suffisant pour envoyer un message court, mais pas toujours pour passer des appels vidéo ou partager des fichiers lourds.

Nous recommandons d'informer vos proches avant le départ que vous serez parfois **hors réseau pendant plusieurs jours**. C'est aussi l'un des charmes de ce trek : se déconnecter du quotidien pour vivre pleinement l'expérience himalayenne. Pour plus de sécurité, votre guide reste votre meilleur relais en cas de besoin ou de changement imprévu.

Électricité et chargement de batterie pendant le trek

l'électricité est disponible dans une bonne partie des lodges, mais elle reste **limitée, variable et parfois payante**, surtout à mesure que l'on s'approche des zones de haute altitude. Il est donc important de ne pas compter sur un accès permanent comme en ville.

Dans les villages les plus accessibles, les lodges disposent généralement d'électricité grâce au réseau local, à l'énergie solaire ou à de petits systèmes autonomes. Vous pourrez souvent **recharger votre téléphone, appareil photo ou batterie externe**, moyennant parfois un supplément. Plus l'on monte, plus le coût de chargement peut augmenter, car l'énergie devient plus précieuse.

Dans certaines étapes reculées, notamment dans la vallée de **Naar-Phu** ou près des cols, le courant peut être faible, indisponible pendant certaines heures, ou réservé à un usage limité. Les prises ne sont pas toujours nombreuses, et il faut parfois attendre son tour.

Nous conseillons vivement d'emporter une **batterie externe de bonne capacité**, ainsi qu'un chargeur adapté et, si possible, une multiprise légère. Cela vous permettra de mieux gérer l'autonomie de vos appareils. Pour préserver vos batteries, il est aussi utile de limiter les usages non essentiels, surtout en altitude où le froid peut accélérer leur décharge.

Eau potable pendant le trek

Pendant le trek du **Manaslu & Naar-Phu**, il est essentiel de bien s'hydrater, surtout en altitude, où l'organisme se déshydrate plus rapidement. De l'eau est disponible tout au long du parcours, mais elle n'est pas toujours potable directement. Il est donc important de prendre quelques précautions pour boire en toute sécurité.

Dans les lodges, vous pourrez généralement acheter de l'**eau bouillie**, servie chaude ou tiède, ce qui reste l'une des solutions les plus recommandées en trek. Il est aussi possible d'acheter de l'eau minérale dans certains villages, mais nous déconseillons cette option autant que possible en raison du transport des bouteilles en montagne et de leur impact environnemental.

La meilleure solution consiste à voyager avec une **gourde réutilisable** et un système de purification : **pastilles, filtre ou gourde filtrante**. Cela permet de remplir de l'eau dans les lodges ou à certaines sources, puis de la traiter avant consommation.

Nous recommandons de boire régulièrement, même sans sensation de soif, surtout lors des longues journées de marche et des passages en altitude. Une bonne hydratation participe non seulement au confort du trek, mais aussi à une meilleure acclimatation. C'est un réflexe simple, mais essentiel, pour profiter pleinement de l'aventure dans de bonnes conditions.

Recommandations :

- Utiliser des **pastilles de purification** ou un système de filtration,
- Faire **bouillir l'eau** (possible dans les lodges avec un léger supplément),
- Acheter de l'eau en bouteille (en vérifiant que le sceau soit intact),
- Privilégier les **boissons chaudes** (thé, infusions),
- Demander les boissons **sans glace**,
- Éviter l'eau du robinet, même pour se brosser les dents,
- Être prudent avec les **fruits et légumes crus**,

Repas pendant le trek

Chez **Nepal Authentic Trek**, l'organisation des repas durant votre trek au Népal est pensée pour allier flexibilité, confort et efficacité, tout en s'adaptant à la taille du groupe.

Pour les groupes de **moins de 5 participants**, vous choisissez librement vos repas directement dans les lodges, selon vos envies. À partir de **5 participants**, les repas sont généralement **commandés à l'avance par votre guide**, afin de gagner du temps et de faciliter la logistique, notamment dans les zones isolées.

Les lodges de trekking (ou guest houses) proposent des menus variés, incluant des plats végétariens et non végétariens. La cuisine est simple, chaude et nourrissante, parfaitement adaptée aux besoins énergétiques de la marche en altitude.

Les repas comprennent :

- **Petit-déjeuner** : avec thé ou café
- **Déjeuner** : 1 plat principal + 1 thé, servi en cours d'étape
- **Dîner** : 1 soupe + 1 plat principal ou 1 dessert

Lors des longues journées, notamment lors des passages de cols, un **pique-nique froid** peut être prévu.

Le **Dal Bhat**, plat emblématique népalais à base de riz, lentilles et légumes, est particulièrement recommandé. Énergétique, équilibré et souvent servi à volonté, il constitue le repas idéal pour soutenir l'effort en trekking.

Les boissons sont-elles incluses ?

Les boissons chaudes supplémentaires non incluses dans les repas (thé, café, chocolat chaud, etc.), ainsi que les sodas, les boissons alcoolisées et l'eau minérale, restent à votre charge durant le trek. Dans la plupart des lodges, vous trouverez facilement une sélection de boissons telles que **bière, Coca-Cola, Fanta ou Sprite**. Toutefois, les prix augmentent avec l'altitude en raison du transport des marchandises à dos d'homme ou d'animal. Nous recommandons de privilégier les boissons chaudes et l'eau traitée, plus adaptées à l'altitude et à une bonne acclimatation.

Monnaie & change

La monnaie officielle au Népal est la **roupie népalaise (NPR – Rs)**.

Il n'est plus nécessaire d'apporter des dollars américains : **l'euro est facilement échangeable** dans les bureaux de change et les banques, notamment dans les zones touristiques. À **Katmandou, Bhaktapur et Patan**, vous trouverez de nombreux bureaux de change, ainsi qu'à proximité de votre hôtel. Il est également possible de changer de l'argent dès votre arrivée à l'aéroport international de Katmandou. Les taux sont généralement similaires d'un bureau à l'autre.

Retrait d'argent au Népal (Visa / Mastercard)

Les retraits sont possibles dans les distributeurs automatiques (ATM) des grandes villes comme **Katmandou et Pokhara**.

- **Montant par retrait** : généralement entre **20 000 et 35 000 NPR**, parfois jusqu'à 50 000 NPR selon la banque
- **Limite journalière** : dépend de votre banque (environ **300 € à 1 000 € par jour**)
- **Frais** : environ **500 à 700 NPR par retrait**, auxquels peuvent s'ajouter les frais de votre banque

Nous vous conseillons de vérifier ces conditions avant votre départ.

Conseils pratiques

- Privilégiez les **paiements en espèces**, surtout pendant le trek
- Prévoir des **petites coupures** pour les dépenses courantes
- Les cartes bancaires sont acceptées en ville, mais pas **en montagne**

Dépenses personnelles durant le trek

Pour votre trek, il est conseillé de prévoir un budget supplémentaire pour les dépenses personnelles non incluses. Cela concerne principalement les boissons (eau, soda, bière), le wifi dans les lodges, les douches chaudes et le rechargement des batteries. Ces services sont payants en montagne et leur prix augmente avec l'altitude. En général, un budget d'environ 100 € par personne est largement suffisant pour couvrir ces frais pendant toute la durée du trek, en restant raisonnable dans votre consommation.

Liste des équipements et matériel pour votre trek au Népal

La qualité de votre **équipement de trekking** contribue directement à la réussite de votre séjour en Himalaya. Pour les treks à plus de 3 000 m d'altitude, voici la liste recommandée.

Bagages

- ✓ Un sac à dos de journée (30 à 40 litres)
- ✓ **Duffel bag fourni par Nepal Authentic Trek**

Pour votre trek, nous mettons à votre disposition un sac de sport type duffel bag, adapté au portage en montagne. Vous y transférerez vos affaires de trekking (**maximum 12 kg par personne** pour un trek classique).

Votre valise principale peut être laissée en toute sécurité à votre hôtel à Katmandou.

Chaussures & accessoires

- ✓ Chaussures de trekking à tige haute, déjà portées
- ✓ Baskets légères ou sandales
- ✓ Guêtres
- ✓ 2 à 3 paires de chaussettes adaptées

Vêtements techniques

- ✓ Veste imperméable (type Gore-Tex)
- ✓ Doudoune légère
- ✓ Polaire
- ✓ 2 pantalons de trekking
- ✓ Surpantalon imperméable
- ✓ Short (basse altitude)
- ✓ Collant thermique
- ✓ 3 à 4 tee-shirts techniques
- ✓ Chemise manches longues
- ✓ Gants
- ✓ Casquette ou chapeau

Équipement indispensable en altitude

- ✓ Lunettes de soleil (cat. 3 ou 4)
- ✓ Gourde (minimum 1 litre)
- ✓ Lampe frontale + piles
- ✓ Crème solaire
- ✓ Gel hydroalcoolique
- ✓ Pastilles de purification
- ✓ Bâtons de marche

Confort & hygiène

- ✓ Serviette microfibre
- ✓ Sac de couchage (températures négatives)
- ✓ Drap de sac
- ✓ Sacs plastiques étanches
- ✓ Trousse de pharmacie

Conseils importants

- Privilégiez les vêtements techniques respirants
- Évitez le coton
- Superposez les couches
- Testez vos chaussures avant le départ

Le mal aigu des montagnes (MAM)

- Au Népal, la plupart des circuits de trekking se déroulent en altitude. Les circuits ayant au moins une nuit ou plus à plus de 3 500 m d'altitude sont qualifiés de trekking en haute montagne. Cette altitude peut générer le symptôme du mal aigu des montagnes. Le traitement à appliquer impérativement est de redescendre le plus rapidement possible à une altitude inférieure.
- Le mal aigu des montagnes (MAM) est un syndrome de souffrance, lié à une montée trop rapide en haute altitude, à l'absence d'acclimatation et à une sensibilité personnelle plus ou moins importante. Ses symptômes sont des céphalées, des nausées et des vomissements, de l'insomnie, une fatigue générale, une lassitude, des vertiges, des troubles de l'équilibre, une dyspnée, et de l'inappétence.
- Il s'agit donc d'une maladie fréquente touchant des gens en bonne santé mais exposés à un environnement extrême de haute altitude. Son incidence est variable, mais augmente très rapidement avec l'altitude ; elle serait de 15 % à 2 000 mètres d'altitude et de 60 % à 4 000 mètres.
- Ce mal apparaît habituellement dans les 4 à 12 heures qui suivent l'arrivée en altitude : il régresse avec l'acclimatation et disparaît immédiatement à la descente.
- En France il existe : l'Ifremmont (www.ifremmont.com), l'institut de formation et de recherche en médecine de haute montagne, basé à Chamonix. Si vous souhaitez avoir plus d'informations ou avoir une consultation sur le mal aigu de montagnes vous pouvez consulter le centre de consultation de médecine de Montagne ci-dessous :
- ALTIDOC – SOS MAM – Téléconsultation et consultation de médecine de montagne.
- Hôpital de Chamonix, 509 routes des Pèlerins. 74400 Chamonix.

Assurance trekking

La souscription d'une **assurance assistance – rapatriement – secours en montagne par hélicoptère** est **obligatoire** pour participer à un trek ou à une ascension au Népal.

Votre assurance doit obligatoirement couvrir :

- o Les frais de recherche et de secours en montagne,

- o L'évacuation en hélicoptère,
- o Les frais médicaux d'urgence,
- o Le rapatriement,
- o Prise en charge du Mal Aigu des Montagnes (MAM),

Le plafond minimum de garantie recommandé est de **10 000 à 15 000 €**.

Comment obtenir un visa au Népal ?

Les voyageurs peuvent obtenir un **visa pour le Népal** de trois façons :

- Auprès de l'**ambassade du Népal** dans leur pays de résidence
- À l'arrivée à l'**aéroport international de Katmandou**
- Aux **postes d'immigration aux frontières terrestres**

Deux options principales sont recommandées :

- ⇒ Demande auprès de l'ambassade du Népal
- ⇒ Visa à l'arrivée à Katmandou

Types de visa au Népal

- **Visa touristique** : 30 jours (prolongeable jusqu'à 150 jours par an)

Chaque type de visa correspond à la nature de votre séjour (tourisme, travail, études ou résidence).

Demande de e-Visa en ligne

Vous pouvez remplir un formulaire en ligne avant votre départ : <https://nepalport.immigration.gov.np/online>

Ce formulaire ne remplace pas le visa, il permet uniquement de faciliter les démarches à votre arrivée.

Prix du visa touristique au Népal

- 30 jours : **50 USD**

Les tarifs peuvent évoluer selon les autorités népalaises.

Site officiel : <https://www.immigration.gov.np/en/page/tourist-visa>

Documents nécessaires

Pour obtenir votre visa à l'arrivée ou à la frontière :

- ✓ Passeport valide au moins **6 mois après la date d'entrée**
- ✓ Adresse de votre **premier hébergement**

Exemple d'adresse à mentionner pour votre demande de visa :

Hotel Tibet Boutique

Chaksibari Marg, Thamel, Kathmandu

Code postal : 44600

Téléphone : +977 1-5928800

Conseils & Esprit du voyage

Vous venez au Népal par la voie aérienne, il peut arriver que votre bagage soit acheminé avec du retard aussi nous vous conseillons de porter vos chaussures de marche, quelques vêtements chauds et votre veste de montagne avec vous dans le cas d'une éventuelle attente.

Vous participez à un voyage d'aventure donc des imprévus peuvent subvenir, annulation de vol intérieur, retard d'avion, panne de véhicule, arrivée tardive, route bloquée...votre guide fera le maximum pour que votre aventure puisse se dérouler dans les meilleures conditions. Nous vous demandons de conserver un esprit positif en cas d'imprévus.

N'oubliez pas que votre agence écoutera toute au long de votre voyage n'hésitez pas à nous contacter par téléphone ou email en cas de difficulté, internet et téléphone fonctionnent à peu près partout.

N'attendez pas votre retour car nous pourrions trouver une solution ensemble sur place.

Conseils pour réussir le Trek

- ✓ Préparation Physique : Entraînez vous à la marche en montée et en descente, avec un sac à dos chargé.

✓ Équipement : Assurez vous d'avoir des chaussures de randonnée confortables, des vêtements en couches, et un sac de couchage approprié.

✓ Hydratation et Alimentation : Buvez beaucoup d'eau et mangez des repas énergétiques.

✓ Acclimatation : Montez lentement et prenez des jours de repos si nécessaire.

Votre accueil à votre arrivée

À votre arrivée à **Katmandou**, votre guide vous accueillera à la sortie de l'aéroport avec un panneau au nom de l'agence **NEPAL AUTHENTIC TREK**. Il vous accompagnera ensuite jusqu'à votre hôtel afin de faciliter votre installation et le début de votre séjour.

Afin d'organiser au mieux votre accueil et d'assurer une prise en charge optimale, merci de nous communiquer dès que possible les informations suivantes :

- La **date et l'heure de votre arrivée**
- Le **nom de votre compagnie aérienne**
- Le **numéro de votre vol**
- Le **nombre de participants**

Ces informations nous permettent de suivre votre vol en temps réel et d'anticiper tout éventuel retard, afin de vous garantir un accueil serein et personnalisé dès votre arrivée au Népal.

Inscription & Réservation

La réservation sera confirmée par Nepal Authentic Treks and Expéditions après règlement de l'acompte.

► Randonnée/Trekking/Voyage découvert : 199€ par personne,

Règlement d'acompte

Chez Nepal Authentic Trek vous disposez de 2 moyens de paiement de votre acompte.

Virement bancaire : Vous pouvez régler votre acompte par un virement bancaire sur le compte de l'agence Nepal Authentic Trek basée au Népal. Les frais de transfert sont à votre charge.

Paiement en ligne : Vous pouvez régler votre acompte en ligne uniquement par carte visa, master card et American Express® le montant de votre séjour est converti en dollars. Un supplément de 3,5% du montant total du séjour sera demandé (% de commission bancaire).

Règlement du solde du voyage

Chez Nepal Authentic Trek vous disposez de 3 moyens de paiement de votre solde.

Virement bancaire : Vous pouvez régler votre solde de voyage par virement bancaire sur le compte de Nepal Authentic Trek 14 jours avant votre arrivée à Katmandou. Les frais de transferts sont à votre charge.

Règlement en ligne : Vous pouvez régler votre solde 14 jours avant votre arrivée à Katmandou, en ligne uniquement par carte visa, MasterCard & AMS, le montant de votre séjour est converti en dollars. Un supplément de 3,5% du montant total du séjour sera demandé (% de commission bancaire).

Règlement en espèces : Le paiement du solde peut se faire en espèces à votre arrivée à Katmandou en euros et en coupures supérieures à 49 euros uniquement.

Fiche d'inscription

Je soussigné pour moi-même (ainsi que pour le compte des autres personnes inscrites sur ce voyage), certifie avoir pris connaissance du descriptif détaillé du voyage prévu sur le site internet www.nepalauthentic trek.com, de la fiche technique, et des conditions particulières de vente **NEPAL AUTHENTIC TREKS AND EXPEDITION**, notamment des conditions d'annulation de mon voyage. Je les accepte toutes sans réserves. Je reconnais également avoir reçu toutes les informations nécessaires à ma prise de décision quant au choix de la destination et je suis apte à réaliser ce voyage, notamment sur les questions relatives aux formalités administratives, niveau physique et sanitaires, et à celles afférentes à la sécurité et aux risques sanitaires. En signant ces conditions générales de vente et fiche d'inscription, vous certifiez que votre image ou vidéo pris par votre guide peut être utilisée sans frais par Nepal Authentic Treks & Expéditions à des fins promotionnelles, y compris, mais sans s'y limiter, le site Web, les articles promotionnels imprimés et les présentations promotionnelles, sauf si vous nous informez par écrit que vous ne le faites pas.

L'acompte versée à l'occasion d'une commande vaut acceptation des CGV ! ([Lu et approuvé](#))

Conditions générales de vente

Les "**Conditions Générales de Vente**", ou les « **CGV** » sont applicables exclusivement à la vente en ligne des circuits ou sur les devis proposés par Nepal Authentic Trek. Pour plus de détails, <https://nepalauthentictrek.com/> veuillez lire attentivement [les Conditions générales](#).

INFORMATION : Votre devis est valable pour une durée limitée. Veuillez nous confirmer dans les meilleurs délais !



www.nepalauthentictrek.com spécialiste du voyage d'aventure, trekking, Expédition au Népal. Adresse : Kapan Nilopul 10 Katmandou, Téléphone : + + 977-98 61 82 33 47. Mentions légales, conditions générales de vente tous droits réservés. Remerciements à tous les photographes et à l'office de tourisme du Népal (NTB) Nepal Tourism Board