

Manaslu Circuit Trek – Népal

Itinéraire détaillé avec distances, durées et altitudes (16 jours)

Jour 1 – Arrivée à Katmandou

Altitude : 1 400m

Accueil à l'aéroport international de Katmandou et transfert à votre hôtel. Selon l'heure d'arrivée, temps libre pour se reposer ou découvrir les environs de Thamel. En soirée, briefing complet sur le trek et rencontre avec l'équipe.

Nuit à Katmandou



Jour 2 – Journée de préparation et permis de trek

Altitude : 1 400 m

Journée consacrée aux préparatifs administratifs et à la vérification de l'équipement. Temps libre pour visiter quelques sites culturels emblématiques de la vallée de Katmandou ou se détendre avant le départ.

Nuit à Katmandou



Jour 3 – Route de Katmandou à Machha Khola

Distance : env. 166 km | Durée de conduite : 8–9 h | Altitude : 900 m Départ matinal en direction de l'ouest. La route suit la rivière Trishuli puis la Budhi Gandaki, traversant collines, villages ruraux et paysages agricoles. Arrivée à Machha Khola, point de départ officiel du trek.

Nuit à Machha Khola



Jour 4 – Trek de Machha Khola à Jagat

Distance : env. 23km | Durée de marche : 5–6 h | Altitude :

Début du trek le long de la rivière Budhi Gandaki. Le sentier traverse des villages, des gorges étroites et plusieurs ponts suspendus, avec de belles cascades en chemin. Arrivée à Jagat, village traditionnel marqué par l'influence bouddhiste.

Nuit à Jagat



Jour 5 – Trek de Jagat à Deng via Philim

Distance : env. 21 km | Durée de marche : 6–7 h |

La randonnée se poursuit à travers le village de Philim, réputé pour sa culture tibétaine et ses maisons en pierre. Le paysage devient progressivement plus alpin avec des vues superbes sur la vallée encaissée de la Budhi Gandaki.

Nuit à Deng

Jour 6 – Trek de Deng à Namrung

Distance : env. 19 km | Durée de marche : 7–8 h | Altitude : 2 630 m

Montée progressive à travers forêts de pins et villages influencés par la culture tibétaine. Murs de mani, drapeaux de prières et chortens jalonnent le sentier. Arrivée à Namrung, offrant de belles vues sur les sommets environnants.

Nuit à Namrung

Jour 7 – Trek de Namrung à Shyala

Distance : env. 11 km | Durée de marche : 5–6 h | Altitude : 3 500 m

Le sentier s'ouvre sur de larges vallées avec des panoramas spectaculaires sur Manaslu, Himal Chuli et Ganesh Himal. Traversée de champs d'orge et de pâturages de yaks avant d'atteindre le paisible village de Shyala.

Nuit à Shyala

Jour 8 – Trek de Shyala à Sama Gaon & visite de Pungen Gompa

Distance : env. 15,5 km | Durée de marche : 4–5h | Altitude : 3 520m

Marche relativement douce jusqu'à Sama Gaon, l'un des villages les plus importants de la région. Dans l'après-midi, excursion vers Pungen Gompa, offrant une vue impressionnante sur le glacier de Manaslu et les sommets environnants.

Nuit à Sama Gaon

Jour 9 – Journée d'acclimatation à Sama Gaon

Altitude : 3 520 m

Journée essentielle pour l'acclimatation. Possibilité de randonnées optionnelles vers le camp de base du Manaslu ou le lac Birendra, offrant des panoramas alpins exceptionnels.

Nuit à Sama Gaon

Jour 10 – Trek de Sama Gaon à Samdo

Distance : env.8 km | Durée de marche : 3–4 h | Altitude : 3 875 m

Le sentier monte progressivement à travers des paysages ouverts et minéraux. Samdo est un petit village d'influence tibétaine, situé non loin de la frontière avec le Tibet.

Nuit à Samdo

Jour 11 – Journée d'acclimatation à Samdo (Rui La Pass)

4998 m Journée d'acclimatation via une randonnée

optionnelle vers le **Rui La Pass**, offrant de superbes vues vers le Tibet et les montagnes environnantes.

Nuit à Samdo

Jour 12 – Trek de Samdo à Dharamsala (Larkya Phedi)

Distance : env. 12 km | Durée de marche : 4–5 h | Altitude : 4 460 m

Montée progressive à travers des paysages glaciaires jusqu'à Dharamsala, camp de base du col de Larkya La. Repos et préparation pour la journée la plus exigeante du trek.

Nuit à Dharamsala

Jour 13 – Trek de Dharamsala à Bhimtang via le col de Larkya La

Distance : env.25 km | Durée de marche : 8–9h

Altitude maximale 5106 m | Altitude nuit 3 590m

Départ très matinal pour franchir le spectaculaire **Larkya La Pass**. Depuis les sommets, vues grandioses sur l'Himalaya, l'Annapurna et l'Everest. Longue descente vers la magnifique vallée alpine de Bhimtang.

Nuit à Bhimtang

Jour 14 – Trek de Bhimtang à Dharapani

Distance : env. 26 km | Durée de marche : 7–8 h | Altitude : 1 930 m

Descente à travers forêts de rhododendrons, rivières et terres cultivées. Le sentier rejoint progressivement la région de l'Annapurna et mène au village de Dharapani.

Nuit à Dharapani

Jour 15 – Route de Dharapani à Katmandou ou Pokhara

Durée de conduite : 8–9 h

Après le petit-déjeuner, route panoramique à travers vallées, collines et villages jusqu'à Katmandou ou Pokhara. Temps libre en soirée pour se détendre.

Nuit à Katmandou ou Pokhara

Jour 16 – Départ de Katmandou

Transfert à l'aéroport international selon l'horaire de votre vol. Fin du **Manaslu Circuit Trek**, une aventure himalayenne exceptionnelle mêlant nature sauvage, haute montagne et culture tibétaine préservée.