

# 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 de superbes vues 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 :** 4–5 h | **Altitude :** 3 520 m

Marcher 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 avec 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 :** 8–9 h

**Altitude maximale :** 5 106 m | **Altitude nuit :** 3 590 m

Départ très matinal pour franchir le spectaculaire **Larkya La Pass**. Depuis le sommet, vues grandioses sur Himlung, Cheo Himal, Kang Guru et Annapurna II. 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.