



ROYAUME DU MUSTANG

Trek exceptionnel, superbe et mystérieux, le Mustang est un petit royaume ouvert seulement depuis une douzaine d'années aux visiteurs.

Pour accéder à Lo Manthang, la capitale, vous devrez traverser des canyons et de superbes déserts qui sont les remparts du royaume le plus préservé de la planète. Ce "morceau" de Tibet au Népal situé au-delà de la barrière himalayenne occupe la haute vallée du Kali Gandaki, antique voie caravanière entre les solitudes désolées du plateau du Tibet, les collines du Népal et les plaines de l'Inde. Habités par les Lobas, ce royaume témoigne pour un temps encore, de la culture bouddhiste tibétaine sans l'influence chinoise. Chaque année, l'accès est limité à quelques centaines « d'heureux » touristes, profitez-en !

Programme :

Jour 1 :

Vol Aérien Toulouse / Paris vol de nuit pour Delhi.

Jour 2 :

Vol Aérien Delhi / Katmandou. Installation à l'hôtel.

Jour 3 :

Journée de visite de Katmandou en attente de validation du permis spécial.

Proposition de visite, le matin à Swayambhunath, l'un des stupas les plus anciens de la vallée à l'ouest de Katmandou implanté sur le haut d'une colline et Durban square l'après midi (place du palais des rois).

Jour 4 :

Transport Katmandou-Pokhara. Nuit à l'hôtel, près du superbe lac Phewa Tal.

Jour 5 :

Vol aérien de Pokhara à Jomsom, début du trek jusqu' au village de Kagbeni.

Départ du trek à 2810m, au pied des Annapurna et du Dhaulagiri, le long de la Kali Gandaki jusqu'à Kagbeni (2804m). Nous entrons dans un autre monde, d'une grande beauté minérale ; ici, le vent souffle souvent en rafales. Entre Jomosom et Kagbeni il y a un jeu qui consiste à rechercher les pierres noires contenant les fameux fossiles marins de la Kali Gandaki (40 millions d'années). Kagbeni est un étonnant village-forteresse qui ferme la vallée du Mustang.

⏱ 3 heures et demi de marche

Jour 6 :

De Kagbeni à Chaïli.3060m.

Nous pénétrons dans vraiment dans le royaume du Mustang « pays de Lo ». Nous arrivons à Tangbe, petit village traditionnel avec ses *hortens*, ses maisons et ses habitants. Chhuksang. Visite de cette place fortifiée. Traversée de la Kali Gandaki et montée sur une crête pour rejoindre Chaïli.

⏱ 5/6 heures de marche

Jour 7 :

De Chaïli à Ghilling.

Nous longeons la Kali Gandaki, qui prend maintenant le nom de Mustang Khola, jusqu'à un pont récent, que l'on traverse. Le sentier creusé dans la roche nous mène jusqu'à un col à 3550m marqué par un chörten. Ghilling est vaste, ses champs largement irrigués sont protégés par un long mur de pierres sèches. Un très beau monastère datant des années 1400 précédé d'un très joli *chorten* dominant Ghiling, l'oasis verdoyant du Mustang.

□ 6/7 heures de marche

Jour 8 :

De Ghilling à Dhakmar. 3800m.

Montée au col de Nyila, 3975 m. La vue y est dégagée sur les Annapurnas. De là, nous descendons dans une gorge profonde aux parois sculptées. Une traversée au petit col du village de Ghemi. Maisons blanches percées de fenêtres aux boiseries peintes de couleurs vives, *chortens*, moulins à prières font de Ghemi un très joli village ensuite, le chemin nous emmène découvrir les extraordinaires falaises ocre rouge qui ferment l'horizon et surplombent Dhakmar avec ses habitations troglodytes.

□ 5/6 heures de marche.

Jour 9 :

De Tramar à Tsarang .3650m.

Vue superbe sur les Annapurna et le Mustang. Notre sentier en lacets zigzague à travers des pénitents de terre, puis traverse un joli plateau jusqu'au col de Mui La. Voici les alpages en balcon, où paissent chèvres et yaks. Monastère très vivant de Ghar Gompa (VIIIème) décorées de belles fresques. Visite du monastère. Descente douce jusqu'à Tsarang. Paysage magnifique. Peu à peu le village apparaît, dominé par une forteresse de cinq étages.

□ 3/4 heures de marche.

Jour 10 :

De Tsarang à Lo Mantang.3810m.

Marche facile dans un paysage de magnifiques collines multicolores, le tout couronné de sommets enneigés, nous rejoignons Lo. Lo Manthang est la capitale fortifiée de l'ancien et mythique royaume de Lo. Elle possède deux portes : Traditionnellement, seule la porte nord était ouverte pendant la journée et refermée chaque nuit.

La capitale du Mustang abrite le palais du roi et des monastères importants.

□ 5 heures de marche

Jour 11 :

Lo Mantang .3810m.

Repos et ou un programme qui n'est pas défini à l'avance. Tout dépend des autorités locales - visites des monastères de Lo Mantang abritant de très belles peintures et de magnifiques *mandalas*..- visite au palais d'été – visite de Garphu. Le top - Excursion facultative possible à Choser, en direction du Tibet : ses grottes, son monastère à demi construit dans la falaise. Dans ce cas, nous devons louer des chevaux pour faire l'aller et retour dans la journée.

Jour 12 :

De Lo Mantang à Yara. 3560m.

Sur le retour, le chemin bifurque dans une autre vallée adjacente par un magnifique sentier en balcon, avec une vue splendide sur l'Annapurna et du Dhaulagiri. La descente sur le village de Dhi Gaon, raide, se termine dans un décor lunaire, entre d'immenses pénitents de terre. Magnifique point de vue sur le village et la rivière. Remontée, dans le lit de la rivière Puyun Khola, dominée par des falaises creusées d'anciens habitats troglodytiques formant une cité de 17 étages. Le sentier se redresse et c'est Yara, petit hameau aux maisons serrées les unes contre les autres

□ 6 heures de marche.

Jour13 :

De Yara à Tange.3240m.

Depuis ce plateau avec ses immenses tuyaux d'orgue, il y a une très belle vue sur le Dhaulagiri. Descente par des lacets assez raides jusqu'à la rivière Dichvang Khola que nous traversons à gué. C'est dans le lit de la rivière Ghedang que l'on trouve aussi de beaux fossiles. Longue montée au col vers 4000 m avant de replonger à nouveau vers le village de Tangge, l'arrivée au-dessus du village et de ses champs est superbe ! Visite de ce village perdu à l'architecture originale avec ses beaux alignement de chortens.

□ 6/7 heures de marche

Jour14 :

De Tange à Tsuksang.

Départ très tôt le matin de Tange. L'étape est longue, sans eau, avec de nombreuses montées et descentes ! Après une petite descente, le sentier, d'abord horizontal jusqu'au torrent, "monte sec" à 4 100 mètres pour arriver au col Paha (4 h de marche). Suivent trois heures de "plat népalais" entre 4200 et 4300 m ; le chemin zigzague de plateau en plateau, de croupe en croupe, entre des formations rocheuses très découpées, avant une plongée sur Chhuksang. Très belle journée "sauvage" où nous profitons de couleurs superbes et de formations rocheuses magnifiques. Belle vue au nord sur le Mustang, la cuvette de Lo Mantang et, au sud sur le Dhaulagiri.

□ 8/10 heures de marche

Jour15:

De Tsuksang à Kagbeni/Muktinath

Belle étape pour rejoindre le sanctuaire hindouiste de Muktinath par le col de Gyu La. La montée est rude, mais dans un décor éblouissant. Au col, la vue sur le Dhaulagiri et l'Annapurna nous récompense de nos efforts. Le chemin descend, puis continue en balcon pour rejoindre le chemin qui arrive du Thorong Pass (tour des Annapurnas). Descente sur Muktinath. Paysages arides ouvrant sur les plateaux tibétains au nord et de hautes montagnes enneigées au sud : le Nilgiri et surtout le formidable Dhaulagiri. Courte montée vers un col (4000 m), vue exceptionnelle sur le Dhaulagiri. Descente vers Lupra, unique village bön sur notre itinéraire. La religion bön est la religion tibétaine préexistant au bouddhisme.

□5,5 heures de marche.

Jour16 :

De Kagbeni à Jomsom.

Descente le long de la Kali Gandaki, jusqu'à Jomsom. Camp.

□ 3 heures de marche

Jour17 :

-Vol aérien: Jomsom / Pokhara le matin,

-Visite de Pokhara et nuit à Pokhara .(Promenade au bazar, randonnée à vélo sur les berges de Phewa Tal, baignade, tour de bateau, repos et détente)

Jour18 :

-Visite de Pokhara et petite randonnée sur avec vue sur le massif de l'Annapurna et Le fameux Machhapuchhare. nuit à Pokhara

Jour19: Transfert en bus pour Katmandu.7/8h de route

Jour 20 :

Proposition de visite : la plus ancienne et antique des capitales. Vous visiterez différentes places : Durbar Square (place du palais), place de Tamaudi (place publique), place carrée de Dattatrey (poterie). **Aussi proposition de visite :** Patan, la deuxième plus grande ville dans la

vallée située à 6 km au sud de Katmandou. Beaucoup de monastères bouddhistes sont dispersés autour de cette fascinante ville.

Jour 21 :

Proposition de visite : Pashupatinath. Le temple est l'une des destinations de pèlerinage les plus saintes pour tous les Hindous du monde. Le temple est consacré à Shiva. C'est l'un des temples les plus anciens, situé sur les rives du fleuve saint de Bagmati. Ensuite, visite de Bouddhanath Stupa environ à 6 kilomètres à l'est de Katmandou. C'est le plus grand stupa dans la vallée et au monde.

Jour 22 :

Vol aérien : Delhi /Paris/Toulouse arrivée vers 23h00

Séjour du 04 octobre au 25 octobre 2014

Tarif 2900 euros

(Nombre limité à 10/12 personnes)

Je vous prie de lire entièrement le dossier en entier, merci .

Ajustements tarifaires

Les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, le change monétaire, etc..... peuvent être répercutées sur le prix du forfait).

De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription. Pour information tarif billet d'avion à 900 euros à ce jour.

Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

Les nombreux services inclus :

- Un guide « moi » du premier au dernier jour (vous avez de la chance... quel humour !!!.)
- Un guide Népalais francophone les jours du trekking.
- Les vols aériens de Toulouse / Katmandou en aller / retour. Classe Eco valeur moyenne 850 euros.
- Accueil et transfert de l'aéroport à l'hôtel, le jour d'arrivée / départ à Katmandou suite au vol international.
- Transfert d'aéroport et vol aérien Pokhara / Jomsom aller-retour pour vous et les guides et un assistant.
- Permis spécial Mustang (500 US\$ pour 10 jours) (**prévoir 2 photos**) **pour information il n'est jamais compris dans le tarif des Tour Opérateurs Français.**
- Droit d'entrée parc national Annapurna (**prévoir 2 photos d'identité**)
- Transport aller/retour vers Pokhara en bus et retour vers Katmandu.
- Trois nuits d'hôtel à Pokhara avec petit déjeuner, dans un jolie guest house près du lac.
- Accès aller/retour au Mustang pour l'équipe accompagnatrice.

- Salaires, assurance, repas, hébergement / de l'équipe accompagnatrice (guide, sherpa / muletiers ,...)
- Hébergement en chalet / lodge tout au long de l'itinéraire (base chambre double ou triple).
- 3 repas par jour (p .déjeuner, déjeuner, dîner) hors boissons. Menus en libre choix inclus dans le tarif à hauteur de 1600 Rs /jour/personne.
- Mules et porteurs pour vos effets personnels.
- Re-confirmation de votre vol retour international par nos soins

Le prix ne comprend pas

- L'assurance annulation / interruption de séjour / perte de bagages et l'assistance soit 3.5% du prix total du voyage.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique "Le prix comprend".
- Les repas à votre convenance, pris dans les villes de Katmandu et Pokara entre 4 , 6 à 10 € par repas.

Vos dépenses sur place à ne pas oublier et en options.

- Les frais de visa à votre arrivée.
- Les repas de midi et du soir à Katmandu et à Pokhara : 6 à 10 € par repas.
- Les entrées dans les *gompas* (monastères). Pour les visiter toutes (une douzaine de *gompas* sur le circuit), prévoir environ 35 € par personne.
- Pour vous rendre à cheval au-delà de Lo Mantang, prévoir environ 10 €, à régler sur place.
- Les frais éventuels de visite à Katmandou et à Pokara (30 à 80 € par personne suivant les visites réalisées).
- Les pourboires.

Quelques information sur ce trek :

- Le trek Mustang en formule « Lodge Tea House / chez l'habitant », C'est vraiment du tourisme durable, mais sachez que les structures sont parfois sommaires, sur une ou deux étapes.
- Normalement, nous avons besoin des passeports originaux à disposition pendant une journée pour valider les permis. Cela implique d'arriver l'avant veille du départ pour Pokhara .
- Il faut garder également un ou plusieurs jour de sécurité après le trek si possible . Il y a parfois des vols annulés entre Jomsom et Pokhara, si non, ça oblige a faire du 4X4 , sur des pistes qui laisse des traces. « sur le corps et dans l'esprit ».

Pourboires :

Les pourboires font partie intégrante de la culture du pays. Ce geste de remerciement, variable selon l'itinéraire et la durée, est devenu une obligation. Une cagnotte est constituée, remise à la fin du voyage aux membres de l'équipe.

Cependant, il est important que le pourboire reste une gratification, nos équipes étant très correctement rémunérées par ailleurs. Nous vous invitons à ne distribuer des pourboires que si le service a répondu à vos attentes, et de réduire cette somme si les prestations n'ont pas été suffisantes, en expliquant pourquoi, afin de conforter notre travail pédagogique.

Montants recommandés, cette somme prenant en compte le niveau de vie afin de ne pas déstabiliser les équilibres économiques :

- trekking en *lodge* (sans passage de col à plus de 5000 m) : 25 à 35 euros par participant et par semaine ;

BULLETIN D'INSCRIPTION

Exemplaire à renvoyer à :

«Transhumances » Patrick SOULAN 7, place de l'église 65200 ORDIZAN

Vos coordonnées :

Nom Prénom Date de naissance.....
Adresse..... CP
Ville.....
Tél. fixe..... Portable.....
Courriel.....

Vos coordonnées :

Nom Prénom Date de
naissance.....
Adresse..... CP
Ville.....
Tél. fixe..... Portable.....
Courriel.....

Nom du séjour que vous avez choisi :

Date de départ :

ASSURANCE ANNULATION ET RAPATRIEMENT :

- Je souscris à l'assurance annulation et rapatriement soit 3 % du prix du séjour. **Europ assistance.**
 Je ne souscris pas à l'assurance annulation et rapatriement car j'ai ma propre assurance multirisque.
Nom de la compagnie N° de contrat:.....

	Prix du séjour	Nre de personnes	Total
Tarif unitaire			
Supplément éventuel Vol aérien.			
Si supplément chambre individuel			
Assurance « annulation et interruption de voyages vols Bagages et objets personnels» x 3 %			
		Total à régler :	
		Acompte de 40%	
		Reste à régler Un mois avant le départ	

« J'ai pris connaissance des renseignements détaillés figurant sur la brochure et la fiche technique, je les accepte totalement. Je suis pleinement conscient que durant le séjour, je peux courir certains risques inhérents à la nature même de ce voyage et je les accepte en toute connaissance de cause ».

Votre signature précédé de la mention « lu et approuvé »

Préparation

Mais avant tout démarches !!!!!,

il est préférable de **consulter votre médecin**, et cela d'autant plus si vous ne pratiquez pas régulièrement une activité physique. Vous pourrez ainsi lui soumettre votre projet de manière à ce qu'il vous indique si vous êtes capable ou non d'en supporter l'effort.

D'une manière générale, il est déconseillé d'effectuer un trek si vous avez des problèmes cardiaques, de l'hypertension, des insuffisances respiratoires, ou encore si vous êtes enceinte.

S'agissant d'une **activité d'endurance**, les sports les plus efficaces pour vous entraîner sont le vélo, la natation, la course à pied, la rando.

Il est aussi bénéfique de réaliser des exercices de stretching pour bien préparer vos articulations aux longues heures de marche qui vous attendent.

Vous faites un trek en altitude entre 3000 et 4000 m, le manque d'oxygène nécessite un entraînement d'autant plus sérieux.

Préparation hygiène alimentaire avant un trek

Quelle que soit la nature de votre randonnée (ou trek), votre alimentation doit nécessairement, avant et pendant, être **équilibrée et variée**. Dans les jours qui précèdent le départ, privilégiez les féculents et céréales à index glycémique bas. C'est le cas des pâtes, du riz, des pommes de terre en particulier.

Au cours de la randonnée, vous devrez vous **hydrater régulièrement** (toutes les 20 minutes environ), mais également avant et après l'effort. L'altitude et l'air plus sec accélèrent la déshydratation. Egaleme nt, faites des pauses pour vous restaurer plus tranquillement.