

TREK AU MUSTANG

22 jours Paris/Paris

Réf: Mustang 1



Caché au nord de la barrière des Himalayas, ce petit pays aride est une enclave népalaise dans l'immense Tibet. Sa situation géographique particulière en avait fait une région interdite aux étrangers pendant de nombreuses décennies.

Les troubles éclataient fréquemment en raison des fameux

guerriers khampas qui, n'admettant pas l'invasion chinoise

du Tibet, y avaient trouvé refuge.

En raison de sa position septentrionale, le Mustang est protégé de la mousson par le massif des Annapurnas.

Avec le Dolpo, il fait partie des deux provinces du Népal accessibles pendant les mois estivaux.

Date: du 1 au 22 novembre 2017

Tarifs: 2800 €/pers Paris-Paris (sans l'aérien).

Rendez-vous : Aéroport de Paris J1. Important : les compagnies aériennes changent parfois leurs horaires de départ/arrivée : matin au lieu du soir et inversement ! Il est donc possible que les 1er et dernier jours du programme soient modifiés en fonction des rotations aériennes du moment.

Séparation Aéroport de Paris J17.

J1/ France...

Vol pour Kathmandu.

J 2/ ... Kathmandu

Arrivée à Kathmandu. Installation à l'hôtel. Temps libre, puis dîner en commun, présentation de l'équipe locale et des formalités pour le trekking.

• Hébergement : hôtel. **HIGHLANDER INN Tomel Kathmandu 44600**

Tel : +9771-4701445

• Repas : à votre charge.

J 3/ Kathmandu et sa vallée - vol pour Pokhara

Matinée libre. Votre guide sera à votre disposition pour organiser ces quelques



MONTAGNE SPORTS NATURE

msn.guides.briancon@gmail.com

Organisateur de séjours ou voyages tout compris

heures dans la vallée de Kathmandu. L'après-midi, envol pour Pokhara. Découverte de Pokhara.

- Hébergement : hôtel.
- Repas : matin.

J 4/ Vol Pokhara-Jomosom (2720 m) - trek pour Kagbeni (2810 m)

Lever matinal, les vols vers Jomosom, soumis aux conditions météorologiques, partent tôt le matin. Balade dans la rue principale de cette bourgade, bordée de quelques boutiques et cafés. L'après-midi, début du trek. En quittant Jomosom, nous entrons dans un autre monde, d'une grande beauté minérale ; ici, le vent souffle souvent en rafales. Le jeu habituel entre Jomosom et Kagbeni 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. Nuit en lodge. A Kagbeni, nous devons nous "enregistrer" auprès des autorités locales en vue de notre voyage au Mustang.

- Temps de marche : 3 h.
- M : 245 m. D : 140 m.
- Hébergement : lodge.
- Repas : matin, midi, soir.

J 5/ Kagbeni - Tangbe (3060 m) - Chhuksang (2980 m)

Ce matin, nous entrons véritablement au Mustang. Après trois heures de marche, nous arrivons à Tangbe, petit village traditionnel avec ses *chortens* et ses maisons dont le style est typique de la région ; il est agréable de se perdre dans le dédale des ruelles, de croiser ses habitants. Continuation vers Chhuksang (1 h 30 de marche). Visite de cette place fortifiée formée de trois villages distincts.

NB : *dans l'après-midi, visite possible de Tethang. Ce village fortifié (situé à 40 mn, dans une vallée latérale en amont de Chhuksang) est en train de mourir peu à peu à cause d'une histoire d'eau qui ne coule plus jusqu'au village. Cela ajoute environ deux heures de marche pour la journée.*

- Temps de marche : 4 h 30.
- M : 460 m. D : 330 m.
- Hébergement : lodge.
- Repas : matin, midi, soir.

J 6/ Chhuksang - Ghyakar (3560 m) - Samar (3660 m)

Nous longeons la Kali Gandaki, qui prend maintenant le nom de Mustang Khola, jusqu'à un pont récent, que l'on traverse. Montée vers Chele (3050 m). Une belle porte nous ouvre l'entrée de ce hameau replié sur lui-même et perché à un endroit qui permet de contrôler tous les mouvements dans la vallée. On peut déjà sentir le changement d'ethnie et de moeurs. Le chemin monte ensuite sur un petit plateau fermé par un curieux étranglement de pénitents de pierre. Vue sur le village oasis de Gyagar, ceint de murs. Le chemin en balcon surplombe la gorge avec marches taillées et escaliers raides. Arrivée à un premier col vers 3530 mètres, d'où la chaîne



MONTAGNE SPORTS NATURE

msn.guides.briancon@gmail.com

Organisateur de séjours ou voyages tout compris

de la Damodar Himal se dévoile. Descente vers Samar, petit village typique, avec ses peupliers, et une irrigation très présente. Balade vers les *chortens* qui dominent Samar, découverte de son monastère récent.

- Temps de marche : 4 h.
- M : 680 m. D : 50 m.
- Hébergement : lodge.
- Repas : matin, midi, soir.

J 7/ Samar - Syangboche (3800 m) - Ghiling (3570 m)

Descente dans le lit de la rivière suivie d'une montée tranquille. Puis c'est un magnifique sentier balcon face au Nilgiri et la chaîne des Annapurnas. Ici, quelques alpages où les bergers s'installent en été. Nous plongeons rapidement dans un superbe canyon aux parois abruptes. Un aller et retour de 40 minutes à une heure pour visiter la grotte sacrée, où viennent prier de nombreux pèlerins, avant de rejoindre tranquillement Syangboche, minuscule village blanc aux toits plats, resserré sur lui-même. La montée continue jusqu'au col vers 3850 mètres. Descente vers Ghiling dans lequel nous entrons en suivant un mur de *mani* ocre rouge. Ghiling 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 ; nous visitons le monastère.

- Temps de marche : 6 h.
- M : 910 m. D : 550 m.
- Hébergement : lodge.
- Repas : matin, midi, soir.

J 8/ Ghiling - Nyi La (4010 m) - Ghemi (3520 m) - Dhakmar (3820 m)

Selon Michel Peissel, Ghiling est la porte du royaume de Lo. Départ tranquille dans les alpages de Ghiling avant la montée raide par un bon sentier jusqu'au col de Nyi La (4010 m). La vue est dégagée sur les Annapurnas. De là, nous descendons dans une gorge profonde aux parois sculptées. Une traversée à flanc nous emmène au petit col de Ghemi qui ouvre la vue sur le village éponyme. Maisons blanches percées de fenêtres aux boiseries peintes de couleurs vives, *chortens*, moulins à prières font de Ghemi un très joli village qui domine ses champs magnifiquement dessinés. Après le déjeuner, balade possible en aller et retour (1 h environ) pour découvrir le plus long mur de *mani* du Mustang (350 m). Nous quittons Ghemi ; le chemin nous emmène jusqu'à un nouveau petit col. Rapidement, nous découvrons les extraordinaires falaises ocre rouge qui ferment l'horizon et surplombent Dhakmar. Comme à l'accoutumée, quelques *chortens* marquent l'entrée du village.

- Temps de marche : 5 h 30.
- M : 750 m. D : 550 m.
- Hébergement : lodge.
- Repas : matin, midi, soir.

J 9/ Dhakmar - Mui La (4170 m) - Ghar Gompa (3665 m) - Ghar La (4200 m) - Lo

Manthang (3810 m)

Notre sentier en lacets zigzague à travers des pénitents de terre jusqu'au premier col de Mui La, puis traverse un joli plateau jusqu'au vrai col de Mui La. Le sentier, maintenant en balcon, serpente dans des alpages où paissent chèvres et yacks, jusqu'au monastère très vivant de Ghar Gompa (VIII^e siècle) décoré de belles fresques. Visite du monastère. Petite descente dans le talweg et nous montons progressivement au Ghar La, accompagnés par la chanson d'un petit ruisseau. Un premier col avant une traversée à flanc qui contourne le vallon nous emmène au deuxième col de Ghar La à 4280 mètres. Dans un paysage de magnifiques collines colorées allant du blanc à l'ocre rouge avec toutes les teintes du jaune, le tout couronné de sommets enneigés, nous rejoignons Lo Manthang, la capitale fortifiée de l'ancien et mythique royaume de Lo. Elle possède deux portes : une côté nord, entrée principale passant sous un large porche, et une côté sud, porte dérobée, effacée et discrète. Traditionnellement, seule la porte nord était ouverte pendant la journée et refermée chaque nuit...

- Temps de marche : 7 h.
- M : 900 m. D : 830 m.
- Hébergement : lodge.
- Repas : matin, midi, soir.

J 10-11/ Lo Manthang et ses environs

Le programme n'est pas défini à l'avance. Tout dépend des autorités locales, qui "font la pluie et le beau temps" avec les autorisations. Les balades sont nombreuses autour de Lo Manthang, au milieu des champs d'orge, de moutarde et de sarrasin. Promenade dans les petites rues étroites de cette vieille ville à la rencontre des habitants discutant sur la place du palais royal, revenant des champs ou rentrant les troupeaux. D'anciens monastères abritant de très belles peintures et de magnifiques *mandalas* méritent une visite.

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.

- Hébergement : lodge.
- Repas : matin, midi, soir.

J 12/ Lo Manthang - col Lo La (3950 m) - Dhi Gaon (3380 m) - Yara (3650 m)

Nous repassons le col au-dessus de Lo Manthang. Le chemin bifurque dans une vallée adjacente de la Mustang Khola. Un magnifique sentier en balcon, avec une vue splendide sur les hauts sommets de l'Annapurna et du Dhaulagiri, nous conduit à un petit col vers 4000 mètres d'altitude. 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, pendant une bonne heure, dans le lit de la rivière Puyun Khola, dominée par des falaises creusées d'anciens habitats troglodytiques formant une véritable citée de 17 étages. Le sentier se redresse et c'est Yara, petit hameau aux maisons serrées les unes contre les



MONTAGNE SPORTS NATURE

msn.guides.briancon@gmail.com

Organisateur de séjours ou voyages tout compris

autres.

- Temps de marche : 5 h 30 à 6 h.
- M : 675 m. D : 800 m.
- Hébergement : lodge.
- Repas : matin, midi, soir.

J 13/ Yara - Dhichvang Khola (3480 m) - Tangge (3450 m)

Le chemin descend pour traverser une ravine. Légère remontée pour accéder à un grand plateau vers 3750 mètres, surplombant un relief spectaculaire : d'immenses tuyaux d'orgue ! Depuis ce plateau, très belle vue sur le Dhaulagiri. Descente par des lacets assez raides jusqu'à la rivière Dichvang Khola que nous traversons à gué. Longue montée au col vers 4000 mètres 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 remarquable avec son magnifique alignement de *chortens*.

- Temps de marche : 7 h.
- M : 915 m. D : 1115 m.
- Hébergement : lodge.
- Repas : matin, midi, soir.

J 14/ Tangge - Paha col (4220 m) - Chhuksang (2980 m)

L'étape est longue, avec de nombreuses montées et descentes ! Après une petite descente dans la gorge, le sentier, d'abord horizontal jusqu'au torrent, monte "sec" à 4100 mètres pour arriver au col Paha (4 h de marche). Suivent trois heures de "plat népalais" entre 4200 et 4300 mètres ; le chemin zigzague de plateau en plateau, de croupe en croupe, entre des formations rocheuses très découpées, avant une plongée sur Chhuksang, village que nous connaissons déjà. Très belle journée dans un paysage sauvage où nous profitons de couleurs superbes et de formations rocheuses magnifiques.

- Temps de marche : 8 h 30 à 9 h.
- M : 1290 m. D : 1600 m.
- Hébergement : lodge.
- Repas : matin, midi, soir.

J 15/ Chhuksang - Muktinath (3700 m) par le Gyu La (4077 m)

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 Thorung Pass (tour des Annapurnas). Descente sur Muktinath.

- Temps de marche : 6 h 30.
- M : 1200 m. D : 500 m.
- Hébergement : lodge.
- Repas : matin, midi, soir.



MONTAGNE SPORTS NATURE

msn.guides.briancon@gmail.com

Organisateur de séjours ou voyages tout compris

J 16/ Muktinath - Lupra (2790 m) - Jomosom (2710 m)

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. Descente à Jomosom.

- Temps de marche : 6 h.
- M : 350 m. D : 1100 m.
- Hébergement : lodge.
- Repas : matin, midi, soir.

J 17/ Vol pour Pokhara - Kathmandu

Le petit bimoteur survole d'abord la profonde vallée de la Kali Gandaki remontée quelques jours auparavant. (Ce vol est soumis aux aléas de la météo ; aussi, en cas de retard de ce vol, le J 16, voire la matinée du J 17, sert de sécurité.) De Pokhara, il file plein est en longeant de nombreuses chaînes enneigées. Fin de journée libre.

- Hébergement : hôtel.

J 18/ Kathmandu

Journée libre. Votre guide de trekking sera à votre disposition pour organiser ces quelques heures dans la vallée de Kathmandu. Pour ceux d'entre vous souhaitant visiter la ville accompagnés d'un guide culturel, votre guide de trekking fera le nécessaire. Dernier repas à Kathmandu pris en commun avec votre guide.

- Hébergement : hôtel.

J 19/ Kathmandu...

En fonction des horaires de vol, transfert dans l'après-midi ou en fin de journée à l'aéroport et vol de retour vers la France.

J 20/ ... France

Arrivée en France.

NB : les temps de marche sont donnés à titre indicatif. M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.

L'encadrement se réserve le droit de modifier le programme quelle qu'en soit la cause (conditions météorologiques, nivologie, niveau technique des participants) dans le souci d'un meilleur déroulement du séjour.

Conditions générales :

Rendez-vous Aéroport de Paris J1. Important : les compagnies aériennes changent parfois leurs horaires de départ/arrivée : matin au lieu du soir et inversement ! Il est donc possible que les 1er et dernier jours du programme soient modifiés en fonction des rotations aériennes du moment.

Séparation Aéroport de Paris J17.



MONTAGNE SPORTS NATURE

msn.guides.briancon@gmail.com

Organisateur de séjours ou voyages tout compris

Niveaux

: (en moyenne) marche de 5 heures par jour sur sentier et/ou 600 à 800 mètres de dénivelée positive environ et/ou 15 kilomètres

Portage : Vos affaires personnelles pour la journée.

Une équipe de porteurs se charge de la logistique, afin d'éviter les abus nous vous conseillons de ne pas surcharger vos sacs. Maximum 17 kg.

Groupe

De 8 à 12 participants

Encadrement

Guide de haute montagne français.

Une équipe népalaise pour la logistique.

Hébergement et repas

Hotels et lodges

Formalités et santé

Important : afin d'obtenir votre permis de trekking, il est impératif de retourner à l'inscription : la photocopie des 2 premières pages de votre passeport (4 pages pour les anciens passeports), et le coupon qui vous sera remis à l'inscription, complété, et 1 photo d'identité.

Passeport en cours de validité, valable 6 mois après la date de retour.

Visa : environ 35€ pour 30 jours.

Equipement vestimentaire à emporter

Pour la tête- un bon bonnet, très chaud, ou un passe - montagne (*l'un ou l'autre, pas les deux !*)- une casquette légère pour le soleil et un foulard- de très bonnes lunettes de soleil, à verres haute montagne

Pour le buste : deux T-shirts en coton très léger - des sous-vêtements thermiques - une fourrure polaire épaisse, ou une veste en duvet -une veste coupe - vent imperméable et légère avec une capuche est indispensable.

Pour les jambes : deux collants chauds - un pantalon de montagne chaud- un pantalon léger (*à utiliser durant les vols internationaux*) - un surpantalon en Goretex pour les programmes avec ascension de sommets

Pour les mains : une paire de gants d'alpinisme, confortables à - 25 degrés, une paire de sous-gants, et une paire de surmoufles

Pour les pieds : 1 paire de chaussettes coton - 3 paires de chaussettes en laine - 1 paire de chaussures de trekking légères pour les étapes de moyenne montagne, les journées à Kathmandu et les trajets en avion, et 1 paire de chaussures d'alpinisme de très bonne qualité, très chaudes, pour les étapes de trek en altitude et pour la ou les journées d'ascension.

Quelques barres énergétiques en complément pour les étapes les plus longues

Sac de couchage de très bonne qualité: la température nocturne peut descendre à -



MONTAGNE SPORTS NATURE

msn.guides.briancon@gmail.com

Organisateur de séjours ou voyages tout compris

10 °c sous tente et -5°c dans les chambres des lodges (seule la salle à manger est chauffée) - un drap (*léger, moins de 150 grammes*), qui doublera le sac de couchage - une couverture de survie *légère (impérativement moins de 80 grammes)* - une lampe frontale ultra-légère avec deux jeux de piles de rechange - Une trousse de toilette *très légère* et une serviette de bain. *N'emmenez que du savon de Marseille pour vous laver et laver votre linge. Le shampoing s'achète à Kathmandu, en mini-doses de 10 grammes, pour 2 à 5 centimes d'Euro la dose -* Sous-vêtements (*pour vos sous-vêtements classiques ou thermiques, tenez compte du fait qu'on peut laver ses sous-vêtements en trekking avec du savon de Marseille, vous gagnerez ainsi au moins 500 grammes en poids de bagages*)- le papier toilette s'achète sur place, n'en emmenez pas- une gourde d'un litre et demi, si possible thermos pour boire chaud en altitude (*gourde thermos d'un litre et demi*)- un couteau de poche genre Opinel, de petite taille, donc léger (à placer dans votre bagage de soute)- quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.

Une petite pharmacie individuelle comprenant tous les articles suivants: crème solaire haute protection, et stick labial- Élastoplast et double peau (Compeed), jeu de pansements adhésifs- vitamine C ou polyvitamine- antidiarrhéique: Immodium, antiseptique intestinal: Intetrix- antalgique: Daffalgan- collyre: Uveline ou Antalyre- Coramine Glucose- médicament pour la gorge: Locabiotol, Lysopaïne- antibiotique à large spectre (prévoir huit jours de traitement)- pommade Bétadine- pommade antiinflammatoire-

une paire de boules Quiès ou bouchons d'oreille (utile pour Kathmandu, où les rues sont animées tard le soir)- médicaments personnels.

Tarifs: 2800 €/pers Paris-Paris pour le trek.

Le prix comprend :

Les transferts, le transport des bagages, l'encadrement, l'hébergement en pension complète sauf les boissons et certains repas.

Le prix ne comprend pas :

Le billet d'avion (~600 €) Nota : l'assurance annulation proposé avec le billet d'avion, ne couvre pas le prix du circuit.

les assurances, le visa, les repas à Katmandou, les boissons, les dépenses personnelles et pourboire, l'équipement technique individuel, les frais induits par un éventuel changement de programme (vol différé, etc.).

INFORMATION SUR LES RISQUES INHÉRENTS À L'ACTIVITÉ.

Le Guide de Haute Montagne a reçu une formation lui permettant de « conduire des personnes dans un environnement présentant des risques en ayant comme priorité d'assurer leur sécurité en tentant de diminuer l'exposition aux dangers ». C'est la définition même du métier de Guide.

La montagne, le désert, les canyons, sont des milieux naturels à risques au sein duquel les guides et accompagnateurs évoluent en s'efforçant de minimiser ces derniers grâce à leur



MONTAGNE SPORTS NATURE

msn.guides.briancon@gmail.com

Organisateur de séjours ou voyages tout compris

expérience, leur professionnalisme et les moyens mis en œuvre. Il est cependant important d'être conscient qu'ils ne peuvent garantir à 100% la sécurité du fait des dangers objectifs propres à ce milieu, tels que chutes de pierres, Blessures dues à des chutes ou autres mouvements, (entorse, foulure, fracture, etc.), Blessures avec objet contondant ou coupant, (branches, matériel, etc.), Froid ou hypothermie, Blessures résultant de contact accidentel ou non entre les individus, Allergie alimentaire, Contact avec l'eau ou noyade (lors d'activité aquatique ou à proximité d'un cours d'eau), Brûlures ou troubles dus à la chaleur, aléas météorologiques... le guide ou l'accompagnateur, ne peut pas toujours prévoir cette impondérabilité.

Ils veilleront aux impératifs de sécurité à mettre en œuvre sur le terrain. Le non-respect volontaire de la part du client des décisions du guide en matière de sécurité peut entraîner l'arrêt de la sortie sans dédommagement.

Renseignement médical :

Avant notre voyage, il faudra bien penser à me préciser votre état de santé général ! Quels sont vos antécédents médicaux ? Avez-vous une maladie chronique (asthme, diabète, infarctus, AVC...). Avez-vous eu un accident récemment (fracture, entorse...) ? Toutes ces informations parfois intimes pour certains ont pour unique but que notre circuit en terrain d'aventure se déroule le mieux possible, sans accros. Ainsi je l'adapterais en fonction de votre santé. Mieux vaut prévenir que guérir.

En l'absence d'indications contraires, vous me garantissez donc que vous possédez les qualités requises (condition, santé psychique et physique, expérience de l'eau, pied sûr, absence de vertige, équipement, etc.) pour réaliser notre voyage dans les meilleures conditions.

Assurance:

Nous ne saurions nous substituer à la responsabilité civile individuelle (RC) de chacun. Il est donc indispensable de posséder une RC pour participer à nos séjours. Tous les participants aux séjours Montagne-Sport-Nature sont couverts par une assistance rapatriement, secours et recherche. Il est également fortement conseillé de posséder une assurance couvrant les frais d'annulation, pertes ou vol de bagages et interruption de voyage.

Pour cela, l'association vous propose en option, lors de votre inscription, la possibilité de souscrire à un contrat d'assurance « EUROPE ASSISTANCE ».

Modalités d'inscription et de paiement:

Bulletin d'inscription (joint à cette fiche) à retourner au Bureau des guides – 24 rue Centrale, 05100 BRIANÇON.

Acompte de 30% à l'inscription et solde à régler 30 jours avant le départ.

Pour tous renseignements :

**Bureau des guides de Briançon
Montagne Sport Nature**



MONTAGNE SPORTS NATURE

msn.guides.briancon@gmail.com

Organisateur de séjours ou voyages tout compris

24 rue centrale, 05100 Briançon

Tel : 04.92.20.15.73/06 75 22 97 67

mail : msn.guides.briancon@gmail.com