



E-Changeons le Monde

Spécialiste du tourisme équitable et solidaire

NEPAL Circuit 6

Le Royaume du Haut Mustang 22 jours/ 19 nuits



Enclave tibétaine en territoire népalais, le Mustang a longtemps été inaccessible aux étrangers. A quelques kilomètres au Nord du massif de l'Annapurna et du Dhaulagiri, le plateau tibétain s'encaisse spectaculairement donnant naissance à la Kali Gandaki. Ce voyage d'exception vous emmène jusqu'à Lo Manthang, la capitale, entourée de remparts se dressant fièrement en plein désert d'altitude.



E-Changeons le Monde

27, rue du Petit Colmar - 68 280 SUNDHOFFEN - Tél. : 03 89 71 96 46

Email : contacts@e-changeonslemonde.com / Site : www.e-changeonslemonde.com

Infos pratiques

- Guide népalais francophone + porteurs + mules durant le trek
- Matériel de bivouac et intendance cuisine fournis
- 14j. de trek/ 3j. de découverte/ 2j. de transfert
- Hébergement en famille 3N, Hôtel 2N, Bivouac 14N
- Déplacement : Transport privatif et local, avion
- Pension complète et restauration locale
- Visa de 30€ à acheter sur place
- Prévoir 4 photos d'identité (visas et permis de trek)
- Passeport d'une validité de 6 mois après le retour
- Vol régulier avec la Qatar Airways, Air India, Gulf Air (compter 13h de vol)
- Décalage horaire de 4h45 en été et 5h45 en hiver
- 1€ = 100 roupies népalaise (susceptible d'évoluer)
- Prévoir de l'argent liquide à changer sur place – retrait CB possible avec commission
- Prise électrique identique qu'en France (220 volts)



Niveau 2 : randonnée soutenue ; au-delà de 5 heures par jour. Effort important et bonne condition physique demandés.



Découvertes et/ou activités d'immersion. Vie chez l'habitant avec dîner local. Confort simple et chaleureux.

Programme détaillé

- Jour 1 :** Départ de Paris
- Jour 2 :** Arrivée à Kathmandu. Accueil à l'aéroport et transfert en maison d'hôtes. Visite de l'école Pionner Académie. Nuitée en famille d'accueil.
- Jour 3 :** Après le petit déjeuner visite de Baudhanath, le plus grand stupa bouddhiste du monde et de Pashupatinath, haut lieu de l'hindouisme. Nuitée et hébergement chez famille.
- Jour 4 :** **De Kathmandu à Pokhara, 900m.**
Bus de Kathmandu à Pokhara. Hébergement à l'hôtel.
- Jour 5 :** **De Pokhara à Kagbeni, 2800m.**
Vol de Pokhara à Jomsom, 2713m. Début du trekking. Le sentier le long de la Kali Gandaki jusqu'à Kagbeni.
3 heures de marche.
- Jour 6 :** **De Kagbeni à Chaïlé, 3030m.**
Nous pénétrons dans le royaume du Mustang. Traversée de beaux villages Tangbe,

E-Changeons le Monde

27, rue du Petit Colmar - 68 280 SUNDHOFFEN - Tél. : 03 89 71 96 46

Email : contacts@e-changeonslemonde.com / Site : www.e-changeonslemonde.com

Chhuksang et la rivière Kali Gandaki et montée sur une crête abrupte.
7 heures de marche.

Jour 7 : De Chaïlé à Geling, 3440m.

Passage de trois cols dont un à 3970m.

Le sentier creusé dans le rocher. Traversée de beaux villages Samar, Yamdo, Bhenā et Syangboché. Le chemin nous mène jusqu'à un col à 3550m marqué par un chörten. Descente dans la plaine de Geling. Visite du village de Geling, oasis verdoyant.
8 heures de marche.

Jour 8 : De Geling à Dhakmar. 3800m.

Montée douce, puis très raide, au col de Nyi La, 3975 m. Descente à Ghami, 3545m. Maisons blanches serrées les unes contre les autres au bord de gorges profondes. Montée à un col à 3715m puis le sentier suit le flanc de la montagne, en pente douce, jusqu'à Tramar, au pied de falaises rouges. Habitations troglodytes.
5 heures de marche.

Jour 9 : De Dhakmar à Charang, 3490m.

Montée jusqu'à un col à 4000m. Vue superbe sur les Annapurna et le Mustang. Traversée par Ghyakar (Ghargumba) et Marang pour descendre doucement jusqu'à Tsarang. Paysage magnifique. Peu à peu le village apparaît, dominé par une forteresse de cinq étages.
6 heures de marche.

Jour 10 : De Charang à Lo- Manthang, 3730m.

Marche facile dans un paysage désertique. Après un grand chörten, le sentier grimpe à un col de 3910m. Descente sur Lo, ville fortifiée abritant le palais du roi et des monastères bouddhiques.
5 heures de marche.

Jours 11 et 12 : Repos à Lo-Manthang

Visite du village et des monastères de Lo- Manthang. Excursion au nord de Lo, à Thingar, résidence d'été du roi du Mustang.

Jour 13 : De Lo -Manthang à Yara, 3600m.

Passage d'un col à 3900m puis d'un col à 4300 m. Longue descente de 1h45 jusqu'à Dhi, 3410m. Déjeuner dans ce beau village au bord de la Mustang Khola. Vergers de pêcheurs et d'abricotiers. Le village possède de belles cultures bien irriguées. Au niveau des falaises nous quittons la rivière Puyan et grimpons jusqu'à Yara.
6 heures de marche.

Jour 14 : Excursion à Lori Gompa.

Ascension dans les falaises jusqu'à l'ermitage de Lori. Cet ermitage est accroché aux falaises, à l'intérieur des grottes. Magnifique stupa aux motifs peints originaux. Retour à Yara par le village de Gara.

Jour 15 : De Yara à Tange.

Tange se trouve au bord de la Tange Khola où on trouve les plus beaux fossiles. Tange est

E-Changeons le Monde

27, rue du Petit Colmar - 68 280 SUNDHOFFEN - Tél. : 03 89 71 96 46

Email : contacts@e-changeonslemonde.com / Site : www.e-changeonslemonde.com

un petit village aux maisons blanches groupées sous une falaise en tuyaux d'orgues.
Beaux groupes de chörrens
7 heures de marche.

Jour 16 : De Tange à Chhuksang, 2920m.

Départ très tôt le matin de Tange. Traversée de deux rivières Tange et Yak et montée très raide pendant 4 h pour atteindre un col à 4200m. Belle vue au nord sur le Mustang, la cuvette de Lo Mantang et, au sud, sur le Dhaulagiri, Nilgiri. Descente à une source à 4000m. Déjeuner. Passage de deux autres cols à 4400 et 4500 m. Si le second est toujours endommagé il faut monter sur un petit pic à 4600m. De là vue fantastique sur un enchaînement de falaises en contrebas qui ressemblent à des châteaux de contes de fées. Au loin le Thorong La et Muktinath. Descente facile puis abrupte jusqu'au village de Chhuksang, au bord de la Kali Gandaki.

9 heures de marche.

Jour 17 : De Tsuksang à Kagbeni, 2800m.

Marche dans le lit de la rivière, puis par le sentier du haut qui passe par le village de Tagbe, 2990m. Camp à Kagbeni, à la porte du 'royaume interdit'.

5 heures 1/2 de marche.

Jour 18 : De Kagbeni à Jomsom, 2713m.

Descente le long de la Kali Gandaki, avec le vent de face, jusqu'à Jomsom.

3 heures de marche.

Jour 19 : De Jomsom à Kathmandu.

Vol de Jomsom à Pokhara puis KTM en bus. Après arrivée à Kathmandu et transfert à Bhaktapur. Nuitée et hébergement en famille Newar.

Jour 20 : Après le petit déjeuner transfert à l'hôtel pour profiter du quartier touristique de Thamel. Journée libre pour faire des achats.

Jour 21 : Départ de Kathmandu pour Paris.

Jour 22 : Arrivée en France

Petite pharmacie

- Pour les petites blessures : antiseptique, compresses, bandes Velpeau, sparadrap, aiguille stérile, épingle à nourrice, pansements gras pour les brûlures
- Antibiotique à large spectre
- Pommade pour soigner les piqûres et coupures
- Pastilles pour purifier l'eau
- Savon sans eau pour se laver les mains
- Crème solaire et Biafine
- Vos médicaments personnels

E-Changeons le Monde

27, rue du Petit Colmar - 68 280 SUNDHOFFEN - Tél. : 03 89 71 96 46

Email : contacts@e-changeonslemonde.com / Site : www.e-changeonslemonde.com

Le Népal étant un pays où vous pouvez être confrontés à différentes maladies, nous vous conseillons donc de consulter votre médecin pour les traitements suivants :

- Pour les soucis intestinaux : anti-diarrhéique et un réhydratant, un pansement gastrique, anti-vomitif, un antispasmodique
- Des antibiotiques à utiliser aux doses et périodes prescrites après avis d'un médecin.
- Pour les rhumes, allergies : un antihistaminique
- Pour la douleur et la fièvre : paracétamol ou aspirine

Equipement de randonnée

Poids maximum du sac de randonnée : 10 Kg

- Sac à dos et bâtons de randonnée (conseillés)
- Chaussures de randonnée déjà utilisées (afin d'éviter les ampoules)
- Veste coupe vent + polaire
- Poncho contre la pluie /parapluie
- 2 pantalons de randonnée
- Sous vêtements de rechange
- 3 paires de chaussettes
- Chemise respirante spéciale randonnée (conseillée)
- Bonnet, gants, écharpe, lunettes de soleil et crème solaire
- Lampe frontale
- Sac de couchage (résistance -30°C)
- Gourde et/ou thermos
- Des barres céréales (conseillées)

Une ½ journée sera consacrée à l'achat des derniers matériels dans les nombreux magasins de trekking de Katmandu, nous vous conseillons d'acheter votre matériel manquant une fois sur place.

Vous pouvez prévoir un autre sac pour les affaires que vous porterez en dehors du trek et qui sera laissé en lieu sûr avant votre trek.

E-Changeons le Monde

27, rue du Petit Colmar - 68 280 SUNDHOFFEN - Tél. : 03 89 71 96 46

Email : contacts@e-changeonslemonde.com / Site : www.e-changeonslemonde.com