



## MUSTANG : ROYAUME INTERDIT

Durée : 19 jours dont  
10 jours de marche

Hébergement en lodge

Niveau : soutenu

Prix : nous contacter

### Les points forts

- Le Mustang, un mythe himalayen
- 1 journée complète à Lo Manthang, capitale du Mustang
- La cité troglodyte de Yara et le monastère de Luri Gompa

### Le voyage

Un trek au Mustang, véritable mythe du Népal. Entre falaises ocre, cheminées de fées, monastères tibétains, découvrez cet ancien royaume sauvage. Un rêve pour tous les amoureux d'Himalaya !

Le Mustang, longtemps resté inaccessible aux étrangers, est la région la plus mythique du Népal. Ce désert d'altitude, enchâssé au cœur de l'Himalaya, s'atteint par de longues gorges parmi les plus profondes du monde : celles de la Kali Gandaki. Un trek au Mustang est un voyage exceptionnel à la rencontre d'une culture longtemps ignorée. Vous remontez le bassin supérieur de la Kali Gandaki pour atteindre Lo Mantang, capitale mythique du Mustang, où vous partagez pour quelques heures la vie des habitants. Ici le roi du « pays de Lo » possède encore son palais.

Un voyage alliant, trek, culture et traditions dans un ancien royaume tibétain !



[himalayatrekking.com](http://himalayatrekking.com)



J 1/ Vol pour Katmandou

J 2/ KATMANDOU

À votre arrivée à Katmandou, vous êtes accueilli à l'aéroport et transféré à l'hôtel. Après-midi libre. Repas libres. Nuit à l'hôtel.

J 3/ KATMANDOU - POKHARA

Trajet en bus vers Pokhara, qui permet d'avoir un premier aperçu de la vie au Népal. Située sur les bords du lac Phewa, Pokhara offre une vue célèbre sur le massif des Annapurnas. Ses ruelles animées sont l'occasion de dernières emplettes avant de partir vers le Mustang.

6 à 7 h de route. Repas libres à Pokhara. Nuit à l'hôtel.

J 4/ POKHARA - JOMOSOM - KAGBENI (2800 M)

Transfert matinal à l'aéroport de Pokhara pour le vol vers Jomosom. Départ ensuite pour notre première journée de trek dans un monde à la beauté minérale exceptionnelle, le long de la Kali Gandaki où abondent bon nombre de fossiles marins. Arrivée au très beau village fortifié de Kagbeni à l'architecture tibétaine, qui ferme la vallée du Mustang.

Transfert : avion, 25 minutes environ. 1 heure de transfert pour Kagbeni. Nuit en lodge.

J 5/ KAGBENI - TANGBE - CHUKSANG - CHELE - SAMAR (3640 M)

Nous prenons un véhicule pour nous rendre à Samar. En effet, pour cette étape, il n'y a pas d'autre d'alternative que de marcher sur une piste. Nous avons donc opté pour un transfert en jeep. En sortant du village nous passons le check post et montrons nos permis pour le haut Mustang. Nous quittons le bas Mustang, passons par le village de Tangbe. Nous poursuivons ensuite notre route le long du torrent pour arriver à Chuksang. En face du village une magnifique falaise et de nombreuses grottes. Nous longeons la Kali Gandaki appelée ici Mustang Khola. Nous traversons à pied un pont et nous changeons de véhicule. La piste nous conduit jusqu'à Chele où nous découvrons des manis verticaux, ce qui est inhabituel. Nous arrivons à un col à 3 500 m d'où la vue sur les montagnes enneigées est magnifique. Nous descendons vers le village de Samar qui est une importante halte caravanière. Samar en tibétain veut dire « terre rouge ». Balade dans le village boisé de saules et peupliers. Nous apercevons les champs d'orge et de blé. Au loin le Nilgiri (7 134 m) et Tilicho (7 161 m) nous dominent.

Mode de transfert/transport : en véhicule privé, environ 3 h.

Nuit en lodge. 1 h de marche. Dénivelé + : 200 m. Dénivelé - : 200 m.

J 6/ 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.

Nuit en lodge. 6 h de marche. Dénivelé + : 750 m. Dénivelé - : 820 m.

J 7/ GHILING - NYI LA (4010 M) - GHEMI (3520 M) - DHAKMAR (3820 M)

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.

Nuit en lodge. 5 h 30 de marche. Dénivelé + : 850 m. Dénivelé - : 500 m.



J 8/ 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<sup>e</sup> 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. Lo Manthang est la capitale fortifiée de l'ancien et mythique royaume de Lo. Nuit en lodge. 7 h de marche. Dénivelé + : 900 m. Dénivelé - : 830 m.

J 9/ LO MANTHANG

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.

Nuit en lodge.

J 10/ 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 cité de 17 étages. Le sentier se redresse et c'est Yara, petit hameau aux maisons serrées les unes contre les autres. Nuit en lodge. 5 à 6 h de marche. Dénivelé + : 680 m. Dénivelé - : 800 m.

J 11/ YARA - LURI GOMPA - YARA (3400 M)

Passage au pied d'une cité troglodyte haute de dix sept étages et arrivée à Luri Gompa, un monastère creusé dans les cheminées de fées. Découverte de ses fresques bouddhistes du XV<sup>e</sup> siècle et du « stupa » magnifique. Retour au village de Yara.

Nuit en lodge. 4 à 5 h de marche. Dénivelé + : 400 m. Dénivelé - : 400 m.

J 12/ YARA - TANGYE (3320 M)

Longue montée jusqu'à un col (3700 m) ; descente ensuite vers la rivière Dhe Khola... les paysages sont très désertiques mais grandioses !! Après avoir passé un deuxième col à 3900 m, descente vers le village de Tangya (3320 m), remarquable par son alignement de chörtens.

Nuit en lodge. 6 à 7 h de marche. Dénivelé + : 915 m. Dénivelé - : 1100 m.

J 13/ 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.

Nuit en lodge. 8 à 9 h de marche. Dénivelé + : 990 m. Dénivelé - : 1400 m.

J 14/ 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.

Nuit en lodge. 8 h 30 de marche. Dénivelé + : 1200 m. Dénivelé - : 500 m.



J 15/ 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. Nuit en lodge. 6 h de marche. Dénivelé + : 350 m. Dénivelé - : 1100 m.

J 16/ JOMOSOM - POKHARA - KATMANDOU

Ce matin superbe vol au dessus des Annapurnas entre Jomsom et Pokhara. Vous enchaînez avec un vol pour Katmandou. Fin de journée libre dans la capitale.

NB : Si le vol Jomsom / Pokhara est annulé vous revenez à Pokhara en voiture. vous passez alors la nuit à Pokhara avant de voler vers Katmandou le lendemain.

Repas libres à Katmandou. Nuit à l'hôtel

J 17/ KATMANDOU

Aujourd'hui vous partez avec votre guide à la découverte de la vallée de Katmandou. A Pashupatinath, vous découvrez le temple hindou le plus important du Népal. Construit au bord de la Bagmati, la plus sacrée des rivières du Népal, Pashupinath et ses ghâts sont un grand lieu de crémation. Vous quittez l'ambiance mystique de cette ville hindoue pour Bodnath, l'un des principaux sanctuaires bouddhistes de la région de Katmandou et l'une des plus grandes stupa au monde. Enfin, vous découvrez soit l'ancienne cité royale de Bhaktapur ou Patan, sa place Durbar Square et ses temples de bois en forme de pagodes.

Nuit à l'hôtel. Repas libre le midi. Dîner traditionnel le soir offert.

J 18/ KATMANDOU - VOL RETOUR FRANCE

Dernière journée en liberté à Katmandou. Vous pouvez faire vos derniers achats ou en profiter pour continuer votre visite de la capitale et ses environs. Transfert à l'aéroport de Katmandou pour l'envol sur la France. Repas libres.

J 19/ FRANCE

Arrivée en France.

**Les temps de marche indiqués ne tiennent pas compte des pauses. Ils sont bien sûr indicatifs et peuvent varier d'un participant à un autre ou selon les conditions climatiques.**



## Le prix comprend

- Les transferts terrestres en véhicules privés tels que mentionnés dans le programme.
- Les vols intérieurs tels que décrits dans le programme.
- L'hébergement en hôtel\*\*\* tel que décrit dans le programme, base chambre double, petit-déjeuner inclus.
- L'hébergement en lodge tel que décrit dans le programme.
- La pension complète durant le trek sauf les repas mentionnés comme « libres ».
- L'encadrement par un guide-accompagnateur népalais francophone ou anglophone pendant tout le voyage.
- L'assistance d'une équipe locale pendant le trekking.
- L'assurance du personnel népalais.
- Les permis de trek.
- Les frais inhérents au trekking : taxes pour la région du Mustang
- Une voiture privée et un guide népalais francophone ou anglophone pour les visites dans la vallée de Katmandou.

## Le prix ne comprend pas

- Le vol international sur ligne régulière Paris-Katmandou aller et retour.
- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
- Les assurances médicales et le rapatriement, pour plus d'infos : [www.assurance-multi-sports.com](http://www.assurance-multi-sports.com)
- Les suppléments pour chambre individuelle
- Les dépenses liées à des événements indépendants de notre volonté telles que des routes bloquées pour des raisons climatiques ou des accidents, etc...).
- L'équipement personnel (sac de couchage etc...).
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique « Le prix comprend ».

## Vos dépenses sur place

- Les frais de visa à votre arrivée.
- Les déjeuners et les dîners mentionnés comme « libres » : 10 à 15 € par repas.
- L'eau chaude pour la toilette (payante dans certains lodges).
- Les entrées dans les temples, monuments et monastères de la vallée de Katmandou : 30 à 60 € par personne selon les visites effectuées.
- Les boissons.
- Les pourboires.

## Modalités de règlement

10 % d'acompte par virement bancaire (Frais bancaires à votre charge)

(Non remboursable en cas d'annulation de votre part)

Le solde par virement (frais bancaires à votre charge) avant votre arrivée ou en espèces sur place le jour de votre arrivée.

## Infos pratiques



## Contacts

HIMALAYAK TREKKING  
BP n° 24008 - Samakhusi 29,  
Katmandou - Népal  
Tél. : 00 977 14390859

FRANCE  
**Pasang Sherpa**  
Correspondant  
06 42 31 80 08

NÉPAL  
**Ram Kumar Gurung**  
Directeur Général  
00 977 9851197596

[info@himalayaktrekking.com](mailto:info@himalayaktrekking.com)  
[himalayaktrekking@gmail.com](mailto:himalayaktrekking@gmail.com)  
[www.himalayaktrekking.com](http://www.himalayaktrekking.com)