



MUSTANG

Dernier royaume himalayen
21 jours Katmandu/Katmandu
17 jours de circuit
V2
en lodge

CIRCUIT TRES SPORTIF AVEC DE TRES LONGUES ETAPES

ATTENTION, les conditions d'hébergement sont plus sommaires et les repas moins variés et moins abondants que pour un trek traditionnel sous tente.

MUSTANG

C'est la déformation du tibétain **Monthang**, la plaine des espoirs ou habitants des frontières. Ce petit royaume a toujours entretenu des liens privilégiés avec le Tibet. Les Rajas du Mustang dont la dynastie s'est perpétuée jusqu'à nos jours avec



la capitale aristocratique de Lhasa. Liens culturels et religieux pour ces bouddhistes fervents, liens géographiques aussi, l'absence de grands cols ayant depuis toujours fait du Mustang, le lieu de passage obligé entre l'Inde et le Tibet par la vallée de la Kalî Gandaki. Fermé aux touristes depuis

toujours, le Mustang s'entrouvre aujourd'hui. L'une des dernières grandes destinations himalayennes authentiques dans le cadre somptueux du grand Himalaya (Dhaulagiri et Annapurna) et du haut plateau tibétain. Longtemps interdit aux étrangers puis, d'un accès contingenté et limité par une taxe souvent dissuasive, le légendaire Royaume du Mustang est néanmoins ouvert à tous. Habités par les Lobas, ce royaume témoigne pour un temps encore, comme le Spiti en Inde, de la culture bouddhiste tibétaine sans l'influence chinoise.

POKHARA

Il n'y a pas d'autres endroits au Népal où les montagnes s'élèvent aussi vite. Dans cette zone,



sur moins de 30 km, l'altitude passe rapidement de 1000m à plus de 7500m. Le Dhaulagiri, la chaîne des Annapurna et celle du Manaslu, qui culminent chacun à plus de 8000m d'altitude, peuvent être vus de Pokhara. Les montagnes dominant tout l'horizon nord de la ville et sont une source constante de contemplation et d'admiration pour les

touristes et les habitants. Au sud, la ville est bordée par le lac Phewa (d'une superficie de 4,4 km² pour une altitude d'environ 800 m au-dessus du niveau de la mer) la périphérie de la ville touche le pied de la chaîne des Annapurna. Par beau temps les hauts sommets himalayens tout proches : l'Annapurna I (8091m), et le Machhapuchhare (6997m), sommet toujours vierge, se reflètent dans le lac.

ALTITUDE :

L'IGN n'existe pas au Népal, sur les cartes l'emplacement, le nom des villages et leur altitude varient selon l'éditeur.

INFORMATION :

Les temps de marche sont donnés à titre indicatif. Ils varient beaucoup en fonction de la forme des participants.

ITINERAIRE

15/07
Jour 01

Katmandu, arrivée accueil à l'aéroport et transfert.

16/07
Jour 02

Katmandu, journée libre servant à établir les formalités.

- 17/07**
Jour 03 **Katmandu - Pokhara**, environ 6H en bus
Nuit à l'hôtel
- 18/07**
Jour 04 **Pokhara – Jomson - Kagbeni 2800m**, environ 30mn
d'avion et 2H de marche. En lodge
- 19/07**
Jour 05 **Début de la zone protégée :**
01 Kagbeni - Chhuksang 2950m, environ 5H de marche
Ce matin, nous entrons véritablement au Mustang. Après 3 heures de marche, nous arrivons à Tangbe, petit village d'une très grande beauté. Une heure de visite pour découvrir les restes de la forteresse, admirer de magnifiques chortens dont le style est typique de ces régions et se perdre dans le dédale des ruelles. Continuation vers Chhuksang, place fortifiée formée de trois villages distincts. Lodge
- 20/07**
Jour 06 **02 Chhuksang - Samar 3540m**, environ 4H de marche
Nous longeons la Kali Gandaki, qui prend maintenant le nom de Mustang Kholā, jusqu'à un pont récent, que l'on traverse. Montée vers Chele. Le village est propre, 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 mœurs. Le chemin monte ensuite sur un petit plateau fermé par un curieux étranglement de pénitents de pierre. Vue sur le village de Gyagar, ceint de murs. Le chemin en balcon surplombe la gorge avec marches taillées et escaliers raides. Arrivée à un premier col vers 3530m, d'où la chaîne de la Damodar Himal se dévoile. Descente vers Samar, village typique, avec des peupliers, une irrigation très présente et des habitants sympathiques. Visite de l'école et du monastère. Lodge
- 21/07**
Jour 07 **03 Samar - Gheling 3520m**, environ 6H de marche
Il existe deux chemins pour rallier Geling : le plus simple, à flanc de montagne, prend environ 4H ; l'autre suit le chemin des Pèlerins et nécessite plus de temps. Nous suivons le second. Une descente raide dans un canyon nous transporte dans un autre monde : découverte d'une grotte sacrée que les habitants vénèrent avec ferveur (un stalagmite qui ressemble à un chorten). Montée par un autre canyon, tout aussi spectaculaire, jusqu'à Shyangmochen 3700m, où nous rejoignons le sentier principal. Après un autre petit col 3860m, descente finale sur le village de Geling 3520m. Lodge
- 22/07**
Jour 08 **04 Gheling - Dhakmar 3800m**, environ 5H de marche
Visite du monastère de Geling. Selon Michel Peissel, Geling est la porte du royaume de Lo. Montée à un col 3950m puis descente sur le hameau de Gemi, autre superbe village. Arrêt pour le déjeuner dans une maison de Gemi. Nous suivons ensuite un sentier raide puis en balcon jusqu'au village de Dhakmar. De grandes orgues de rocher rouge ferment l'horizon. Lodge

- 23/07**
Jour 09
- 05 Dhakmar - Lo Gekar - Ghar La 4280m- Lo Monthang 3750m,** environ 9H de marche. Passage d'un col à 3900m marqué par un chorten d'où la vue est superbe sur les Annapurna et le Mustang. Arrivée à Lo Gekar (ou Ghar Gumpa). Visite du monastère où d'immenses statues de Bouddha trônent près d'admirables sculptures. Nous montons progressivement au Ghar La. Un premier col avant une traversée à flanc qui contourne le vallon nous emmène au deuxième col de Ghar La 4280m. Nous rejoignons Lo dans un décor extraordinaire de magnifiques collines colorées allant du blanc à l'ocre rouge avec toutes les teintes du jaune, le tout couronné de sommets enneigés, Lo Monthang capitale fortifiée de l'ancien et mythique royaume de Lo possède deux portes : une côté nord, entrée principale passant sous un large porche, et une côté sud, porte dérobée, effacée et discrète. Lodge
- 24/07**
Jour 10
- 06 Lo Monthang – Khimaling – Garphu 4170m,** environ 7H de marche. Les balades sont nombreuses autour de Lo Monthang, au milieu des champs d'orge, de moutarde et de sarrasin. Par ailleurs, d'anciens monastères comportent de très belles peintures et de magnifiques mandalas. Excursion facultative possible à Chhosar, en direction du Tibet. Dans ce cas nous devons louer des chevaux pour faire l'aller-retour dans la journée. Lodge
- 25/07**
Jour 11
- 07 Garphu – Niphu Gumpa - Lo Monthang 3750m,,** environ 7H de marche. Nous pourrions visiter l'école monastique et le superbe monastère troglodyte de Nyiphu. Lodge
- 26/07**
Jour 12
- 08 Lo Monthang - Dhie 3360m - Yara 3580m,** environ 6H de marche. Nous repassons le col au-dessus de Lo Monthang. Le chemin remonte une vallée adjacente de la Mustang Khola. Quelques passages délicats en traversée. Un petit col se redresse sur la fin avant la descente au milieu de cheminées de fées. A la sortie, nous surplombons le village de Dhie. La descente, toujours raide, se termine dans un décor lunaire, au milieu d'immenses cheminées de fées. Montée jusqu'à Yara, petit hameau situé 1 h 30 en amont de Dhie. Lors de cette montée dans une gorge assez large, on peut voir des falaises entières creusées d'anciens habitats troglodytiques. Lodge
- 27/07**
Jour 13
- 09 Yara - Lori Gumpa - Yara 3580m,** environ 5H de marche. Montée vers Lori Gumpa, loin des chemins traditionnels. Petit monastère perché dans un site impressionnant, temple creusé dans la roche et surprenantes peintures. Retour sur Yara par un autre chemin. Lodge
- 28/07**
Jour 14
- 10 Yara - Tangye 3320m,** environ 7H de marche
Le chemin descend d'abord légèrement pour traverser une ravine. Légère remontée pour accéder à un grand plateau. Descente raide sur la Ghechan Chu, traversée à gué. Longue montée au col "3860 m" avant de replonger à

	nouveau ! côté de Tangye. Visite de ce village perdu à l'architecture remarquable avec son magnifique alignement de chortens. Lodge sommaire
29/07 Jour 15	11 Tangye - Tetang 3030m, environ 8H de marche L'étape est longue, comportant de nombreuses montées et descentes ! Le sentier, d'abord horizontal jusqu'au torrent, monte "sec" à 4100m pour arriver à un col. Suivent 3H de "plat népalais" avant une plongée sur Tangbe. Lodge sommaire
30/07 Jour 16	Dernier jour dans la zone protégée 12 Tetang - Gyu La 4077m – Muktinath 3760m. Environ 7H de marche. 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 descend du Thorong Pass. Descente sur Muktinath. Lodge
31/07 Jour 17	Muktinath-Lupra-Jomsom 2800m, environ 6H de marche. Très belles vues sur les 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, village bön, religion tibétaine préexistante au bouddhisme. Descente à Jomsom. Lodge
01/08 Jour 18	Jomsom - Pokhara, environ 25mn de vol Vol matinal vers Pokhara à bord d'un petit avion de 17 places. Vol fabuleux, l'avion passe entre le Dhaulagiri et les Annapurna. Installation à l'hôtel sur les bords du lac Phewa. Par temps clair, nous aurons de très belles vues sur la face sud des Annapurna et sur Machapuchhare. Balade en ville avec possibilité de louer une barque pour canoter sur le lac...Nuit à l'hôtel Attention Comme tous les vols intérieurs au Népal, le vol Jomosom-Pokhara est soumis aux conditions climatiques. En cas d'annulation, il est alors nécessaire de rejoindre Pokhara par la piste et la route.
02/08 Jour 19	Pokhara – Katmandu, environ 7H de bus
03/08 Jour 20	Katmandu, journée libre
04/08 Jour 21	Katmandu, départ et transfert à l'aéroport