

MUSTANG

Longtemps territoire interdit, le Mustang n'a cessé d'aiguiser l'imaginaire des amoureux de l'Himalaya. Un trek au Mustang est avant tout un voyage d'exception à la rencontre d'une culture longtemps ignorée et qui a su conserver de véritables trésors à l'intérieur de ses monastères, mais c'est aussi la marche dans des déserts d'altitude au milieu de paysages minéraux fascinants teintés d'ocre, de brun et de rouge.

Notre itinéraire de 10 jours de marche emprunte à la montée la rive droite de Kaligandaki en évitant au mieux le tracé de la nouvelle piste qui désenclave la plupart des villages mais laisse vierge de grands espaces nous permettant ainsi d'explorer de nouveaux sentiers. **Une parfaite connaissance des chemins alternatifs nous permet de réaliser l'ensemble de l'itinéraire à pied contrairement aux principales agences qui favorisent de courts transferts journaliers en véhicules 4X4 sur les pistes poussiéreuses.**

Le chemin du retour sur la partie orientale face aux Annapurnas et au Dhaulagiri reste quant à lui préservé des traces de la civilisation et offre des formations géologiques polychromes spectaculaires.

L'altitude modérée des cols à peine supérieure à 4 000 mètres et les dénivelés journaliers moyens autour de 1 000 mètres rendent ce trekking très accessible en comparaison des autres grands itinéraires du Népal. Les possibilités d'hébergement en lodges et le confort nettement amélioré ces dernières années permettent aujourd'hui de réaliser l'ensemble de l'itinéraire en hébergement en dur en délaissant la tente.

L'accès restreint par une forte taxe gouvernementale en fait encore aujourd'hui la région la moins visitée du pays.

Jour 1 Vol Paris / Kathmandu sur ligne régulière.

Jour 2 Arrivée à Kathmandu. Accueil par l'agence de trekking népalaise, transfert et installation à l'hôtel. Préparation du départ du lendemain avec votre guide.

En fonction de l'horaire d'arrivée, découverte l'après midi de la ville et flâneries dans les ruelles d'Asan Tol, le cœur de la capitale népalaise.

Jour 3 Transfert en minibus privé à Pokhara. Six heures de route dans de superbes paysages tropicaux à travers collines et rizières. Hôtel à proximité du lac où se reflète le massif des Annapurnas. Promenade l'après midi autour du lac.

Jour 4 Vol Pokhara / Jomsom en tout début de matinée. Nous survolerons la vallée la plus profonde de la planète entre Annapurnas et Dhaulagiri. Après chargement des véhicules 4X4, nous empruntons la piste pour atteindre Chele à 3 000 mètres d'altitude après une pause repas à Kagbeni qui marque l'entrée dans le haut Mustang.

Jour 5 à 7 Trois jours de marche pour atteindre Lho Manthang par une lente remontée de la rive droite de la vallée. Nous ferons étape à Shyamochen (3 700 m) puis à Dhakmar (3 780 m). Visite de monastères du XI^e siècle, de grottes sanctuarisées, traversées de villages fortifiés et passages de nombreux cols constitueront notre quotidien. Dans ces paysages de désert d'altitude, les traditions ancestrales et les conditions de vie des populations nous plongent au cœur du Moyen Âge...

Jour 8 Lho Manthang (3 810 m). Matinée consacrée à la découverte des villages en amont de Lho Manthang en direction de la frontière du Tibet. L'après midi visite de la citadelle et de ses monastères conservant des peintures uniques dont des mandalas de grande beauté.

Jour 9 et 10 Nous entamons maintenant le chemin du retour en direction de Yara (3 580 m) où nous passerons deux nuits en vue de l'exploration le lendemain en amont du village de deux sites religieux majeurs ; Luri Gompa et Tashi Kabum

Jour 11 à 13 Nous poursuivons sur le chemin du retour en faisant étapes à Tanguye (3 320m), Chuksang (2 950 m) puis à Muktinath (3 800 m). Cheminées de fées, habitats troglodytes, villages cachés pour mieux se protéger, villages abandonnés par disparition de l'eau, passages de nombreux cols autour de 4 000 mètres d'altitude compléteront notre vision de ces hautes terres d'Himalaya où le bouddhisme tibétain se révélera aux voyageurs curieux.

Cette partie de l'itinéraire est certainement la plus spectaculaire en raison de formations géologiques tout à fait inattendues.

A Muktinath, au pied du Thorong La qui ferme la boucle du tour des Annapurnas, nous visiterons le temple de la flamme éternelle où de nombreux pèlerins hindous se rendent toute l'année.

Jour 14 Dernière journée de marche entre Muktinath et Jomsom par un chemin détourné qui nous conduit à Lupra, seul village d'obédience bön, religion préexistante à l'arrivée du bouddhisme dans les hautes terres de l'Himalaya.

Jour 15 Vol Jomsom / Pokhara, puis Pokhara / Kathmandu. Arrivée à Kathmandu en fin de matinée ou début d'après midi en fonction des vols soumis aux aléas climatiques. Installation à l'hôtel. Visite de Durbar Square ou montée sur la colline de Swayambunath en fonction de l'heure d'arrivée à Kathmandu.

Jour 16 Journée libre à Kathmandu qui peut servir de journée tampon en cas de retard des vols de la veille qui sont soumis aux aléas météo. Décollage pour Paris en début de soirée.

Jour 17 Arrivée à Paris en début de matinée.

Date : 10 / 26 Avril 2020

Prix : 4 280 €

Non compris le permis spécial de 500 \$ pour 10 jours passés au Mustang.

TREKKINGS AU NEPAL

AVEC QUI PARTIR ?

Gilles MARCAUD, aspirant guide en 1987, puis guide de haute montagne en 1990 a débuté son histoire avec le Népal par un Tour des Annapurnas en 1989. Depuis cette date, pas moins de soixante séjours au Népal lui ont permis de fréquenter la plupart des itinéraires de trek de ce pays, de s'intéresser à sa langue ainsi qu'à la diversité des cultures qui composent la société népalaise. Depuis 1999, il séjourne une partie de l'année aux pays des Dieux où il a des attaches très fortes. Il est aujourd'hui le seul guide de haute montagne français s'exprimant en népali. Il a aussi dirigé quelques expéditions sur des sommets majeurs de 7 à 8 000 mètres dans divers pays de l'Himalaya dont le Dhaulagiri, l'Ama Dablam, le Tilicho, le Ratna Chuli, le Lhakpa Ri, la Punta Hiunchuli et le Mustagh Ata.

QU'EST-CE QUE LE TREKKING ?

Dérivé de l'Afrikaner (partir en voyage), ce vocable désigne maintenant une randonnée à pied à travers les hautes vallées, les gorges profondes, les villages accrochés à la montagne autour de leurs monastères, devant l'extraordinaire fresque des grands sommets himalayens.

Sur les sentiers des caravanes qui, depuis des millénaires, sillonnent le NEPAL, et les hauts plateaux du TIBET tout proche, le "trekking" est ainsi une exploration et la découverte de paysages inaccessibles autrement qu'à la marche. C'est donc aussi une épreuve physique et sportive à la portée de toute personne habituée à la montagne, en bonne condition physique, capable d'endurer 5 à 6 heures de marche journalière et de se trouver à l'aise dans la vie de groupe de 6 à 10 personnes. La marche est facile, les sentiers excellents, la montée progressive en altitude. A aucun moment, il ne s'agit d'alpinisme, tout au plus de marche facile sur neige lors de passage de cols élevés.

Mais l'absence de moyens de locomotion et d'hôtel implique d'amener avec soi, outre les bagages individuels, les vivres, le matériel de cuisine, le combustible. C'est-à-dire qu'un trekking ne s'improvise pas, mais exige au contraire, une préparation et une logistique appropriées.

Une organisation franco - népalaise très au point prend donc en charge le trekking de KATHMANDU à KATHMANDU, un guide de haute montagne français, un sirdar responsable de la logistique, un chef cuisinier et ses kitchen boys, des sherpas pour les tâches collectives et l'animation des veillées de camp, de nombreux porteurs ou yaks libèrent le "trekker" de tout souci et de toute servitude.

Bref, lorsque toutes ces conditions sont réunies, faire un trekking, c'est avant tout vivre intensément chaque instant de longues journées, jouir pleinement de la pureté de l'air, de la beauté et de la sérénité des hautes vallées, des routes de crête, des extraordinaires paysages de l'Himalaya. Il permet aussi, bien sûr et ce n'est pas l'un des moindres attraits, de mieux connaître, en vivant parmi elles, des populations simples et souriantes pour qui l'hospitalité conserve tout son sens sacré.

LE NEPAL, C'EST ENCORE L'AVENTURE

Le NEPAL n'est pas seulement un pays de sommets prestigieux inaccessibles aux randonneurs, il est aussi celui des vallées larges ou profondes abritant des peuples attachés à leurs traditions.

Des chemins, de simples sentiers de montagne, qui enjambent à gué de larges rivières ou franchissent des torrents tumultueux sur de fragiles ponts de bois, mènent toujours à un village ou à un monastère.

Quel que soit votre niveau technique, vous pourrez parcourir ce merveilleux pays, vivre une aventure pendant 3 ou 4 semaines en groupe de 6 à 10 personnes. Il faut vivre parfois à la "dure", partager la vie simple et heureuse des sherpas et des porteurs qui nous accompagnent.

Lorsque l'ascension d'un sommet est prévue dans un programme de trekking, le sommet doit être considéré comme un plus pour les participants ayant déjà une petite expérience de l'alpinisme.

Malgré l'altitude élevée de ces sommets (plus de 6 000 m), l'itinéraire choisi pour l'ascension est toujours celui de la voie normale, c'est-à-dire sans grandes difficultés techniques (PD).

Ainsi, il n'est pas nécessaire d'être un alpiniste chevronné pour espérer réaliser le sommet, cependant une pratique préalable de l'alpinisme sur des voies normales neigeuses dans nos Alpes est préférable.

Ceci dit, les participants qui ne désirent pas faire le sommet ont la possibilité, durant la journée de l'ascension, de découvrir les vallées environnantes en compagnie des membres de l'équipe népalaise.

UNE JOURNEE DE TREK

NAMASTE *... Il est 6 h du matin, l'heure de savourer le premier thé de la journée dans sa tente. Après cet agréable réveil, on se lève, on prépare son sac que l'on pose devant la tente pour que le porteur le ficelle avec une autre charge qu'il portera.

A 6 h 30, un copieux petit déjeuner est servi.

Vers 7 h 30, c'est le départ. Chacun marche à son propre rythme, en accord avec ses désirs (photographie, botanique, contemplation, méditation). Un Sherpa (guide népalais) sera toujours en avant, tandis qu'un autre fermera la marche pour attendre des derniers.

Vers 11 h, le groupe s'arrête pour prendre le déjeuner et se reposer. Puis après quelques heures de marche, à un emplacement choisi en concertation avec le Sirdar (le chef de l'équipe népalaise), le campement est monté pour la nuit, pratiquement toujours à proximité d'un point d'eau. Le thé et les biscuits vous seront offerts et après une bonne toilette, vous pourrez partir à la découverte du site ou du village ou plus simplement vous reposer des efforts de la journée.

Le repas du soir est prévu vers 18 h. Certains soirs, vous ferez la fête avec l'équipe locale : chants, danses, souvent arrosés de Chang (bière légère de riz ou de millet) mais le plus souvent de Rakshi (alcool blanc à base de riz).

Puis, sous la tente, dans le duvet. Le repos est important en trekking.

* bonjour, en népali.

L'ESPRIT DE VOS VOYAGES

Le but recherché n'est pas de faire du chiffre ou vendre du voyage à n'importe qui, mais simplement la formation de groupes homogènes afin de pouvoir retourner au Népal avec toujours plus de plaisir et surtout pouvoir partager ce plaisir.

Pas d'intermédiaire entre la conception, la promotion et l'encadrement de votre trekking. Pas de risque de voyager avec un guide ou un accompagnateur qui découvrira le Népal en même temps que vous. Vous voyagerez avec un guide de haute montagne, véritable spécialiste de la culture népalaise.

Ainsi, dès votre inscription, vous connaissez le guide qui vous accompagnera et qui, maître d'œuvre de toutes les étapes de la création du voyage, saura répondre aux aléas propres au voyage d'aventure.

La préparation, l'organisation, le choix des prestataires locaux, la promotion et de l'encadrement des trekkings confiés à une seule personne est pour vous la garantie d'une chaîne de responsabilité sans faille. Ainsi, depuis votre première demande de renseignements jusqu'à votre retour en Europe, vous n'aurez qu'un seul et unique interlocuteur.

La disponibilité téléphonique de votre guide dépasse largement les horaires de bureau. Vous avez besoin de précisions, vous appelez votre guide et non pas un vendeur qui ne sera pas du voyage.

Dans ce même esprit est réalisé le choix des correspondants locaux dont le rôle est primordial à la bonne réalisation de votre trekking. Vous voyagerez avec une équipe aux fonctions diverses où chacun trouve sa place ; sirdar, guides locaux, chef cuisinier, aides cuisiniers et nombreux porteurs, muletiers ou conducteurs de yaks suivant les itinéraires et la taille du groupe. Pour un groupe de dix trekkers, pas moins de trente personnes aux origines ethniques diverses et aux croyances religieuses différentes. Le contact quotidien avec cette équipe vous permettra d'entrevoir la diversité et la richesse de la société népalaise.

LES PLUS QUI FONT LA DIFFERENCE

Transport aérien : Si les départs se font généralement de Paris, il est possible d'organiser des départs de Genève quand le groupe est constitué de personnes venant de la région Rhône-Alpes ou de Suisse. Dans la mesure du possible, il vous sera proposé des pré-acheminements à tarifs négociés pour rejoindre la capitale au départ de la plupart des grandes villes de provinces.

Réunion préparatoire : Pour les grands trekkings avec ascension de sommets, deux à quatre semaines avant votre départ, vous serez invités dans la vallée de Chamonix pour répondre à toutes vos questions mais aussi afin de mettre en relation les participants et faire plus ample connaissance.

Sécurité : Depuis 1993 un caisson hyperbare accompagne chacun des trekkings d'altitude. Depuis, un téléphone satellitaire complète l'équipement de sécurité.

Groupe : Les groupes sont volontairement limités et vous ne serez jamais plus de dix participants. Ceci autant pour préserver la convivialité de nos treks que pour respecter la tranquillité des régions que nous traversons.

Hôtel : A Kathmandu, vous résiderez dans un hôtel *** situé dans un quartier calme loin de l'agitation et du bruit de Thamel.

Prix : Les prix sont fixes quel que soit le nombre de participants. À partir de 6 personnes, le trekking est assuré et ceci sans surcoût. Pour comparer équitablement les prix d'un trekking, prenez le temps de regarder le nombre de journées de marche, la catégorie des hôtels, les moyens de transport intérieur et surtout les compagnies aériennes proposées pour rejoindre Kathmandu mais aussi les exclusions éventuelles (repas à Kathmandu, entrée payante des sites etc...).

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

NOMBRE DE PARTICIPANTS :

Pour ces voyages, le nombre minimum de personnes est de 6 et le nombre maximum de 10.

LE PRIX COMPREND :

- Le transport aller-retour Paris / Kathmandu sur ligne régulière.
- Les transports et liaisons internes au Népal (bus et avion).
- L'hébergement en chambre double dans un hôtel *** à Kathmandu.
- Les repas de midi et du soir dans les restaurants typiques de Kathmandu.
- Le matériel collectif.
- La pharmacie collective dont un caisson hyperbare.
- La nourriture pendant le trekking préparée par un cuisinier népalais.
- L'encadrement par un Guide de Haute Montagne français.
- Les entrées sur les sites payants visités dans la vallée de Kathmandu.
- Les frais de porteurs et de sherpas.

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- La taxe spéciale d'entrée au Mustang de 500 \$ pour dix jours de trekking en « restricted area ».
A remettre à votre arrivée à Kathmandu. Possibilité de régler en euros selon le cours du jour.
- Les frais de visa, 40 \$
- Les dépenses à caractère personnel.
- L'assurance Annulation Recherche Rapatriement.

SANTE :

Aucune vaccination n'est exigée pour un séjour au NEPAL.

Il est cependant conseillé d'être à jour des vaccinations habituelles.

Un problème dentaire en altitude pouvant vous gêner votre trekking, pensez aussi à rendre visite à votre dentiste avant le départ.

POLICE :

Passeport valide avec visa pour le NEPAL à demander à l'ambassade du NEPAL

Il faut se déplacer, l'ambassade ne délivre pas de visas par correspondance

Ambassade du Népal - 45 bis rue des Acacias - 75017 PARIS - Tel 01 46 22 48 67

Pour les provinciaux, par correspondance auprès ddu.

Consulat du Népal - BP 40257 - 76004 ROUEN Cedex 2 - Tel 02 35 07 18 12

Possibilité d'obtention du visa à l'arrivée à l'aéroport, solution à privilégier.

LISTE DE MATERIEL

- **Vêtements légers pour le voyage.**
- **Par précaution, il est prudent de voyager avec ses chaussures de trek aux pieds.**

- 1 seul sac de voyage résistant, grand modèle limité à 20 Kg (Sac voyageant en soute),
- 1 seul sac au format autorisé en cabine. Total des trois dimensions 110 cm, limité à 8 kg, mettre dans ce bagage les choses fragiles et de valeur.
- 1 sac de montagne de 20/30 litres à armature souple qui peut servir de bagage à main ou à mettre dans le bagage de soute.

CHAUSSURES :

- 1 paire de bonnes chaussures de trekking montantes à semelle Vibram.
- 1 paire de chaussures plus légères pour la partie tourisme du voyage,
- 1 paire de tongs ou de sandalettes (confortable après une journée de marche),

POUR LE SOIR, LA NUIT, LE FROID ET L'ALTITUDE :

- 1 ensemble de sous vêtements chauds style Damart ou fibre moderne genre Carline,
- 1 couche intermédiaire, genre gilet en duvet,
- 1 duvet-sac de couchage à double cloisonnement (possibilité de location à Kathmandu),
- 1 sac-à-viande (type drap S.N.C.F.) confortable et hygiénique dans le duvet,
- 1 pantalon de montagne confortable et chaud,
- 1 fourrure polaire épaisse,
- 1 fourrure polaire plus légère ou un bon sweat-shirt,
- 2 paires de chaussettes chaudes,
- 1 bonnet,
- 1 veste coupe-vent genre gore-tex,
- 1 paire de gants polaire,
- 1 paire d'excellentes lunettes de soleil,
- 1 couverture de survie légère en fond de sac,

POUR LA RANDONNEE DANS LES BASSES VALLEES :

- 1 short ou bermuda ,
- 2 pantalons de toile légère,
- 1 chapeau de soleil,
- chaussettes légères,
- linge de corps (éviter le coton qui ne sèche pas et préférer les fibres modernes).

LISTE DE MATERIEL, suite...

OBJETS DIVERS :

- 1 lampe frontale,
- 1 couteau de poche,
- 1 gourde d'un litre si possible thermos pour boire chaud en altitude et frais dans les vallées,
- nécessaire à écrire,
- nécessaire à couture,
- crème solaire et labiale,
- pharmacie individuelle de confort (voir liste ci dessous),
- trousse de toilette (limitée, prendre des lingettes pour l'altitude),
- 1 petit tube de lessive liquide,
- appareil photo et chargeur,
- jumelles, altimètre etc.. (facultatif),
- ficelle, sacs plastique, briquet, pinces à linge etc.. ,
- lacets de rechange,
- Vivres de course : bien que pas absolument nécessaire, il n'est pas désagréable de prévoir : fruits secs, saucisson, chocolat, pâte d'amande, nougat, etc ... ou autres selon votre goût pour dégustation aux apéros du soir,
- 1 bouteille d'alcool pour améliorer le thé ou pour les apéros,

PHARMACIE CONSEILLEE :

Une pharmacie collective est prévue avec un caisson hyperbare.

Prendre individuellement;

- Hydroclonazone ou Micropur pour désinfecter l'eau,
- Intetrix - Immodium - Aspirine - Pastilles pour la toux,
- Tricostérol, sparadrap, double peau, élastoplaste, petite bande etc.. ,

NE PAS OUBLIER :

- Passeport + Visa,
- Argent de poche. Il n'est pas nécessaire de prendre des dollars pour vos dépenses personnelles, les euros se changent très bien à Kathmandu. Cela vous évite de payer deux commissions bancaires.
- Pas de couteau ou autre matériel coupant ou dangereux dans le bagage à main et dans les poches.

Cette liste est une liste type pour tous les trekkings au Népal. Chaque itinéraire ayant des spécificités (durée totale, nombre de jours en altitude), n'hésitez pas à téléphoner en cas d'incertitude au moment de faire les sacs.

De préférence, emmener des vêtements usagés pour les donner aux sherpas et aux porteurs à la fin du trekking et faire de la place pour les souvenirs.

Zéro déchet, pourquoi pas...

Quelques idées pour essayer de faire pas trop mal

Force est de constater que dans les pays en voie de développement que nous fréquentons lors de nos trekkings et de nos expéditions, le traitement industriel des déchets est inexistant.

Ainsi, la situation de ces pays face à ce problème est assez proche de celle que connaissait la France au milieu des années 70 quand les décharges sauvages fumantes et malodorantes se rencontraient aux abords des grandes cités et participaient au décor de nos campagnes.

Aujourd'hui l'ensemble des trekkers, même les moins avertis, ne discute évidemment plus la nécessité de ramener dans l'hexagone les piles usagées de la frontale afin de les faire retraiter grâce au tri sélectif que seules nos sociétés modernes ont les moyens de mettre en place.

Cependant, pour d'autres déchets considérés moins polluants d'un point de vue chimique, le réflexe de la poubelle reste malheureusement bien ancré sans se questionner sur la destination finale de ces résidus que notre société de consommation déverse par notre intermédiaire dans les pays que nous visitons.

N'ayant aucune garantie que le contenu de la poubelle du cuisinier durant le trekking, ou celle du propriétaire du lodge ou même celles de l'hôtel où nous séjournons dans les villes n'aille se déverser dans les paysages que nous admirons, il me semble que le meilleur moyen de ne pas participer à cette pollution est tout simplement d'envisager le déchet zéro des produits de confort que nous exportons à l'occasion de nos voyages à l'étranger.

Avec un peu d'attention au moment de faire les bagages et avec un petit travail de reconditionnement des produits consommables dont nous ne pouvons pas nous passer dans nos déplacements, cet idéal est facilement atteignable et les moyens d'y parvenir sont finalement assez peu contraignants.

Considérant que tous les emballages et déchets papier (emballages cartonnés, papier toilette, lingettes, etc...) pourront et devront être brûlés individuellement au quotidien par leurs utilisateurs, il suffit d'éviter les autres matières comme le plastique, l'aluminium ou le verre. A moins de s'engager à ramener dans l'hexagone ce type de déchets pour un retraitement que seules nos sociétés modernes savent faire actuellement.

De la même façon que le guide explique à l'alpiniste débutant pourquoi il n'y a pas de poubelle dans les refuges d'altitude et la nécessité de redescendre individuellement ses déchets en vallée, l'accompagnateur de voyage se doit de responsabiliser son groupe en boycottant l'utilisation de la poubelle collective durant le trekking.

Sans un comportement exemplaire et responsable de notre part, il est bien illusoire d'espérer faire évoluer les mentalités des personnels locaux qui nous accompagnent en trekking ou en expédition.