

# Traversée du haut Dolpo au Mustang

Toujours aussi isolé et éloigné de Kathmandu et de ses centres de commandement, le haut Dolpo résiste aux changements spectaculaires qui s'imposent à la société népalaise. Vingt ans après la sortie du film *Himalaya l'enfance d'un chef* qui a fait connaître cette enclave tibétaine au Népal, les images tournées par Eric Valli en 1999 sont toujours d'actualité malgré la mondialisation qui grignote.

Relier le haut Dolpo au Mustang, tracer un trait entre deux territoires distincts mais que tout rapproche constitue une aventure exceptionnelle par la durée et la difficulté (23 jours de marche et 14 cols entre 4000 et 5000 mètres d'altitude) et révélera aussi le privilège de pouvoir témoigner de l'incroyable capacité d'adaptation humaine à l'environnement et de modes de vies ancestraux condamnées à une proche disparition.

Du bleu surréaliste des eaux profondes du lac de Phoksumdo à l'ocre des falaises du Mustang en passant par le vert des alpages où se rassemblent des centaines de yacks sous la blancheur immaculée des plus hauts sommets, bienvenue dans un monde naturel et polychrome.

**Jour 1** Voyage 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** Vol domestique à destination de Nepalganj où nous passerons la nuit. Situé dans la plaine du Terai à quelques kilomètres de la frontière indienne, Nepalganj est l'escale obligatoire pour un vol matinal le lendemain pour Juphal.

**Jour 4** Vol Nepalganj / Juphal où nous faisons connaissance avec notre équipe de porteurs et de muletiers. Descente à Dunaï (2 100 m) où nous posons notre premier campement.

**Jour 5 à 7** Trois jours pour rejoindre le petit village de Ringmo (3 620 m) admirablement posé sur les rives du lac de Phoksumdo. Ces trois premiers jours de marche nous font passer des forêts de conifères aux premiers alpages.

**Jour 8** Journée d'acclimatation et d'exploration autour du lac de Phoksumdo.

**Jour 9 à 10** Nous rentrons maintenant dans la zone restreinte du haut Dolpo nécessitant un permis spécial et poursuivons notre lente montée en altitude jusqu'au pied du Kang La à 4 650 mètres.

**Jour 11** Passage du Kang La à 5 357 mètres et descente jusque Shey Gompa (4 350 m), premier lieu mythique rendu célèbre par *le léopard des neiges* de Peter Matthiesen.

**Jour 12** Journée de repos à Shey Gompa permettant un aller-retour au monastère de Tsarang

**Jour 13 à 16** La traversée de nombreux cols à plus de 4 000 mètres dont le Tia la à 5 380 mètres nous emmène jusqu'à Yankser à 3 850 mètres. Nous traverserons de nombreux villages dont Kadang Gompa, Chosar, Lauri, Nysal et Yankser. A cette époque de l'année, les villageois seront occupés à la récolte de l'orge et du sarrasin ou peut-être déjà au battage du grain si la saison est avancée.

**Jour 17 à 18** Ce jour 17, la rive gauche de la Namgung Khola nous conduit au village de Saldang. Pauwa et Cha seront les derniers lieux habités du haut Dolpo avant de rejoindre Jeng La Phedi (4 400 m) où nous croiserons certainement des camps de nomades qui élèvent chèvres et moutons.

**Jour 19 à 20** Passage du Jeng La à 4 930 mètres, descente de la vallée de Tarap et ses nombreux villages tels que Tango, Chumaga, Tsusgo, Londge et Tabza. Camps à Tokkyo (4 150 m) puis à Pang la Phedi. Sur ces chemins d'altitude tout proche du Tibet, il n'est pas rare de croiser des caravanes de yacks chargés du précieux sel échangé contre du grain.

**Jour 21 à 22** A chaque jour son col, le Pang La à 5 400 mètres puis le Charka La à 4 890 mètres. Les paysages d'altitude deviennent plus arides et font penser au Tibet tout proche. Au Charka La, première vue sur le Dhaulagiri. Campement au village fortifié de Charka, l'un des plus beaux de notre itinéraire.

**Jour 22 à 25** Quatre jours de marche et encore plusieurs passages d'altitude dont le Lungpa La (5 410) et le Kog La (5 050) pour enfin retrouver quelques arbres qui avaient disparus du paysage depuis plus de 15 jours. L'arrivée à Sangda marque l'entrée dans le district du Mustang et présage d'un épilogue tout proche.

**Jour 26 et 27** Les paysages désertiques et ocres du Mustang se précisent et la vue sur les satellites des Annapurnas nous accompagnent jusque Jomsom, chef lieu du district du Mustang. Nuit en lodge et dernière soirée avec notre équipe népalaise que nous ne manquerons pas d'honorer avant de les quitter.

**Jour 28** Vol Jomsom / Pokhara / Katmandu. Installation à l'hôtel à Kathmandu

**Jour 29** Visite des principaux sites religieux et culturels de la vallée de Kathmandu ; Darbar square et le palais royal, la stupa et les monastères de Bodnath ainsi que le principal sanctuaire hindouiste du pays, Pashupatinath. Hôtel à Kathmandu

**Jour 30** Matinée libre pour derniers achats dans le quartier touristique de Thamel. Envol pour Paris en fin d'après-midi.

**Jour 31** Arrivée à Paris en matinée.

**Date : 16 Octobre – 15 Novembre 2026**

**Prix : 5 990 €**

Non compris les permis spéciaux pour un montant total de 800 € et l'aérien international.

# TREKKINGS et EXPEDITIONS 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 Dablan, 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 la 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.

## UNE JOURNEE DE TREK

NAMASTE ... Il est 6 heures 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 heures 30, un copieux petit déjeuner est servi.

Vers 7 heures, 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 heures, 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 heures. 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.

## 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.



## 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, votre guide.

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** : Aujourd'hui, grâce à l'accès grand public des sites de réservation des compagnies aériennes, la plupart des voyageurs sont en capacité de réserver eux mêmes leur billet d'avion au meilleur coût. Ceci dit, il vous sera proposé un plan de vol adapté aux contraintes logistiques et une assistance à la réservation.

**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 10 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.

**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 mais aussi les exclusions éventuelles (entrée payante des sites etc...) et surtout la qualification et l'expérience de l'encadrement.

## RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

### NOMBRE DE PARTICIPANTS :

Pour ce trekking expédition, le nombre minimum de participants est de 6 et le maximum est de 10.

### LE PRIX COMPREND :

- Les transports et liaisons internes au Népal (avions et véhicules privés 4X4).
- L'hébergement en chambre double dans un hôtel \*\*\* à Kathmandu.
- Le matériel collectif (tentes, matelas, etc...).
- 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 salaires et frais des muletiers, porteurs et des sherpas.

### LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Le vol international pour rejoindre Kathmandu.
- Les frais de visa, (50 \$ payables en euros).
- Les permis spéciaux pour un montant de 800 € à régler en espèces à l'arrivée.
- Les boissons et repas à Kathmandu (compter 8 à 10 € par repas).
- Les pourboires pour l'équipe de porteurs, sherpas et cuisiniers (environ 100 €)
- 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 gâcher 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 du

*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 de Kathmandu, 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. Dimension : 55 x 35 x 20 cm. Total des trois dimensions 110 cm, limité à 8 kg, mettre dans ce bagage les choses fragiles et de valeur.
- 1 sac de montagne armature souple qui peut servir de bagage à main si pas trop encombrant.

### **CHAUSSURES :**

- 1 paire de bonnes chaussures de trekking confortables 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 en fibres modernes,
- 1 veste chaude en duvet avec capuche (possibilité de location à Kathmandu),
- 1 couche intermédiaire, genre gilet en duvet,
- 1 duvet-sac de couchage de bonne qualité (possibilité de location à Kathmandu),
- 1 sac-à-viande (type drap S.N.C.F.) confortable et hygiénique dans le duvet,
- 1 matelas auto gonflant de petite taille,
- 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 ou passe montagne,
- 1 veste coupe-vent genre gore-tex,
- 1 paire de gants polaire et une paire de gants plus chauds,
- 1 paire d'excellentes lunettes de soleil et une autre paire de secours,
- 1 couverture de survie,
- 1 paire de guêtres,

### **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 mini 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,
- Tricostérial, 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.
- Piolet, crampons, baudriers et guêtres en cas d'ascension de sommet.
- 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.