

SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

DÉCOUVERTE DU MUSTANG ET DE SON FESTIVAL DE TIJI

Randonnées accompagnées, en itinérance, avec transfert des bagages

Séjour 19 jours, 18 nuits

En hôtel *** sur Katmandu et en lodge pendant en trek

				Saison			Départ garanti 			
4 Chaussures	Hotel + Lodge	Itinérant	Portage de vos affaires personnelles pendant le séjour	J	F	M	A	M	J	À partir de 4 personnes
				J	A	S	O	N	D	



Par ce magnifique trek, nous côtoierons les majestueux sommets des Annapurna, du Manaslu et du Dhaulagiri.

Un bel itinéraire qui permet de découvrir de petits monastères et des grottes bouddhistes perdus dans le royaume du Mustang. Notre itinéraire n'oublie pas d'aller visiter les derniers villages du royaume, à la frontière du Tibet, dont la mystique capitale Lo Manthang.

Retour sur Katmandu le lendemain, avec au programme : les plus belles visites des temples et monuments religieux, dans les principaux quartiers et banlieues, pendant 2 jours avec un guide culturel francophone.

NOS POINTS FORTS

- Un superbe parcours pour découvrir le Mustang
- Vue grandiose sur ces grands massifs himalayens, les 3 géants de + de 8000 m, le Manaslu, l'Annapurna et le Dhaulagiri
- Une très bonne acclimatation
- Une variante, que peu d'agences proposent !

DATES & TARIF 2025 :

DATES	Tarif départ Paris
14/05 au 01/06/2025	4 600 €

LE TARIF COMPREND :

- L'hébergement en lodge, sur la base de 2 personnes par chambre, avec l'électricité pour la plupart des lodges,
- Tous les transferts aéroport / hôtel aller et retour en véhicule réservé,
- Le vol international de Toulouse sur Katmandu (Aller / Retour),
- La pension complète pendant toute la durée du trek, sauf les repas à Katmandu,
- L'encadrement par une équipe locale, composée de porteurs,
- Un guide culturel francophone, tout au long du trek, du début jusqu'à la fin,
- Un caisson hyperbare, pour toute la durée du trek,
- Un véhicule suiveur également,
- Billet d'avion interne Kathmandu/Pokhara/Kathmandu et Pokhara/Jomsom/Pokhara,
- **L'entrée dans le Parc des Annapurna,**
- L'assurance de l'équipe népalaise,
- 1 nuit à hôtel *** de Pokhara avec petit déjeuner,
- 2 nuits en hôtel*** sur Patan et 3 nuits en hôtel*** sur Katmandou avec petit déjeuner,
- Les entrées des centres historiques avec un guide culturel népalais francophone.

LE TARIF NE COMPREND PAS :

- Toutes les boissons, avant, pendant et après les repas,
- Les dépenses personnelles,
- Les frais de visa, Vous pouvez obtenir facilement un visa à votre arrivée au Népal à l'aéroport de Katmandu, pour cela, il vous faut **prévoir 2 photos d'identités et 40 € en liquide,**
- **Le permis spécial pour le Mustang (500 \$ inclus)** et Trekking Information Management System (TIMS),
- Les **repas à Katmandu**, prévoir environ **10 € par repas**,
- Les pourboires d'usage pour nos équipes locales,
- Les assurances.

POURBOIRES :

Il est de coutume dans ce pays, de laisser un pourboire à l'équipe népalaise composée de guides francophones de porteurs et de cuisiniers.

Ce n'est pas obligatoire, mais vous ne serez jamais déçu par les prestations de nos équipes !

Nous vous donnons ici, juste une fourchette de tarif comprise entre **40 € à 60 € par personne**, en fonction, bien évidemment de la taille du groupe !

En effet, nous ne sommes pas là, pour déstabiliser tout un système régi par une hiérarchie de castes.

Il faut rester dans des « dons raisonnables » c'est pourquoi, nous vous conseillons de donner en fonction de la taille du groupe.

RÉAJUSTEMENT TARIFAIRE :

Les tarifs indiqués sur notre fiche détaillée et sur notre site, ne sont valables que pour certaines classes de réservation auprès des compagnies aériennes. Ces tarifs pourront être modifiés au moment de votre réservation, en cas d'indisponibilité de places dans ces classes. Vous en serez informé très rapidement et votre inscription, ne sera validée qu'après votre acceptation.

RÈGLEMENT :

A l'inscription : Acompte de 30 % du prix du séjour

Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

LES ASSURANCES :

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :

Assurance Annulation + bagages + extension pandémie et épidémie (**3,4%** du montant du séjour).

Assurance Assistance Rapatriement + RC + pandémie et épidémie (**2%** du montant du séjour).

Assurance Multirisques : Annulation, Assistance Rapatriement, bagages, Retard transport + interruption séjour + extension pandémie et épidémie : (**4,8%** du montant du séjour).

Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation.

Déroulement du trek

Jour 1 & 2 : DÉPART DE PARIS ET ARRIVÉE À KATMANDU

Arrivée à Katmandu puis transfert à l'hôtel avec l'un de nos représentants.

Dîner de bienvenue dans un restaurant typique népalais.

Hébergement : hôtel Newa Chen www.newachen.com ou similaire

Jour 3 : DÉCOUVERTE LIBRE DE PATAN

Journée libre et préparation du permis etc...

Hébergement : hôtel Newa Chen www.newachen.com ou similaire

Petit-déjeuner

Jour 4 : KATMANDU – POKHARA (820 m)

Après le petit-déjeuner, transfert à l'aéroport et vol pour Pokhara.

Arrivé à Pokhara et installation dans l'hôtel, ensuite on peut se promener aux alentours du lac phewa.

Hébergement: hôtel Crown Himalya www.crownhimalayas.com ou simiare

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 5 : POKHARA – JOMSOM (2720 m) – KAGBENI (2810 m)

Vol vers Jomsom puis nous commençons notre trek. En partant de Jomsom, nous suivons la vallée de Kaligandaki qui nous mène à la légendaire région du Mustang. Il faut environ une heure de route jusqu'à Kagbeni (2800m), nous nous arrêterons en chemin pour visiter Lupra et le village de Pangling. Après notre visite à Lupra et Pangling, un court trajet en voiture nous amène à Kagbeni.

Nuit en Lodge

Temps de vol : 20 minutes - Temps de conduite : 1 heure - Dénivelé : +1990m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 6 : KAGBENI – MUKTINATH (3760 m)

Après le petit déjeuner nous commençons notre journée en direction de l'un des lieux les plus sacrés pour les hindous et les bouddhistes, appelé Muktinath via Jharkot. Nous visiterons le village de Jhong puis nous retournerons à Muktinath avant de nous diriger vers Chhusang via Kagbeni et Tangbe. La route suit la rive est de la rivière Kali Gandaki et grimpe sur de nombreuses crêtes en se dirigeant vers le nord pour atteindre Tangbe puis Chhusang.

Remarque : nous nous arrêtons dans les principaux villages pour explorer le village et ses environs.

Nuit en Lodge

Temps de conduite : 3 à 4 heures - Dénivelé : + 170m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 7 : VISITE DE TETANG (3040 m)

Après le petit-déjeuner, nous commencerons notre journée de randonnée à Tetang, l'un des villages traditionnels de la région. Nous explorerons le village puis reviendrons sur nos pas jusqu'à Chhusang puis nous commencerons notre route vers Samar. La route traverse la rivière puis monte régulièrement jusqu'au Chaile. Poursuivant notre route, nous longeons un terrain sans arbres et sans eau le long d'un canyon spectaculaire et escarpé. Nous traversons des Chorten sur une crête puis le sentier descend plus bas jusqu'au village de Samar.

Nuit en Lodge

Temps de marche : 2 heures - Temps de conduite : 1 heure - Dénivelé : + 680m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 8 : SYANBOCHE – GHAMI (3520 m)

Nous commençons notre journée en empruntant un itinéraire alternatif pour visiter la grotte de Chungsi, c'est un pèlerinage bouddhiste très populaire au Mustang. Après avoir visité la grotte de Chungsi, nous marcherons jusqu'à Syanboche où nous retrouverons notre véhicule et nous dirigerons vers Ghami via Ghiling. Dans l'après-midi, nous visiterons le village de Ghami et ses environs, y compris le plus long mur Mani du Mustang.

Nuit en Lodge

Temps de marche : 4 heures - Temps de conduite : 1h30 - Dénivelé : - 140m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 9 : GHAMI – DHAKMAR (3820 m) - CHARANG

Transfert à Dhakmar puis commencerons notre trek par une montée douce et une pente un peu plus raide pour atteindre le Mui La (4170m), le plus haut col du trek qui nous mène au monastère de Ghar Gampa. Ensuite nous continuons notre randonnée avec une montée régulière jusqu'à un petit col, puis descendons dans une vallée surplombée par une falaise de couleur rouge bleu et gris et après avoir traversé un pont suspendu en acier sur la rivière Tangmar Chu, nous arrivons au mur de Mani (mur de prière). Descente jusqu'à Charang.

Nuit en Lodge

Temps de conduite : 30 minutes - Temps de marche : 6 heures - Dénivelé : +40m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 10 : CHARANG – LO MANTHANG (3850 m)

Nous ferons un court trajet d'environ une heure à travers la route rocheuse et le col venteux, Lo-Day La (3950m) jusqu'à Lo-Manthang. Nous aurons suffisamment de temps pour explorer la ville fortifiée et ses environs dans l'après-midi, notamment Tungchen Gampa, le Champa Lakhang (Maison de Dieu), le Chyodi Gampa et le Palais du Raja (Palais Royal).

Nuit en Lodge

Temps de conduite : 1 heure - Dénivelé : + 290m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 11 : FÊTE DU TIJI ET RANDO À NAMGYAL

Nous assisterons à la célébration du festival Tiji qui a lieu dans l'un des monastères du village. Puis dans l'après-midi, nous marcherons jusqu'à Namgyal.

Nuit en Lodge

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 12 : VISITE DE BHARCHA ET CAVE DE KONCHOKK LING

Nous marcherons jusqu'à Bharcha et explorerons les villages environnants, les monastères, les stupas et la grotte de Konchok ling. Ensuite, nous reviendrons sur nos pas jusqu'à Lo-manthang et assisterons à la célébration du festival Tiji.

Nuit en Lodge

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 13 : VALLÉE DE CHOSER, NIPHU ET GARPHU

Après le petit-déjeuner, nous explorerons aujourd'hui les villages, monastères, stupas et grottes environnants, notamment la vallée de Choser, Niphu et Garphu. Puis dans l'après-midi, nous observerons la cérémonie de clôture du festival Tiji.

Nuit en Lodge

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 14 : LO-MANTHANG – JOMSOM (2720 m)

Après le petit-déjeuner, départ pour Jomsom. Nous aurons une route panoramique tout au long du trajet. Il faut environ 7 heures de route pour arriver à Jomsom.

Nuit en Lodge

Temps de conduite : 7 à 8 heures. - Dénivelé : - 1130m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 15 : JOMSOM – POKHARA - KATMANDU

Petit-déjeuner à votre lodge puis vol panoramique vers Pokhara tôt le matin suivi d'un autre court vol vers Katmandou.

Hébergement : Hôtel Marshyangdi www.hotelmarsyangdi.com ou similaire

Temps de vol : 20 minutes (JOM – PKR) - Temps de vol : 30 minutes (PKR – KTM) - Dénivelé : - 1386m

Petit-déjeuner et déjeuner

Jour 16 : JOURNÉE LIBRE

Hébergement : Hôtel Marshyangdi www.hotelmarsyangdi.com ou similaire

Petit-déjeuner

Jour 17 : VISITE DE KATMANDU

Jour 18 : TRANSFERT À L'AÉROPORT

Transfert à l'aéroport de Katmandu et vol retour pour Paris.

Jour 19 : VOL RETOUR ET ARRIVÉE SUR PARIS

Note : nous pouvons être amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué en cas de force majeure en fonction de la météo, de la date, du nombre et/ou du niveau des participants.

Info trek

NIVEAU : 4 CHAUSSURES

Pour bons marcheurs, étapes de 5h minimum sur sentier en montagne, avec des étapes en haute montagne sur sentier plus ou moins marqués, cependant sans aucune difficulté technique. Certaines étapes, notamment après le passage du col, sont en règle générale plus longues, car en descente.

	Niveau	Dénivelé	Temps de marche
	1	Jusqu'à 400 m	4 à 5h
	2	300 à 600 m	3 à 5h
	3	600 à 800 m	5 à 6h
	4	700 à 1200 m	5 à 7h
	5	1000 m et +	7h et +

PORTAGE :

Pas de portage, uniquement les affaires de la journée. Votre sac de voyage sera porté par des porteurs, vous le retrouverez le soir au bivouac.

Votre sac de voyage sera, lui **limité à 12 kg**, pour le porteur.

SAC DE PROTECTION :

Nous avons des sacs de protection (solides et étanches) pour vos sacs de voyage, qui seront transportés par nos porteurs.

Nous mettons 2 sacs de voyage dans ce grand sac de protection.

Cela permet de protéger un maximum votre sac de voyage et ainsi vos affaires !

ATTITUDE ET GESTES SOLIDAIRES :

De plus, souvent nos randonneurs, apportent des vêtements et des affaires scolaires (cahier, stylo, ...) qu'il faut absolument donner à l'instituteur de la classe, même en pleine montagne.

Si vous le souhaitez, vous avez également la possibilité d'aider, tout comme nous, une association locale qui prend en charge les enfants pauvres de Katmandu en les scolarisant !

Pour cela, rien de plus simple, contactez-nous et nous vous donnerons les coordonnées téléphoniques de la personne à contacter sur place.

GROUPE :

4 personnes minimum à 7 personnes maximum

ENCADREMENT :

Par un de nos guides locaux francophones assistés d'une équipe de porteurs.

HÉBERGEMENT :

En lodge pendant le circuit et en hôtel *** confortable à Katmandu (en chambre double).

REPAS :

Pension Complète pendant toute la durée du trek, petit déjeuner, repas du midi à base de salade composée et repas du soir.

Attention, les hindouistes et les bouddhistes sont en grande partie végétariens, donc vous ne mangerez pas de la viande tous les jours et encore moins du poisson ! Cependant les repas sont toujours très copieux et variés.

Les repas sur Katmandu, restent à votre charge.

FESTIVAL DE TIJI :

Le festival Tiji est un rituel de trois jours connus sous le nom de « La chasse aux démons » et est centré sur le mythe Tiji. Tiji raconte l'histoire d'une divinité nommée Dorje Jono qui doit se battre contre son père démon pour sauver le royaume du Mustang de la destruction. Le père démon fait des ravages sur Mustang en créant une pénurie d'eau qui, dans cette terre extrêmement aride, est la ressource vitale la plus précieuse. Dorje Jono finit par vaincre le démon et le bannit du pays.

Tiji est une célébration et une réaffirmation de ce mythe. Tout au long du festival, les événements et l'histoire du mythe sont reconstitués. Le festival est programmé pour coïncider avec la fin de la saison sèche (fin de l'hiver/printemps) et marque le début de la saison de la mousson, plus humide. Tiji vient des mots « ten che » signifiant « l'espoir du Dharma du Bouddha prévalant dans tous les mondes » et est une fête du renouveau printanier qui célèbre également le triomphe du bien sur le mal.

IMPORTANT

Nous allons dans ce **magnifique pays depuis 25 ans** de manière **régulière et nous favorisons le travail avec les équipes locales**, ce qui veut dire, que nous prenons des porteurs en plus que ce que nous propose les agences, car nous pensons que **ces personnes qui travaillent doivent le faire dans des conditions plus décentes**.

En effet, nous encadrons toujours nos groupes sur ces destinations lointaines et nous veillons à ce que tout soit correctement respecté.

Ensuite, **nous continuons à proposer** pour ceux qui le souhaitent, **la formule sous tente**, ce qui favorise le mieux les échanges, le relationnel, le contact avec nos équipes.

En effet, chaque soir, nous sommes en contact avec nos porteurs et cuisiniers, ce sont de véritable moment d'échange, de partage, de communication, avec le sirdar.

Il arrive quelquefois, qu'une fête entre porteurs s'improvise, alors nous y allons et partageons ce moment intense, d'une manière toute simple, en les aidants en tapant des mains et en dansant avec eux.

Véritable moment de bonheur.

Notes sur le Pays

Informations générales :

Superficie : 147 000 km²

Capitale : Katmandu

Régime : république démocratique fédérale

Population : 29,3 millions d'habitants

Monnaie : la roupie népalaise (1€ environ 130 roupies)

Devises à importer : des Euros, qui seront changés sur place en arrivant.

Décalage horaire : + 3h45 en été
+ 4h45 en hiver

CLIMAT :

Chaud pendant la saison automnale, et surtout dans les rizières à basse altitude.

Belle saison en avril et mai, avec une belle floraison, cependant, la meilleure saison reste l'automne d'Octobre à fin Novembre

FORMALITÉS :

Votre passeport en cours de validité.

VISA :

Le visa est obligatoire pour les ressortissants français qui effectuent un voyage touristique au Népal d'une durée inférieure ou égale à trois mois.

Pour cela, 2 possibilités :

- Soit le faire en arrivant sur place, au passage en douane (il faut 1 photo identité avec 40 € en liquide)
- Soit le faire avant le départ auprès d'une ambassade

PERMIS DE TREK :

2 mois avant votre départ, merci de nous faire passer par courrier ou par mail, les informations suivantes, afin de préparer votre permis de trek :

- N° de votre passeport
- Date de délivrance
- Date d'expiration
- Date de naissance
- 1 photo d'identité

Renseignements divers

SANTÉ :

Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs venant d'Europe.

Etre à jour de ses vaccinations.

Cependant les rappels du tétanos et de la typhoïde sont néanmoins conseillés.

N'oubliez pas de faire un contrôle dentaire car il y a un passage en altitude.

DÉPLACEMENT :

En minibus privé pour tous les transferts

SOUVENIR et ARTISANAT :

Beaucoup de souvenirs, artisanat local très riche et abondant : tissage, lainage en laine de yack, instrument de musique, bijoux, poterie, moulins à prière, couteaux, sculptures sur bois...

AÉRIEN :

Vol régulier au **départ de Toulouse**, en classe économique.

CONVOCATION :

Elle vous sera envoyée quelques jours avant votre départ en mentionnant les horaires de départ et de retour.

Remise des billets à l'aéroport sur présentation de votre convocation.

SAVOIR VIVRE :

Comme la plupart des gens vivent en zone rurale, leur conception de la vie est simple et traditionnelle, et ils prennent vraiment plaisir à rencontrer des étrangers ; cependant, il y a des choses qui sont par trop déconcertantes ou embarrassantes pour les Népalais. Voici donc quelques conseils à garder à l'esprit.

- Il est préférable d'être habillé décemment, quel que soit l'endroit que l'on visite. Les tenues de plage ne sont pas appropriées. Shorts courts, épaules ou dos dénudées pourraient ne pas être appréciées. Il ne s'agit pas d'être surhabillé, mais tout simplement d'être vêtu de manière confortable et décente.
- Ne vous formalisez pas du refus de certaines Népalaises à serrer la main. Au Népal, lorsqu'on rencontre quelqu'un, l'habitude - et spécialement pour les femmes - n'est pas de se serrer la main, mais plutôt de joindre les mains comme pour une prière, en disant "Namaste!"
- Les démonstrations d'affection entre un homme et une femme en public sont très mal vues au Népal. Ne vous livrez pas à des comportements totalement étrangers à notre culture.
- Nous condamnons l'usage des drogues. Le trafic et la détention de stupéfiants constituent des délits graves.
- N'encouragez pas la mendicité. La charité ne fait qu'accroître le nombre de mendiants, sans résoudre les problèmes de fond.
- se déchausser avant d'entrer dans tous les monuments religieux et dans les maisons, en prenant soin de placer ses chaussures semelles sur la terre.
- Ne jamais pénétrer dans une cuisine (car les voyageurs, selon le système des castes, sont considérés comme impurs et pourraient contaminer par des souillures ou des mauvais esprits les aliments qui se trouvent dans une cuisine)
- Ne pas manger dans l'assiette ni boire dans le verre d'autrui (pour les mêmes raisons de castes : les étrangers sont pires que des intouchables)
- Contourner les stûpas dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Le feu est sacré, évitez d'y jeter vos détritiques, enterrez-les "
- Si vous décidez de suivre la coutume locale en mangeant le plat national à la main, utilisez la droite

- Il est discourtois de désigner quelqu'un ou même une statue du doigt.
- Lorsque vous vous asseyez, évitez d'étendre vos jambes et de diriger vos pieds vers quelqu'un
- Les hommes peuvent se déplacer en short et tee-shirt mais jamais torse nu. Les femmes éviteront les tenues provocantes et les shorts.

Nécessaire et Indispensable

LISTE DU MATÉRIEL :

- Un sac à dos de 35 à 45 litres pour les affaires de la journée.
- Une bonne paire de chaussures à tige haute (pour un bon maintien des chevilles)
- **Un sac de couchage de montagne, - 15° environ recommandé**
- Des chaussettes
- Des tee-shirts manches courtes et longues
- Pantalon en toile
- Polaire ou équivalent
- Une veste de type Gore-Tex (imperméable et respirante)
- Chaussures légères de détente pour le soir à l'étape
- Gant et bonnet pour l'ascension du sommet
- Protection contre le soleil (lunettes, crème solaire, stick à lèvres)
- Un short
- Sous-vêtements de rechange
- Une gourde (au minimum 1,5 litre)
- Une lampe frontale
- **Une petite pharmacie personnelle :** élastoplast, double peau, pansements divers, anti diarrhéique (Immodium ou autre), antalgique (**Aspirine** pour liquéfier le sang en l'altitude), antibiotique à large spectre, médicament pour la gorge (lysopaine par exemple), pince à épiler, une paire de ciseaux, une boîte de **Micropur** ou Hydroclonazone afin de traiter l'eau prise dans les sources et les fontaines...
- Votre appareil photo
- Vos bâtons de marche, si vous y êtes habitués
- Vos papiers
- Et un sac de voyage qui va suivre sur le dos des porteurs, maximum 12 kg.

Petits conseils et astuces : vos affaires de rechange, classez-les et ranger-les dans des poches plastiques afin de mieux les protéger de la poussière ou autre durant votre séjour.

BAGAGES SUR PLACE :

Dès votre arrivée, il est possible de laisser à l'hôtel des affaires de rechange personnelles dans un sac portant vos noms et adresses.

MOMENT DE PARTAGE :

Il est de coutume avec notre structure de participer à un inoubliable moment de partage, à savoir les participants qui le souhaitent, amènent une spécialité de leur région et un soir, autour de la table, toute l'équipe complète réunie, nous partageons nos produits du terroir avec ceux du pays. C'est un véritable moment de pur plaisir et de partage.

En vous souhaitant un agréable trek au Népal

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- appelez nous au : 05 61 97 66 04
- un e-mail à : info@surleshauteurs.com
- ou bien un courrier à :

SUR LES HAUTEURS
RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

23, Rue Gambetta
31390 CARBONNE
TEL : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Agence de voyage N° IM031170004
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS
Garantie financière : Groupama caution
Code APE : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19
TVA intracommunautaire : FR27828692442