



Compagnie des guides  
SAINT-GERVAIS  
LES CONTAMINES  
— Organisation —

43 RUE DU MONT-BLANC  
74170 SAINT-GERVAIS  
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM  
VOYAGES@GUIDES-MONT-BLANC.COM



# Trek d'altitude au Mustang

## Le Pays de Lô - Népal

« Royaume mythique des neiges et du vent, charnière entre Himalaya et Tibet, fermé au monde jusqu'en 1992, le Mustang ou Pays de Lô, est un sanctuaire ! Avoir le privilège d'y pénétrer, c'est accéder à un écrin d'une harmonie et d'une sérénité étonnante où la grandeur de l'environnement minéral invite à l'élévation de l'esprit ».

© Françoise & François Lemarchand « Mustang, la sagesse d'un monde minéral ».

### LES POINTS FORTS

- Un itinéraire hors du tourisme
- Lô Mantang la capitale aux remparts de terre jetés au ciel
- Les villages fortifiés de la route du sel
- Un royaume politiquement népalais, mais naturellement tibétain
- Sites classés « patrimoine mondial »



Compagnie des guides  
SAINT-GERVAIS  
LES CONTAMINES  
— Organisation —

43 RUE DU MONT-BLANC  
74170 SAINT-GERVAIS  
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM  
VOYAGES@GUIDES-MONT-BLANC.COM

## Le Trek en Pays de Lô

Cette randonnée est l'un des plus beaux treks que l'on puisse effectuer. Il s'agit en fait de l'un des circuits les plus préservés de l'Himalaya. Chaque organisme népalais ne dispose, pour le tourisme, que d'un petit quota établi annuellement. Le nombre de visiteurs est limité à moins de 1 000 permis par an. Une autorisation spécifique (permis spécial) et obligatoire est délivrée à titre onéreux pour parcourir cette « zone restreinte ».

L'itinéraire, en boucle, débute et revient à JOMSOM, remonte la vallée de Kali Gandaki et se poursuit à flanc de montagne sur GELING, limite sud du Haut Mustang, où la rivière prend le nom de Mustang Khola. La traversée de plusieurs cols permet d'accéder alors à LO MANTHANG, capitale du mythique « Pays de Lô », but du voyage.

Le retour s'effectue en direction du sud, en rive gauche de la Mustang Khola puis à nouveau à flanc de montagne, avec le franchissement de plusieurs affluents de la Kali Gandaki, avant de rejoindre JOMSOM.

### Itinéraire

L'itinéraire est « peu engagé » en ce sens que l'isolement n'est jamais très important en dehors de quelques secteurs particuliers (nord-est), ce qui n'exclut pas que la neige et le froid puissent être présents, notamment lors du passage des plus hauts cols. C'est un long cheminement de 16 journées de marche à une altitude comprise entre 2 700 et 4 800 mètres d'altitude.

La trace comporte le passage de plusieurs cols et de parfois des passages à gué. *Aucune zone glaciaire n'est parcourue.*

### La progression & les étapes

La progression s'effectue sur sentier, en fond de vallée, tout terrain, avec d'éventuels franchissements de moraines glaciaires. Les dénivelées sont peu importantes (maximum 1 000 mètres), les étapes, équilibrées et d'une durée moyenne de 5 à 7 heures.

L'itinéraire emprunté présente une excellente acclimatation à l'altitude.

### Organisation générale

Les porteurs, sous la responsabilité du sirdar, procèdent chaque soir à l'installation du campement, la cuisine étant assurée par le « cook » et ses adjoints.

### Portage

Il est assuré par l'équipe de porteurs. En pratique chacun ne porte, en fait, que ses propres affaires pour la journée (pull, gourde etc.).



Compagnie des guides  
SAINT-GERVAIS  
LES CONTAMINES  
— Organisation —

43 RUE DU MONT-BLANC  
74170 SAINT-GERVAIS  
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM  
VOYAGES@GUIDES-MONT-BLANC.COM

## DESCRIPTIF

Ce programme est donné à titre indicatif. Il peut être modifié dans sa durée ou son itinéraire, pour des raisons climatiques, d'organisation générale ou de sécurité. Les liaisons aériennes intérieures, et plus particulièrement celles desservant Jomsom, plus aléatoires, sont soumises aux conditions climatiques.

Bien qu'à 50 km au nord des puissants massifs des Dhaulagiri et des Anapurna, le Mustang soit épargné par la mousson, les intempéries peuvent cependant modifier le déroulement du programme. Aussi, pour pallier les conséquences d'un retard éventuel des journées de sécurité sont disposées au long du trek en prévision du vol international du retour. Au cours de ce trek deux sites inscrits au Patrimoine Mondiale de l'Unesco seront visités : le temple de *Lô Geykar* et la ville de *Lô Manthang*.

- Jour 1** Départ de Paris en soirée par vol régulier.
- Jour 2** Kathmandu. Arrivée dans la ville (1 350 mètres) en cours de journée. Transfert et installation à l'hôtel Royal Shinghi pour la nuit.
- Jour 3** Formalités (permis de trek & accès restreint). Matinée libre, visite et découverte de la ville. Vol Kathmandu – Pokhara 900 mètres, vol en direction de cette petite ville pleine de charme avec son fantastique panorama au-dessus du lac, sa végétation tropicale, ses boutiques et ses bistrots qui rappellent le Népal des années soixante-dix. Installation à l'hôtel Vahari.
- Jour 4** Vol Pokhara — Jomsom 2 740 mètres (25 minutes). Départ tôt le matin pour un vol entre Anapurna et Dhaulagiri, pour cette grosse bourgade qui était autrefois le dernier village important avant le Mustang-Tibet. Le trek débute dans un monde minéral où le vent, très présent, souffle sur les grandes étendues plates du lit de la Kali Gandaki. La trace suit le lit de la rivière puis, à l'est, monte au village de Lupra 2 880 mètres à la limite du Népal proprement dit. C'est l'un des ultimes villages (à proximité de la Panda Khola) visités par les trekkers et atteint au terme d'une étape de 3 h 30 environ. Au-delà, c'est la solitude des régions préservées.
- Jour 5** La progression s'effectue sur les collines, en rive gauche de la Kali Gandaki, au travers d'alpages d'altitude. La trace redescend puis croise l'ultime étape du tour des Annapurna, Muktinath 3 670 mètres, lieu de pèlerinages aux cent sources, précédant une ultime remontée jusqu'à Jhong 3 600 mètres (Dzong) où, au terme d'une étape de 5 h 30 environ, le camp sera établi pour la nuit.
- Jour 6** Désormais le trek se déroule en "zone restreinte". La trace débute par une longue remontée sur un sentier de crêtes et poursuit, dans un paysage déjà minéral, en direction d'un camp de nulle part : Green Camp 4 230 mètres lieu de privilège de rares herbes et d'un peu d'eau est atteint en 6 heures environ. Au cours de cette étape, nous abordons physiquement le "Haut Mustang", lieu sacré, sujet à taxation royale (permis spécial 1).
- Jour 7** Le trek se poursuit en une première étape pour rejoindre la Yakchu Khola, et un premier camp (permis spécial 2) puis Kampa Camp 4 060 mètres pour la nuit (6 heures).
- Jour 8** La trace file résolument au nord, dans un paysage étonnant et dans une succession de vallonnements. La Tangye Khola est traversée avant d'atteindre Tangye 3 320 mètres, l'un des plus beaux villages du Mustang où le camp, au terme d'une étape de 6 heures environ, est dressé pour la nuit (permis spécial 3).



Compagnie des guides  
SAINT-GERVAIS  
LES CONTAMINES  
Organisation

43 RUE DU MONT-BLANC  
74170 SAINT-GERVAIS  
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM  
VOYAGES@GUIDES-MONT-BLANC.COM

- Jour 9** Au cours de traversées magnifiques, le village de Yara 3 650 mètres est atteint en une étape de 5 heures environ. Véritable oasis dans ce monde minéral, le village est organisé en terrasses autour de ses points d'accès. En saison, le village s'organise pour que, dès l'aube venue, un habitant chasse à grands coups de fouet sonore et inoffensif, les nuées d'oiseaux venant grappiller les récoltes (permis spécial 4).
- Jour 10** Le trek se poursuit sur le village de Luri Gompa à 3 990 mètres l'un des sites les plus reculés du Mustang. Son monastère accroché en pleine falaise abrite, dans une grotte naturelle, aménagée et peinte, un stûpa magnifique. Au-delà, en direction du nord, l'Amaka Camp 4 280 mètres est atteint en une étape de 5 h 30 environ (permis spécial 5).
- Jour 11** Désormais, le trek se déroule dans le Mustang secret et inconnu. De paysages steppiques d'altitude, en hauts plateaux, l'itinéraire pousse au nord, en parcourant des territoires très peu fréquentés, sinon par de rares autochtones, bergers ou nomades, en quête de conditions de vie plus clémentes. La trace rejoint tout d'abord la Chaka Khola, puis le campement du même nom avant de remonter sur la Gompa de Chödzung 3 860 mètres et son campement que l'on atteint en 6 h 30 environ (permis spécial 6).
- Jour 12** Nouvelle étape de 7 heures, toujours en direction du Nord. Le Takla La 4 780 mètres est franchi avant de redescendre sur la Samdzong Khola 4 110 mètres, pour la nuit.
- Jour 13** Ultime étape en direction du Nord. La frontière chinoise n'est plus qu'à 4 kilomètres. Kimbu Dzong est visité, avant de plonger au sud et atteindre le village mythique de Nyiphu à 3 940 mètres (gompa exceptionnelle et habitations troglodytes), (permis spécial 8) en une étape de 5 heures environ. Camp pour la nuit.
- Jour 14** Dès lors, le retour au sud s'impose. Une étape de 6 heures environ, via Barcha et l'incroyable site de Konchok Ling exactement Drakphuk Konchok Ling, pour la découverte de l'un des plus extraordinaires sites du Haut Mustang (gravures du XIIe siècle), permettra d'atteindre en fin de journée Lô Manthang 3 800 mètres pour deux nuits dans cette capitale mythique et inénarrable du Mustang. Cette ville fortifiée aux remparts de terre jetés au ciel à 4 heures de la frontière chinoise, est le témoin immuable du temps qui passe : le roi du Mustang y réside en période estivale (permis spécial 9).
- Jour 15** Journée de repos et de sécurité. Visite de la ville et de ses environs (monastère du Namgyal, XIVe siècle) ou découverte de cette vallée légendaire, à pied ou à cheval (il est possible d'en louer sur place), au gré des envies et de la fatigue. Une partie de la journée peut-être consacrée à la visite de la ville et de ses lieux particuliers, remparts, cœur de la cité, boutiques, poste, monastère etc.  
Possibilité d'une audience royale et la rencontre du raja Jigme Dorje Palbar Bista, dernier roi du Mustang, dont le titre ne cache plus guère l'absence de pouvoir réel. Nuit à Lô Manthang 3 800 mètres (permis spécial 10).
- Jour 16** Désormais en rive droite de la Mustang Khola, l'itinéraire tend au sud, tout d'abord lo gekar et Ghar Gompa, temple du XI siècle est classé patrimoine mondial avant d'atteindre Tsarang 3 560 mètres, une superbe bourgade fortifiée pour la nuit. Étape de 6 heures environ (permis spécial 11).



Compagnie des guides  
SAINT-GERVAIS  
LES CONTAMINES  
— Organisation —

43 RUE DU MONT-BLANC  
74170 SAINT-GERVAIS  
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM  
VOYAGES@GUIDES-MONT-BLANC.COM

- Jour 17** Le retour au sud se poursuit par Dakmar 3 820 mètres au cœur de peupliers dorés et dominés par d'exceptionnelles falaises roses aux nombreuses habitations troglodytes désormais désertées puis, Ghami 3 520 mètres et son incroyable mur de manis (environ 200 mètres de long) d'où, au terme d'une étape de 6 heures environ, une confortable liaison en jeep nous permettra d'atteindre Shyangmochen 3 800 mètres.
- Jour 18** L'itinéraire suit le "Chemin des Pèlerins". Un sentier en balcon débouche sur une gorge très resserrée aboutissant à un talweg totalement sauvage d'où, par une courte remontée, on accède à la grotte sacrée de Chunzi Rhangchung 3 400 mètres et son monastère où vécut Guru Rimpoche.
- Cet endroit sacré est l'un des plus vénérés par les bouddhistes lamaïstes. Une remontée dans un canyon vertigineux amène au Bega La 3 790 mètres, puis au superbe village de Samar 3 620 mètres entouré de peupliers dorés pour la nuit. Étape de 5 heures environ le (permis spécial 13).
- Jour 19** La dernière étape de ce trek hors du temps aboutit dans le superbe village de Chuksang 2 950 mètres un gros bourg établi sur un affluent, la Narshing Khola ; trois hameaux l'entourent ; habitations et sanctuaires troglodytes à découvrir au passage. La Mustang Khola reprend le nom de Kali Gandaki. Après le lunch, une liaison en jeep sur Jomsom marquera la fin du trek. Nuit en lodge (permis spécial 14).
- Jour 20** Vol sur Pokhara puis Kathmandu. Ce vol étant soumis aux aléas climatiques, une journée de sécurité est prévue à Kathmandu. Transfert et installation à l'hôtel Royal Shinghi pour 2 nuits consécutives.
- Jour 21** Journée libre et de sécurité à Kathmandu. Visite guidée (guide francophone et déplacements en véhicule privé) des principaux sites de la ville : Bhaktapur, Pashupatinath, Bodhnath. En soirée, découverte du quartier touristique de Tamel pour les achats de fin de voyage.
- Jour 22** En fonction de l'aérien, matinée libre à Kathmandu, derniers achats, transfert en mi-journée à l'aéroport pour le vol international régulier sur la France.
- Jour 23** Arrivée à Paris en cours de matinée.

## DATES 2017

**Du vendredi 29 septembre au samedi 21 octobre 2017**

## TARIFS 2017

**3 850,00 euros hors aérien.**

*Établi en décembre 2016, les prix s'entendent par personne, hors aérien, visas, taxes d'aéroport éventuelles, assurances personnelles et/ou obligatoires, et tout excédent de bagage.*



Compagnie des guides  
SAINT-GERVAIS  
LES CONTAMINES  
Organisation

43 RUE DU MONT-BLANC  
74170 SAINT-GERVAIS  
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM  
VOYAGES@GUIDES-MONT-BLANC.COM

### **Le prix comprend :**

- 3 nuits à Katmandou, base chambre double et petit-déjeuner au ROYAL SINGHI ou équivalent
- 1 nuit à Pokhara, base chambre double avec dîner et petit-déjeuner VARAHI ou équivalent
- la dernière nuit de trek en lodge (douche) à Jomsom, le repas du soir préparé par le staff
- tous les transferts aéroport/hôtels/aéroport en véhicule de l'agence
- la liaison en jeep de Chuksang/Jomsom le dernier jour de trek
- les vols intérieurs Kathmandu/Phokara/Jomsom aller et retour, y compris le pour le Sirdar (bagages limités à 15 kg)
- **Permis spécial « Haut Mustang » 14 jours (700 US \$ par personne)**, pour les participants et le sherpa d'altitude, les TIMS (Trekker's Information Management System) et droits d'entrée du Parc des Annapurna
- droits d'entrée dans les monastères
- 16 Journées de trek sous tente 3 places (pour 2 personnes) avec 2 matelas mousse
- tente cuisine, tente mess (tables et tabourets de camping pliants), tente toilettes
- trois repas par jour et tout le matériel de cuisine
- 1 caisson hyperbare CERTEC
- 1 sirdar et 2 sherpas pour le montage des camps, 1 cuisinier et ses aides, leurs salaires journaliers, transports, nourriture et assurance
- le portage par mules
- la visite de la vallée à Kathmandu avec un guide francophone, ses honoraires, les entrées sur les sites payants et - un véhicule privé (repas non compris)
- dîner d'accueil le premier soir (hors boissons).

Le staff sera composé d'environ 10 personnes, dont 1 cuisinier et ses aides. Les portages s'effectueront par mules (de 10 à 15), selon la taille du groupe.

### **Le prix ne comprend pas :**

- les vols internationaux
- l'équipement personnel de trekking
- les frais de visa et les taxes d'aéroports éventuelles
- les assurances obligatoires « recherche évacuation » et « rapatriement médical » couvrant d'éventuels frais hélicoptés
- l'assurance « annulation voyage » facultative
- les repas de midi et du soir à Kathmandu, y compris lors de la visite guidée le dernier jour
- les dépenses et boissons personnelles durant le trek tel que (boissons alcoolisées, eau minérale...)
- les pourboires et enveloppes de gratifications au staff, au retour toute dépense d'ordre personnel
- les nuits éventuelles en lodge durant le trek à l'exception du dernier soir à Jomsom
- plus généralement, tous frais occasionnés par une modification de programme due à des raisons extérieures à l'organisation (sécurité, intempéries, grèves etc.) ou ce qui n'est pas explicitement nommé dans la rubrique « Ils comprennent » ci-dessus.

## **GRUPE ET ENCADREMENT**

Le groupe évoluera sous la direction du guide responsable du voyage qui en modifiera le déroulement si nécessaire. L'encadrement sera assuré au minimum par :

- **un guide de haute montagne français (UIAGM)** assisté sur place des spécialistes locaux (guides, cuisiniers, porteurs), nécessaires à la réalisation des tâches et au bon déroulement du voyage ;
- **un accompagnateur en montagne, médecin diplômé du secours en montagne**, spécialiste des problèmes d'altitude, durant tout le trek.



Compagnie des guides  
SAINT-GERVAIS  
LES CONTAMINES  
— Organisation —

43 RUE DU MONT-BLANC  
74170 SAINT-GERVAIS  
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM  
VOYAGES@GUIDES-MONT-BLANC.COM

## INSCRIPTION ET RÈGLEMENT

Le plus rapidement possible, l'obtention des billets d'avion et les formalités diverses (permis de trek permis spéciaux) sont toujours longues et compliquées.

### **Un Visa est requis pour le Népal.**

Chaque inscription restera cependant subordonnée (sous réserve du niveau technique) à la réception des documents requis : certificat médical, attestation d'assurances etc.

**À l'aide du bulletin d'inscription daté et signé accompagné d'un acompte de 40 % et du montant des assurances en option. Le solde est à régler 60 jours avant la date du départ.**

Vous devez être couvert par une assurance assistance rapatriement (obligatoire). Si vous ne possédez pas d'assurance nous pouvons vous en proposer une au tarif de 2 % du montant total du séjour. Nous vous proposons, également en option, une assurance annulation au tarif de 3 % du montant total du séjour.

**Pour toute inscription, demande de renseignement complémentaire, ou complément d'information quelconque, vous pouvez contacter votre guide :**

**Paul PELLECUER** : +33 (0) 612 444 3859 - [contact@ascendances.fr](mailto:contact@ascendances.fr)

## FORMALITÉS

Trois possibilités :

### **Passeport valide (Paris)**

Avec visa pour le NÉPAL à demander à l'ambassade du NÉPAL. Vous devez vous déplacer, l'ambassade ne délivre aucun visa par correspondance :

- Ambassade du Népal - 45 bis rue des Acacias - 75 017 PARIS - Tél. 01 46 22 48 67.

### **Passeport valide (Province)**

Demande par correspondance auprès de :

- Consulat du Népal - BP 40 257 - 76 004 ROUEN CEDEX 2 (Tél. 02 35 07 18 12)

### **Obtention du visa à l'arrivée,**

- À l'aéroport, solution à privilégier, prévoir des liquidités (environ 50,00 \$)

## SANTÉ

Aucune vaccination n'est exigée pour un séjour au NÉPAL. Il est cependant conseillé d'être à jour des vaccinations habituelles (tétanos).

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



43 RUE DU MONT-BLANC  
74170 SAINT-GERVAIS  
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM  
VOYAGES@GUIDES-MONT-BLANC.COM

Compagnie des guides  
SAINT-GERVAIS  
LES CONTAMINES  
Organisation

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Cette activité se déroule en montagne ce qui sous-entend parfois des conditions climatiques rigoureuses. La liste de matériel ci-dessous n'est pas exhaustive, il appartient à chacun de l'adapter en fonction de ses propres besoins. En cas de doute, contactez votre guide qui répondra à vos questions.

### Tenue vestimentaire

Classique comme à toute activité de montagne, elle se composera d'un ensemble externe « Gore-Tex » ou équivalent avec une capuche protégeant efficacement des intempéries (pluie, neige) et du vent. La méthode « multicouche » reste la meilleure manière de s'équiper.

### Haut du corps

- Sous-vêtements adaptés (fibres modernes) utilisés en multicouches
- Fourrure polaire chaude ou équivalent
- Veste en duvet classique à laisser en fond de sac
- Bonnet ou équivalent couvrant les sinus et les cervicales, casquette légère le soleil

### Bas du corps

- Pantalon léger pour la marche et surpantalon « Gore-Tex »
- Collant léger (pour les frileux)
- Chaussettes chaudes

### Accessoires

- Lunettes de soleil pour l'altitude (2 paires)
- Gants de skis ou équivalent (2 paires)
- Lampe frontale et batteries neuves (à laisser dans le sac), en état de marche
- Gourde (3/4 de litre ou 1 litre), isotherme de préférence.

### Matériel technique

- Sac de montagne (40/45 litres)
- Bâtons de ski télescopiques, (pour pouvoir les transporter en soute dans les sacs de voyage)
- Chaussures de montagne, à semelles rigides et « Crocs » pour le soir à l'étape.
- Sac de couchage adapté aux conditions climatiques locales, et drap intérieur (facultatif)

### Divers

- Crème solaire, petite pharmacie personnelle (phlyctènes, insomnie, collyre d'entretien, fatigue etc.)
- Passeport à 6 mois de sa date d'expiration lors du retour et visa népalais, carte de crédit etc.
- Trousse de toilette, appareil photo etc. (difficulté à trouver du 220 v)
- Vivres de courses (facultatif, difficile à acquérir sur place)

### Remarques

Les bagages (étiquetés et cadencés) sont de deux ordres : le bagage « cabine » (restreint en termes de volume et de poids) et le bagage « soute » (limité à 20 ou 22 kg maximum selon les vols). Sur les vols Kathmandu/Pokhara/Kathmandu, les bagages « soute » sont limités à 15 kg par personne.





43 RUE DU MONT-BLANC  
74170 SAINT-GERVAIS  
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM  
VOYAGES@GUIDES-MONT-BLANC.COM

Compagnie des guides  
SAINT-GERVAIS  
LES CONTAMINES  
Organisation

À Kathmandu, Il sera possible d'abandonner un ou plusieurs sacs de voyage à l'agence, contenant des affaires personnelles pour le retour en France ; (vêtements de voyage, vêtements propres etc.)

En cours de trek, il est difficile de disposer de courant électrique de 220 V (batteries diverses). En certaines étapes ce service peut-être payant. De même, il n'existe pas de téléphone public sur le parcours (sinon à Lo Manthang) bien que parfois, des postes privés soient accessibles à titre onéreux.

Un week-end de préparation et de rencontre avant le départ (dates et conditions de participation à préciser) sera l'occasion d'une randonnée commune et permettra une présentation plus approfondie du voyage et de son contexte.

## QUELQUES REPÈRES

Le Mustang est situé à 200 kilomètres au nord-ouest de Katmandou, entre Annapurna et Dhaulagiri, cinquante kilomètres plus au nord que ces massifs. À une altitude moyenne de 4 000 mètres, ce pays désertique au climat sec dû à la protection des massifs proches est épargné par la mousson. Préservé écologiquement, cet univers minéral de 7 000 habitants pour 1 200 km<sup>2</sup> se compose de grandes étendues d'eau et de rochers jaunes et gris ciselés en cheminées de fées.

Mustang est un mot qui fait rêver. Il s'agit de la déformation du mot tibétain « Mantang » qui signifierait « Plaine de l'espoir » ou désignerait ceux qui « habitent près de la frontière ». Ce petit royaume vassal du Népal dont la dynastie des rajahs s'est perpétuée jusqu'à nos jours a toujours entretenu des liens privilégiés et étroits avec Lhassa et le Tibet, l'absence de cols faisant de cette vallée le lieu de passage obligé des grandes caravanes.

Lô Manthang, sa capitale fortifiée à 3 800 mètres d'altitude, régna du XI au XVII<sup>e</sup> siècle sur la Kali Gandaki, « la noire », l'antique voie des caravanes, contrôlant la « Route du Sel », entre les solitudes désolées du nord, les collines du Népal et les plaines de l'Inde.

Durant cet âge d'or où les rois de Lô Manthang étaient reconnus et respectés de tout le Tibet occidental. La capitale devint un centre culturel et religieux important attirant lamas, médecins, artisans et peintres dont les fresques magnifiques ornent encore les monastères et les temples. Cette terre encore féodale, de culture tibétaine préservée de toute influence chinoise, où même le bouddhisme prend une forme spécifique, est habitée par les « Lobas ». Conquise et annexée par le Népal au XVII<sup>e</sup> siècle, son accès resta très difficile jusqu'en 1992, quand elle s'ouvrit aux premiers étrangers.

Le Népal a maintenu le titre de Maharaja au roi du Mustang encore très vénéré par ses sujets. Il fut marié à une princesse tibétaine et réside en son palais ; la cité possède plusieurs monastères en activité qui renferment des trésors de l'art bouddhique.

La Kali Gandaki prend sa source à la frontière chinoise. À la saison sèche, on trouve dans le lit des rivières des pierres rondes et polies, de couleur anthracite, qui contiennent des « Saligrams » ces coquillages fossiles qui remontent à l'Éocène, deuxième époque de l'ère tertiaire (de 55 à 34 millions d'années) et témoignent de la collision des continents, lorsque les fonds marins émergèrent et formèrent les premières montagnes.

En la quasi-absence de végétaux — le bois est réservé aux rituels funéraires et à la construction — la culture de l'orge fournit la « tsampa » une galette grillée que l'on mange arrosée de « chang », une bière locale très alcoolisée.

Le mystère de la légende du « Méthi », l'abominable homme des neiges, semble être né dans ces montagnes, et beaucoup prétendent encore que *le Yéti existe*.

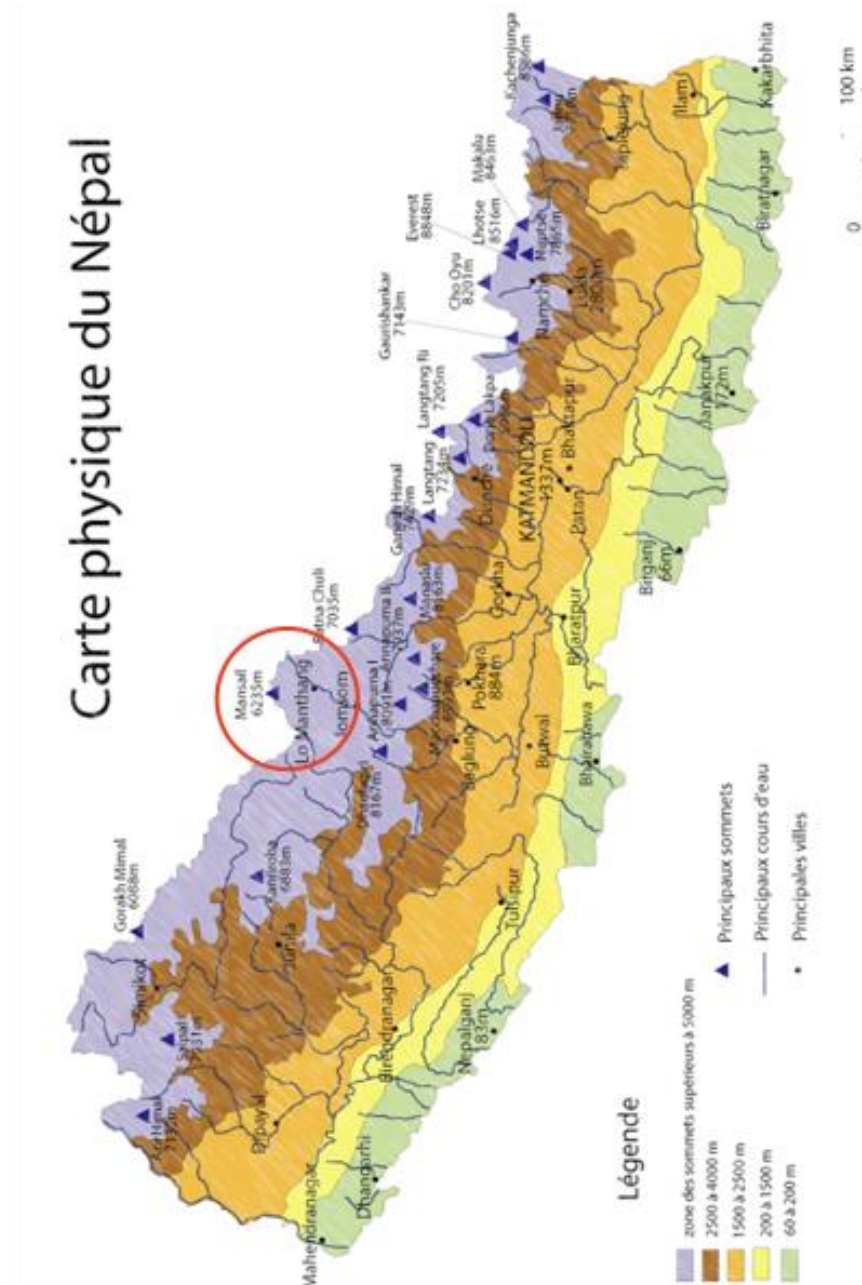


Compagnie des guides  
SAINT-GERVAIS  
LES CONTAMINES  
Organisation

43 RUE DU MONT-BLANC  
74170 SAINT-GERVAIS  
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM  
VOYAGES@GUIDES-MONT-BLANC.COM

## LOCALISATION





Compagnie des guides  
SAINT-GERVAIS  
LES CONTAMINES  
— Organisation —

43 RUE DU MONT-BLANC  
74170 SAINT-GERVAIS  
04 50 47 76 55

WWW.GUIDES-MONT-BLANC.COM  
VOYAGES@GUIDES-MONT-BLANC.COM

## Le Trek



En orange : trajet en jeep le dernier jour.