



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



NEPAL - MUSTANG

Traversée du Haut Dolpo au Mustang - 31 JRS

LES POINTS FORTS DE CE VOYAGE

- 23 jours de marche pour relier le haut Dolpo au Mustang, les deux régions les plus mystérieuses du Népal.
- Itinéraire exceptionnel franchissant 14 cols entre 4 000 et 5 000 mètres d'altitude.
- L'approche à Juphal et le retour depuis Jomsom en avion.
- Un encadrement par un guide de haute-montagne français parlant népali, véritable spécialiste du Népal.
- Un voyage en petit groupe de 10 personnes maximum, départ assuré avec 6 participants.



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

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

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.

PROGRAMME

Partir à la rencontre de cultures et de mentalités différentes implique une acceptation de ces différences et leur respect.

J1 Voyage Paris - Kathmandu sur ligne régulière.

J2 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.

J3 Vol domestique à destination de Nepalganj où nous passerons la nuit. Situé dans la plaine du Teraï à quelques kilomètres de la frontière indienne, Nepalganj est l'escale obligatoire pour un vol matinal le lendemain pour Jupal.

J4 Vol Nepalganj / Jupal où nous faisons connaissance avec notre équipe de porteurs et de muletiers. Descente à Dunai (2 100 m) où nous posons notre premier campement.

J5 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.

J8 Journée d'acclimatation et d'exploration autour du lac de Phoksumdo.

J9 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.

J11 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.



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

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

J12 Journée de repos à Shey Gompa permettant un aller-retour au monastère de Tsarang

J13 à 16 La traversée de nombreux cols à plus de 4 000 mètres dont le Tia la à 5 38 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.

J17 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.

J19 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.

J21 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.

J22 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.

J26 à 27 Les paysages désertiques et ocre 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.

J28 Vol Jomsom / Pokhara / Katmandu. Installation à l'hôtel à Kathmandu.

J29 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

J30 Matinée libre pour derniers achats dans le quartier touristique de Thamel.
Envol pour Paris en fin d'après-midi.

J31 Arrivée à Paris en matinée.

Ce programme peut être modifié suivant les problèmes de transports locaux, et également pour des raisons de sécurité, de météorologie, d'imprévu, de niveau et du désir des participants.



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

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

NIVEAU PHYSIQUE

Ce trekking au Mustang est 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.

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme une fois par semaine en marchant (15 km environ) si possible avec dénivelée (250 m/h) ou 1 à 1h30 d'activité sportive.

DATES

Du vendredi 25 septembre au dimanche 25 octobre 2020. (31 jours)

PRIX

Le prix par personne est de 5 970 € avec l'aérien.

Le vol international sur ligne régulière en classe économique.

Le prix comprend

- Le transport aller-retour Paris / Kathmandu sur ligne régulière.
- Les transports et liaisons internes au Népal (avions et véhicules privés 4X4).
- L'hébergement en chambre double dans un hôtel *** à Kathmandu.
- Les repas du soir dans les restaurants typiques de Kathmandu.
- Le matériel collectif (tentes, matelas, etc...).
- La pharmacie collective dont un caisson hyperbare.
- La nourriture pendant le trekking préparée par un cuisinier népalais.
- Les entrées sur les sites payants visités dans la vallée de Kathmandu.
- Les salaires et frais des muletiers, porteurs et des sherpas.
- L'encadrement par un Guide de Haute Montagne français.

Le prix ne comprend pas

- Les frais de visa, (50 \$)
- Les permis spéciaux pour un montant total de 780 € à régler sur place.
- Les boissons et repas de midi à Kathmandu (compter 8 à 10 € par repas).
- Les pourboires pour l'équipe de porteurs, sherpas et cuisiniers (environ 80 €)
- Les dépenses à caractère personnel.
- Les assurances Assistance Recherche Rapatriement et Annulation.



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 REGLEMENT

A l'aide du bulletin d'inscription daté et signé accompagné d'un acompte de 30% et du montant des assurances en option.

Le solde devra être réglé 30 jours avant la date du départ (cf. conditions particulières de vente « voyages »).

ASSURANCES :

Nous ne saurions nous substituer à la responsabilité civile de chacun.

Pour participer à nos séjours et voyages il est obligatoire de posséder une assurance responsabilité civile et d'être couvert en assistance, recherche et secours, rapatriement, d'accident de montagne.

Si vous ne possédez pas d'assurance « assistance, recherche et secours, rapatriement, d'accident de montagne», nous pouvons vous en proposer une au tarif de 1.5% du montant total du séjour.

Nous proposons en option une assurance annulation au tarif de 3.5% du montant total du séjour.

Les assurances proposées sont EUROP ASSISTANCE.

Si vous possédez une assurance personnelle :

- lors de votre inscription ou au plus tard 1 mois avant le départ, **vous devrez nous envoyer une copie de votre attestation d'assurance** « assistance, recherche et secours, rapatriement, d'accident de montagne».
- durant le voyage vous devrez avoir cette attestation d'assurance
- **cette attestation est à demander à votre assureur (ou à télécharger via votre compte/profil)**

Cette attestation devra comporter les informations suivantes :

- la liste des services et transports médicaux, dont le rapatriement, les frais de recherche et de secours
- le montant minimum / maximum des garanties
- le territoire de couverture
- la signature et le cachet de l'assureur
- la date de conclusion du contrat
- le numéro de la police
- le nom, prénom et/ou patronyme de l'assuré
- les coordonnées de l'assureur
- suivant le pays, l'attestation devra être en anglais





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

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

VOTRE GUIDE

Gilles MARCAUD, guide de haute-montagne UIAGM.
Portable 06 71 76 86 73 / marcaud.gilles@wanadoo.fr

Gilles, 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.

ENCADREMENT

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.

Départ assuré à partir de 6 participants.

Lors des randonnées, vous évoluerez sous sa responsabilité.

Suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, le guide de haute montagne se réserve le droit de modifier l'itinéraire, pour votre sécurité et celle du groupe.

FORMALITES

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.

SANTE

Aucune obligation. Être cependant à jour des vaccinations habituelles et ne pas oublier de rendre visite à son dentiste avant le départ. L'altitude réveille les caries dentaires ...

SECURITE

Depuis 1993 un caisson hyperbare accompagne chacun des trekkings d'altitude.

Depuis, un téléphone satellitaire complète l'équipement de sécurité.



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

HEBERGEMENT

- L'hébergement en chambre double dans un hôtel *** à Kathmandu situé dans un quartier calme.
- Campement, nuit sous tentes durant le trekking.

NOURRITURE

Les repas du soir dans les restaurants typiques de Kathmandu.

Pendant le trekking, les repas sont préparés par un cuisinier népalais et ses assistants.

DEPLACEMENTS

- Le transport aller-retour Paris / Kathmandu sur ligne régulière.
- Les transports et liaisons internes au Népal (avions et véhicules privés 4X4).





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

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

LISTE DU 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 : 55x35x20 cm. Total des trois dimensions 110 cm, poids limité à 8 kg. Mettre dans ce bagage les choses fragiles et de valeur.
- 1 sac à dos de montagne à armature souple 15 à 20 litres (le sac à dos peut servir de bagage de cabine).

CHAUSSURES

- 1 bonne paire de chaussures de trekking montantes et confortables à semelle Vibram.
- 1 paire de chaussures plus légères basses pour la partie tourisme du voyage.
- 1 paire de chaussures ouvertes style sandales (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)



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

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

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 CONSEILLÉE :

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.
- 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.



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

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

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.