



Evasion Trekking Pvt. Ltd.

Saraswotinar-06, P.O. Box- 5394 Kathmandu,
Népal Licence de l'agence: 851/064 Phone: + 977 01 4822416
chandra@evasiontrekking.com / www.evasiontrekking.com
bhim@sagarmathatrek.com / www.sagarmathatrek.com

*Agence locale francophone au Népal,
Voyage sur mesure, randonnée et trek d'aventure*

Le royaume du Mustang 14 jours 13 nuits

Lo Manthang ville fortifiée capitale royale du haut Mustang, un voyage exceptionnel à la rencontre d'une culture authentique pleine de légendes et de secrets. Ces beaux paysages, canyons aux falaises rouges, cheminée de fée, monastères. Visite de Katmandu la capitale une mosaïque de peuples et de religions que constitue le Népal avec ses trésors de l'art Newar. A Pokhara, le deuxième plus grand lac du Népal pour faire d'agréables promenades en pirogue à pied ou à bicyclette en bordure du lac en avion entre Pokhara, Jomosom, Kathmandu avec vue panoramique sur la chaîne de l'Himalaya.

14 jours au Népal dont 8 jours de march
Altitude maximum 3900m
Accessible à tous, difficulté moyenne
Hôtel à Kathmandu : 2nuits
Au monastère : 2 nuits
Hôtel à Pokhara : 1 nuit

- Jour 01 Arrivée / kathmandu
- Jour 02 Kathmandu Visit de Swoyambhunath /Patan
- Jour 03 Kathmandu/ Pokhara
- Jour 04 Envol tôt le matin Pokhara/ Jomosom /Kagbeni/Chele
- Jour 05 Chele/ Geling
- Jour 06 Geling/ Charang
- Jour 07 Charang/ Lo Manthang
- Jour 08 journée libre Lo Manthang
- Jour 09 Lo Mantang/ Ghami
- Jour 10 Ghami/ Samar
- Jour 11 Samar/Kagbeni puis Jomosom
- Jour 12 envol Jomosom/ Pokhara /kathmandu
- Jour 13 Visite de Bouddhanath Stupa
- Jour 14 transfert à l'aéroport et départ

Programme jour par jour

Jour 01 Arrivée/Kathmandu

Transfert à l'hôtel avec l'un de nos représentants. Dîner de bienvenue dans un restaurant typique népalais. Dans ce dîner de premier jour il vous sera servi le Dal Bhat et d'autres spécialités plats traditionnels du pays. Vous serez charmé par le cadre de ce restaurant qui est un ancien palais royal. **Chants, musiques folkloriques et danses dans des tenues d'ethnies différentes.**

Hébergement: hôtel Marshyangdi www.hotelmarsyangdi.com ou similaire
Dîner de bienvenue

Jour 02 Visite de Swayambunath/Patan

Visite le matin à Swayambhunath L'un des stupas les plus anciens de la vallée à l'ouest de Kathmandu implanté sur le haut d'une colline. Le stupa est l'un des emplacements bouddhistes les plus saints au Népal et est identifié comme l'emplacement du patrimoine mondial. Il est également l'un des tombeaux bouddhistes les plus anciens et les plus glorieux dans le monde qui serait deux mille ans. Les quatre côtés du stupa sont peints avec les yeux de seigneur Bouddha qui représente la sagesse et la compassion.

L'après midi visite à Patan la deuxième plus grande ville dans la vallée est située à 6 km au sud de Katmandou. La grande construction de Patan en plein essor eu lieu sous le Mallas en 16ème, 17ème et 18 ème siècle. De nombreux temples de modèles largement divers, aussi bien que beaucoup de monastères bouddhistes, sont dispersés autour de cette fascinante ville. Patan est célèbre pour ses métiers et métaux ouvrés qui sont de merveilleux souvenirs

Hébergement: hôtel Marshyangdi www.hotelmarsyangdi.com ou similaire
Petit-déjeuner

Jour 03 Kathmandu/ Pokhara (820m)

Départ tôt le matin en bus touristique ou en véhicule privé environ 6 à 7h. L'après-midi petit trek d'une heure pour aller voir les cascades de Devin chutes d'eau qui s'engouffre dans de grands puits naturels très profonds

Hébergement: hôtel Temple Tree Resort & Spa www.templetreeneepal.com ou similaire
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 04 Envol Pokhara/ Jomosom (2750m) Kagbeni(2800m)

Envol tôt le matin Pokhara/ Jomosom puis Continuer Kagbeni en véhicule environ 1h porte de mustang belle vue sur le Dhaulagiri. Puis départ pour Chele (3060m) paysage grandiose de canyons, belle vus sur le Tilicho et Nilgiri à Chupsang visite du monastère 5h de marche. Vol: 20minute

Hébergement: Lodge
Dénivelé:+ 310m
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 05 Chele/ Geling (3500m)

Montée continue dans un chemin creusé dans la roche à 3540m. . Passage de trois cols, après une série de montées et de descentes arrivée à Geiling. A voir deux monastères, et un palais 6 à 7h de marche.

Hébergement: Lodge
Dénivelé: + 440m
Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 06 Geling/ Charang (3580m)

Petit-déjeuner puis montée graduelle et passage d'un col, puis descente dans une vallée surplombée d'une falaise de gris bleu et de rouge Et après le croisement d'un pont en acier en suspension du fleuve de Tangmar Chu, nous arriverons à la prière de Mani

(mur de prière) puis passage d'un autre col à 3600m, longue et douce descente jusqu'à Charang. Charang est la deuxième ville du Mustang 6 à 7h de marche.

Hébergement: Lodge

Dénivelé: + 80m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 07 Charang/ Lo Manthang (3900m)

Après petit-déjeuner départ pour Lo-Manthang, passage d'un col 3820m magnifique vue sur le mustang puis courte descente vers Lo ville fortifiée abritant le monastère de Namgyal Gompa environ 5 heures de marche de Charang à Lo-Manthang. Arrivé à votre Lodge installation puis promenade aux alentours du village.

Hébergement: Lodge

Dénivelé:+ 320m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 08 Excursion à Lo-Manthang

Repos à Lo Manthang et découverte de la vieille citadelle et de ses ruelles, visite des temples et des villages voisins.

Hébergement: Lodge

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 09 Lo Mantang/ Ghami (3570m)

Petit-déjeuner puis nous commençons la marche par une ascension puis passage du col, superbe vue sur le village de Lô Manthang. visite du Gompa Lo-Geker le plus vieux Gompa au Nepal 5 à 6h de marche.

Hébergement: Lodge

Dénivelé: -330m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 10 Ghami/ Samar (3600)

Après petit-déjeuner nous continuons le trek en direction du Nyi La 3960m. Traverser du village de Tama Gaon 3740m puis arrivée à Samar environ 6h de marche pour toute la journée. Arrivé au village de Samar installation puis on peut se promener aux alentours du village.

Hébergement: Lodge

Dénivelé: - 30m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 11 Samar/Kagbeni puis Jomosom en véhicule (2750m)

Descente vers Chele et suivre la Kali Kandaki jusqu'au village de Kagbeni environ 5h de marche pour Kagbeni ensuite nous allons prendre un véhicule pour le village de Jomsom 1h du trajet. Arrivée à Jomsom puis visite aux alentours du village et l'aéroport.

Hébergement: Lodge

Dénivelé: - 850m

Petit-déjeuner, déjeuner et dîner

Jour 12 Envol Jomosom/ Pokhara /kathmandu

Monastère de Shiechan Bairoling : dans Tinhculi, Boudhanath il a été fondé par H.E. Zhi-Chen Bairo Rinpoche dans le 15ème siècle. Il est l'un des descendants de la lignée de

Kathogpa. La lignée de Kathogpa a été répandue par Dhampa Dheshek (un des seize saints à qui Bouddha a confié sa doctrine). Il a fondé le monastère de Kathok en 1171 au Thibet oriental pour la première fois, depuis lors la lignée de Kathogpa s'était étendue dans différents pays. Pour le repas du soir il se fera à l'extérieur du monastère, à Bodnath où la vue du stupa le soir est Magnifique. La séance de méditation est de 16H à 17H le 17 novembre 2009 et/ou de 05h à 06h la puja (prière). La pûjâ est un rituel de vénération. Elle se présente sous plusieurs formes : rites quotidiens, pèlerinages, prières, cérémonies L'invocation, réalisée par le pûjari, débute par le tintement d'une clochette, qui appelle la divinité, d'encens, accompagnée de musique et de la récitation de mantras.

Hébergement : au monastère
Petit-déjeuner et déjeuner

Jour 13 Visite de Bouddhanath Stupa/l'après midi temps libre

Visite de **Bouddhanath Stupa**: environ à 6 kilomètres à l'est de Katmandou du centre le plus grand stupa dans la vallée. Il apparaît indistinctement 36 mètres de haut et présente un des spécimens les plus fascinants de la conception de stupa avec des centaines de roues de prière et 108 petites images de Bouddha tout autour. Juste comme Swayambhunath, ce stupa a quatre côtés avec les yeux attentifs de seigneur Bouddha. Tous les bouddhistes les remplissent à ce stupa pour participer aux rituels sacrés pendant les festivals bouddhistes. Bodnath les Népalais prononcent boudha, le nom vient de boudanath et signifie < *seigneur de l'illumination paradis* > est à la fois le haut lieu du bouddhisme népalais et le domaine du monde tibétain. Le Stupa: on ne connaît pas la date exacte de sa construction, on estime qu'il date à peu près du VII^e eme s. Il faut toujours contourner le stupa par la gauche. Parce que c'est le sens cosmique, les planètes tournent dans le même sens par la gauche autour du soleil.

Hébergement : au monastère
Petit-déjeuner

Jour 14 transfert à l'aéroport et départ

Petit-déjeuner

Le séjour comprend:

- Transferts aéroport /hôtel /aéroport
- Hôtels à Kathmandu en petits- déjeuners
- Hôtel à Pokhara en pension complète
- Transports, visites guidée et entrées des monuments à kathmandu
- Bus touristique ou véhicule privé kathmandu/Pokhara
- Billet d'avion Jomsom/ Pokhara/ Kathmandu
- Billet d'avion Pokhara / Jomsom, taxe d'aéroport
- Permis spécial de Mustang 500 \$ par personne
- Un guide francophone, assistant et les porteurs
- Pension complète pendant tout le trek
- Boissons (thé, café uniquement)
- Logement en Lodge pendant le trek
- Tous les déplacements durant le séjour comme indiqué dans le programme
- Assurance pour le guide et porteurs
- Dîner de bienvenue dans un restaurant typique Népalais

Le séjour ne comprend pas:

- Vol international, prévoir 4 photos d'identité
- Visa 25\$ pour 15 jours si vous le faites à l'aéroport de Kathmandu
- **L'assurance accident / rapatriement hélicoptère / soins médicaux**
- Repas non mentionnés dans le programme
- Les équipements personnels, les boissons alcoolisées et les sodas etc..

Les pourboires : ils font partie de la culture du pays, il est de tradition de constituer une cagnotte (55 € par personne) remise à la fin du trek aux membres de l'équipe toutefois chacun est libre de donner selon sa satisfaction.

Note: Si vous avez des demandes spéciales prix et Programme / itinéraire, selon votre choix logement en l'hôtel n'hésitez pas à nous contacter. Le départ peut être changé en raison des conditions météorologiques, glissements de terrain ou avalanches. Minimum de 2 personnes dans un groupe si seulement 1 personne le prix sera révisé.

Liste d'équipement pour le trekking :

- 1 petit sac à dos pour le nécessaire de la journée que vous porterez.
- 1 grand sac à dos de randonnée 60 litres pour vos effets personnels qui seront acheminés par les porteurs (12 kg) **Note : si vous voyagez avec un sac à roulette, pour le trek nous avons des sacs à vous prêter. Donc vous pouvez garder votre sac à roulette plus tout ce que vous n'avez pas besoin pour le trek à notre bureau ou à votre hôtel à Kathmandu.**
- Un bon sac de couchage (-5°C, -10°C)
- Bâtons de marche télescopique (conseillé)
- Une lampe frontale et piles de rechange
- Des chaussures de randonnée légère avec une bonne adhérence (déjà faite à vos pieds)
- Une paire de Tongue
- Une paire de sandale ou de basket pour soulager les pieds le soir
- Une veste polaire chaude, des micro-polaires
- Une veste imperméable coupe vent
- Cape de pluie, tee-shirt respirant, short, pantalons légers
- Un collant thermique, chaussettes à excellente thermicité
- Guêtres imperméables (facultatif), gants chauds, bonnet, foulard
- Une bonne paire de lunettes de soleil à fort indice de protection, chapeau ou casquette
- Écran total, stick à lèvres, un maillot de bain (facultatif)

Trousse à pharmacie :

- Un antalgique, un antibiotique à large spectre
- Un anti-diarrhéique, antiseptique intestinal
- Pansement pour des ampoules, un antiseptique, de la Biafine
- Vos médicaments personnels, collyre, répulsif pour les moustiques
- Pastilles pour purifier l'eau
- Trousse de toilette, lingettes, papier de toilette
- Fruits séchés, barre de céréales

Pour les treks au-delà de 3000m prenez des vêtements chauds. Les médicaments doivent être bien protégés et facilement accessibles. Prévoyez des sacs plastiques. Vous pourrez laisser des affaires à votre hôtel à Kathmandu et ne prendre que ce dont vous aurez besoin pour le trek.

Le Népal: Sous la forme d'un rectangle de 800 km de long sur 160 km de large à pour frontière dans le nord, le Tibet avec la chaîne de l'Himalaya dont les sommets constituent la toile de fond des paysages népalais, dans le sud, la région du Téraï, refuge des tigres royaux, rhinocéros unicomnes, gazelles, paons sauvages et une multitude d'espèces animales et florales dans le parc de Chitwan, rejoint les plaines du nord de l'Inde.

La population: La beauté du Népal n'émane pas seulement des montagnes elles-mêmes mais aussi de la découverte et de la rencontre d'une population généreuse, accueillante composée d'ethnies multiples tels que les Newars, Magars, Tamangs, Sherpas, Gurungs, Tharus, dont le style de vie n'a guère changé depuis des générations. Les groupes ethniques sont dispersés dans le pays et parfois mélangés entre eux. La population du Népal se divise en deux grands groupes: le groupe « tibéto-népalais » qui se situe dans les montagnes et le « groupe indo-népalais » qui occupent surtout les plaines et la vallée du Téraï. La langue officielle est le népalais mais il existe plus de 36 dialectes différents.

Religion: L'hindouisme est la religion officielle. Le bonheur est dans l'identification du brahman (l'âme universelle) à l'atman (l'âme individuelle). L'âme est immortelle et réincarnée selon les mérites des vies antérieures. L'être humain peut renaître dans une caste supérieure ou inférieure selon sa conduite les trois dieux principaux: Vishnou: symbolise le savoir, la force conservatrice et protectrice de la vie. Shiva: appelé aussi Pashupati à la fois régénérateur et destructeur. Brahman: vénéré comme le créateur de toutes choses. Le bouddhisme, recherche de la sagesse par la méditation et le refus de la souffrance. Le fondateur du bouddhisme est Siddharta Gautama né au Népal à Lumbini vers 550 av. j-c. Il prit la résolution d'aider ses semblables pour vaincre la souffrance et après diverses méthodes il parvint à l'illumination et fut appelé bouddha ou l'éveillé

Vêtements traditionnels népalais: Daura-Suruwal, généralement appelé «Labeda-Suruwal 'est le costume traditionnel népalais. Le costume change de modèle par rapport aux croyances religieuses, il est donc resté le même depuis des années. Le Daura a huit attaches qui servent à fermer la chemise. Huit est le chiffre porte-bonheur dans la mythologie népalaise. En outre, le Daura rencontre Cinq plis ou Kallis, signifiant Pancha Bouddha ou Pancha Ratna. Et le cou fermé du Daura signifie le serpent autour du cou de Shiva Seigneur. La robe de la femme népalaise est un coton (Guniu) sari qui gagne une grande popularité dans le monde de la mode.

Rituels: Les principaux rituels suivis au Népal sont la cérémonie du baptême, cérémonie du riz, cérémonie de la tonsure, la cérémonie du DONNANT Sari népalais (Guniu), et la cérémonie du mariage et des rites funéraires. Les rituels sont encore dominants dans la société.

Sites culturels: Assez étonnant, sept des dix sites du patrimoine mondial au Népal sont classés par l'UNESCO. Ainsi, les stupas, monastères, temples et l'architecture sont tous des représentants du riche patrimoine culturel du Népal. Voici les sites culturels du patrimoine mondial du Népal.

- Katmandou Durbar Square
- Patan Durbar Square
- Bhaktapur Durbar Square
- temple Changuarayan
- Swayambhunath Stupa
- Pashupatinath Temple
- Lumbini
- Stupa Bouddhanath

Il ya d'autres lieux de pèlerinage au Népal qui tiennent une grande importance culturelle. Une visite à ces lieux vous familiarisera avec la riche culture népalaise. Barah Chhetra, Halesi Mahadev, Janakpur, Pathibhara, Tengboche dans l'Est du Népal, Manakaman, Gorkha, Lumbini, Muktinath, Gosainkunda, Tansen, la vallée de Katmandou au centre du Népal, Swargadwari, Khaptad Ashram à l'ouest du Népal sont des lieux de pèlerinage célèbre au Népal.

Information sur les visas: Un visa est nécessaire pour entrer au Népal (sauf pour les Indiens) et peut être obtenue de toute ambassade ou consulat royal népalais ou aux points d'entrée au Népal. (Vous pourrez facilement obtenir le visa Népalais à votre arrivée à l'aéroport international de Tribhuwan-Aéroport).

Types de visas touristiques peuvent être obtenus

Type de Visa	Validité	prix
Multiple Entrées	15 jours	US\$ 25/-
Multiple Entrées	30 jours	US\$ 40 /-
Multiple Entrées	90 jours	US\$ 100/-

Renseignements importants

- Une fois le visa délivré, il ne peut être modifié ou remboursé.
- Les chèques personnels et les cartes de crédit ne sont pas acceptés pour les frais de visa.
- Les visiteurs peuvent également obtenir le visa touristique aux points majeurs d'arrivée au Népal, y compris à l'aéroport international de Tribhuwan (TIA), Katmandou. Exigences à l'arrivée: 1 photos d'identité, remplir un formulaire disponible au point d'entrée.
- Les enfants de moins de 10 ans ne paient pas les frais du visa.
- Un visa d'un an couvre une période allant du 1er Janvier to 31 Décembre de chaque année.

Validité d'entrée: Six mois après la date d'émission. La validité de la date du visa est comptée à partir de la date d'arrivée au Népal.

Votre voyage organisé par l'agence Evasion Trekking Pvt. Ltd. Népal

Prolongation du visa: Un visa touristique peut être étendu par le ministère de l'Immigration de Katmandou et Pokhara Bureau d'immigration pour un total de 120 jours. Un visa de 30 jours supplémentaires peut être raisonnable sur les subventions Motifs de l'appartement. Au cours d'un visa dans l'année, un touriste ne peut pas rester au Népal plus de 150 jours cumulés. Vous devez payer 2 \$ par jour pour la prolongation du visa.

Passeport: Un passeport valide encore au moins 6 mois est indispensable. La taxe d'aéroport à Kathmandu pour le retour est de 1695 roupies. Faites une photocopie de votre passeport et conservez la sur vous, vous pourrez ainsi laisser votre passeport en lieu sûr à Kathmandu.

Accueil à l'aéroport: A la sortie de l'aéroport vous serez accueillis par une personne avec une pancarte de notre agence qui vous conduira à votre hôtel. Nous ne pouvons pénétrer à l'intérieur de l'aéroport car les personnes qui ne possèdent pas de billet d'avion ne sont pas autorisées à entrer.

Argent: La monnaie du Népal est la roupie Népalaise 110 à 115Rs. pour 1€ environ. A votre arrivée vous pourrez échanger vos devises à l'aéroport près du comptoir des visas. A Kathmandou il y a de nombreux bureaux de change le taux y est plus intéressant. Prévoyez des devises nécessaire en petites coupures avant de partir en trekking il sera plus facile de vous rendre la monnaie.

Climat: Depuis les neiges éternelles des hauts sommets jusqu'aux étendues tropicales des basses terres, le Népal présente une grande diversité de climats.

Au printemps: mars à fin mai : A cette saison, Kathmandou est en pleine floraison, magnifiques rhododendrons ; il fait beau et il commence à faire chaud avec quelques orages nocturnes. Les températures varient entre 10°C et 28°C, mais peuvent s'élever jusqu'à plus de 30°C. Entre 2000 et 3000m, les températures descendent rarement en dessous de 0°C. En revanche, quelques rares gelées ou chutes de neige sont possibles au mois de mars à partir de 4000m.

L'été: période de la mousson elle interrompt la majorité des trekkings de juin à fin septembre. Certaines régions de la zone "transhimalayenne", Mustang et Dolpo, restent cependant à l'abri du régime de mousson qui prévaut dans le reste du pays. Ils sont les seuls circuits accessibles au Népal en été.

L'automne: mi-octobre, mi-décembre. Très beau, apporte des journées plus fraîches, mais un ciel clair. A 3000m d'altitude, les températures peuvent descendre jusqu'à -10°C la nuit.

En hiver: mi-décembre, mi-février. Les nuits sont généralement froides, climat sec. Si les températures nocturnes descendent jusqu'à 0°C ou -5°C à 3000m, les journées sont souvent ensoleillées. Les treks au dessous de 3500m sont très agréables. Peu de touristes à cette période.

Vaccins: Aucune vaccination n'est obligatoire pour entrer au Népal. Cependant vous devez être à jour dans vos vaccins contre:

- La poliomyélite, la diphtérie et le tétanos
- L'hépatite A
- Typhoïde
- On peut également se faire vacciner contre la rage.

Santé: Il est conseillé de rendre visite à son médecin pour un examen médicale et d'aller chez son dentiste. Il est recommandé de s'entraîner afin d'améliorer sa condition physique et son niveau d'endurance. Pratiquez un peu de footing, natation, vélo régulièrement deux mois avant votre départ A Kathmandou ne buvez jamais l'eau du robinet à moins qu'elle ne soit été bouillie. Évitez les glaçons car les amibes résistent au froid. Durant le trekking vous pourrez désinfecter l'eau de source avec des pastilles de micropur ne mangez pas de légumes ou de fruits crus non pelés.

La prévention primaire (prophylaxie) par moustiquaires, insecticides d'utilisation domestique et répulsifs, en lotion, aérosols ou crème, associés au port du pantalon et des manches longues, à la tombée de la nuit, reste de mise pour les touristes se rendant dans le Téraï en dehors des mois de mousson.

Mal d'altitude: Le mal d'altitude peut toucher n'importe quel personne quel que soit son âge et quel que soit sa condition physique. Elle survient au-delà de 3000m. Les premiers symptômes peuvent être des maux de tête, une fatigue inhabituelle par rapport à l'effort, une toux sèche, une perte d'appétit ou des insomnies. A un stade plus avancé, certaines personnes présentent une rétention urinaire, un essoufflement au moindre effort, voire même au repos. En cas d'apparition des symptômes, arrêtez aussitôt la montée si les symptômes persistent ou empirent, redescendez, même de nuit hydratez vous suffisamment 2 à 3 litres par jour de boissons non alcoolisées.

Décalage horaire: La différence avec la France est de 4h45mn en avance l'hiver, et de 3h45mn l'été. Au Népal on se lève très tôt à 6h et l'on cesse toute activité au coucher du soleil.

Bon voyage !

Evasion Trekking Pvt. Ltd.
Saraswotinaragar-06, P.O. Box- 5394 Kathmandu, Népal. Licence de l'agence: 2452/071
Phone: + 977 01 4822416
bhim@evasiontrekking.com / chandra@evasiontrekking.com / www.evasiontrekking.com
bhim@sagarmathatrek.com / www.sagarmathatrek.com

Votre voyage organisé par l'agence Evasion Trekking Pvt. Ltd. Népal