

Ancien royaume tibétain du Népal : le Mustang

du 11 au 28 avril 2021



Votre conférencier



Gérard Rovillé

Diplômé d'Ethnologie -
Anthropologie et Sciences des
Religions

Les points forts

- Les paysages tout au long des gorges de la Kali Gandaki, reliefs et diversités géologiques
- L'architecture tibétaine des villages et des monastères
- La culture bouddhiste vajrayana de cet ancien royaume
- La « capitale » du Haut-Mustang, Lo-Manthang, enserrée dans ses murailles
- La visite de Gorkha et du temple de Manakamana
- Le chronoguide Tibet et Royaumes himalayens
- Visite de la vallée de Kahmandou en fin de voyage (Bhadgaon, Pashupatinath, Patan, Swayambunath)

Ouvert aux étrangers depuis 25 ans, le Mustang est une enclave tibétaine formée de gorges et de hauts plateaux le long de la haute vallée de la Kali Gandaki. Depuis peu, la principale piste muletière est accessible en véhicule 4x4, permettant de profiter de la beauté de ce territoire himalayo-tibétain d'altitude. Le Mustang est, avant tout, une symphonie de couleurs : des reliefs aux falaises multicolores, aux champs qui occupent chaque parcelle un tant soit peu plate et irrigable. Annexé au Népal en 1769 par Prithivi Narayan Shah, fondateur de la dynastie Gorkha, le royaume du Mustang avait été fondé par un moine bouddhiste aventurier et conquérant, Ame Pal, en 1440. Habitée par des populations troglodytes dès le début du I^{er} millénaire avant J.-C., la région fut intégrée vers 640 dans le premier empire tibétain fondé par Songtsen Gyampo, conquérant qui introduisit le bouddhisme au Tibet. Du XVII^e au XIX^e siècle les Lo-pa furent, grâce à leurs troupeaux de yaks, les caravaniers par excellence sur la route du Sel entre le Tibet et l'Inde, époque au cours de laquelle de nombreux villages se dotèrent de forteresses et de monastères. Aujourd'hui, le Mustang apparaît comme un îlot de culture bouddhiste tibétaine "authentique" maintenu par une population de moins de quinze mille habitants, mais le désenclavement de la région risque de changer bientôt ce mode de vie traditionnel...



J 1 - Dimanche 11 avril 2021 Paris - Kathmandou

Envol pour Kathmandou en mi-journée. Vol avec escale. Nuit à bord.



J 2 - Lundi 12 avril 2021 Kathmandou (1.300 m)

Arrivée le matin à Kathmandou. Formalités et transfert à l'hôtel. Fin de matinée libre pour repos. Dans l'après-midi, promenade à pied dans les vieux quartiers du centre-ville. Dîner à l'hôtel, **nuit en hôtel à Kathmandou.**



J 3 - Mardi 13 avril 2021 Kathmandou – Mahakamana - Gorkha (145 km)

Départ le matin par la route à travers des paysages verdoyants pour rejoindre **Gorkha** qui fut, deux siècles durant, la capitale d'une principauté fondée par la dynastie des Gorkha, dynastie issue d'un clan rajpoute de Mewâr dont un ancêtre, disciple du saint Gorakhnath, aurait reçu le titre de Gorkha. En 1559, refusant de s'allier à l'empereur moghol Akbar, une partie du clan part vers le Nord sous la houlette de Dravya Shâh et s'installe sur les flancs de l'Himâlayâ et fonde cette principauté. En 1769, le roi Gorkha Prithivi Nârâyan Shâh conquiert toutes les principautés de l'Himâlayâ central, chasse les Malla de Kathmandou et y installa la capitale de son nouveau royaume, le Népal. Arrêt en cours de route à Kuraini et excursion en téléphérique pour aller visiter le **temple de Mahakamana**, dédié à la déesse Bhagwati, une incarnation de Parvâti. Le temple est un haut lieu de pèlerinage népalais mais aussi un bel exemple d'architecture religieuse newâri. Déjeuner en cours de route en restaurant local. Dîner et **nuit en hôtel à Gorkha.**



J 4 - Mercredi 14 avril 2021 Gorkha –Pokhara (110 km ; 880 m)

Visite le matin de la ville qui fut touchée par le séisme de 2015 mais dont les monuments, entre autres, sont en cours de restauration autour du **Gorkha Darbar**. Le fort de Gorkha est un **très bel exemple d'architecture et de décoration newâri**, qui compte aussi plusieurs temples et l'ancien palais royal. Départ après le déjeuner pour Pokhara et arrivée en fin d'après-midi à Pokhara, au bord du lac Phewa (880 m). La ville et le lac sont dominés par

le majestueux Machhapuchhare (6993 m, l'un des plus beaux sommets du Népal), le massif des Annapurnas (Annapurna I, 8.091 m) et le Manaslu (8.156 m). Dîner et **nuits en hôtel à Pokhara**.

J 5 - Jeudi 15 avril 2021 Pokhara – Marpha (140 km ; 2.810 m)

Départ matinal pour rejoindre la **vallée de la Kali Gandaki** célèbre pour ses gorges impressionnantes lorsqu'elle se faufile entre les **massifs des Annapurna et du Dhaulagiri**. La piste n'est pas très bonne, la moyenne horaire faible, ce qui permet de profiter des paysages qui changent petit à petit au fur et à mesure de la prise d'altitude tout en restant relativement verdoyants. Arrivée en fin d'après-midi. Dîner à l'hôtel, **nuits en auberge à Marpha**.

J 6 - Vendredi 16 avril 2021 Marpha - Jomosom – Kagbeni – Muktinath (3.800 m) – Kagbeni - Chhuksang (2.970 m)

Court trajet jusqu'à Kagbeni et, avant de continuer vers le Mustang, **excursion à Muktinath**, sur le trajet du Tour des Annapurnas, pour visiter l'important temple de Muktinath, l'un des centres de pèlerinage les plus hauts du monde, où viennent se recueillir et prier tant les bouddhistes que les vishnouïtes et les shivaïtes. Redescente à Kagbeni, passage des formalités pour entrer au Mustang et continuation de la remontée de la vallée de la Kali Gandaki dans des paysages où désormais le monde minéral domine complètement, ne laissant que de rares espaces pour de petites oasis d'altitude. Pour plusieurs jours, l'univers devient envoûtant pour qui apprécie autant les dédales de roches et les profonds canyons parfois entaillés par des « champs » de cheminées de fées, parfois striés de bandes rocheuses roses, vertes, blanches, ocre, rouges, que les immensités des plateaux du monde tibétain qui se dégagent depuis les points hauts. Dîner et **nuits en auberge à Chhuksang**.

J 7 - Samedi 17 avril 2021 Chhuksang – Tethang – Chele – Samar – Ghiling (3.520 m)

Excursion le matin, à pied, jusqu'au village de **Tethang** (1h20, faible dénivelé), **beau village fortifié** au cœur d'un amphithéâtre de cultures en terrasses. Retour dans la vallée de la Kali Gandaki qui, dans sa partie supérieure est nommée Mustang Khola (la Rivière du Mustang) et, après traversée du pont piétonnier, continuation avec de nouveaux véhicules vers Chele, d'où la piste quitte la vallée pour s'engager dans un parcours sinueux impressionnant, souvent en corniche, au cœur de paysages qui témoignent de l'intensité des forces tectoniques en action dans la région. Passage du **Chele La** (3.630 m ; La = col) peu avant la traversée de Samar, petit village planté de saules dans un environnement de roches rouges, de Bheni et Syangbochen. Franchissement du **Syangbochen La** (3.850 m) et halte à **la grotte où le propagateur du bouddhisme au Tibet, Padmasambhava, est sensé avoir médité**. Ensuite, descente dans la petite oasis de Ghiling où les maisons, un peu éparpillées, sont surplombées par un petit monastère. Dîner et **nuits en auberge à Ghiling**.

J 8 - Dimanche 18 avril 2021 Ghiling – Ghemi – Dhakmar (3.820 m)

Peu après le départ, le matin, après le passage à Chhungar, montée au **Nyi La d'où, à 4.020 m d'altitude, se dégage un vaste panorama** sur la chaîne des Annapurnas et sur les plateaux de Lo, le Haut Mustang dont le col marque l'entrée. Descente dans la vallée de la Ghemi Kola et promenade dans le village de **Ghemi** (3.500 m) 'célèbre' pour son long "**mur de mani**" (mur constitué de pierres sur lesquelles sont gravées des prières bouddhistes en tibétain). Visite du monastère puis déjeuner pique-nique avant une courte étape l'après-midi (avec possibilité de faire une partie du trajet à pied) jusqu'à **Dhakmar** en reprenant un peu d'altitude dans un vallon bordées de falaises ocre mais rougies du sang d'une démonsse qui aurait été tuée ici par Padmasambhava à la suite d'un féroce combat. Le village est surplombé par des habitations troglodytes. Temps libre en fin d'après-midi. Dîner et **nuits en auberge à Dhakmar**.

J 9 - Lundi 19 avril 2021 Dhakmar – Lo Manthang (3.850 m)

Belle montée dès le départ à travers un vallon où l'érosion a entaillé les parois ocre et rouge en laissant de nombreuses tours de conglomérat. Passage d'un col à 4.170 m puis descente vers **Lo Gekar où se trouve le monastère Ghar Gompa**, d'obédience nyingma-pa. Visite de ce petit monastère, l'un des plus anciens du Népal (XIe s.), qui conserve de belles peintures, puis continuation vers Lo Manthang qui apparaît, après le passage du **Chogo La** (4.325 m), enserré dans ses murailles au détour d'une crête. Installation à l'hôtel et déjeuner. Dans l'après-midi, **début des visites dans Lo-Manthang**. Fondée en 1380 par un guerrier-aventurier bouddhiste

dépendant de l'École sakya-pa, Ame Pal, la ville devint la capitale d'un mini-royaume lorsqu'Ame Pal conquiert les petites cités, les villages et les monastères de sept micro-États des vallées voisines. Lo Manthang, qu'il fit entourer de hautes murailles, prospéra alors grâce à sa situation géographique sur le haut cours de la Mustang Khola / Kali Gandaki dont la vallée est un passage historique pour le commerce (sel, laine) entre le Tibet et la plaine du Gange. Nombreux Lo-pa (habitants du Haut Mustang) furent impliqués dans ce commerce en assurant le transport des marchandises avec leurs caravanes de yacks. Promenade dans les rues de la ville et visite du **Chöde Gompa**, monastère sakya-pa fondé en 1710 comme une extension de la ville et qui compte aujourd'hui deux temples, l'un d'origine, le second ajouté dans les années 1920, ainsi qu'une école monastique, des dortoirs, une cuisine, un réfectoire. A proximité se trouve le potager du monastère. Dîner et nuit en hôtel à **Lo Manthang**.



J 10 - Mardi 20 avril 2021 Lo Manthang

Journée de détente et de visite, à pied, de la 'capitale' de l'ancien royaume de Lo. Visite des **murailles** (chagri), de la **Porte d'entrée monumentale** (*gyego*), de la **Place du Palais** (*de*), du **Palais fortifié** (*khar*), du **temple à Maitreya** (*Champa Lha Khang*), construit (probablement) en 1447-1448 sous Tenzing Zampo, deuxième roi du Mustang, et du **temple Thubchen** (*Thubchen Lha Khang*), construit par le troisième roi du Mustang, Tenzig Krashi Gonpal Zampo (1482-1513), qui abrite quelques grandes statues ainsi que des peintures murales. Après avoir été longtemps abandonné, ce dernier temple est de nouveau utilisé, les moines profitant des travaux de restauration (en cours) pour se le réapproprier. Juxta le temple Thubchen, un **petit musée** consacré en partie aux restaurations de la ville a été installé. Promenade autour de la ville. Déjeuner à l'hôtel. Dîner et nuit en **hôtel à Lo Manthang**.



J 11 - Mercredi 21 avril 2021 Lo Manthang – Les environs

Départ le matin au Nord de la ville, en direction de la frontière tibétaine. Premier arrêt dans le village de **Chhoser** (Chhosyar) avant d'accéder par une petite marche (40 mn aller) vers une **ancienne cité troglodyte** comptant plus d'une centaine de grottes. Ces **grottes (habitats pré-bouddhiques, ermitages, monastères) de Garphu et de Nymphu**, comme celles de groupes voisins, sont en cours d'étude depuis quelques années, les chercheurs (archéologues, géologues, etc.) tentant de reconstituer l'histoire de la région depuis l'âge du Bronze jusqu'à la fondation du royaume de Lo. Ces ensembles sont surplombés par les ruines du palais-fort fondé par Ame Pal en 1380 lorsqu'il conquiert la région. Continuation vers le **Kore La**, col à 4.480 m sur la ligne frontière avec le Tibet. Retour vers Lo Manthang. Déjeuner pique-nique en cours de route. Dans l'après-midi, petit détour vers **Namgyal et Tingkhar** pour y voir, au cœur de paysages grandioses, le monastère (XVe s., gelug-pa), qui a été en partie endommagé lors du séisme de 2015, et le **palais d'été des rois de Lo**. Dîner et nuit en **hôtel à Lo Manthang**.



J 12 - Jeudi 22 avril 2021 Lo Manthang – Tsarang – Tarna Gaon - Chhuksang (35 km)

Début de la route du retour. Au départ, trajet alternatif en franchissant d'abord le Lo La (3.950m) puis un haut plateau désertique avant d'atteindre **Tsarang**, ancienne capitale de Lo avant qu'elle ne fut supplantée par Lo Manthang. Visite du **fort haut de cinq étages et datant de 1378** et du monastère contemporain. La petite ville et ses monuments ont subi quelques dommages lors du séisme de 2015. Promenade dans le village puis continuation vers Ghemi après le passage du Choya La (3.870 m) et la descente dans le vallon en passant devant un **très long 'mur de mani'**. Belles falaises multicolores en arrivant à Ghemi en retrouvant la route de la montée. Continuation vers Chhuksang en passant par le **hameau de Tama Gaon**. Dîner et nuit en **auberge à Chhuksang**.



J 13 - Vendredi 23 avril 2021 Chhusang – Tangbe – Kagbeni – Lubra – Jomosom (35 km)

Retour vers Kagbeni (passage des formalités de sortie du Mustang) et excursion de la matinée (2h de marche aller) depuis Ekhai Bhatti jusqu'à l'intéressant **village de Lubra**, l'un des rares lieux au Népal où subsiste **deux monastères bön** dont l'un, le **Yung Drung Phuntsokling** se trouve au centre du village (visite). Déjeuner en auberge locale, promenade dans le village et retour à pied à Ekhai Bhatti (2h de marche) et fin de trajet par la route principale jusqu'à Jomosom. Dîner et nuit en **auberge à Jomosom**.



J 14 - Samedi 24 avril 2021 Jomosom – Pokhara

Journée de route pour rejoindre Pokhara. Déjeuner en cours de route. Arrivée à Pokhara en fin d'après-midi. Dîner

et nuit en hôtel à Pokhara.



J 15 - Dimanche 25 avril 2021 Pokhara – Kathmandou (145 km)

Journée de route pour rejoindre Kathmandou. Déjeuner en cours de route. Arrivée à Kathmandou en fin d'après-midi. Dîner et **nuit en hôtel à Pokhara**.



J 16 - Lundi 26 avril 2021 Kathmandou – Bhadgaon - Pashupatinath

Journée optionnelle à Kathmandou au cas où un retard serait intervenu au cours du circuit. S'il n'y a pas eu de retard, excursion le matin à **Bhadgaon / Bhaktapur** (Unesco), ancienne capitale dont le Palais et sa Porte dorée, en bordure de Durbar Square, la grand-place centrale, gardent un joli témoignage du raffinement de l'art newari. Déjeuner en restaurant local. Dans l'après-midi, visite du grand complexe de temples shivaïtes de **Pashupatinath** (Unesco) au bord de la rivière Bagmati, la plus sacrée du Népal pour les hindous. Dîner libre. **Nuit à Kathmandou**.



J 17 - Mardi 27 avril 2021 Kathmandou – Patan - Swayambunath

Départ le matin pour **Patan** (Unesco), ancienne ville royale également qui fut aussi un grand centre d'enseignement bouddhiste qui compta de nombreux monastères. Le **Palais royal**, situé sur Durbar Square, fut édifié au XVe puis agrandi et embelli selon l'évolution de l'art newari. Le **musée de Patan** qui conserve une magnifique collection d'objets sacrés et profanes se trouve dans une des ailes du Palais. Promenade dans la ville et déjeuner en restaurant local. Dans l'après-midi, excursion au grand stupa bouddhiste de **Swayambunath** (Unesco), l'un des plus anciens du monde, dont la structure est complètement classique. Retour à Kathmandou. Dîner en restaurant de ville ou à l'hôtel. **Nuit à Kathmandou**.



J 18 - Mercredi 28 avril 2021 Kathmandou - Paris

Transfert à l'aéroport dans la matinée. Envol pour Paris (avec escale). Arrivée à Paris en soirée.

Décalage horaire

Le décalage horaire entre la France et le Népal est de + 4h45 lorsque la France est à l'heure d'hiver et de + 3h45 lorsque la France est à l'heure d'été. Rappel : en France l'heure d'été commence le dernier dimanche de mars et l'heure d'hiver commence le dernier dimanche d'octobre

Change

La monnaie officielle est la roupie népalaise (NPR). Pour connaître le taux de change actuel vous pouvez consulter le site www.xe.com/fr Les paiements s'effectuent en liquide. Les cartes bancaires internationales sont très peu acceptées en paiement. Elles permettent des retraits d'espèces dans les distributeurs automatiques de Kathmandou.

Santé

Aucune vaccination n'est obligatoire pour se rendre au Népal. Pour connaître les conditions sanitaires et les précautions à prendre, vous pouvez consulter le site de l'Institut Pasteur de Lille www.pasteur-lille.fr/vaccinations-voyages/



Formalités

- Un passeport, valable encore 6 mois après la date du retour du voyage
- Un visa pour le Népal



Bon à savoir

- Accessible depuis peu en 4x4 grâce à l'amélioration des anciennes pistes muletières, le Mustang connaît une augmentation de sa fréquentation touristique mais le confort des routes reste parfois rudimentaire. De nombreuses sections de routes sont encore en cours de rénovation et imposent parfois une conduite cahoteuse, des embouteillages et des conditions poussiéreuses.
- Le confort des hébergements sera généralement assez simple avec, parfois, des sanitaires à partager sur certaines étapes.
- Les chambres individuelles ne pourront pas être garanties à chaque étape du voyage.
- Les repas servis au Mustang seront simples.
- Le voyage se déroulant en altitude (entre 2 700 et 4 000 m), une bonne condition physique est recommandée.
- Même si ce voyage n'est pas un trekking, des marches d'approche (1h à 2h avec dénivelés) seront nécessaires.
- Les étapes courtes à la montée permettront non seulement de s'acclimater doucement à l'altitude, mais aussi de profiter pleinement des paysages.
- Les dates du voyage ont été choisies pour augmenter les chances de profiter de panoramas dégagés sur l'Himalaya mais les températures de journées seront douces (15 à 25°) et les nuits froides. Un sac de couchage chaud (température jusqu'à -5°C) sera nécessaire ; l'agence locale pourra en fournir moyennant un léger supplément pour toute personne le désirant.

- Le permis de visite du Mustang devra être payé sur place, individuellement, à l'entrée au Mustang (env. 500 \$ par personne).
- Les parcours retours Jomosom/Pokhara et Pokhara/Kathmandou devront être effectués par la route (même trajet qu'à l'aller), les compagnies aériennes népalaises étant inscrites en liste noire au niveau européen, donc non couvertes par les assurances en cas de problème.
- Tout au long de l'itinéraire, les routes sont sujettes à des conditions géographiques, géologiques et climatiques qui peuvent entraîner des modifications de programme imprévues qui pourraient obliger votre conférencier, en relation avec les agences et les autorités locales, à modifier les étapes ou le circuit.



Hébergement

Ville	Hôtel
Kathmandou	Kantipur Temple House 3*
Gorkha	Gorkha Bisauni 3*
Pokhara	Batika Classic Hotel 3*
Marpha	Hotel Snow Leopard Pas de catégorie Pas de meilleur hôtel à proximité
Chuksang	Bhrikuti Pas de catégorie Pas de meilleur hôtel à proximité
Ghiling	Auberge Pas de catégorie Pas de meilleur hôtel à proximité
Dhakmar	Auberge Pas de catégorie Pas de meilleur hôtel à proximité
Lo Manthang	Hotel Lotus 2* Pas de meilleur hôtel à proximité
Jomoson	Oms Home Pas de catégorie



Transports prévisionnels

	Départ	Arrivée	Référence
Aller	Paris Roissy CDG 11/04/2021 - 16h10	Istanbul Istanbul international 11/04/2021 - 20h45	Vol Turkish Airlines TK 1826
	Istanbul Istanbul international 12/04/2021 - 00h30	Kathmandou 12/04/2021 - 10h35	Vol Turkish Airlines TK 726
Retour	Kathmandou 28/04/2021 - 12h05	Istanbul Istanbul international 28/04/2021 - 17h20	Vol Turkish Airlines TK 727
	Istanbul Istanbul international 28/04/2021 - 19h20	Paris Roissy CDG 28/04/2021 - 22h05	Vol Turkish Airlines TK 1829

Prestations



Nos prix comprennent

- Les vols internationaux Paris/Kathmandou et retour, avec escale, sur lignes régulières
- Les taxes aériennes
- L'hébergement en chambre double
- La pension complète, du déjeuner du 2e jour au dîner du 17e jour, à l'exception du dîner du jour 16
- Le circuit en autocar privé climatisé et en 4x4 (3 personnes par 4x4) pour la partie Mustang
- Les visites mentionnées au programme
- L'accompagnement culturel assuré par M. Gérard Rovillé



Nos prix ne comprennent pas

- Les pourboires d'usage (prévoir 4 € par jour et par participant)
- L'assurance facultative Assistance-Rapatriement : 12 € par personne
- L'assurance facultative multirisque Assistance-Rapatriement + Annulation-Dommage Bagages
- Les boissons
- Les frais de visa Népal
- Le permis pour se rendre au Mustang à régler sur place (500 \$ par personne à ce jour)
- Le dîner du jour 16
- Les dépenses personnelles
- Le supplément en chambre individuelle
- Les frais de visa

Prix et disponibilités

Groupe de 9 à 12 voyageurs

Tarifs		Prix (en euros)
Forfait en chambre double	Prix Prestissimo jusqu'au 9 mars 2021	4 330 €
	Prix Presto jusqu'au 10 mars 2021	4 350 €
	Prix à partir du 11 mars 2021	4 380 €
Supplément chambre individuelle	Prix à partir du 11 février 2021	425€
Sans transport international		Nous consulter
Visa		30 €

 Bibliographie

Carte IGN du Népal. 1:750 000. Institut Géographique National, Paris, 2005.

Carte Nelles Népal. 1 / 480 000 - 1/1 500 000. Nelles Verlag, Munich, 2009.