



# Le Mustang, ancien royaume tibétain

du 7 au 20 avril 2024



## Votre conférencier



### **Katia Thomas**

Diplômée en histoire de l'art.  
Spécialiste des civilisations de  
l'Inde et du monde himalayen.

## Les points forts

- Le privilège de visiter une région qui s'ouvre à peine au tourisme
- Des paysages lunaires extraordinaires
- Une culture ancienne préservée
- Lo Gekar, le plus ancien des monastères bouddhistes tibétains de la région
- Lo Manthang, capitale du royaume du Mustang
- Les villages à l'architecture traditionnelle
- Muktinath, lieu de pèlerinage commun aux bouddhistes et aux hindous
- Le Chronoguide Royaumes Himalayens

Le Mustang, l'ancien royaume de Lo, se situe à la frontière du Népal et du Tibet sur les hauteurs du plateau tibétain. Restée inaccessible jusqu'à récemment, la région offre aux voyageurs ses paysages lunaires exceptionnels incarnant réellement « le toit du monde » et une culture unique, préservée au cours des siècles. Comme le faisaient autrefois les caravanes de yacks pour le commerce de la laine et du sel, nous remonterons le cours de la rivière Kali Gandaki pour visiter les villages aux petites maisons traditionnelles blanches à toits plats. De monastères en lieux de pèlerinages, nous découvrirons le bouddhisme tibétain Vajrayana, dont la complexité peu à peu s'éclairera... Avant d'atteindre enfin Lo Manthang, capitale perchée à 3840 m d'altitude, forteresse mystérieuse oubliée entre ciel et terre... Rattaché depuis 1951 au Népal, l'étape nécessaire aux voyageurs internationaux pour atteindre ce royaume méconnu est Kathmandou et nous ne manquerons pas d'en profiter pour découvrir les trésors de la vallée : temples et palais y témoignent du raffinement de l'architecture traditionnelle des Newars, peuple le plus ancien installé ici.



#### J 1 - Dimanche 7 avril 2024 Paris – Kathmandou

Vol Paris-Kathmandou. **Nuit en vol.**

#### J 2 - Lundi 8 avril 2024 Kathmandou

Arrivée le matin à Kathmandou. Après un temps de repos à l'hôtel, un court trajet nous conduira jusqu'au stupa de **Swayambunath** (Unesco) d'où nous profiterons d'une superbe vue sur la capitale depuis les terrasses du sanctuaire. Orné des célèbres yeux de bouddha emplis de sagesse, il présente toutes les caractéristiques classiques de l'architecture des stupas. Nous nous rendons ensuite dans le centre de **Kathmandou** où une promenade à pied nous mènera vers l'ensemble de Durbar Square et le quartier de Thamel, véritable cœur historique de la capitale népalaise. **Nuit à Kathmandou** (1300 m).

#### J 3 - Mardi 9 avril 2024 Kathmandou – Pokhara (200 km)

Une longue route nous mènera aujourd'hui jusqu'à **Pokhara**. La ville n'est située qu'à 800 m d'altitude, au bord du lac Phewa, mais elle est dominée par les majestueux sommets du Machhapuchhare (6.993 m, l'un des plus beaux sommets du Népal), du massif des Annapurnas (Annapurna I, 8091 m) et du Manaslu (8156 m). Nous achèverons la journée par une **promenade en barque sur le lac de Phewa** qui nous donnera un bon aperçu de cet environnement spectaculaire. **Nuit à Pokhara.**

#### J 4 - Mercredi 10 avril 2024 Pokhara – Jomoson (160 km)

Nous poursuivrons notre route en jeeps vers le Mustang en longeant notamment la **vallée de la Kali Gandaki**, rivière célèbre pour ses cascades et ses gorges impressionnantes lorsqu'elle se faufile entre les **massifs des Annapurnas 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. **Nuit à Jomoson** (2743 m).

#### J 5 - Jeudi 11 avril 2024 Muktinath (3800 m) – Kagbeni – Chhuksang

Nous commencerons la journée par la visite du **temple de Muktinath**, l'un des centres de pèlerinage les plus hauts du monde et lieu unique où viennent se recueillir et prier tant les bouddhistes que les vishnouïtes et les

shivaïtes. Arrivés à Kagbeni, nous passerons les formalités pour entrer au **Mustang** avant de continuer 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 ceux qui apprécient 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 la pureté du ciel bleu dominant les immensités des plateaux du monde tibétain qui se dégagent depuis les points hauts. **Nuit en auberge à Chhuksang** (2970 m).

#### **J 6 - Vendredi 12 avril 2024 Tethang – Chele – Samar – Ghami**

Le matin, nous ferons une excursion jusqu'à **Tethang**, beau village fortifié au cœur d'un amphithéâtre de cultures en terrasses (l'accès se finit à pied avec une marche d'environ 20 min). Nous reprendrons ensuite la route 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 col **Chele La** (3630 m) peu avant la traversée de **Samar**, petit village planté de saules dans un environnement de roches rouges. Nous franchirons le col **Syangbochen La** (3850 m) et descendrons à pied dans le canyon en contrebas (environ 1h de marche sur un chemin aménagé) pour rejoindre **la grotte de Padmasambhava** où le propagateur du bouddhisme au Tibet, Padmasambhava, est censé avoir médité. Quelques moines ermites s'y relaient pour accueillir les pèlerins. Nous rejoindrons enfin la vallée de la Ghami Khola et nous promènerons dans le village de **Ghami**, célèbre pour son architecture traditionnelle. **Nuit à Ghami** (3520 m).

#### **J 7 - Samedi 13 avril 2024 Dhakmar – Tsarang – Lo Manthang**

Sur la route de Ghami à Dhakmar, nous découvrirons un long "mur de mani", mur constitué de pierres sur lesquelles sont gravées des prières bouddhistes en tibétain. A **Dhakmar** (3820 m), une promenade nous donnera l'occasion d'apprécier les paysages de ce village situé en hauteur dans un vallon bordé de falaises ocre mais rougies du sang d'une démonsse qui aurait été tuée ici par Padmasambhava à la suite d'un féroce combat. Nous rejoindrons ensuite **Tsarang**, ancienne capitale de Lo avant qu'elle ne fut supplantée par Lo Manthang. Nous visiterons les ruines de sa **forteresse** datant de 1378, qui était haute de cinq étages. A Lo Gekar, nous découvrirons le **monastère Ghar Gompa**, d'obédience nyingmapa, qui est l'un des plus anciens du Népal (XIe siècle) et conserve de belles peintures sur ardoises uniques. Nous atteindrons enfin Lo Manthang qui apparaît, après le passage du Chogo La (4325 m), enserré dans ses murailles au détour d'une crête. **Nuit à Lo Manthang** (3840 m).

#### **J 8 - Dimanche 14 avril 2024 Lo Manthang**

Fondée en 1380 par un guerrier-aventurier bouddhiste dépendant de l'École Sakyapa, Ame Pal, **Lo Manthang** 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. La ville, 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. Notre promenade dans les rues de la ville nous permettra d'admirer les murailles (*chagri*), la porte d'entrée monumentale (*gyego*), la place du palais (*de*), le **palais fortifié** (*khar*), et le **temple à Maitreya** (*Champa Lha khang*), construit probablement en 1447-1448 sous Tenzing Zampo, deuxième roi du Mustang. Nous visiterons aussi **Chöde Gompa**, monastère Sakyapa 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. Le **temple Thubchen** (*Thubchen Lha khang*), construit par le troisième roi du Mustang, Tenzig Krashi Gonpal Zampo (1482-1513), abrite quelques grandes statues ainsi que des peintures murales. Après avoir été longtemps abandonné, il est de nouveau utilisé, les moines profitant des travaux de restauration (en cours) pour se le réapproprier. **Nuit à Lo Manthang**.

#### **J 9 - Lundi 15 avril 2024 Lo Manthang et ses environs**

Nous partirons au nord de Lo Manthang, en direction de la frontière tibétaine. Nous ferons un premier arrêt dans le village de **Chhoser** (Chhosyar) pour découvrir ce qui reste de l'ancienne cité troglodyte comptant plus d'une centaine de grottes. Ces grottes (habitats prébouddhiques, ermitages, monastères) 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. Le monastère

voisin de **Lo Nyifu** s'est développé à partir d'une de ces grottes. Nous visiterons ensuite le **monastère de Lo Garfu** où quelques peintures à fond noir représentant des divinités terribles ont été préservées. **Nuit à Lo Manthang.**

#### **J 10 - Mardi 16 avril 2024 Lo Manthang – Marpha**

Départ matinal pour notre trajet de retour vers Kagbeni (passage des formalités de sortie du Mustang). Dans l'après-midi, nous ferons une excursion vers l'intéressant **village de Lubra**, l'un des rares lieux au Népal où subsistent un monastère bön, l'autre religion méconnue des zones himalayennes. Nous ferons ensuite halte pour la nuit au charmant village de **Marpha**, célèbre dans tout le pays pour sa culture des pommes et sa liqueur fruitée ! **Nuit à Marpha** (2720 m).

#### **J 11 - Mercredi 17 avril 2024 Marpha – Pokhara**

Une longue journée de route nous ramènera jusqu'à Pokhara où nous ferons de nouveau étape. **Nuit à Pokhara.**

#### **J 12 - Jeudi 18 avril 2024 Pokhara – Kathmandou (145 km)**

En route pour rejoindre Kathmandou, nous visiterons le **temple hindou de Mahakamana** perché sur les hauteurs d'une montagne. L'accès en téléphérique dévoile un panorama magnifique sur la vallée verdoyante en contre-bas tandis que depuis le sommet, les hauts sommets enneigés de l'Himalaya sont visibles par temps clair. Arrivée à Kathmandou en fin d'après-midi. **Nuit à Kathmandou.**

#### **J 13 - Vendredi 19 avril 2024 Patan – Bodnath – Pashupatinath**

La matinée sera dédiée à une excursion à **Patan** (Unesco), situé à moins d'une heure de route du centre de Kathmandou. Cette ancienne ville royale était aussi un grand centre d'enseignement bouddhiste comme en témoignent les nombreux monastères disséminés dans la ville. Nous découvrirons la **place du Darbar** (Durbar Square), dont on dit qu'elle a la forme d'une conque, symbole de Vishnou, où se trouve le **palais royal**. Édifié au XIV<sup>e</sup> siècle, il fut ensuite modifié par les souverains successifs qui voulurent l'embellir. Il abrite dans l'une de ses ailes le **musée de Patan** qui expose une superbe collection d'art sacré népalais et d'objets d'art fabriqués par les artisans de la ville, réputés pour la beauté de leur production. Patan, en langue newar, ne signifie-t-il pas "capitale de la beauté" ? L'après-midi, nous gagnerons d'abord **Bodnath** (Unesco), également appelé Boudhanath, qui constitue l'un des principaux centres bouddhistes de la vallée de Kathmandou. Composé d'un immense stupa qui domine l'horizon, il est entouré de nombreux monastères (gompas) tibétains. A **Pashupatinath** (Unesco), nous découvrirons ensuite un grand complexe foisonnant de temples et d'autels dédiés à Shiva (accès intérieur interdit aux non-hindous). Souvent appelé le Bénarès du Népal, il est le sanctuaire hindou le plus important du pays et un lieu de crémation sur les bords de la rivière Bagmati. **Nuit à Kathmandou.**

#### **J 14 - Samedi 20 avril 2024 Kathmandou – Paris**

Le matin vol pour Paris. Arrivée dans la 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](http://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/](http://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
- 

Le visa s'obtient à l'arrivée à Katmandou. Il est désormais possible de pré-enregistrer sa demande de visa, démarche qui permet de passer directement au guichet de paiement. Nous allons nous charger de cette formalité pour vous avant le départ. Le document vous sera remis à l'aéroport le jour du départ.

Les frais de visa à régler sur place, sont de 35 euros par personne, pour les séjours de moins de 15 jours. Vous devrez vous munir de la somme exacte en espèces (billets uniquement).



## Bon à savoir

- Accessible depuis peu en 4x4 grâce à l'amélioration des anciennes pistes muletieres, 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, tout comme les repas.
- 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, de courtes marches d'approche seront nécessaires, parfois avec des escaliers.
- Les étapes courtes à la montée permettront non seulement de s'acclimater doucement à l'altitude, mais aussi de profiter pleinement des paysages.
- Le permis de visite du Mustang devra être payé sur place, individuellement, à l'entrée au Mustang (environ 500 \$ par personne).
- Les trajets entre Kathmandou et Pokhara devront être effectués par la route, 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 conférencière, en relation avec les agences et les autorités locales, à modifier les étapes ou le circuit.



## Hébergement

Ville	Hôtel
<b>Kathmandou</b>	Himalaya 4*
<b>Pokhara</b>	Batika Classic Hotel 3*
<b>Jomoson</b>	Auberge Auberge  En raison de l'offre très restreinte de logements dans cette région, vous serez logés dans des auberges au confort simple.
<b>Chuksang</b>	Auberge Auberge  En raison de l'offre très restreinte de logements dans cette région, vous serez logés dans des auberges au confort simple.
<b>Ghami</b>	Royal Mustang Auberge
<b>Lo Manthang</b>	Auberge Auberge  En raison de l'offre très restreinte de logements dans cette région, vous serez logés dans des auberges au confort simple.
<b>Marpha</b>	Auberge Auberge  En raison de l'offre très restreinte de logements dans cette région, vous serez logés dans des auberges au confort simple.



## Transports prévisionnels

	Départ	Arrivée	Référence
<b>Aller</b>	Paris Roissy CDG 07/04/2024 - 09h05	Doha Hamad International 07/04/2024 - 16h30	Vol Qatar airways QR 042
	Doha Hamad International 07/04/2024 - 17h35	Kathmandou 08/04/2024 - 01h00	Vol Qatar airways QR 644
<b>Retour</b>	Kathmandou 20/04/2024 - 11h45	Doha Hamad International 20/04/2024 - 14h00	Vol Qatar airways QR 653
	Doha Hamad International 20/04/2024 - 15h05	Paris Roissy CDG 20/04/2024 - 20h55	Vol Qatar airways QR 037

## Prestations



### Nos prix comprennent

- Les vols internationaux Paris/Kathmandou avec ou sans escale sur lignes régulières
- Les taxes aériennes
- L'hébergement en chambre double
- La pension complète du déjeuner du 2e jour au dîner du 13e jour
- Le circuit en autocar privé et en jeeps
- Les visites mentionnées au programme
- L'accompagnement culturel par un conférencier Clio



### Nos prix ne comprennent pas

- L'assurance facultative Assistance-Rapatriement : 15 € par personne
- L'assurance facultative multirisque Assistance-Rapatriement + Annulation-Dommage Bagages
- Les boissons
- Les frais de visa
- Le permis d'entrée au Mustang (environ 500 \$ par personne)
- Le permis ACAP (45 \$ par personne)
- Les pourboires d'usage ( prévoir 5 € par jour et par participant )

## Prix et disponibilités

Groupe de 12 à 15 voyageurs

Tarifs		Prix (en euros)
<b>Forfait en chambre double</b>	Prix à partir du 1er avril 2024	4 150 €
<b>Supplément chambre individuelle</b>	Prix à partir du 8 février 2024	425€
<b>Sans transport international</b>		<b>Nous consulter</b>

 À lire sur clio.fr

Laurent Deshayes. *Le bouddhisme tantrique au Tibet*

Marie Lecomte-Tilouine. *Des Gourkhas aux Népalis, histoire et composition de la population du Népal*

 Bibliographie

Robert Rieffel

*Le Népal*. PUF, Paris, 1982. (Que sais-je ?)

Henri Arvon

*Le bouddhisme*. PUF, Paris, 1998. (Que sais-je ?)

Olivier Föllmi

*Hommage à l'Himalaya*. La Martinière, Paris, 2004.

Collectif

*Arts du Népal et du Tibet*. Réunion des Musées Nationaux, Paris, 2000.

Patrick Carré et Bertrand de Cameret

*L'esprit du Népal : les Newars et les dieux*. Seuil, Paris, 2000.

Roland Barraux

*Histoire du Népal*. L'Harmattan, Paris, 2007. (Recherches asiatiques)

Vincent Gréby

*Le nouveau Népal*. L'Harmattan, Paris, 2010.

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

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

*Bibliothèque du voyageur au Népal*. Gallimard, Paris, 1990. (Bibliothèque du voyageur)

*Guide Lonely Planet Népal*. Lonely Planet, Paris, 2009. (Guides de voyage)