



FICHE TECHNIQUE TREK AU MUSTANG 2019

PROGRAMME .

Du 01 au 19 OCTOBRE 2019

19 jours dont 14 jours de marche

Altitude maximum 4200 m

Altitude moyenne du trek 3500 m

Jour 1 Le 1er : arrivée a Katmandou transfert hôtel

Jour 2 Le 2 : journée visite de Katmandou repas et nuit,

Jour 3 Le 3 : Vol matinal pour Pokhara visite et dernier check de préparation.

Jour 4 Le 4 : Vol matinal pour Jomoson puis début du Trek pour rejoindre Kagbeni Porte du Royaume du Mustang.

Jour 5 Le 5 : Kagbeni (entrée dans le Royaume du Mustang) – Chele 3050m 6 H

Jour 6 Le 6 : Chele - Syangboche 3800m 7 h / 7 h 30

Jour 7 Le 7 : Syangboche - Geling – Ghami 3510m passage du Nya La 4010m belle vue sur l'Annapurna et les Nilgiri 6 H / 6 H 30

Jour 8 Le 8 : Ghami – Gar Gumba 3920 M – Charang 3620 M 7 H 30 / 8 H

Jour 9 Le 9 : Charang – Lo-Manthang 3780m Capitale du mustang, résidence du roi 5 H / 5 H 30

Jour 10 Le 10 : Lo-Manthang – Lo-Mantang visite de la vallée à cheval (en option environ 25 €) vers le village de Garphu 3897 M et de sa forteresse troglodyte.

Jour 11 Le 11 : Lo-Mantang – Surkhang 6 H 30 / 7 h

Jour 12 Le 12 : Surkhang – Dhigaon – Luri Gomba - Surkhang

Jour 13 Le 13 : Surkhang - Tange 3240 M, 6 H 30

Jour 14 Le 14 : Tange – Cha Cho La Pass 4060 -Tetang 3040m une longue journée au milieu d'un décor somptueux Muktinath 3760m vue sur le Dhaulagiri et le Tukuhe peak, 08 H 30 / 09 H

Jour 15 Le 15 : Tetang - Muktinath 2800 M, 8 H

Jour 16 Le 16 : Muktinath – Jomoson 2743 M 5 H 30 / 6 H

Jour 17 Le 17 : Vol Jomosom – Pokhara vol de 30mn et vol Pokhara Katmandou dans le foulée.

Jour 18 Le 18 : Journée de visite de Katmandu, soirée libre.

Jour 19 Le 19 : Suivant l'heure de départ visite de Katmandu et transfert à l'aéroport.

Ce trekking est organisé en collaboration avec une agence locale établie depuis 1995. Nous avons choisi une formule en camping avec une équipe complète (guides, porteurs, cuisiniers ...). C'est une option plus couteuse qu'en Lodge mais que nous privilégions pour l'ambiance d'un trekking d'expédition. La qualité et la variété de la nourriture est meilleure de cette façon et nous pouvons échanger et faire travailler une équipe élargie de professionnels locaux.

FERRANDO PATRICK

22 Marina d'agosta 20166 Porticcio

06 50 81 96 82

info@ugayak.com

IDENTIFIANT SIRET DU SIEGE 504 461 708 00019

Assuré en RC professionnelle pour les activités Kayak et accompagnateur en moyenne montagne auprès de MMA contrat n° 118 227 347

Immatriculation registre des opérateurs de séjour et de voyage IM02A130003.

Assuré en RC professionnelle auprès de MMA contrat : n° A 127283131

Garantie financière Groupama n° 4000713229



FORMALITES, VACCINATIONS

FORMALITES : (Ambassade, visa...)

- Votre passeport doit disposer de 6 mois de validité au-delà de la date de retour de votre voyage.
- Visa : Il est obligatoire.

Le plus pratique et le moins coûteux est de prendre le visa à votre arrivée à l'aéroport de Katmandou. Veuillez vous munir de 40 euros en espèces et d'une photo d'identité.

- Permis spécial :

Veillez vous munir des photocopies des 6 premières pages de votre passeport, ainsi que 2 photos d'identité identiques sur lesquelles vous aurez inscrit votre nom et prénom.

VACCINATIONS OBLIGATOIRES : Aucunes.

VACCINATIONS UTILES

Nous vous recommandons fortement la vaccination tétanos/Polio, celle contre la typhoïde : Typhim VI, ainsi que les vaccins hépatites A & B surtout si vous n'êtes pas à jour de vos différents rappels.

Vous pouvez vous adresser pour tout renseignement complémentaire au service de l'Institut Pasteur. ☎ 01 40 61 38 00, du lundi au vendredi, de 9h à 17h et le samedi de 9h à 11h.

TRAITEMENT ANTIPALUDEEN

Vous passez plusieurs journées à Kathmandou : la vallée présente théoriquement un risque paludéen, bien que celui-ci concerne principalement les régions basses du Népal (plaine du Teraïl, vallée de Pokhara) et est surtout sensible en saison des pluies (de juin à fin septembre). Seul un organisme spécialisé peut vous informer de façon précise sur l'utilité et surtout le type exact de prévention à adopter. Vous pouvez vous renseigner auprès du service de maladies tropicales de l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière à Paris. ☎ 01 45 85 90 21

VISITE MEDICAL

Etre en bonne santé est essentiel pour profiter pleinement de votre voyage ! Si votre dernière visite médicale date quelque peu, c'est l'occasion d'effectuer un bilan de santé en expliquant à votre médecin les principales caractéristiques de votre prochain voyage (climat, altitude, difficulté...).

Une visite chez votre dentiste est aussi une excellente initiative.

EQUIPEMENT PERSONNEL

BAGAGES

Les contrôles de sécurité sont serrés aux aéroports : évitez les couteaux, ciseaux et piles de rechange.



Equipez-vous pour l'avion de votre tenue de trek, et de vos affaires de première nécessité (en cas de problème d'acheminement de vos bagages).

Vous devez conditionner l'ensemble de vos affaires en 2 sacs : 1 sac à dos et 1 grand sac de voyage.

LE SAC A DOS :

- Sac à dos de randonnée d'une capacité de 30 /40 litres, il vous sera utile pour le transport de vos affaires personnelles durant la journée (appareil photo, films, cape de pluie, médicaments personnels, pique-nique, gourde, etc. ...).

Il vous servira aussi en tant que bagage à main lors des transports aériens pour toutes vos affaires lourdes (pour alléger le sac de voyage en soute), fragiles (appareil photo...) et nécessaires (trousse de toilette...). de prévoir des sacs plastiques pour emballer vos affaires et en assurer l'étanchéité.

Très important :

- La réglementation aérienne limite le poids des bagages à 20 kg par personne; cependant, l'organisation de votre voyage nous oblige à l'envoi de vivres et matériel indispensables.

Il est **donc impératif que vous limitiez le poids des vos bagages en soute à 18 kg maximum**, afin que nous puissions disposer de ce volume de poids excédentaire.

Il est possible de laisser un bagage sur place à votre arrivée à Kathmandou, contenant des affaires propres pour votre retour (prévoir un sac vide avec cadenas).

COUCHAGE – BIVOUAC

- Sac de couchage cloisonné convenant à une utilisation en altitude, avec des températures pouvant descendre à -10°C, drap de sac.

HABILLEMENT – CHAUSSURES

- Chapeau
- Bonnet
- Foulard
- Gants de laine
- Veste d'altitude, coupe-vent Goretex ou similaire dite 3° couche
- Pull-over chaud ou fourrure polaire dite 2° couche
- Chemises manches longues ou tee shirt de technique dite 1° couche
- Cape de pluie
- Pantalon de trek
- Survêtement
- Chaussettes de trek



- Sandales plastiques pour passer les gués
- Chaussures résistantes et tenant bien la cheville, à semelles Vibram

PETIT MATERIEL

- Lampe frontale + ampoules et piles de rechange
- Gourde (1 litre minimum)
- Briquet pour brûler les détrit
- Lunettes de soleil à verres filtrants
- Lingettes
- Crème de protection solaire pour peau et lèvres
- Nécessaire de toilette léger (utilisez des produits biodégradables)
- Bâtons télescopiques, si vous êtes habitué à marcher avec.

PHARMACIE PERSONNELLE

Vos médicaments habituels :

- vitamine C ou polyvitamine ;
- Antalgique médicaments contre la douleur : aspirine ou paracétamol.
- Anti-diarrhéique (type Imodium...), antiseptique intestinal (type Ercéfuryl...), Ultra levure
- Traitement antibiotique à large spectre : prévoir 8 jours de traitement (sur prescription médicale).
- Pommade anti-inflammatoire.
- Collyre (poussière, ophtalmie) en gouttes et crème antibiotique pour les yeux.
- Pastilles purifiantes pour l'eau de boisson (Hydroclonazone, Micropur).
- Bande adhésive élastique (Elastoplast), jeu de pansements adhésifs, compresses désinfectantes, double peau (protection contre les ampoules, disponible en pharmacie).
- Traitement pour rhume et maux de gorge.
- Antalgique en cas de maux de tête persistants dus à l'altitude; Diamox, diurétique léger en comprimés (sur prescription médicale).
- Rappel : crème solaire haute protection (peau et lèvres).

EQUIPEMENT COLLECTIF

MATERIEL FOURNI PAR L' AGENCE

Matelas, couverts, bols et assiettes, matériel de cuisine collectif, tentes, tente 'mess', pharmacie collective.

DIVERS

FERRANDO PATRICK

22 Marina d'agosta 20166 Porticcio

06 50 81 96 82

info@ugayak.com

IDENTIFIANT SIRET DU SIEGE 504 461 708 00019

Assuré en RC professionnelle pour les activités Kayak et accompagnateur en moyenne montagne auprès de MMA contrat n° 118 227 347

Immatriculation registre des opérateurs de séjour et de voyage IM02A130003.

Assuré en RC professionnelle auprès de MMA contrat : n° A 127283131

Garantie financière Groupama n° 4000713229



PROTECTION DES SITES

L'équilibre écologique des régions que vous allez traverser est très précaire. La permanence des flux touristiques, même en groupes restreints, le perturbe d'autant plus rapidement. Dans l'intérêt de tous, chaque participant est responsable de la propreté et de l'état des lieux qu'il traverse et où il campe. La lutte contre la pollution doit être l'affaire de chacun. Même si vous constatez que certains sites sont déjà pollués, vous devez brûler tous vos papiers, kleenex, boîtes, etc... Votre accompagnateur vous y aidera.

TARIF : 2900 €

LE PRIX COMPREND :

- 4 nuits d'hôtel + petits déjeuners à Kathmandu en chambre partagée.
- 4 vols intérieurs Kathmandu - Pokara, Pokara - Jomsom Aller et retour
- Le permis de trek et droit d'entrée au Mustang, environ 490 \$ / pers
- Entrée dans les parcs nationaux environ 20 € / pers
- Permis de trek environ 10 € / pers
- Tous les transports depuis votre prise en charge à l'aéroport le 01 Octobre jusqu' à votre départ aéroport le 20 Octobre.
- L'ensemble de la prestation, hébergement, nourriture, équipe de porteur, guides Français et Népalais durant l'ensemble du trek.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- 4 repas à Kathmandou
- Les visites au programme à Kathmandu environ 15 € / pers
- Les frais de visa et ou taxe d'aéroport
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les pourboires en usage (prévoir un budget 50 euros)
- La journée de cheval en option pour la visite de la vallée de Lo Mantang environ 25 €

CHANGE – MONNAIE

La monnaie népalaise est la Roupie Népalaise.

1 euro vaut environ 100 roupies népalaises.

Se munir d'euros en espèces

Il n'y a pas de change obligatoire, mais il vous sera impossible de changer les roupies népalaises restantes en devises étrangères à votre départ de Kathmandou.

Vous pouvez retirer des espèces avec votre carte bleue à Kathmandou.

DECALAGE HORAIRE

L'heure locale est GMT + 5h45

En heure d'hiver, il y a 4h45 de décalage avec la France, 3h45 en heure d'été.

FERRANDO PATRICK

22 Marina d'agosta 20166 Porticcio

06 50 81 96 82

info@ugayak.com

IDENTIFIANT SIRET DU SIEGE 504 461 708 00019

Assuré en RC professionnelle pour les activités Kayak et accompagnateur en moyenne montagne auprès de MMA contrat n° 118 227 347

Immatriculation registre des opérateurs de séjour et de voyage IM02A130003.

Assuré en RC professionnelle auprès de MMA contrat : n° A 127283131

Garantie financière Groupama n° 4000713229



CLIMAT

Il fait généralement beau et sec au printemps (nuageux le soir) et à l'automne, avec bien sûr toutefois des risques d'averses ou de chutes de neige en altitude. Les températures sont douces dans les vallées, et deviennent froides au fur et à mesure que l'on gagne de l'altitude. Les nuits sont fraîches, et parfois froides. En été, le temps reste beau, mais avec des orages.

POURBOIRES

Il est d'usage d'offrir quelques vêtements usagés aux porteurs à l'issue du trekking. On fait également un pourboire collectif « de groupe », qui est distribué aux différents membres de l'équipe locale, suivant votre degré de satisfaction, bien sûr ! (à voir avec l'accompagnateur).

HEBERGEMENT

Hôtel standard à Kathmandou en chambre partagée. Tentes à deux places pendant le trekking.

NOURRITURE

Népalaise et occidentale. Pique-nique à midi. Complément de vivres énergétiques emportés de France.

BIBLIOGRAPHIE

- « Mustang, royaume interdit », Michel Peissel, Ed. Olizane
- « Les cavaliers du Kham », Michel Peissel, Ed. R. Laffont
- « Le Népal et ses populations », Marc Gaboriau, Ed. Kailash.
- « Le léopard des neiges », P. Mathiessen, Ed. Gallimard
- « A journey to Mustang », G. Tucci, Biblioteca Himalayica Snellgrove (à acheter à Kathmandou)
- « Mustang Bhot in fragments », Manju Shree Thapa, Himal Books Snellgrove (à acheter à Kathmandou).

CARTOGRAPHIE

- Carte Mandala : « Jomosom to Mustang »
- Carte Nepa Maps « Mustang »
- Carte générale Népal, Nelles Verlag.

Le Mustang est un de ces lieux magiques qui vous marquent profondément.

Dans ce petit coin du monde, là-haut près des étoiles et des cimes enneigées, il est un peuple heureux qui vit loin du matérialisme, en harmonie avec la nature, l'univers et ses semblables. Pendant des siècles, la formidable barrière de l'Himalaya l'a gardé à l'abri de l'influence des civilisations étrangères dans son sanctuaire somptueux.

On voudrait ne pas dévoiler ce beau secret pour protéger la tranquillité des Lô-Pas. En même temps, il est important de témoigner que des peuples et des pays comme celui-ci existent encore sur notre planète, et qu'il faut à tout prix les conserver intact !