

TREKKING

TREKKING DANS L'ALTO MUSTANG

Royaumes cachés de l'Himalaya.



B4Experience

NÉPAL



Parcourez des gorges escarpées, d'immenses plateaux arides et sous de majestueux sommets enneigés au Mustang, Népal. Explorez Lo Manthang, une ancienne cité fortifiée figée dans le temps, et vivez le rare privilège d'accéder à cette région lointaine et exclusive de l'Himalaya.

Voir le programme sur le web

<https://b4experience.com/upper-mustang-trek>



MOIS RECOMMANDÉS

MARCH, APRIL, MAY, JUNE, JULY, AUGUST, SEPTEMBER,
OCTOBER, NOVEMBER



PRIX

Dès 2.390€ / pers.

Réductions pour groupes

Trekking

info@b4experience.com / +34 613 03 77 00





Highlights

-
- RANDONNÉE IDÉALE POUR L'ÉTÉ.
 - EXCLUSIF ET MOINS FRÉQUENTÉ.
 - RICHE CULTURE TIBÉTAINE.
 - EXPÉRIENCE EN PETITS GROUPES.

Groupe privé

100% personnalisable

À partir de (personnes)	Catégorie	Disponibilité	Nb. Jours	Prix/pers.
5	Standard	01 mars 2026 - 01 nov. 2026	18	2.390€
2	Standard	01 mars 2026 - 01 nov. 2026	18	3.050€

Voyagez avec votre famille ou vos amis.

*Contactez-nous pour vérifier la disponibilité via info@b4experience.com / +34 613 03 77 00 / www.b4experience.com

Groupe ouvert

Partagez l'expérience avec d'autres voyageurs

Catégorie	Dates	Nb. jours	Places dispo.	Point de départ	Prix / pers.
✖ Pas de groupes ouverts disponibles, uniquement des groupes privés.					

*Contactez-nous pour vérifier la disponibilité via info@b4experience.com / +34 613 03 77 00 / www.b4experience.com



Inclus

- Tous les transferts en véhicule privé.
- Hôtel à Katmandou en formule logement et petit-déjeuner.
- Hôtel à Pokhara en formule logement et petit-déjeuner.
- Randonnée basée sur des maisons de thé, avec repas et logement dans les auberges disponibles.
- Tarifs des parcs nationaux et permis spéciaux pour Mustang (500 US\$ par personne pour 10 jours)
- Un guide anglophone (Sirdar).
- Porteurs (1 porteur pour 2 membres). Un porteur peut transporter un maximum de 25 kg de poids total.
- 1 sherpa (guide assistant) pour 5 membres.
- Salaires journaliers du personnel népalais, repas et logement.
- Assurance pour guide et porteur.
- 1 jeep pour 2-4 personnes de Katmandou à Jomsom et retour.
- 2 jeeps pour 5-9 personnes de Katmandou à Jomsom et retour.
- 3 jeeps pour 10-11 personnes de Katmandou à Jomsom et retour.

Non inclus

- Vols et visas pour le Népal (nous pouvons les gérer)
- Visites touristiques à Katmandou et Pokhara
- Déjeuner/dîner à Katmandou et Pokhara
- Eau minérale bouillie/bouteille, sodas et boissons alcoolisées pendant la randonnée
- Blanchisserie, appels téléphoniques, évacuation d'urgence si nécessaire, dons, pourboires
- Frais supplémentaires dus à des blocages de routes/glissemens de terrain/calamités naturelles/grèves
- Tous les frais personnels pour causes naturelles
- Sac de couchage
- Note : Il est recommandé aux clients de limiter leur bagage personnel à 12 kg maximum par porteur.
- Tout ce qui n'est pas inclus dans la section "INCLUS".



Itinéraire

JOUR 1 : Arrivée à Katmandou

À votre arrivée à l'aéroport international Tribhuvan de Katmandou, vous serez transféré à l'International Guest House (ou similaire) pour vous reposer et vous acclimater. Cet hôtel est situé au cœur du quartier touristique de Thamel, réputé pour ses boutiques et restaurants.

Hébergement : Hôtel.

JOUR 2 : Journée libre à Katmandou. Préparation pour l'émission des permis.

Cette journée est dédiée à l'obtention des permis nécessaires pour entrer dans la région restreinte de l'Alto Mustang.

Profitez-en pour explorer les sites historiques de Katmandou, tels que la place Durbar et Swayambhunath. Hébergement dans un hôtel à Thamel.

Hébergement : Hôtel

Repas : Petit-déjeuner.

JOUR 3 : Voyage en jeep de Katmandou à Pokhara

Un trajet en jeep d'environ 6 à 7 heures vous emmènera à Pokhara, une belle ville au bord du lac. Profitez d'un après-midi au bord du lac Phewa et préparez-vous pour l'aventure qui vous attend. Hébergement à l'hôtel Splendid View.

Hébergement : Maison de thé

Repas : Petit-déjeuner + Déjeuner + Dîner.

JOUR 4 : Voyage en jeep de Pokhara à Jomsom et Kagbeni

Une balade en jeep tôt le matin vous mènera à travers la vallée de Kali Gandaki jusqu'à Jomsom puis Kagbeni.

Kagbeni, un village pittoresque, marque l'entrée de l'Alto Mustang et offre des vues impressionnantes sur l'Himalaya. Nuit à Kagbeni.

Hébergement : Maison de thé

Repas : Petit-déjeuner + Déjeuner + Dîner

JOUR 5 : Kagbeni-Chhuksang (2950 m)

Randonnée d'environ 6 heures, couvrant environ 14 km.

La randonnée suit la rivière Kali Gandaki, traversant des paysages désertiques et des formations rocheuses uniques. Chhuksang est une petite localité avec des maisons traditionnelles de style tibétain et des falaises rouges impressionnantes.

Hébergement : Maison de thé

Repas : Petit-déjeuner + Déjeuner + Dîner.

JOUR 6 : Chhuksang-Samar (3540 m)

Randonnée d'environ 4 heures 30 minutes couvrant environ 13 km.

Le sentier traverse plusieurs ponts suspendus et passe par la profonde gorge de Kali Gandaki.

Samar, un beau village avec des maisons blanchies à la chaux, offre la première véritable vision de la culture unique du Mustang.

Hébergement : Maison de thé

Repas : Petit-déjeuner + Déjeuner + Dîner.

JOUR 7 : Samar - Geling (3520 m)

Randonnée d'environ 3 heures 30 minutes couvrant environ 12 km.

Le sentier monte régulièrement à travers des paysages arides, avec des vues panoramiques sur Nilgiri et Annapurna.

Geling est connu pour ses anciens monastères bouddhistes et ses champs d'orge.

Hébergement : Maison de thé

Repas : Petit-déjeuner + Déjeuner + Dîner.

JOUR 8 : Geling - Tragmar (3800 m)

Il s'agit d'une randonnée d'environ 5 heures couvrant environ 15 km.

Ce tronçon inclut le passage du col de Nyi La (4 010 m), offrant des vues impressionnantes sur les montagnes.

Tragmar est célèbre pour ses impressionnantes falaises rouges et ses anciennes murailles de Mani.

Hébergement : Maison de thé

Repas : Petit-déjeuner + Déjeuner + Dîner.

JOUR 9 : Tragmar - Lo Gekar - Lo Manthang (3750m)

Randonnée de 8 à 9 heures, couvrant environ 20 km.

Visitez Ghar Gompa, l'un des plus anciens monastères du Népal, avant d'arriver à Lo Manthang.

Lo Manthang, capitale fortifiée de l'Alto Mustang, est riche en histoire, culture et architecture impressionnante.

Hébergement : Maison de thé

Repas : Petit-déjeuner + Déjeuner + Dîner.

JOUR 10 : Lo Manthang et environs

Passez la journée à explorer les monastères, les grottes et le palais du roi de Lo Manthang. Les ruelles étroites de la ville et sa culture d'influence tibétaine en font un lieu fascinant à parcourir. Hébergement dans une auberge.

Hébergement : Maison de thé

Repas : Petit-déjeuner + Déjeuner + Dîner.

JOUR 11 : Retour vers Tsarang (3580 m)

Randonnée d'environ 6 heures, couvrant environ 19 km.

Descente vers Tsarang, passant par des collines arides et des monastères isolés.

Tsarang est connu pour son grand monastère blanc et rouge et une ancienne forteresse.

Hébergement : Maison de thé

Repas : Petit-déjeuner + Déjeuner + Dîner.

JOUR 12 : Retour à Syangbochen ou à Ghiling

Randonnée d'environ 6 heures 30 minutes couvrant environ 20 km.

Retour sur vos pas à travers les paysages uniques de Mustang, passant par des drapeaux de prière et des murs de Mani.

Le trajet offre des vues spectaculaires sur l'Himalaya et un aperçu du mode de vie éloigné du Mustang.

Hébergement : Maison de thé

Repas : Petit-déjeuner + Déjeuner + Dîner.

JOUR 13 : Randonnée vers Chuksang

Randonnée d'environ 6 heures, couvrant environ 20 km. Le sentier descend progressivement à travers des gorges profondes et un terrain accidenté. Profitez des changements spectaculaires de paysage en quittant l'Alto Mustang.

Hébergement : Maison de thé

Repas : Petit-déjeuner + Déjeuner + Dîner.

JOUR 14 : Randonnée vers Kagbeni et trajet en voiture à Jomsom. Visite sur le chemin de Muktinath.

Une courte randonnée vous ramènera à Kagbeni, où vous prendrez un jeep jusqu'à Jomsom. Visite du lieu sacré de Muktinath, une destination majeure de pèlerinage pour hindous et bouddhistes.

Hébergement dans une auberge.

Hébergement : Maison de thé

Repas : Petit-déjeuner + Déjeuner + Dîner.

JOUR 15 : Jeep jusqu'à Pokhara

Conduisez le long de la rivière Kali Gandaki, en passant par Marpha et Tatopani. Profitez d'un après-midi relaxant à Pokhara, peut-être une promenade en bateau sur le lac Phewa. Hébergement à l'hôtel Splendid View.

Hébergement : Hôtel

Repas : Petit-déjeuner + Déjeuner.

JOUR 16 : Voyage en jeep vers Katmandou

Une journée complète en voiture vous ramènera à Katmandou, mettant fin à votre aventure au Mustang. Passez l'après-midi à faire des achats de souvenirs ou à vous détendre à Thamel.

Repas : Petit-déjeuner.

Jour 17 : Journée libre à Katmandou

Profitez de cette journée pour explorer davantage Katmandou, visiter Patan ou Bhaktapur, ou simplement vous reposer.

Les activités optionnelles incluent une visite du temple Pashupatinath ou de la stupa Boudhanath.

Jour 18 : Départ final, transfert à l'aéroport.

Selon l'heure de votre vol, nous vous transférerons à l'aéroport international Tribhuvan.

Dites au revoir au Népal et emportez des souvenirs inoubliables de la randonnée à Mustang.

Politique de paiement et d'annulation

Réservation initiale : Pour garantir votre place, un acompte de 30% du montant total du voyage est requis au moment de la réservation.

Paiement final : Le solde restant, équivalent à 70% du total, doit être payé au plus tard 60 jours avant la date de départ.

Extras : Les coûts de voyage supplémentaires, tels que les assurances, les vols et autres services optionnels, doivent être payés intégralement au moment de la réservation.

Assurance annulation : Le client peut souscrire une assurance annulation afin d'obtenir le remboursement intégral du montant payé (selon ses conditions).

L'utilisateur final peut se désister du voyage contracté, ayant droit au remboursement des sommes versées, sauf pénalités indiquées, mais devra également verser à l'agence les montants indiqués ci-dessous une fois le voyage confirmé. Si celui-ci ne se réalise pas faute d'un nombre minimum de participants, le client pourra conserver le crédit pour des voyages futurs ou demander le remboursement intégral de la réservation.

Politique d'annulation 3:

REMBOURSEMENT COMPLET JUSQU'À 24H APRÈS L'ACHAT

Jusqu'à 60 jours avant le voyage, remboursement à 100% du montant du voyage.

Jusqu'à 45 jours avant le voyage, remboursement à 50% du montant du voyage.

Pour des délais inférieurs à ceux décrits dans la politique d'annulation, aucun remboursement ne sera effectué.

*Des frais de gestion de 250€ s'appliquent.

*Aucun frais d'annulation ne sera remboursé pour les réservations déjà émises. Si d'autres frais non remboursables ont été émis, ceux-ci ne seront pas non plus remboursés et seront déduits du montant à payer.

*Le coût d'annulation des vols émis correspond à 100% du montant.

Liste du matériel

VÊTEMENTS FONCTIONNELS:

- Veste Gore-Tex ou imperméable et respirante
- Pantalons imperméables pour la pluie
- Veste chaude : en duvet ou de préférence primaloft (car elle résiste à l'eau)
- Polaire légère
- T-shirts à manches courtes respirants et à séchage rapide
- Pantalons élastiques, un peu plus épais, pour les jours ou nuits plus froids
- Pantalons de trekking
- Shorts
- Ensemble t-shirt et pantalon thermique
- Sous-vêtements (il est recommandé qu'ils ne soient pas en coton)
- Maillots de bain

TÊTE

- Casquette légère pour courir
- Bonnet en laine
- Bandeau pour le cou
- Lunettes de soleil

MAINS

- Gants en polaire fine
- Bâtons de trekking (recommandés)

PIEDS

- Chaussettes fines (non en coton)
- Chaussettes épaisses et chaudes pour la nuit (non en coton)
- Chaussures trail légères ou chaussures de montagne (les habituelles pour la montagne)
- Sandales de montagne avec bride au talon (optionnel)

SACS À DOS

- Sac à dos de montagne 20/35 litres
- Housse de sac à dos imperméable
- Sac de voyage petit (pour documents et portefeuille)
- Sac de voyage (mieux qu'une valise)

MATERIEL D'HÉBERGEMENT

- Sac de couchage (3 saisons)
- Sac de couchage style cabane en soie (optionnel)
- Bouchons d'oreille

ACCESSOIRES

- Lampe frontale et batterie ou piles de recharge
- Crème solaire, baume à lèvres et after sun
- Anti-moustiques

REPAS/BOISSONS

- Système d'hydratation minimum 1 l (Camelbak, gourde ou bouteille souple)
- Thermos (optionnel)
- Snacks, fruits secs, gels, hydratation et suffisamment de barres énergétiques, barres protéinées, mélange de fruits secs, comprimés de magnésium et suppléments de récupération

ÉQUIPEMENT DE VOYAGE

- Vêtements décontractés
- Passeport, Visa, argent liquide, documents d'assurance, carnet de vaccination
- Serviette en microfibre
- Trousse de premiers secours et médicaments
- Couverture thermique
- Téléphone portable et montre avec suivi d'itinéraire
- Powerbank, appareil photo, câbles de charge, écouteurs, perche à selfie

FAQs

Quel niveau physique et technique est requis ?

Un niveau minimal permettant de faire une randonnée de montagne avec 800 m de dénivelé en une journée est nécessaire. C'est un parcours exigeant mais il y a des journées intermédiaires avec des marches courtes pour garantir une bonne acclimatation et une bonne récupération des jours de trekking. Pendant le parcours, nous pouvons porter un petit sac avec les affaires que nous utiliserons pendant la journée. Les porteurs transporteront nos sacs jusqu'au lodge suivant.

Comment organiser le sac avec le matériel que portera le porteur ?

Le porteur porte le matériel de 2 personnes (maximum 12kg par personne). Vous devez partager un sac entre deux personnes et le remettre au porteur. L'idéal est un sac de voyage d'environ 80L. L'autre valise restera à l'hôtel à Katmandou.

Sac à dos pendant le parcours :

Portez un petit sac à dos qui vous permette d'emporter une veste, une gourde et quelques barres ou fruits secs. Tout le matériel que vous n'utilisez pas pendant la journée est porté par les porteurs.

Crampons :

Dans les zones hautes du trekking, il peut y avoir de la neige ou de la glace, bien que ce ne soit pas habituel. Les conditions peuvent changer rapidement, surtout sur des passages à plus de 5 000 mètres. Certaines personnes portent des crampons à chaînes pour améliorer l'adhérence sur les surfaces glissantes ; pour les treks, les crampons à pointes ne sont pas nécessaires.

Argent liquide :

À Katmandou, il est généralement possible de payer par carte (dans les restaurants, taxis, boutiques de souvenirs... ce n'est pas courant). Ensuite, il n'y aura plus de distributeurs automatiques. Il est indispensable d'avoir de la monnaie locale. Vous pouvez apporter des euros ou des dollars et les changer directement en roupies à l'aéroport ou à Thamel le jour de l'arrivée.

Montant d'argent liquide recommandé :

Il est recommandé d'emporter un minimum de 250€ en espèces pour les dépenses non incluses, comme les boissons ou les repas à Katmandou et pour les pourboires.

Pourboires :

Un pourboire est généralement donné à la fin du voyage (non obligatoire, mais fortement recommandé), en espèces (ils n'ont pas de terminal de paiement). Guides : 5 à 10 USD par personne et par jour. Pour des treks plus longs (comme le circuit de l'Annapurna ou le camp de base de l'Everest), les pourboires peuvent augmenter, atteignant 10-15 USD par personne et par jour. Porteurs : 3 à 5 USD par jour et par personne. Pour des treks plus longs ou exigeants, vous pouvez envisager d'augmenter à 5-7 USD.

Conditions d'hygiène dans les lodges :

Au fur et à mesure que vous gagnez en altitude, les hébergements sont beaucoup plus basiques. Il est recommandé d'apporter des lingettes humides et un sac de couchage pour éviter d'utiliser les couvertures.

Douches et eau chaude :

Dans les zones les plus hautes, les douches avec eau chaude sont très rares. Il est TRÈS facile de prendre un coup de froid, ce qui amplifie les problèmes liés au mal d'altitude. NOUS RECOMMANDONS d'éviter de vous doucher. Les lingettes humides sont une bonne alternative pour maintenir l'hygiène.

Dans quel hôtel allons-nous séjourner ?

Cela apparaît dans les informations de l'offre.

Médicaments pour l'altitude :

Les itinéraires sont progressifs pour éviter (autant que possible) le mal de l'altitude. Les guides disposent d'une trousse complète, incluant un oxymètre de pouls. Pour des médicaments comme Edemox ou similaires, consultez votre médecin, bien qu'ils ne soient pas nécessaires.

Téléphone portable et SIM :

Vous pouvez acheter une carte SIM à votre arrivée. Chaque zone du Népal a un opérateur différent. Consultez notre équipe pour savoir lequel fonctionne dans chaque zone. Avec une recharge de 15-20€, vous aurez suffisamment de données pour utiliser WhatsApp lorsque la couverture est disponible. Les appels normaux sont beaucoup plus chers.

Faut-il prendre un type de supplément ou de récupérateur ?

Les suppléments peuvent être utiles, mais ne sont pas indispensables. Il est intéressant de prendre du fer dans les jours précédant une activité en altitude. Vous pouvez consulter votre médecin ou nutritionniste.

Pastilles pour purifier l'eau

Achetez toujours de l'eau en bouteille ou bouillie dans les lodges.

Répulsif anti-moustiques :

Le répulsif peut être utile les premiers jours, mais n'est pas nécessaire en haute altitude (facultatif).

Carnet de vaccination :

Aucun vaccin n'est obligatoire pour voyager au Népal.

Adaptateurs de prises électriques

Ce sont les mêmes qu'en Europe.

Quelles sont les exigences en matière de passeport et de visa ?

Il est important d'avoir un passeport valide avec au moins 6 mois de validité. Le Népal offre un VISA à l'arrivée pour la plupart des pays, ce qui peut accélérer le processus et éviter les files d'attente à l'atterrissement, si vous soumettez votre demande en ligne via ce lien officiel. À votre arrivée, dirigez-vous vers le guichet bancaire de l'aéroport international Tribhuvan avec l'ID de soumission (page de confirmation) que vous avez reçu après avoir rempli le formulaire de demande pour un visa au Népal. Payez les frais correspondants en espèces, puis après le paiement, allez au guichet de l'agent d'immigration avec votre passeport original pour traiter le visa. Dans le cas d'un visa, restez à jour car les politiques d'immigration changent fréquemment. C'est pourquoi il est recommandé de vérifier les informations peu avant la date prévue de votre voyage. Actuellement, en février 2025, les frais pour les visas touristiques du Népal sont les suivants : 15 jours : 30 USD 30 jours : 50 USD 90 jours : 125 USD.



Contact

info@b4experience.com

www.b4experience.com

+34 613 03 77 00

[Voir le programme sur le web](#)

Trekking

info@b4experience.com / +34 613 03 77 00

