



Audan Trekking & Expedition

[www.audantrek.ch](http://www.audantrek.ch)



## Haut-Dolpo et le lac Poksumdo 2026

24 jours en camping pour 2 personnes

### ITINERAIRE JOUR PAR JOUR

#### Jour 1 et 2 Vol et arrivée à Katmandou

Accueil à l'aéroport par l'équipe **Audan Trekking** puis transfert à l'hôtel et temps libre. Rendez-vous pour la présentation des personnes qui vous accompagneront, explications et recommandations par le guide ou responsable de l'agence du programme concernant le trekking. Etablissement des permis.

Type d'hébergement : **Hôtel Nepali Ghar ou similaire** nuit avec petit-déjeuner.

### **Jour 3 Katmandou - Nepalgunj (280 m)**

Transfert à l'aéroport dans l'après-midi puis vol d'une heure pour **Nepalgunj (280m)** ; le vol s'effectue généralement à bord d'un ATR 72 (avion français bimoteurs à hélices de 70 places). Nepalgunj est une ville pas touristique de 60 000 habitants proche de la frontière indienne. Climat chaud et souvent humide...

**Note** : par temps clair, belle vue sur la droite de l'avion sur le Manaslu, les Annapurnas et le Dhaulagiri.

Type d'hébergement : **en lodge**

### **Jour 4 Nepalgunj - Juphal (2450 m) - Hanke (2500 m)**

Vol de 45mn environ puis pour **Juphal (2450m)**, le petit aéroport qui permet d'approcher le Dolpo. **Attention** : ce vol est particulièrement soumis à des aléas climatiques et opérationnels. Il peut être reporté voir annulé et donc nous obliger à modifier les étapes du trekking.

Après avoir fait connaissance avec notre équipe locale, nous entamons notre trekking par une descente jusqu'à la jonction à 2080m d'altitude des rivières Thuli Bheri et Suligad. Cette dernière provient du lac Phoksumdo que nous atteindrons dans 2 jours.

Nous continuons par un sentier qui longe cette rivière pour arriver au hameau de **Hanke (2500m)** où nous installons notre campement.

**5h de marche** Dénivelé + : **420 m** Dénivelé - : **370 m**

Type d'hébergement : **sous tente**

### **Jour 5 Hanke - Sunawar (3160 m)**

Nous continuons de longer la rivière **Suligad** par un chemin en "plat népalais" (succession de courtes montées et courtes descentes). Nous franchissons quelques ponts utilisés par les caravanes de yacks et donc très solides. En chemin nous traversons quelques hameaux seulement utilisés en hiver. Les bambous et fougères font maintenant place aux genévrier et conifères. Installation de notre campement à **Sunawar (3160m)** ; ici un moine Amchi garde un petit dispensaire à base de plantes médicinales (visite possible si le moine est présent...)

**5h30 de marche** Dénivelé + : **780 m** Dénivelé - : **290 m**

Type d'hébergement : **sous tente**

### **Jour 6 Regi - Ringmo (lac Phoksumdo, 3640 m)**

Après une heure de marche en forêt, la végétation se raréfie. Nous passons à Palam, le village d'hiver des habitants de **Phoksumdo** puis une montée raide nous permet, à 3760m, une vue extraordinaire sur les cascades du déversoir du lac Phoksumdo. Par une descente courte et facile nous rejoignons **Ringmo (3640m)**, superbe village avec une gompa au centre du village et une autre à proximité. Campement au bord du lac ; baignade interdite (croyances religieuses).

**3h30 de marche** Dénivelé + : **640 m** Dénivelé - : **260 m**

Type d'hébergement : **sous tente**

### **Jour 7 Lac Phoksumso (3640 m)**

Journée de repos mais surtout d'acclimatation avant de s'engager plus loin, plus haut... Nous profitons de la journée pour aller visiter la gompa de Pal Sherten Thasung Tsoling (**secte Bön**) mais aussi pour faire quelques achats de produits locaux comme, par exemple, les fameux tissages traditionnels du Dolpo.

Type d'hébergement : **sous tente**

### **Jour 8 Ringmo - Camp dans les pins (3660 m)**

Etape absolument splendide sur un chemin surplombant le lac Phoksumdo. Nous entrons dans la zone du Haut Dolpo où le permis spécial est obligatoire. Après une montée raide qui nous conduit vers 4000m (vue superbe), nous redescendons sur l'autre rive du lac. Nous continuons notre marche en remontant la vallée de la **Phoksumdo Khola** ("khola" veut dire rivière en népalais) pendant 1h pour enfin arriver à notre campement (3680m).

NB : plusieurs traversées de gués avant d'arriver au camp (sandales très utiles)

**6h de marche** Dénivelé + : **550 m** Dénivelé - : **490 m**

Type d'hébergement : **sous tente**

### **Jour 9 Camp dans les pins - Ganda La Phedi (4600 m)**

Pendant 1h30 nous longeons et traversons (gués/sandales) plusieurs fois la rivière. Belle vue sur le **Kanjirowa Himal (6612m)** et les nombreux sommets de 6000m alentour. A la confluence de deux vallées (3750m) une montée raide nous conduit à des pâturages sur un plateau vers 4100m. Après le déjeuner, une autre montée raide serpente à travers une moraine pour atteindre une "vallée supérieure" où se trouve notre campement : **Ganda La Phedi (4600m)**.

NB : les 400 derniers mètres avant le campement peuvent s'avérer un peu pénible...

**6h30 de marche** Dénivelé + : **1125 m** Dénivelé - : **200 m**

Type d'hébergement : **sous tente**

### **Jour 10 Traversée du Ganda La (5200 m) - Shey Gompa (4330 m)**

Montée progressive de 3h dans un décor minéral et sauvage pour atteindre, enfin, le **col Ganda La (5200m)** où flottent les éternels drapeux à prières. Ce col marque la "frontière géographique" entre le **Dolpo** et le **Haut Dolpo**. Nous descendons dans une pente d'éboulis pour rejoindre la belle vallée de "la montagne de cristal". Ici, de nombreuses grottes percent les falaises rocheuses ; parfois quelques moines viennent méditer dans ces grottes.

Pour les habitants de la région, faire la **khora** (circumambulation) de la "montagne de cristal" apporte une grande bénédiction.

Le sanctuaire de Shey est l'un des plus sacrés du Dolpo : la légende raconte qu'il fut fondé par un moine yogi chevauchant un léopard volant. C'est d'ailleurs ici qu'a lieu le festival "Shey Ribo Druk Dra" qui ne se déroule qu'une fois tous les douze ans, lors de l'année du Dragon. Un groupe Terres d'Aventure était d'ailleurs présent lors de la dernière date, en 2012.

Installation de notre campement à **Shey (4330m)** près de la gompa.

**6h de marche** Dénivelé + : **650 m** Dénivelé - : **840 m**

Type d'hébergement : **sous tente**

### **Jour 11 Shey - Sela (5095 m) - Namgung (4420 m)**

Par un chemin facile nous remontons la large vallée en traversant quelques campements de nomades. Nous poursuivons notre marche jusqu'à atteindre le col **Sela (5095m)** d'où la vue en direction du Tibet est grandiose. Une descente facile puis un sentier en balcon nous conduisent à **Namgung (4420m)**, petit hameau niché au pied d'une falaise colorée. Le hameau est constitué de quelques champs et maisons autour d'une très vieille gompa creusée dans la roche.

**5h30 de marche** Dénivelé + : **820 m** Dénivelé - : **700 m**

Type d'hébergement : **sous tente**

### **Jour 12 Namgung - Saldang La (4400 m) - Cha (4030m)**

Nous démarrons la journée sur un sentier taillé dans la falaise et qui nous permet de sortir de la gorge. Ensuite, la marche se poursuit en "plat népalais"... Ici il n'est pas rare d'apercevoir quelques animaux sauvages : perdrix, vautours, lièvres variables, grands bharals ("moutons bleus") etc... Du **col Saldang La (4400m)** la vue nous permet de nous rendre compte de l'immensité de la région. La descente, facile, nous mène au village de **Saldang (4050m)**. Nous remontons la vallée jusqu'aux hameaux de **Namdo** puis Sibu (petit village partiellement fortifié) pour arriver enfin à **Cha (4030m)** où nous installons notre campement.

**6h de marche** Dénivelé + : **580 m** Dénivelé - : **970 m**

Type d'hébergement : **sous tente**

### **Jour 13 Cha - Jeng La Phedi (4540m)**

Nous continuons notre trekking en traversant les derniers villages habités du Haut Dolpo et franchissons encore quelques gués (sandales) puis nous remontons une vallée sauvage et austère avant d'arriver à **Jeng La Phedi (4540m)**, lieu de campement des nomades qui gardent yacks et chèvres.

NB : nous déconseillons fortement de se rendre désormais au monastère de **Rap (4180m)**. Même si la vue de ce dernier est belle, le monastère n'est plus en activité mais aussi et surtout le gué à traverser pour s'y rendre est de plus en plus dangereux, année après année...

**5h de marche** Dénivelé + : **630 m** Dénivelé - : **210 m**

Type d'hébergement : **sous tente**

### **Jour 14 Jeng La Phedi - Jeng La (5130 m) - Tok Kyu (4200 m) - Dho (4050 m)**

En 3h de marche assez facile nous arrivons au **col Jeng La (5130m)**. En récompense de nos efforts, nous pouvons du col admirer le Dhaulagiri (8167m). La descente, assez facile aussi, nous permet de retrouver des chörtsens et murs à prières ("mani"), signes que nous allons retrouver prochainement des habitations... Nous poursuivons dans la vallée en longeant la Jengdala Chu ("chu" veut dire rivière en tibétain) puis nous prenons un vallon sur la rive droite qui débouche sur hameau de **Tok Kyu (4200m)** situé dans la célèbre vallée de Tarap (la "vallée aux chevaux excellents"). Visite de la gompa de Champa Lhakang.

Cette région connaît un fort développement avec les énormes rentrées d'argent générées par la cueillette de "**yarsakumbu**" (champignon qui colonise une chenille) qui se vend à prix d'or en Chine. Nous croisons des écoliers de la "cristal mountain school" en allant visiter le hameau de **Kagar**. Installation de notre campement à **Dho (4050m)**

**6h de marche** Dénivelé + : **600 m** Dénivelé - : **1030 m**

Type d'hébergement : **sous tente**

### **Jour 15 Dho - Thonjam (3560 m)**

Les 3 prochains jours nous descendrons dans des gorges spectaculaires, principalement le long de la **Tarap Chu**.

Le matin, 3h de marche facile avec arrêt déjeuner près de la rivière à **Suchi Khola**.

L'après midi nous passons quelques petits ponts ; la gorge se rétrécit au fur et à mesure de notre progression. Le sentier habilement taillé dans les parois est cependant facile.

Campement à **Thonjam (3560m)**

**7h de marche** Dénivelé + : **415 m** Dénivelé - : **900 m**

Type d'hébergement : **sous tente**

### **Jour 16 Thonjam - Lasicap (2700 m)**

En 1989 suite à la rupture d'une poche glaciaire, cette gorge fût dévastée par une énorme vague qui emporta les ponts et sentiers existants. Le passage resta impraticable durant plusieurs années. Grâce à une ONG hollandaise des travaux furent effectués et le chemin réaménagé permettant ainsi de nouveau les échanges entre les vallées : 3h de marche sur ce sentier large et aérien, très au-dessus de la rivière.

Après une bonne descente nous atteignons les "tea-shops" de Lahini ; la vallée s'élargit et nous retrouvons les arbres et les cultures.

L'après midi, descente raide dans la forêt pour rejoindre la rivière.

Installation du campement avant le grand pont de Lasicap au milieu des gevétriers.

**5h de marche** Dénivelé + : **480 m** Dénivelé - : **1250 m**

Type d'hébergement : **sous tente**

### **Jour 17 Lasicap - Tarakot (2410 m)**

Après avoir traversé le pont, nous descendons la vallée de la **Barbung Khola** : nous retrouvons les villages perchés sur les collines et les champs de maïs, millet et sarrasin.

Check Point à **Lingdo (2355m)** situé en dessous **Tarakot (2410m)**, ancienne ville forteresse et caravanière perchée au-dessus de la **Bardung Khola**. Tara = étoile et kot = forteresse.

**5h de marche** Dénivelé + : **300 m** Dénivelé - : **770 m**

Type d'hébergement : **sous tente**

### **Jour 18 Tarakot - Dunaï (2105 m)**

Après avoir longé la rivière, nous traversons un pont protégé par des "**dokpa**" (protecteurs sous forme de sculptures homme et femme en bois) puis nous rejoignons **Dunaï (2105m)**, capitale administrative du Dolpo.

Installation du campement et visite du village.

**NB : cette journée peut aussi être utilisée en sécurité et couplée soit à celle de la veille, soit à celle du lendemain.**

**1h30 de marche** Type d'hébergement : **sous tente**

### **Jour 19 Dunaï - Juphal (2450 m)**

Nous marchons 1h environ sur un terrain plat puis une dernière montée (dernier effort aussi), nous arrivons à **Juphal (2450 m)** point de départ de notre trekking il y a 15 jours.

Dîner d'adieu avec note staff népalais...

**3h30 de marche** Dénivelé + : **400 m** Dénivelé - : **150 m**

Type d'hébergement : **sous tente**

## Jour 20 Juphal - Nepalgunj - Katmandou

Vol entre Juphal et Neplagunj puis entre Nepalgunj et Katmandou (**vols particulièrement soumis aux aléas climatiques et opérationnels**). Transfert à l'hôtel puis temps libre.

Type d'hébergement : **Hôtel Nepali Ghar ou similaire** nuit avec petit-déjeuner

## Jour 21 Katmandou

Journée libre qui sert de jour de sécurité en cas de retard sur le programme, surtout à cause des vols intérieurs.

Type d'hébergement : **Hôtel Nepali Ghar ou similaire** nuit avec petit-déjeuner.

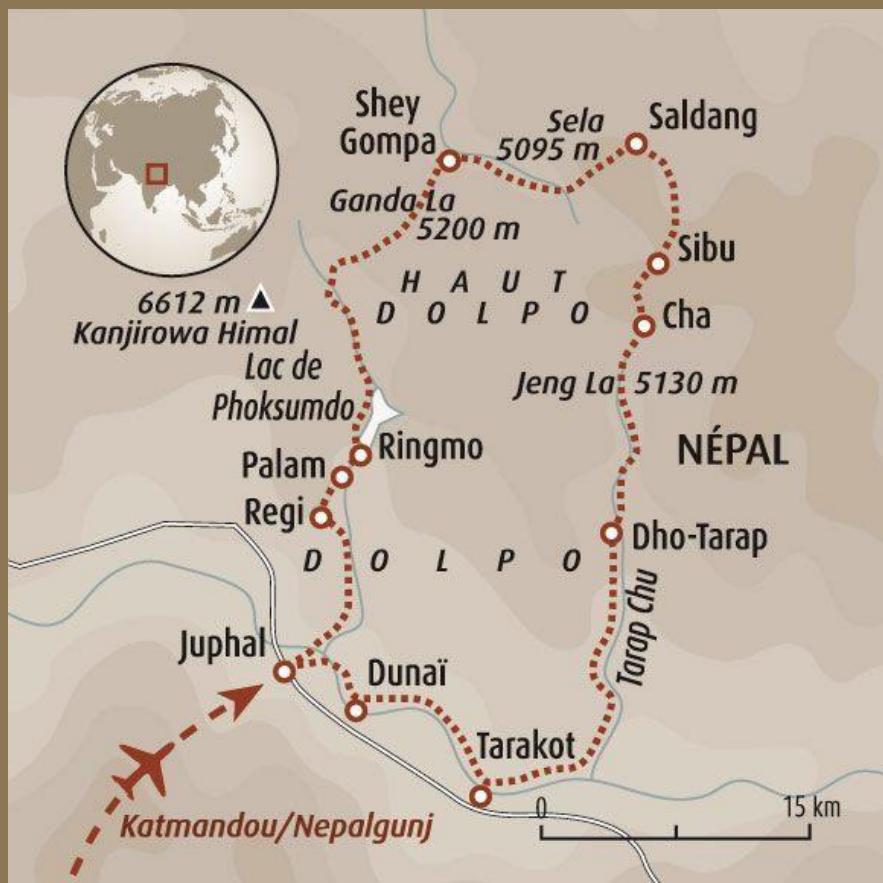
## Jour 22 Katmandou

Journée libre qui sert de jour de sécurité en cas de retard sur le programme, surtout à cause des vols intérieurs.

Type d'hébergement : **Hôtel Nepali Ghar ou similaire** nuit avec petit-déjeuner.

## Jours 23 et 24 Vol de retour pour la Suisse

Accompagnement par une personne de l'équipe **Audan trekking** en véhicule à l'aéroport international.



## Important itinéraire !

### LES ETAPES :

Elles sont dans l'ensemble équilibrées en tenant compte des éléments suivants :

**Des porteurs** ; il est hors de question de demander à des porteurs de faire des étapes doubles et ce, par respect pour eux et leur travail, parfois pénible.

**L'altitude** : plus on monte en altitude, plus les étapes sont courtes afin d'essayer d'éviter les éventuels problèmes liés à l'altitude (meilleure acclimatation). Les Népalais disent qu'en altitude le bon rythme est celui du yack ! ...

### **Les temps de marche**

Les temps de marche sont donnés à titre indicatif. En fonction du niveau des participants, de la météo et/ou de l'état du terrain, ils peuvent varier, en plus comme en moins. Pour les étapes en altitude, le niveau d'acclimatation joue aussi un rôle dans la durée des marches.

