



Audan Trekking & Expedition  
[www.audantrek.ch](http://www.audantrek.ch)



## Mt. Kailash et lac Manasarovar 2026

18 jours en lodge et camping minimum 4 personnes

### **Jours 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.

Type d'hébergement : **Hôtel Marshyangdi ou similaire**, nuit avec petit-déjeuner.

### Jour 3 : Katmandou

Journée à Katmandou, établissement des permis, visites

Type d'hébergement : **Hôtel Marshyangdi ou similaire**, nuit avec petit-déjeuner

### Jour 4 : Katmandou

Vous quittez Katmandou ce matin. Vous roulez sur la route **Araniko**, qui connecte Katmandou à **Kodari**, un village qui se trouve à la frontière entre le Népal et le Tibet. En chemin, vous traverserez la **vallée Panchkhal** et ses belles rizières en terrasse. Vous pourrez admirer les petits villages qui bordent la rivière Bhote Koshi. Après avoir rempli toutes les formalités, passage de la frontière : vous voilà au **Tibet**, dans la ville de **Zhangmu**, située à **2300 mètres** d'altitude. Votre route continue jusqu'à **Nyalam** le long de la gorge de **Matsang Tsangpo** qui offre des points de vue spectaculaires.

Type d'hébergement : **en lodge**

### Jour 5 : Nyalam

**Journée d'acclimatation** à l'altitude. A **Nyalam**, vous êtes en effet à **3750 mètres** d'altitude. Cette petite ville, située à 40 kilomètres de la frontière népalaise, présente quelques maisons traditionnelles en pierre que vous pourrez admirer. Vous marcherez jusqu'au site culturel de la grotte de **Milarepa**, une grotte sainte où aurait vécu et médité le grand maître bouddhiste **Milarepa** qui était également poète et compositeur. Sur le toit de la grotte, vous pourrez admirer le **temple de Nyalam Pelgye Ling**.

Type d'hébergement : **en lodge**

**Durée de la marche : 2 heures**

### Jour 6 : Nyalam-Saga

Le voyage, aujourd'hui, vous entraîne au cœur du Tibet sauvage et ses hauts plateaux poussiéreux aux couleurs ocre.

La route monte à travers la montagne : vous dépasserez plusieurs cols et rencontrerez des familles nomades et leurs yaks.

En effet : vous passerez en premier le **col de Thong La** à **5120 mètres** avant de dépasser le **col de Lalung La** à **5124 mètres**.

Là, vous aurez de superbes vues sur les **monts Shisha Pangma (8012 mètres)**, **Gaurishanker**, **Langtang Himal** et **Ganesh Himal**. Vous admirerez également le **lac de Pelgu Tso**.

La route continue à travers les plaines avec en toile de fond l'Himalaya.

Après avoir traversé la **rivière Yarlung**, vous atteindrez la ville de **Saga** :

La porte d'entrée pour accéder au Mont Kailash et au lac Manasarovar.

A Saga, vous êtes à 4640 mètres d'altitude ! Le nom de la ville signifie « le pays heureux » mais la ville abrite surtout une garnison de l'armée chinoise, chargée de garder la frontière népalo-tibétaine.

Type d'hébergement : **en lodge**

### **Jour 7 : Saga-Zhongba-Paryang**

Ce matin, départ pour la ville de **Zhongba**, à travers de nombreux cols. A Zhongba, vous visiterez un petit **monastère du nom de Dargyelling**, situé à l'ouest de la ville. Reprise de la route jusqu'à **Paryang** dans un paysage spectaculaire : sauvage et intact. Vous aurez vraiment l'impression d'être sur le toit du monde et à la fois en plein désert avec des paysages intacts qui s'étendent à perte de vue et que rien ne vient ébranler.

Type d'hébergement : **en lodge**

### **Jour 8 : Paryang-Lac Manasarovar**

Départ ce matin vers la **région sacrée du Mont Kailash** à travers un plateau aride. Le **Mont Kailash** ou **Gang Rimpoché**, fait partie d'une chaîne de montagne du plateau tibétain dont il est le point culminant avec **6714 mètres** d'altitude. Le Mont Kailash est la montagne la plus sacrée pour plusieurs religions, notamment les bouddhistes et les hindouistes mais également les jaïns et les bönpos.

Le Mont Kailash n'a jamais été gravi. Par contre, il fait l'objet d'un fervent pèlerinage, que vous effectuerez lors de ce voyage.

Pour arriver au pied du Mont Kailash, vous traverserez de nombreuses rivières, ainsi que le **col de Mayum La** à **4600 mètres**, où vous aurez une vue incroyable sur l'Himalaya, notamment le Cho Oyu, le Langtang Himal, le Manaslu, le Ganesh Himal, les Annapurnas et le Dhaulagiri.

Alors que vous vous approchez du lac de Manasarovar, vous pourrez admirer le **monastère de Chiu**, qui se trouve sur la rive nord-est du lac.

Le pèlerinage au Mont Kailash compte trois étapes en tout sur trois sites sacrés: le **Mont Kailash** en lui-même, le **lac Manasarovar** et le site de Thirta-Puri.

Les pèlerins hindouistes s'y immergent, mais pas les bouddhistes. Un proverbe tibétain dit : « les hindous se lavent l'extérieur pendant que les bouddhistes se lavent de l'intérieur ». Vous camperez ce soir sur les rives du lac Manasarovar, où vous aurez une belle vue du **Mont Kailash**, situé à une trentaine de kilomètres.

Type d'hébergement : **sous tente**

### **Jour 9 : Lac Manasarovar-Darchen**

Matinée consacrée à l'**exploration du lac Manasarovar** avant de reprendre la route en direction de **Darchen**. C'est le point de départ de votre trek, qui commencera le lendemain. C'est également le lieu de rendez-vous de tous les pèlerins qui effectuent le tour du **Mont Kailash**. Vous y trouverez quelques restaurants végétariens pour la plupart car les pèlerins mangent végétarien lors du pèlerinage. A **Darchen**, **4600 mètres** d'altitude, vous pourrez sentir l'effervescence des pèlerins et des guides qui préparent les yaks et les poneys pour les trois jours de pèlerinage.

Type d'hébergement : **sous tente**

### **Jour 10 : Darchen-Diraphuk**

Votre randonnée, **pèlerinage autour du Mont Kailash** commence ce matin. En trois jours, vous parcourrez 53 kilomètres. Votre marche débute doucement mais très vite, vous grimpez jusqu'à l'altitude de **4730 mètres**, où vous aurez une vue sublime sur la face sud du Mont Kailash ainsi que le **Mont Nanda Devi** de 7816 mètres d'altitude, situé en Inde. Votre sentier entre au cœur de la **vallée de Lha Chu**, où vous traverserez le **village de Tarboche**.

Vous visiterez le **monastère de Diraphuk**, datant du XIIIème siècle.

Type d'hébergement : **sous tente**

**Durée de la marche : 7 heures**

#### **Jour 11 : Diraphuk-Zutrulphuk**

Vous quittez ce matin la **vallée de Lha Chu pour la vallée de Dolma Chu**, qui vous entraînera jusqu'au plus haut point de votre trek : le **col de Dolma La**, à **5630 mètres**. Juste avant le col, vous passerez par **Shive To**, un endroit important pour les pèlerins car il est dit qu'ils doivent y mourir de manière symbolique en y laissant un vêtement. Votre ascension exténuante du col de Dolma La sera récompensée par une belle vue à l'arrivée : vous apercevrez le **lac Gouri Kunda**, également connu sous le nom de lac de la compassion.

De nombreux **drapeaux de prière colorés** ornent le sommet du col, relayant les prières des pèlerins vers le paradis.

Une fois le col dépassé, la descente s'amorce à travers les champs de **Zutrulphuk**.

Vous vous arrêterez au **lac de Gouri Kunda**, où les hindouistes s'immergent dans les eaux froides mais sacrées.

Dans les environs de Zutrulphuk se trouvent de nombreuses **grottes utilisées pour la méditation**.

Une d'entre elles aurait également servi à **Milarepa**.

Type d'hébergement : **sous tente**

**Durée de la marche : 8 heures**

#### **Jour 12 : Zutrulphuk-Darchen**

Dernier jour de trek et de pèlerinage avec une descente jusqu'à une rivière qui aboutit sur la **plaine de Barga**.

Le sentier passe le long de superbes gorges. Vous verrez des milliers de murs de prière et de pierres peintes : **les mani**. Retour à **Darchen**.

Après avoir effectué ce pèlerinage, d'après les croyances locales, vous vous êtes absous de vos péchés.

L'après-midi, visite du **troisième site sacré : Thirta-Puri**, sans lequel votre pèlerinage ne serait pas complet. **Thirta-Puri** est célèbre pour ses **sources chaudes et ses geysers aux terrasses blanches et roses**. Les sources chaudes peuvent guérir toutes les maladies et les pèlerins y lavent leur mauvais karma. Quoiqu'il en soit, il est toujours agréable de se relaxer au cœur de ces sources chaudes après cette randonnée de trois jours.

Votre pèlerinage est donc accompli après cette dernière journée. Votre âme et votre corps sont donc purifiés.

Type d'hébergement : **sous tente**

**Durée de la marche : 4 heures**

### **Jour 13 : Darchen-Drongba**

Vous quittez ce matin la région sacrée du Mont Kailash. Reprise de la route à travers le désert en direction de Katmandou.

Type d'hébergement : **sous tente**

**8 heures de route**

### **Jour 14 : Drongba-Peku-Tso**

La route continue en direction de Katmandou. 6 heures de voyage pour arriver à votre étape du soir : le superbe lac aux eaux turquoise de **Peku-Tso**. Vous camperez sur les rives du lac où vous pourrez apercevoir des daims ainsi que des aigles. En été, les familles nomades installent souvent leur camp à cet endroit.

Type d'hébergement : **sous tente**

**6 heures de route**

### **Jour 15 : Peku-Tso-Katmandou**

Dernière journée de route pour atteindre Katmandou. Vous traverserez à nouveau la frontière. En chemin, vous pourrez à nouveau admirer les **gorges de Matsang Tsangpo** avec de belles vues sur la vallée et de superbes cascades.

### **Jour 16 : Katmandou**

Différentes visites Baktaphur, **Boudanath** etc. selon proposition du guide sur place. Temps libre pour achats etc.

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

### **Jour 17 : Vol de départ pour Genève**

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