



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



## Tsum vallée 2026

19 jours en lodge minimum deux 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 (1300 m) - Arughat (570 m) - Sotti Khola (620 m)**

Petit-déjeuner à l'hôtel puis départ pour Arughat par une belle route en traversant la vallée de Katmandou 135 km. La vue et la route sont spectaculaires dans les montagnes depuis Thankot. Arrivée à Dadingbeshi, passage du pont, puis montée vers Ramkot.

Repas du midi ensuite continuation jusqu'à Arughat où l'on change de véhicule et on prend une jeep locale jusqu'à Soti Khola, mauvaise piste.

Trajet : 135 km, environ **7 heures de route** (la route entre Katmandou/ Arughat est parfois perturbée à cause de la circulation).

Type d'hébergement : **En lodge**

**Jour 4 Sotikhola (620 m) - Machakhola (930 m)**

Petit-déjeuner puis départ pour Machakhola 1er jour de marche, le long de la rivière et traversée de villages de pêcheurs puis montée douce à Labu Bensi à 800 m le long des rizières en terrasse. Arrivée au village typique de Macchakhola.

Attention : Vous serrez en très basse altitude. Il fait souvent très chaud durant cette étape.

**6 heures de marche** Dénivelé + : **610 m** Dénivelé - : **600 m**

Type d'hébergement : **En lodge**

**Jour 5 Machakhola (930 m) - Jagat (1 370 m)**

Longue journée de marche au départ de Khorlabeshi.

Vous marcherez environ une heure jusqu'à Tatopani où une source d'eau chaude jaillit de la falaise en petites cascades. Le sentier se faufile dans les gorges de la Burhi Gandaki bouillonnante et, plus loin, après une longue montée on atteint une plaine sablonneuse, la vallée reste assez fermée. camp au village de Jagat aux belles maisons de pierres (Entrée du parc national).

**Attention** : Vous serez en très basse altitude. Il fait souvent très chaud durant cette étape.

**7 heures de marche** Dénivelé + : **1000 m** Dénivelé - : **440 m**

Type d'hébergement : **En lodge**

**Jour 6 Jagat (1370 m) - Lokpa (1 900 m)**

La vallée s'élargit un peu, vous traverserez un long pont pour gagner Philim sur un petit plateau. Puis vous quittons le sentier du tour du Manaslu pour vous engager dans l'étroite vallée de la Shiar Khola.

**6 heures de marche** Dénivelé + : **700 m** Dénivelé - : **300 m**

Type d'hébergement : **En lodge**

**Jour 7 Lokpa (1 900 m) - Dumje (2 400 m)**

Vous descendrez jusqu'au creux de la vallée en passant des ponts de bois puis le sentier remonte à 2 300 m en surplomb du torrent.

Vous perdrez un peu d'altitude avant de remonter à travers la forêt pour Ripchet sur un petit plateau. Ripchet est le premier village de culture tibétaine que vous rencontrerez.

Le sentier plus étroit passe d'impressionnants ponts de bois et descend jusqu'à Dumje.

La vallée commence à s'ouvrir.

Vous traverserez la Torogompa Khola qui prend sa source au glacier nord des Ganesh. Dumje se trouve à la confluence de trois cours d'eau importants.

**6 heures de marche** Dénivelé+ : **840 m** Dénivelé- : **250 m**

Type d'hébergement : **En lodge**

**Jour 8 Dumje (2 400 m) - Rachen Gompa (3 200 m)**

Le sentier monte jusqu'à Chekam qui marque l'entrée de la vallée cachée. Le village donne son nom à toute la région « Chekampar ».

Vous quitterez les pentes étroites et vertigineuses qui surplombent la Shiar Khola. Les maisons tibétaines sont ici imposantes tout comme les Gompa. Les lamas ont une place importante dans la vie des villages.

Les plus courageux peuvent visiter la grotte sacrée toute proche qui abrite une empreinte de Milarépa. Camp près du monastère de nonnes de Rachen. L'ancien monastère est conservé à l'intérieur d'une enceinte récente.

**6 heures de marche** Dénivelé+ : **900 m** Dénivelé- : **300 m**

Type d'hébergement : **En lodge**

**Jour 9 Rachen Gompa (3 200 m) - Mu Gompa (3 700 m)**

Vous remonterez la large vallée cultivée.

Dans cette vallée, les petits chevaux au poil épais viennent du Tibet. Vous traverserez Nylé, village d'un des trois principaux lamas de la vallée.

Si l'Amshi est présente dans le village, vous pourrez visiter sa petite clinique où elle soigne avec des plantes médicinales venant des pentes des montagnes entourant la vallée.

Vous gagnerez le monastère de Mu perché sur la partie ancienne en contrebas et les nouveaux bâtiments des jeunes moines au-dessus.

Vous serrez à quelques heures du Tibet avec l'impression d'être au bout du monde.

**4 heures de marche** Dénivelé+ : **750 m** Dénivelé- : **300 m**

Type d'hébergement : **En lodge**

**Jour 10 Mu Gompa (3 700 m) - Dupchet (4 180 m) - Nyle (3 361 m)**

Excursion vers Dupchet en direction de la frontière tibétaine d'où viennent les caravanes de yacks et chevaux et descente à Nyle.

**6 heures de marche** Dénivelé+ : **480 m** Dénivelé- : **850 m**

Type d'hébergement : **En lodge**

**Jour 11 Nyle (3 361 m) - Chekam (3 050 m)**

Vous redescendrez à travers la vallée avec au fond la fin d'une crête des Ganesh et plus loin, le Bouddha Himal et l'Himal Chuli qui se découvrent progressivement.

**5 heures de marche** Dénivelé+ : **280 m** Dénivelé- : **750 m**

Type d'hébergement : **En lodge**

**Jour 12 Chekam (3 050 m) - Chimling (2 350 m)**

Au niveau de Dumje, vous passerez par le versant sud cette fois, les villages sont plus pauvres que dans le haut de la Tsum et les maisons plus éparses.

Vous retrouverez les cultures en terrasses

**5 heures de marche** Dénivelé+ : **190 m** Dénivelé- : **470 m**

Type d'hébergement : **En lodge**

**Jour 13 Chimling (2 350 m) - Lokpa (2 190 m)**

Vous regagnerez le chemin pris au départ juste après un pont suspendu, en changeant de versant où vous arriverez sur la fraîcheur de la forêt.

Vous repasserez le « verrou » de la vallée marqué d'inscription tibétaine, au pied du torrent. Camp en surplomb de l'intersection de la Nubri et de la vallée de la Tsum.

**5,5 heures de marche** Dénivelé+ : **230 m** Dénivelé- : **800 m**

Type d'hébergement : **En lodge**

**Jour 14 Lokpa (2 190 m) - Dhoban (1 070 m)**

Vous retrouverez le circuit du Tour du Manaslu et suivons la Burhi Gandaki jusqu'à Dhoban.

**6 heures de marche** Dénivelé+ : **250 m** Dénivelé- : **1200 m**

Type d'hébergement : **En lodge**

**Jour 15 Dhoban (1 070 m) - Lapu Bensi (880 m)**

Marche le long de la rivière et traversée de villages de pêcheurs. Le sentier se faufile dans les gorges de la Burhi Gandak et longe les rizières en terrasse en passant par Tatopani où une source d'eau chaude jaillit de la falaise en petites cascades. Arrivée à Lapu Bensi.

**7 heures de marche** Dénivelé+ : **70 m** Dénivelé- : **380 m**

Type d'hébergement : **En lodge**

**Jour 16 Lapu Bensi (880 m) - Arughat (570 m)**

Après le petit-déjeuner, marche jusqu'à Soti Khola.

Vous quitterez la montagne, ses villages et ses populations accueillantes pour retrouver les rizières et rejoindre Arughat.

**6,5 heures de marche** Dénivelé- : **310**

Type d'hébergement : **En lodge**

**Jour 17 Arughat - Kathmandu**

Véhicule privé pour Katmandou, arrivée et transfert à l'hôtel.

Trajet : 135 km, environ **7 heures de route** (la route entre Arughat /Katmandou est parfois perturbée à cause de la circulation).

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

**Jours 18 et 19 Vol de retour pour la Suisse**

Temps libre en fonction de l'heure de départ de l'avion. Accompagnement par une personne de l'équipe **Audan trekking** en véhicule à l'aéroport international de Katmandou.



Grotte de Milarepa