



Audan Trekking & Expedition

www.audantrek.ch



Trekking Haut-Mustang 2026

21 jours minimum 2 personnes en lodge

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 Manaslu ou similaire** nuit avec petit-déjeuner.

Jour 3 Katmandou Journée à Katmandou, établissement des permis, visites

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

Jour 4 Katmandou-Pokhara

Trajet en bus de **Katmandou** à **Pokhara** (200 km), 6 h de route. Nous quittons la vallée de Katmandou vers l'ouest avec une vue sur les montagnes du **Langtang** et du **Ganesh Himal**. Nous plongeons dans une vallée pour aller rejoindre la **vallée de la Trisuli** 1000 m plus bas. Nous allons suivre cette rivière durant plusieurs heures.

Vers **Muglin** où nous prendrons notre repas de midi, nous quittons la Trisuli qui s'en va vers le sud et nous continuons vers l'ouest sur les rives de la **Marshyangdi** qui descend de l'Himalaya, entre le **Manaslu** et les **Annapurnas**.

Type d'hébergement : **Hôtel Mt.Kailash** nuit avec petit-déjeuner.

6h de route en bus

Jour 5 Pokhara-Jomsom-Kagbeni

Avion au petit matin pour **Jomsom (2700 m)**, marche jusqu'à **Kagbeni (2800 m)**. Nous sommes dans la vallée de la Kali Ghandaki, la vallée la plus profonde du monde, entre les Annapurnas et le Dhaulagiri. Cette vallée vient des plateaux tibétains et date d'avant l'érection de l'Himalaya. **Kagbeni** marque l'entrée du Haut-Mustang, l'antique royaume interdit de Lô, dont l'entrée est très réglementée. Les habitants du Haut Mustang sont des Tibétains d'autant plus authentiques qu'ils n'ont subi aucune influence. Visite du village et du très ancien gompa (temple) au cœur du village.

3 h de marche Dénivelé + : **245 m** Dénivelé- : **140 m**

Type d'hébergement : **Lodge**

Jour 6 Kagbeni- Chhuksang

Montée sur la rive gauche, **Tangwe(3060m)**, village fortifié, **Chhuksang (3050 m)**. De l'autre côté de la **Kali Gandaki** se dressent de grandes falaises rougeâtres fortement érodées où l'on peut apercevoir d'antiques habitations troglodytes.

4 h 30 de marche Dénivelé + : **460 m** Dénivelé- : **330 m**

Type d'hébergement : **Lodge**

Jour 7 Tsuksang-Samar

Après avoir longé la rivière, on la traverse sur un pont métallique. La vallée est fermée par de grandes falaises que la rivière traverse en tunnel naturel. Une montée raide nous amène au village de **Tsélé**. On poursuit par un chemin taillé en balcon au milieu d'une grande paroi de grès ocre. Nuit au village de **Samar (3620m)**. Nombreux chortens.

4 h de marche Dénivelé+ : **680 m** Dénivelé- : **50 m**

Type d'hébergement : **Lodge**

Jour 8 Samar-Ghilling

Après avoir franchi deux petits torrents, nous descendons dans une gorge profonde où se trouve l'ermitage de **Gupsi Gompa** construit dans une grotte. Visite. Une dure montée nous amène au village de **Syammochen(3800m)**, passage d'un col à 4000 mètres, juste au-dessus du village et descente à **Ghilling (3570 m)**.

6 h de marche Dénivelé+ : **910 m** Dénivelé- : **550 m**

Type d'hébergement : **Lodge**

Jour 9 Ghilling-Dakmar

On monte vers le col qui ferme la vallée le **Nyi La (4050m)**. Après une descente abrupte, on traverse à flanc de montagne pour atteindre le **Ghemi La (3820 m)**. Vue plongeante sur le village de **Ghemi (3520m)** que l'on atteint peu après. Très beau village avec beaucoup de symboles religieux, moulins, chortens. Encore une heure de montée, et nous descendons vers le village de **Dakmar (3820 m)**, surmonté de grandes falaises rouges avec des habitats troglodytes.

5 h 30 de marche Dénivelé+ : **750 m** Dénivelé- : **550 m**

Type d'hébergement : **Lodge**

Jour 10 Dakmar-Tsarang

Après le village, on monte raide au milieu de roches érodées pour déboucher sur un plateau désertique à **4040 m**. On atteint le **Mui La (4150 m)**. Une descente raide nous amène à un très vieux monastère, **Lo Gekar Gompa (3920m)**. Visite. Descente au grand bourg de **Tsarang(3560m)** ancienne capitale du royaume de Lo. Village et gompa à visiter, soit le soir, soit le lendemain avant de partir, nombreux chortens.

5 h de marche Dénivelé+ : **620 m** Dénivelé- : **550 m**

Type d'hébergement : **Lodge**

Jour 11 Tsarang-Lo Manthang

Passage de la rivière et une montée raide nous amène sur la piste qu'il faudra suivre jusqu'à **Lo Manthang (3840m)** capitale du royaume du Haut Mustang, palais royal, plusieurs gompa, école de médecine traditionnelle, musée, chorten.

4 h 30 de marche Dénivelé+ : **580 m** Dénivelé- : **300 m**

Type d'hébergement : **Lodge**

Jour 12 Lo Manthang et ses environs

Les balades sont nombreuses autour de **Lo Manthang (3840m)**, au milieu des champs d'orge, de moutarde et de sarrasin. Promenade dans les petites rues étroites de cette vieille ville à la rencontre des habitants discutant sur la place du palais royal, revenant des champs ou rentrant les troupeaux. D'anciens monastères abritant de très belles peintures et de magnifiques *mandalas* méritent une visite.

Excursion facultative possible à **Choser**, en direction du Tibet : ses grottes, son monastère à demi construit dans la falaise. Dans ce cas, nous pouvons louer des chevaux pour faire l'aller et retour dans la journée.

Possibilité 3h à cheval ou marche dans les environs

Type d'hébergement : **Lodge**

Jour 13 Lo Manthang - col Lo La - Dhi Gaon – Yara

Nous repassons le col au-dessus de Lo Manthang. Le chemin bifurque dans une vallée adjacente de la **Mustang Khola**. Un magnifique sentier en balcon, avec une vue splendide sur les hauts sommets de l'Annapurna et du Dhaulagiri, nous conduit au petit col **Lo La (3950m)**. La descente sur le village de **Dhi Gaon (3390m)**, raide, se termine dans un décor lunaire, entre d'immenses pénitents de terre. Magnifique point de vue sur le village et la rivière. Remontée, pendant une bonne heure, dans le lit de la rivière **Puyun Khola**, dominée par des falaises creusées d'anciens habitats troglodytiques formant une véritable citée de 17 étages. Le sentier se redresse et c'est **Yara (3650m)** petit hameau aux maisons serrées les unes contre les autres.

6 h de marche Dénivelé+ : **675 m** Dénivelé- : **800 m**

Type d'hébergement : **Lodge**

Jour 14 Yara - Dichvang Khola – Tangge

Le chemin descend pour traverser une ravine. Légère remontée pour accéder à un grand plateau vers 3750 mètres, surplombant un relief spectaculaire : d'immenses tuyaux d'orgue ! Depuis ce plateau, très belle vue sur le Dhaulagiri. Descente par des lacets assez raides jusqu'à la rivière **Dichvang Khola (3480m)** que nous traversons à gué. Longue montée au col vers 4 000 mètres avant de replonger à nouveau vers le village de **Tangge (3450m)**. L'arrivée au-dessus du village et de ses champs est superbe ! Visite de ce village perdu à l'architecture remarquable avec son magnifique alignement de *chortens*.

7 h de marche Dénivelé+ : **915 m** Dénivelé- : **1115 m**

Type d'hébergement : **Lodge**

Jour 15 Tangge - Paha col - Chhuksang

L'étape est longue, avec de nombreuses montées et descentes ! Après une petite descente dans la gorge, le sentier, d'abord horizontal jusqu'au torrent, monte "sec" à 4100 mètres pour arriver au col **Paha (4220 m)** 4 h de marche. Suivent trois heures de "plat népalais" entre 4200 et 4300 mètres ; le chemin zigzague de plateau en plateau, de croupe en croupe, entre des formations rocheuses très découpées, avant une plongée sur **Chhuksang (2980 m)**, village que nous connaissons déjà. Très belle journée "sauvage" où nous profitons de couleurs superbes et de formations rocheuses magnifiques.

8 h de marche Dénivelé+ : **1290 m** Dénivelé- : **1600 m**

Type d'hébergement : **Lodge**

Jour 16 Chhuksang - Gyu La- Muktinath

Belle étape pour rejoindre le sanctuaire hindouiste de **Muktinath (3760 m)** par le col de **Gyu La (4077 m)**. La montée est rude, mais dans un décor éblouissant. Au col, la vue sur le **Dhaulagiri** et l'Annapurna nous récompense de nos efforts. Le chemin descend, puis continue en balcon pour rejoindre le chemin qui arrive du **Thorong Pass** (tour des Annapurnas). Descente sur **Muktinath (3760 m)**.

6 h de marche Dénivelé+ : **1200 m** Dénivelé- : **500 m**

Type d'hébergement : **Lodge**

Jour 17 *Muktinath - Lupra – Jomosom*

Paysages arides ouvrant sur les plateaux tibétains au nord et de hautes montagnes enneigées au sud : le **Nilgiri** et surtout le formidable **Dhaulagiri**. Courte montée vers un **col (4000 m)**, vue exceptionnelle sur le Dhaulagiri. Descente vers **Lupra (2790 m)** unique village **bön** sur notre itinéraire. La religion **bön** est la religion tibétaine préexistant au bouddhisme. Descente à **Jomsom (2710 m)**

6 h de marche Dénivelé+ : **350 m** Dénivelé- : **1100 m**

Type d'hébergement : **Lodge**

Jour 18 *Jomsom-Pokhara*

Vol pour Pokhara accommodation, transfert à l'hôtel, temps libre, visites de Pokhara et de ses environs selon proposition du guide sur place.

Type d'hébergement : **Hôtel Mt.Kailash** nuit avec petit-déjeuner.

Jour 19 *Pokhara-Katmandou*

Vol pour Katmandou différentes visites Baktaphur, Boudanath etc. selon proposition du guide sur place. Temps libre pour achats etc.

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

Jour 20 *Katmandou*

Jour de réserve en cas de mauvaise météo pour les vols et transferts internes.

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

Jours 21 et 22 *Katmandou-Suisse*

Vol 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.