



Audan Trekking & Expedition
www.audantrek.ch



Tour du Manaslu & Tsum Vallée 2026

27 jours en lodge pour une personne

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 Marriott ou similaire** nuit avec petit-déjeuner.

Jour 3 Katmandou

Journée à Katmandou, établissement des permis, visites

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

Jour 4 Katmandou - Arughat (510 m)

Départ en bus pour Arughat (6 à 7 heures de route). La deuxième partie de la route peut être en mauvais état après de fortes pluies.

PS : en fonction de l'état de la piste, il est possible, parfois, de continuer jusqu'à Seti Khola (710m) mais après 7h de route il est souvent plus agréable de marcher...

Type d'hébergement : **en lodge**

Transfert : Véhicule 6h30

Jour 5 Arughat - Lapubesi (820 m)

Marche en rive droite de la Burhi Gandaki, rivière que nous longerons jusqu'à sa source. Traversée de nombreux villages aux maisons colorées, de champs cultivés et rizières. Montées et descentes le long de la falaise avec vue sur plusieurs cascades. Arrivée à Lapubesi (820m), village surplombant la rivière aux maisons traditionnelles et moulin à grain.

6 heures30 de marche Dénivelé + : **720 m** Dénivelé - : **420 m**

Type d'hébergement : **en lodge**

Jour 6 Lapubesi - Khola Bensi (885m)

Une suite de montées et de descentes nous conduit à Machha Khola (890m) en longeant la falaise et la rivière. Khola Bensi (885m), rivière à proximité du village : baignade possible pour les courageux.

5 heures de marche Dénivelé + : **415 m** Dénivelé - : **320 m**

Type d'hébergement : **en lodge**

Jour 7 Khola Bensi - Jagat (1370 m) - Salleri (1320 m)

Montée progressive le long des premières gorges en passant par le village de Tatopani, lieu de sources chaudes. Le chemin change de rive et, après une montée un peu raide, rejoint le très beau village aux ruelles pavées de Jagat (1370m). Continuation à Salleri (1320m), village de maisons en pierres, entouré de champs cultivés.

6 heures de marche Dénivelé + : **800 m** Dénivelé - : **400 m**

Type d'hébergement : **en lodge**

Jour 8 Salleri (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 9 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 10 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.

5,5 heures de marche Dénivelé+ : **900 m** Dénivelé- : **300 m**

Type d'hébergement : **En lodge**

Jour 11 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 12 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.

6,5 heures de marche Dénivelé+ : **480 m** Dénivelé- : **850 m**

Type d'hébergement : **En lodge**

Jour 13 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 14 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 15 Deng - Namrung (2515 m)

Les villages "tibétains" se succèdent avec leurs "manis" (mur de pierres gravées) et les moulins à prières, signes du changement culturel. Le sentier est parfois délicat (éboulements). Traversée de forêt humide, où nous pouvons apercevoir quelques singes (sans aucune agressivité). Montée raide avant d'atteindre le village de Namrung (2515m). Beau village typique, avec son poêle construit au milieu de la rue principale et ses femmes travaillant sur leurs métiers à tisser.

7h de marche Dénivelé + : **1340 m** Dénivelé - : **600 m**

Type d'hébergement : **en lodge**

Jour 16 Namrung - Sama Gompa (3400 m)

Montée à travers une forêt d'épicéas. Vue sur les montagnes qui forment la frontière avec le Tibet. Lho (3110m), que nous traversons, est un beau village de pierres sèches entouré de champs d'orge, avec vue sur le monastère construit dans les hauteurs du village. Campement à 3400m près de la "gompa" qui domine le village de Sama Gompa, le plus important village de la vallée, situé sur un vaste plateau herbeux. Arrivée dans le village en longeant le grand mani situé à l'entrée du village, troupeaux de yacks.

7h de marche Dénivelé + : **1330 m** Dénivelé - : **450 m**

Type d'hébergement : **en lodge**

Jour 17 Sama Gompa (3400 m) Journée de repos et/ou d'acclimatation

Possibilités :

- * La plus "passive" : visite du superbe et "authentique village tibétain" de Sama Gaon
- * Moyenne : aller au lac Birendra Khundi, au pied du Manaslu (2 à 3 heures de marche A/R) mais on y passe le lendemain.
- * Sportive : monter au bord du Pung Gyen Glacier à plus de 4000m d'altitude, au pied de l'impressionnante face est du Manaslu. Superbe panorama ! Partiellement fondu, le glacier laisse derrière lui plusieurs lacs de couleur émeraude (4 à 5 heures de marche A/R, + 535m/- 535m de dénivelés).

Type d'hébergement : **en lodge**

Jour 18 Sama Gompa - Samdo (3850 m)

Court crochet facultatif au lac glaciaire Birendra Khundi (45min de marche, + 100m/- 100m de dénivelés), au pied du Manaslu avec une superbe sur ce dernier. Nous remontons la vallée plein nord en pente douce. Après avoir longé un immense "mani" de plus de 150m de long, une courte mais raide montée nous mène au village traditionnel de Samdo (3850m), dernier village avant le Tibet. Promenade dans ses ruelles, où nous pourrions croiser quelques femmes sur leurs métiers à tisser. Arrêt possible au monastère du village.

Pour les "courageux", possibilité de monter l'après-midi sur la "bosse" au nord du village (drapeaux à prières) où en général paissent des chèvres (+ 100m/- 100m de dénivelés) : vue époustouflante sur l'Himal Chuli (7893m) au sud.

3h30 de marche Dénivelé + : **410 m** Dénivelé - : **90 m**

Type d'hébergement : **en lodge**

Jour 19 Samdo - Dharamsala (4480 m)

Courte descente pour rejoindre la rivière et prendre une vallée perpendiculaire à celle qui conduit au Tibet et montée par un sentier en balcon jusqu'au village en ruines de Dharamsala (4480m). Nuit très froide en automne.

3h30 de marche Dénivelé + : **625 m** Dénivelé - : **55 m**

Type d'hébergement : **en lodge**

Jour 20 Dharamsala - Larkya La (5150 m) - Bimtang (3710 m)

Départ à l'aube pour une assez longue montée sur moraine (parfois enneigée) mais très progressive jusqu'au sommet du col du Larkya La (5150m) ; seule la partie terminale est un peu raide. L'altitude de 5150m est celle annoncée par beaucoup de GPS. Panorama grandiose sur les sommets du Larkya Himal, du Cheo et du Kang Guru. Descente raide vers un petit lac (descente très glissante en cas de neige dans les pentes). Déjeuner pique-nique. Nous changeons de vallée et arrivons à Bimtang (3710m) au creux de la vallée.

Note : veuillez à prendre suffisamment d'eau pendant cette journée, il n'y a pas de possibilité de recharger sa gourde en eau bouillie.

8h30 de marche Dénivelé + : **745 m** Dénivelé - : **1450 m**

Type d'hébergement : **en lodge**

Jour 21 Bimtang - Tilije (2250 m)

Descente et superbes vues sur le Ngadi, l'Himal Chuli et la face nord du Phungri. Retour à la forêt de rhododendrons (en fleur au printemps) peuplée de singes langurs. Nous redescendons en plaine, en longeant la rivière. Village de Tilije (2250m) aux hauts murs de pierre, sorte de "frontière" mixant hindouisme et bouddhisme.

6h30 de marche Dénivelé + : **340 m** Dénivelé - : **1700 m**

Type d'hébergement : **en lodge**

Jour 22 Tilije - Jagat (1325 m)

Nous rejoignons la vallée de la Marsyangdi et donc le "classique" tour des Annapurnas : changement radical d'univers et de largeur de sentier en arrivant à Dharapani ! Nous suivons donc en sens inverse le tour des Annapurnas en traversant des villages dans lesquels il est toujours possible de dormir, sous tente ou en lodge. Descente en escalier avec plusieurs changements de rives jusqu'à Jagat.

6h30 de marche Dénivelé + : **475 m** Dénivelé - : **1350 m**

Type d'hébergement : **en lodge**

Jour 23 Jagat - Bhulbhule (840 m)

Le sentier en balcon mène à Syanje puis, par une courte mais raide montée, au village de Bahundanda. Longue (raide au départ) descente au milieu des rizières en terrasses jusqu'à Bhulbhule (840m).

3h de route en jeep Dénivelé + : **500 m** Dénivelé - : **925 m**

Type d'hébergement : **en lodge**

Jour 24 Bhulbhule - Katmandou

Départ en bus qui nous conduira à Katmandou en 8 heures de route environ.

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

Transfert : Véhicule 8h !

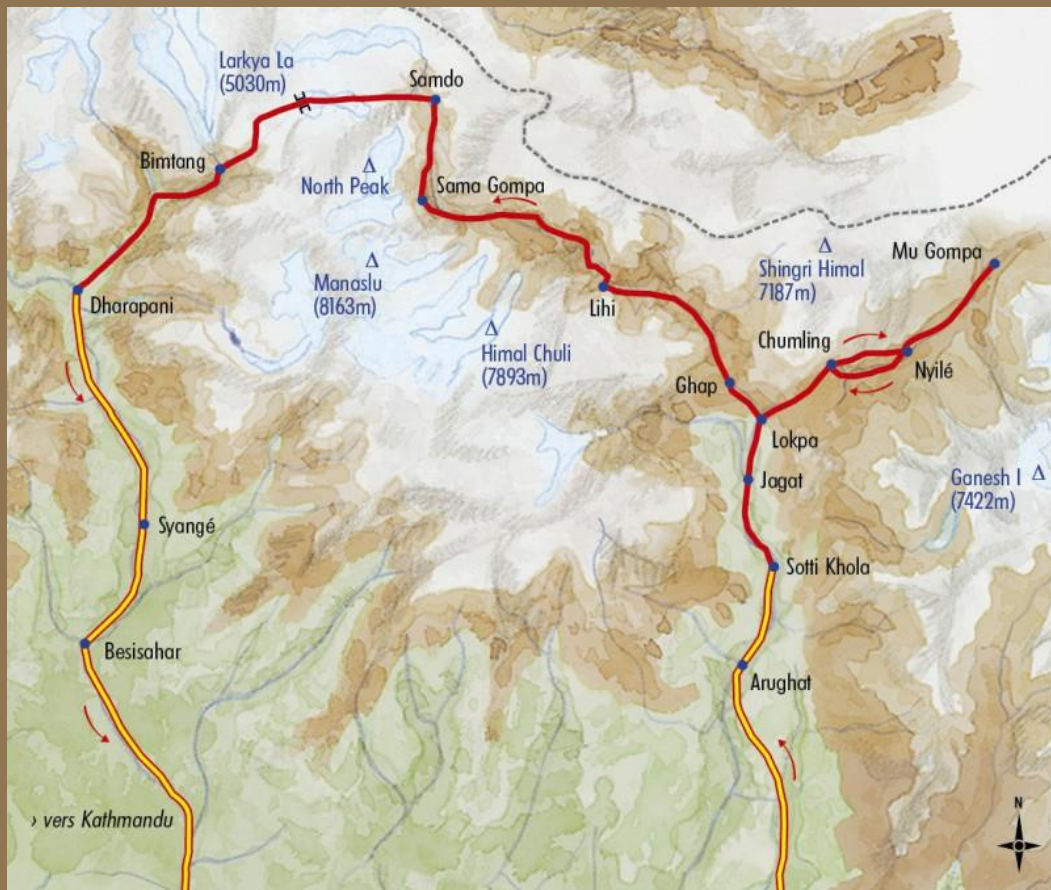
Jours 25 Katmandou

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

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

Jours 26 et 27 Katmandou-Genève

Vol pour Genève 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.