



Audan Trekking & Expedition
www.audantrek.ch



Vallée de Naar-Phu & Thorong la 2026

23 jours en lodge minimum 2 personnes

Jours 1 et 2 Vol pour Katmandou

Accueil à l'aéroport par l'équipe **Audan Trekking** puis transfert à votre 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** avec petit déjeuner compris

Jour 3 Katmandou-Besisahar

Six heures de route en direction de Pokhara, puis à **Dumre** nous obliquons vers le nord et roulons le long de la rivière **Marshyangdi**, que nous suivrons tout au long de la première partie du trekking. La route se termine entre **Besisahar (760m)**

6h de route en bus

Type d'hébergement : **en lodge**

Jour 4 Besisahar-Jagat

Trois heures de route en jeep ! Etape assez pénible avec des routes en mauvaise état, remplis de nids de poules. **3h. de route en jeep**

Type d'hébergement : **en lodge**

Jour 5 Jagat-Dharapani

En une demi-heure de marche nous rejoignons les berges de la **Marshyangdi** qui trace ici un profond défilé. Le chemin se faufile au milieu de blocs rocheux puis s'élève progressivement avec quelques parties raides. La vallée devient très encaissée, la forêt remplace progressivement les champs en terrasses. Etape à **Dharapani (2000m)**.

6h de marche Dénivelé + : **1280 m** Dénivelé - : **630 m**

Type d'hébergement : **en lodge**

Jour 6 Dharapani-Koto

Après 45 mn de marche, nous arrivons au village de **Bagarchap** ("berge de la rivière") : c'est à cet endroit que le cours de la **Marsyangdi** s'incurve pour prendre la direction est-ouest. **Bagarchap** marque la limite entre les vallées humides au sud que l'on vient de traverser et les zones "sèches" de la **Haute Marshyangdi**, moins affectées par les pluies de mousson. Le changement de végétation est manifeste : après la forêt subtropicale, on découvre désormais de très belles étendues de pins bleus, d'épicéas et de chênes. Nuit au village de **Koto (2600m)**

6h de marche Dénivelé + : **980 m** Dénivelé - : **250 m**

Type d'hébergement : **en lodge**

Jour 7 Koto-Meta

Nous entrons dans la vallée de Naar-Phu et nous montons jusqu'à Dharamshala (3305m) à travers des forêts de bambous et les gorges profondes qui surplombent la Naar Khola (khola = rivière) que nous traversons (ponts) plusieurs fois. Montée raide jusqu'à **Meta (3615m)**

7h de marche Dénivelé + : **1200 m** Dénivelé - : **400 m**

Type d'hébergement : **en lodge**

Jour 8 *Meta-Chyaku*

Ancien village de réfugiés Kampas (farouches guerriers tibétains de la région du Kham, aujourd'hui intégrée au Sichuan chinois), puis nous continuons sur un sentier à flanc de montagne, au milieu des genévriers, qui domine la confluence de la Labse Khola et de la Phu Khola qui forment la Naar Khola. Etape à **Chyaku 3700m**

7h de marche Dénivelé + : **1125 m** Dénivelé - : **540 m**

Type d'hébergement : **en lodge**

Jour 9 *Chyaku-Phu*

Un sentier très aérien nous conduit au bord de la Phu Khola que nous longeons dans un paysage minéral dominé par les moraines glaciaires puis une dernière montée assez raide nous mène aux portes du village de Phugaon (phu = haut et gaon = village). Juste avant d'arriver au village, belle vue sur le Namgye Peak. Visite du "monastère" Tashi Lakhang (école nyingmapa). Etape à **Phu (4080m)**

5h de marche Dénivelé + : **560 m** Dénivelé - : **380 m**

Type d'hébergement : **en lodge**

Jour 10 *Phu*

Jour de visite du magnifique village de Phu et de ses alentours.

Type d'hébergement : **en lodge**

Jour 11 *Phu-Naar*

Par le même chemin que la veille, nous rejoignons la confluence de la Phu Khola et de la Labse Khola. Nous traversons le pont suspendu (3540m) : belle vue sur les gorges. Possibilité de visiter le monastère à 5mn du pont. Une longue montée nous conduit au village de Naar (4245m) et son alignement de chörtens en pierre.

Entre 8h et 9h de marche Dénivelé + : **1100 m** Dénivelé - : **1000 m**

Type d'hébergement : **en lodge**

Jour 12 *Naar*

Jour de visite du magnifique village de Naar et de ses alentours.

Type d'hébergement : **en lodge**

Jour 13 Naar-Kanglapass 5300m-Kngawal

Départ tôt le matin par une montée de 3h parfois raide et difficile pour atteindre le Kang La Bhanjyang (5310m) d'où la vue sur la chaîne des Annapurnas est, par temps clair, absolument fantastique ! Sur le bord du chemin il est possible de voir des méconopsis ou "pavot bleu de l'Himalaya" (espèce endémique utilisée comme beaucoup d'autres pour la médecine locale). Longue descente jusqu'au village de Ngawal (3660m), où nous nous arrêtons pour la nuit. Etape à **Ngawal (3660m)**

Entre 9h et 10h de marche Dénivelé + : **1100 m** Dénivelé - : **1985 m**

Type d'hébergement : **en lodge**

Jour 14 Knawal-Manang

Par un chemin le long de la Marsyangdi au milieu des pins et des genévriers nous rejoignons le gros bourg de Manang (3550m), centre le plus important de la vallée, lieu de passage du tour des Annapurnas classique. Etape à **Manang (3540m)**

Type d'hébergement : **en lodge**

4h de marche

Jour 15 Manang-Ledar

L'étape est relativement courte ; cela nous permet de marcher lentement afin de poursuivre notre acclimatation en toute tranquillité. Belle montée vers le hameau de Ledar, dominée à l'est par les neiges du Chulu. Nous longeons la barrière des Chulus. Nuit en lodge. Etape à **Ledar (4200m)**

5h de marche

Dénivelé+ : **960m** Dénivelé- : **145m**

Type d'hébergement : **en lodge**

Jour 16 Ledar -Thorong Phedi

La montée se continue dans des paysages qui deviennent très arides. Les pentes sont couvertes d'éboulis et de hautes falaises de roches brunes surplombant la rivière. Une courte descente permet de traverser la rivière que l'on remonte un petit moment avant d'arriver à **Thorong Phedi (4400 m)**.

4h de marche Dénivelé+ : **425m** Dénivelé- : **65m**

Type d'hébergement : **en lodge**

Jour 17 Torong Phedi-Muktinath

Départ très tôt pour une longue montée sur sentier et moraines, afin de gagner le point de transition entre les vallées de la **Marshyangdi** et de la **Kali Gandaki**, le fameux **Thorong Pass (5416m)**, encadré au sud par le **Khatung kang (6484m)** et au nord par le **Thorungse (6481m)**. Le vent souffle souvent fort à partir de 9h du matin... Descente plus raide que la montée vers **Muktinath (3760m)**, un magnifique complexe de sanctuaires hindous et bouddhistes. Des pèlerins viennent d'Inde spécialement ici.

7h30 de marche Dénivelé + : **980 m** Dénivelé - : **1610 m**

Type d'hébergement : **en lodge**

Jour 18 Muktinath-Kagbeni-Jomosom

Visite des sanctuaires. Descente dans un paysage désertique extraordinaire. Visite de **Jharkot et Kagbeni**, places fortes tibétaines du bout du monde. Le village de **Kagbeni(2800m)** à l'imposante "gompa" ocre rouge a longtemps été la "dernière frontière" du trekkeur. Aujourd'hui ce village est la porte d'entrée du **Mustang**. Marche sur l'ancienne route des caravanes de la **Kali Gandaki**. Vue sur le massif des **Nilgiris (7061m)** et le **Dhaulagiri (la "montagne blanche", 8167m, 7ème sommet de la planète)** *Etape à Jomosom*

6h de marche Dénivelé + : **130 m** Dénivelé - : **1130 m**

Type d'hébergement : **en lodge**

Jour 19 Jomosson-Pokhara

Vol pour Pokhara, accommodation, transfert à l'hôtel et temps libre!

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

Jour 20 Pokhara-Katmandou

Vol pour Katmandou Transfert à votre hôtel. Différentes visites de site en ville : Baktaphur, Boudanath etc. selon proposition du guide sur place. Temps libre pour achats etc.

Type d'hébergement : **Hôtel Marriott ou similaire** avec petit déjeuner compris

Jour 21 Katmandou

Jour de réserve en cas de mauvaises conditions météorologiques ! Différentes visites de site en ville : Baktaphur, Boudanath etc. selon proposition du guide sur place. Temps libre pour achats etc.

Type d'hébergement : **Hôtel Marriott ou similaire** avec petit déjeuner compris

Jour 22 et 23 Vol de retour pour la Suisse

Une personne de l'agence **Audan Trekking** vous accompagne en véhicule à l'aéroport !



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.