



Audan Trekking & Expedition
www.audantrek.ch



Dolpo au Mustang : La grande traversée 2026

31 jours en camping minimum 4 personnes

Jour 1 et 2 Départ de Suisse pour le Népal et arrivée à Kathmandu

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. Etablissement des permis.

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

Jour 3 Kathmandu à Nepalgunj

Nous prenons dans la journée notre premier vol pendant qu'une partie de l'équipe se rend par voie terrestre à Nepalgunj avec du matériel. Nepalgunj est une ville loin des images que l'on peut avoir du Népal, à commencer par le relief inexistant. L'influence indienne est importante, les femmes sont souvent en habit traditionnel, couleurs vives et bijoux aux chevilles. Dans la campagne environnante, c'est un autre rythme qu'à Kathmandu. D'ailleurs, les bicyclettes de style anglais donnent le tempo. Et vous ne résisterez pas à quelques clichés de cyclistes élégantes, dos droits sur ces vélos.

Jour 4 Vol de Nepalgunj à Juphal (2470m) puis marche jusqu'à Rupgad (2060m)

Les conditions météo déterminent le vol, en cas de mauvais temps, nous visitons la ville de Nepalgunj et les villages environnants.

Cette fois, c'est parti pour la **grande traversée du Haut Dolpo au Mustang**. Juphal, accrochée sur un versant nord est entourée de champs en terrasse et un peu plus haut, de forêt. Un peu plus bas, en chemin pour Rupgad, vous traversez des villages Thakuri, caste hindoue. Sur les toits plats des maisons, des statuettes sculptées rappellent que l'animisme est toujours présent dans ces régions ouest du Népal. C'est aussi une vraie activité que l'on peut observer sur les toits plats, séchage des dernières récoltes et lieu de vie, pour discuter ou prendre le soleil. Pour y monter, des échelles sculptées dans des troncs. Vous gagnez ainsi les rives de la Thuli Khola.

Marche : 2 heures, +70m/-480m

Jour 5 Rupgad à Chepka (2680m)

La vallée se divise ici et vous obliquez vers le nord pour remonter le long de la rivière qui vient du lac Phoksundo. Un long pont suspendu vous permet de passer rive droite de la Thuli, puis un second pont pour traverser la Suli Khola.

Contrairement aux idées que l'on se fait du **Dolpo**, les paysages sont verdoyants, tout simplement, parce que vous êtes encore au bas Dolpo et surtout parce que la mousson a donné vie à toutes ces pentes. Les eaux d'un turquoise clair de la Suli vous donnent un avant-gout du lac Phoksundo, contraste saisissant entre le vert du torrent et celui des rizières, des conifères. Il y pousse d'ailleurs aussi beaucoup de ganja, comme une mauvaise herbe qui est peu utilisée par les locaux. Vous passez les premiers ponts de bois, ambiance.

Marche : 6 heures, +820m/-200m

Jour 6 Chepka à Palang (3150m)

Au fond de la vallée, la lumière est éblouissante quand elle atteint une rive et les passages ombre et lumière se succèdent au rythme de vos traversées du torrent sur les ponts de bois. Sur, certains vous pouvez retrouver les sculptures animistes, parfois un couple encadre ainsi l'entrée d'un pont. Et toujours les eaux captivantes d'un turquoise limpide.

Marche : 6 heures, +800m/-330m

Jour 7 Palang à Ringmo, rive du lac Phoksundo (3670m)

Une journée peu exigeante, mais par un sentier raide, vous montez assez rapidement après le camp pour un petit col qui offre la première vue sur le lac Phoksundo. La couleur du lac paraît surréaliste. Une belle marche vous amène au village de Ringmo. Légèrement en retrait de la rive sud du lac Phoksundo, le village de Ringmo est le dernier avant de vous engager dans le **haut Dolpo**. Les maisons sont essaimées au milieu des champs, quelques stupas qu'on croirait sortis de Tintin au Tibet entourent le village.

Marche : 4 heures, +700m/-180m

Jour 8 Journée d'acclimatation autour du lac Phoksundo

Jour 9 Ringmo au camp du lac Phoksundo (3730m)

Tout au long de la journée selon son exposition, le lac Phoksundo prend des couleurs captivantes ; turquoise, émeraude par endroit. Cette journée est idéale pour profiter de toutes les lumières sur le lac ainsi que visiter le village et le monastère de Ringmo ou la tradition de Bön, religion préexistante au bouddhisme, est toujours pratiquée en même temps que le bouddhisme. Les falaises qui tombent dans le lac sont aussi impressionnantes. Le lac s'est formé suite à l'effondrement d'une partie de la montagne, mais selon une légende, il en serait autrement... voir sur la page du lac Phoksundo.

Marche : 6 heures, +750m/-690m

Jour 10 Camp du lac Phoksundo à Kang La Phedi (4650m)

Cette journée relativement courte est votre véritable montée en altitude. C'est par une gorge étroite que vous rejoignez le camp de base du Kang La, premier col de **la traversée Dolpo-Mustang**. Il faut traverser plusieurs fois le torrent au milieu des blocs, selon le niveau de l'eau certains passages nécessitent d'enlever les chaussures, les sandales sont de rigueur. Dans votre dos, les faces Est du Kanjiroba, une longue crête à plus de 6000m. Cette fois, vous quittez la végétation et basculez dans un environnement minéral que vous ne quitterez qu'à l'arrivée dans la Kali Gandaki. La lenteur de votre marche conditionne votre acclimatation et la qualité de la nuit que vous passerez, alors ; « bistré inus » (marchez lentement) ...

Marche : 5 heures, +960m/-40m

Jour 11 Kang La Phedi à Shey Gompa (4350m)

Vous franchissez aujourd'hui votre premier col à plus de 5000m d'une bonne série, la lenteur de votre progression est d'autant plus importante. Au petit matin, le lever de soleil vous réserve déjà une belle surprise, le Kanjiroba est en feu, les flutes qui descendent à son glacier s'enflamment puis rapidement renvoient une lumière éblouissante au cours de votre progression de la première pente raide. Les plis de roche sont déroutants et régaleront les géologues, les affleurements sont ici nombreux.

Le Kang La culmine à environ 5360m et découvre sur cette partie du Dolpo le début du plateau tibétain. La traversée de ce col est un moment fort du trek, car vous basculez de la partie Himalayenne au plateau tibétain. Dans votre dos, les crêtes effilées du Kanjiroba, devant un horizon de sommets arrondis tibétain. C'est une des particularités de ce grand trek Himalayen, vous alternerez entre Népal et Tibet, Himalaya et plateau tibétain.

La descente est longue à travers une vallée ouverte et à l'arrivée à Shey Gompa, le sentiment d'être à une des extrémités du monde. Sur votre gauche, la montagne de cristal domine un peu plus haut.

Marche : 6 heures, +740m/-1040m

Jour 12 Acclimatation à Shey Gompa et monastère de Tsakang

Le monastère de Shey Gompa surplombe la confluence (Samdo en tibétain) de deux rivières. Celle arrivant du Kang La que vous avez longez hier et celle que vous longerez demain en direction de Saldang. La quantité de murs à mani, murs aux pierres sculptées de prières est impressionnante. Le monastère en est entouré. Les montagnes aux couleurs douces, le chorten sud du monastère aux airs de « Tintin au Tibet », sur les vallons opposés les yaks qui paissent, vous êtes **au cœur du Haut Dolpo**, isolé.

Le monastère de Tsakang est assez proche, une heure et demie est suffisante pour vous y rendre. Accroché à la montagne il impressionne autant par sa situation que le bâtiment lui-même. En balcon dans la falaise qui domine la gorge, le monastère est actuellement seulement occupé par un ermite et le lama reste à Shey Gompa. De Tsakang, le regard porte sur les sommets et la rivière qui se perd dans une gorge profonde, le monastère en nid d'aigle à cette altitude donne à coup sûr le recul nécessaire pour atteindre un état méditatif. La saison d'estive touche à sa fin au Dolpo et les derniers campements ne tarderont pas être démontés pour rejoindre Saldang. Les bharals ou moutons bleus de l'Himalaya sont nombreux dans cette région et vous devriez en observer.

Marche : 4 heures, +400m/-400m

Jour 13 Shey Gompa à Namgung (4430m)

Une longue remontée de la vallée vous fait franchir le Sela La, à 5180m, il vous ouvre la vue sur la grande vallée de Saldang que vous remonterez dans quelques jours et au loin le Tibet, tout proche.

Namgung, lové au creux d'une vallée serrée s'est construite autour du monastère. Les champs en terrasses entourent le petit village. **Marche : 7 heures, +1150m/-1070m**

Jour 14 Namgung à Saldang (4000m)

Courte étape aujourd'hui pour rejoindre Saldang, village important qui couvre une bonne partie des pentes Est de la vallée. A cette saison, c'est un patchwork de terrasses qui descend en cascade jusqu'à la rivière. Millet, sarrasin ou maïs un peu plus rarement sont cultivés autour du village épars.

Marche : 4 heures, +410m/-840m

Jour 15 Saldang à camp de la confluence (3700m)

Descente à travers les champs de millet, de sarrasin pour rejoindre la rivière. Les caravanes de yaks chargées de bois suivent également de cours de la rivière en direction du Tibet et reviennent à vide. Ici, les yaks sont dans la catégorie poids lourds, généreusement poilus, corpulents et aux cornes dissuasives. D'ailleurs, vous pourrez peut-être observer le battage et les précautions des tibétains pour les charger. Il ne faut pas se fier aux apparences taciturnes des yaks qui peuvent d'un coup faire voler en éclats leur charge et tout ce qui passe à proximité.

A nouveau un Samdo, la rivière qui arrive du Pang et du Mola est d'une limpidité qui rappelle les eaux du lac Phoksundo. Vous installez le camp ici.

Marche : 4 heures, +200m/-500m

Jour 16 Excursion à Yangser Gompa (3950m)

Le Tibet est juste de l'autre côté de la crête qui vous domine. Les murs à mani sont très nombreux et témoignent de la dévotion des Dolpo Pa. C'est une succession de murs à mani qui vous conduisent au monastère de Yangser, à environ 200m au-dessus de la rivière. Plus haut si vous lever le regard, caché dans la roche un ermitage semble surveiller la vallée. Le village de Yangser tout proche n'est plus très habité surtout l'hiver malgré l'imposant monastère.

Retour au camp ou un peu plus loin si vous disposez de suffisamment de temps.

Marche : 3 heures, +250m/-250m

Jour 17 Camp de la confluence à Riko (4200m)

Dans la vallée, c'est une longue remontée de la vallée qui vous conduit au pied de Saldang puis un peu plus haut que la rivière à Riko. A la tombée de la nuit ; il est possible d'observer les bharals qui viennent boire. Les males portent de larges cornes aussi grosses que celles de bouquetins, alors que celles des femelles sont beaucoup plus petites. Le pelage d'été est assez court. La caractéristique de ces caprins outre leur habitat d'altitude est la couleur de leur pattes, noires sur la partie inférieure avec des traits blancs au niveau des articulations.

Marche : 5 heures, +800m/-300m

Jour 18 Riko à Jeng La Phedi (4610m)

Désert d'altitude, vous traverserez peut-être encore un ou deux alpages mais la saison touche à sa fin, le froid commence à mordre et les tentes des nomades sont en train d'être pliées.

Les gypaètes après une période de vulnérabilité sont à nouveau très présents, vous pourrez en observer dans cette région.

La longue vallée vous fait retourner au sud, en direction de l'Himalaya.

Marche : 5 heures, +470m/-60m

Jour 19 Jeng La Phedi à Tokyu (4280m)

Le Jeng La est à la fois moins haut que les cols précédents, seulement 5130m !!! Mais aussi moins raide, de plus vous bénéficiez maintenant d'une bonne acclimatation. Lentement, au rythme de vos pas mesurés la ligne d'horizon s'aplatit puis reprend du relief vous faisant découvrir les cimes lointaines d'un géant de l'Himalaya, le Dhaulagiri.

Vous profitez pleinement de la large vallée qui descend sur **Dho Tarap**, le chef-lieu du Dolpo. Une descente qui déroule.

Dans les falaises à mi-chemin sur votre gauche un nid d'aigle a été observé. Les gypaètes sont aussi assez fréquents dans cette vallée. Les sommets se redressent, vous êtes à nouveau en Himalaya.

Dans le village de Tokyu, on ne se sent pas plus au Japon (Tokyo) qu'au Népal. Lorsqu'on parle avec les villageois, ils disent qu'ils vont au Népal quand ils parlent de leur séjour hivernal à Kathmandu. Bref, la capitale est bien loin.

Marche : 5 heures, +600m/-930m

Jour 20 Tokyu à Pang La Phedi (4490m)

A Tokyu, le petit monastère est celui du Lama principal de la vallée de Dho Tarap, le lama le plus important du **Dolpo**. Un portrait télévisuel a été présenté sur une chaîne française de ce jeune lama. Il vit en Inde et vient quelques fois à Tokyu, son père garde les clés du monastère et vous le fera visiter.

La journée de marche commence par une descente agréable de la vallée de Dho Tarap. Dho est le village principal du Dolpo. Situé à plus de 4000m, la vie y est très rude en hiver, mais ces dernières années la Yarsa Gumpa modifie l'économie et même le mode de vie des habitants de Dho Tarap. Le village se remplit à la saison de la cueillette de milliers de personnes venues récolter le fameux champignon. L'été 2014 a révélé de fortes tensions entre les habitants, les cueilleurs de l'extérieur et la police. Pour les Dho Pa, cette manne leur permet de construire de nouvelles maisons et d'acheter des produits chinois en échange de la précieuse Yarsa Gumpa.

L'école de Dho est le fruit de nombreuses années d'engagement d'une association française, Action Dolpo, qui a développé cette école avec l'implication du village et la participation du gouvernement. Si elle est ouverte lors de votre passage, vous pourrez voir l'organisation et voir le bâtiment bioclimatique et la serre qui a été demandée ensuite par tous les habitants de Dho pour un véritable changement du quotidien en hiver. En effet, les nombreuses serres que vous pouvez voir sont utilisées l'hiver comme lieu d'habitation, permettant d'économiser les bouses de yaks qui servent à amender la terre. Sorti de Dho, vous prenez la vallée à l'Est qui vous conduira au Pang La.

Marche : 5 heures, +420m/-210m

Jour 21 Pang La Phedi à Yak Kharka (4950m)

La vallée est étroite, le camp austère, minéral et ce matin, le froid mort pour l'ascension raide de ce col. L'acclimatation et le passage des trois précédents cols seront vos meilleurs atouts pour gravir le Pang La. A 5450m, c'est maintenant le point le plus haut que vous ayez franchi et la vue depuis le col est encore une fois époustouflante. Une nouvelle fois, cette sensation de basculer de l'Himalaya au plateau tibétain. Le relief est plus doux vers le nord mais aussi complètement désertique. En y prenant garde, des troupeaux de Yaks, piqueté noir sur la montagne pelée, sont visibles sur les pentes. La vallée vous plonge dans ces grands espaces, le col semble proche mais inaccessible. Ça tombe bien, vous posez le camp avant sur un alpage de yak, on devrait parler d'himalayage !!!

Marche : 6 heures, +1060m/-600m

Jour 22 Yak Kharka à Charka Both (4500m)

La nuit a été fraîche et pour cause, à pratiquement 5000m, même à la sortie de l'été, les températures mordent. Seuls quelques yaks défient encore le froid en allant paître un peu plus haut.

Le Mola La est légèrement au-dessus de 5000m mais n'a rien à envier à ses aînés. La vue sur tout le massif du Dhaulagiri est magnifique, en premier plan, la vallée de Chakra Both avec sa vallée orientée est-ouest offre de généreuses terrasses au village.

En montant de quelques dizaines de mètres sur la crête à votre droite, le Dhaulagiri se dévoile un peu plus et à sa droite au fond de la vallée qui part plein sud, le Dhaulagiri II. Bien que ne faisant pas partie du cercle fermé des 8000m, il en est assez proche avec 7750m. Vous partagez les pentes avec les troupeaux de chèvres de l'Himalaya et les yaks.

Charka Both est un ancien village, on le comprend rapidement en visitant la vieille partie de la ville qui se protège du vent par ces ruelles étroites, les cours fermées et la hauteur des maisons. Village du bout du Dolpo qui nous paraît loin de tout mais qui pour les villageois n'est qu'à deux jours de Jomsom, il en faudra cinq à notre caravane !!!

Marche : 6 heures, +460m/-910m

Jour 23 Charka Both à Yak Kharka (4940m)

Le sentier longe la magnifique Charka khola aux eaux transparentes ; quelques murs à prières plus loin, vous la traversez. Puis c'est la Thasan khola que vous franchissez pour la remonter jusqu'au camp en rive droite. On peut voir sur le chemin des traces qui pourraient bien être celle du léopard des neiges. Ce n'est pas le seul prédateur dans la région, on trouve également des loups mais l'empreinte assez arrondi vu lors des précédents treks laisse à penser que ce serait plutôt le léopard des neiges qui cohabite dans ces hauts plateaux avec les bharals et les yaks.

Votre second camp en haute altitude pas loin des 5000m, glagla !!!

Marche : 6 heures, +700m/-260m

Jour 24 Yak Kharka à Golchan Khola (4440m)

Trek, trek, trek etc. C'est sans doute notre journée la plus longue même si nous sommes maintenant tous parfaitement acclimatés. Les premiers rayons du soleil sont particulièrement appréciés ce matin. Un peu plus haut toujours des yaks qui semblent chercher la fraîcheur... Les premiers rayons du soleil sont particulièrement appréciés ce matin. Un peu plus haut toujours des yaks qui semblent chercher la fraîcheur...

L'approche du Golchan La se fait par un premier col, le Niwar La, qui est très large et ne sera pour vous que le début de la rampe pour monter au Golchan La, le col le plus haut de votre itinéraire à 5540m.

Face à vous au sud, la Hidden vallez qui descend du camp du camp de base du Tukuiche, une des étapes du tour du Dhaulagiri. Le passage du Golchan La marque aussi votre arrivée au Mustang et le retour en Himalaya et aux reliefs plus accidentés, une réalité que l'on comprend dès la descente du col. Le sentier plonge littéralement avant de se redresser pour un autre col et à nouveau une descente très très raide dans du schiste. Malgré l'acclimatation, l'importance des dénivelés et le terrain en font votre grosse journée du trek. Cette journée marque notre sortie du Dolpo, du moins du Dolpo géographique.

Marche : 8 heures, +850m/-1350m

Jour 25 Golchan Khola à Sangda (4030m)

Le paysage a bien changé, la vallée de Sangda est très découpée, il vous faut contourner de nombreux vallons pour rejoindre ce village balayé par le vent. Le Tashikang, loin des géants à 6386m n'en reste pas moins impressionnant depuis Sangda que son glacier domine. Le village resserré a pris la couleur grise des roches, un mimétisme qui le dissimule dans cet univers minéral.

Les habitants du village migrent dans le village d'en face l'hiver pour être exposé au sud. Vous devriez arriver juste avant leur départ.

Marche : 5 heures, +520m/-930m

Jour 26 Sangda à Phalyak (3430m)

La dernière grosse journée du trek sera aussi longue, car les vallons restent très profonds et semblent interminables. Mais vos efforts ne seront pas vains, un des plus beaux panoramas himalayens se découvre à vous un peu plus à chaque passage de crête et bientôt vous voyez tout le Mustang jusqu'au Tibet, le massif des Damodar, en face de vous le Khatung Kang et le Yakawa Kang deux sommets de plus de 6000m qui encadrent le fameux Thorong La. A votre droite toute la chaîne des Annapurna, Tilicho peak, Nilgiri, Annapurna I, c'est presque une coupe de l'Himalaya au plateau tibétain que vous avez sous les yeux. On comprend depuis ce nid d'aigle la composition géologique du Mustang, un effondrement tout à fait à part dans la géographie himalayenne et on se prend à imaginer le formidable glissement qui a créé ce paysage et la gorge de la kali gandaki.

Les gypaètes sillonnent ces falaises à la recherche de proies et contribuent encore un peu plus à cette impression d'immensité et de pureté que dégage ce paysage. Le plus dur sera sans doute de descendre. Phalyak est un village dans le parc des Annapurna mais en-dehors du circuit.

Marche : 7 heures, +1050m/-1650m

Jour 27 Phalyak à Jomsom (2880m)

En passant par le village de Dhagarjung, vous montez au dernier col du trek qui offre aussi un panorama un peu plus bas mais également exceptionnel sur l'Annapurna et dans votre dos le Mustang qu'il va falloir définitivement quitter. Jomsom en bas sens déjà la modernisation, à commencer par le relais de téléphone et les camions que l'on voit circuler dans le lit de la kali gandaki. Le sentier plonge littéralement, alors après un si long trek on peut aussi opté par une version plus tranquille pour les genoux en par la vallée et éventuellement faire deux groupes.

Marche : 3 heures, +200m/-750m

Jour 28 Vol Jomsom - Pokhara puis Pokhara - Kathmandu

Le trek est bien terminé et Jomsom est déjà un avant-goût de la vie urbaine. Le retour en avion à la capitale népalaise est moins contraignant dans la mesure où la piste peut toujours constituer une solution de repli en cas d'annulation du vol entre Jomsom et Pokhara. Le vol entre Pokhara et Kathmandu étant lui moins conditionné par la météo. Entre Jomsom et Pokhara, vous volez entre deux sommets de plus de 8000m, l'Annapurna et le Dhaulagiri, un vol mémorable. Nuit à l'hôtel à Kathmandu.

Jour 29 Journée libre à Kathmandu

Les sentiers de trek, les yaks, les stupas et leurs drapeaux à prière sont loin déjà mais bien présent dans notre mémoire. Arrivé à Kathmandu on semble déjà dans un autre monde, un autre pays. Pourtant, bien au Népal mais le rythme est déjà tellement différent, alors entre le trek et la maison, Kathmandu est un sas d'acclimatation à la vie moderne.

Jours 30 et 31 Départ de l'aéroport de Kathmandu et arrivée en Suisse

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

