



Audan Trekking & Expedition

www.audantrek.ch



TREKKING & SOMMET DU SARIBUNG 6328M

DU HAUT- MUSTANG À PHU

26 jours minimum 4 personnes en lodge et en camping

Une traversée glaciaire exceptionnelle du massif du Damodar Himal, qui permet de rejoindre, depuis l'ancien royaume du Mustang, la mystérieuse vallée de Naar et Phu. Le col glaciaire du Saribung à plus de 6 000 mètres permet de gravir au passage le Saribung Peak, un sommet enneigé peu technique de 6 328 mètres. La grande variété des paysages – falaises colorées, cités troglodytiques, villages authentiques, monastères, lacs sacrés, glaciers et hautes montagnes himalayennes – fait de ce périple l'un des plus beaux trekkings du Népal

Jour 1 et 2 DEPART DE LA SUISSE POUR 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. Établissement des permis.

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

Jour 3 KATMANDOU-VOL POUR POKHARA

Matinée libre pour profiter des monuments de Katmandou, Dubar Square, Bodanath ou Swayambunath. L'après-midi, envol pour Pokhara.

Transfert : 30 min de vol.

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

Jour 4 VOL POUR JOMOSOM (2720 M) - SAMAR (3660 M)

Le petit bimoteur survole la profonde vallée de la Kali Gandaki : vues spectaculaires sur les massifs de l'Annapurna et du Dhaulagiri, atterrissage à Jomosom. Afin d'éviter de randonner sur la piste poussiéreuse du bas Mustang, où le vent souffle souvent en rafales, nous profitons d'un transfert jusqu'à Samar (3660 m). Nous entrons dans un monde d'une grande beauté minérale. Nous traversons les villages de Kagbeni (2810 m) puis de Tangbe (3030 m), joli petit village fortifié, avant d'atteindre celui de Samar (3660 m) où nous passerons la nuit.

Transfert : 45 min de vol, 4 h de route

Type d'hébergement : lodge. Repas inclus : matin, midi, soir.

Jour 5 SAMAR - SYANGBOCHE (3800 M) - DHAKMAR (3820 M)

Descente dans le lit de la rivière suivie d'une montée tranquille. Puis c'est un magnifique sentier balcon face au Nilgiri et à la chaîne des Annapurnas. Ici, quelques alpages où les bergers s'installent en été. Nous plongeons rapidement dans un superbe canyon aux parois abruptes. Un aller et retour, de 40 minutes à une heure, pour visiter la grotte sacrée où viennent prier de nombreux pèlerins, avant de rejoindre tranquillement Syangboche, minuscule village blanc aux toits plats resserré sur lui-même. Nous prenons un véhicule pour nous emmener à Dhakmar (3820 m). Le village est surplombé d'extraordinaires falaises ocre rouge qui ferment l'horizon. Comme à l'accoutumée, quelques chortens marquent l'entrée du village.

Dénivelée positive : 850 m. Dénivelée négative : 500 m. 5 h de marche. Transfert : 1 h.

Type d'hébergement : lodge. Repas inclus : matin, midi, soir.

Jour 6 DHAKMAR - TSARANG (3560 M)

Départ de Dhakmar vers les crêtes et montée dans les falaises multicolores aux roches déchiquetées. En haut les panoramas sont époustouflants à perte de vue. A l'ouest, ce sont les champs de Dhakmar où l'été les contrastes sont surprenants et intenses et à l'Est s'étend la large vallée de Tsarang. Le village de Tsarang est relativement important de par sa position dans la vallée et abrite un monastère imposant par sa taille et sa couleur rouge qui surplombe la vallée de la Kali Gandaki.

Dénivelée positive : 540 m. Dénivelée négative : 710 m. 4 à 5 h de marche.

Type d'hébergement : lodge. Repas inclus : matin, midi, soir.

Jour 7 TSARANG - LO MANTHANG (3810 M)

Nous attaquons la journée vers l'ouest le long de la Tsarang Khola puis nous atteignons rapidement le village de Marang avant de remonter vers le nord et la capitale du Mustang. Nous visitons le monastère de Lo Gekar, construit au VIII^{ème} siècle, créé par le fondateur du bouddhisme tibétain et qui présente de splendides peintures murales. Dans un paysage de magnifiques collines colorées allant du blanc à l'ocre rouge avec toutes les teintes du jaune, le tout couronné de sommets enneigés, nous rejoignons Lo Manthang, la capitale fortifiée de l'ancien et mythique royaume de Lo. Elle possède deux portes : un côté nord, entrée principale passant sous un large porche, et un côté sud, porte dérobée, effacée et discrète. Traditionnellement, seule la porte nord était ouverte pendant la journée et refermée chaque nuit...

Dénivelée positive : 400 m. Dénivelée négative : 150 m. 5 h de marche.

Type d'hébergement : lodge. Repas inclus : matin, midi, soir.

Jour 8 LO MANTHANG (3820 M)

Une journée pour profiter de la ville fortifiée fondée en 1380 par Ame Pal et se reposer. Visite des monastères de Chode et de Jampa, aux fresques anciennes, dont des dizaines de *mandalas*. Nous prenons le temps de déambuler dans les ruelles. Petite randonnée possible vers Namgyal Gompa.

1 à 2 h de marche facultative.

Type d'hébergement : lodge. Repas inclus : matin, midi, soir.

Jour 9 LA VALLÉE DE CHOESER ET KONCHOK LING-LO MANTHANG (3820 M)

Départ de Lo Manthang et transfert en jeep vers le village de Bharcha. Départ à pied pour rejoindre la grotte secrète de Konchok Ling et ses peintures datant du XII^e siècle. Visite de la grotte et retour à Bharcha. La journée de poursuit avec les visites de la vallée de Chooser, plus particulièrement des monastères de Ni-Phu, Gar-Phu et de la grotte de Chooser, appelée également la grotte Jhong. Retour à Lo Manthang.

Dénivelée positive : 400 m. Dénivelée négative : 400 m. 5 h 30 de marche.

Type d'hébergement : lodge. Repas inclus : matin, midi, soir.

Jour 10 LO MANTANG - DHI GAON (3380 M) - YARA (3650 M)

Direction le Lo La (3945 m) par la piste. Puis le sentier sablonneux, très agréable, nous emmène tranquillement, contournant chaque vallon, surplombant des canyons découpés et colorés, avec en toile de fond le massif des Annapurnas et le Dhaulagiri. Un dernier col à 4100 mètres, avant la descente au milieu de pénitents de terre sur le village de Dhi Gaon. Nous suivons le lit de la rivière Puyun Khola pendant une heure environ, puis le sentier se redresse vivement pour déboucher sur Yara, petit hameau aux maisons blanches serrées les unes contre les autres. Belle journée très sauvage dans des paysages splendides. Ce soir, nous retrouvons une nouvelle partie de l'équipe locale qui va nous accompagner dans le Damodar Himal.

Dénivelée positive : 680 m. Dénivelée négative : 800 m. 6 h de marche.

Type d'hébergement : lodge. Repas inclus : matin, midi, soir.

Jour 11 YARA - LORI GOMPA (3887 M)

Au cours de cette journée plutôt tranquille, avec un passage au village de Gara (3875 m), nous rejoignons Lori par un chemin de traverse qui permet d'arriver au village par le haut (col à 3935 m). Nous entrons dans la partie plus "intimiste" de notre voyage. L'après-midi est consacré à la visite d'un sanctuaire d'un autre temps, à l'acclimatation et à la "bonne mise en route" de notre équipe locale. Dans un ermitage au-dessus du village, nous découvrons un *chorten* et des fresques millénaires.

Dénivelée positive : 650 m. Dénivelée négative : 50 m. 2 h 30 de marche.

Type d'hébergement : tente. Repas inclus : matin, midi, soir.

Jour 12 LORI GOMPA - ABRI DE GHUMA THANTI (4745 M)

Nous descendons la gorge pour rejoindre le chemin principal qui va de Yara à Ghuma Thanti, balade de croupe en croupe dans les alpages. A 4780 mètres, traversée d'un grand plateau herbeux d'où émerge le majestueux Dhaulagiri. Passage d'un grand col (4940 m), avant de descendre vers l'abri de Ghuma Thanti (4745 m), construit pour les pèlerins se rendant aux lacs sacrés de Damodar Khunda.

Dénivelée positive : 1200 m. Dénivelée négative : 250 m. 6 h 30 de marche.

Type d'hébergement : tente. Repas inclus : matin, midi, soir.

Jour 13 GHUMA THANTI - PARSCHE KHOLA (4890 M)

Nous remontons de grandes pentes dans un décor lunaire. Le sentier, bien marqué, est facile à suivre. Au passage du col, à 5320 mètres, la vue sur le Dhaulagiri (8167 m) est magnifique. Plus bas, après une longue traversée, c'est l'Annapurana I que l'on peut admirer. Descente pentue pour rejoindre au fond du talweg la rivière Parsche Khola. Journée courte, car à ces altitudes, il convient de s'acclimater en douceur.

Dénivelée positive : 580 m. Dénivelée négative : 350 m. 4 h 30 de marche.

Type d'hébergement : tente. Repas inclus : matin, midi, soir.

Jour 14 PARSCHE KHOLA - DAMODAR KHUNDA (4900 M)

Nous remontons la gorge sur 200 mètres avant de suivre une grande pente en rive gauche de la rivière par un sentier qui nous permet de gagner rapidement de l'altitude. Une longue traversée mène au col (5490 m) – vue imprenable sur le Dhaulagiri et les sommets du Damodar Himal –, puis rejoint un nouveau sentier qui évite un éboulement. Nous rejoignons la rivière à 4920 mètres pour la traverser facilement à gué. Par un large vallon, nous parvenons aux lacs sacrés. Un petit sanctuaire hindou en amont du campement et un très vieux *chorten* bouddhique sur la crête marquent la sacralité du lieu.

Dénivelée positive : 570 m. Dénivelée négative : 570 m. 5 h de marche.

Type d'hébergement : tente. Repas inclus : matin, midi, soir.

Jour 15 DAMODAR KHUNDA - CAMP DE BASE (5240 M)

Nous suivons de petites sentes qui conduisent aux *kharkas*. Un magnifique trophée de mouflon de Marco-Polo et de nombreux *saligrams* décorent ces bergeries d'altitude. La fin de l'itinéraire dans le lit de la rivière est inconfortable. On peut déjeuner directement au camp, où se trouve un grand *chorten* construit par des Japonais.

Dénivelée positive : 270 m. 3 h 30 de marche.

Type d'hébergement : tente. Repas inclus : matin, midi, soir.

Jour 16 CAMP DE BASE - CAMP DE LA MORAINES (5720 M)

Journée de transition pour aborder la haute montagne et changer d'univers. La première partie de la montée se déroule sur les moraines de la rive gauche du glacier. De petits cairns indiquent le passage. Il faut rejoindre le glacier lui-même pour suivre jusqu'au bout une grande allée de pénitents, splendide ! Vers 5700 mètres, nous traversons le glacier presque horizontalement pour changer de rive et rejoindre la moraine rive droite. Nous découvrons le plus haut sommet du Damodar Himal : le Khmjunggar Himal (6759 m).

Dénivelée positive : 530 m. Dénivelée négative : 50 m. 5 h de marche.

Type d'hébergement : tente. Repas inclus : matin, midi, soir.

Jour 17 CAMP DE LA MORAINES - SARIBUNG PASS (6042 M) - SARIBUNG PEAK (6328 M) - PHEDI (5300 M)

La montée au col s'effectue sur la moraine, puis sur un glacier peu crevassé ; ensuite, pour les plus sportifs et les mieux acclimatés, montée au sommet du Saribung Peak (6328 m) par un cheminement facile avec de grandes pentes de neige à 30 degrés puis une arête très large. Du sommet, la vue est splendide sur les cimes alentour : Gyajikang, Himlung... Descente du sommet par le même itinéraire. Du col, la longue descente sur le versant opposé demande de l'attention pour naviguer entre glace et permafrost. Nous installons notre camp au pied d'une moraine.

Dénivelée positive : 700 m. Dénivelée négative : 900 m. 10 h de marche.

Type d'hébergement : tente. Repas inclus : matin, midi, soir.

Jour 18 PHEDI - CAMP DE BASE DU BHRIKUTI (5070 M) - NAGORU (4600 M)

Nous continuons un interminable cheminement sur le fil de la moraine rive gauche jusqu'au camp de base du Bhrikuti (5070 m). Descente sur une croupe avec des blocs pour traverser un affluent. Nous continuons le long de la rivière jusqu'à un deuxième affluent qui se traverse à gué. Une montée en face sur l'épaulement glaciaire permet de rejoindre un sentier bien marqué dans les alpages que l'on suit facilement jusqu'à Ngaru, ancien village abandonné. Nuit réparatrice après plusieurs jours au-dessus de 5000 m !

Dénivelée positive : 100 m. Dénivelée négative : 900 m. 5 h 30 de marche.

Type d'hébergement : tente. Repas inclus : matin, midi, soir.

Jour 19 BHATKEJAON (4600 M) - PHU (3995 M)

Courte montée raide puis un magnifique sentier balcon nous mènent au village médiéval de Phu, perché sur un piton rocheux. Une communauté gurung habite dans cet enchevêtrement de maisons en forme de cubes aux toits plats. Déjeuner à Phu et après-midi consacré au repos et à la découverte de ce magnifique village.

Dénivelée positive : 100 m. Dénivelée négative : 700 m. 3 h 30 de marche.

Type d'hébergement : tente. Repas inclus : matin, midi, soir.

Jour 20 PHU - MAHENDRA PUL (3425 M)

Le chemin descend la gorge de la Phu Khola. Nous traversons les villages abandonnés de Kyang et de Chyako. Quel plaisir de retrouver les arbres ! Nous continuons au-delà de Jhunum. Le sentier principal mène à Meta, nous le quittons pour le sentier de Naar et faisons halte à Mahendra. Le camp se trouve après le pont qui surplombe la gorge d'une centaine de mètres, impressionnant !

Dénivelée positive : 510 m. Dénivelée négative : 1100 m. 5 h 30 de marche.

Type d'hébergement : tente. Repas inclus : matin, midi, soir.

Jour 21 MAHENDRA PUL - NAAR (4100 M) - KANG LA PHEDI (4500 M)

Montée raide d'abord puis tranquille jusqu'au village de Naar. Vues exceptionnelles sur le Pisang Peak et le Kang Guru. Un grand *chorten* et d'imposants murs de *mani* marquent l'entrée de ce village remarquable. Au-dessus de Naar, nous remontons une large vallée jusqu'à Kangla La Phedi, où un abri a été construit pour les porteurs. Dernière nuit sous tente et dernière soirée avec une partie de notre équipe qui descendra directement sur Chame plutôt que de passer le Kang La.

Dénivelée positive : 1175 m. Dénivelée négative : 100 m. 5 h 30 de marche.

Type d'hébergement : tente. Repas inclus : matin, midi, soir.

Jour 22 KANG LA PHEDI - KANG LA (5320 M) - NGAWAL (3680 M)

Montée raide, nous passons à proximité d'un petit lac avant d'entamer l'ultime montée. La vue sur le Kang Guru est majestueuse. Du col, époustouflant panorama sur l'ensemble des sommets du massif des Annapurnas. Les 100 premiers mètres au-dessous du col demandent de l'attention. Nous plongeons en direction de la Marsyangdi Kola, jusqu'au village de Ngawal.

Dénivelée positive : 820 m. Dénivelée négative : 1570 m. 7 h de marche.

Type d'hébergement : lodge. Repas inclus : matin, midi, soir.

Jour 23 NGAWAL - PISANG (2675 M) - DHARAPANI (1860 M)

Nous empruntons le sentier en balcon avec des panoramas extraordinaires sur les Annapurnas et traversons le magnifique village de Gyaru (3670 m), avant de rejoindre le chemin classique du tour des Annapurnas. Nous rejoignons la piste à Pisang (2675 m). Transfert en Jeep par la piste jusqu'à Dharapani.

Dénivelée positive : 100 m. Dénivelée négative : 1025 m. 4 h 30 de marche.

Type d'hébergement : lodge. Repas inclus : matin, midi. Repas libre : soir. Transfert : 2 h 30 de piste

Jour 24 DHARAPANI - BHULBHULE - KHUDI - BESISAHAR - DUMRE – KATMANDOU

Tôt le matin, départ en Jeep pour rejoindre Besisahar par la piste. Depuis Besisahar, bus pour rejoindre Katmandou.

Transfert : 4 h de piste et 6 h de route.

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

Jour 25 KATMANDOU

Journée libre. Profitez de cette journée pour et déambuler dans le centre-ville, ou visiter les sites culturels. Émerveillez-vous devant Shree Bouddhanath, un stupa de 36 mètres de haut, dans le quartier tibétain de la capitale népalaise. Découvrez Pashupatinath, lieu saint des hindouistes dédié à Shiva, l'un des quatre plus hauts lieux de pèlerinage d'Asie. Niché dans le centre du vieux Katmandou, le Durbar Square ne manque jamais de subjuguier le visiteur avec ses fines sculptures sur bois, et la richesse de son histoire. Explorez le quartier dynamique de Thamel, et ses bazars colorés, lieu idéal pour faire vos derniers achats. Dans la vallée de Katmandou, le village traditionnel de Bhaktapur vous étonnera par son architecture du XVIIe siècle. Dernier repas à Katmandou pris en commun avec votre guide.

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

Jour 26 DEPART DE L'AEROPORT DE KATMANDOU POUR LA SUISSE

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

