



## TRAVERSÉE DU DOLPO

Durée : 26 jours dont  
19 jours de marche

Hébergement sous tente

Niveau : difficile

Prix : nous contacter

### Les points forts

- La traversée de 8 cols d'altitude du Dolpo au Mustang
- La diversité des paysages : lac de Phoksumdo et montagnes arides du plateau tibétain
- Découverte de la culture tibétaine ancestrale et préservée

### Le voyage

Protégé par de hautes montagnes et de profondes forêts, le Dolpo a toujours constitué le centre d'un important commerce entre les plateaux tibétains et les vallées tropicales du Népal. Pour survivre dans cet univers quasiment minéral, les habitants ont, depuis la nuit des temps, échangé du sel tibétain et des céréales du pays grâce à l'utilisation de leurs caravanes de yacks.

Votre trek au cœur du Dolpo suit l'une de ces routes du troc. Un itinéraire au contact des Dolpopa (habitants du Dolpo), de leurs coutumes, leur architecture, leurs yacks...



[himalayatrekking.com](http://himalayatrekking.com)



J 1/ FRANCE

Vol pour Katmandou.

J 2/ KATMANDOU

À votre arrivée à Katmandou, vous êtes accueilli à l'aéroport et transféré à l'hôtel. Après-midi libre, derniers préparatifs pour le trek. Première immersion dans la ville des célèbres temples aux toits en "pagode". Repas libres. Nuit à l'hôtel.

J 3/ KATMANDOU – NÉPALGUNJ (280 M)

Transfert à l'aéroport et vol pour Nepalganj. Vol d'une heure environ Superbes vues sur les massifs du Manaslu, Annapurna et Dhaulagiri. Nepalganj est située dans la plaine du Terai, à quelques kilomètres de la frontière indienne.

Nuit à l'hôtel. Petit déjeuner, déjeuner et dîner inclus.

J 4/ NÉPALGUNJ – JUPHAL – SANGTA (2500 M)

Vol de 45 mn environ pour Jupal (2450 m). Vol impressionnant et soumis aux aléas climatiques entre Népalgunj et Jupal. Après avoir fait connaissance avec notre équipe nous commençons la marche en descendant vers le village de Suligad (2080 m). Nous remontons ensuite vers Kageni et faisons étape à Sangta, un lieu de bivouac enchanteur.

Attention : ce vol est particulièrement soumis à des aléas climatiques et opérationnels. Il peut être reporté voire annulé et donc nous obliger à modifier les étapes du trekking.

Hébergement : sous tente. 7 heures de marche. Dénivelé : + 620 m / - 520 m.

J 5/ SANGTA – CHEPKA – REGI ( 2940 M)

Nous continuons notre progression le long de la rivière Suli Gad, d'abord rive droite puis rive gauche. Le torrent qui vient du lac Phoksumdo est tumultueux. Nous passons une falaise qui surplombe la rivière. Nuit en camp à Regi, un village posé à distance respectable des gorges.

Hébergement : sous tente. 6 heures de marche. Dénivelé : + 750 m / - 290 m.

J 6/ REGI – CHUNUWAR – RIGMO – LAC PHOKSUMDO (3640 M)

À mesure que nous montons la végétation se fait plus basse et plus rare. Nous passons devant le centre du parc national de Phoksumdo, puis le village d'hiver de Palam. Nous continuons notre progression vers le point haut à 3700 m. Un petit mirador nous permet d'observer la plus haute chute d'eau du Népal dont les eaux viennent tout droit du lac. Une descente facile nous mène au village de Rigmo. Camp magnifique en face du lac Phoksumdo.

Hébergement : sous tente. 5 heures de marche. Dénivelé : + 800 m / - 200 m.

J 7/ LAC PHOKSUMSO (3640 M)

Journée de repos mais surtout d'acclimatation avant de s'engager plus loin, plus haut... Nous profitons de la journée pour aller visiter la gomba de Pal Shenten Thasang Tsoing (secte bönn) mais également pour faire quelques achats de produits locaux comme, par exemple, les fameux tissages traditionnels du Dolpo.

Hébergement : sous tente.

J 8/ LAC DE PHOKSUMDO CAMP DES PINS (34700 M)

Une des plus belles journées du voyage, à flanc de falaise, nous longeons le lac. Nous y retrouvons le paysage de la fameuse scène du yack qui tombe dans le lac du film « Himalaya, l'enfance d'un chef » de Éric Valli. Au-delà, on remonte une grande plage de galets jusqu'au camp des pins (le seul emplacement où il n'y en a pas...). Au camp, le Kanjiroba du haut de ses 6612 mètres nous domine.

Hébergement : sous tente. 6 heures de marche. Dénivelé : + 600 m / - 500 m.

J 9/ CAMP DES PINS – PIED DU KANG LA ( 4650 M)

Nous commençons dans la forêt et traversons le torrent qui sort de la gorge du Gand La (prenez les sandales de gué dans vos sacs le matin). Le passage par ce col alternatif évite de nombreuses traversées d'une rivière à fort courant et un bivouac aux températures nocturnes basses. De plus, c'est un parcours plaisant qui traverse de nombreux espaces gazonnés au milieu de roches détritiques.

Hébergement : sous tente. 7 heures de marche. Dénivelé : + 1150 m / - 200 m.



J 10/ PIED DU KANG LA - KANG LA (5 350 M) - SHEY GOMPA (4 350 M)

Nous remontons un thalweg et après 3 heures d'effort, les drapeaux à prières du Kang La nous accueillent. Nous sommes à la frontière géographique du Haut Dolpo et du Bas Dolpo. Descente vers le monastère perdu de Shey en suivant une vallée aux roches torturées ; il faut préciser que cette vallée est précisément la zone de suture entre les plaques Asie et Indienne. Hébergement : sous tente. 7 heures de marche. Dénivelé : + 750 m / - 1050 m.

J 11/ SHEY GOMPA - SELA (5095 M) NAMGUNG (4420 M)

Par un chemin facile nous remontons la large vallée en traversant quelques campements de nomades. Nous poursuivons notre marche jusqu'à atteindre le col Sela (5095m) d'où la vue en direction du Tibet est grandiose. Une descente facile puis un sentier en balcon nous conduit à Namgung (4420m), petit hameau niché au pied d'une falaise colorée. Le hameau est constitué de quelques champs et maisons autour d'une très vieille gompa creusée dans la roche. Hébergement : sous tente. 5 heures de marche. Dénivelé : + 820 m / - 700 m.

J 12/ NAMGUNG - SALDANG LA (4400 M) - CHA (4030 M)

Nous démarrons la journée sur un sentier taillé dans la falaise et qui nous permet de sortir de la gorge. Ensuite, la marche se poursuit en « plat népalais ». Ici il n'est pas rare d'apercevoir quelques animaux sauvages : perdrix, vautours, lièvres variables, grands bharals (moutons bleus)... Du col Saldang La (4400 m) la vue nous permet de nous rendre compte de l'immensité de la région. La descente, facile, nous mène au village de Saldang (4050 m). Nous remontons la vallée jusqu'aux hameaux de Namdo puis Sibü (petit village partiellement fortifié) pour arriver enfin à Cha (4030 m) où nous installons notre campement. Hébergement : sous tente. 6 heures de marche. Dénivelé : + 580 m / - 970 m.

J 13/ CHA - JENG LA PHEDI (4540 M)

Nous continuons notre trekking en traversant les derniers villages habités du Haut Dolpo et franchissons encore quelques gués puis remontons une vallée sauvage et austère avant d'arriver à Jeng La Phedi (4540 m), lieu de campement des nomades qui gardent yacks et chèvres. Hébergement : sous tente. 5 heures de marche. Dénivelé : + 630 m / - 210 m.

J 14/ JENG LA PHEDI - JENG LA (5130 M) - TOK KYU (4200 M) - DHO TARAP (4050 M)

En 3h de marche assez facile nous arrivons au col Jeng La (5130 m). En récompense de nos efforts, nous pouvons admirer le Dhaulagiri (8167 m). La descente, assez facile aussi, nous permet de retrouver des chörtens et murs à prières (mani), signes que nous allons retrouver prochainement des habitations. Nous poursuivons dans la vallée en longeant la Jengdala Chu puis nous prenons un vallon sur la rive droite qui débouche sur hameau de Tok Kyu (4200 m) situé dans la célèbre vallée de Tarap (la vallée aux chevaux excellents). Visite de la gompa de Champa Lhakang. Cette région connaît un fort développement avec les énormes rentrées d'argent générées par la cueillette de yarsakumbu (champignon qui colonise une chenille) qui se vend à prix d'or en Chine. Installation de notre campement à Dho (4050 m). Hébergement : sous tente. 7 heures de marche. Dénivelé : + 600 m / - 1030 m.

J 15/ DHO TARAP - SCHIPSHOK - PIED DU JHYARKOI LA (4800 M)

Découverte des villages et monastères tibétains du haut Tarap, bien préservés, notamment les monastères bouddhistes de l'école Nyingmapa (Bonnets Rouges) de Ribo Bhumpa et de Doro, ainsi que le monastère Bön-Po de Shipchhok. Nous quittons ensuite la vallée pour nous rendre au pied du Jhyarkoi La situé en plein centre d'un cirque de rochers détritiques. Et en prime, juste en face, les pentes (relevées...) du col de demain. Hébergement : sous tente. 5 heures de marche. Dénivelé : + 800 m / - 100 m.

J 16/ JHYARKOI LA - LAJAR SUMNA (4 800 M)

Montée régulière vers le Jhyarkoi La. Le chemin est tracé par les caravanes de yacks. Le sentier devient très raide avant d'arriver au col de même qu'au début de la descente. Par un sentier balcon en courbe de niveau, on rejoint notre lieu de bivouac auprès de tentes nomades posées sur les alpages du Mola La. Hébergement : sous tente. 5 heures de marche. Dénivelé : + 700 m / - 720 m.

J 17/ LAJAR SUMNA - MOLA LA (5 030 M) - CHHARKA BHOT (4330 M)

Encore un haut col et encore une vue splendide sur le Dhaulagiri ! Nous descendons au village de Chharka. C'est dans ce village qu'a été tournée une grande partie du film « Himalaya l'enfance d'un chef ». Visite du vieux village fortifié et camp à proximité. Hébergement : sous tente. 5 heures de marche. Dénivelé : + 400 m / - 850 m.

**J 18/ CHHARKA BHOT - CAMP DANS LA MULUNG KHOLA (4870 M)**

Un peu après Chharka Bhot nous traversons la Barbung Khola puis la Thasang Khola sur deux nouveaux ponts qui rendent cet itinéraire possible. Puis nous longeons la Thasang Khola. Après avoir traversé de grandes prairies à yacks puis s'être frayé un passage dans les gorges austères de la Thasang khola, nous remontons vers des alpages et campons au pied du col du lendemain. Prévoir de nombreuses utilisations des sandales, la rivière « se lâchant » de temps en temps jusqu'à submerger le chemin tracé sur sa rive droite.

Hébergement : sous tente. 7 heures de marche Dénivelé : + 750 m / - 200 m.

**J 19/ CAMP DANS LA MULUNG KHOLA - NIRWA LA (5 140 M) - JUNGBEN LA (5 555 M) - JUNGBENLEY LA (5 125 M) KHOLA CAMP (4247 M)**

La montée du Nirwa La est aisée (juste un faux-plat pour prendre pied sur un plateau gazonné...), le second est d'un autre accabit : raide et interminable mais à 5 555 m la récompense est à la hauteur. Une vue spectaculaire sur les montagnes du Mukot himal, du Dhaulagiri et en prime la quasi totalité du Mustang nous y est proposée. On descend par de grands lacets dans une pente d'éboulis pour rejoindre la vallée fluviale de la Lhanhimar khola. En début d'après-midi, le franchissement du Jungbenley Laou Kok La à 5 125 m sera une formalité avant de déescalader des pentes schisteuses d'un noir de jais et atteindre un havre de bonheur avec des arbres, oui, oui ! Ca faisait 14 jours qu'on en n'avait pas croisé... Belles vues plongeantes sur la vallée de la Kyalungpa khola, les villages de Ghok et Sangta avec tout au fond quelques portions choisies et colorées des plateaux de l'est du Mustang.

Hébergement : sous tente. 7 heures de marche. Dénivelé : + 780 m / - 1 340 m.

**J 20/ CAMP DE LA GHALDEN GHULDUNG KHOLA - SANGTA - CAMP SUR LE PLATEAU (3760 M)**

Du camp dans le genévrier, nous descendons vers la « porte » du Dolpo, un chemin tracé dans la falaise qui par moments ne dépasse pas les 1 m de large ! Nous traversons ensuite la Kyalungpa khola sur un pont suspendu, puis un plat népalais nous mène au village de Sangda en ayant trouvé sur le chemin deux profonds thalwegs à traverser... Au village, peu de places pour poser le camp. On part vers le sud franchir deux collets pour rejoindre un espace plan sur le plateau, véritable caravansérail pour les convois de mules et de yacks. Ambiance garantie ! Nuit plus ou moins agitée selon le nombre de convois qui ont fait étape.

Hébergement : sous tente. 6 heures de marche. Dénivelé : + 900 m / - 900 m.

**J 21/ CAMP SUR LE PLATEAU - BHIMA LOJUN - KAGBENI (2840 M)**

Avant dernière journée de cette grande aventure. Malheureusement en (trop) grande partie sur la piste nouvellement tracée entre Jomosom et Sangta. Du camp, on franchit un tout petit col (4 400 m) où l'on retrouve l'ancien sentier. Puis, la piste retrouvée (au delà, l'ancien sentier n'est plus utilisé par les locaux et est devenu dangereux...), nous nous engageons dans une descente jusqu'à la cote 4300m où l'on bascule à main gauche vers les alpages en contrebas. Vues superbes sur le Mustang et sur le Tilicho peak. On traverse une zone de tuf calcaire dans laquelle sont creusées de multiples grottes avant de retrouver des alpages à brebis. Descente directe vers le sillon de la Kali Gandaki. Nous entrons dans le village de Kagbeni.

Hébergement : en lodge. 6 heures de marche. Dénivelé : + 160 m / - 1 530 m.

**J 22/ KAGBENI - LUPRA - JOMOSOM (2740 M)**

Dernière étape, dernier petit col, nous faisons un détour par le village de Lupra dans lequel on peut rendre visite à une gompa bön. On finit le trek en empruntant un sentier-balcon tracé au-dessus de la Panda khola avant de terminer sur la piste poussiéreuse de Jomosom.

Hébergement : en lodge. 5 heures de marche. Dénivelé : + 450 m / - 550 m.

**J 23/ VOL JOMOSOM - POKHARA - KATMANDOU**

Nous rejoignons Pokhara puis Katmandou en avion - Temps libre.

Transfert : en véhicule privé, en avion (30 mn + 30 mn).

NB : vol non garanti et soumis aux aléas des conditions climatiques et aux places disponibles. Le vol peut être remplacé par une longue journée de route (8 à 10 heures) sur une piste inconfortable.

Hébergement : nuit à l'hôtel à Katmandou. Repas libres.

**J 24/ KATMANDOU**

Journée de sécurité qui pourra être utilisée pendant le trekking ou en journée libre à Katmandou.

Hébergement : nuit à l'hôtel à Katmandou. Repas libres.



J 25/ KATMANDOU - VOL RETOUR FRANCE

Dernière journée en liberté à Katmandou. Vous pouvez faire vos derniers achats ou en profiter pour continuer votre visite de la capitale et ses environs. Transfert à l'aéroport de Katmandou pour l'envol sur la France. Repas libres.

J 26/ FRANCE

Arrivée en France.

**Les temps de marche indiqués ne tiennent pas compte des pauses. Ils sont bien sûr indicatifs et peuvent varier d'un participant à un autre ou selon les conditions climatiques.**



## Le prix comprend

- Les transferts terrestres en véhicules privés tels que mentionnés dans le programme.
- Les vols intérieurs tels que décrits dans le programme.
- L'hébergement en hôtel\*\*\* tel que décrit dans le programme, base chambre double, petit-déjeuner inclus.
- L'hébergement sous tente tel que décrit dans le programme.
- La pension complète durant le trek sauf les repas mentionnés comme « libres ».
- L'encadrement par un guide-accompagnateur népalais francophone ou anglophone pendant tout le voyage.
- L'assistance d'une équipe locale pendant le trekking.
- L'assurance du personnel népalais.
- Les permis de trek.
- Les frais inhérents au trekking : taxes de parc national du Dolpo.

## Le prix ne comprend pas

- Le vol international sur ligne régulière Paris-Katmandou aller et retour.
- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
- Les assurances médicales et le rapatriement, pour plus d'infos : [www.assurance-multi-sports.com](http://www.assurance-multi-sports.com)
- Les suppléments pour chambre individuelle
- Les dépenses liées à des événements indépendants de notre volonté telles que des routes bloquées pour des raisons climatiques ou des accidents, etc...).
- L'équipement personnel (sac de couchage etc...).
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique « Le prix comprend ».

## Vos dépenses sur place

- Les frais de visa à votre arrivée.
- Les déjeuners et les dîners mentionnés comme « libres » : 10 à 15 € par repas.
- L'eau chaude pour la toilette (payante dans certains lodges).
- Les entrées dans les temples, monuments et monastères de la vallée de Katmandou : 30 à 60 € par personne selon les visites effectuées.
- Les boissons.
- Les pourboires.

## Modalités de règlement

10 % d'acompte par virement bancaire (Frais bancaires à votre charge)

(Non remboursable en cas d'annulation de votre part)

Le solde par virement (frais bancaires à votre charge) avant votre arrivée ou en espèces sur place le jour de votre arrivée.

## Infos pratiques



## Contacts

HIMALAYAK TREKKING  
BP n° 24008 - Samakhusi 29,  
Katmandou - Népal  
Tél. : 00 977 14390859

FRANCE  
**Pasang Sherpa**  
Correspondant  
06 42 31 80 08

NÉPAL  
**Ram Kumar Gurung**  
Directeur Général  
00 977 9851197596

[info@himalayaktrekking.com](mailto:info@himalayaktrekking.com)  
[himalayaktrekking@gmail.com](mailto:himalayaktrekking@gmail.com)  
[www.himalayaktrekking.com](http://www.himalayaktrekking.com)