



## VALLÉE CACHÉE DE LA TSUM

Durée : 21 jours dont  
14 jours de marche

Hébergement en lodge

Niveau : soutenu

Prix : nous contacter

### Les points forts

- La faible fréquentation, l'isolement et le côté sauvage de l'environnement
- La variété des paysages et les vues sur des sommets comme le Ganesh Himal, le Manaslu
- Les villages et monastères bouddhistes isolés

### Le voyage

La vallée de la Tsum, aisément accessible et sans aucune difficulté technique se caractérise par ses monastères et ses gompas nichés à flanc de paroi. Cette authentique vallée tibétaine saura vous émerveiller par la variété de ses paysages, sa faune et sa richesse florale. Ainsi, partis de très bas, côtoyant les banyans et les bananiers, nous nous élèverons progressivement à travers les forêts de pins, les rhododendrons géants jusqu'à tutoyer les plus hauts sommets de la terre tels que le Shringi Himal (7161 m) ou encore le Himal Chuli (789 m) tout en passant par des villages peuplés de lamas et de nonnes. De plus, c'est en évoluant dans un paysage à couper le souffle tout en remontant des pâturages d'altitude où paissent les yacks, que nous nous rendrons au camp de base du Ganesh Himal (4000 m), écrasés par la muraille de glace de cette montagne sacrée.

Cette aventure humaine hors du commun marquera vos esprits de l'empreinte tibétaine au travers de rencontres inoubliables avec les habitants.



[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 - BALUWA - BARPAK (1900 M)

Nous prenons le Jeep Privé pour Barpak, par une route longeant la rivière Trisuli avec de belles vues sur la chaîne himalayenne. Puis nous continuons dans la vallée de la Daraundi Khola jusqu'à Baluwa. Belle vue sur Boudha Himal culminant à 6672 m. Nuit en lodge. 7 h de route.

J 4/ BARPAK - LAPRAK (2 200 M)

Par un sentier paisible de forêt nous gagnons le Pushu Danda situé à 3 000 m d'altitude. Notre effort est récompensé par des superbes vues sur Bouddha Himal (6672 m) et les différentes cimes de Ganesh Himal (7100 m). Nous descendons ensuite jusqu'à Laprak, authentique village Gurung. Nous nous fauflons entre les maisons en pierres pour rejoindre nos hôtes qui nous accueillent chaleureusement. Nuit en lodge. 5 h de marche.

J 5/ LAPRAK - KHORLA BESI (970 M)

Nous commençons cette journée de marche par une courte descente jusqu'à la rivière Machha Khola. Puis une montée progressive en balcon en direction de Singla. Nous avons une belle vue sur les villages de Laprak et Gumda, accrochés sur les flancs de montagnes, entièrement sculptés par les rizières à perte de vue. De Singla, nous apercevons de nouveau l'imposant massif de Ganesh Himal. Descente à Khorla Bensi, où nous récupérons le sentier classique du tour du Manaslu. Nuit en lodge. 6 h de marche.

J 6/ KHORLA BESI - JAGAT (1370 M)

Nous montons progressivement à travers les gorges de la Budhi Gandaki. Puis nous changeons de rive et après une montée un peu raide nous arrivons dans le très joli village de Jagat. Nuit en lodge. 6 h de marche.

J 7/ JAGAT - LOKPA (2240 M)

Nous grimpons sur une crête rocheuse à Salleri, puis descendons à Sirdibas. La vallée s'élargit un peu alors que le sentier continue jusqu'à Ghatta Khola. Nous continuons en amont jusqu'à un long pont suspendu simple et montons jusqu'à Philim, un grand village gurung. Nous atteignons Chisopani, un bel endroit pour déjeuner. Nous entrons ensuite dans la vallée de Tsum et continuons jusqu'à Lokpa. Nuit en lodge. 6 h de marche.

J 8/ LOKPA / CHUMLING (2 386 M)

De Lokpa, nous profitons de la vue sur les montagnes Himalchuli (7893 m) et Boudha Himal. Nous descendons une demi-heure vers Lungwa khola puis nous avons environ deux heures de marche à travers les pins et les rhododendrons pour atteindre Gumlung. Nous traversons le Siyar Khola pour arriver à Chumling d'où nous pouvons voir le Shringi Himal. Nous en profitons pour visiter le vieux gompa de Chumling ainsi que les rues en pierre du village. Nuit à Chumling. Nuit en lodge. 6 h de marche.

J 9/ CHUMLING - CHHEKAMPAR - CHHOKUNG PARO (3010 M)

Traversée du pont suspendu sur la rive opposée et nous profitons de la vue magnifique sur le Ganesh Himal. Nous arrivons au village de Gho puis continuons de monter jusqu'au village de Chhokangparo pour y passer la nuit. Nuit en lodge. 5 h de marche.



J 10/ CHHOKANGPARO - NILE (3361 m)

Le trek débute par une montée en suivant de magnifiques murs de mani. Aussi appelé mentran, cet ensemble de pierres plates gravées de sutras (prières bouddhistes) se contourne par la gauche. Le sentier traverse ensuite des villages et de vastes terrains de culture entourés de pierres sèches. À cette altitude vous apercevez de petits genévriers de l'Himalaya, type de conifère aux rameaux pendants endémique au Népal et en Birmanie. Dans l'après-midi, nous visitons le monastère de la grotte de Milarepa.

En reprenant le chemin, nous traversons l'étroite vallée de la Shiar Khola puis continuons notre montée dans un environnement sec à travers les villages de Phurbe et Pangdun. Une fois le village de Chule passé, nous traversons la rivière pour atteindre Nile. Nuit en lodge. 6 à 7 h de marche

J 11/ NILE - MU GOMPA (3700 m) - NILE

Nous sommes maintenant près de la frontière tibétaine. Nous marchons jusqu'à la rive ouest de la vallée à travers des paysages tibétains pour arriver jusqu'à Mu Gompa. Après la visite de Mu Gumpa, nous redescendons par le même chemin jusqu'à Nile.

Nuit en lodge. 3 h de marche.

J 12/ NILE- CHHOKUNG PARO (3240 M)

Trek de retour par le Lama gaun, Phurbe et Pangdun, sur la rive est du Shiar Khola. Enfin nous arrivons au village de Burgi. Nous continuons à descendre jusqu'à Chhekung Paro. Nuit à Chhekung Paro.

Nuit en lodge. 4 h de marche.

J 13/ CHHOKUNG PARO - CHUMLING (2386 M)

Nous continuons notre trekking pour redescendre vers Chumling puis Gho pour ensuite atteindre Chumling.

Nuit en lodge. 4 h de marche.

J 14/ CHUMLING - PHILIM (1590 M)

Le sentier continue vers Lokpa. Après le déjeuner nous avançons sur un sentier plat. Nous profitons de la magnifique cascade Samba puis nous arrivons à Philim.

Nuit en lodge. 5 h 30 de marche.

J 15/ PHILIM - DOVAN (1070 M)

De Philim, nous redescendons à Sirdibas et continuons jusqu'à Dovan puis Jagat, Yaruphant. Le climat aride tibétain cède maintenant la place à la végétation verte subtropicale. Nous poursuivons jusqu'à Dovan pour y passer la nuit.

Nuit en lodge. 5 h de marche.

J 16/ DOVAN - MACHHA KHOLA (930 M)

Un sentier traverse le village de Machha Khola qui mène au camp de base de Keraunja. Il ya une source chaude à Machha Khola. Si vous êtes intéressé, vous pouvez vous tremper dans la source chaude et détendre vos muscles fatigués en vous imprégnant du lieu. Nuit à Machha Khola.

Nuit en lodge. 5 h de marche.

J 17/ MACHHA KHOLA - SOTI KHOLA (700 M)

Le sentier traverse le Khani Khola pour arriver au village de Khani gaun. Promenade le long de la rivière Budhi Gandaki pour atteindre le village Gurung de Labubesi. Nous passons deux chutes d'eau sur un sentier rocheux escarpé sur le côté d'une falaise. Nous arrivons ensuite à Khursane. Promenade le long de la crête au-dessus de Budhi Gandaki pour arriver à Soti Khola.

Nuit en lodge. 5 h 30 de marche.

J 18/ SOTI KHOLA - ARUGHAT - KATMANDOU

Montée jusqu'à la crête de Kyorpani puis descente jusqu'à la cascade pour rejoindre Arkhet. Traversée de l'Arkhet Khola où nous quittons la vallée de Budhi Gandaki. Arrivée à Shanti Bazaar puis à Arughat Bazar. Retour à Kathmandu le long des rives du Trishuli avec des vues splendides sur les collines verdoyantes, les montagnes, les terrasses agricoles et les villages des deux côtés de la route. 7 à 8 h de route.

Repas libres à Katmandou. Nuit à l'hôtel.



J 19/ KATMANDOU

Aujourd'hui vous partez avec votre guide à la découverte de la vallée de Katmandou. A Pashupatinath, vous découvrez le temple hindou le plus important du Népal. Construit au bord de la Bagmati, la plus sacrée des rivières du Népal, Pashupinath et ses ghâts sont un grand lieu de crémation. Vous quittez l'ambiance mystique de cette ville hindoue pour Bodnath, l'un des principaux sanctuaires bouddhistes de la région de Katmandou et l'une des plus grandes stupa au monde. Enfin, vous découvrez soit l'ancienne cité royale de Bhaktapur ou Patan, sa place Durbar Square et ses temples de bois en forme de pagodes.

Nuit à l'hôtel. Repas libre le midi. Dîner traditionnel le soir offert.

J 20/ 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 21/ 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.
- L'hébergement en hôtel\*\*\* tel que décrit dans le programme, base chambre double, petit-déjeuner inclus.
- L'hébergement en lodge 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 Manaslu et Vallée de la Tsum.
- Une voiture privée et un guide népalais francophone ou anglophone pour les visites dans la vallée de Katmandou.

## 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)