



46°3'38"N 7°21'15"E

PROGRAMME D'AVVENTURE

NEPAL : du Dolpo au Mustang

Aux confins de l'Himalaya secret

12 SEPTEMBRE AU 4 OCTOBRE 2026

17 JOURS de trek au cœur d'un Népal hors du temps



Il existe encore, au Népal, des régions où le temps semble avoir choisi un autre rythme. Le **Dolpo** en fait partie. Isolée, minérale, profondément spirituelle, cette terre de hauts plateaux et de villages tibétains ne se dévoile qu'à ceux qui acceptent de la parcourir **à pied**, lentement, pas après pas.

Ce voyage est une immersion. On quitte peu à peu le monde moderne pour entrer dans un Népal d'une autre époque : sentiers suspendus au-dessus de gorges profondes, cols à plus de 5'000 m, monastères oubliés, vastes étendues balayées par le vent, lacs aux couleurs irréelles. Ici, pas de lodges confortables ni de foule : **nous dormons sous tente**, au plus près du terrain, des nuits claires et silencieuses, avec parfois le bruit d'une rivière ou le souffle du vent sur la toile.

Nous marchons **en petit groupe**, dans une ambiance de cordée au long cours : on partage l'effort, les silences, les rires autour du feu. L'équipe locale — guides, cuisiniers, muletiers et leurs mules — fait pleinement partie de l'aventure. Leur connaissance du terrain, leur présence discrète et leur savoir-faire donnent à ce trek une dimension profondément humaine. **On ne traverse pas le Dolpo comme un décor : on le vit.**

Ce n'est pas un voyage "facile", ni un voyage à consommer. C'est une **traversée engagée**, exigeante, mais incroyablement riche. Une expérience où l'on prend le pouls d'une région restée à l'écart du monde, où chaque journée a du sens, chaque col une récompense, chaque campement une histoire.

Un de ces voyages rares dont on revient changé.

Tout simplement, **le voyage d'une vie.**



COTATION DU VOYAGE PROPOSÉ

Niveau technique **exigeant**



Sentiers de montagne et pierriers, quelques ponts et passages aériens parfois sécurisés.

Exigeant

Niveau physique **exigeant**



17 jours de trek consécutifs altitude moyenne élevée > 4000m.
Longues distances avec D+/D-
Bonne forme physique exigée.

Exigeant

Niveau de confort **difficile**



Nuits sous tente, confort spartiate pour se laver et aller aux toilettes. Tente mess pour les repas.
Températures fraîches

Difficile

Jour 01 et 02– Suisse - Katmandou

Vol international à destination du Népal avec escale dans les Emirats. Arrivée à Katmandou. Accueil à l'aéroport par notre équipe locale et transfert à l'hôtel.

Selon l'heure d'arrivée, premiers pas dans le quartier animé de Thamel. Temps libre pour se reposer après le voyage, ajuster l'équipement ou visiter les principaux sites de la vallée (Durbar Square, Swayambhunath, Boudhanath...).

Briefing du trek en fin de journée.

Nuit à l'hôtel.

Jour 03 – Katmandou – Nepalganj (avion)

Vol matinal pour Nepalganj (env. 1h).

Nepalganj est située dans la plaine du Teraï, aux portes de l'Inde. Changement total d'ambiance avant de rejoindre les montagnes.

Nuit à l'hôtel.

Jour 04 – Nepalganj – Juphal (avion) – Dunai

Vol pour Juphal (env. 40 min, soumis aux conditions météo). 3h de marche, 8 km.

À la sortie de **Juphal**, le sentier descend progressivement à travers les champs cultivés qui entourent le village, principalement des cultures de maïs et de millet. Cette première partie offre déjà de belles vues sur la vallée et permet une mise en route tranquille après le vol. La descente se poursuit en direction de la rivière **Thulo Bheri**, que l'on rejoint en fond de vallée. Le chemin est bien tracé et traverse plusieurs hameaux, témoins de la vie rurale du Dolpo, avant d'atteindre la confluence de la Thulo Bheri et de la **Suligad**.

Depuis ce point, l'itinéraire remonte tranquillement la vallée sur la rive gauche, en suivant la Barbung Khola, jusqu'à **Dunai** (2 140 m). Centre administratif du Dolpo, Dunai marque une transition nette entre les zones habitées de basse altitude et les régions plus isolées qui s'ouvrent vers l'amont.

Nuit sous tente – 2'150 m.

Jour 05 – Dunai – Chhepka

Environ 5h à 6h de marche, 17 km

Depuis **Dunai**, le sentier remonte progressivement la vallée en longeant la rivière **Suligad**, principal axe d'accès au Dolpo. La marche se déroule sur un bon chemin, alternant passages plats et montées régulières, au cœur d'un paysage encore verdoyant. L'itinéraire traverse des forêts de pins, de noyers et de rhododendrons, ponctuées de petits hameaux agricoles et de champs cultivés. Quelques ponts suspendus permettent de franchir les affluents de la rivière et rythment agréablement la journée. Cette étape, relativement douce, constitue une bonne entrée en matière pour le trek, favorisant une acclimatation progressive tout en offrant un premier aperçu de l'ambiance sauvage du **Shey Phoksundo National Park**.

Arrivée à **Chhepka**, petit village niché dans la vallée, où le camp est installé pour la nuit.
Nuit sous tente – 2'670 m.

Jour 06 – Chhepka – Jharna

Environ 6h de marche.

Depuis **Chhepka**, le sentier continue de remonter la vallée en suivant fidèlement le cours de la **Suligad**. L'itinéraire alterne montées et descentes douces, souvent taillées dans la pente, et traverse une végétation encore dense.

La marche se déroule principalement à l'ombre de forêts de pins, de sapins et de rhododendrons, offrant une atmosphère fraîche et agréable. Plusieurs petits ponts suspendus permettent de franchir la rivière et ses affluents, ajoutant du rythme à cette étape. Peu à peu, la vallée se resserre et l'ambiance devient plus sauvage. Cette journée marque la séparation avec les itinéraires menant vers Jumla et Humla et l'entrée définitive dans la région du Dolpo.

Arrivée à **Jharna**, clairière utilisée comme lieu de campement, située à proximité de la rivière.

Nuit sous tente – 2'960 m.

Jour 07 – Jharna – Phoksundo – Ringmo

Environ 3h à 4h de marche, 7km

Le sentier remonte progressivement la vallée de la **Phoksundo Khola** jusqu'au confluent avec la rivière Pungmo.

L'itinéraire traverse une forêt clairsemée avant de déboucher face à la spectaculaire **cascade de Phoksundo**, l'une des plus hautes du Népal.

Arrivée au village tibétain de **Ringmo**, reconnaissable à ses chortens et ses maisons traditionnelles, puis au superbe lac **Phoksundo**, aux eaux turquoise.

Nuit sous tente – 3'640 m.

Jour 08 – Phoksundo – Sallaghari

Environ 5h à 6h de marche, 9 km

Depuis le lac **Phoksundo**, le sentier suit une spectaculaire vire taillée dans la falaise, dominant les eaux turquoise du lac. Ce passage aérien, impressionnant mais bien tracé, constitue l'un des temps forts du trek. L'itinéraire se poursuit ensuite par une descente progressive à travers des forêts clairsemées jusqu'au camp de **Sallaghari**. Nous entrons dans la zone du Haut Dolpo où le permis spécial est obligatoire.

Nuit sous tente – 3'900 m.

Jour 09 – Sallaghari – Kang La Base Camp

Environ 6h à 6h30 de marche, 10 km.

Depuis **Sallaghari**, l'itinéraire suit d'abord le fond de vallée en longeant la rivière, avant d'amorcer une montée progressive vers des paysages de plus en plus minéraux. La végétation

se raréfie peu à peu, laissant place à un environnement ouvert dominé par le massif du **Kanjiroba (6883m)**.

Arrivée au **camp de base du Kang La**, installé dans un décor austère et grandiose, propice à l'acclimatation avant le franchissement du col.

Nuit sous tente – 4'750 m.

Jour 10 – Kang La BC – Col du Kang La (5'350 m) – Shey Gompa

Environ 6h à 7h de marche, 10 à 11 km.

Depuis le **camp de base du Kang La**, montée progressive vers le **Kang La (5 350 m)**, col majeur marquant l'entrée dans le Dolpo intérieur ou Haut Dolpo.

Le passage du col offre de vastes panoramas sur les hauts plateaux, les sommets tibétains et la Montagne de Cristal (5416m). Montagne sacrée de Shey, objet d'un pèlerinage tous les 12 ans durant l'année du Dragon (dernier en 2024).

Longue descente ensuite vers **Shey Gompa**, haut lieu spirituel du Dolpo, niché au cœur d'un paysage minéral d'altitude.

Nuit sous tente – 4'160 m.

Jour 11 – Shey Gompa - col du Saldang La – Saldang

Environ 8h à 8h30 de marche pour une distance d'environ 16 km.

Depuis **Shey Gompa**, le sentier s'élève progressivement à travers des paysages minéraux et des vallons d'altitude en direction du **Saldang La** (env. 5 200 m).

Le passage du col offre de larges vues sur les hauts plateaux du Dolpo et les reliefs tibétains environnants, avant une longue descente vers la vallée de Saldang.

Arrivée dans les villages de **Namgaun** puis **Saldang**, importants centres agricoles du Dolpo intérieur.

Nuit sous tente – 3'950 m.

Jour 12 – Saldang - Col de Ghamsosh (5'260 m) - Simen

Environ 6h30 à 7h de marche pour une distance d'environ 12 à 13 km.

Depuis **Saldang**, le sentier monte régulièrement en quittant les zones cultivées pour rejoindre des paysages de plus en plus ouverts et minéraux. L'ascension mène au **Ghamsosh La** (env. 5 260 m), avant une traversée de hauts plateaux balayés par le vent.

Longue descente ensuite vers **Simen**, village isolé posé sur un plateau d'altitude.

Nuit sous tente – 3'900 m.

Jour 13 – Simen → Tinje Gaun

Environ 4h à 4h30 de marche pour une distance d'environ 8 à 9 km.

Depuis **Simen**, le sentier suit le cours de la **Panjyang Khola**, en rive droite à travers une large vallée ouverte ponctuée de petits hameaux.

La marche est relativement douce, alternant passages plats et légères montées, au cœur d'un paysage typique du Dolpo intérieur.

Arrivée à **Tinje Gaun**, important village d'altitude installé dans une belle vallée, connu pour sa piste d'atterrissage naturelle.

Nuit sous tente – 4'110 m.

Jour 14 – Tinje Gaun - Camp de base du Choila

Environ 5h à 6h de marche pour une distance d'environ 10 à 11 km.

Depuis **Tinje Gaun**, l'itinéraire traverse de vastes plateaux ouverts, souvent exposés au vent, offrant de larges panoramas sur les reliefs environnants.

Après une progression relativement douce en fond de vallée, le sentier s'élève progressivement le long de la Sulun Khola en direction du **camp de base du Choila**, dans un environnement de plus en plus minéral. Installation du camp dans un décor austère et isolé, propice à l'acclimatation avant le franchissement du col.

Nuit sous tente – 4'700 m.

Jour 15 – Camp de base - Col du Choila (5'050 m) - Dho Tarap

Environ 5h30 à 6h de marche pour une distance d'environ 10 à 11 km.

Depuis le **camp de base du Choila**, le sentier monte progressivement en direction du **Choila La** (env. 5'050 m), sur un terrain d'altitude ouvert et minéral.

Le passage du col offre de larges vues sur les hauts plateaux du Dolpo, avant une longue descente régulière vers la vaste vallée de Dho.

Arrivée à **Dho Tarap**, important village d'altitude et centre agricole du Dolpo intérieur.

Nuit sous tente – 3'945 m.

Jour 16 – Dho Tarap - Jharkela Phedi

Environ 4h à 4h30 de marche pour une distance d'environ 7 à 8 km.

Depuis **Dho Tarap**, le sentier traverse la rivière sur un pont suspendu avant de s'élever progressivement à travers les pâturages d'altitude.

La marche se déroule sur un large plateau fréquenté par les troupeaux de yaks, avec passage par le village de **Sipchowk** (env. 4 200 m) et visite de sa gompa.

Arrivée à **Jharkela Phedi**, campement situé au pied du col à venir.

Nuit sous tente – 4'600 m.

Jour 17 – Jharkela Phedi – Jharkela pass - Sumna

Environ 5h à 6h de marche pour une distance d'environ 10 à 12 km.

Depuis **Jharkoi Phedi**, le sentier s'élève progressivement à travers des pâturages d'altitude et des paysages ouverts, en direction des hauts plateaux.

L'itinéraire franchit un col secondaire (5400m), marquant la transition vers la vallée de Chharka,

dans un environnement minéral et isolé. Descente progressive ensuite jusqu'au camp de **Sumna** .

Nuit sous tente – 4'800 m.

Jour 18 – Lajar Sumna – Mola Pass – Charka Bhot

Environ 6h à 7h de marche pour une distance d'environ 12 à 14 km.

Depuis **Lajar Sumna**, le sentier s'élève progressivement à travers de vastes plateaux d'altitude, dans un environnement minéral et très ouvert.

La montée conduit au **Mola La** (env. 5 030 m), col marquant l'accès à la vallée de Chharka, avec de larges panoramas sur les reliefs du Dolpo intérieur.

Après le passage du col, longue descente progressive jusqu'au village de **Chharka Bhot**, l'un des villages les plus isolés et élevés de la région. C'est dans ce village qu'a été tourné une grande partie du film 'Himalaya, l'enfance d'un chef' d'Eric Valli.

Nuit sous tente – 4'300 m.

Jour 19 – Charka Bhot - Sangta Phedi – Camp haut

Environ **5 à 6h de marche** pour une distance d'environ **11 à 12 km**.

Depuis **Charka**, le sentier longe la rivière à travers de vastes paysages ouverts, caractéristiques de cette partie isolée du Dolpo.

La progression se fait en douceur sur les hauts plateaux, avec une montée progressive vers **Sangta Phedi**, au pied du col.

Installation du **camp haut**, situé sur un plateau d'altitude offrant de larges panoramas sur les reliefs environnants et propice à l'observation de la faune locale.

Nuit sous tente – 4'900 m.

Jour 20 – Camp haut - Cols de Niwas et Jungben - Jomsom

Environ 6h à 7h de marche pour une distance d'environ 12 à 14 km.

Depuis le **camp haut de Nulungsumda Kharka**, départ matinal pour une longue traversée d'altitude à travers de vastes plateaux ouverts.

L'itinéraire franchit successivement les **Niwas La** (5120m) puis le **Jungben La (5550m)**, cols marquant la sortie définitive du Dolpo et l'entrée dans les paysages plus ouverts du Mustang. Longue descente ensuite vers **Santa**, où le trek s'achève.

Transfert en **véhicule 4x4** jusqu'à **Jomsom**.

Nuit en lodge

Jour 21 – Jomsom - Pokhara – Katmando

Vol matinal d'environ **20 à 25 minutes** entre **Jomsom** et **Pokhara**.

Le vol offre de superbes vues aériennes sur la vallée de la **Kali Gandaki** et les grands massifs

de l'Annapurna et du Dhaulagiri.

Arrivée à Pokhara, ville paisible posée au bord du lac Phewa, contraste marqué après les régions isolées du Dolpo.

Correspondance aérienne pour **Katmandou** (env. **25 minutes de vol**).

Survol des collines et des rizières du centre du Népal avant l'arrivée dans la vallée de Katmandou.

Transfert à l'hôtel et fin de journée libre selon l'horaire d'arrivée.

Nuit à l'hôtel.

Jour 22 – Katmandou – journée libre / de réserve

Journée libre à **Katmandou**, prévue comme marge de sécurité en cas de retard aérien ou d'aléas liés aux conditions météo en montagne.

Si tout le programme s'est déroulé comme prévu, cette journée peut être consacrée au repos, aux derniers achats ou à la visite des principaux sites de la vallée.

Possibilité de découvrir les quartiers historiques, temples et stupas emblématiques de la capitale népalaise.

Nuit à l'hôtel.

Jour 23 – Katmandou → Suisse

Vol international retour.

Au terme de cette traversée, le retour vers la vallée et la ville se fait en douceur, mais l'esprit reste encore longtemps là-haut, sur les hauts plateaux du Dolpo.

Les paysages, les rencontres, le rythme lent des journées et l'engagement partagé laissent une empreinte durable.

Ce trek n'est pas seulement une ligne parcourue sur une carte : c'est une expérience vécue, intime, parfois exigeante, toujours sincère.

On rentre avec moins de bruit autour de soi, et souvent un peu plus de clarté à l'intérieur.



Tarifs 2026 : à partir de 6 participants : CHF 5'975.- par personne

Hors vols internationaux

Le prix définitif peut changer légèrement car il est calculé plusieurs mois à l'avance et certains coûts peuvent varier jusqu'au dernier moment.

Inclus dans le prix :

- Transfert aéroport – hôtel Katmandou A/R
- 2 vols internes à l'aller : Katmandou – Nepalganj - Juphal
- 2 vols internes au retour Jomsom – Pokhara - Katmandou au retour
- 3 nuits en hôtel 3* à Katmandou avec petit déjeuner, chambre double
- Consigne à bagages à notre hôtel de Katmandou
- 2 nuits en lodge durant le trek, chambre double
- 16 nuits sous tente 2 places
- Les repas durant le trek : le déjeuner, le dîner, le souper (boissons non comprises : eaux gazeuses, bières, thermos de thé, etc...)
- Service de portage durant le trek : 13kg par participant
- Les tentes ainsi que tout le matériel de camping et de cuisine
- Les permis de trekking nécessaires (TIMS + Permis spécial Haut et Bas Dolpo 550 USD)
- L'organisation du voyage par Esprit Nomade et accompagnement par un guide suisse et un guide local francophone
- Le salaire, l'hébergement, les repas, les transports et les assurances pour le guide, les assistants, cuisiniers et les muletiers de l'équipe locale
- Les taxes locales et gouvernementales

Non-inclus dans le prix :

- Déplacement aller/retour à l'aéroport suisse
- Vols internationaux A/R
- Les assurances privées du participant
- Le visa d'entrée au Népal (50 dollars)
- L'équipement personnel du participant
- Toutes les boissons consommées
- Les pourboires pour le guide népalais et son équipe à la fin du trek
- Toutes les dépenses personnelles (téléphone, recharge, lessive, douches, etc...)
- Les visites à Katmandou et celles non prévues dans le programme
- Le supplément pour une chambre individuelle en hôtel. (Garantir une chambre individuelle en lodge n'est pas possible durant le trek)
- L'évacuation par sauvetage d'urgence (par hélicoptère par exemple)
- Tout ce qui n'est pas mentionné sous « Inclus dans le prix »

Pour plus de détails, merci de vous référer aux « Conditions générales de vente et de contrat » d'Esprit Nomade Sarl. <https://www.espritnomade.swiss/informations>

*L'aventure, même préparée avec le plus grand soin, garde sa part d'imprévus
et cela ne doit pas vous déstabiliser ou gâcher votre plaisir de voyager.
Soyez prêts à accepter ces aléas, sachant que nous ferons le maximum, avec
l'équipe locale, pour trouver la meilleure solution dans chaque situation...*

Agence Esprit Nomade
Janvier 2026



“Aller en montagne, c'est aller à la maison”

John Muir

ESPRIT
NOMADE
46°3'38"N 7°21'15"E