

Programme d'activité N°NEP-CHULU.W-25
NEPAL – CHULU WEST (6419m) via Naar-Phu
Les Vallées oubliées...
31 octobre au 23 novembre 2025
15 jours de trek/ascension consécutifs



Bienvenue au Népal, au cœur de l'Himalaya, au pied des plus hautes montagnes du monde !

Le célèbre massif des Annapurnas recèle aussi des vallées cachées et oubliées : **Naar et Phu**. Deux noms enchanteurs qui vous feront entrer de plein pied dans la **culture tibétaine**. Après avoir découvert ces régions reculées aux confins du Tibet, vous reviendrez vers le cœur du massif des Annapurnas pour gravir le **Chulu West (6419m)** dans une ambiance haute montagne et avec des nuits sous tente pour mieux prendre le pouls de cette région sacrée. Un final en beauté par-delà le col du **Thorong La (5416m)** vous ramènera vers la vallée de la Khali Gandaki dans un face-à face inoubliable avec le Dhaulagiri (8167m).

Ce trek vous emmènera à la découverte de cette superbe région, à l'écart des zones sur fréquentées de l'Everest ou du tour classique de l'Annapurna.

Cotation du trek / sommet proposé

Niveau technique **difficile**



Difficile

Les étapes se déroulent sur des sentiers pédestres de montagne et en forêt. Nombreux ponts népalais. Ascension Chulu West, cotation alpinisme PD+/III

Niveau physique **difficile**



Difficile

15 jours de marche consécutifs, altitude maximum 6419m, certaines étapes avec plus de 8h de marche.

Niveau de confort **exigeant**



Exigeant

Températures fraîches, nuitées dans des lodges sommaires et sous tente en altitude, couverture réseau faible, première route à plusieurs jours de marche

Date	Description	Marche
Jour 1 & 2 Ve-Sa 31.10- 01.11	Suisse - Népal Déplacement à l'aéroport vol international et arrivée dans la capitale népalaise de Katmandou après 10 heures de vol. Si c'est votre premier voyage en Asie, ce premier contact ne vous laissera pas indifférent...Transfert à l'hôtel, prise des chambres, balade dans le quartier de Thamel, puis souper et repos. Nuit à l'hôtel	
Jour 3 Di 02.11	Katmandou Tandis que notre équipe s'occupera de vos permis d'ascension et des démarches administratives, journée de détente pour nous. Visite de la ville et de quelques sites emblématiques de la capitale népalaise. Nuit à l'hôtel	
Jour 4 Lu 03.11	Katmandou (1400m) – Dharapani (1930m) Départ tôt le matin pour Bhulbhule–Dharapani (village Gurung). La route est longue mais très belle et entourée de collines verdoyantes et de rizières en terrasses. Nuit en lodge	10h de bus privé
Jour 5 Ma 04.11	Dharapani (1930m) – Koto (2640m) Début du trek : montée raide à partir de Danagyu jusqu'à Timang. Nous marchons dans une belle forêt de rhododendrons et pins chir. L'Annapurna II apparaît au-dessus du chemin et nous aurons une belle vue sur le massif du Manaslu. L'après-midi petite visite du village voisin de Chame 1/2 h de marche de Koto. Nuit en lodge	D+ 860 D- 150 5h00
Jour 6 Me 05.11	Koto (2640m) - Meta (3560m) Ce matin nous quittons le tour classique des Annapurnas pour entrer dans la vallée de Naar/Phu et monter ensuite jusqu'à Dharmasala à travers la forêt (bambous, anémones) et les gorges profondes de la Naar khola (khola=rivière) que nous traverserons plusieurs fois. Depuis Dharamsala une petite montée assez raide nous déposera à Meta, ancien village de réfugiés khampas. Nuit en lodge	D+ 1200 D- 270 6h00
Jour 7 Je 06.11	Meta (3560m) – Kyang (3890m) Le sentier serpente à flanc de montagne, au milieu des genévriers où nous dominerons la confluence de la Labse khola et de la Phu khola qui forment la Naar khola. Nous rejoindrons notre campement à Kyang. Nuit en lodge	D+ 580 D- 250 6h00
Jour 8 Ve 07.11	Kyang (3890m) – Phu Gaon (4080m) - Kyang Nous laissons nos affaires au lodge et reviendrons dormir au même endroit ce soir ce qui permettra à toute notre équipe de se reposer. Avec un sac-à-dos léger pour la journée nous grimperons jusqu'à l'incroyable village de Phu (4080m) et son monastère Tashi La Kang que nous pourrons visiter. Retour à Kyang en fin d'après-midi. Nuit en lodge.	D+ 420 D- 420 5h30
Jour 9 Sa 08.11	Kyang (3890m) – Naar (4110m) Par le même chemin que l'avant-veille, nous rejoignons la confluence de la Phu khola et de la Labse khola. Nous traversons le pont suspendu avec une belle vue sur les gorges. Possibilité de visiter le monastère à 5mn du pont. Puis une longue mais superbe montée nous conduit jusqu'au village de Naar et son alignement de chortens en pierres. Nuit en lodge	D+ 620 D- 400 7h00

Jour 10 Di 09.11	Naar (4110m) – Col du Kangla (5320m) – Ngawal (3660m) Départ très matinal. Par une montée parfois raide et difficile nous atteignons le Kang-La (5320m). Sur le bord du chemin nous pouvons voir les méconopsis alias le pavot bleu de l'Himalaya (espèce endémique utilisée comme beaucoup d'autres pour la médecine locale). Selon la météo nous avons une superbe vue sur la chaîne des Annapurnas. Une (très) longue descente nous conduit jusqu'au village de Ngawal. Nuit en lodge	D+ 1210 D- 1660 9h00
Jour 11 Lu 10.11	Ngawal (3660m) – Manang (3540m) Après une petite descente, nous marchons sur le 'plat népalais' pour rejoindre le village de Braga puis la petite bourgade de Manang qui sera notre étape du jour. Après le repas de midi, possibilité d'aller se dégourdir les jambes dans les ruelles du village et éventuellement déguster quelques pâtisseries et vrais cafés dans les petites boutiques de la rue centrale. Nuit en lodge	D+ 230 D- 350 5h00
Jour 12 Ma 11.11	Journée de repos Manang (3540m) Journée de repos avant d'attaquer la suite de notre périple à plus haute altitude. Possibilité d'aller faire une balade sur les moraines en face de Manang d'où nous avons une superbe vue sur la vallée ainsi que le Gangapurna (7454m), son glacier et son lac. Nuit en lodge.	
Jour 13 Me 12.11	Manang (3540m) – Ledar (4230m) Après le petit-déjeuner, départ en douceur en direction du village de Yakkharka. L'étape est courte et agréable, bien que nous soyons à une altitude de plus de 4000m. À notre arrivée à Yakkharka, nous faisons une pause pour déjeuner, puis nous reprenons notre marche vers Ledar où nous passons la nuit au lodge.	D+930 D-140 4-5h00
Jour 14 Je 13.11	Ledar (4230m) – Camp de base du Chulu (5000m) Montée lente et progressive vers notre camp de base. Installation du camp vers les moraines, repos et nuit sous tente.	D+750 4-5h00
Jour 15 Ve 14.11	Camp de base du Chulu (5000m) - High camp (5600m) Direction camp d'altitude. Installation du camp sur le glacier et nuit fraîche sous tente.	D+ 600 4-5h00
Jour 16 Sa 15.11	High camp (5600m) – Chulu West (6419m) - Camp de base (5000m) L'objectif de ce jour est d'atteindre le Chulu west. Notre réveil sera matinal. Selon les conditions météo, notre guide vous donnera des précisions pour l'ascension : pas de grandes difficultés techniques mais une pente de neige d'environ 40°/45° par endroits et quelques passages rocheux dans la montée. Arête sommitale en neige. Retour par le même chemin, longue descente. Installation du camp et nuit sous tente.	D+ 820 D- 1420 9h00
Jour 17 Di 16.11	Camp de base (5000m) – Ledar – Thorong Phedi (4450m) Une nouvelle étape courte en distance mais avec un niveau d'altitude élevé. Arrivée à Thorong phedi pour le repas de midi. Une nuit à Phedi est indispensable avant de franchir le col du Thorong. Nuit en lodge.	D+220 D- 770 5-6h00
Jour 18 Lu 17.11	Thorong Phedi (4450m) – Thorong La (5416m) – Muktinath (3670m) Aujourd'hui, notre but est de franchir le col du Thorong La, qui atteint 5416 m d'altitude. Le réveil est très matinal, suivi d'un petit-déjeuner	D+970 D-1750 7h00

	avant d'attaquer la montée assez raide pendant environ une heure jusqu'au High Camp. Ensuite, la montée devient plus progressive jusqu'au deuxième tea shop. Nous y faisons une pause pour savourer un bon thé noir avant de poursuivre notre ascension vers le col de Thorong. Quelques photos pour immortaliser ce moment, puis nous entamons la longue descente vers Muktinath, lieu de pèlerinage. Nuit en lodge.	
Jour 19 Ma 18.11	Muktinath (3670m) – Jomsom (2470m) Dernier jour de marche. Nous sommes aux portes du Mustang, les villages de Muktinath et Kagbeni sont les premières portes d'entrées de cette vallée. Les paysages s'ouvrent sur les plateaux tibétains et offrent une nouvelle vue sur le Daulagiri, Tukucho peak, Nilgiri. Courte montée vers un col puis descente vers Lupra, puis à Jomsom. Nuit en lodge.	D+200 D-1400 6h00
Jour 20 Me 19.11	Jomsom (2470m) – Pokhara (820m) En fonction des horaires des vols, un vol panoramique inoubliable nous permettra de survoler les plus hauts sommets. Cependant, les vols pour Pokhara dépendent des conditions météorologiques. En cas d'annulation ou d'indisponibilité de vol, il faudra prendre la route pour rejoindre Pokhara depuis Jomsom. Le trajet se fera en bus ou en jeep, selon les disponibilités. Dans ce cas, il faudra compter environ 9 à 10 heures de voyage, dont 6 heures de piste et 3 heures de route goudronnée.	
Jour 21 Je 20.11	Pokhara – Katmandou Transfert à Katmandou. 7h de route pour retrouver l'agitation de la capitale népalaise. Soirée libre et nuit à l'hôtel.	7h de route
Jour 22 Ve 21.11	Katmandou Journée de réserve ou de détente pour tous. Visite de la ville et de quelques sites emblématiques de la capitale népalaise. Shopping. Nuit à l'hôtel	
Jour 23 Sa 23.11	Népal - Suisse Vol retour pour la Suisse et arrivée le même jour	

Ce trekking est adapté aux marcheurs bien entraînés. Le niveau technique est relativement facile car le parcours se déroule principalement sur de bons sentiers, mais il peut y avoir quelques passages étroits ou humides, voire de la neige sur les cols. Le parcours emprunte quelques ponts parfois aériens mais notre équipe dispose de l'expérience nécessaire ainsi que du matériel de sécurité permettant aux personnes hésitantes de franchir ces passages en toute sécurité.

En revanche, le nombre de jours de marche consécutifs, l'altitude et la longueur de certaines étapes exigent une pratique régulière de la randonnée en montagne ainsi qu'une bonne résistance physique et mentale. La température en altitude peut descendre sérieusement et les nuits sont fraîches. Le confort sommaire des lodges et des nuits sous tente ajoute un peu de difficulté mais aussi de charme à cette belle aventure.

L'ascension du Chulu West est coté PD+/III. C'est principalement une course de neige avec quelques ressauts rocheux de 5-10m. Nos guides seront là pour assurer les passages plus raides, si nécessaire avec des cordes fixes. Il faut néanmoins maîtriser la marche en crampons et quelques pas d'escalade de degré III+/IV. Si vous hésitez sur vos compétences n'hésitez pas à nous contacter.

Tarifs 2025 : à partir de 6 participants : CHF 4'795.- 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
- Transferts sur place en bus/jeep à l'aller et au retour du trek
- Vol interne Jomsom - Pokhara
- 4 nuits en hôtel 3* à Katmandou avec petit déjeuner, chambre double
- Consigne à bagages à notre hôtel de Katmandou
- 13 nuits en lodge durant le trek, chambre double
- 3 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 Naar/Phu + Annapurnas)
- Permis d'ascension pour le Chulu West – matériel de sécurité, cordes fixes, etc..
- 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 porteurs 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.esprynomade.swiss/informations>

L'aventure, même préparée avec le plus grand soin, garde sa part d'imprévu 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...



Dhaulagiri, Népal, automne 2018

Esprit Nomade, février 2025

Frédéric & Luc Bourban