

Yubeng et ses sentiers

Un village tibétain dans le nord-ouest du Yunnan, sous les glaciers du Meili et le Kawagebo (6 740 m), sommet sacré que personne n'a jamais gravi. Une navette pour entrer, un canyon pour sortir, et sept sentiers qui partent du pas des portes.



3 jours

2 pour la seule cascade,
6 pour tous les sentiers



30,9 km

Col à l'aller, cascade,
sortie par Ninong



+700 m

Surtout vers la cascade
sacrée



3 729 m

Le lac sacré est à
4 400 m



3 000+ m

Le mal des montagnes
est possible : allez
doucement



¥2 300 ≈ 300 €

3 jours, navette aller,
chambre avec vue pour
soi, repas complets



¥55 + 117

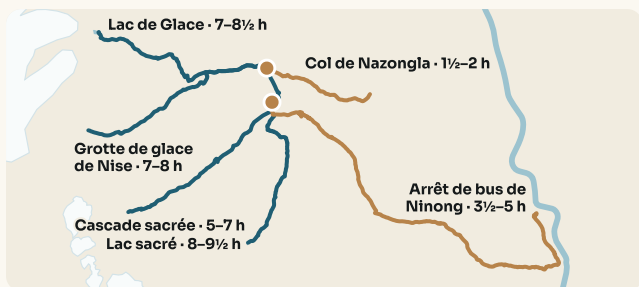
Entrée + navette : au
guichet de Xidang
seulement



avr.–mai, oct.–nov.

Clair et sec. L'hiver, la neige peut fermer les sentiers

7 SENTIERS DEPUIS LE VILLAGE



Lac de Glace, Nise, Lac sacré : officiellement fermés (district de Deqen, octobre 2025 ; parc national, avril 2026). Des gens y vont chaque jour ; si vous y allez, c'est à vos risques, et tout secours est à vos frais.

Le sentier d'un coup d'œil

● Yubeng-le-Haut

3 220 m · 上雨崩

🚶 30–40 min · 1,6 km

🚌 Descente depuis le col de Nazongla

1½–2 h · 5,2 km · 3 730 m



↪ Lac de Glace

7–8½ h · 14 km aller-retour · ▲690 m · 3 870 m



Pâturage de Xiaonong 4,9 km · Thé glacé au citron 18 ¥

« Pente du désespoir » 6,6 km · Lac de Glace 7 km

↪ Nise

7–8 h · 15 km aller-retour · ▲590 m · 3 800 m



Maison de thé du pâturage de Nise 5 km

Grotte de glace de Nise 7,5 km

● Yubeng-le-Bas

3 055 m · 下雨崩

↪ Cascade sacrée

5–7 h · 10,8 km aller-retour · ▲580 m · 3 640 m



Cascade sacrée 5,4 km

↪ Lac sacré

8–9½ h · 11 km aller-retour · ▲1 350 m · 4 390 m



Relais des chevaux 3 : 1er ravitaillement 2,5 km

Camp : second ravitaillement 4,6 km · Tente 100 ¥ la nuit · brochettes 15 ¥

Lac sacré 5,5 km

➔ Sortie par le canyon de Ninong

3½–5 h · 13,3 km · ▲110 m · 3 080 m



Arrêt de bus de Ninong 13,3 km

3 jours, heure par heure

JOUR 1

07:30  Y ALLER

Depuis Shangri-La : bus pour Feilaisi, puis la navette · 4 h + 1½ h + 25 min · **¥67 + ¥30 + ¥55 + ¥117**

Shangri-La → Feilaisi (飞来寺) en bus, 67 ¥, environ 4 h ; nuit sur place. Le matin, minibus jusqu'à la source chaude de Xidang (西当温泉), 30 ¥. Au guichet, passeport seulement : billet 55 ¥ + navette 117 ¥ jusqu'au col.

10:00  Descente à pied depuis le col.

12:00  Déjeuner à Yubeng-le-Haut.

14:00  Vers Yubeng-le-Bas. Coucher de soleil au temple.

OÙ NOUS DORMIRIONS

 **ZHIYU Boutique Guesthouse**

止语心舍 **Yubeng-le-Bas**

 **¥724**

Trip.com

JOUR 2

08:00  Départ vers la cascade sacrée.

11:00  Sous la cascade, puis déjeuner.

15:00  Retour au village. Repos.

 **Nuit à : Yubeng-le-Bas**

JOUR 3

07:30  Descente du canyon de Ninong.

10:00  Thé à l'auberge du canyon.

12:00  **REPARTIR**

À pied par Ninong, bus pour Shangri-La · 3½–5 h + 4–5 h · **¥84**

Canyon de Ninong, 13,3 km de descente. Bus pour Shangri-La environ toutes les heures dès 11 h 30, le dernier vers 17 h 20 (84 ¥, 4–5 h).