Inde Himalayenne

TREK ET RENCONTRES DANS LA VALLÉE DE LA MARKHA

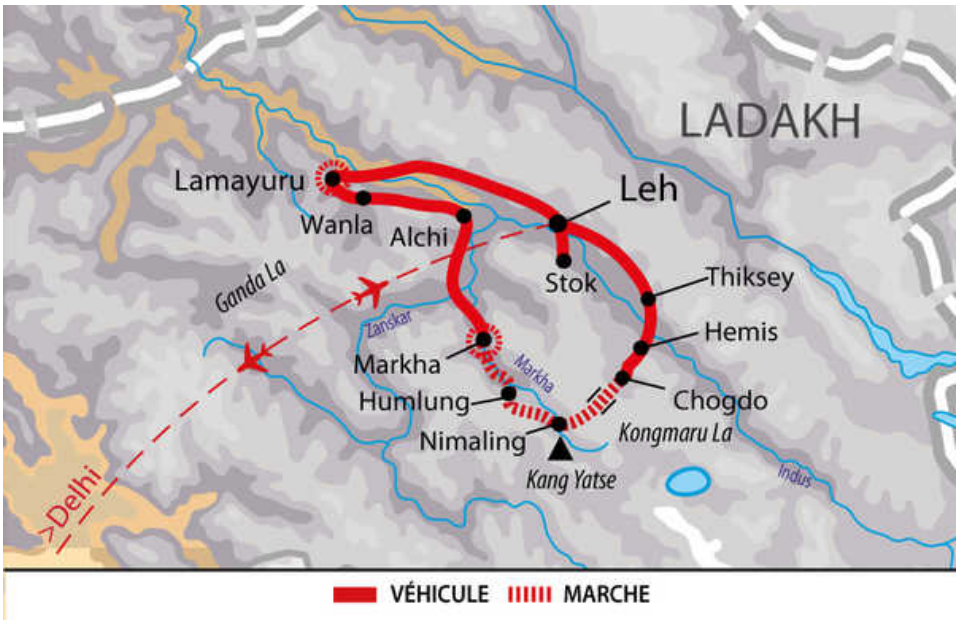
Code voyage : **IMARKHA**

TREK

A partir de **2 695 €**

Voyage en petit groupe | Niveau : **3/5** | **13 jours** | **Vol inclus**

Le célèbre trek de la vallée de la Markha, le trek incontournable du Ladakh ! Des paysages de hautes montagnes splendides et une culture locale authentique, qui font de la Markha l'un des plus beaux treks de l'Himalaya indien !
Nous débutons notre voyage au "pays des hauts cols" à Leh, au cœur de la vallée de l'Indus, célèbre pour ses somptueux monastères et ses villages traditionnels. Après quelques jours d'acclimatation passés à découvrir les sites incontournables de la région, dont Lamayuru et Alchi, nous démarrons notre trek. Durant 5 jours, nous randonnons à travers les montagnes colorées du Zanskar, en traversant villages et oasis de cultures verdoyantes. Dans cette région reculée, les habitants vivent une vie traditionnelle, définie par le rythme de la nature et la religion bouddhiste, omniprésente. Nous terminons notre séjour avec la visite du Taj Mahal.



POINTS FORTS

- Les plus beaux paysages du Zanskar.
- Les villages traditionnels de la Markha et les monastères de l'Indus.
- Les nuits chez l'habitant durant le trek, en immersion dans la vie locale.
- La fin de séjour au Taj Mahal en option

Jour par jour

JOUR 1

PARIS

Départ de Paris dans la journée.

DÉTAIL

Hébergement : Avion
Déjeuner : libre
Dîner : libre

JOUR 2

ARRIVÉE À DELHI

Arrivée à l'aéroport de Delhi. Après avoir complété les formalités douanières et récupéré nos bagages, un chauffeur sera à notre disposition à la sortie de l'aéroport pour nous conduire à l'hôtel. La journée suivante sera consacrée à la découverte de Delhi. Pour les arrivées après 12h, la visite de Delhi se fera en autonomie, sans guide et sans transport.

DÉTAIL

Déjeuner : libre
Dîner : libre

JOUR 3

DELHI - LEH (3500M)

Tôt le matin, nous prenons notre vol pour Leh. Nous survolons la grande barrière himalayenne et les cimes enneigées du massif du Zanskar, avant d'atterrir à Leh, la capitale pluriethnique du Ladakh. Notre guide nous attend à la sortie de l'aéroport et nous conduit à notre hôtel.
Journée de repos, du fait de l'altitude où se situe Leh, il est indispensable de nous préserver pour optimiser notre adaptation. Nous devons éviter tout effort physique, bien nous couvrir et boire beaucoup d'eau.

DÉTAIL

Hébergement : Hôtel
Déjeuner : libre
Dîner : libre

JOUR 4

VALLÉE DE L'INDUS : PALAIS DE STOK ET LE MONASTÈRE DE SPITUK - LAMAYURU (3500M).

Ce matin, visite du palais royal de Stok construit en 1825 pour héberger la dynastie Namgyal. Il est toujours la demeure de la famille royale, qui se retire à Manali durant le grand froid hivernal. Nous poursuivons la visite de la vallée de l'Indus par le monastère de Spituk, monastère gelukpa fondé au 14e siècle, qui recèle au sommet un énigmatique sanctuaire sacré. Après cette matinée culturelle, nous reprenons la route en direction de Lamayury, En fin d'après-midi, nous partons pour la visite du monastère de Lamayuru et de ses trois temples perchés sur un rocher surplombant tout le village.

DÉTAIL

Transport : 3h
Hébergement : Hôtel

JOUR 5

LAMAYURU (3 500 M) - PRINKITI LA (3 700 M) - WANLA (3 200 M) - ALCHI (3100 M). - SKIU (3365M)

C'est une très belle journée de randonnée en termes de paysages. La couleur des rochers change en fonction de la lumière du jour et contraste avec la verdure du village de Lamayuru. Nous montons jusqu'au col du Prinki La (3 700 m). Après un repos bien mérité, nous commençons notre descente pour Wanla où nous retrouvons notre véhicule qui nous conduit à Alchi. Nous visitons les temples d'Alchi : les 6 temples ont été érigés dans la plaine, un cas unique au Ladakh ! Ils contiennent des peintures murales et des sculptures d'artistes provenant de l'ancien Tibet, du Cachemire et de l'Afghanistan. Après la visite, nous reprenons la route jusqu'au village de Skiu, dans la vallée de la Markha.

DÉTAIL

Transport : 2h, 67 km
Marche : 4h
Dénivelé positif : 400 m
Dénivelé négatif : 600 m
Hébergement : Guesthouse

JOUR 6

SKYU - MARKHA (3800 M).

Nous remontons la superbe vallée de la Markha dont les rives boisées contrastent avec l'ocre des montagnes environnantes. Nous traversons à plusieurs reprises la rivière à gué ou sur des ponts. De Skiu à Markha, la marche est aisée, mais relativement longue. Markha est le village principal de la vallée, surmonté d'un joli monastère en surplomb du village, que nous visitons en fin de journée. Il offre une belle vue sur la vallée et sur le chemin parcouru aujourd'hui.

DÉTAIL

Marche : 6h-7h
Dénivelé positif : 450 m
Dénivelé négatif : 50 m
Hébergement : Chez l'habitant

JOUR 7

MARKHA - HANKAR (4030 M)

Nous remontons la vallée de la Markha, encore relativement verdoyante, sur la rive droite. Au loin, nous apercevons le monastère de Tanzé perché au sommet d'une falaise. Possibilité de monter au monastère en aller/retour pour avoir une vue surplombante sur la vallée de la Markha. Nous traversons à plusieurs reprises les affluents de la rivière Markha à gué ou sur des ponts et arrivons au village de Humlung couronné de son monastère. La vallée se resserre ensuite et juste avant d'arriver à Hankar, apparaît le majestueux sommet de Kang Yatse culminant à 6 400 mètres d'altitude. Nuit à Hankar chez l'habitant.

DÉTAIL

Marche : 4h-5h
Dénivelé positif : 300 m
Dénivelé négatif : 50 m
Hébergement : Chez l'habitant

JOUR 8

HANKAR - TACHUNTSE - NIMALING (4750 M).

Nous quittons Hankar et montons progressivement en altitude sur le plateau de Nimaling où les bergers de la vallée viennent faire paître leurs troupeaux de yacks en été. Nous dormons au camp de Nimaling, sous tentes fixes. Ce campement est tenu par les habitants des villages aux alentours. Nous avons une vue imprenable sur le Kang Yatse.

DÉTAIL

Marche : 5h-6h
Dénivelé positif : 800 m
Hébergement : Camp de toile

JOUR 9

NIMALING - KONGMARU LA (5260 M) - CHOGDO (3900 M).

Montée raide jusqu'au col de Kongmaru La (5 150 m), le point le plus haut de ce trek, d'où nous avons une vue saisissante sur la face nord du Kang Yatse et les différents sommets du massif du Zanskar. Une fois comblés par ce beau paysage, nous entamons une descente aussi raide que la montée jusqu'à l'entrée de la gorge de Shang. Nous sommes dans un canyon très encaissé où les formations rocheuses offrent une magnifique palette de couleurs. Nous arrivons à Chogdo, où nous dormons chez l'habitant.

DÉTAIL

Marche : 6h-7h
Dénivelé positif : 500 m
Dénivelé négatif : 1400 m
Hébergement : Chez l'habitant

JOUR 10

CHOGDO - SHANG - MONASTÈRES DE HEMIS ET THIKSEY - LEH.

Après une heure de marche, nous arrivons à Shang, village d'une dizaine de maisonnettes. Notre véhicule nous attend pour nous conduire à Hemis dont le monastère est considéré comme le plus important et le plus vénéré du Ladakh. Construit en 1670 par les bouddhistes de la lignée Drukpa, il abrite plus de 500 moines et régit l'ensemble des monastères ladakhis. Nous visitons ensuite le monastère de Thiksey, situé sur la rive droite de l'Indus, à environ une vingtaine de kilomètres de Leh. Ce monastère reconstruit au XVe siècle est dédié à Maitreya, le Bouddha de l'avenir. Retour à Leh et temps libre. Nous pouvons en profiter pour visiter une dernière fois la ville et faire nos achats.

DÉTAIL

Transport : Vehicule privatif (78 km)
Marche : 1h
Dénivelé négatif : 250 m
Hébergement : Hôtel
Dîner : libre

JOUR 11

LEH - DELHI - AGRA

Tôt ce matin, nous prenons un vol domestique pour la capitale indienne, New Delhi. En fonction du temps disponible, nous allons nous balader dans les ruelles animées de Old Delhi, ou nous allons visiter le site archéologique Qutub Minar (Sauf si vous avez déjà effectué ces visites le jour2) . Puis départ pour Agra en minibus où nous passons la nuit.

N.B. Les transferts routiers de ce jour peuvent être réalisés en métro ou en tuk tuk, ce qui est souvent plus pratique et rapide que par la route.

DÉTAIL

Transport : Avion, Minibus (4h)
Hébergement : Hôtel
Déjeuner : libre
Dîner : libre

JOUR 12

DELHI - AGRA - VOL POUR PARIS

Nous profitons des lumières de l'aube pour visiter le Taj Mahal, le moment idéal pour apprécier ce chef-d'œuvre de renommée mondiale. Nous découvrons ensuite le fort d'Agra, construit tout en grès rouge par les empereurs Moghols. Route pour l'aéroport de Delhi, et vol retour vers la France. Si vous volez sur un vol de jour le lendemain, la nuit à Delhi est incluse.

DÉTAIL

Hébergement : Avion, Hôtel
Déjeuner : libre
Dîner : libre

JOUR 13

ARRIVÉE PARIS

Arrivée à Paris dans la journée.

DÉTAIL

Petit-déjeuner : libre
Déjeuner : libre
Dîner : libre

À NOTER

En fonction des conditions météorologiques et opérationnelles, l'accompagnateur se réserve le droit de modifier cet itinéraire, pour votre sécurité et celle du groupe.

Afin de vous offrir un plus grand nombre de départs garantis, ce voyage est proposé chez Huwans et Atalante, partenaires sur ces départs.

Pour privilégier les rencontres nous avons choisi de dormir chez l'habitant durant le trek dans la vallée de Markha. La réservation anticipée n'étant pas possible pour les nuits chez l'habitant, en cas de manque de disponibilité, le guide se réserve le droit d'adapter l'itinéraire.

Les vols domestiques entre Leh et Delhi ne sont opérés que le matin, lorsque la météo est la plus stable (le survol de l'Himalaya indien demande de bonnes conditions météorologiques). Les retards et les annulations sont possibles. Pour cela, nous prévoyons dans ce programme une journée de visite de Delhi en fin de programme, qui servira de journée de "sécurité" avant de prendre le vol international retour.

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 05/05/2024)

Nombre de participants : de 4 à 12

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	DÉPART CONFIRMÉ ?
SAM. 27/07/24	JEU. 08/08/24	**2 995 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 17/08/24	JEU. 29/08/24	**2 995 €**	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 07/09/24	JEU. 19/09/24	**2 695 €**	DÈS 4 INSCRITS

Le nombre de participants peut être inférieur au nombre minimum indiqué ci-dessus.

Le prix comprend

- Les vols internationaux et domestiques.
- Les transferts terrestres.
- L'encadrement par un guide-accompagnateur francophone et un assistant-guide anglophone.
- L'hébergement et la pension complète, à l'exception des repas mentionnés comme "libres" dans le jour par jour.
- Les services d'une équipe locale pendant le trek (muletiers).
- Les permis de trek et les entrées de sites au Ladakh.

Le prix ne comprend pas

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Les frais de visa (cf. rubrique 'Formalités')
- Contribution à la neutralité Carbone : 10€ par personne

À payer sur place

- Vos dépenses personnelles.
- Les boissons (ainsi que l'eau minérale).
- Les repas à Delhi et Leh (~ 8 à 10 €/ repas).
- Les entrées des sites à Delhi.
- Les pourboires aux équipes locales (montant à votre discrétion)

Assurances au choix

- **Assurance multirisque :** 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie :**5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

Départs de province

Les prix ci-dessus sont calculés au départ de Paris (si le vol est inclus), sont soumis à disponibilité au moment de votre réservation, et sont susceptibles d'augmenter au fur et à mesure que le départ se rapproche.

Des départs d'autres villes sont possibles. Pour plus d'informations, nous consulter.

Options

- Le transfert aéroport de Delhi si arrivée ou départ différé du groupe (80 € par transfert de 1 à 3 personnes soit 160 € l'aller/retour).
- Supplément chambre individuelle en hôtel :180 €.
- La nuit supplémentaire à Delhi (130 € en chambre individuelle, 65€ en chambre double, par personne, avec petit déjeuner).

Détail du voyage

NIVEAU

Le programme comprend 5 jours de marche en montagne sur des sentiers globalement bien tracés. Vous marchez à une altitude variant entre 3500 mètres et 5150 mètres (Kongmaru La, en fin de trek).

Ce voyage est accessible à toute personne en bonne condition physique, avec une expérience de marche en montagne.

INFORMATIONS SUR LA HAUTE ALTITUDE ET LE MAL AIGU DES MONTAGNES :

Les voyages comprenant des nuits au-dessus de 3000 mètres d'altitude s'adressent à des personnes en très bonne santé, avec une condition physique appropriée.

La haute montagne est un milieu particulier, souvent rude pour les organismes (froid, sécheresse, soleil, hypoxie...). Parmi les différentes pathologies d'altitude, les symptômes liés au Mal Aigu des Montagnes doivent être connus et ne jamais être sous-estimés. Ce sont les signaux d'une montée en altitude trop rapide : votre corps n'a pas eu le temps de s'adapter au manque d'oxygène (hypoxie). Maux de tête, insomnies, perte d'appétit, œdèmes et nausées sont les troubles les plus fréquents. Ces symptômes sont courants et relativement bénins lorsqu'ils restent modérés. Ils disparaissent avec le temps, à condition de ralentir ou de stopper l'ascension. Dans le cas contraire, le MAM peut conduire à des pathologies graves, tels que l'œdème cérébral et l'œdème pulmonaire.

Avant de partir : optez pour une préparation physique adaptée à votre voyage et munissez-vous de l'équipement adéquat. Nous vous conseillons aussi de faire un test d'effort à l'hypoxie : cela vous permettra de connaître la réaction de votre corps face au manque d'oxygène. Ceci est d'autant plus important si vous êtes sédentaire, si vous n'avez pas d'expérience de la haute altitude, ou si vous avez plus de 50 ans, sans expérience récente de la haute altitude. Enfin, prévoyez une pharmacie personnelle complète et adaptée (antalgiques et Diamox peuvent notamment être prescrits par votre médecin).

Pendant le voyage : sachez que nos programmes sont étudiés pour proposer une acclimatation la plus progressive possible, en fonction des contraintes géographiques et de la durée du voyage. Il convient malgré tout d'éviter les efforts intenses, de boire beaucoup d'eau (évitez l'alcool), et de rester bien couvert. Nos équipes locales sont régulièrement formées à la sécurité en altitude : n'hésitez donc jamais à faire part de vos soucis de santé à votre guide, même en cas de troubles légers. Il connait parfaitement le sujet et saura vous apporter des solutions.

ENCADREMENT

Installé au Ladakh depuis de nombreuses années, **notre agence locale** vous garantit une expérience de voyage actif réussie, grâce à nos guides et à nos infrastructures logistiques. Pendant votre voyage, vous êtes accompagné par nos guides d'aventure, mobilisés à 100% pour vous faire découvrir des endroits insolites en pleine nature.

- Au Ladakh, encadrement par un guide accompagnateur francophone, connaisseur de l'environnement et des populations locales.
- A votre arrivée à Delhi, vous êtes accueilli par un assistant anglophone, qui vous accueille et vous assiste pour prendre le vol intérieur pour Leh (le guide francophone vous accueille à la sortie de l'aéroport de Leh).
- Pour la visite de Delhi (ou d'Agra) en fin de séjour, un guide accompagnateur francophone vous accompagne.
- Chauffeur local pour les transferts routiers.

ALIMENTATION

La gastronomie ladakhie est essentiellement connue pour ses délicieux momos et ses différentes soupes de nouilles aux légumes. Sur nos voyages, vous mangerez essentiellement local, et, pour apporter un peu plus de diversité, vous dégusterez aussi des repas indiens. Celle-ci est parfumée, riche en saveurs, diversifiée et pas nécessairement pimentée !

Les repas sur nos voyages :

- Dans les villes, les repas sont majoritairement pris dans les restaurants locaux, parfois dans les hôtels.

- Pendant le trek, les repas sont pris dans des auberge-restaurants. Certains déjeuners peuvent parfois être pris sous forme de pique-niques assez simples, car élaborés avec les produits locaux disponibles (les sandwichs tout faits n'existent pas au Ladakh).

Au quotidien, ne buvez pas d'eau non traitée, proscrivez l'eau du robinet (même pour se brosser les dents) et les glaçons. Évitez les légumes non cuits, les glaces et méfiez-vous des jus de fruits coupés avec de l'eau. Afin de réduire la production de déchets plastiques sur nos voyages, nous vous conseillons de privilégier la purification ou le filtrage de l'eau plutôt que l'achat de bouteilles en plastique.

HÉBERGEMENT

Ce voyage comprend des nuits en hôtel standard basique à confortable, en fonction des infrastructures existantes sur place. Les étapes du trek se font chez l'habitant (homestay).

- A Leh, Delhi et Agra (en option) : nuits en hôtel standard 3 étoiles (normes locales). Wifi et climatisation généralement disponibles.

- A Lamayuru et Alchi : il n'existe pas d'hébergement de bon standing dans ces villages. Nuits en guest-house ou hôtel simple mais confortable. Chambres doubles avec salle de bain privative.

- Pendant le trek: nuits en chambre d'hôte, à l'exception d'une nuit en campement (pâturages de Nimaling, pas d'habitations) :

  . Chez l'habitant : maisons traditionnelles, souvent composées d'une belle cuisine et une salle principale soigneusement aménagée, plusieurs chambres, une salle WC (toilettes sèches) et parfois même une salle de bain (local).
  Le confort varie de simple à rustique, mais les maisons sont propres. En fonction des disponibilités, nous sommes logés de deux à quatre personnes par chambre. Lorsque le groupe est important, il est possible que nous logions dans deux ou trois familles différentes. Nous ferons néanmoins en sorte de dîner tous ensemble.
  N.B. Snow Leopard Conservancy une ONG sponsorisée par l'UNESCO, a mis en place le projet "Himalayan Homestay", qui permet aux habitants de différentes vallées du Ladakh de générer des revenus supplémentaires en accueillant des randonneurs chez eux. Ce programme permet ainsi de dédommager une partie de la perte de leurs animaux domestiques fréquemment causée par le léopard et d'autres prédateurs et de créer une cohésion entre la population locale et la protection des léopards des neiges.
  . Campement fixe : pour la nuit dans les hauts pâturages de Nimaling (précédent l'ascension du Kongmaru La, le point le plus haut sur le trek). La nuit dans ce petit terrain de camping est inévitable. Il s'agit de tentes simples, montées pour la saison, à la disposition des trekkeurs de passage, en individuel ou en agence. Une grande tente "parachute" sert de cuisine et de salle à manger pour tout le monde, et des toilettes extérieures sont disponibles à l'écart du campement.

Voici la liste des hébergements que nous réservons généralement pour ce voyage (à titre indicatif et selon disponibilité) :

- Leh : hôtel Mahey Retreat - A 10 min à pied du centre-ville, l'hôtel se situe dans un quartier résidentiel calme de Leh. L'établissement est réputé pour l'hospitalité de son personnel et pour ses chambres confortables. L'électricité, le wifi et l'eau chaude sont disponibles. L'hôtel dispose d'une vue exceptionnelle sur la chaîne de montagne de Stok, que vous pouvez admirer depuis votre chambre ou depuis le grand jardin de l'hôtel.
- Lamayuru : Hôtel Moonland
- Alchi : Hôtel Heritage Home
- Delhi : Hôtel Regent Grand
- Agra : hôtel The Retreat

DÉPLACEMENT

1/ Transport international

Nous utilisons des vols réguliers entre Paris et Delhi, la plupart du temps avec les compagnies Qatar Airways et Gulf Air. Sur certaines dates, nous achetons à ces compagnies un stock de place (allotements) au départ de Paris, afin de garantir le plus longtemps possible les meilleurs tarifs et les meilleurs plans de vol. En fonction des disponibilités au moment de votre inscription, nous pourrons également vous proposer d'autres compagnies.
Les vols direct entre Paris et Delhi sont généralement possibles (en supplément).
Nous privilégions dans la mesure du possible les vols de nuit : sur un départ le samedi, arrivée à destination le dimanche. Sur les voyages à destination du Ladakh, arrivée à Delhi tôt le matin (généralement entre 0h et 4h), de sorte à pouvoir prendre un vol domestique pour Leh le matin même.
Les départs de France depuis certaines villes de province sont possibles : dans ce cas, il s'agit essentiellement de pré-acheminement depuis la province vers Paris, soit avec des vols nationaux, soit en TGV'air (trajet SNCF faisant partie du billet d'avion).

Voici les horaires de vols indicatifs sur nos vols Paris - Delhi*:

- Qatar Airways - Aller : départ 10h30 ; arrivée 02h00 / Retour : départ 03h30 ; arrivée 13h20
- Gulf Air - Aller - départ 11h00 ; arrivée 04h45 / Retour : départ 21h50 ; arrivée 07h20

**en fonction des disponibilités au moment de votre inscription. Les compagnies aériennes et leurs horaires de vol peuvent être différents des informations mentionnées ci dessus.*

2/ Déplacements dans le pays

- Les transferts routiers sont réalisés en véhicules privatisés au Ladakh, et parfois en transport public à Delhi.
  N.B. Delhi est une ville réputée pour ses embouteillages. Pour gagner du temps et s'immerger un peu plus dans la vie locale, nous pourrons prendre le métro ou des tuk-tuks pour nous déplacer.

- Vols intérieurs : Delhi - Leh aller-retour. Ces vols ne décollent que le matin, en raison des conditions météorologiques souvent défavorables l'après-midi (survole de la barrière himalayenne). A ce titre, ils peuvent aussi être annulés si les conditions de sécurité en vol ne sont pas réunies : nous incluons pour cela une journée de sécurité à Delhi en fin de voyage.
  A noter : le plus souvent, le délai entre l'arrivée du vol international à Delhi (milieu de nuit) et le décollage du vol pour Leh (tôt le matin) ne laisse pas le temps d'aller se reposer dans une chambre d'hôtel (formalités, bagages, enregistrement etc.). Dans le cas contraire, nous vous fournirons la nuit d'hôtel.
- Transport des affaires personnelles pendant le trek : vous ne portez que vos affaires de la journée, le reste est transporté par un véhicule tout-terrain, chargé d'amener vos affaires à chaque étape.

BUDGET & CHANGE

Monnaie indienne : La Roupie (INR). Reportez vous sur ce site afin de connaitre l'évolution du taux de change au jour le jour.

L'importation et l'exportation de roupies indiennes est interdite.
Les euros sont acceptés quasiment partout. Les cartes de crédit sont largement acceptées dans les grands hôtels et ceux de catégorie moyenne et dans de nombreuses boutiques. Les chèques de voyages s'échangent à un taux plus avantageux que le liquide et sont acceptés par la plupart des banques. Possibilité d'obtenir du liquide en roupies avec une carte Visa, MasterCard dans les grandes banques comme la State Bank of India. Les banques ouvrent de 10 h à 14 h du lundi au vendredi et de 10 h à 12 h le samedi une semaine sur deux.
Pensez à toujours conserver sur vous des roupies en petites coupures pour les dépenses courantes, comme l'utilisation du "rickshaw" (pousse-pousse).
Pour les repas à Delhi ou Agra, prévoyez 5 à 8 €/repas

Possibilité d'obtenir du liquide en roupies avec une carte Visa, MasterCard ou Japanese Credit Bureau dans les grandes banques comme la State Bank of India. Les banques ouvrent de 10 h à 14 h du lundi au vendredi et de 10 h à 12 h le samedi une semaine sur deux. Les euros s'échangent facilement. Peu de paiements par carte de crédit hors grandes villes.
Pensez à toujours conserver sur vous des roupies en petites coupures pour les dépenses courantes, comme l'utilisation du "rickshaw" (pousse-pousse).

Artisanat à acheter sur place et sensibilisation sur la sauvegarde d'espèces animales et végétales :
En règle générale, les voyageurs doivent se garder d'abuser de la tentation de populations démunies à vendre des objets traditionnels, ou faisant partie du patrimoine du pays (sauf s'ils ont fabriqué à la seule fin d'être vendus aux touristes) .
Les accords pour la protection des espèces (CITES) – qui visent à protéger plus de 2 500 espèces d'animaux et 30 000 espèces de plantes menacées – interdisent le commerce de peaux, d'ivoire, d'écailles, de coraux, de coquillages, de même que l'importation d'animaux exotiques vivants.

POURBOIRES

En Inde, le pourboire est une pratique courante et très appréciée. Son montant dépend de votre satisfaction par rapport au service rendu, et doit tenir compte de l'économie locale.

Afin de vous donner un ordre d'idée, sur nos voyages, nous vous recommandons un montant situé entre 40 € et 50 € par semaine et par participant.

A titre d'information, voici les montants généralement pratiqués pour chaque poste (par participant) :

- Guide francophone : 3 € / jour
- Assistants divers et chauffeurs : 2 € / jour
- Porteurs : 1 € / jour

Pour plus de simplicité, le groupe de voyageurs peut aussi constituer une cagnotte pour l'équipe locale, et laisser le guide se charger de la répartition des montants entre les différents membres de l'équipe (qui seront ici répartis de façon hiérarchique).

Equipement

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

- Trousse de premiers secours
- Caisson hyperbare

A noter : nous ne pouvons pas emporter avec nous de téléphone satellite : ils sont interdits dans la région (zone militarisée).

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Veuillez prévoir une tenue vestimentaire légère et confortable pour le voyage, ainsi qu'un équipement adapté pour le trekking en montagne :

- Bonnet
- Gants
- Casquette ou chapeau
- Foulard ou tour-de-cou
- Veste coupe-vent imperméable et respirante
- Doudoune chaude pour le soir
- Veste polaire chaude
- Sous-vêtements thermiques (pour les soirées et les nuits fraîches)
- T-shirt en matière synthétique (séchage rapide)
- Short (shorts courts interdits dans les monastères)
- Pantalon de marche confortable
- Chaussettes de marche
- Chaussures de marche confortables et robustes, avec semelle adhérente
- Chaussures légères pour le soir

A noter : une tenue couvrante est nécessaire pour entrer dans les monastères bouddhistes (shorts et débardeurs à proscrire). Aussi, sachez qu'en haute montagne le soleil est très agressif. Privilégiez les manches longues…

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Sac de couchage (température de confort - 5 °C en juillet/août ; – 10 °C en juin et septembre)
- Bâtons de marche télescopiques
- Trousse de toilette et serviette de bain
- Lingettes nettoyantes biodégradables
- Crème de protection solaire (visage et lèvres)
- Lampe frontale, avec piles de rechange
- Gourde(s) ou poche à eau de 2 litres minimum
- Filtre à eau ou pastilles pour traiter l'eau
- Papier hygiénique
- Gel hydroalcoolique
- Sacs plastiques pour l'étanchéité de vos affaires
- Jeu de carte, livre…

A noter : seuls les réseaux téléphoniques locaux fonctionnent au Ladakh (restrictions dues aux zones militarisées). Par conséquent vous ne pourrez pas utiliser votre téléphone français. Internet, via les réseaux wifi des hôtels, reste le meilleur moyen de communication avec la France (lorsque la connexion fonctionne…).

BAGAGES

Sur ce voyage, le poids des bagages est limité par la réglementation des vols intérieurs entre Delhi et Leh : 15 kg pour le bagage en soute, 7 kg pour le bagage en cabine (celui doit pouvoir passer sous les sièges). Les kilos éventuellement excédentaires seront à régler en supplément sur place.
Aussi, sachez que les agents de sécurité de l'aéroport de Leh sont très pointilleux : briquets et couteaux ne sont pas admis en cabine ni en soute !

Prévoyez :

- Sac de voyage grand format souple (ouverture frontale ou sac à dos) pour l'ensemble de vos affaires. Celui-ci sera porté à dos de mule pendant les journées de trekking. Possibilité de laisser les affaires qui ne vous serviront pas pendant le trek à l'hôtel de Leh.
- Un sac à dos de 25-30 litres pour la journée (max 7 Kg en cabine).

Attention, certains pays interdisent l'importation et l'utilisation des cigarettes électroniques, nous vous recommandons donc vivement de vous renseigner auprès des autorités compétentes (MAE, ambassade, consulat) avant votre départ.

PHARMACIE

Votre accompagnateur dispose d'une trousse de secours de première urgence pendant le circuit. Celle-ci ne contient pas de médicaments car votre guide n'est pas autorisé à en donner (il n'est pas médecin) ! Il est donc important que chaque voyageur dispose de sa pharmacie personnelle. Un séjour en Inde, à fortiori sur un voyage en haute altitude, nécessite une consultation préalable avec votre médecin.

En plus de vos traitements habituels, nous vous recommandons de prendre avec vous* :

- Antalgiques (ex. paracétamol)
- Anti-inflammatoires
- Anti-diarrhéiques
- Antibiotiques large spectre
- Antihistaminiques
- Collyre pour les yeux
- Pastilles pour la gorge
- Désinfectant
- Pansements
- Thermomètre
- Crème hydratante

*ces recommandations ne remplacent en aucun cas une consultation médicale !

Pour les séjours impliquant une évolution au-dessus de 3000 m d'altitude, l'acétazolamide (Diamox) peut être proposé par votre médecin, en traitement préventif ou d'appoint. Le Diamox aide votre organisme à s'acclimater à l'altitude : il peut prévenir et soulager les symptômes liés à une mauvaise acclimatation. Parlez-en à votre médecin.

Formalités & santé

PASSEPORT

Valable 6 mois après la date de retour.

A partir du 15 janvier 2017, un enfant qui voyage à l'étranger sans être accompagné de l'un de ses parents doit présenter les 3 documents suivants :

- Pièce d'identité valide du mineur : carte d'identité ou passeport + visa éventuel en fonction des exigences du pays de destination (à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr)
- Photocopie du titre d'identité valide du parent signataire : carte d'identité ou passeport
- Formulaire d'autorisation de sortie du territoire signé par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale.

NB : cette autorisation peut être requise par certains pays lorsque l'enfant mineur voyage avec un seul de ses parents (par exemple : Algérie, Maroc, Suisse : à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr

VISA

Un visa individuel est obligatoire pour entrer sur le territoire indien. Son obtention se fait sous votre responsabilité.
Pour cela, deux solutions :

1/ Faire la demande auprès d'une agence de visa spécialisée tel que Visa Connect, qui s'occupera de toutes les formalités pour vous (fortement recommandé).

2/ Faire vous-même une demande de "eTourist visa" en ligne, sur le site : https://indianvisaonline.gov.in/visa/tvoa.html, sur lequel il faudra remplir un long formulaire en anglais.
ATTENTION : les délais de validité de ces visas sont à prendre en compte à partir de leur réception. Par mesure de sécurité, nous vous recommandons de privilégier le e-visa pour un an.

Pour cela, prévoyez :
- un scan de bonne qualité de votre passeport (valable 6 mois minimum après le retour du voyage et avec trois pages vierges minimum).
- une photo d'identité (type passeport) scannée et de bonne qualité (format : jpeg de 10KB et 1MB maximum, dimension minimum : 350 X 350 pixels).
- la fiche technique du voyage pour vous aider à renseigner les diverses questions du formulaire.

Rubrique 'Reference Name in India' : indiquer les coordonnées de l'hôtel de votre première nuit en Inde.

- Sur les séjours dans la région du Ladakh :
Hotel Riwang Residency, Upper Tukcha Road, Leh, Jammu and Kashmir
Tel : +91 1982255277
Email : reservation@riwangresidency.com

- Sur les autres séjours :
Hotel Jivitesh
Pusa Road, New Delhi
Tel : +91 97344 89362

Après remplissage du formulaire et paiement des frais de dossier, vous recevrez par email une autorisation de voyage quelques jours plus tard, qu'il faudra présenter aux services d'immigration de l'aéroport de New Delhi pour obtenir votre visa de tourisme.
Vous pouvez consulter à tout moment le statut de votre dossier sur le site, dans la rubrique " Visa Status". Renseignez les informations demandées, puis accédez au résultat de votre demande de visa. Vérifiez bien toutes les informations du document (n° de passeport, nom, prénom etc.) et plus particulièrement le statut de votre demande (GRANTED : autorisation accordée, REJECTED : autorisation refusée). Imprimez le document, vous devrez le présenter au guichet "e-visa" à votre arrivée à l'aéroport de Delhi.

Si votre autorisation "eTourist visa" vous a été refusée (cas plutôt rare), vous pouvez procéder directement à l'établissement d'un visa tourisme via l'ambassade et les agences de visa spécialisées. Plus d'informations sur le site du Ministère des Affaires Etrangères français (diplomatie.gouv.fr - conseils aux voyageurs / Inde).

===

Pour les séjours au Sikkim, des permis spéciaux sont nécessaires pour entrer et marcher dans la région. Le guide vous accompagne pour faire les formalités directement sur place.

Pour cela, veuillez prévoir :
- 4 photos d'identité format passeport.
- 2 photocopies de la première page du passeport.
- 2 photocopies du visa indien.

Les informations mentionnées ne sont qu'indicatives pour les ressortissants français. Elles peuvent être sujettes à modification sans préavis de la part des autorités concernées. Il est donc prudent de les vérifier auprès des consulats dans le mois précédent votre départ.

CARTE D'IDENTITÉ

Non

VACCINS

Pour connaître les vaccinations et les traitements conseillés pour votre voyage, consultez :
- Le site du Ministère des Affaires Étrangères :
https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/inde/#sante
- Le site de l'Institut Pasteur :
https://www.pasteur.fr/fr/centre-medical/preparer-son-voyage/inde

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

Les obligations sanitaires de chaque pays face à la pandémie évoluent fréquemment, il est important et de votre responsabilité de les consulter jusqu'au jour de votre départ sur le site du ministère des affaires étrangères, rubrique "Conseil aux voyageurs

SPÉCIFICITÉS

Un scan de votre passeport est nécessaire pour réserver ce voyage (réservation des vols intérieurs et obtention des permis spéciaux). Merci de nous l'envoyer dès votre inscription.