

Inde Himalayenne

VILLAGES DE SHAM, MONASTÈRES DE L'INDUS ET LACS DU CHANGTANG

Code voyage : **ILADAX**



Prochain départ confirmé le **15/06/2024**

A partir de **2 895 €**



Voyage en petit groupe



Niveau : **2/5**



16 jours



Vol inclus

Une découverte complète du Ladakh, avec un petit trek dans la vallée de Sham, la visite des plus beaux monastères de l'Indus, et la découverte des superbes lacs du Changtang.

Depuis Delhi, nous survolons l'Himalaya pour atterir à Leh, capitale du "Petit Tibet". Nous débutons doucement notre voyage en visitant les villages et monastères de vallée de l'Indus, avant d'aller explorer à pied les villages de la vallée de Sham, qui comptent parmi les plus beaux de la région. C'est aussi l'occasion de s'imprégner de la vie locale, à l'écart des axes les plus fréquentés... Nous visitons ensuite Lamayuru et admirons les sommets du Zaskar avant de prendre la route pour les hauts plateaux tibétains. Le paysage change, les montagnes abruptes laissent la place aux grands espaces sauvages... Nous voici à présent à la frontière tibétaine, sur les berges de deux des plus beaux lacs au monde : le Tso Kar et le Tso Moriri, qui clôturent cette découverte du Ladakh en beauté ! Pour terminer ce voyage, nous visitons la capitale indienne, et, en option, visitons le Taj Majal...



POINTS FORTS

- De nombreuses balades accessibles aux meilleurs endroits
- L'essentiel des paysages du Ladakh en un seul voyage
- Les magnifiques lacs Tso Kar et Tso Moriri
- L'option Taj Mahal en fin de voyage

Jour par jour

JOUR 1

PARIS - DELHI

Départ dans la matinée de Paris. Arrivée à Delhi dans la nuit. Nous passons les formalités de visa et récupérons nos bagages avant de rencontrer notre assistant à la sortie : il nous accompagne jusqu'au guichet de notre vol domestique pour Leh, prévu tôt dans la matinée.

DÉTAIL

Hébergement : Avion
Déjeuner : libre
Dîner : libre

JOUR 2

DELHI - LEH (3500 M)

Arrivée à Leh, transfert à notre hôtel et repos. Du fait de l'altitude à laquelle se situe la capitale du Ladakh, il est indispensable de se préserver autant que possible pour optimiser notre adaptation à cet environnement spécifique : évitons tous les efforts physiques, couvrons-nous bien et buvons beaucoup d'eau ! Dans l'après-midi, si nous le désirons, nous partons à la découverte tout en douceur de la ville : les temples de Maitreya et Avalokiteshvara, le marché tibétain, la mosquée et enfin la vue sur le fort de Leh, trônant sur un éperon rocheux. Nous rejoignons notre hôtel en fin d'après-midi pour le dîner.

NB : le vol Delhi - Leh est soumis aux conditions météorologiques et peut donc subir des retards et des annulations.

DÉTAIL

Hébergement : Hôtel
Déjeuner : libre
Dîner : libre

JOUR 3

MONASTÈRES DE LA VALLÉE DE L'INDUS (SHEY, THIKSEY, MATHO)

Première journée de découverte de la haute vallée de l'Indus et de ses plus beaux monastères, symboles de la région. Depuis Leh, nous prenons le véhicule et remontons la vallée pour visiter les principaux monastères de la région. Nous commençons par Shey, ancienne capitale royale du royaume, dont le palais contient un bouddha doré haut de 8 mètres. Quelques kilomètres plus loin, visite du monastère de Thiksey. Cette merveille d'architecture, miniature du célèbre Potala, est probablement le monastère le plus photogénique. Il possède de très belles œuvres : peintures, masques, thankas... Nous traversons ensuite l'Indus pour atteindre sa rive ouest et visitons le petit monastère de Matho, se dressant sur une crête au-dessus du village. La vue sur la vallée y est magnifique ! Retour à Leh en fin de journée.

DÉTAIL

Marche : 1h
Hébergement : Hôtel
Dîner : libre

JOUR 4

VALLÉE DE SHAM : NIMMU - NEY (3650 M)

Après le petit-déjeuner, nous partons pour Nimo, le point de départ de notre trek dans la région de Sham. Après avoir fait connaissance avec notre équipe locale (cuisinier et assistants), nous quittons Nimmu à pied par un petit chemin bordé de peupliers et d'abricotiers. La verdure disparaît soudainement et laisse place à l'univers minéral du Ladakh. De nombreuses cheminées de fées décorent et arborent le chemin. Après quelques montées et descentes, nous arrivons dans la vallée verdoyante de Ney, où nous dormons ce soir. En fin d'après-midi, pour ceux qui le souhaitent, possibilité de partir en balade dans les alentours de Ney.

DÉTAIL

Transport : Véhicule
privatisé (1h)
Marche : 3h
Dénivelé positif :
400 m
Dénivelé négatif :
50 m
Hébergement :
Auberge

JOUR 5

VALLÉE DE SHAM : NEY - LIKIR (3550 M)

Une matinée de marche facile dans un environnement désertique nous mène au village de Likir, dominé par son somptueux monastère, que nous visitons après le déjeuner. Les bâtiments d'origine, construits au XII^{ème} siècle, ayant été détruits par le feu, tout a été reconstruit il y a environ 200 ans. Aujourd'hui, la "gompa" de Likir abrite une centaine de moines de l'ordre Gelugpa, dirigé par le frère du Dalaï Lama. Ce monastère est notamment réputé pour sa très grande statue de Bouddha, haute de 21 m.

DÉTAIL

Marche : 4h
Dénivelé négatif :
250 m
Hébergement :
Auberge

JOUR 6

VALLÉE DE SHAM : LIKIR - YANGTHANG (3430 M)

Jolie journée de marche au départ de Likir. Après avoir traversé un petit village et ses multiples stupas qui bordent le chemin, nous attaquons une montée très progressive jusqu'au Pobe La, un col culminant à 3650 m. Nous descendons ensuite par un sentier qui serpente dans un vallon aride, encadré par des montagnes aux couleurs ocres et roses. Nous arrivons au village de Sumdo et trouvons de nouveau un peu de verdure. Après nous être reposés, nous repartons pour gagner le col du Charatse La (3750 m) qui nous ouvre l'accès au superbe village de Yangthang, entouré de ses champs d'orge, face aux sommets du massif du Zanskar...

DÉTAIL

Marche : 3h-4h**Dénivelé positif** :

500 m

Dénivelé négatif :

420 m

Hébergement : Chez l'habitant

JOUR 7

VALLÉE DE SHAM : YANGTHANG - HEMISHUKPACHAN - ANG (3300 M)

Depuis Yangthang, nous traversons les cultures et rejoignons la rivière, puis grimpons jusqu'au col du Sarmathang La (3874 m), visible depuis Yangtang. Au sommet du col, nous admirons le panorama un moment avant de rejoindre le joli village d'Hemishukpachan, certainement le plus beau village du Ladakh. Nous poursuivons la randonnée avec le franchissement d'un second col, le Mebtak La (3820 m), avant de descendre au village de Ang qui marque la fin de ce trek dans la vallée de Sham.

DÉTAIL

Marche : 6h**Dénivelé positif** :

800 m

Dénivelé négatif :

850 m

Hébergement :

Auberge

JOUR 8

ANG - LAMAYURU - WANLA (3160 M)

Le véhicule nous ramène à présent dans la grande vallée de l'Indus, que nous quittons de nouveau en bifurquant vers les montagnes du Zanskar. Nous roulons sur une magnifique route sinueuse, et passons bientôt les paysages hors-norme de "Moonland", montagnes sculptées par l'érosion offrant une palette de couleur inouïe, avant d'atteindre Lamayuru. Lamayuru est un petit village célèbre, cerné par les montagnes du Zanskar. Il a été bâti autour de son monastère du XI^{ème} siècle, perché sur un éperon rocheux. Visite du monastère, puis départ pour une petite randonnée. Nous quittons Lamayuru à pied, direction les premières pentes du Zanskar. Nous remontons une étroite vallée et rejoignons progressivement le Prinkiti La, un col de 3700 m. Du sommet, nous admirons un panorama qui donne sur toutes les montagnes du Nord Zanskar. Nous descendons ensuite dans un étroit canyon dont l'embouchure se trouve à proximité du village de Wanla. Avant de nous installer dans la guesthouse, les plus courageux peuvent grimper jusqu'au monastère. Du haut de son promontoire, il offre une vue splendide sur la vallée, particulièrement en fin de journée.

DÉTAIL

Transport : Véhicule privatisé (1h)**Marche** : 4h-5h**Dénivelé positif** :

300 m

Dénivelé négatif :

650 m

Hébergement :

Pension familiale

JOUR 9

WANLA - ALCHI - SASPOL - MONASTÈRE D'HEMIS - SAKTI (3700 M)

Nous faisons route pour Alchi, village de la vallée de l'Indus réputé pour son complexe monastique, le plus vieux du Ladakh (fondé entre 958 et 1055 après J-C.). On y trouve notamment de magnifiques fresques murales, joyaux de l'art indo-tibétain, classées à l'UNESCO. Après la visite du site, nous allons à Saspol, le village voisin. Nous entamons une petite balade avec pour objectif la découverte de plusieurs grottes artificielles, dans lesquelles nous pouvons admirer de superbes fresques murales, peintes au XII^{ème} siècle. Nous prenons ensuite la route et remontons la vallée de l'Indus. Nous allons visiter le monastère d'Hemis, l'un des plus affluents de la région. Construit en 1605, il compte près de 500 moines et une collection unique de petits tableaux retraçant la vie des grands maîtres du Lamaïsme. Nous terminons la journée avec un dernier trajet routier, pour rejoindre le village de Sakti.

DÉTAIL

Transport : Véhicule privatisé (3h)**Hébergement** :

Auberge

JOUR 10

SAKTI - THAKTOK - CHUMATHANG (4000 M)

Nous démarrons la journée avec la visite du monastère de Thaktok, bâti au XV^{ème} siècle au pied d'une grotte. Il est connu pour avoir été le lieu de méditation d'un grand maître Nyingmapa. Nous poursuivons ensuite la route le long du fleuve Indus, et pénétrons peu à peu dans la région du Changtang, recouverte par les hauts plateaux tibétains. Nous faisons étape au village de Chumathang. Visite du village et installation chez l'habitant pour la nuit.

DÉTAIL

Transport : Véhicule privatisé (4h)**Hébergement** : Chez l'habitant

JOUR 11

CHANGTANG : CHUMATHANG- TSO MORIRI (4550 M)

Nous faisons route à travers l'une des régions les plus sauvages de l'Himalaya indien, dans un cadre superbe... Nous sommes ici à deux pas du Tibet, dans une zone que seuls les nomades changpas arpentent pendant les mois d'été. Nous arrivons sur les rives d'un des plus beaux lacs de la région, le Tso Moriri. Les eaux de ce grand lac offrent des nuances de bleu inouïes, dans le style des célèbres lacs Nam Tso et Yamdrok Tso, dans le Tibet central. Nous profitons des environs avec une belle balade sur les rives du lac, et admirons le coucher de soleil...

DÉTAIL

Transport : Véhicule
privatisé (3h)

Hébergement :
Campement

JOUR 12

CHANGTANG : TSO MORIRI - TSO KAR (4500 M)

Réveil matinal pour aller rendre visite aux nomades qui résident généralement dans une vallée non loin d'ici (présence non garantie). Nous partons ensuite pour une petite randonnée en direction du lac. Nous montons à travers une prairie pour gagner les hauteurs et un joli point de vue sur le Tso Moriri. Petite pause pour profiter pleinement de la sérénité des lieux, avant d'entamer la descente en direction du lac. Nous marchons jusqu'au village de Korzok, où se trouve notre campement. Déjeuner, puis route pour le lac Tso Kar, le "lac blanc" en ladakhi, en raison de la quantité de sel présente dans ses eaux. C'est une étape importante dans la migration de nombreux oiseaux, et un lieu de reproduction bien connu de tous les ornithologues amateurs. Balade le long des rives du lac, et fin de journée libre pour que chacun s'imprègne de la magie des lieux à sa façon...

DÉTAIL

Transport : Véhicule
privatisé (4h)

Marche : 2h-3h

Dénivelé positif :
200 m

Dénivelé négatif :
300 m

Hébergement :
Campement

JOUR 13

CHANGTANG : TSO KAR - LEH (3500 M)

Nous faisons ce matin une petite randonnée le long des rives du lac Tso Kar, dans des paysages aux couleurs contrastées, de l'ocre des montagnes au bleu turquoise du lac, en passant par le brun, le jaune et le blanc des cristaux de sel. Après avoir savouré nos derniers moments dans la solitude des hauts plateaux du Changtang, nous prenons la route pour revenir à Leh. Dernière soirée libre dans la capitale.

DÉTAIL

Transport : Véhicule
privatisé (3h)

Marche : 2h

Hébergement : Hôtel
Dîner : libre

JOUR 14

LEH - DELHI (ROUTE POUR AGRA EN OPTION)

Direction l'aéroport de Leh, et vol retour pour la capitale indienne, Delhi. Journée de découverte de Delhi, dans une ambiance bien différente ! Nous débutons avec Qutub Minar, monument classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. Construit au début du XIII^{ème} siècle à quelques kilomètres au sud de la ville, c'est un chef-d'œuvre de l'art indo-musulman. Nous arrivons ensuite au cœur de la ville, dans le marché de Old Delhi, pour une petite escapade à travers les ruelles sinueuses de la vieille ville. C'est aussi l'occasion de goûter aux spécialités locales, pour une expérience complète de Old Delhi. Ici, les bâtiments traditionnels et l'histoire de l'Empire Moghol se mêlent à la mixité religieuse et culturelle de l'Inde moderne. Nous visitons ensuite Jama Masjid, la grande mosquée de Delhi, et pour finir les ruelles de Chandni Chowk, le cœur de la vieille ville, dont l'effervescence ne vous laissera pas indifférent... Soirée libre et nuit à Delhi.

N.B. Les transferts routiers dans la capitale peuvent être réalisés en métro ou en tuk tuk, ce qui est souvent plus pratique et rapide que par la route (conditions de circulation difficiles).

Si vous optez pour l'option "Visite d'Agra et du Taj Mahal" (veuillez consulter la rubrique "Options" pour plus de détails), le départ en direction d'Agra suivra la visite de Old Delhi. La nuit sera ensuite passée à Agra.

DÉTAIL

Transport : Véhicule
privatisé, Transports
publics

Hébergement : Hôtel
Dîner : libre

DELHI - VOL POUR PARIS (OU AGRA - VOL POUR PARIS)

Dernière journée à Delhi, et changement radical d'ambiance : nous visitons maintenant New Delhi, la partie moderne de la ville, dont l'architecture récente a été directement inspirée par les britanniques. Promenade au cœur de la capitale, en passant par la Porte de l'Inde (India Gate), les immenses palais du président (President's house) et du secrétariat (South Block), et enfin Connaught Place. Après-midi libre. Sur conseil du guide, nous pouvons profiter de nos derniers moments en Inde à notre façon, la plupart des sites culturels sont d'ailleurs facilement accessibles en métro ou en tuktuk : le tombeau d'Humayun, la maison de Gandhi, le temple Akshardham, Gurudwara... En fin d'après-midi, nous sommes conduits à l'aéroport pour le vol international vers la France.

- Option Agra : 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 pour la France.

Transport : Avion
Hébergement : Avion ou hôtel
Déjeuner : libre
Dîner : libre

ARRIVÉE A PARIS

Arrivée à Paris dans la journée.

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.

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.

Le circuit débutant le 15 juin 2024 inclura la participation au festival Hemis Tsechu.

Hemis festival est une célébration annuelle importante au Ladakh, en Inde. Il célèbre la naissance de Padmasambhava, le fondateur du bouddhisme tibétain. L'évènement est marqué par des danses "Chaam" par des moines vêtus de costumes traditionnels et de masques, accompagnées de musique et de sons de cornes et de cymbales. A notre arrivée à Leh, nous pourrions assister au festival au monastère Hemis.

Participer au festival Hemis nous offre une expérience culturelle riche du bouddhisme tibétain, avec ses danses traditionnelles, ses rituels spirituels et son atmosphère festive unique.

Le circuit débutant les 6 juillet 2024 inclura la participation au festival Takthok Tsechu.

Le festival de Takthok se déroule au monastère de Takthok, il commémore la fondation du monastère par le célèbre lama Padmasambhava. Des danses "Chaam" en costumes traditionnels sont exécutées, représentant les premiers voyages de Guru Rinpoché.

Participer à ce festival de Takthok offre une occasion de plonger dans la spiritualité bouddhiste au cœur du Ladakh. En célébrant la fondation du monastère par Padmasambhava, les festivités du Takthok Tsechu permettent de vivre des rituels authentiques, des prières et des danses cham, offrant ainsi une expérience immersive de la culture religieuse locale.

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 06/05/2024)

Nombre de participants : de 4 à 12

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	DÉPART CONFIRMÉ ?
SAM. 15/06/24	DIM. 30/06/24	2 900 €	DÉPART CONFIRMÉ
MAR. 30/07/24	MER. 14/08/24	3 195 €	DÈS 4 INSCRITS
SAM. 03/08/24	DIM. 18/08/24	3 295 €	DÉPART CONFIRMÉ
SAM. 10/08/24	DIM. 25/08/24	3 195 €	DÉPART CONFIRMÉ
SAM. 21/09/24	DIM. 06/10/24	2 895 €	DÉPART CONFIRMÉ

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

✓ Le prix comprend

- Les vols internationaux et les vols domestiques
- L'encadrement par un guide local francophone
- Les services d'une équipe locale pendant le trek
- Les transports terrestres
- Les entrées dans les monastères au Ladakh
- Les hébergements comme indiqués dans le fil des jours
- La pension complète, sauf les repas mentionnés comme « libres » dans le fil des jours

✗ Le prix ne comprend pas

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

À payer sur place

- Les entrées payantes dans les sites à Delhi
- Les boissons et l'eau minérale (cf. rubrique "Alimentation/Eau")
- Les repas mentionnés comme "libres" dans le fil des jours. (comptez 3 à 8 € environ par repas)
- Les pourboires aux équipes locales (cf. rubrique "Pourboires")



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/Delhi si arrivée ou départ différé du groupe (80 € par transfert de 1 à 3 personnes soit 160 € l'aller/retour))
- La nuit supplémentaire à Delhi (130 € en chambre individuelle, 65€ en chambre double, par personne)
- Le supplément chambre individuelle (340€)
- L'option "Agra/Taj Mahal" en fin de voyage (155€ par personne, à partir de 2 participants, à réserver au moment de l'inscription. 310 € si vous êtes seul. Cette option comprend une nuit d'hôtel, les transferts et un guide francophone pour les visites / ne comprend pas les repas et les entrées de sites).

Détail du voyage

NIVEAU

Certains jours comportent des randonnées de 3 à 6 heures de marche, avec des dénivelés relativement modérés (800 m positif le J7). L'altitude moyenne est élevée : 3500 mètres en moyenne, et 3800 mètres au point le plus haut : l'effort à fournir est donc plus important qu'à des altitudes moindres. Les sentiers sont généralement en bon état et bien tracés.

Important : le niveau physique de ce voyage répond à des critères objectifs (heures de marche et dénivelés). Ce niveau ne prend pas en compte le climat, l'altitude et les autres paramètres extérieurs qui peuvent venir renforcer la difficulté. N'hésitez pas à nous contacter pour plus d'informations.

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 (antaliques 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 (évitiez 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 connaît 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.

- Guide-accompagnateur francophone, connaisseur de l'environnement et des populations locales
- Une équipe locale pour la logistique pendant le trek (cuisinier, assistants...)
- Chauffeur (non-francophone) pour les transferts routiers
- Un assistant à l'aéroport de Delhi, pour vous accueillir et vous accompagner jusqu'au vol domestique à destination de Leh

ALIMENTATION

La gastronomie ladakhi étant relativement peu variée, vous retrouverez fréquemment des repas indiens au cours de votre voyage, notamment dans les villes et sur les treks en tente (cuisinier). 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.
- Pour les treks en auberge/lodge, les déjeuners sont pris au restaurant ou sous forme de pique-niques assez simples car élaborés

avec les produits locaux disponibles (les sandwiches tout faits n'existent pas au Ladakh). Des en-cas sont fournis pendant les journées de marche.

Durant votre séjour les boissons, y compris l'eau minérale, sont à votre charge. Vous pouvez remplir vos gourdes d'eau mais il est indispensable de la traiter avec des pastilles purifiantes. Évitez autant que possible l'achat de bouteilles en plastique qu'il faut ensuite recycler. Si vous devez acheter de l'eau en bouteille, nous vous conseillons d'acheter des bouteilles de grande contenance et remplir vos gourdes au fur et à mesure. Si vous souhaitez acheter des bouteilles, vous pouvez en avertir votre guide en début de circuit afin de prévoir une halte à cet effet.

HÉBERGEMENT

Voyage orienté rencontre et immersion dans la vie locale : pour cela, les nuits se font autant que possible chez l'habitant, ou dans de petites auberges représentatives de la vie locale. Le confort y est souvent simple, parfois même très sommaire, mais l'expérience est unique !

- A Delhi et Leh : hôtels 3 étoiles (normes locales) en chambre twin ou double avec salle de bain privative. Eau chaude et connexion wifi sont disponibles.
N.B. Au Ladakh, les coupures de connexion internet sont fréquentes. Ainsi, il n'est pas rare que la région entière soit privée d'internet pendant plusieurs jours d'affilé.
 - Pendant le trek, certaines nuits se font chez l'habitant, dans de grandes maisons traditionnelles. Ce sont généralement des chambres twin (2 lits simples) avec des WC communs, parfois à l'extérieur de la maison. En cas de manque de disponibilités, des aménagements peuvent être faits (répartition du groupe dans deux hébergements différents, matelas supplémentaires dans le salon etc.). Eau chaude, wifi et chauffage indisponibles.
 - . A Ney : logement destiné aux moines bouddhistes. En cas de manque de disponibilité, la nuit peut se faire dans la salle de prière (matelas mousse installés pour l'occasion). WC communs à l'extérieur.
 - . A Likir : en fonction de la taille du groupe, la nuit se fait en auberge ou chez l'habitant.
 - . A Yangtang, Hemis Shukpachen et Wanla : nuits chez l'habitant.
 - A Alchi et Sakti : nuits en auberge. Ce sont des petits hôtels simples de style traditionnel, en chambre twin ou double. Les lits sont confortables, les salles de bains sont parfois communes. Pas de chauffage, et l'eau chaude est rare. Une connexion wifi est généralement disponible.
 - Aux lacs Tso Moriri et Tso Kar : campement fixe. Tentes simples (deux personnes par tente), équipées de lits et d'une salle de bain avec eau froide.
 - A Agra (en option) : hôtel de norme 4 ou 5 étoiles (normes locales).
-

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.
- Alchi : Hôtel Heritage Home
- Sakti : Sakti villa
- Pangong : Pangong Resort
- Delhi : Hotel 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 vous 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, vous arrivez à destination le dimanche. Sur les voyages à destination du Ladakh, vous arrivez à Delhi tôt le matin (généralement entre 0h et 4h), de sorte à pouvoir prendre un vol domestique pour Leh le matin même.

Nous préachetons un stock de vols au départ de Paris sur ces différentes compagnies afin de vous garantir le plus longtemps possible les meilleurs tarifs et la meilleure disponibilité. Les départs de certaines villes de province sont possibles sur demande et moyennant un supplément.

IMPORTANT : ces informations sont données à titre indicatif. En fonction des disponibilités au moment de votre inscription, les compagnies aériennes peuvent être différentes 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 pouvons 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'acheminer vos affaires à chaque étape.

BUDGET & CHANGE

Monnaie indienne : La Roupie (INR). Reportez vous sur [ce site](#) afin de connaître 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

- Matériel de camping collectif
- Trousse de premiers secours

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

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Veuillez prévoir une tenue vestimentaire légère et confortable pour le voyage, ainsi qu'un équipement adapté pour les journées de marche en montagne (fort écart de température entre la chaleur en journée et le froid la nuit) :

- Bonnet
- Casquette ou chapeau
- Foulard ou tour-de-cou (buff)
- Gants
- Veste coupe-vent imperméable et respirante
- Doudoune compacte pour le soir
- Veste polaire chaude
- Sous-vêtements thermiques (haut et bas)
- 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

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Bâtons de marche télescopiques
- Sac de couchage, T° confort -5°/ -10°C
- Nécessaire de toilette. Autant que possible, privilégiez les produits biodégradables (savon de Marseille et shampoing)
- Gel hydroalcoolique
- Maillot de bain (facultatif)
- Gourde ou poche à eau de 1,5 ou 2 litres
- Filtre à eau ou pastille pour traiter l'eau
- Lunettes de soleil avec indice de protection élevé
- Lampe frontale et piles de rechange
- Sacs en plastique étanches pour garder vos affaires au sec en cas de pluie
- 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 :

- Un sac de voyage grand format (ouverture frontale ou sac à dos). Pas de valise !
- 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. Toutefois, nous vous recommandons d'apporter vos médicaments :

- Médicaments personnels
- Anti douleur type Paracétamol
- Anti diarrhéiques
- Traitement antibiotique à large spectre
- Pansement intestinal
- Crème solaire à forte protection pour les lèvres et la peau
- Collyre pour les yeux
- Crème hydratante pour le traitement des brûlures superficielles (ampoules et coups de soleil)
- Une bande élastique adhésive, une boîte de pansements adhésifs et compresses désinfectantes
- Pastilles purifiantes pour désinfecter l'eau
- Un répulsif anti-moustique
- Double peau pour les ampoules

*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 Riwan 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.