Inde Himalayenne

GRAND TREK DU LADAKH : DE LA MARKHA AU TSO MORIRI

Code voyage : **ILADGT**

TREK

Prochain départ confirmé le **17/08/2024**

A partir de **3 695 €**

Voyage en petit groupe Niveau : **3/5** **22 jours** **Vol inclus**

Les villages traditionnels de la vallée de Sham et de la Markha, les paysages des hauts plateaux tibétains, et les lacs Tso Kar et Tso Moriri... Un aperçu complet des paysages du Ladakh !
Nous entamons notre aventure en douceur avec la visite des célèbres monastères de la vallée de l'Indus. Puis, nous marchons dans la vallée de Sham, l'occasion de découvrir la vie des ladakhis et de s'immerger dans ce monde rural, avec quelques nuits chez l'habitant. Après la découverte de l'incontournable village de Lamayuru, nous entamons notre marche en itinérance dans la superbe vallée de la Markha. Nous traversons alors de superbes villages traditionnels puis arrivons au pied du Kang Yatse (6 400 m), dans un cadre naturel époustouflant ! Nous nous engageons à présent au cœur du massif du Zanskar, et passons le col de Zalung Karpo (5 190 m). Nous voici dans la vallée méconnue de Karnak, arpentée par quelques nomades pendant la saison. Arrivés au village de Dat, nous prenons un véhicule pour rejoindre la région du Changtang et ses hauts plateaux tibétains qui semblent s'étendre à l'infini. Nous découvrons à présent les paysages sauvages des hauts plateaux tibétains, et admirons les plus beaux lacs de l'Himalaya indien : le lac Tso Kar et le Tso Moriri.

POINTS FORTS

- Un grand trek à travers le Ladakh, le Zanskar et le Changtang !
- Les villages et les paysages de la vallée de la Markha.
- La beauté des hauts plateaux tibétains et de ses lacs Tso Kar et Tso Moriri.
- L'acclimatation progressive avec la visite des monastères de l'Indus.

Jour par jour

JOUR 1

PARIS - DELHI

Vol international au départ de Paris.

DÉTAIL

Transport : Avion
Hébergement : Avion
Déjeuner : libre
Dîner : libre

JOUR 2

ARRIVÉE 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

Hébergement : Hôtel
Déjeuner : libre
Dîner : libre

JOUR 3

DELHI - LEH

Ce matin, nous profitons d'un vol court, mais exceptionnel : nous survolons la chaîne himalayenne du nord au sud ! Arrivée à Leh, nous sommes accueillis par notre guide qui nous conduit à l'hôtel. La fin de journée est destinée au repos : du fait de l'altitude élevée, nous devons nous préserver autant que possible et ne faire aucun effort physique.
N.B. : Le vol Delhi - Leh est soumis aux conditions météorologiques et peut donc subir des retards et des annulations.

DÉTAIL

Hébergement : Hôtel
Petit-déjeuner : libre
Déjeuner : libre
Dîner : libre

JOUR 4

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

Ce matin, découvrez le palais royal de Stok, érigé en 1825 pour abriter la dynastie Namgyal. Toujours résidence de la famille royale, elle se retire à Manali pendant les hivers rigoureux. Poursuite de la visite avec le monastère de Spituk, édifié au 14e siècle, renfermant un sanctuaire sacré énigmatique au sommet. Après cette immersion culturelle, reprenez la route pour rejoindre Lamayuru, offrant un trajet pittoresque. En fin d'après-midi, explorez le monastère de Lamayuru du XIe siècle, perché sur un rocher dominant le village.

DÉTAIL

Transport : Véhicule privatisé (3h)
Hébergement : Hôtel

JOUR 5

LAMAYURU (3500 M) - PRINKITI LA (3700 M) - WANLA (3160 M).

Nous reprenons les chaussures ce matin et partons en direction du col de Prinkiti, 3 700 mètres. Nous profitons dans un premier temps d'une belle vue sur les rochers colorés de "Moonland", avant de prendre de la hauteur et d'atteindre le col. Du sommet, nous distinguons les pics acérés qui dominent la vallée du Zanskar, à quelques dizaines de kilomètres de là. Nous descendons ensuite dans un canyon aride, un paysage atypique, coupé du monde, avant de ressortir non loin du village de Wangla. En fin de journée, visite du monastère du village, puis installation chez l'habitant.

DÉTAIL

Marche : 4h
Dénivelé positif : 400 m
Dénivelé négatif : 600 m
Hébergement : Chez l'habitant

JOUR 6

WANLA - HINJU (3740 M) - KONZKE LA B.C.

Court transfert le long de la rivière Yapola, jusqu'au village de Panjila, puis direction Hinju, petit village de fond de vallée. C'est ici que nous entamons le trek en itinérance qui nous emmènera à traverser le massif du Zanskar Nord. Nous marchons dans une vallée entourée de montagnes arides et colorées, ponctuée d'oasis de verdure. Nous campons ce soir au pied du col de Konzke.

DÉTAIL

Marche : 4h
Dénivelé positif : 600 m
Hébergement : Bivouac

JOUR 7

HINJU - KONZKE LA (4880 M) - VALLÉE DE SUMDA CHU.

Première ascension de ce trek, celle du Konzke La, dont le sommet culmine à 4 880 mètres d'altitude ! Le sentier monte progressivement la pente en zig-zag. Au sommet, nous profitons d'une belle vue sur les sommets alentours et la vallée de la Sumda Chu, vers laquelle nous descendons maintenant. Arrivés aux alpages de Sumda Chenmo, nous nous installons au campement pour la nuit.

DÉTAIL

Marche : 6h
Dénivelé positif : 1000 m
Dénivelé négatif : 800 m
Hébergement : Bivouac

JOUR 8

SUMDA CHENMO - LASGO (3750 M) - CAMP DU DUNDUNCHEN LA.

Nous poursuivons notre chemin le long de la rivière, au milieu des aiguilles rocheuses. Nous nous rapprochons du village de Sumda Chenmo et commençons à apercevoir quelques arbres et les premières cultures. Nous visitons le petit monastère et après le déjeuner, nous rejoignons le pied du col de Dundunchen, à 4 200 m d'altitude.

DÉTAIL

Marche : 4h
Dénivelé positif : 300 m
Dénivelé négatif : 400 m
Hébergement : Bivouac

JOUR 9

COL DE DUNDUNCHEN (4 700 M) - CHILLING (3200 M).

Montée progressive jusqu'au sommet du col de Dundunchen. Le sommet nous offre une vue sur l'ensemble du chemin parcouru depuis le Konzke La. Le mélange chaotique de schistes gris et de serpentines vertes, des roches aux couleurs ocre, brunes et rouges composent un paysage d'exception. Nous entamons ensuite la grande descente jusqu'aux gorges de la rivière Zanskar, affluent majeur de l'Indus. Nous terminons la journée au joli village de Chilling.

DÉTAIL

Marche : 5h
Dénivelé positif : 500 m
Dénivelé négatif : 1300 m
Hébergement : Bivouac

JOUR 10

CHILLING - SKYU (3550 M)

Courte journée de marche pour reprendre des forces. Nous traversons le Zanskar grâce à une nacelle, et entrons désormais dans la vallée de la Markha. C'est le sentier le plus populaire du Ladakh, à juste titre, car ses paysages sont uniques : oasis de verdure cernées de pics rocheux acérés, petits villages ruraux accessibles uniquement à pied... Un monde resté hors du temps !

DÉTAIL

Marche : 4h
Dénivelé positif : 150 m
Dénivelé négatif : 50 m
Hébergement : Bivouac

JOUR 11

SKYU - MARKHA (3710 M).

Belle journée de marche dans la vallée de la Markha. Depuis Skyu, nous remontons le cours de la rivière jusqu'à atteindre le village de Sara, à mi-chemin de l'étape de la journée. Nous savourons le paysage atypique de la vallée tout au long de la journée, avant de finalement atteindre Markha, le village principal de la vallée. Visite du monastère qui surplombe le village et installation au campement à l'entrée du village.

DÉTAIL

Marche : 7h
Dénivelé positif : 500 m
Dénivelé négatif : 50 m
Hébergement : Bivouac

JOUR 12

MARKHA - LANGTANGCHEN (4250 M)

Nous poursuivons notre marche vers la haute vallée de la Markha. Nous traversons à plusieurs reprises la rivière, puis apercevons bientôt le monastère de Tanzé, perché sur un nid d'aigle. Toujours en longeant la Markha, la vallée s'élargit progressivement, et le point culminant de la vallée, le Kang Yatse, pointe désormais à l'horizon. Nous traversons en route les hameaux pittoresques de Humlung et Hankar, les dernières habitations de la vallée, avec là encore de jolis monastères. À la confluence entre la rivière Markha et Langtang, nous quittons la belle vallée de la Markha pour pénétrer dans le vallon encaissé de la Langtang. Nous remontons la rivière jusqu'au campement de Langtangchen.

DÉTAIL

Marche : 5h
Dénivelé positif : 500 m
Hébergement : Bivouac

JOUR 13

LANGTANGCHEN - ZALUNG KARPO B.C. (4600 M).

Courte journée de trek le long de la Langthang Chu. Contrairement à la vallée de la Markha, cette vallée encaissée est restée méconnue et peu fréquentée des trekkeurs. Nous traversons les ruines de deux hameaux anciens, Tikyu et Langthang, destinés aux nombreux nomades de la région. Nous profitons des derniers alpages pour installer notre bivouac, en plein cœur de ce massif sauvage.

DÉTAIL

Marche : 4h
Dénivelé positif : 300 m
Hébergement : Bivouac

JOUR 14

ZALUNG KARPO B.C. - ZALUNG KARPO LA (5190 M) - SORA (4210 M)

C'est une belle journée de marche au cours de laquelle nous passons le col de Zalung Karpo, à 5 190 mètres d'altitude. Le chemin monte progressivement le long de la rivière, dont le cours s'amenuise au fur et à mesure de l'ascension. Le sentier finit par quitter les rives du torrent alors que la pente s'accroît brusquement. Après un premier ressaut, le sommet du col est désormais en vue. Un effort qui en vaut bien la peine. En direction du nord, nous bénéficions d'une vue sur le Kang Yatse et ses "frères", un groupement de sommets à plus de 6 000 mètres. Vers le sud, la vue plonge sur la vallée de Sora et les montagnes acérées de la vallée de Kharnak, au cœur du massif du Zanskar. Après une pause bien méritée, nous entamons une longue descente de la vallée, pour terminer la journée à Sora, lieu de pastoralisme situé dans un cadre somptueux, idéal pour le bivouac de ce soir !

DÉTAIL

Marche : 6h-7h
Dénivelé positif : 500 m
Dénivelé négatif : 750 m
Hébergement : Bivouac

JOUR 15

SORA - DAT (4340 M)

Encore une belle journée de marche pour terminer cette première partie de ce trek. Nous pénétrons dans la vallée de Kharnak par un chemin étroit unique, cernée par des falaises impressionnantes. Les montagnes encadrent une vallée luxuriante, un petit paradis végétal surprenant ! Nous voilà maintenant sur les rives de la Kharnak Chu, qui s'en va rejoindre la vallée du Zanskar. Nous remontons la rivière sur un sentier agréable, dans un paysage toujours impressionnant de verdure et de falaises abruptes. La vallée finit par s'ouvrir progressivement, avant de s'élargir de façon conséquente. Campement dans la vallée, à proximité de Dat, petit village du bout du monde, dont le moine est le seul habitant estival !

DÉTAIL

Marche : 6h-7h
Dénivelé positif : 185 m
Dénivelé négatif : 200 m
Hébergement : Bivouac

JOUR 16

DAT - TRANSFER AU LAC TSOKAR (4530 M)

Nous prenons la route en direction du plateau du Changtang situé au sud-est de la vallée de Markha, à quelques kilomètres du Tibet. Nous changeons complètement de décor. Les amateurs de grands espaces vont se régaler ! En été, de nombreux nomades viennent faire paître leurs troupeaux de chèvres, moutons, chevaux et yacks, dans les prairies de cette région. Les lacs de Changtang accueillent aussi chaque année de nombreuses espèces protégées d'oiseaux migrateurs. Arrivés au lac Tsokar, nous montons le camp et nous marchons au bord du lac. Le paysage rouge et ocre des montagnes alentours se reflètent dans l'eau turquoise du lac.

DÉTAIL

Transport : Véhicule privatisé (2h-3h)
Marche : 3h
Hébergement : Bivouac

JOUR 17

TSO KAR - NURUCHAN (4650M)- HORLAM LA (4950 M) - RAJUN KARU (4920 M)

Nous commençons notre trek en direction du lac Tso Moriri. Nous sommes dans une région vallonnée avec de grands alpages, où les Champas nomades font paître leurs bétails en été. Nous croisons régulièrement des camps nomades. Nous allons à leur rencontre et installons notre bivouac non loin de leur campement. Nous marchons vers le col du Horlam La, avec en toile de fond de nombreux sommets dépassant les 6 000 mètres des massifs de Korzog et de Rupsu. Les montées et les descentes sont progressives, et les dénivelées relativement peu importants.

DÉTAIL

Marche : 5h-6h
Dénivelé positif : 400 m
Dénivelé négatif : 300 m
Hébergement : Bivouac

JOUR 18

RAJUN KARU (4920 M) - COL DE KYAMAYURI LA (5250 M) - KARTSE LA (5380 M)- GYAMA (5000 M)

Nous sommes désormais bien acclimatés, parés pour passer une journée complète en haute altitude ! Dès le départ, nous nous attaquons doucement aux pentes du Kyamayuri La, 5 250 mètres. Nous basculons maintenant dans l'une des vallées les plus reculées de la région. Ici, l'isolement est total ! Nous marchons le long de la rivière avant de remonter le col de Kartse, la seule porte de sortie. Descente finale pour atteindre Gyama, à la confluence des deux rivières. Nous profitons de notre dernière nuit loin de la civilisation.

DÉTAIL

Marche : 6h
Dénivelé positif : 600 m
Dénivelé négatif : 400 m
Hébergement : Bivouac

JOUR 19

GYAMA - YALUNG NYAU LA (5300 M) - KORZOK - LAC TSOMORIRI (4540 M)

C'est la dernière étape de notre trek ! Nous démarrons la journée par l'ascension du plus haut col de ce trek, le Yalung Nyau, qui culmine à 5 422 mètres. La montée du col se fait progressivement le long des rives d'un torrent glaciaire. En bout de vallée, nous traversons à gué et arrivons au pied du cirque glaciaire. Une dernière montée conduit au sommet, duquel nous distinguons pour la première fois les eaux turquoise du Tso Moriri, l'un des plus beaux lacs de l'Himalaya. Nous descendons à présent vers la grande plaine de Korzok, avec le lac en point de mire. En sortant d'un petit canyon, la vue s'ouvre soudainement sur lui. Le Tso Moriri est l'un des plus hauts lacs au monde. Il couvre près de 120 km², et constitue un lieu de migration majeur pour plus de 40 espèces d'oiseaux. Campement à proximité du village de Korzok, célèbre pour son panorama sur le lac et son monastère bouddhiste.

DÉTAIL

Marche : 4h-5h
Dénivelé positif : 600 m
Dénivelé négatif : 980 m
Hébergement : Bivouac

JOUR 20

LAC TSOMORIRI - LEH

Ce matin, nous nous promenons tranquillement le long du lac pour récupérer des efforts des jours passés. Nous visitons le monastère de Korzok avant de prendre la route pour Leh. La route est longue, mais superbe, l'occasion de profiter une dernière fois des paysages du Changtang avant de retrouver la vallée de l'Indus. Arrivée à Leh, installation à l'hôtel et fin de journée libre.

DÉTAIL

Transport : Véhicule privatisé (6h-7h)
Hébergement : Hôtel
Dîner : libre

JOUR 21

LEH - DELHI - VOL INTERNATIONAL RETOUR.

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 (à proximité de l'aéroport). Si le vol retour est prévu dans la soirée : transfert à l'aéroport en fin de journée. Si le vol retour est prévu le lendemain, courte nuit à l'hôtel et transfert à l'aéroport le lendemain matin.

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 (conditions de circulation difficiles).

DÉTAIL

Transport : Avion, Véhicule privatisé, Transports publics (2h-3h)
Hébergement : Avion ou hôtel
Déjeuner : libre
Dîner : libre

JOUR 22

ARRIVÉE À PARIS

Arrivée à Paris dans la journée.

DÉTAIL

Transport : Avion
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.

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 07/05/2024)

Nombre de participants : de 5 à 12

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	DÉPART CONFIRMÉ ?
SAM. 20/07/24	SAM. 10/08/24	**3 695 €**	DÈS 5 INSCRITS
SAM. 17/08/24	SAM. 07/09/24	**3 800 €**	DÉPART CONFIRMÉ

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

Le prix comprend

- Les vols internationaux et domestiques
- L'encadrement par un guide-accompagnateur local francophone
- Les transports terrestres prévus dans le programme
- Les services d'une équipe locale pendant le trek
- Les hébergements comme indiqués dans le fil des jours
- La pension complète à l'exception des repas mentionnés comme "libres" dans le jour par jour
- Les permis de trekking nécessaires sur ce voyage
- Un caisson hyperbare pendant le trek (en cas d'urgence liée au Mal Aigu des Montagnes)
- L'accès à un service médical spécialisé sur l'altitude 24h/24 et 7j/7 (en cas d'urgence uniquement et lorsque le réseau téléphonique est disponible)

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 dépenses personnelles
- Les boissons
- Les repas à Delhi et Leh (~ 5 à 10 €/ 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 si arrivé ou départ différé du groupe (80 € pour 1 à 3 personnes soit 160 € l'aller/retour)
- Supplément chambre et tente individuelle pendant tout le voyage, sauf les nuits chez l'habitant (240 €)
- La nuit supplémentaire à Delhi (130€ en chambre individuelle, 65€ en chambre double, par personne, avec petit déjeuner)

Détail du voyage

NIVEAU

Trekking en itinérance longue dans des régions isolées. Il s'agit d'un voyage engagé, avec des journées parfois intégralement dédiées à la marche à pied.
Les étapes journalières sont d'un niveau intermédiaires, mais les nuits en bivouac, le climat et l'altitude élevée sur un temps prolongé ajoutent de la fatigue et rendent l'exercice plus difficile que sur le papier.

Pour participer à ce voyage, une expérience de trekking en montagne est recommandée. Il est indispensable d'être en bonne forme physique, d'avoir le goût de l'effort et de la marche, et de se préparer physiquement dans les mois précédent le départ (activités d'endurance toutes les semaines).

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.

- Guide-accompagnateur local francophone, connaisseur de l'environnement et des populations locales.
- Chauffeur local pour les transferts routiers.
- A votre arrivée à Delhi, vous êtes accueilli par un représentant, qui vous donne les premières informations sur le voyage et vous aide à l'enregistrement de vos bagages pour le vol à destination de Leh, où attendra votre guide francophone pour votre séjour au Ladakh. A Delhi, tous les transferts et les éventuelles visites sont assurés par un guide local indien.

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, notamment dans les villes. Celle-ci est parfumée, riche en saveurs, diversifiée et pas nécessairement pimentée !

Les repas sur ce voyage :

- Dans les villes, les repas sont majoritairement pris dans les restaurants locaux, parfois dans les hôtels.
- Pendant les étapes de trekking en autonomie (tente), les repas sont élaborés avec soin par notre cuisinier, si possible avec des produits frais. Des en-cas sont fournis pendant les jours de marche.

- Pendant les étapes de trekking en auberge, les repas du midi sont pris au restaurant ou 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 variant de basique à (très) confortable, en fonction des infrastructures existantes sur place, ainsi que des nuits en campement pendant le trek.

- A Leh et à Delhi (si nuit supplémentaire nécessaire) : hôtel 3 étoiles (normes locales), en chambre twin ou double avec salle de bain privative. Eau chaude et connexion internet wifi 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.
- A Lamayuru : hôtel ou guest-house simple, en chambre twin ou double avec salle de bain privative. Eau chaude et internet disponibles.
- A Wanla : nuit en pension familiale. Elle est composée de chambres doubles et de dortoirs (3-4 personnes). Les salles de bains sont communes. Pas d'eau chaude ni d'Internet.
- **Pendant le trek : hébergement sous tente ou chez l'habitant :**
  . Chez l'habitant : nous avons sélectionné nos hôtes en fonction de leur capacité d'accueil et de leur envie de rencontres et de partage. Vous dormez dans des maisons traditionnelles avec une grande cuisine qui sert de salle de vie principale. Vous trouverez généralement des toilettes sèches à l'intérieur de la maison, parfois une salle de bain (locale). Le confort est sommaire mais l'expérience est inoubliable ! En fonction de la taille du groupe, vous dînez ensemble mais pouvez être hébergés dans des maisons différentes, par chambre de deux personnes, exceptionnellement à trois.
  . En campement : logistique prise en charge par notre équipe locale et équipements transportés à dos de mule. Des tentes trois places sont montées / démontées et mises à disposition pour deux personnes. Vous dormez sur un matelas de camping en mousse (prévoir un sac de couchage adapté pour des températures froides). Une tente mess (espace collectif / salle à manger) comprenant table et chaises est installée chaque soir, ainsi qu'une tente toilette. Eau froide et chaude (seau d'eau, chauffée en cuisine) disponible pour un brin de toilette.

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
- Delhi : hôtel Jivitesh

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.
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
- 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.

3/ Transport des affaires personnelles pendant le trek

Vous ne portez que vos affaires de la journée. Pendant le trek, le reste de vos affaires est transporté à dos de mule.

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

- Matériel de camping
- 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 (fort écart de température entre la chaleur en journée et le froid la nuit) :

- 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
- Sandales pour les traversées de rivières

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Sac de couchage, t° confort -5°C
- Bâtons de randonnée télescopiques
- Nécessaire de toilette (privilégiez les produits naturels)
- Lingettes nettoyantes biodégradables
- Serviette et maillot de bain
- Gourde ou poche à eau pour le trek (1,5 l. minimum)
- Filtre à eau ou pastilles pour traiter l'eau
- Lampe frontale et piles
- Papier toilette
- Sacs plastiques 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 ! Possibilité de laisser les affaires qui ne vous serviront pas à l'hôtel de Leh avant de partir pour le trek.
- 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 guide dispose d'une trousse de secours de première secours. Celle-ci ne contient pas de médicaments, car il 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, et plus particulièrement les voyages en haute altitude, nécessitent 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

Scan passeport nécessaire dès l'inscription (réservation des vols intérieurs).