Atalante
L'ESPRIT TREK

INDE HIMALAYENNE

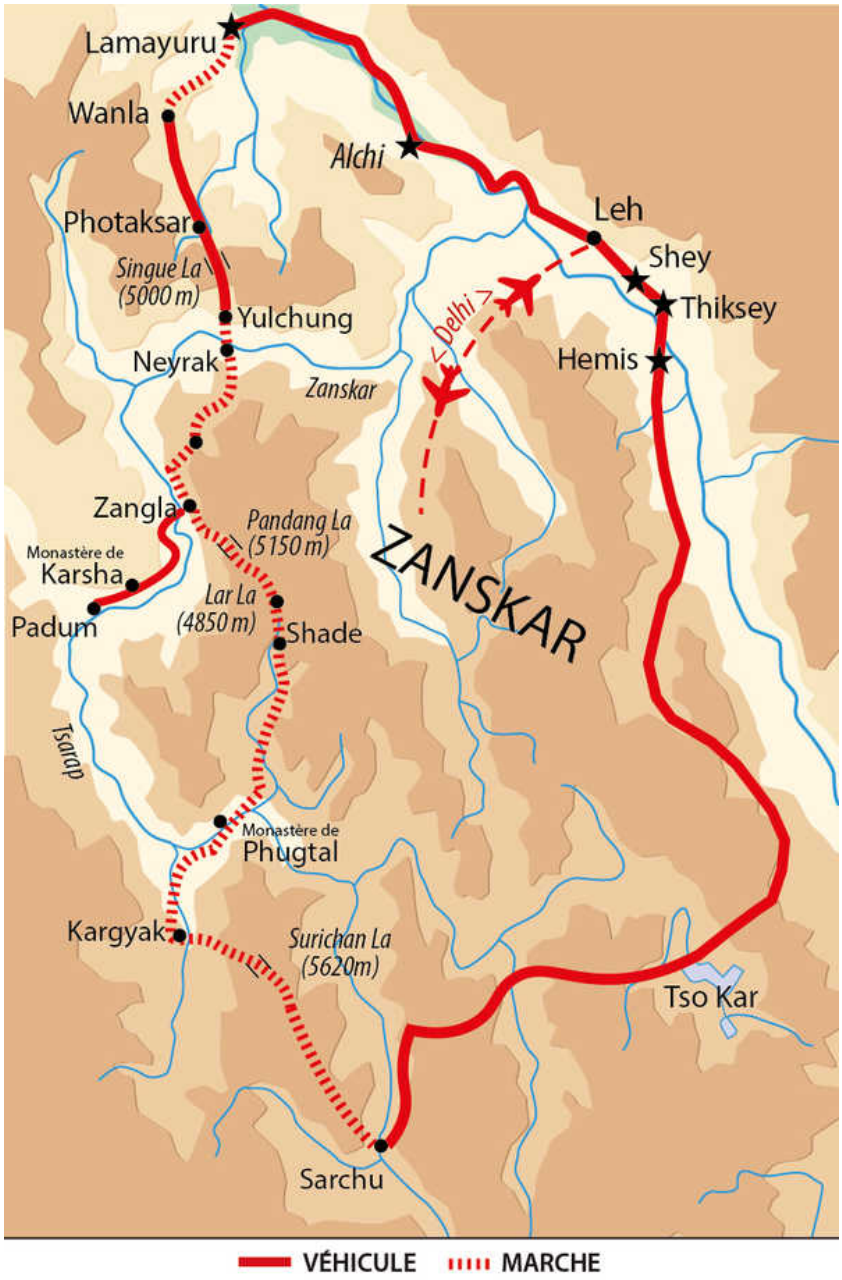
La Grande Traversée du Zanskar

- Une traversée du Zanskar hors sentiers battus.
- Un trek en itinérance longue dans une nature sauvage.
- Les plus beaux sites de la région : Lamayuru, Phugtal, Karsha…
- Le sublime lac Tso Kar.

À PARTIR DE	**3 995 €** (vol inclus)
DURÉE	23 jours
TYPE	Voyage en petit groupe
NIVEAU	
THÉMATIQUE	Randonnée

Une grande traversée du Zanskar par un itinéraire exclusif et inédit, à travers les vallées les plus reculées de l'Himalaya indien ! Dépaysement garanti, loin des sentiers touristiques...

De Yulchung à Serchu, ce nouvel itinéraire offre deux semaines de trekking en itinérance durant lesquelles nous arpentons les sentiers des bergers à travers des vallées isolées, des plateaux d'altitude et des hauts cols. En chemin, nous ne manquons pas de visiter les villages reculés et les splendides monastères qui font la renommée de la région, tels que Karsha et Phugtal. Pour finir en beauté, nous passons une soirée au bord du lac Tso Kar, joyau incontournable des hauts plateaux tibétains. Une expérience unique, celle d'un trek en itinérance dans une nature sauvage, au pays des bergers zanskaris et des nomades changpas !



Itinéraire

JOUR 1

PARIS - DELHI

TRANSPORT : AVION | HÉBERGEMENT : AVION | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Départ de Paris, vol à destination de la capitale indienne.

JOUR 2

ARRIVÉE A DELHI

HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

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.

JOUR 3

DELHI - VOL POUR LEH (3500m)

HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÎNER : LIBRE

Ce matin, direction l'aéroport et vol en début de matinée, le meilleur moment de la journée pour survoler l'Himalaya. Notre guide nous attend à la sortie de l'aéroport, et nous conduit à l'hôtel. Le reste de la journée est dédié au repos nécessaire pour s'acclimater doucement à l'altitude. En fin de journée, possibilité d'aller se promener librement dans le centre-ville. Déjeuner et dîner libres, à l'hôtel ou en ville.

N.B. : Pour éviter les symptômes du Mal des Montagnes (MAM), fréquents à l'arrivée à Leh (3 500 m d'altitude), nous vous recommandons fortement de ne faire aucun effort physique durant cette journée (pas de situation d'essoufflement). Veillez à vous reposer, boire un maximum d'eau, et vous couvrir.

JOUR 4

MONASTÈRES DE LA VALLÉE DE L'INDUS : SHEY - THIKSEY - HEMIS (3500 m)

HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÎNER : LIBRE

Journée d'acclimatation et de découverte de la vallée de l'Indus, qui contient certains des plus beaux monastères bouddhistes de la région. Nous commençons avec la visite du palais de Shey, qui fut la résidence estivale des rois du Ladakh au XVIIe siècle. Une imposante statue du Bouddha Shakyamuni (12 mètres de haut) se trouve dans le palais. Nous nous rendons ensuite au monastère de Thiksey, l'un des plus beaux de la région. Ce palais de l'ordre Gelugpa, les bonnets jaunes, est renommé pour sa ressemblance avec le palais du Potala. Du haut de son promontoire, la vue sur les montagnes alentours est superbe ! Nous terminons ensuite la journée avec le monastère de Hemis, l'un des plus grands (et des plus importants) monastères de l'ordre Drukpa, les bonnets rouges. Il est construit au bout d'une jolie vallée bordant le massif du Stok Kangri. Retour à Leh en fin de journée. Dîner libre.

JOUR 5

LEH - LAMAYURU - PRINKITI LA (3700 m) - WANLA (3160 m)

MARCHE : 3H-4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 350 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 550 M | HÉBERGEMENT : CAMPEMENT

Nous quittons Leh ce matin et roulons le long du fleuve Indus. Nous atteignons dans un premier temps la confluence avec la rivière Zanskar, qui termine sa course à travers les gorges encaissées du massif du même nom. Nous rejoignons ensuite Lamayuru et ses paysages minéraux extraordinaires, dont le célèbre "Moonland" : des montagnes érodées recouvertes d'une couche de roches sédimentaires jaunes, aux motifs extravagants. Découverte du village et de son monastère, appelé Yundrung Tharpaling : "terre de la libération". Perché à 3 800 mètres d'altitude, il offre une vue imprenable sur les montagnes du Zanskar. L'après-midi, nous partons pour une première randonnée à pied, pour se mettre en jambe et peaufiner l'acclimatation. Depuis Lamayuru, nous descendons brièvement la vallée avant de remonter un petit vallon menant au col de Prinkiti, à 3 700 mètres d'altitude. Depuis le sommet du col, les pics du Zanskar dominent l'horizon au sud. Nous poursuivons ensuite dans un canyon aride, complètement coupé du monde ! Celui-ci s'élargit petit à petit avant de déboucher dans la vallée de Wanla, de l'autre côté de la montagne. Petit transfert routier et nuit au camping de Wanla.

JOUR 6

WANLA - TREK : YULCHUNG - NYERAK (3690 m)

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATISÉ (3H) | MARCHE : 3H-4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 600 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 700 M | HÉBERGEMENT : CAMPEMENT

Matinée de route pour rejoindre le départ de notre trek à travers le massif du Zanskar. Nous franchissons deux hauts cols : le Sirsi La (4 800 m) et le Singge La (4 960 m) avant de parvenir à la fin de la route, près de Yulchung. Nous quittons le véhicule et débutons notre trek en franchissant un pont en bois plutôt impressionnant au-dessus du canyon dans lequel gronde la rivière Zanskar. Nous sommes sur la partie aval du Zanskar, qui s'engage maintenant dans des gorges inaccessibles débouchant à Chilling, non loin de sa confluence avec le fleuve Indus (repérée la veille). C'est ici que se déroule le célèbre "Chadar" en hiver, le trek sur le Zanskar gelé. Une rude montée nous attend à présent pour accéder au village de Nyerak. Installation au campement. En fin de journée, possibilité d'aller explorer le village, très authentique, et de monter au monastère.

JOUR 7

TREK : NYERAK - LABAR LA (3980 m) - PANATSEY (3730 m)

MARCHE : 6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 1250 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1080 M | HÉBERGEMENT : CAMPEMENT

L'itinéraire qui relie Nyerak à la grande plaine de Padum est une alternative sauvage et peu fréquentée. Depuis Nyerak, nous remontons la montagne en direction du Labar La (3 980 m), depuis lequel nous profitons d'une superbe vue panoramique sur les montagnes alentours. La descente jusqu'à la rivière en contrebas est aisée. Nous traversons le cours d'eau et poursuivons la marche en bordure de rivière jusqu'à rejoindre le campement, situé dans un joli cadre naturel.

JOUR 8

TREK : PANATSEY - TSOGSGO (3650 m)

MARCHE : 4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 150 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 450 M | HÉBERGEMENT : CAMPEMENT

Nous poursuivons le trek le long de la rivière et remontons la vallée par un chemin plutôt facile, au cours duquel il faut traverser la rivière à de multiples reprises. Nous continuons ensuite sur un passage qui remonte la vallée jusqu'à rejoindre l'emplacement du campement de ce soir.

JOUR 9

TREK : TSOGSGO - SUMDO (3740 m)

MARCHE : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 750 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 900 M | HÉBERGEMENT : CAMPEMENT

Nous débutons la journée sur un sentier en pente douce conduisant à un petit col, et poursuivons le chemin qui grimpe vers le Namtse La (4 400 m). Descente ensuite dans la vallée qui mène à Sumdo, la "confluence" en langue ladakhi, près du minuscule hameau de Hoina.

JOUR 10

SUMDO - MONASTÈRE DE KARSHA - PADUM - ZANGLA (3430 m)

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATISÉ (2H) | HÉBERGEMENT : CAMPEMENT

Journée de repos. Nous prenons un véhicule et partons pour une journée de découverte culturelle de la grande vallée du Zanskar. Nous allons tout d'abord visiter le superbe monastère de Karsha, magnifique édifice qui domine les cultures de la grande plaine de Padum. Nous nous rendons ensuite à Padum, chef-lieu animé de la région désormais relié par la route. Visite de la ville et de son bazar. Nous revenons ensuite à Zangla.

JOUR 11

TREK : ZANGLA - DOKSA DE ZANGLA SUMDO (3950 m)

MARCHE : 6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 750 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 350 M | HÉBERGEMENT : CAMPEMENT

Nous laissons la grande vallée du Zanskar dans notre dos et nous nous engageons dans un canyon situé juste après le village de Zangla. Nous remontons à présent les gorges encaissées de la Zumlung Chu, dans lesquelles nous sommes contraints de faire le franchissement à gué à plusieurs reprises. Après quelques heures de marche, nous arrivons à la confluence avec la rivière Zangla, en langue locale Zangla Sumdo. Nous poursuivons la marche jusqu'au doksa de la vallée, pâturages utilisés par les éleveurs de la région pendant la saison estivale.

JOUR 12

TREK : DOKSA DE ZANGLA SUMDO - PANDANG LA (5150 m) - DOKSA DE NIRI (4400 m)

MARCHE : 6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 1200 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 650 M | HÉBERGEMENT : CAMPEMENT

Nous remontons ce matin la vallée en direction du Pandang La (5 150 m). Après avoir savouré la vue depuis le sommet du col, nous descendons tranquillement vers Niri Doksa, lieu de résidence pour certains éleveurs venus de Shade, village le plus proche que nous atteindrons après-demain...

JOUR 13

TREK : DOKSA DE NIRI - SHADE PULLU - LAR LA (4850 m) - DOKSA DE NINGRI (4370 m)

MARCHE : 6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 600 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 780 M | HÉBERGEMENT : CAMPEMENT

Nous poursuivons le long du sentier qui descend la vallée en rive gauche de la rivière. Vers 4 300 mètres, le sentier commence à remonter pour se diriger graduellement vers le Lar La, un col qui permet de s'échapper de la vallée de la Niri Chu, en direction du Rothang La. Après deux heures d'efforts modérés, nous atteignons le sommet du col, qui culmine à 4 850 mètres. Nous terminons la journée avec la descente du col pour rejoindre Ningri, pâturages du village de Shade.

JOUR 14

TREK : DOKSA DE NINGRI - ROTANG LA (5010 m) - SHADE (4300 m)

MARCHE : 3H-4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 640 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 690 M | HÉBERGEMENT : CAMPEMENT

Nous devons franchir ce matin le Rotang La, à 5 000 mètres d'altitude. Après avoir admiré la vue sur les sommets alentours, nous descendons vers Shade, l'un des villages les plus reculés du Ladakh. À proximité de Shade, nous croisons généralement les bergers de la région et leurs troupeaux de yaks, moutons, chèvres.

JOUR 15

TREK : SHADE - YATAK (4000 m)

MARCHE : 6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 150 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 450 M | HÉBERGEMENT : CAMPEMENT

Journée de marche agréable en bord de rivière. Nous poursuivons le long de la Niri Chu jusqu'à atteindre sa confluence avec la Tsarap Chu. En suivant le fil de l'eau, nous prenons la direction du sud et marchons jusqu'à Yatak, lieu de notre bivouac.

JOUR 16

TREK : YATAK - MONASTÈRE DE PHUGTAL - PURNE (3850 m)

MARCHE : 6H-7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 250 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 400 M | HÉBERGEMENT : CAMPEMENT

Ce matin, nous suivons à nouveau la Tsarap Chu, qui bientôt nous amène sur l'un des plus beaux sites du Zanskar : le splendide monastère de Phugtal. Accrochés à flanc de falaise, temples et résidences monastiques du 10e siècle dominent la vallée de la Tsarap. L'isolement et la sérénité des lieux s'ajoutent à la beauté de l'édifice pour en faire le site incontournable de la région ! Après la visite, nous poursuivons la marche jusqu'à Purne, village qui surplombe la confluence de la Tsarap Chu avec la Lung Nag Chu, affluent du Zanskar.

JOUR 17

TREK : PURNE - SKING (4100 m)

MARCHE : 7H-8H | DÉNIVELÉ POSITIF : 500 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 250 M | HÉBERGEMENT : CAMPEMENT

À Purne, nous prenons la vallée de la Kargyak Chu. Journée de marche aisée sur un sentier qui remonte la vallée très progressivement. Nous sommes ici sur le circuit historique de la Grande Traversée du Zanskar, désormais relié à une piste carrossable. Nous passons à travers quelques-uns des plus beaux villages du Zanskar, tel que Yal, Marling, Khasa... Nous marchons aujourd'hui jusqu'à Sking.

JOUR 18

SKING – SURICHEN BASE (4830 M)

MARCHE : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 950 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 50 M | HÉBERGEMENT : CAMPEMENT

Nous traversons la rivière puis passons le village de Kargyak. Nous admirons la vue sur le Mont Gumburanjon, montagne sacrée pour les habitants de la région, avant de quitter le sentier historique et de bifurquer vers la vallée du Surichen La. Nous remontons à présent une vallée escarpée qui mène à des plateaux d'altitude herbeux, où nous bivouaquons ce soir.

JOUR 19

TREK : C.B. SURICHEN LA - SURICHEN LA (5620 m) - CHUMIK MARPO (4750 m)

MARCHE : 7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 900 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 650 M | HÉBERGEMENT : CAMPEMENT

Nous partons ce matin pour franchir le dernier col de ce trek, qui est aussi le plus haut ! Nous remontons doucement les moraines afin d'atteindre le pied d'une pente parcourue de névés, puis empruntons un sentier qui contourne la glace pour rejoindre le sommet du Surichan La, à 5 620 mètres d'altitude. Du sommet, nous profitons d'un temps de repos bien mérité pour admirer le superbe panorama sur les sommets alentours. Descente dans les pierriers afin de gagner le fond de vallée.

JOUR 20

TREK : CHUMIK MARPO - LINGTI (4350 m) -

MARCHE : 6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 200 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 600 M | HÉBERGEMENT : CAMPEMENT

Nous partons aujourd'hui pour une longue journée de marche le long de la Lingti Chu, agrémentée de quelques traversées à gué. La vallée s'élargit peu à peu pour se transformer en de vastes plateaux herbeux. Dernier bivouac de ce trek, en bord de rivière.

JOUR 21

TREK : LINGTI - SERCHU - LEH

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATISÉ (6H) | MARCHE : 4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 150 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 250 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÎNER : LIBRE

Dernière matinée de marche : nous laissons les montagnes du Zanskar derrière nous et parvenons rapidement sur un vaste plateau, fréquenté par les bergers. Nous arrivons finalement sur les rives de la Tsarap Chu, que nous avons déjà côtoyé quelques jours plus tôt lorsque nous marchions entre Shade et Purne. Sur l'autre, rive se trouve Serchu, aujourd'hui village-étape sur la route Manali-Leh. C'est ici que se termine notre trek. Nous disons au revoir à l'équipe de muletiers, et prenons à présent la route pour le lac Tso Kar. Nous entrons dans la région du Rupshu, celui des hauts plateaux tibétains, le Changtang. En cours de route, gardez les yeux ouverts : il est fréquent d'observer les kyangs (ânes sauvages tibétains) qui se baladent. Nous arrivons ce soir sur les rives du lac Tso Kar, le "lac blanc", l'un des joyaux naturels de la région.

JOUR 22

LEH - VOLS POUR DELHI PUIS PARIS

HÉBERGEMENT : AVION OU HÔTEL | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

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. Repas libres.
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).

JOUR 23

ARRIVÉE A PARIS

DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Arrivée à Paris dans la journée.

À NOTER

Ce voyage propose un itinéraire de trek dont le caractère exceptionnel est ici renforcé par le fait qu'il est très peu parcouru. Les étapes jour par jour présentées ici sont à titre indicatif. Elles seront potentiellement modifiées ou adaptées en fonction des aléas logistiques, météorologiques, et des conditions de marche.

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 20/05/2024)

Nombre de participants : de 5 à 12

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
SAM. 07/09/2024	DIM. 29/09/2024	3 995 €	Confirmé dès 5 inscrits

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 francophone, spécialiste de la région
- Les services d'une équipe locale pendant le trek
- Les transferts routiers prévus dans le programme
- 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
- Les frais d'entrée dans les monastères
- Un caisson hyperbare tout au long du trek
- 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 boissons
- Les repas mentionnés comme « libres » dans le fil des jours (comptez 5 à 15 € 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 par mail ou par téléphone au 04 81 68 55 60.

OPTIONS

- Le transfert aéroport hôtel à Delhi si arrivée ou départ différé du groupe : (80 € par transfert de 1 à 3 personnes soit 160 € l'aller/retour)
- Supplément chambre et tente individuelle pendant tout le voyage : 425€
- La nuit supplémentaire à Delhi : 130 € en chambre individuelle, 65 € en chambre double, par personne, avec petit déjeuner.

Détail du voyage

NIVEAU

Sur les 16 jours de trekking en itinérance, nous marchons en moyenne 6h par jour, avec un dénivelé variant entre 400 et 1200 m positif.
Notez que le caractère sportif de ce trek, les nuits en tente à répétition, l'altitude importante et l'isolement de la région en font un voyage d'aventure destiné aux amateurs de trekking en montagne en bonne forme physique.

Nous vous recommandons une préparation adéquate dans les mois précédant votre départ, avec notamment des activités d'endurance régulières et des randonnées en montagne. Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à nous contacter.

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 en Inde Himalayenne 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.

- Un guide local francophone formé par nos soins, connaisseur de la région et spécialiste des séjours trekking
- Une équipe locale pour la logistique pendant le trek (cuisinier, assistants…)
- Chauffeur local pour les transferts routiers

ALIMENTATION

La gastronomie ladakhi étant relativement peu diversifiée, vous retrouverez fréquemment des repas indiens au cours de votre voyage, notamment dans les villes et pendant le trek. Celle-ci est parfumée, riche en saveurs et d'une diversité incroyable, et pas nécessairement pimentée !

Dans les villes, les repas sont majoritairement pris dans les restaurants locaux, parfois dans les hôtels. Pendant le trek, les repas sont élaborés avec soin par l'un de nos cuisiniers, si possible avec des produits frais. Des en-cas sont fournis pendant les jours de marche.

L'eau du robinet n'est pas potable. Prenez soin de traiter ou de filtrer l'eau avant de la boire. Évitez autant que possible l'achat de bouteilles en plastique : il n'y a pas de recyclage là-bas. Si vous devez acheter de l'eau en bouteille, nous vous conseillons d'acheter des bouteilles de grande contenance. Vous pouvez pour cela avertir votre guide en avance afin de prévoir une halte à cet effet.

HÉBERGEMENT

Ce voyage comprend un trek en itinérance, en bivouac, sur plus de deux semaines : voyage destiné aux amateurs de camping !

- A Delhi et Leh : 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 mais confortable, en chambre twin ou double avec salle de bain privative. Eau chaude et internet disponibles.
- **Pendant le trek : nuits sous tente.** C'est l'occasion de dormir dans des endroits remarquables et de s'immerger pleinement dans une nature sauvage. La logistique est prise en charge par notre équipe locale, et les équipements sont transportés à dos de mule. Nous utilisons un matériel de camping de bonne qualité, et proposons des repas bons et variés, en quantité suffisante. Des tentes 'trois places' sont montées / démontées par nos équipes et mises à disposition pour deux personnes. Vous dormez sur un matelas de camping en mousse de 5 cm d'épaisseur environ (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.

DÉPLACEMENT

1/ Transport international

Nous utilisons des vols réguliers entre Paris et Delhi, la plupart du temps avec les compagnies Air France, Gulf Air et Air India. 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.
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).

2/ Déplacements dans le pays

- Au Ladakh, les transferts routiers sont réalisés en véhicules privatisés.
- A Delhi, les transferts routiers peuvent être réalisés en véhicules privatisés, ou en transports en commun (métro ou tuk tuk, souvent plus rapide du fait des embouteillages).
- Vols intérieurs : Delhi - Leh aller-retour. Ces vols ne décollent que le matin, en raison des conditions météorologiques souvent défavorables l'après-midi (survol de la barrière himalayenne). A ce titre, sachez qu'ils peuvent aussi être retardés ou annulés si les conditions météorologiques ne sont pas bonnes. Par mesure de sécurité, nous prévoyons donc une journée entière 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 proposerons une chambre d'hôtel à nos frais.

3/ Transport des affaires personnelles

- En véhicule pendant les journées de visite.
- A dos de mule pendant le trek.

Vous ne portez sur vous que vos affaires personnelles utiles pendant la journée.

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 collectif (tentes, matelas, matériel de cuisine, chaises et tables)
- Équipement de sécurité : trousse de premiers secours et 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 températures entre la chaleur en journée et le froid la nuit) :

- Bonnet
- Gants
- Casquette ou chapeau
- Foulard ou tour-de-cou (buff)
- Veste coupe-vent imperméable et respirante
- Doudoune chaude pour le soir
- Veste polaire
- Sous-vêtements thermiques (pour les soirées en altitude)
- 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
- Sandales pour les traversées de rivière
- Chaussures légères pour le soir

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 grande capacité (ouverture frontale ou sac à dos), destiné à être porté en cours de trek par nos mules et chevaux. Nous vous remercions de bien vouloir limiter le poids de vos affaires afin de ne pas surcharger ceux-ci.
- 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 votre pharmacie personnelle :

- 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 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).