Atalante
L'ESPRIT TREK

INDE HIMALAYENNE

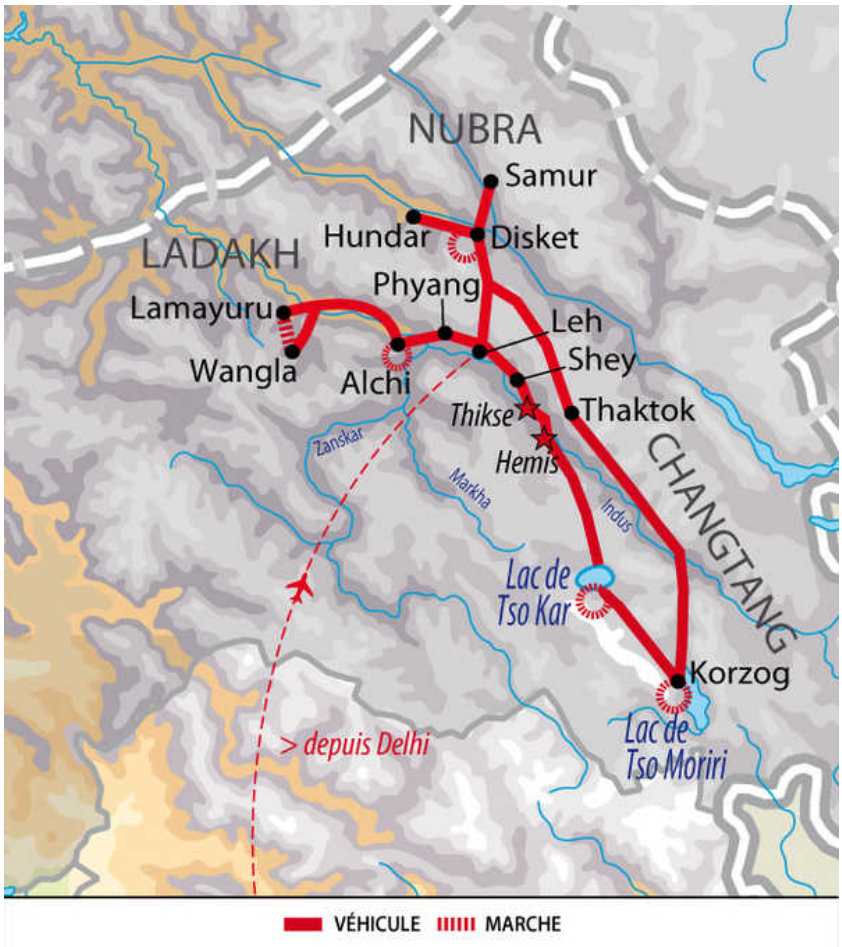
Monastères, dunes et lacs du Ladakh

- Randonnées faciles à la découverte des monastères et des villages de l'Indus.
- Balades à pieds au bord des grands lacs Tso Kar et Tso Moriri.
- Nos départs dédiés aux festivals bouddhistes.
- La visite de Delhi et l'option Taj Mahal en fin de voyage.

À PARTIR DE	**2 995 €** (vol inclus)
DURÉE	16 jours
TYPE	Voyage en petit groupe
NIVEAU	
THÉMATIQUE	Découverte

Un tour complet du Ladakh en deux semaines ! Un voyage accessible à tous avec un programme équilibré, ponctué de visites culturelles et de balades à pied, pour un aperçu global de la région...

Confiné derrière la grande barrière himalayenne, le Ladakh est une région unique, la promesse d'une nature sauvage intacte et de paysages de montagne d'exception. Tout comme au Tibet voisin, le peuple ladakhi s'épanouit ici dans un mode de vie traditionnel, au rythme de la nature et des offrandes religieuses. Nous débutons notre aventure sur les rives du fleuve Indus, parcourues de cultures verdoyantes et de villages dominés par de splendides monastères bouddhistes. Nous franchissons ensuite le Kardung La, l'un des plus hauts cols routiers au monde, pour atteindre la vallée de la Nubra, où nous découvrons le village de Diskit et les dunes de Hunder, désert de sable improbable au pied des montagnes du Karakoram. Les vallées perdues du Ladakh nous conduisent à présent sur les hauts plateaux tibétains, le pays des nomades changpas, qui viennent faire paître leurs bêtes dans ces grands espaces peuplés de chevaux sauvages. Les lacs turquoise de Tso Kar et Tso Moriri, véritables joyaux naturels du Ladakh, viennent clôturer ce voyage mémorable !



Itinéraire

JOUR 1

PARIS - VOL POUR DELHI

HÉBERGEMENT : AVION | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Vol international pour Delhi et arrivée dans la nuit.

JOUR 2

ARRIVÉE A DELHI - VOL POUR LEH

TRANSPORT : AVION (1H) | HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Arrivé sur place, 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. Nous décollons et survolons bientôt la grande barrière himalayenne, qui sépare la région du Ladakh de l'Inde continentale. Arrivé sur place, direction l'hôtel pour se reposer. L'altitude élevée de la capitale du Ladakh demande un temps d'adaptation : il est important de réduire au maximum les efforts et de boire beaucoup d'eau. Dans l'après-midi, pour ceux qui le désirent, découverte tout en douceur de la ville : les temples bouddhistes, le marché tibétain, la mosquée et enfin la vue sur le fort de Leh, trônant sur un éperon rocheux.

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

JOUR 3

MONASTÈRES DE LA VALLÉE DE L'INDUS

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATISÉ (1H-2H) | HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÎNER : LIBRE

Première journée de visite de la région, et pas des moindres : nous visitons les plus célèbres monastères de la région. Nous commençons par découvrir le monastère de Shey, ancienne résidence d'été des rois du Ladakh bâtie à flanc de colline. Nous remontons encore un peu plus la haute vallée de l'Indus pour se rendre au monastère de 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. Sur le retour vers Leh, nous visitons le monastère le plus photogénique : celui de Thiksey, merveille d'architecture et miniature du Potala, il est dédié à Maitreya, le bouddha du futur. Il possède de très belles œuvres : peintures, masques, thangkas. Retour à l'hôtel en fin d'après-midi.

JOUR 4

LEH - BASGO - GROTTES DE SASPOL - ALCHI

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATISÉ (1H-2H) | MARCHE : 2H-3H | HÉBERGEMENT : GUESTHOUSE

Nous prenons aujourd'hui la route et descendons la grande vallée de l'Indus. C'est l'occasion d'apprécier les paysages uniques de la région, entre gorges et plateaux désertiques. Près de Nimu, nous admirons la confluence entre les deux cours d'eau majeurs du Ladakh : l'Indus et le Zanskar, dont les eaux cristallines se mêlent aux flots turbides de l'Indus. Nous faisons ensuite une halte pour visiter le village de Basgo, avant d'arriver à Alchi pour déjeuner. L'après-midi, nous rejoignons le petit village de Saspol. Nous montons à pied pour rejoindre le flanc de la montagne, où se trouvent des grottes d'ermites. Elles renferment de belles peintures murales datant du XIIème siècle, subtile mélange d'art indien et d'art bouddhiste tibétain. Nous redescendons ensuite à travers les champs et le village. Nuit à Alchi.

JOUR 5

MONASTÈRES DE ALCHI ET LAMAYURU

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATISÉ (3H) | MARCHE : 2H-3H | HÉBERGEMENT : GUESTHOUSE

Nous visitons ce matin le monastère d'Alchi, l'un des plus vieux du Ladakh, dont les fresques murales sont un joyau de l'art indo-tibétain, classées à l'UNESCO. Le véhicule nous conduit ensuite jusqu'à Lamayuru, sur une magnifique route sinueuse à travers des paysages dignes d'une autre planète. Lamayuru est un petit village cerné par les montagnes du Zanskar. Il a été bâti autour de son monastère du XIe siècle, perché sur un éperon rocheux. Fin d'après-midi libre pour se promener dans le village.

JOUR 6

RANDONNÉE DE LAMAYURU A WANLA

MARCHE : 4H-5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 350 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 550 M | HÉBERGEMENT : PENSION FAMILIALE

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 s'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.

JOUR 7

WANLA - PHYANG - LEH

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATISÉ (4H) | MARCHE : 2H | HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÎNER : LIBRE

Nous quittons la région et prenons la route pour revenir à Leh. En chemin, découverte du village verdoyant de Phyang et visite du monastère, construit au début du XVIe siècle par le roi Jamyang Namgyal et renfermant diverses représentations du Bouddha. Déjeuner puis après-midi libre pour vous reposer ou visiter la ville. Les marcheurs les plus motivés peuvent monter au temple de Maitreya, dans les hauteurs de la ville, ou encore au Shanti stupa, qui offre une des plus belles vues sur la chaîne du Stok Kangri.

JOUR 8

LEH - KHARDUNG LA - VALLÉE DE LA NUBRA

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATISÉ (5H) | MARCHE : 1H | HÉBERGEMENT : GUESTHOUSE

Nous quittons Leh et traversons aujourd'hui la chaîne de montagne du Ladakh, qui sépare la vallée de l'Indus de celle de la Nubra, notre prochaine destination. Nous empruntons pour cela la route du col de Khardung, l'une des routes carrossable les plus hautes du monde (5680 m). Nous faisons une halte au village de Khardong, ainsi qu'une petite balade, le temps de s'imprégner de l'ambiance et des paysages. Nous gagnons ensuite la grande vallée de la Shyok, rivière impétueuse qui est bientôt rejointe par la rivière Nubra, qui prend sa source au célèbre glacier de Siachen. C'était jadis une étape importante sur les routes de commerce entre l'Asie centrale et le Tibet. Nous arrivons à Sumur, dans la vallée de la Nubra.

JOUR 9

VALLÉE DE LA NUBRA : SUMUR - DISKIT - HUNDER

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATISÉ (1H) | MARCHE : 2H-3H | HÉBERGEMENT : GUESTHOUSE

Réveil matinal pour visiter le monastère de Samstaling, ensemble de sept temples fondés il y a 150 ans. Nous prenons ensuite la route pour Diskit, et son monastère, le plus ancien de la région. Nous poursuivons le chemin à pied pour rejoindre Hunder, connu pour son désert et ses dunes de sable, dans laquelle il est possible de faire des balades à dos de chameau. Nuit à Hunder, face aux belles montagnes de Naya Kangri.

JOUR 10

GORGES DE LA SHYOK - MONASTÈRE DE TAKTHOK - SAKTI

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATISÉ (4H-5H) | MARCHE : 2H-3H | HÉBERGEMENT : GUESTHOUSE

Nous quittons la Nubra et roulons parcourons les gorges de la Shyok sur une route peu fréquentée . Nous passons le col de Wuri La, dans de superbes gorges et des vallées reculées. Nous descendons du véhicule et profitons de cet endroit pour marcher un peu dans ce bel environnement. Nous arrivons ensuite au monastère de Takthok, à Sakti. Bâti au XVIe siècle au pied d'une grotte, il est connu pour avoir été le lieu de méditation d'un grand maître Nyingmapa.

JOUR 11

TAKTHOK - LAC TSO MORIRI

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATISÉ (5H) | MARCHE : 1H | HÉBERGEMENT : CAMPEMENT

Nous faisons route et arrivons bientôt dans l'une des régions les plus sauvages de l'Himalaya indien, celle des hauts plateaux du Changtang. 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 petite balade sur les rives du lac et admirons le coucher de soleil...

JOUR 12

LAC TSO MORIRI - LAC TSO KAR

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATISÉ (4H) | MARCHE : 3H | HÉBERGEMENT : CAMPEMENT

Réveil matinal pour aller rendre visite aux nomades qui résident généralement dans une vallée non loin d'ici (non garanti), puis marche facultative le long des rives du lac, l'occasion de s'imprégner de l'ambiance calme et sereine des lieux. Dans l'après-midi, route pour le lac Tso Kar, le "lac blanc" en ladakhi, en raison de la quantité de sel présente dans ses eaux. C'est aussi une étape importante dans la migration de nombreux oiseaux, et un lieu de reproduction bien connu de tous les ornithologues amateurs. Fin de journée et nuit sur place.

JOUR 13

LAC TSO KAR - LEH

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATISÉ (3H) | MARCHE : 3H | HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÎNER : LIBRE

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 éblouissant des cristaux de sels. 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.

JOUR 14

LEH - DELHI (ROUTE POUR AGRA EN OPTION)

TRANSPORT : AVION, TRANSPORTS PUBLICS | HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÎNER : LIBRE

Il est temps de quitter le Ladakh... 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 XIIIe 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 sineuses 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.[Dîner libre]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.

JOUR 15

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

HÉBERGEMENT : AVION | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

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. [Repas libres] - 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 vers la France.

JOUR 16

ARRIVÉE A PARIS

DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Arrivée à Paris dans la journée.

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 intérieurs 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.

- Les temps de trajets routiers sont mentionnés à titre indicatif. Le trafic et surtout l'état des pistes carrossables peuvent affecter grandement les durées évoquées.

- Les monastères bouddhistes du Ladakh organisent durant l'été une multitude de festivals, qui rassemblent un grand nombre de ladhakis, souvent venus de villages lointains. Ils s'habillent de leurs plus beaux costumes traditionnels et viennent assister aux festivités, avec de nombreuses offrandes pour le monastère. Durant ces jours de fête, les moines organisent de grandes prières, et des spectacles de danses religieuses masquées. Ces festivals sont pour nous des occasions exceptionnelles de partager des moments forts de spiritualité et de festivité avec nos hôtes ladhakis.

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 maqué 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 pourrons 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 20/05/2024)

Nombre de participants : de 4 à 15

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
SAM. 13/07/2024	DIM. 28/07/2024	3 215 €	Confirmé
SAM. 27/07/2024	DIM. 11/08/2024	3 270 €	Confirmé
SAM. 07/09/2024	DIM. 22/09/2024	2 995 €	Confirmé

LE PRIX COMPREND

- Les vols internationaux et domestiques
- L'encadrement par un guide-accompagnateur francophone
- Les transports terrestres en véhicule privatif, ou transports publics (à Delhi uniquement)
- Les excursions détaillées dans le programme
- Les hébergements comme indiqués dans le fil des jours
- La pension complète, sauf les repas mentionnés comme « libre » dans le fil des jours
- Le permis spécial pour la vallée de Nubra et les lacs du Changtang.
- L'accès à un service médical spécialisé sur l'altitude 24h/24 et 7j/7 (en cas d'urgence uniquement et dans la mesure où une communication GSM peut-être établie)

LE PRIX NE COMPREND PAS

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

À payer sur place :

- Vos dépenses personnelles
- Les boissons et l'eau minérale
- Les repas à Delhi et Leh (~ 5 à 15 €/ repas)
- Les entrées payantes dans les sites à Delhi
- 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)
- 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).
- Supplément chambre individuelle pendant le voyage : 610€
- La nuit supplémentaire à Delhi (130 € en chambre individuelle, 65 € en chambre double, par personne, avec petit déjeuner)

Détail du voyage

NIVEAU

Voyage accessible à toute personne en bonne forme physique.
Le programme comporte des balades courtes et accessibles, en revanche l'altitude élevée de la région (entre 3500 et 5000 m) nécessite d'être en très bonne santé.
Nous vous recommandons de pratiquer un minimum d'activité sportive pour vous préparer à ce voyage (ex. une sortie par semaine en randonnée, vélo, course à pied…)

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 (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
- Une équipe locale pour la logistique pendant les étapes de trekking (cuisinier, assistants…)
- Chauffeur 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 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 de ce voyage sont majoritairement pris dans les restaurants locaux, parfois dans les hôtels.

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.

A noter : les boissons et l'eau minérale ne sont pas inclues dans le prix du voyage.

HÉBERGEMENT

Ce voyage comprend des nuits dans des hébergements variant de basiques à (très) confortables, en fonction des infrastructures existantes sur place.

- A Delhi, Leh et Agra : hôtel 3 étoiles (normes locales), en chambre twin ou double avec salle de bain privative. Eau chaude et connexion 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, Alchi, Hunder et Takthok : hôtels ou guest-house traditionnelles, variant de basique à confortable. Nuit en chambre twin ou double, avec salles de bain privatives (le plus souvent). L'eau chaude et le wifi sont généralement disponibles (mais peuvent facilement être en panne…).
- 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.
- Campements fixes au Lac Tsomoriri et à Tso Kar : grandes tentes solides et simples prévues pour deux personnes, équipées de lits confortables (véritable matelas), oreillers, draps et serviettes. Chaque tente dispose d'une salle de bain privative avec eau froide. Un peu d'eau chaude peut être demandée pour un brin de toilette (eau chauffée en cuisine).

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

- Leh : hôtel Mahey Retreat - A 10 min à pied du centre-ville, l'hôtel se situe dans un quartier résidentiel calme de Leh. L'établissement est réputé pour l'hospitalité de son personnel et pour ses chambres confortables. L'électricité, le wifi et l'eau chaude sont disponibles. L'hôtel dispose d'une vue exceptionnelle sur la chaîne de montagne de Stok, que vous pouvez admirer depuis votre chambre ou depuis le grand jardin de l'hôtel.
- Lamayuru : hôtel Moonland
- Alchi : Hôtel Heritage Home
- Hunder : Sand Dunes Guest-house
- Takthok : Sakti Villa
- Tso Moriri : Tso Moriri Camp & Resort
- Tso Kar : Lotus Camp
- 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 pourrons prendre le métro ou des tuk-tuks pour nous déplacer.

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

- Transport des affaires personnelles pendant le trek : vous ne portez que vos affaires de la journée, le reste est transporté par un véhicule tout-terrain, chargé d'amener vos affaires à chaque étape.

BUDGET & CHANGE

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

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

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

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

POURBOIRES

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

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

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

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

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

Equipement

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

- Trousse de premiers secours

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

- Bonnet
- Casquette ou chapeau
- Foulard ou tour-de-cou
- Gants légers
- Veste coupe-vent imperméable et respirante
- Doudoune pour le soir
- Veste polaire chaude
- T-shirts en matière synthétique (séchage rapide)
- Sous-vêtements thermiques (pour les nuits en altitude)
- Pantalon léger
- Chaussettes de marche
- Chaussures de marche en montagne robustes
- Chaussures et/ou sandales légères

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Sac de couchage léger ou vêtements chauds pour dormir (couvertures fournies, mais il ne fait pas toujours très chaud…)
- Bâtons de randonnée télescopiques (facultatif)
- Nécessaire de toilette et serviette
- Lingettes nettoyantes biodégradables
- Gourde ou poche à eau de 1,5 ou 2 litres
- Filtre à eau ou comprimés pour traiter l'eau
- Lunettes de soleil (indice de protection élevé)
- Lampe frontale et piles de rechange
- Papier hygiénique
- Gel hydroalcoolique
- Sacs plastiques étanches (pour vos affaires 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 sont à régler en supplément sur place.
Aussi, sachez que les agents de sécurité de l'aéroport de Leh sont très pointilleux : briquets et couteaux ne sont pas admis en cabine ni en soute !

Prévoyez :

- Sac de voyage grand format souple (ouverture frontale ou sac à dos) pour l'ensemble de vos affaires.
- Sac à dos de 25-30 litres pour la journée.

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

PHARMACIE

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

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.