



## Le Ladakh en famille <sup>(THIN1)</sup>

### *Inde du Nord - Asie du Sud*

**14 jours**

*Prix à partir de 2375.00 EUR p.p.*

#### Niveau

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| Type                          | Liberté avec guide                          |
| Specialiste de la destination | Olivier Delmée                              |
| Age minimum                   | 8 ans                                       |
| Hébergement                   | Campement Chez l'habitant Guest House Hôtel |
| Groupe                        | de 4 à 8 personnes                          |
| Repas                         | Selon programme                             |
| Encadrement                   | Guide local francophone                     |



### *Les points forts de ce voyage*

- Alchi et Lamayuru - les deux plus anciens et plus grands monastères du Ladakh
- Le rafting en eau vive sur l'Indus.
- Le Taj Mahal - la plus grande merveille du monde.



**Thematika**

Bohey, 25  
L-9647 DONCOLS

Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) +352 20 33 12 25

## Votre voyage

**Situé dans une région reculée de haute altitude, coincé entre les montagnes du Karakoram et de l'Himalaya à l'extrême nord de l'Inde, le Ladakh est une partie unique et magnifique de ce pays.**

Au départ de Delhi, nous prenons un vol matinal et survolons les spectaculaires chaînes himalayennes jusqu'à Leh, la capitale du Ladakh.

La ville est à 3 500 mètres d'altitude, nous prenons quelques jours pour nous acclimater avant de nous embarquer pour le trek. Nous visitons les premiers jours des monastères fascinants autour de Leh. Le 6ème jour, nous faisons du rafting d'un niveau facile sur l'Indus.

Le trek commence au village d'Uleytokpo. Nous marchons le long de la rivière Uley, en nous arrêtant dans des villages et des monastères et en passant par le village pittoresque de Hemis avant de remonter le Meptek La (4000m, le point culminant du trek) et ensuite au village de Themisgam avec ses ruines. château. Nous remontons un autre col, le Bong-Bong La avec des vues magnifiques, avant de terminer le trekking. Nous retournons ensuite à Leh en voiture en passant par le célèbre monastère d'Alchi.

La dernière étape du tour nous ramène en avion à Delhi. Nous poursuivons continue par la route jusqu'à Agra, où nous visiterons l'impressionnant Fort d'Agra et le lendemain matin, nous partons pour une visite matinale du Taj Mahal pour se laisser envoûter par sa beauté.

### Au jour le jour

#### Jour 01 Arrivée à Delhi

Repas : libre.

Arrivée à l'aéroport international de Delhi. Après l'accueil traditionnel, transfert à l'hôtel suivant l'horaire de vol intérieur du Delhi - Leh ( visite guidée optionnelle de Delhi).

#### Jour 02 Delhi - Leh

Repas : matin ( si logement à Delhi en hôtel ), soir.

Hébergement : Hôtel

Vol tôt le matin de Delhi. L'avion survole l'Himalaya, avec vue sur toute la chaîne de montagnes avec ses glaciers gigantesques et ses sommets éblouissants avant d'arriver à Leh, une région fertile. A l'arrivée, transfert à l'hôtel. Le reste de la journée est libre pour se détendre et s'acclimater à la altitude (3 500 m). En fin d'après-midi petite promenade d'orientation de Leh et de ses bazars. Autrefois, Leh était un important centre commercial le long de l'ancienne Route de la Soie en provenance de Chine. La ville est dominée par les neuf étages du Namgyal Palace dont la grandeur fanée a été comparée à une mini version du Palais du Potala à Lhassa.

#### Jour 03 Exploration locale (visite des monastères de Shey, Thiksey et Hemis)

Repas : matin, soir.

Hébergement : Hôtel

Aujourd'hui, nous visitons les monastères de la vallée de l'Indus. Nous visitons Thiksey Gompa, un complexe impressionnant s'élevant sur une colline au-dessus du village qui abrite une belle statue dorée de 15 mètres de haut du Bouddha Maitréya, le Bouddha de Maitréya, le Bouddha de l'avenir. Plus loin, en suivant une route bordée de chortens peints en blanc et décorés, nous arrivons à l'entrée du village de Shey. Nous visitons ici le monastère qui est également construit sur une crête et qui offre une vue remarquable sur la vallée de la Vallée de l'Indus. Puis nous poursuivons notre route pour visiter la célèbre Hemis Gompa, fondée dans les années 1630 et l'une des plus célèbres de la région. Une des plus grandes et des plus riches gompas du Ladakh. Hemis est bien connu pour son festival de danse monastique de deux jours en juin et en juillet. Ce festival est dédié à Guru Padmasambhava, populairement connu sous le nom de deuxième Bouddha et pour avoir répandu le bouddhisme dans le monde tibétain. En soirée, nous retournons à Leh.

#### Jour 04 Visite du village de Gyamsa

Repas : matin, soir.

Hébergement : Hôtel

Après le petit déjeuner, nous faisons une agréable petite promenade dans la vallée autour de Leh, en direction de Shanti Stupa. Les deux niveaux du stupa présente une photographie du Dalaï Lama actuel avec les reliques du Bouddha à sa base. Ensuite, nous visitons du village de Gyamsa avant de rejoindre Leh Palace. Ressemblance passagère avec le palais du Potala à Lhassa (Tibet). Ce bâtiment de neuf étages, de couleur dun, a pris forme sous le règne du roi Sengge Namgyal du XVIIe siècle. Il est inoccupé depuis que la famille royale Ladakhi a été dépossédée du pouvoir en 1846. Le reste de la journée est libre pour l'acclimatation à l'altitude (Leh est à 3 500 mètres au-dessus du niveau de la mer).

#### **Jour 05 Visite du Centre de réfugiés tibétains**

Repas : matin, soir.

Hébergement : Hôtel

Après le petit déjeuner, nous commençons par visiter le musée du palais Stok, la maison de la famille royale du Ladakh. Le musée est un grand panorama de la vie et de la culture bouddhistes et contient des pièces rares tels que des couronnes royales anciennes, des couronnes de cuivre, de l'or et de l'argent, des pièces de monnaie, des instruments de prière et quelques Thangkas du 16ème siècle. Ensuite, nous visitons le centre de réfugiés tibétains à Choglamsar (un projet financé par le bureau du Dalaï Lama), où il existe une communauté tibétaine florissante, des villageois, des écoles, un centre de formation professionnelle artisanale et une ferme agro-nomadique. En fin d'après-midi, nous retournons à notre hôtel à Leh.

#### **Jour 06 Rafting sur l'Indus et transfert à Uleytokpo**

Repas : matin, midi, soir.

Hébergement : Campement

Journée de transition et consacrée entre autres à faire du rafting en eau vive sur l'Indus. Le rafting commence à un point appelé Phey qui se trouve à environ 5 minutes du monastère de Spituk. Il y a quelques sections de rapides qui sont classés de 2 à 3 sur le système de classification des eaux vives. La rivière coule à travers une gorge impressionnante jusqu'à l'embouchure de la confluent avec la rivière Zanskar. Après environ trois heures, le rafting se termine à Nemo, où nous déjeunons sur la rivière à proximité d'une plage. De là, un court transfert dans l'après midi nous amène vers les cabines confortables du camp fixe d'Uleytokpo. Situé parmi les vergers au-dessus de l'Indus, ce sera notre hébergement pour la nuit.

#### **Jour 07 Uleytokpo - Ridzong - Yangtang (3720m) départ du trek**

Marche : 3 à 4 heures

Repas : matin, midi, soir.

Hébergement : Campement

Le matin, nous visitons Ridzong Gompa, connu comme le paradis de la méditation. Le gourou Padmasambhava est connu pour avoir médité ici pendant plusieurs années. On y trouve encore les petites grottes où les lamas pratiquaient autrefois la méditation, se coupant du monde extérieur. Après la visite, nous faisons une randonnée de trois heures le long de la rivière Uley qui nous ramène à notre campement dans le village de Yangtang.

#### **Jour 08 Randonnée jusqu'à Hemis Shukpachan (3600m )**

Marche : 3 à 4 heures

Repas : matin, midi, soir.

Hébergement : Campement

Randonnée vers l'ouest, nous descendons vers les verts pâturages de Hemis Shukpachan, entourés de petits des ruisseaux, traversant les plus beaux villages de la région entrecoupés de champs sur fond de haute montagne avec entre autre comme villae Sham Valley. Dans ce village d'environ 70 familles, il y a aussi de nombreuses maisons d'hôtes et quelques restaurants, un monastère et un lycée qui accueille des élèves d'aussi loin que Yangthang.

#### **Jour 09 Hemis Shukpachan - Meptek La - Temisgam (3200mts)**

Marche : 4 à 5 heures

Repas : matin, midi, soir.

Hébergement : Campement



**Thematika**

Bohey, 25

L-9647 DONCOLS

Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) +352 20 33 12 25

Aujourd'hui, le trek traverse le Meptek La (4000m) jusqu'à Temisgam, l'ancienne capitale du Ladakh. Le château en ruine possède des temples intéressants.

#### **Jour 10 Temisgam - Khalsi (fin du trek ; 2-3 heures) - Lamayuru**

Marche : 2 à 3 heures

Repas : matin, midi, soir.

Hébergement : Guest house

Dernier jour de trekking. Nous commençons par marcher sur une route goudronnée pendant 30 minutes avant de monter jusqu'au Bong-Bong La (3 650 m). Par temps clair, on peut profiter d'une vue imprenable sur les environs. Un chemin facile redescend vers la route à Khalsi où nous terminons notre trek. Nos véhicules attendent ici pour nous transporter à Lamayuru. Fin de journée en toute détente dans ce beau village.

#### **Jour 11 Lamayuru - Alchi - Leh**

Repas : matin, midi, soir.

Hébergement : Hôtel

Après le petit déjeuner, nous visitons le monastère du 11<sup>ème</sup> siècle à Lamayuru, somptueux monastère qui joua un rôle prépondérant dans le développement et l'enseignement du bouddhisme tibétain. C'est l'un des plus anciens et des plus grands du Ladakh, là y vivent environ 150 moines. Nous nous dirigeons ensuite vers Leh, en nous arrêtant en route au monastère d'Alchi, le plus grand et le plus célèbre du monde construit il y a près de 1000 ans et célèbre pour ses statues massives de Bouddha, ses somptueuses sculptures en bois et ses des ½uvres d'art. A notre arrivée à Leh, nous retrouvons notre hôtel. Dans l'après-midi, promenade dans le bazar (marché local).

#### **Jour 12 Leh - Delhi (Vol) - Agra**

Transfert : 230 km , 4 à 5 heures

Repas : matin.

Hébergement : Hôtel

Dans la matinée, nous nous rendons à l'aéroport pour prendre notre vol pour Delhi. A notre arrivée à Delhi, nous prenons la direction d'Agra et de notre hôtel là-bas. L'après-midi, nous visitons le Fort d'Agra, dont les puissants murs de grès rouge entourent la magnifique mosquée de marbre blanc Pearl Mosque et les palais, salles, cours et fontaines construits par Jehangir et Shah Jahan. Le Fort peut être décrit avec plus de précision comme une ville palatiale fortifiée. Nous entamons la soirée en visitant le bazar où les artisans locaux fabriquent des marqueteries de marbre fin.

#### **Jour 13 Agra - Delhi**

Transfert : 230 km , 4 à 5 heures

Repas : matin.

Hébergement : Hôtel

Aujourd'hui, nous nous levons tôt pour visiter le magnifique Taj Mahal en marbre blanc au lever du soleil. Cette structure emblématique a été construite par le 5<sup>e</sup> empereur moghol, Shah Jahan, à la mémoire de son épouse bien-aimée, Mumtaz Mahal, qui mourut en 1631. Le Taj est d'une beauté sereine et ne manque jamais de séduire le visiteur qui vient pour la première fois. Après la visite, nous retournons à l'hôtel pour le petit-déjeuner. Dans l'après-midi, nous retournons à Delhi et nous allons à l'hôtel. Soirée libre.

#### **Jour 14 Vol retour.**

Repas : matin.

Nous sommes assistés par le représentant local et déposés à l'aéroport pour prendre votre vol de retour.



**Thematika**

Bohey, 25

L-9647 DONCOLS

Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) +352 20 33 12 25

## Dates et prix

Promotion

Départs complet

Départ assuré

Destination

Thème

Départ

Retour

Durée

## Info pays



### Inde du Nord

Sommets étincelants, panoramas grandioses, univers sacré : nos voyages en Inde du Nord vous font découvrir l'Inde himalayenne, celle des hauts sommets, Nun et Kun (7100 m), Nanda Devi (7816 m), Kanchenjunga (8598 m), mais aussi l'Inde spirituelle, tant bouddhisme et hindouisme imprègnent fortement ces hautes terres. A l'abri des pluies diluviennes de la mousson pendant les mois d'été, le Ladakh et le Zaskar sont l'idéal pour un voyage en Himalaya. Dans ces déserts d'altitude de culture tibétaine, le bouddhisme de la compassion guide les hommes qui habitent ces oasis de montagne. Les chaînes du Garhwal et Kumaon, haut lieu de l'hindouisme, servent d'écrin aux sommets du Shivalik et de la Nanda Devi. Avec le Sikkim, au pied du Kanchenjunga, ces régions de l'Inde offrent, au printemps et à l'automne, ce qu'il convient d'appeler "l'autre Népal" : des panoramas himalayens grandioses, mais une moindre fréquentation. Des régions sauvages et authentiques propres à séduire tous les amateurs de trekking !

### Formalités administratives

#### Inde

Un passeport d'une validité minimale de 6 mois au moment de l'entrée.

Un visa obtenu préalablement via : <https://indianvisaonline.gov.in/visa/tvoa.html>

#### Attention :

Depuis le 1er mars 2010, restriction pour l'obtention d'un second visa. Exemple : voyage en Inde du Sud en hiver, suivi d'un voyage en Inde du Nord l'été suivant.

Un délai de 1 mois doit être observé entre chaque visa touriste (il faut attendre un mois après la date d'expiration de l'ancien visa pour pouvoir déposer une nouvelle demande). Aucune dérogation n'est actuellement prévue.

### Conseil(s) santé

#### Inde

Nous vous conseillons d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, RRO, hépatite B, poliomyélite, fièvre typhoïde.

Vaccins spécifiques : Hépatite A, schistosomiase obligatoires, malaria, fièvre jaune, encéphalite japonaise recommandés. Pour certains sujets à risque : Rage

La vaccination contre la fièvre jaune est inutile (pas de fièvre jaune en Asie), mais est exigée pour toute personne venant d'Afrique ou d'Amérique tropicale.

#### Paludisme

Pour un voyage en Inde du Sud, il est conseillé de prendre un traitement préventif contre le paludisme.

Consultez votre médecin traitant.

De plus, nous vous conseillons l'utilisation de répulsifs : les produits de la gamme Insect Ecran (au DEET 50%) sont parmi les plus efficaces.

## Infos pratiques

### Votre budget

**NOTE IMPORTANTE :** Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol ( si applicable ) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport ( Bruxelles, Luxembourg, Genève, ... ) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.

Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).

De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.

Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

### Le prix comprend

- L'hébergement en hôtel, guest-house, campement en double ou triple
- La nourriture comme indiqué
- Le transport nécessaire pour le déroulement du voyage
- Le trekking complet y compris le personnel : le cuisinier, l'assistant et le guide de trekking local.
- Le vol intérieur Delhi -Leh - Delhi billets d'avion en classe économique avec enregistrement dans les bagages de 15 Kg et sac à main 7 kg.
- Les services d'un guide local anglophone de tourisme et de trekking si 2 ou 3 personnes
- A partir de 4 personnes, les services d'un guide local francophone
- la journée de rafting dans l'Indus
- Les services d'accompagnateurs anglophones de l'aéroport de Leh à votre hotel et vice versa
- Les services d'un guide pour la visite des monuments en anglais
- Les frais d'entrée pour la visite des monuments ( une seule visite )

### Le prix ne comprend pas

- Toutes les activités facultatives qui ne sont pas incluses ci-dessus
- Les assurance voyage
- Les pourboires
- Les dépenses personnelles

### Vous préparer à partir

#### Préparation physique

#### Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage. Elle contiendra en principal :

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
- Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
- Un antiseptique.
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Vos médicaments personnels.



**Thematika**

Bohey, 25

L-9647 DONCOLS

Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) +352 20 33 12 25



## Equipement de base

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :

\* un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion

\* un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclair latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et baché un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

### > Vêtements de la tête aux pieds

- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich ( désert )
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison )
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts
- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique ( suivant la saison )
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure ( voir rubrique ci dessous )
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Aventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO [www.trekaventure.com/trekking/page/le\\_catalogue\\_milo](http://www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo)

### > Matériel indispensable

- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.
- Appareil photo.
- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.

### > Pochette antiviol et documents

- Passeport (ou carte d'identité).
- Visa selon le pays.
- Carnet de vaccinations et indications médicales.
- Devises, carte de crédit.
- Contrat d'assistance et d'assurance
- Papiers personnels.

### Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen attitude : patience et tolérance.
4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.