



## Découverte du Ladakh

[ 5946 M ]

Découverte du Ladakh, le pays des cols !!!



## La magie du Ladakh

Découverte du Ladakh « le pays des cols ». Ces cols sont la caractéristique la plus frappante de la région, atteignant les 4600m avec des sommets s'élevant entre 5800 et 7600m.

Historiquement et culturellement Tibétain, le Ladakh a su préserver son identité particulière grâce à son isolement.

## Au cœur des paysages époustouflants

Voyage découverte pour tous. Le Ladakh vous ouvre ses portes pour découvrir son riche passé culturel et sa nature captivante. A partir de la capitale Leh, vous partirez à la découverte des innombrables temples anciens, puis vous passerez le col de Khardung La, le plus haut col accessible par la route pour déboucher sur la magnifique vallée de Nubra. Visite au lac de Pangong Tso à la frontière Chinoise et enfin le fameux lac Tso Moriri.

**PROGRAMME JOUR PAR JOUR****Jour 1 : Départ à destination de Delhi**

Accueil à Delhi et transfert pour prendre le vol matinal à destination de Leh.

**Jour 2 : Delhi - Leh**

A notre arrivée à Leh, l'équipe nous accueille à l'aéroport et nous transfère à notre hôtel. Après-midi libre pour nous reposer et nous acclimater. Nuit à l'hôtel.

**Jour 3 : Shey - Thiksey - Hemis**

Après le petit déjeuner, nous partons à la découverte des temples et monastères anciens dans la région de Leh : Shey, Thiksey et Hemis. Promenade au marché local de Leh en soirée. Nuit à l'hôtel.

**Jour 4 : Lier - Alchi - Rigzong Gompa - Nun Nurry - Lamayuru**

Aujourd'hui nous partons vers la région ouest pour visiter le monastère de Lier, Alchi, Rigzong Gompa, ainsi que le monastère de Nun Nurry. Nuit au monastère de Lamayuru.

**Jour 5 : Leh**

Après le petit déjeuner, nous retournons à Leh. En route nous visitons le Magnetic Hill et le Monastère de Spituk. Nuit à l'hôtel à Leh.

**Jour 6 : Leh – Vallée de Nubra**

Nous prenons la route en direction de la vallée de Nubra en passant par le col Khardung La, le plus haut col au monde accessible en voiture. Dans l'après midi nous arrivons à la vallée Nubra, nous y visiterons Deskit et le monastère de Hundar. Nuit à l'hôtel.

**Jour 7 : Vallée de Nubra - Leh**

Nous partons dans la matinée pour faire un safari à dos de chameau. C'est un spectacle étrange de voir ces animaux dans ce coin du monde. Dans l'après midi nous repartons vers Leh que nous atteignons dans la soirée. Nuit à l'hôtel.

**Jour 8 : Leh**

Repos et shopping au marché de Leh.

**Jour 9 : Leh – Lac Pangong Tso – Lac Tso Moriri**

Ce matin, après le petit déjeuner, nous partons pour le lac Pangong Tso. Depuis Leh, nous atteignons Karu, un camp de l'armée situé sur la route Leh-Manali, de là nous tournons à gauche et traversons le col de Changla (5 334m) pour enfin arriver au lac Pangong. Superbe panorama avec ce lac partagé entre la Chine et l'Inde. Retour à Leh. Nuit à l'hôtel.

**Jour 10 : Leh – Lac Tso Moriri**

Après le petit déjeuner, nous prenons la route vers le lac Tso Moriri. Nous y arrivons dans l'après-midi. Nuit au camp.

**Jour 11 : Lac Tso Moriri - Leh**

Nous prenons la route vers Leh et nous y arrivons dans l'après-midi. Soirée libre. Nuit à l'hôtel.



### Jour 12 : Leh - Delhi

Départ matinal de l'hôtel et transfert à l'aéroport pour prendre le vol de Delhi. Accueil à Delhi et transfert à l'aéroport international pour le vol de retour.

### Jour 13 : Arrivée



### NIVEAU TECHNIQUE 1

FACILE

Trek découverte, un trek qui s'adresse à tous pour découvrir un pays dans des conditions originales : quelques nuits en tentes, un peu de marche, des transferts en 4X4 quand nécessaire. Pour ces voyages pas besoin d'entraînement. Juste être curieux et un peu souple. Altitude moyenne et portage compris.

### DATES ET TARIFS

Pour le prix et les dates, merci de se référer au site [www.trekonline.com](http://www.trekonline.com) ou alors de demander la grille tarifaire

☒ Par téléphone : +33 (0)1 43 25 27 74 ☒ Par fax : +33 (0)1 46 33 24 77

☒ ou bien par mail : [contact@trekonline.fr](mailto:contact@trekonline.fr)

### SERVICES INCLUS

#### Excursions

Entrées aux musées & sites touristiques.

<b>Guides</b>	Encadrement par des guides francophones.
<b>Hébergement</b>	Sur la base de chambre double, taxes et petit déjeuner inclus. Hôtels catégorie standard dans les villes et lors des excursions. Tentes, lodges, ou refuges pendant les treks et expéditions. Si vous désirez une chambre individuelle, merci de le mentionner lors de votre inscription (avec supplément).
<b>Repas Inde</b>	Sur la base de petit déjeuner uniquement lors des excursions et dans les villes. Pension complète lors des treks et des expéditions.
<b>Transfert</b>	Notre équipe viendra vous accueillir à l'aéroport et vous conduira à votre hôtel dès votre arrivée. Après l'expédition, nous assurons aussi le transfert entre votre hôtel et l'aéroport. Nous assurerons tous les transferts terrestres.
<b>Transport aérien</b>	Vol aller retour de votre ville sélectionnée et les vols domestiques.

**SERVICES NON INCLUS**

<b>Assurance</b>	Aucune assurance n'est comprise dans le programme.
<b>Boissons et autre frais personnels</b>	Ne sont pas compris les boissons (bière, vin, boissons gazeuses) ou autres frais personnels en dehors de ceux compris dans l'itinéraire lors du trek et de l'expédition.
<b>Mini groupe Inde</b>	Départ garanti à partir de 2 personnes inscrites, supplément de 150€ par personne pour les groupes de moins de 4 personnes.
<b>Pourboires</b>	Sont hautement appréciés par ceux qui vous ont servis.
<b>Taxe de départ Inde, Bhoutan, Sikkim</b>	Aucune au départ d'Inde, ni du Bhoutan. Attention, il se peut que les gouvernements respectifs modifient leur politique. Trek Online ne pourra pas être tenu responsable.

**Visa Inde,  
Bhoutan, Sikkim**

Votre passeport doit disposer de 6 mois de validité au-delà de la date de retour de votre voyage. Vous pouvez obtenir votre visa directement à l'ambassade ou consulat d'Inde et demander le permis spécial (ILP) pour le Sikkim. Pour le Bhoutan, nous demander dès votre inscription le formulaire spécial à remplir afin que nous puissions accomplir les formalités, le visa Bhoutanais sera à régler sur place.

**CHECKLIST PHARMACIE**

- Anti-diarrhéique (type Imodium...)
  - Aspirine
  - Médicaments contre la douleur : paracétamol etc...
  - Médicaments habituels
  - Spray d'eau physiologique pour réhydrater les muqueuses nasales, si le temps est très sec.
- Protection solaire.

**CHECKLIST ÉQUIPEMENT****Vêtements**

- Col roulé en synthétique
- Pantalon de marche
- Sous-vêtements synthétiques
- Veste en fibre polaire genre Polartec 300
- Vêtements de pluie

**Tête**

- Bonnet ou cagoule en laine
- Chapeau ou casquette
- Paire de lunettes de soleil traditionnelle

**Mains**

- 2 paires de gants de type Goretex

**Pieds**

- Paires de chaussettes épaisses pour le froid
- Paires de chaussettes synthétiques
- Sandales, baskets

**Pour le voyage**

- Ecran solaire protection maximale
- Éléments personnels de soin
- Jumelles et appareil photo

**Pour la marche**

- 1 petit sac à dos pour la journée
- Chaussures de marche



## Informations Géographiques

L'Inde

L'Inde est un pays qui offre aux visiteurs une variété des climats et des sites pour y aller à n'importe quelle époque de l'année. Vous serez émerveillé par la diversité des cultures, des paysages, des religions, sa flore et sa faune.

Capitale : New Delhi

Point culminant : Kangchenjunga (8598m)

Situation : L'Inde est un pays de sud de l'Asie. L'Inde est considérée comme un sous-continent dû à sa taille. Elle est séparée du reste de l'Asie par la chaîne de l'Himalaya.

Population : Environ 1 103 millions habitants.

## Formalités administratives

Pour visiter l'Inde, sont obligatoires : un passeport (valable au moins 6 mois après la date de retour) et un visa qui doit être obtenu avant le départ. Pour un visa de tourisme comptez 62 USD délivré par l'ambassade ou le consulat d'Inde de votre pays d'origine.

Sachez qu'en France, la délivrance des visas se fait par l'intermédiaire d'un bureau accrédité par les autorités consulaires Indiennes : VFS, 42 - 44 rue de Paradis, 75010 Paris. Vous pouvez consulter le site [www.vfs-in-fr.com](http://www.vfs-in-fr.com) Pour connaître tous les détails sur les démarches à accomplir.

## Informations sanitaires

Nous vous conseillons de ne pas consommer les fruits et légumes qui ne sont pas lavés ni pelés, évitez de boire l'eau du robinet, buvez uniquement de l'eau minérale et des boissons en bouteille.

Pour se rendre en Inde, aucun vaccin n'est obligatoire. Cependant nous vous recommandons d'être à jour dans les vaccins dits universels : Le DTP (diphtérie, tétanos, poliomyélite) et BCG (vaccination antituberculeuse), typhoïde, méningite A et C, hépatite A et B. N'oubliez pas une trousse de pharmacie très complète.

## Informations pratiques

L'Inde est le septième pays plus grand au monde dû à sa superficie (3 287 732 km<sup>2</sup>) soit six fois la France.

L'Inde est divisée en trois parties :

- La chaîne himalayenne au nord qui sépare l'Inde de la Chine, du Bhoutan et du Népal. C'est ici que se trouve le point culminant du pays.
- La plaine septentrionale qui s'étend à l'ouest entre la Mer d'Oman et le Golfe du Bengale à l'est.
- Le plateau du Deccan (dans la majeure partie du pays).

Les parcs et les réserves naturels :

L'Inde possède 93 parcs naturels et 480 réserves naturelles. Les parcs naturels sont tous différents, chacun possède ses propres espèces. Vous trouverez dans le nord, par exemple, Le Parc National de Corbett qui est le paradis des crocodiles. Au sud vous pouvez visiter La Réserve de Periyar, qui se trouve autour du lac de même nom. Vous pouvez faire une promenade à pied ou en bateau. C'est un endroit peuplé des éléphants, des tigres et d'oiseaux.

Vous pouvez admirer en Inde certains mammifères uniques du pays comme le Tigre du Bengale ou le Lion d'Asie.

Le Gange :

Lors de votre visite en Inde, vous pouvez visiter une de sept fleuves sacrés du pays « Le Gange ». Pour les habitants : L'immersion dans le Gange lave le croyant de ses pêchés ainsi que, la dispersion des cendres dans le fleuve peut apporter une meilleure vie future.

Sachez que les dévots hindous font des pèlerinages y se baignent dans ses eaux et pratiquent la méditation sur ses rives.

Un héritage ancien exceptionnel :

Vous trouverez en Inde une culture exceptionnelle : Ses temples, ses monastères bouddhistes, ses mosquées, ses édifices britanniques sont la preuve de cet héritage :

-Les temples, sont nombreux en Inde. Chacun a une grande importance et une influence dans la vie des habitantes, de cette façon ils sont plus près de dieux. Ainsi les temples hindous ont un rôle social, culturel et économique. Les principaux temples en Inde sont : Les temples de Khajuraho, Le temples de Lotus (Bahai Temple), Le temple de Soleil – Konark, le temple de Meenakshi.

-Les monastères bouddhistes, aux environs du 6ème siècle avant J.C, le Bouddhisme a commencé à être présent en Inde. Si vous allez visiter un monastère bouddhiste, sachez que la tradition est de marcher dans les sens des aiguilles d'une montre autour des monastères aussi bien à l'extérieur qu'à l'intérieur. Comme tout lieu saint il est interdit de fumer ou boire de l'alcool, renseignez vous avant de prendre des photos. Vous pouvez visiter les monastères tels que : Le monastère de Tabo (un de plus ancien), le monastère Kye, Dhankar monastère.

-Les mosquées, une mosquée est un endroit saint où se ressemblent les musulmans pour les prières communes. Les mosquées sont présente en Inde, une de plus grande est Jama Masjid (XVIIe siècle) avec deux minarets de 40m de haut chacun. Cette mosquée se trouve en plein cœur du vieux Delhi. Sa visite se fait à des heures précises dans la journée. Sachez que pour la visite de la mosquée vous ne devez pas

porter de shorts et de haut sans manches, vous devez vous déchausser en haut des marches.

-Les édifices britanniques, l'empreinte britannique a laissé quelques monuments. Vous pouvez visiter la Gare de Mumbai (exemple de l'architecture de l'Inde coloniale construite en 1887) ou le Mémorial Victoria de Calcutta (monument construit en mémoire de la reine d'Angleterre, dans le grand dôme vous trouverez la Galerie Royale qui contient des nombreuses peintures qui représentent la vie de la reine Victoria (son couronnement au Royaume-Uni, son mariage...) ainsi que des objets personnels de la reine. Vous trouverez aussi des peintures indiennes et occidentales des collections.

-L'Inde possède des nombreux monuments tels que : Le Taj Mahal situé à Agra (au nord de l'Inde à 200km de New Delhi). Il s'agit d'une tombe construite en marbre blanc qui change de couleur selon les heures du jour. C'est l'empereur Shah Jahan qui a fait construire cette tombe en mémoire de sa femme morte en 1631. Les travaux pour ce monument débutèrent la même année pour s'achever 17 ans plus tard. Le Taj Mahal est classé au Patrimoine Mondiale de l'Humanité par l'Unesco depuis 1983.

Principales villes et régions touristiques :

Sikkim : Est un ancien royaume rattaché à l'Inde en 1975. Le nom tibétain « Bras mo ljongs » signifie « Vallée du riz ». La capitale est Gangtok. Vous serez séduit par les paysages extraordinaires et les sites qui offrent des superbes vues sur la chaîne de l'Himalaya, principalement sur le Kangchenjunga (3ème plus haut sommet du monde).

Darjeeling : Sa capitale est ville de Darjeeling. Cette région est connue avant tout par son thé. Le « Thé de Darjeeling ». Les touristes sont attirés par les gammes de neige couvertes de montagne du Kangchenjunga.

Rajasthan : Etat de l'ouest de l'Inde, sa capitale est Jaipur. Le Rajasthan attire les touristes par la beauté des cités et de ses citadelles qui témoignent le passé historique et culturel dont les traditions reflètent le mode de vie de l'Inde ancienne. Le Rajasthan est le second état le plus touristique de l'Inde.

Kashmir : Sa capitale Srinagar, est une région du sous-continent indien divisé entre l'Inde, le Pakistan et la Chine. Cette région comparée au Tibet, attire les visiteurs par ses paysages montagneux, ses monastères lamaïques et ses paysages désertiques.

Calcutta : Capitale du Bengale Occidentale, seconde ville du pays après Bombay. Ses vestiges britanniques font de la ville la capitale culturelle.

Gastronomie :

La gastronomie indienne est riche et très variée, selon les régions et les coutumes des communautés. La cuisine indienne est toujours associée à une cuisine épicée et au curry.

Dans le nord, vous pourrez goûter les pains (naan, chapatti, roti) qui accompagnent toujours l'agneau ou le poulet tandoori, marinés dans une sauce au yaourt légèrement épicée.

Vous pourrez goûter sur la côte, des crevettes géantes ou un Bektî grillé (poisson à chair blanche pêché dans le golf du Bengale) arrosé d'une sauce à la noix coco.

Vous dégusterez dans le sud une grande diversité de légumes sautés accompagnés avec du riz et des sauces.

**Artisanat :**

L'artisanat en Inde est très varié. Vous trouverez lors de votre voyage des textiles comme la laine, la soie et le coton, des tapis, des pierres précieuses, des bijoux.

**Langue :**

L'hindi est la langue nationale indienne, qui représente 20% de la langue maternelle de la population. L'anglais est une autre langue très importante en Inde. Cependant, il existe plus de 1600 langues dont 40 parlées par 85% de la population.

**Monnaie :**

La monnaie nationale est la « Roupie Indienne » (1 euro = 63,43332 roupies indiennes INR au 8 août 2008). Nous vous conseillons d'apporter des dollars en petites coupures. Vous pouvez changer vos chèques de voyages dans la plupart des hôtels.

N'acceptez pas des billets déchirés, car ils vous seront refusés lors de vos achats. Par contre les billets perforés par une épingle ne vous causeront aucun problème.

**Cartes de paiement :**

Les principales cartes : Visa, Mastercard et American Express sont acceptées dans certains hôtels, boutiques, restaurants et grands magasins. Car le paiement par carte n'est pas très répandu en Inde. Par contre vous pouvez retirer de l'argent dans les distributeurs automatiques qui sont nombreux en ville.

**Climat :**

Le climat en Inde est varié en raison de sa situation géographique. Dans le nord, la chaleur est extrême aux mois d'avril et mai. La saison chaude débute aux environs de décembre jusqu'à février. Vous trouverez dans le sud un climat chaud tout au long de l'année. Le climat de l'Inde est dominé principalement par la mousson qui touche l'ensemble du pays.

**Le mal d'altitude :**

Le mal aigu de montagnes (MAM) ou mal d'altitude est traduit par des troubles respiratoires, essoufflements, maux de tête, vomissement, troubles de sommeil, qui peuvent se manifester au delà de 3 000 mètres d'altitude.

Il est donc recommandé une adaptation progressive, prenez le temps de vous reposer le jour d'arrivée en altitude.

**Décalage horaire :**

Il existe un décalage horaire de + 3h30 en été (il est midi à Paris, il est 15h30 à New Delhi) et + 4h30 en hiver.

**Electricité :**

Le courant en Inde est de 220 volts, 50 Hz. Nous vous conseillons d'apporter un adaptateur car il existe des prises de courant avec deux fiches rondes et d'autres avec trois fiches.

**Vêtements :**

Prévoyez toujours des vêtements en coton, quelques tenues chaudes pour les matins et les nuits fraîches, des t-shirts, chaussures de marche, casquette. Si vous allez en altitude, n'oubliez pas d'apporter des vêtements en coton, manteaux doublés, bonnet, gants, des collants en laine.

Emportez aussi des lunettes de soleil et une protection solaire.

**Téléphone :**

Indicatif pour l'Inde depuis la France : 00 + 91 + n° de la ville sans le 0 de votre correspondant.

Indicatif pour la France depuis l'Inde : 00 + 33 + n° à neuf chiffres sans le 0 initial de votre correspondant.

**Horaires :**

Banques : Du Lundi au Vendredi de 10h à 14h et les Samedis de 10h à 12h.

Commerces : Du Lundi au Samedi de 10h à 18h30. Sachez que la majorité des commerces ferment le midi pour 2h.

Administration publique : Du Lundi au Vendredi de 10h à 16h30.

**Assurances :**

C'est très important que vous partiez assuré. Vérifiez que votre assurance garantit le rapatriement et la recherche en hélicoptère si vous partez en trek.

**Quelques mots utiles :**

Oui = ha

Non = nahi

Merci = dhanyavaad

Bonjour = namaste

La Poste = Daakkhaanaa

La banque = banku

Au revoir, Adieu = alavidha (namaste)

**Adresses utiles**

En France :

Ambassade de l'Inde

15 rue, Alfred Dehodencq - 75016 Paris

Tél : 01 40 50 70 70

Fax : 01 40 50 09 96

[www.amb-inde.fr](http://www.amb-inde.fr)

Pour plus d'informations vous pouvez contacter

le service Consulaire de l'Ambassade de l'Inde :

20 – 22 rue, Alberic Magnard - 75016 Paris

Tél : 01 40 50 71 71

Fax : 01 40 50 09 96

De 9h30 à 11h de Lundi au Vendredi

En Inde :

Ambassade de France

2 – 50 E Shantipath Chanakyapuri - New Delhi 110021

Tél: (91) (11) 611 87 90

Fax: (91) (11) 687 23 05

[www.france-in-india.org/fr/](http://www.france-in-india.org/fr/)

Centres de vaccination en France :

Hôpital de l'Institut Pasteur

209 rue de Vaugirard - 75015 Paris

Téléphone : (08 90 71 08 11) ou (14 45 68 81 98)

[www.pasteur.fr](http://www.pasteur.fr)