

# au bout de soi - voyage au ladakh avec manon savoie



## points forts du voyage

Participez au festival Yuru Kabgyat

Randonnez sur les sentiers bien définis de la vallée Markha

Visitez les monastères et forts en amont de la vallée de l'Indus

Vivez l'hospitalité traditionnelle de notre hôtel de Leh



<b>Durée</b>	22 jours
<b>Niveau</b>	Modéré
<b>Activités</b>	Trekking, découvertes culturelles
<b>Hébergement</b>	2 nuits au Lalit New Delhi, 1 nuit au Ashok Country Resort, 4 nuits à l'hôtel Omasila, 2 nuits au Zumskhan Holiday Home et 11 nuits en camping

## bienvenue chez Expéditions Monde

Merci de l'intérêt que vous portez à Expéditions Monde. Depuis 1975, notre passion pour l'aventure nous amène à découvrir les plus beaux coins du monde. Partez sur les sentiers les moins fréquentés à la découverte de ces terres lointaines, pour faire les plus belles rencontres. Nos itinéraires sont élaborés soigneusement en tenant compte des réalités culturelles de chaque destination. Voyagez dans les meilleures conditions possibles et ce, avec un minimum d'impact sur l'environnement. Notre équipe locale, des gens dévoués à vous faire vivre une expérience sans pareil, vous dévoilera au cours de votre expédition les secrets les mieux gardés de leur pays. Que vous soyez amateur de randonnée, vélo, découverte culturelle, alpinisme, kayak ou croisière, Expéditions Monde est votre passeport vers l'aventure.

## Pourquoi voyager avec Expéditions Monde?

Que vous voyagiez vers une destination reculée ou dans une zone plus développée, plusieurs facteurs requièrent une attention particulière. Notre souci du détail et nos opérations sur place font que votre expérience sera des plus mémorables. Toutes nos randonnées sont accompagnées de guides expérimentés qui suivent une formation continue et qui partageront avec vous leur passion pour la région. Les hôtels sont sélectionnés soigneusement pour le confort et la sécurité de nos voyageurs et nous fournissons de l'équipement de camping de qualité pour les randonnées dans les régions plus éloignées. De plus, nos itinéraires sont développés de façon à n'avoir qu'un minimum d'impact sur l'environnement, pour encourager un tourisme responsable et un développement durable. Nous vous invitons à lire notre Guide du voyage responsable.

# au bout de soi - voyage au ladakh avec manon savoie

Randonnez au « Petit Tibet » et participez au festival Yuru Kabgyat



## dates de départ

**2019** 23 juin - 14 juil.

## coût du voyage

Rendez-vous Delhi. Prix basé sur un groupe de 12 personnes en occupation double: 5540\$

## options et suppléments

Supplément chambre individuelle: 700\$

## votre aventure

Voici un trek exceptionnel et une parfaite introduction à la région du Ladakh, située dans l'Himalaya indien, magnifique tant pour ses paysages que sa culture. Nous explorons cette terre accidentée caractérisée par des monastères bouddhistes aux nombreux détails architecturaux et d'anciens forts où le léopard des neiges cherche les crêtes les plus hautes. Nous avons planifié ce voyage pour coïncider avec le célèbre festival Yuru Kabgyat.

## survol

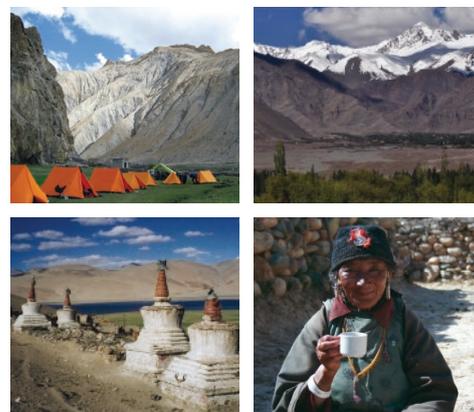
JOUR 1	23 JUIN - DÉPART DE MONTRÉAL
JOUR 2	24 JUIN - ARRIVÉE À DELHI
JOUR 3	25 JUIN - VOL DE DELHI À LEH (3505 M)
JOUR 4	26 JUIN - LEH
JOUR 5	27 JUIN - LEH - MONASTÈRE DE LIKER - ALCHI
JOUR 6	28 JUIN - FESTIVAL YURU KABGYAT
JOUR 7	29 JUIN - ALCHI - LEH
JOUR 8	30 JUIN - LEH (3505 M) - ZINCHEN (3380 M) - RUMBAK (3850 M)
JOUR 9	1ER JUILLET - RUMBAK (3850 M) - PIED DU GANDA LA (4350 M)
JOUR 10	2 JUILLET - PIED DU GANDA LA (4350 M) - GANDA LA (4950 M) - SHINGO (3840 M)
JOUR 11	3 JUILLET - SHINGO (3840 M) - MONASTÈRE DE SKIU (3435 M) - NARDING (3340 M)
JOUR 12	4 JUILLET - NARDING (3340 M) - MARKHA (3750 M)
JOUR 13	5 JUILLET - MARKHA (3750 M) - HANKAR (3980 M)
JOUR 14	6 JUILLET - HANKAR (3980 M) - CAMP DE BASE DU ZALUNGKARPO (4650 M)
JOUR 15	7 JUILLET - CAMP DE BASE DU ZALUNGKARPO (4650 M) - ZALUNGKARPO LA (5200 M) - PRÉ DE TSOGRA (4250 M)
JOUR 16	8 JUILLET - PRÉ DE TSOGRA (4250 M) - PÂTURAGES DE LATO (4200 M)
JOUR 17	9 JUILLET - PÂTURAGES DE LATO (4200 M) - DAT - LAC TSOKAR (4460 M)
JOUR 18	10 JUILLET - LAC TSOKAR (4460 M) - LAC TSOMORIRI (4530 M)
JOUR 19	11 JUILLET - LAC TSOMORIRI (4530 M) - LEH (3500 M)
JOUR 20	12 JUILLET - VOL DE LEH À DELHI
JOUR 21	13 JUILLET - DELHI
JOUR 22	14 JUILLET - DÉPART DE DELHI ET ARRIVÉE À MONTRÉAL

## ce qui est inclus

- Transport aérien international de groupe en classe économique avec Air France/ KLM
- Vol interne aller-retour Delhi-Leh
- Transferts d'aéroport de groupe
- Guide local anglophone, expert de la région visitée et de la sécurité en randonnée
- Tous les repas mentionnés au programme
- Équipe de cuisiniers pour le trek
- Trousse de premiers soins complète
- Hébergement : 2 nuits au Lalit New Delhi, 1 nuit au Ashok Country Resort, 4 nuits à l'hôtel Omasila, 2 nuits au Zumskhan Holiday Home et 11 nuits en camping
- Sac fourre-tout Expéditions Monde à garder en souvenir
- Tous les transports mentionnés au programme en véhicule privé
- Tous les permis et frais d'entrée
- Chevaux et mules pour transporter l'équipement personnel et de groupe (ainsi qu'un muletier)
- Équipement de camping fourni : sac de couchage, matelas de sol, tente, tente repas, manteau de duvet, etc.

# au bout de soi - voyage au ladakh avec manon savoie

*Randonnez au « Petit Tibet » et participez au festival Yuru Kabgyat*



## → Accompagnatrice Manon Savoie

Politique sans paiements locaux : les paiements locaux en espèces sont de plus en plus populaires auprès de nombreux voyageurs. La politique semble profiter davantage aux voyageurs qu'aux économies locales ou aux voyageurs, car elle évite les taxes locales et transfère les coûts et les risques liés au traitement des espèces aux voyageurs.

Conformément à nos pratiques de voyage responsable, nous n'avons pas recours aux paiements locaux.

## itinéraire détaillé

### JOUR 1 23 juin - Départ de Montréal

Départ de l'aéroport international Pierre-Elliott-Trudeau de Montréal à 19 h 40 à bord du vol 347 d'Air France à destination de Paris-Charles-de-Gaulle.

Durée du vol : 6 h 50

Les repas inclus seront ceux servis à bord.

Horaire de vol sujet à changement, consultez votre billet d'avion.

Nuit à bord.

**repas: AUCUN**

### JOUR 2 24 juin - Arrivée à Delhi

Arrivée à Paris-Charles-de-Gaulle à 8 h 30.

Départ de l'aéroport Paris-Charles-de-Gaulle à 10 h 35 en direction de l'aéroport international de Delhi Indira-Gandhi à bord du vol 226 d'Air France.

Arrivée à 22 h 30. Accueil par un représentant d'Expéditions Monde et transfert vers l'hôtel de l'aéroport.

Durée du vol : 8 h 25

Les repas inclus seront ceux servis à bord.

Horaire de vol sujet à changement, consultez votre billet d'avion.

Nuit à l'hôtel Ashok Country Resorts

**repas: AUCUN**

### JOUR 3 25 juin - Vol de Delhi à Leh (3505 m)

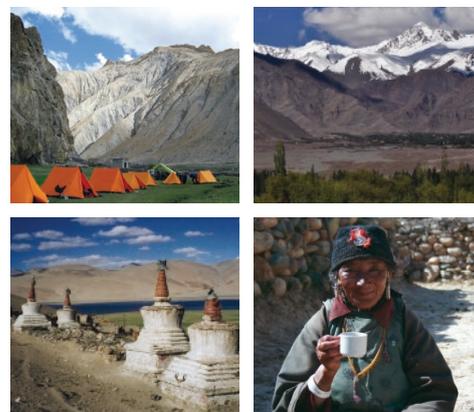
Nous embarquons tôt le matin sur le vol à destination de Leh d'où nous aurons une vue spectaculaire sur les grandes chaînes de l'Himalaya et du Zaskar (horaire de vol à confirmer ultérieurement). À l'arrivée à Leh, il est essentiel de se reposer et de commencer l'important processus d'acclimatation. Notre horaire d'aujourd'hui sera flexible et dépendra de la manière dont tout le monde s'adapte à l'altitude. Dans l'après-midi, nous aurons l'occasion de monter au fort de la Victoire (au-dessus du palais) construit au XVe siècle pour commémorer l'indépendance du Ladakh des armées invasives du Baltistan et du Cachemire. Depuis le palais, on peut également observer les ruelles qui composent la vieille ville de Leh, située à l'est du bazar principal, et apprécier la magnifique vue panoramique sur la vallée de l'Indus au sud. Vous êtes sûr de tomber amoureux du Ladakh depuis ce majestueux point d'observation! Pendant notre séjour à Leh, nous aurons également une séance avec un praticien médical traditionnel qui nous donnera un aperçu des pratiques menées par les Ladakhis depuis des siècles.

Nuit à l'hôtel Omasila

**repas: PD-D-S**

# au bout de soi - voyage au Ladakh avec manon savoie

Randonnez au « Petit Tibet » et participez au festival Yuru Kabgyat



## infos pratiques

### Pays visités :

Inde

### Visas :

oui

### Vaccins :

Étant donné que les exigences en matière de vaccination peuvent changer sans préavis, consultez votre service de santé local avant votre départ. De plus, assurez-vous d'avoir reçu les vaccins de rappel contre le tétanos, la diphtérie et la poliomyélite. Pour connaître la clinique des voyageurs la plus près de chez vous, consultez la section Liens pratiques de notre site Internet

## niveau du voyage

Pour déterminer le niveau d'une aventure en particulier, nous considérons un certain nombre de facteurs qui comprennent l'état du terrain, l'altitude, le nombre de cols à traverser et la longueur du trek.

Ce voyage est classé niveau modéré. Ceci est principalement dû à l'altitude alors que nous commençons le trek à 3500 mètres. Bien que les étapes ne soient pas trop exigeantes, le sentier est mal défini par endroit et les deux cols à traverser - le Ganda La (4920 mètres) et le Zalung La (5050 mètres) mettront votre détermination à l'épreuve. Même en juillet ils peuvent se trouver sous la neige.

Pour effectuer un trek de niveau modéré, nous vous conseillons de faire régulièrement de l'exercice - une heure de natation, de vélo, de jogging, trois ou quatre fois par semaine et des exercices prolongés pendant le week-end vous habitueront à faire de l'exercice. Suivez ce programme pendant au moins les trois mois qui précèdent votre départ.

### JOUR 4 26 juin - Leh

Aujourd'hui, nous passerons toute la journée à visiter les forts et les monastères de la vallée de l'Indus. Nous incluons une visite au palais de Shey — la capitale du haut Ladakh jusqu'à ce que la famille royale déménage à Leh au 17<sup>e</sup> siècle. Nous visitons également le monastère de Tikse surplombant la vallée de l'Indus. Tikse a été fondée au 14<sup>e</sup> siècle après que le Dalaï-Lama a envoyé des moines au Ladakh et dans les régions périphériques du Tibet occidental. Le monastère occupe une position dominante dans la vallée de l'Indus, les chambres du moine s'étendant le long de la colline au-dessous de la grande salle. Notez la présence ici de la nouvelle chapelle achevée il y a dix ans. Construite avec l'aide de fonds touristiques, elle témoigne de la vitalité du bouddhisme au Ladakh. Dans la soirée, nous pouvons nous promener à Shanti Stupa pour profiter d'un magnifique coucher de soleil ou nous détendre dans le confortable parc de notre hôtel.

Nuit à l'hôtel Omisala

repas: PD-D-S

### JOUR 5 27 juin - Leh - monastère de Liker - Alchi

Après le petit déjeuner, nous prenons la route vers Alchi. En route, nous visitons le monastère de Liker. Le trajet prend environ 2 heures et nous arrivons à Alchi à temps pour le dîner. Après avoir mangé, nous visitons le village et le monastère d'Alchi, une autre occasion de s'acclimater à l'altitude. Nous ferons une promenade vers le village d'Alchi et le long d'une vallée latérale menant au sommet du village et offrant une vue spectaculaire sur le fleuve Indus. Alchi est célèbre pour sa collection d'art bouddhiste influencé par le Cachemire datant d'avant la création du bouddhisme au Tibet. C'est une merveilleuse présentation de l'iconographie bouddhiste et cela contribuera à votre appréciation de l'histoire religieuse riche et diversifiée du Ladakh.

Nuit à Alchi Zimskhan Holiday Home

repas: PD-D-S

### JOUR 6 28 juin - Festival Yuru Kabgyat

Nous partons vers Lamayuru tôt le matin, juste après le petit déjeuner, pour participer au festival du monastère de Lamayuru, célébré pendant deux jours. Le festival Yuru Kabgyat au Ladakh est un événement essentiel pour les adeptes du bouddhisme. La fête connaît une telle popularité que les bouddhistes du monde entier et les du Tibet et du Ladakh assistent au festival. On peut voir des habitants et des touristes s'émerveiller devant les spectacles de danse masquée durant plusieurs heures. Le festival Yuru Kabgyat est en quelque sorte dédié au Yama et au Padmasambhava, méticuleusement dessinés dans le drame de la danse. Yama est considéré comme le Seigneur de la mort et Padmasambhava comme le second Bouddha. Il est également vénéré en tant que protecteur des créatures et des étalons, et est également considéré comme le Seigneur de la richesse. Nous y participerons toute la journée. Retour à Alchi.

Nuit à Alchi Zimskhan Holiday Home

repas: PD-D-S

### JOUR 7 29 juin - Alchi - Leh

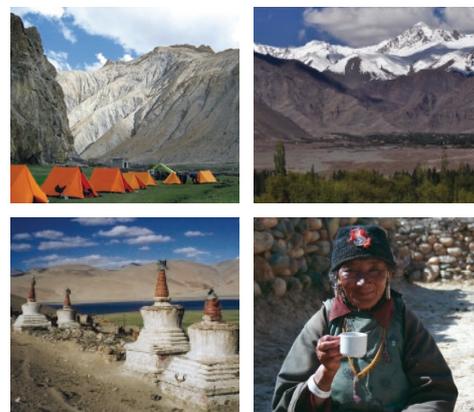
Retour d'Alchi à Leh, où nous arriverons en après-midi. Préparation pour le trek.

Nuit à l'hôtel Omasila

repas: PD-D-S

# au bout de soi - voyage au ladakh avec manon savoie

Randonnez au « Petit Tibet » et participez au festival Yuru Kabgyat



Ces aventures impliquent du trekking pour un maximum de 6 ou 7 heures par jour à un rythme soutenu. Vous aurez besoin d'un bon niveau de forme physique et d'être en bonne santé. La majorité de nos randonnées de niveau modéré impliquent le port d'un sac à dos de jour uniquement. Préparez-vous à des conditions météorologiques variables.

## voyage d'aventure

Le voyage d'aventure implique un élément d'inattendu. Afin de profiter pleinement de votre voyage, vous devez faire preuve d'ouverture d'esprit et de flexibilité. Il ne faut surtout pas s'attendre aux mêmes standards que vous connaissez dans le confort de votre maison. Il est possible qu'une situation imprévisible, nous oblige à modifier l'itinéraire prévu. Ainsi, si vous n'êtes pas certain que ce voyage vous convient, veuillez en discuter avec votre conseiller.

## notes importantes

Ces notes représentent l'information à jour au moment de leur création et l'emportent sur toutes autres informations retrouvées sur notre site Internet ou dans notre brochure. L'itinéraire jour à jour est donné à titre indicatif seulement. Nous nous réservons le droit de modifier le programme pour des impératifs pratiques ou de sécurité. La flexibilité fait partie intégrante de tout voyage d'aventure.

### JOUR 8 30 juin - Leh (3505 m) - Zinchen (3380 m) - Rumbak (3850 m)

De Leh, nous nous dirigeons vers Zinchen (3380 m), un petit village au sud de la vallée de l'Indus. Après le chargement de nos chevaux, nous montons une gorge spectaculaire vers notre camping (3850 m) en contrebas du village de Rumbak.

Temps de route : environ 1 h

Temps de marche : environ 3 h

repas: PD-D-S

### JOUR 9 1er juillet - Rumbak (3850 m) - Pied du Ganda La (4350 m)

Une courte journée sur un sentier qui passe devant la maison solitaire de Yurutse jusqu'à notre campement (4350 m) au pied de la voie d'accès au Ganda La. À partir du camp, la vue sur la chaîne Stok Kangri est impressionnante. Cet après-midi, nous entreprenons une randonnée plus difficile au-dessus des pentes d'éboulis jusqu'à un endroit offrant une vue sur la vallée de l'Indus et sur les hauts sommets de la chaîne de montagnes Stok Kangri.

Nuit en camping

Temps de marche : 3-4 h (8 km)

repas: PD-D-S

### JOUR 10 2 juillet - Pied du Ganda La (4350 m) - Ganda La (4950 m) - Shingo (3840 m)

Au-delà de notre camp, nous avons une vue sur la chaîne de montagnes Stok. Après avoir progressivement gravi un sentier tout en montées et descentes, nous remontons progressivement vers le Ganda La (4950 m). Depuis le col, nous poursuivons notre chemin en ayant la vue au sud sur l'ondulation infinie de la chaîne du Zaskar et les sommets enneigés de la chaîne principale de l'Himalaya avant de terminer la descente progressivement vers le village de Shingo (3840 m).

Nuit en camping

Temps de marche : environ 6 h

repas: PD-D-S

### JOUR 11 3 juillet - Shingo (3840 m) - Monastère de Skiu (3435 m) - Narding (3340 m)

En bas de Shogdo, le sentier pénètre dans une gorge étroite où les saules, les peupliers et les rosiers offrent un couvert naturel le long de la rivière. Le monastère de Skiu (3435 m) marque le confluent du ruisseau venant de Shogdo et de la vallée de Markha. De Skiu, nous remontons le long de la rivière Markha et traversons le saule et nous arrivons à un pâturage pour passer la nuit.

Nuit en camping

Temps de marche : environ 5-6 h

repas: PD-D-S

### JOUR 12 4 juillet - Narding (3340 m) - Markha (3750 m)

Nous suivons un chemin régulier le long de la rivière Markha. En traversant des hameaux le long de la vallée de Markha, nous passons devant Lhato (sanctuaires religieux pour les divinités locales) et les murs de Mani (des pierres portant des prières bouddhistes). Notre dernière traversée de la journée nous emmène dans le village de Markha, le plus grand de la vallée, composé d'une vingtaine de maisons, d'un ancien monastère et d'un fort en ruine. En fin d'après midi, nous visitons le monastère.

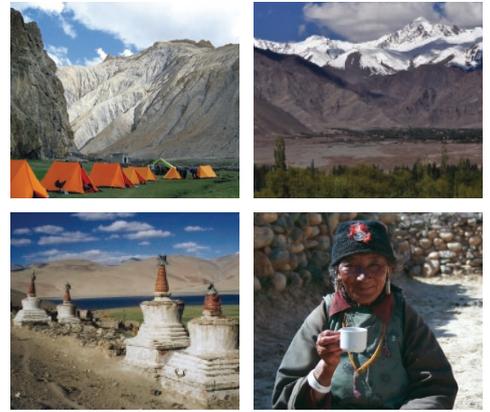
Nuit en camping

Temps de marche : environ 4-5 h

repas: PD-D-S

# au bout de soi - voyage au ladakh avec manon savoie

*Randonnez au « Petit Tibet » et participez au festival Yuru Kabgyat*



## **JOUR 13 5 juillet - Markha (3750 m) - Hankar (3980 m)**

Nous continuons notre trek ce matin devant de vieux moulins, un château en ruines et le monastère de Techa. Le sentier traverse plusieurs fois la rivière avant de passer les derniers hameaux de la vallée. Après avoir quitté le village d'Umlung, nous avons notre première vue sur le puissant Kang Yatse (6400 m). Nous allons faire une pause pour dîner au village de Hangkar.

Nuit en camping

Temps de marche : environ 5-6 h

**repas: PD-D-S**

## **JOUR 14 6 juillet - Hankar (3980 m) - Camp de base du Zalungkarpo (4650 m)**

Nous continuons notre promenade à travers la vallée qui mène à Lunnak après avoir traversé la rivière Nimaling. Nous montons progressivement dans la belle vallée où les habitants de celle-ci font paître leurs animaux pendant les mois d'été. Le camp de base du Zalungkarpo est le plus haut camp de tout le trek, nous offrant une vue spectaculaire sur le Kang Yatse à gauche et la chaîne de Zangkar et la vallée de Markha plus bas.

Nuit en camping

Temps de marche : environ 6-7 h

**repas: PD-D-S**

## **JOUR 15 7 juillet - Camp de base du Zalungkarpo (4650 m) - Zalungkarpo La (5200 m) - Pré de Tsogra (4250 m)**

Nous commencerons tôt aujourd'hui et nous nous dirigerons vers le Zalungkarpo La (5200 m), le col le plus élevé du trek, d'où nous aurons une vue imprenable sur les montagnes et les vallées environnantes du Zanskar. La montée de 2-3 heures jusqu'au sommet est progressive, mais la descente est plus raide une fois que nous avons traversé le col. Il s'agit d'une descente raide en zigzag vers le village de Sorra, qui est relativement désert en été lorsque les habitants mènent leur bétail dans des pâturages plus élevés. Le sentier monte à mesure que nous entrons dans la gorge de Kharnak, avec ses formations rocheuses étranges et surnaturelles. Après quelques passages de rivière, nous arrivons dans un grand pré.

Nuit en camping

Temps de marche : environ 5-6 h

**repas: PD-D-S**

## **JOUR 16 8 juillet - Pré de Tsogra (4250 m) - Pâturages de Lato (4200 m)**

Nous suivons maintenant la petite rivière dans un canyon spectaculaire et magnifique. Toute cette randonnée est magique, car nous voyons des saules au fond de la gorge et un ruisseau clair qui la traverse.

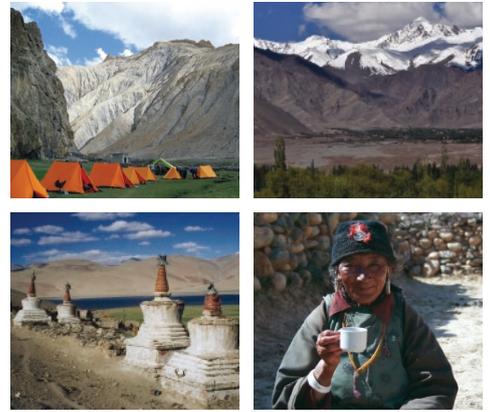
Nuit en camping dans les pâturages de Lato.

Temps de marche : environ 4-5 h

**repas: PD-D-S**

# au bout de soi - voyage au ladakh avec manon savoie

*Randonnez au « Petit Tibet » et participez au festival Yuru Kabgyat*



## **JOUR 17 9 juillet - Pâturages de Lato (4200 m) - Dat - Lac Tsokar (4460 m)**

Nous partons tôt le matin pour nous permettre de rejoindre Tsokar en après-midi afin de visiter le village. Nous finissons le trek au village de Dat, qui est habité par des bergers semi-nomades, et où se trouve un petit monastère. Puis, nous traversons le plateau de Changthang, traversons le col de Yarla jusqu'à la célèbre autoroute Manali Leh, que nous empruntons quelques minutes jusqu'au lac Tsokar.

Nuit en camping

Temps de marche : environ 2-3 h

Temps de route : environ 2-3 h

**repas: PD-D-S**

## **JOUR 18 10 juillet - Lac Tsokar (4460 m) - Lac Tsomoriri (4530 m)**

Tôt le matin, nous prenons la route vers le lac Tsomoriri en passant par les cols Polokungka La (4950 m) et Namsang La avant d'atteindre Tsomoriri (village kurzok), puis notre campement. Après avoir pris le temps de nous rafraîchir, en fin d'après-midi, nous irons marcher pour photographier le lac.

Nuit en camping

Temps de route : environ 3-4 h

**repas: PD-D-S**

## **JOUR 19 11 juillet - Lac Tsomoriri (4530 m) - Leh (3500 m)**

Nous aurons l'occasion de photographier le lac le matin avant de prendre la route de retour vers Leh en passant par Namsang La.

Nuit à l'hôtel Omisala

Temps de route : 5-6 h

**repas: PD-D-S**

## **JOUR 20 12 juillet - Vol de Leh à Delhi**

Transfert de l'hôtel à l'aéroport de Leh pour prendre le vol à destination de Delhi (horaire de vol à confirmer ultérieurement). À l'arrivée à Delhi, transfert à l'hôtel.

Nuit à l'hôtel Lalit New Delhi

**repas: PD**

## **JOUR 21 13 juillet - Delhi**

Journée libre à Delhi. Possibilité de profiter des soins au spa de l'hôtel (non inclus, à payer sur place) ou bien de participer à une visite guidée de la ville (non inclus, à payer sur place).

Nuit à l'hôtel Lalit New Delhi

**repas: PD**

## **JOUR 22 14 juillet - Départ de Delhi et arrivée à Montréal**

Dans la nuit du 13 au 14 juillet, vous serez transféré à l'aéroport international Indira-Gandhi de Delhi. Départ à 3 h 45 du matin vers l'aéroport Amsterdam-Schiphol à bord du vol 872 de KLM. Arrivée à Amsterdam-Schiphol à 8 h 35 et départ à 15 h 20 du même aéroport vers l'aéroport international Pierre-Elliott-Trudeau de Montréal. Arrivée à Montréal à 16 h 50, heure locale, le 14 juillet.

Durée du vol Delhi-Amsterdam : 8 h 20

Durée du vol Amsterdam-Montréal : 7 h 30

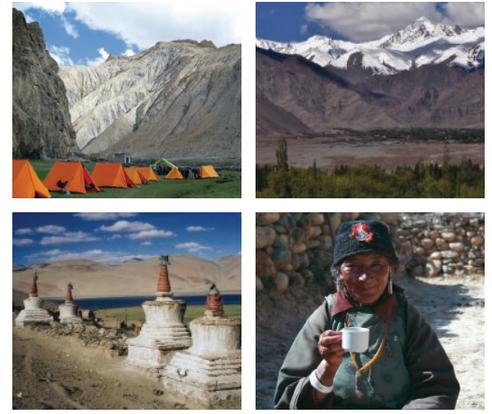
Les repas inclus seront ceux servis à bord.

Horaire de vol sujet à changement, consultez votre billet d'avion.

**repas: PD**

# au bout de soi - voyage au Ladakh avec manon savoie

*Randonnez au « Petit Tibet » et participez au festival Yuru Kabgyat*



Expéditions Monde se réserve le droit de modifier cet itinéraire suite à des changements de réglementation locale, des situations politiques et circonstances naturelles indépendants de notre contrôle.

## information sur le(s) pays visité(s)

L'Inde fascine les voyageurs depuis des milliers d'années. Elle est exotique, romantique et diversifiée - des montagnes de l'Himalaya du nord aux déserts arides de l'ouest, aux forêts tropicales luxuriantes et aux plages de sable du sud. La population indienne d'environ 1,3 milliard d'habitants est majoritairement hindoue, mais de nombreuses cultures et traditions ont grandement influencé la vie indienne moderne, y compris l'islam. Certains des temples les plus impressionnants, en particulier dans le nord, ont été construits par les plus petites communautés jaïnes et bouddhistes. Bien que de nombreuses langues régionales soient parlées en Inde, l'hindi est la langue nationale. L'anglais est la deuxième langue et est largement enseigné et parlé dans toute l'Inde. Le Ladakh est souvent appelé « Petit Tibet » en raison de ses liens culturels et géographiques étroits avec le Tibet. Il s'agit d'un paysage spectaculaire de cols de haute montagne, de villages reculés, d'anciens monastères bouddhistes et de vallées luxuriantes alimentées par des cours d'eau glaciaires contrastant avec le paysage himalayen élevé et aride.

## climat

Le Ladakh, situé au nord de la chaîne principale de l'Himalaya, dépasse l'influence de la mousson indienne. L'humidité est faible et les précipitations ne dépassent pas quelques centimètres chaque année. Les températures estivales diurnes varieront autour de 20 °C à 25 °C, tandis que la nuit, elles risquent de chuter considérablement. Au cours du trek, nous fournissons d'excellentes tentes et sacs de couchage pour lutter contre les variations des conditions climatiques.

## journée typique

Vous serez réveillés avec une tasse de thé apportée dans votre tente vers 6h30, suivi d'un petit bol d'eau tiède pour vous laver. Avant le petit-déjeuner, vous rangez votre équipement dans votre sac qui est ensuite installé sur des animaux ou transportés par les porteurs. Vos bagages ne seront pas accessibles avant votre arrivée au camp l'après-midi. Après un petit-déjeuner sain, nous sommes généralement sur les sentiers entre 7h30 et 8h, selon la durée et la nature de la journée. Nous marcherons pendant environ 3 ou 4 heures, puis nous ferons une pause d'environ une heure pour dîner. Certains membres de notre personnel marcheront devant et choisiront un endroit approprié pour nous arrêter. La marche de l'après-midi est généralement un peu plus courte et nous atteignons généralement le camp vers 15h30 - 16h30. Une fois le campement atteint et la cuisine mise en place, notre équipe locale prépare du thé. À partir de ce moment jusqu'au souper, vous pourrez vous reposer ou explorer les environs. Le souper est généralement servi entre 18h et 19h. N'oubliez pas d'emporter votre lampe frontale et vos bouteilles d'eau dans la tente à manger afin que ces dernières puissent être remplies d'eau bouillante. Les soirées de trekking offrent certains des meilleurs souvenirs de votre randonnée, que ce soit pour parler, jouer aux cartes, discuter avec l'équipe locale ou participer à des chants et des danses avec la population locale. Une grande partie du plaisir d'une expédition est dans le voyage lui-même.

## ce que vous portez

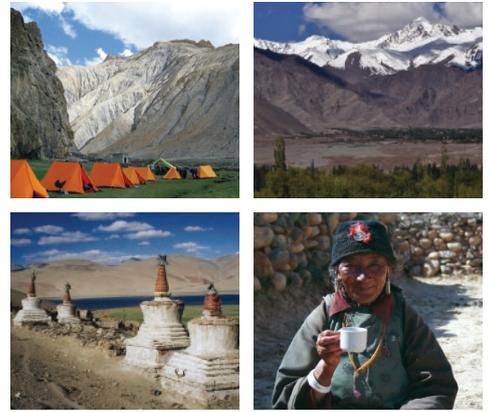
Vous ne portez que votre sac de jour pendant la randonnée. Des mules et chevaux transporteront votre bagage et l'équipement de groupe.

## équipement requis

Une liste complète de l'équipement requis vous sera fournie au moment de la réservation.

# au bout de soi - voyage au ladakh avec manon savoie

*Randonnez au « Petit Tibet » et participez au festival Yuru Kabgyat*



## mal aigu des montagnes

Quand nous passons au-dessus de 2500 mètres d'altitude, notre corps doit s'adapter à une diminution d'oxygène. Pour faciliter cette adaptation, nous avons élaboré des treks permettant une ascension progressive. Toutefois, durant cette période d'acclimatation, vous pourriez sentir certains des symptômes suivants:

- Maux de tête
- Fatigue
- Insomnie
- Perte d'appétit/nausée
- Souffle court
- Toux
- Palpitation
- Gonflement des mains et du visage

Chacun s'acclimite à son rythme. Le mieux est de prendre son temps et de boire beaucoup d'eau. Ces symptômes n'indiquent pas toujours un cas de MAM (Mal aigu des montagnes) et ne veulent pas forcément dire que vous ne pouvez pas continuer. Tous nos guides ont eu une formation en premiers soins et nous vous recommandons de communiquer avec eux en cas de symptômes, afin qu'ils puissent agir en conséquence. Le meilleur remède pour le MAM est de redescendre. Veuillez noter que le guide accompagnateur a le droit de vous demander de redescendre si les symptômes persistent.

## ce qui est exclu

- Visite guidée de Delhi (optionnelle) et les frais d'entrée pour toute visite à Delhi
- Soins et traitements au spa de l'hôtel Lalit New Delhi (optionnels)
- Dîners et soupers à Delhi
- Eau embouteillée, boissons gazeuses et alcoolisées
- Dépenses personnelles : lessive, souvenirs, appels téléphoniques, etc.
- Pourboires
- Passeport et visa
- Assurance voyage
- Frais d'abandon du trek ou tout frais d'évacuation d'urgence
- Frais de photo ou de vidéo (si nécessaire)