Atalante
L'ESPRIT TREK

INDE HIMALAYENNE

Vallée de la Markha et ascension du Kang Yatse II (6195 m)

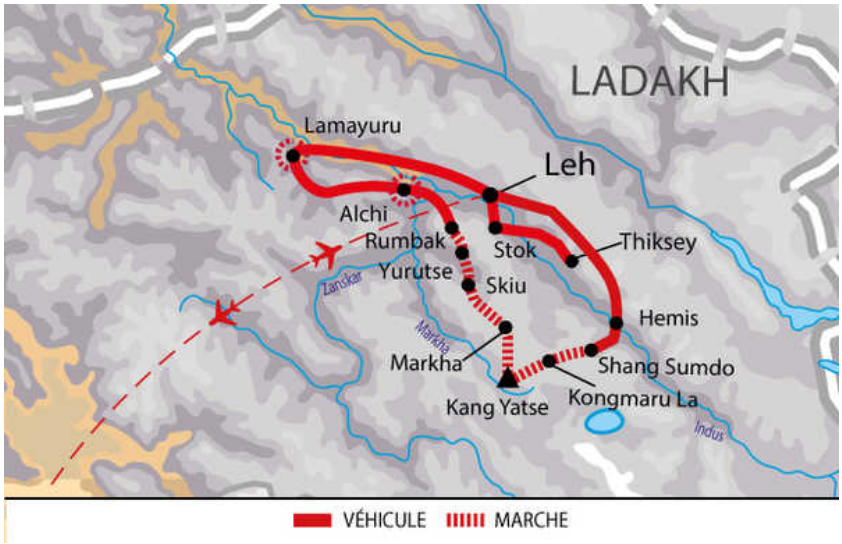
- La Markha : la plus belle vallée du Ladakh !
- L'ascension optionnelle du Kang Yatze II, 6 195 mètres.
- Lamayuru et les sites incontournables du Ladakh.
- Des paysages de montagnes splendides et une culture locale authentique.

À PARTIR DE	**2 995 €** (vol inclus)
DURÉE	18 jours
TYPE	Voyage en petit groupe
NIVEAU	
THÉMATIQUE	Trek et sommet / Randonnée

Le célèbre trek de la vallée de la Markha, l'une des plus belles du Ladakh, avec le sommet du Kang Yatse II en option !

Depuis Leh, la petite capitale du Ladakh, nous partons visiter les plus beaux monastères de la vallée de l'Indus. Une petite randonnée dans les montagnes de Lamayuru facilite notre acclimatation avant de nous engager dans la vallée de la Markha. À travers oasis et villages nichés dans des gorges encaissées, nous randonnons de villages en villages, à la découverte de la vie rurale des ladakhis et de leur culture bouddhiste. Nous remontons la Markha entre les alpages verdoyants et les cols d'altitude qui jalonnent le massif du Zanskar, alors que le sommet très esthétique du Kang Yatse se dévoile peu à peu en bout de vallée. Du pied de la montagne, les plus aguerris peuvent tenter l'ascension du Kang Yatse II (6 195 m) ! De retour dans les pâturages de Nimaling, un dernier col, le Konmaru La, nous sépare de la vallée de l'Indus.

La fin du séjour est modulable : la visite des sites de New Delhi, ou une excursion optionnelle au Taj Mahal sont possibles.



Itinéraire

JOUR 1

Paris - Delhi

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

Vol international au départ de Paris.

JOUR 2

Arrivée à Delhi

HÉBERGEMENT : HÔTEL | PETIT-DÉJEUNER : LIBRE | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Arrivée à l'aéroport de Delhi. Après avoir complété les formalités douanières et récupéré nos bagages, un chauffeur sera à notre disposition à la sortie de l'aéroport pour nous conduire à l'hôtel. La journée suivante sera consacrée à la découverte de Delhi. Pour les arrivées après 12h, la visite de Delhi se fera en autonomie, sans guide et sans transport.

JOUR 3

Delhi - Leh (3500m)

HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Tôt le matin, nous prenons notre vol pour Leh. Nous survolons la grande barrière himalayenne et les cimes enneigées du massif du Zanskar, avant d'atterrir à Leh, la capitale pluriethnique du Ladakh. Notre guide nous accueille à la sortie de l'aéroport et nous conduit à notre hôtel. Du fait de l'altitude à laquelle se situe Leh, il est indispensable de se préserver autant que possible pour optimiser notre adaptation à cet environnement spécifique : évitons tous les efforts physiques, couvrons-nous bien et buvons beaucoup d'eau ! Déjeuner à l'hôtel. En fin d'après-midi, nous pouvons faire une petite balade pour découvrir le centre-ville de Leh, ancien carrefour commercial de la route de la soie, sur les traces des caravanes...

*Important : les vols entre Delhi et Leh sont soumis aux conditions météorologiques de l'Himalaya. Les horaires peuvent varier en fonction.
** Le Ladakh est une région de haute altitude. Afin de réduire les risques inhérents à cela (fatigue, mal de tête, nausée...), les trois premiers jours du voyage sont consacrés à des visites culturelles. En plus d'être incontournables, elles ont l'avantage d'être une activité idéale pour l'acclimatation à l'altitude.

JOUR 4

Leh - Valée de l'Indus (Thiksey - Matho - Stok)

HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÎNER : LIBRE

Première journée de découverte du Ladakh, aux confins septentrionaux de l'Inde. Aujourd'hui, nous partons pour longer la vallée de l'Indus, qui suit le fleuve du même nom, et découvrons ses paysages de carte postale desquels émergent de remarquables monastères, sources intarissables de diffusion du bouddhisme tantrique. Nous commençons par le magnifique monastère de Thiksey, l'un des plus importants du Ladakh et miniature du Potala (à Lhassa). Perché sur une colline dominant l'Indus, c'est un véritable complexe de temples et chörtens qui possède de très belles œuvres, entre peintures, masques et thangkas. Nous traversons l'Indus pour atteindre sa rive ouest et visitons le petit monastère de Matho, se dressant sur une crête au-dessus du village. La vue sur la vallée y est magnifique ! Fort de son patrimoine culturel, un musée a été construit pour préserver les joyaux religieux qu'il abrite. Sur le chemin du retour à Leh, nous nous rendons au palais de Stok. Construit en 1825 pour héberger la dynastie Namgyal, il est toujours la demeure de la famille royale qui se retire à Manali durant le grand froid hivernal. Retour à Leh en fin de journée.

JOUR 5

Leh - Lamayuru

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATIF (3H) | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Nous quittons Leh ce matin et partons sur la route de Lamayuru, village situé à mi-chemin entre Leh et Kargil, la plus grosse ville de l'Etat Jammu-et-Cachemire. Après quelques kilomètres, nous faisons un arrêt au monastère de Spituk, qui surplombe les berges fertiles de l'Indus depuis le XIe siècle. Cet incontournable monastère du bouddhisme tibétain est encore aujourd'hui le lieu de résidence et de méditation d'une centaine de moines. Nous poursuivons ensuite la route et atteignons la confluence avec la rivière Zanskar, qui termine sa course à travers les gorges encaissées du massif du même nom. Un petit crochet sur la route nous permet d'aller admirer le superbe monastère de Rizong, le seul où les nonnes sont autorisées à vivre ! Nous rejoignons ensuite Lamayuru et ses paysages minéraux extraordinaires, dont le célèbre "Moonland", des montagnes érodées recouvertes d'une couche de roches sédimentaires jaunes, aux motifs extravagants... Déjeuner puis découverte du joli village et de son monastère, aussi appelé Yundrung Tharpaling ("terre de la libération"), perché à 3800 mètres d'altitude face à la chaîne du Zanskar.

JOUR 6

Lamayuru - Wanla - Alchi (3500m)

TRANSPORT : 2H | MARCHE : 4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 400 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 600 M | HÉBERGEMENT : GUEST-HOUSE

Après le petit déjeuner, nous partons pour une jolie randonnée d'acclimatation. Depuis Lamayuru, nous descendons brièvement la vallée avant de remonter un petit vallon menant au col de Prinkiti, à 3700 mètres d'altitude. Depuis le sommet du col, les pics du Zanskar dominent l'horizon au sud. Nous descendons désormais dans un canyon aride, complètement coupé du monde ! Celui-ci s'élargit petit à petit avant de déboucher dans la vallée de Wanla, de l'autre côté de la montagne. Déjeuner à Wanla, et route pour Alchi. En fin de journée, nous visitons les temples d'Alchi : les 6 temples ont été érigés dans la plaine, un cas unique au Ladakh ! Ils contiennent des peintures murales et des sculptures d'artistes provenant de l'ancien Tibet, du Cachemire et de l'Afghanistan. Les porches en bois sculpté présentent des statues et des fresques parmi les plus intéressantes du Ladakh, qui participent à la reconnaissance de ce joyau artistique indo-tibétain bâti par le moine érudit Ringchen Zangpo.

JOUR 7

Alchi - Zingchen (3400m) - Yurutse (4150m)

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATIF (2H) | MARCHE : 4H-5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 800 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 50 M | HÉBERGEMENT : CHEZ L'HABITANT

Nous prenons ce matin le véhicule et remontons la vallée de l'Indus pour rejoindre Zingchen, le point de départ de notre trek vers la vallée de la Markha. C'est ici que nous attend l'équipe locale qui nous accompagne sur ce trek. Départ en longeant la rivière qui s'engorge peu à peu avant de déboucher dans une large vallée au pied du massif de Stok. Nous montons progressivement vers le très beau village de Rumbak, première étape et porte d'entrée du parc national d'Hemis. Après une petite pause thé, nous pouvons visiter le village et sa gompa, avant de poursuivre notre chemin. Celui-ci remonte la vallée et partage pour un temps le lit de la rivière qui descend du Ganda La. La vallée se teint peu à peu de couleur pourpre, avant d'arriver au petit hameau de Yurutse, près duquel nous campons ce soir. C'est un endroit idéal pour repérer des animaux sauvages, tel que le bharal ou l'argali.

JOUR 8

Yurutse - Ganda La (4900m) - Skiu (3365m)

MARCHE : 6H-7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 800 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1600 M | HÉBERGEMENT : CHEZ L'HABITANT

Nous poursuivons l'ascension du vallon et arrivons rapidement au camp de base du Ganda La. D'ici, la montée se fait plus raide jusqu'au sommet du col où, du haut de ces 4950 mètres, la vue est saisissante, avec les sommets du Zanskar au sud, et la chaîne du Ladakh au nord ! Après avoir savouré le moment, nous nous lançons dans la grande descente de la vallée minérale qui mène au hameau de Shingo, puis débouche dans la vallée de la Markha. D'abord très large, la vallée s'encaisse à mesure que l'on descend, pour terminer dans de superbes gorges dominées par des pics rocheux, sur un chemin qui slalome entre les rives du torrent (que nous devons traverser à plusieurs reprises). Nous finissons la journée à Skiu, petit village qui marque notre entrée dans la vallée de la Markha.

JOUR 9

Skiu - Markha (3800m)

MARCHE : 6H-7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 485 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 50 M | HÉBERGEMENT : CHEZ L'HABITANT

Nous remontons aujourd'hui la superbe vallée de la Markha, dont les rives boisées contrastent avec l'ocre des montagnes environnantes. De Skiu et Markha, la marche est aisée mais relativement longue. Markha est le village principal de la vallée, surmonté d'un joli monastère que nous visitons : en surplomb du village, il offre une belle vue sur la vallée et le chemin parcouru aujourd'hui.

JOUR 10

Markha - Hankar (4200m)

MARCHE : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 450 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 50 M | HÉBERGEMENT : CHEZ L'HABITANT

Nous remontons la vallée de Markha sur la rive droite. Au loin nous apercevons le monastère de Tanzé perché au somme d'une falaise. Possibilité de monter au monastère en aller/retour pour avoir une vue surplombante sur la vallée de Markha. Nous traversons à plusieurs reprises les affluents de la rivière Markha à gué ou sur des ponts et arrivons au village de Humlung couronné de son monastère. La vallée se resserre ensuite et juste avant d'arriver à Hankar, apparaît le majestueux sommet de Kang Yatse culminant à 6400 mètres d'altitude. nuit à Hankar chez l'habitant.

JOUR 11

Hankar - Tachungtse (4610m)

MARCHE : 4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 410 M | HÉBERGEMENT : CAMPEMENT

Le sentier est progressif, sur une pente en faux plat régulier, long mais facile. Vous approchez de la confluence entre la Markha et Langthang Chu, vallée qui dessine le contour du massif du Kangyatse. Non loin de là se profile Tachungtse, votre lieu de bivouac.

JOUR 12

Tachungtse - Camp de base du Kang Yatse (5045m)

MARCHE : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 435 M | HÉBERGEMENT : CAMPEMENT

Montée régulière à travers des pâturages jusqu'au camp de base du Kang Yatse situé sur le haut des plaines de Nimaling, où passent souvent de grands troupeaux de yacks. C'est ici l'occasion de rencontrer les bergers de la vallée de la Markha. Peu avant Nimaling, nous bifurquons vers le sud. Il reste alors 1h30 de marche pour atteindre le camp de base. Rencontre avec nos sherpas d'altitude qui nous accompagneront pour l'ascension, briefing et vérification du matériel. Possibilité pour ceux qui le veulent de randonner jusqu'à une petite épaule (5400 m) offrant de belles vues sur les massifs environnants.

JOUR 13

Camp de base du Kangyatse (5045m)

HÉBERGEMENT : CAMPEMENT

Journée consacrée à l'acclimatation.

JOUR 14

Camp de base du Kangyatse - En option ; sommet Kang Yatse -6195m) - Nimaling

MARCHE : 6H-7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 725 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1355 M | HÉBERGEMENT : CAMPEMENT

Aujourd'hui, en option (moyennant un supplément) : départ vers une heure du matin. Il faut compter environ 6/7 heures pour l'ascension de l'antécime du Kang Yatse (6195 m) et 4 heures pour redescendre. Montée régulière pendant 45 minutes dans un pierrier avant d'arriver au glacier. Nous continuons par les pentes supérieures (plus raides, environ 35-40°) jusqu'à rejoindre l'arête non aérienne qui mène au sommet (épaule N-W, 6195 m). Course en neige peu technique. En haut, les vues sur les massifs du Zanskar, de Stock et du Karakoram sont époustouflantes. Redescente jusqu'au camp de base pour un repos bien mérité et un bon repas. Dans l'après midi, descente facile vers les bergeries de Nimaling, haut lieu de pâturage. Magnifique vue sur le Kang Yatse.

Pour les non-grimpeurs (4 h de trek) : nous explorons les sentiers aux alentours du camp de base. Nombreuses possibilités de monter vers de très beaux points de vue, sur les petits sommets proches.

JOUR 15

Nimaling - Kongmaru La (5260m) - Chogdo (3900m)

MARCHE : 6H-7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 500 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1400 M | HÉBERGEMENT : CAMPEMENT

Montée raide jusqu'au col de Kongmaru La (5150 m),le point le plus haut de ce trek, d'où nous avons une vue saisissante sur la face nord du Kang Yatse et les différents sommets du massif du Zanskar. Une fois comblés par ce beau paysage nous entamons une descente aussi raide que la montée jusqu'à l'entrée de la gorge de Shang. Nous sommes dans un canyon très encaissé où les formations rocheuses offrent une magnifique palette de couleurs. Nous arrivons à Chogdo, où nous dormons chez l'habitant.

JOUR 16

Chogdo - Shang Sumdo - Hemis - Leh

TRANSPORT : 3H | MARCHE : 1H | HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Courte matinée de randonnée pour rejoindre la fin du trek à Shang Sumdo, village d'une dizaine de maisonnettes éparpillées dans les champs de blé et de colza. Le véhicule nous attend ici pour nous conduire à Hemis, dont le monastère est considéré comme le plus important et le plus vénéré du Ladakh. Construit en 1670 par les bouddhistes de la lignée Drukpa, il abrite plus de 500 moines et régit l'ensemble des monastères ladakhis. Surtout, il célèbre Padmasambhava, le grand sage indien qui a introduit le bouddhisme en Inde himalayenne. Après la visite, nous descendons au fond de la vallée en véhicule. Après avoir traversé l'Indus nous suivons la vallée pour rejoindre Leh.

JOUR 17

Leh - Delhi

HÉBERGEMENT : HÔTEL | PETIT-DÉJEUNER : LIBRE | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Ce matin, nous prenons un vol domestique pour Delhi. Arrivé à destination, et en fonction du temps, nous pouvons partir à la découverte de la ville. Nous arpentons les ruelles de Old Delhi, l'ancienne ville fortifiée créée par l'empereur Moghol Shah Jahan au XVIIe siècle. Nous nous promenons dans les ruelles bouillonnantes de son gigantesque marché à Chandni Chowk, le cœur de la ville. C'est l'occasion d'une petite escapade gourmande pour goûter aux différentes spécialités culinaires indiennes. Nous découvrons les remparts du Fort Rouge et visitons Jama Masjid, la grande mosquée de Delhi. Nous nous rendons ensuite à notre hôtel.

JOUR 18

Départ pour la France

HÉBERGEMENT : AVION | PETIT-DÉJEUNER : LIBRE | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Départ pour la France en vol de jour. Si vous volez sur un vol de nuit, l'arrivée se fera la Jour 19.

À NOTER

Cet itinéraire est fourni à titre indicatif : suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, votre guide accompagnateur peut en effet 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..

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 20/05/2024)

Nombre de participants : de 4 à 15

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
SAM. 01/06/2024	MAR. 18/06/2024	**3 395 €**	**Confirmé**
SAM. 10/08/2024	MAR. 27/08/2024	**3 395 €**	**Confirmé**
SAM. 14/09/2024	MAR. 01/10/2024	**2 995 €**	Confirmé dès 4 inscrits

Le nombre de participants peut être inférieur au nombre minimum indiqué ci-dessus.

LE PRIX COMPREND

- Les vols internationaux et domestiques, ainsi que les taxes aériennes
- L'encadrement par un guide local francophone et les services d'une équipe locale pendant le trek
- Les transports terrestres en véhicule privatif ou public (métro ou tuk tuk possible à Delhi)
- Les hébergements comme indiqués dans le fil des jours
- La pension complète sauf les repas mentionnés comme « libres » dans le fil des jours
- Les entrées dans les monastères du Ladakh
- Les permis de trekking nécessaires sur ce voyage
- Un caisson hyperbare pendant le trek (en cas d'urgence liée au Mal Aigu des Montagnes)
- * Les téléphones satellites ne sont pas autorisés dans la région du Ladakh

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Les frais de visa. Pour plus de détails, reportez-vous à la rubrique « Formalités »
- L'assurance voyage
- Les frais d'entrée de site à Delhi
- Le supplément Ascension du Kang Yatse
- Les frais d'ascension du Kang Yatze II (260 €, cf rubrique "Options")
- La contribution à la neutralité carbone : 10 € par personne

À payer sur place :

- Les entrées payantes dans les sites à Delhi
- Les boissons et l'eau minérale pendant le séjour y compris durant les repas (cf rubrique « Alimentation/Eau »)
- Les repas mentionnés comme «libres» dans le fil des jours
- Les pourboires aux équipes locales. Pour plus de détails, reportez-vous à la 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

- L'option facultative pour visiter le Taj Mahal en fin de séjour, comprenant transferts routiers et hébergement à Agra 4jours/3nuits
- L'ascension du Kang Yatze II : 260 € par personne (inclut le permis d'ascension, la logistique et l'encadrement) - A payer au moment de l'inscription.
- La nuit supplémentaire à Delhi : 130 € en chambre individuelle, 65 € en chambre double, par personne
- Le supplément chambre individuelle : 295€ (Hors nuits chez l'habitant)
- Le transfert aéroport/Delhi si arrivée ou départ différé du groupe (80 € par transfert de 1 à 3 personnes soit 160 € l'aller/retour))

Détail du voyage

NIVEAU

Ce voyage comprend 10 joursdu J6 à J15

Pour le trek de la vallée de la Markha (niveau 3 chaussures) :
Vous marchez à une altitude variant entre 3500 mètres et 5150 mètres (Kongmaru La, en fin de trek). La plus grosse journée de marche comprend 850 mètres de dénivelé positif. Les sentiers sont bien tracés, accessibles à toute personne en bonne condition physique.

Pour l'ascension optionnelle du Kang Yatse II (niveau 4 chaussures) :
Bien que peu technique, l'altitude de ce "trekking peak" exige une très bonne condition physique et une expérience de cramponage sur glacier et d'évolution en cordée. Depuis le camp de base à 4950 mètres d'altitude, l'ascension est longue et éprouvante : 1250 mètres de dénivelé positif et négatif en haute altitude. Il est nécessaire de pouvoir évoluer encordé de façon autonome (conduite à tenir, maniement des crampons et du piolet), derrière un accompagnateur local anglophone, spécialiste de l'ascension de cette montagne. Pour cela, nous vous recommandons une très bonne préparation physique, de pratiquer une activité sportive 2 à 3 fois par semaine 3 à 4 mois avant votre départ.
Une expérience préalable en alpinisme est requise pour entreprendre cette ascension.

N.B. : la cotation physique de ce séjour (3 chaussures, sans l'option Kang Yatse) est basée sur des critères universels (durées de marche, dénivelés et type de terrain). Elle ne prend pas en compte les paramètres extérieurs liés au climat et à l'altitude, qui peuvent rendre le voyage plus difficile qu'annoncé. Veuillez prendre cela en compte et adapter le niveau du voyage en fonction de votre état de forme.

INFORMATIONS SUR LA HAUTE ALTITUDE ET LE MAL AIGU DES MONTAGNES : cf. rubrique «Recommandations».

ENCADREMENT

- Un guide francophone au Ladakh, et un guide à Delhi
- Une équipe locale non-francophone comprenant un cuisinier, assistants, chauffeur, muletiers etc.
- Un assistant anglophone à l'aéroport pour vous guider entre le vol international et le vol domestique en début de voyage
- Pour l'ascension des trekking peaks (Kang Yatse II, Stok Kangri...) : un H.A.P. (High Altitude Porter) anglophone pour trois personnes. C'est un alpiniste expérimenté qui connait parfaitement la montagne. Attention : ce n'est pas un guide de haute montagne diplômé UIAGM, mais plutôt un accompagnateur chargé de vous guider vers le sommet en sécurité. L'ascension nécessite d'avoir une expérience de la haute altitude et d'être autonome dans l'utilisation de l'équipement (notamment crampons et piolet).

ALIMENTATION

La gastronomie locale étant relativement peu diversifiée, vous retrouverez fréquemment des repas indiens au cours de votre voyage, notamment dans les villes et sur les treks en tente (cuisinier). Celle-ci est parfumée, riche en saveurs, diversifiée et pas nécessairement pimentée !

Les repas sur nos voyages :

- Dans les villes, les repas sont majoritairement pris dans les restaurants locaux, parfois dans les hôtels.

- Pendant les étapes de trekking en autonomie (tente), les repas sont élaborés avec soin par notre cuisinier, si possible avec des produits frais. Des en-cas sont fournis pendant les jours de marche.

- Pendant les étapes de trekking en auberge, les déjeuners sont pris au restaurant ou sous forme de pique-niques assez simples car élaborés avec les produits locaux disponibles (les sandwichs tout faits n'existent pas au Ladakh).

Au quotidien, ne buvez pas d'eau non traitée, proscrivez l'eau du robinet (même pour se brosser les dents) et les glaçons. Evitez 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 de l'eau à l'achat de bouteilles en plastique.

HÉBERGEMENT

Ce voyage comprend des nuits dans des hébergements de niveaux basiques à (très) confortables, en fonction des infrastructures existantes sur place. Le trek se déroule en itinérance avec des nuits en campement.

- -A Delhi et Leh : hôtels 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 et Alchi : hôtels ou guest-houses traditionnelles, simples mais confortables, en chambre twin ou double avec salles de bain privatives (le plus souvent). L'eau chaude et le wifi sont généralement disponibles.
- Campements pendant le trek : bien qu'il soit possible de dormir chez l'habitant, Atalante a fait ici le choix de privilégier le camping pour les nuits. Dormir en tente nous permet de maîtriser l'ensemble des composantes nécessaires à la qualité des nuits sur place : matériel de camping de bonne qualité, repas variés et en quantité suffisante, services de nos équipes locales… Avec Atalante, camper n'est pas synonyme d'inconfort, bien au contraire !
- Nous prévoyons donc une tente trois places pour deux personnes (de type Salewa Latitude III), avec des matelas de camping (mousse de 4-5 cm d'épaisseur), une tente 'mess' équipée de chaises et tables pour les petits déjeuners et dîners, une tente cuisine et le matériel nécessaire, ainsi qu'une tente toilette. Vous aurez accès à un point d'eau tous les soirs, avec des seaux d'eaux chaudes pour un brin de toilette. L'installation du campement est réalisé par l'équipe locale avant votre arrivée à l'étape.
- Chez l'habitant : maisons traditionnelles, souvent composées d'une belle cuisine et une salle principale soigneusement aménagée, plusieurs chambres, une salle WC (toilettes sèches) et parfois même une salle de bain (local).Le confort varie de simple à rustique, mais les maisons sont propres. En fonction des disponibilités, nous sommes logés de deux à quatre personnes par chambre. Lorsque le groupe est important, il est possible que nous logions dans deux ou trois familles différentes. Nous ferons néanmoins en sorte de dîner tous ensemble.
- -A Agra (en option) : hôtel de norme 3 étoiles (normes locales).

Voici la liste des hébergements que nous réservons généralement pour ce voyage* :

- Leh : hôtel Holiday Ladakh (www.holidayladakh.net) - Un hôtel agréable situé dans un quartier calme de Leh, à 10 min à pied du centre-ville. D'architecture purement ladakhi, chacun des deux étages dispose d'une agréable terrasse extérieure, idéale pour profiter des fins de journée et admirer la vue splendide sur le massif montagneux de Stok. Les chambres sont propres et équipées de lits confortables, avec salle de bain (eau chaude et eau froide courante). Le restaurant de l'hôtel offre une cuisine raffinée, locale, occidentale ou indienne.
- Lamayuru : hôtel Moonland (http://www.hotelmoonland.in)
- Alchi : hôtel Zimskhang Holiday Home (www.zimskhang.com)
- Delhi : Hotel Regent Grand
- Agra : hôtel The Retreat (www.theretreat.co.in)

*Les hébergements sont donnés à titre indicatif et peuvent changer en fonction de la disponibilité.

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.
Les départs de France depuis certaines villes de province sont possibles : dans ce cas, il s'agit essentiellement de pré-acheminement depuis la province vers Paris, soit avec des vols nationaux, soit en TGV'air (trajet SNCF faisant partie du billet d'avion).

Voici les horaires de vols indicatifs sur nos vols Paris - Delhi*:
- Qatar Airways - Aller : départ 10h30 ; arrivée 02h00 / Retour : départ 03h30 ; arrivée 13h20
- Gulf Air - Aller - départ 11h00 ; arrivée 04h45 / Retour : départ 21h50 ; arrivée 07h20
*en fonction des disponibilités au moment de votre inscription. Les compagnies aériennes et leurs horaires de vol peuvent être différents des informations mentionnées ci dessus.

2/ Déplacements dans le pays

- Les transferts routiers sont réalisés en véhicules privatisés
- 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 à dos de mule.

BUDGET & CHANGE

Monnaie indienne : la roupie (Indian Rupee - INR)
Pour connaitre l'évolution du taux de change au jour le jour, rendez-vous sur le site http://www.xe.com.

Vous pouvez facilement changer des euros à Leh (distributeurs de billets et bureaux de change).

Budget repas libres : comptez de 5 à 10 € par repas.

POURBOIRES

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

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

A titre d'information, voici les montants généralement pratiqués pour chaque poste (par participant) :
- Guide francophone : 3 € / jour
- Assistants divers et chauffeurs : 2 € / jour
- Porteurs : 1 € / jour

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

Equipement

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

- Matériel de camping collectif (tentes, matelas, matériel de cuisine, chaises et tables)
- Equipement de sécurité : trousse de premiers secours et caisson hyperbare pour les "séjours treks" (avec passages de cols à plus de 4500 mètres d'altitude)

A noter : nous ne pouvons pas emporter avec nous de téléphone satellite, ils sont interdits dans la région (zone militarisée).

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Veuillez prévoir une tenue vestimentaire légère et confortable pour le voyage, ainsi qu'un équipement adapté pour le trekking en montagne :

- Bonnet
- Gants
- Casquette ou chapeau
- Foulard ou tour-de-cou
- Veste coupe-vent imperméable et respirante
- Doudoune chaude pour le soir
- Veste polaire chaude
- Sous-vêtements thermiques (pour les soirées et les nuits fraîches)
- T-shirt en matière synthétique (séchage rapide)
- Short (shorts courts interdits dans les monastères)
- Pantalon de marche confortable
- Chaussettes de marche
- Chaussures de marche confortables et robustes, avec semelle adhérente
- Chaussures légères pour le soir

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Bâtons de randonnée télescopiques (recommandés)
- Sacs plastiques étanches pour garder vos affaires au sec en cas de pluie
- Vous pouvez apporter votre propre tapis de sol ou matelas auto-gonflant pour plus de confort
- Jeu de carte, livre…

- Sac de couchage (T° confort -5/-10°c)
- Lunettes de soleil catégorie 3 ou 4

- Nécessaire de toilette (privilégiez les produits naturels, facilement bio-dégradables)
- Gourde ou poche à eau de 1,5 ou 2 litres
- Maillot de bain
- Lampe frontale et piles de rechange
- Papier toilette

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…).

Pour les ascensions à plus de 6000 mètres (Kang Yatse II, Stok Kangri…), voici le matériel à prévoir en supplément :
- Gants très chauds (type gants de ski)
- Lunettes type glacier (catégorie 4)
- Sac à dos 40 l. (à la place du sac 25-30 l.)
- Doudoune chaude
- Chaussures de trek ou d'alpinisme cramponables et chaudes (ou surbottes pour des chaussures trop légères)
- Crampons d'alpinisme
- Baudrier
- Un mousqueton
- Un piolet

Possibilité de louer du matériel d'alpinisme à Leh (selon disponibilité).
- Baudrier : 2€/jour
- Piolet : 2€/jour
- Crampons : 2€/jour la paire
- Mousqueton : 1€/jour les 5
- Chaussures d'alpinisme : 3€/jour la paire

La disponibilité du matériel à Leh n'est pas garantie et les prix sont à titre indicatif (susceptibles d'évoluer). La qualité peut également être variable : de ce fait, nous vous conseillons vivement d'avoir votre propre matériel.

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-ci doit pouvoir passer sous les sièges). Les kilos éventuellement excédentaires seront à régler en supplément sur place.
Aussi, sachez que les agents de sécurité de l'aéroport de Leh sont très pointilleux : briquets et couteaux ne sont pas admis en cabine ni en soute !

Prévoyez :
- Sac de voyage grand format souple (ouverture frontale ou sac à dos) pour l'ensemble de vos affaires. Celui-ci sera porté à dos de mule pendant les journées de trekking. Possibilité de laisser les affaires qui ne vous serviront pas pendant le trek à l'hôtel de Leh.
- Un sac à dos de 25-30 litres pour la journée (max 7 Kg en cabine).

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

PHARMACIE

Votre accompagnateur dispose d'une trousse de secours de première urgence pendant le circuit. 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.

Un séjour en Inde implique de prendre quelques précautions :
- Prévoyez une pharmacie personnelle adaptée à vos besoins habituels et à la destination. En Inde, il est indispensable d'avoir sur soi des médicaments pour les troubles digestifs, ainsi que des antalgiques, ceci étant d'autant plus vrai pour les séjours en altitude.
- Faites attention à ce que vous mangez : privilégiez les aliments cuits, et prudence avec les plats épicés, surtout en début de séjour (le temps de s'habituer).
- Ne buvez pas l'eau du robinet : il faut toujours la filtrer ou la traiter avec des pastilles purifiantes.

- Assurance voyage :
Avant de partir, il est indispensable de souscrire une assurance rapatriement ou multirisques adaptée au voyage envisagé. Veuillez bien vérifier les clauses de votre contrat d'assurance voyage personnel avant de partir (conditions, restrictions, et plafonds de remboursement), et/ou de choisir une assurance adaptée.

A ce titre, nous vous recommandons notre propre assurance, qui est parfaitement adaptée à nos voyages en Inde himalayenne, notamment en terme de frais de secours et de santé.

N.B. Les assurances liées à l'usage des cartes bancaires offrent des plafonds et des couvertures souvent insuffisantes !

CAS SPÉCIFIQUE DES VOYAGES EN HAUTE ALTITUDE :

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.

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