Atalante
L'ESPRIT TREK

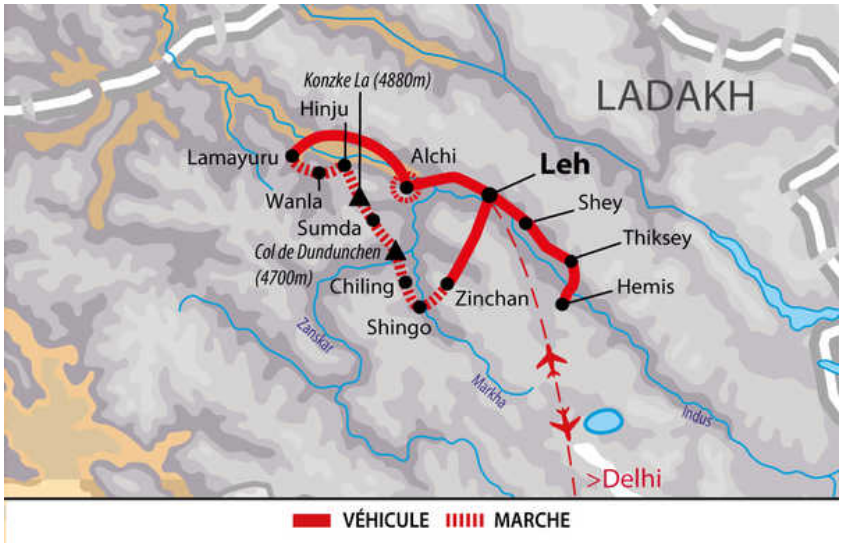
INDE HIMALAYENNE

Évasion dans les vallées reculées du Ladakh

- Un circuit de la gamme Origins.
- L'extraordinaire panorama depuis le sommet du col de Dundunchen.
- La vue remarquable qu'offre le camp de base de Ganda La.

À PARTIR DE	**1795 €**
DURÉE	15 jours
TYPE	Voyage en petit groupe
NIVEAU	
THÉMATIQUE	Randonnée

Explorez le Ladakh, joyau niché au cœur des majestueuses montagnes de l'Himalaya, avec notre circuit exclusif de la gamme Origins. Dès votre arrivée à Leh, plongez dans la magie des monastères de la vallée de l'Indus, dont le spectaculaire Hemis. Votre première étape de randonnée vous mènera à Wanla, offrant des panoramas montagneux à couper le souffle. En deuxième partie de votre séjour, dirigez-vous vers le camp de Dundunchen, perché à 4 200 mètres, où le temps semble suspendu. Terminez votre périple en marchant jusqu'à Zinchen. Ce voyage alternant entre nuits chez l'habitant et bivouacs vous permettra des rencontres authentiques avec les habitants locaux. Vivez des moments uniques, découvrez des paysages merveilleux le long des vallées de laMarkha et du Zanskar. Un voyage d'exception vous attend.



Itinéraire

JOUR 1

PARIS - VOL POUR DELHI

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

Vol international pour Delhi

JOUR 2

DELHI

HÉBERGEMENT : HÔTEL | 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 en liberté sans guide et sans transport.

*Si vous le souhaitez, nous vous proposons en Option une visite de la ville de Delhi avec un guide francophone, soit à la demi-journée soit à la journée complète.
L'itinéraire comprend la découverte de la vieille ville de Delhi, la visite de la Jama Masjid et une promenade dans les ruelles animées de Chandni Chowk.
Prix base deux participants ; 95€ par personne
Le prix inclut les services d'un guide francophone ainsi que le transfert depuis votre hôtel.
Les repas, les frais d'entrée et les pourboires au guide ne sont pas inclus dans le prix.

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 attend à la sortie de l'aéroport et nous conduit à notre hôtel.
Journée de repos, du fait de l'altitude où se situe Leh, il est indispensable de nous préserver pour optimiser notre adaptation. Nous devons donc éviter tout effort physique, bien nous couvrir et boire beaucoup d'eau.

JOUR 4

MONASTÈRES DE LA VALLÉE DE L'INDUS

TRANSPORT : 1H-2H | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Première journée de visite de la région, et pas des moindres : nous visitons les plus célèbres monastères de la région. Nous commençons par découvrir le monastère de Shey, ancienne résidence d'été des rois du Ladakh bâtie à flanc de colline. Nous remontons encore un peu plus la haute vallée de l'Indus pour se rendre au monastère de Hemis, l'un des plus affluents de la région. Construit en 1605, il compte près de 500 moines et une collection unique de petits tableaux retraçant la vie des grands maîtres du Lamaïsme. Sur le retour vers Leh, nous visitons le monastère le plus photogénique : celui de Thiksey, merveille architecturale et miniature du Potala, il est dédié à Maitreya, le bouddha du futur. Il possède de très belles œuvres : peintures, masques, thangkas. Retour à l'hôtel en fin d'après-midi.

JOUR 5

LEH : BAGSO - ALCHI

MARCHE : 4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 200 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 300 M | HÉBERGEMENT : CHEZ L'HABITANT

Nous parcourons la vallée de l'Indus, offrant un spectacle impressionnant avec ses plateaux, ses déserts et ses gorges profondes. À Nimu, les eaux cristallines de la rivière Zanskar se mélangent au tumulte de l'Indus. Notre véhicule nous dépose près de la forteresse de Basgo, d'où nous entamons une marche jusqu'à Alchi. En traversant l'Indus, nous atteignons le charmant village d'Alchi, où nous explorons des temples renfermant des fresques uniques, dignes d'une classification au patrimoine mondial de l'UNESCO.

JOUR 6

LAMAYURU (3500M) - PRINKITI LA (3700) - WANLA (3160m)

TRANSPORT : 4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 400 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 600 M | HÉBERGEMENT : CHEZ L'HABITANT

Nous empruntons une route pittoresque en direction de Lamayuru, offrant des paysages magnifiques. À notre arrivée, nous explorons le monastère de Lamayuru datant du XIe siècle, perché sur un rocher dominant le village.

Nous reprenons notre itinéraire en direction du col de Prinkiti, situé à 3 700 mètres d'altitude. Nous commençons par admirer la vue spectaculaire sur les rochers colorés de "Moonland" avant de gagner en altitude pour atteindre le col. Du sommet, nous avons une vue panoramique sur les pics acérés qui dominent la vallée du Zanskar, à quelques dizaines de kilomètres de distance. La descente qui suit nous conduit à travers un canyon aride, offrant un paysage singulier et isolé du reste du monde, jusqu'à ce que nous émergions non loin du village de Wangla.

En fin de journée, nous visitons le monastère du village de Wangla avant de nous installer chez l'habitant pour la nuit.

JOUR 7

WANLA - HINJU (3750m)

MARCHE : 4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 600 M | HÉBERGEMENT : CHEZ L'HABITANT

Nous effectuons un court transfert le long de la rivière Yapola jusqu'au village de Panjila, puis nous mettons le cap vers Hinju, un petit village niché au fond de la vallée. C'est à partir de là que nous débutons notre trek itinérant, qui nous conduira à travers le massif du Zanskar Nord. Nous cheminons le long d'une vallée entourée de montagnes arides et colorées, parsemée d'oasis de verdure, créant ainsi un paysage contrasté et pittoresque.

JOUR 8

HINJU - KONZKE LA (4880m) - VILLAGE DE SUMDA

MARCHE : 6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 1100 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1000 M | HÉBERGEMENT : CHEZ L'HABITANT

La première épreuve de ce trek consiste en l'ascension du Konzke La, dont le sommet atteint 4 880 mètres d'altitude ! Le sentier serpente progressivement en zigzag sur la pente. Une fois au sommet, nous sommes récompensés par une vue magnifique sur les sommets environnants et la vallée de la Sumda Chu vers laquelle nous entamons maintenant notre descente. En suivant les alpages de Sumda Chenmo, notre parcours nous conduit jusqu'au village de Sumda.

JOUR 9

SUMDA CHENMO - LASGO (3750m) - CAMP DU DUNDUNCHEN LA

MARCHE : 4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 300 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 300 M | HÉBERGEMENT : BIVOUAC

Nous continuons notre trajet le long de la rivière, traversant des aiguilles rocheuses. À mesure que nous avançons, nous approchons du village de Sumda Chenmo, où commencent à se dessiner quelques arbres et les premières cultures. Nous prenons le temps de visiter le petit monastère du village, puis après le déjeuner, nous nous dirigeons vers le pied du col de Dundunchen, situé à une altitude de 4200 mètres.

JOUR 10

COL DE DUNDUNCHEN (4700m) - CHILLING (3200m)

MARCHE : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 500 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1300 M | HÉBERGEMENT : BIVOUAC

La montée jusqu'au sommet du col de Dundunchen s'effectue progressivement. Une fois au sommet, nous bénéficions d'une vue panoramique sur l'ensemble du chemin parcouru depuis le Konzke La. Le paysage offre un mélange chaotique de schistes gris et de serpentines vertes, avec des roches aux couleurs ocres, brunes et rouges, créant un tableau exceptionnel.
En entamant la grande descente depuis le col, nous atteignons finalement les gorges de la rivière Zanskar, un affluent majeur de l'Indus. La journée se conclut dans le charmant village de Chilling, où nous pouvons apprécier la beauté naturelle et culturelle de la région.

JOUR 11

CHILLING - SKYU (3550m)

DÉNIVELÉ POSITIF : 150 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 50 M | HÉBERGEMENT : BIVOUAC

Cette journée de marche courte permet de récupérer des forces. Nous traversons le Zanskar grâce à une nacelle, marquant notre entrée dans la vallée de la Markha. Ce sentier est le plus populaire du Ladakh, et à juste titre, car ses paysages sont véritablement uniques : des oasis de verdure entourées de pics rocheux acérés et des petits villages ruraux uniquement accessibles à pied. Il s'agit d'un monde qui semble être resté hors du temps, offrant une expérience authentique et préservée.

JOUR 12

SKIU - VILLAGE DE SHINGO

MARCHE : 3H-4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 600 M | HÉBERGEMENT : CHEZ L'HABITANT

Nous quittons la vallée de Markha par la sortie ornée de nombreux chortens et entamons notre montée à travers un étroit canyon pour rejoindre Shingo.

JOUR 13

VILLAGE DE SHINGO - COL DU GANDA LA - ZINCHEN - LEH

MARCHE : 6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 1000 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 800 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Nous continuons notre ascension jusqu'au camp de base de Ganda La. À partir de là, la montée devient plus raide jusqu'au sommet du col, culminant à 4 950 mètres. Depuis cette altitude, la vue est tout simplement saisissante, offrant les sommets majestueux du Zanskar au sud et la chaîne du Ladakh au nord ! Après avoir pleinement savouré ce moment magique, nous entamons la descente en direction du village de Zinchen, d'où nous prenons notre véhicule pour rejoindre Leh. En chemin, nous faisons une halte pour visiter le monastère de Likir. La nuit, nous avons le plaisir de séjourner chez l'habitant.

JOUR 14

VOL POUR DELHI - RETOUR POUR LA FRANCE

HÉBERGEMENT : AVION | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Tôt ce matin, nous prenons un vol domestique pour la capitale indienne, New Delhi. En fonction du temps disponible,vous allez vous promener librement dans Delhi. Vol retour dans la soiree pour Paris au plutôt à 20h.

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 20/05/2024)

Nombre de participants : de 5 à 15

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
LUN. 26/08/2024	LUN. 09/09/2024	**1 795 €**	Confirmé dès 5 inscrits

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

LE PRIX COMPREND

- Le vol Delhi - Leh aller/retour
- Les transferts terrestres.
- L'encadrement par un guide-accompagnateur francophone et un assistant-guide anglophone.
- L'hébergement et la pension complète, à l'exception des repas mentionnés comme "libres" dans le jour par jour.
- Les services d'une équipe locale pendant le trek (muletiers).
- Les permis de trek et les entrées de sites au Ladakh.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Les vols internationaux
- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Les frais de visa (cf. rubrique 'Formalités')
- La contribution à la neutralité carbone : 10 € par personne (si vous prenez les vols avec nous).

À payer sur place :

- Vos dépenses personnelles.
- Les boissons (ainsi que l'eau minérale).
- Les repas à Delhi et Leh (~ 8 à 10 €/ repas).
- Les entrées des sites à Delhi.
- Les pourboires aux équipes locales (montant à votre discrétion)

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.

AÉRIEN

Nos prix sont calculés sans acheminement à destination. Les points de rendez-vous et de départ de chaque voyage sont indiqués sur votre itinéraire.

Mais rassurez-vous, nous pouvons réserver votre acheminement pour vous simplifier la vie :

- Une proposition à la carte (choix de la compagnie, aéroport de départ).
- La transparence sur le prix du billet.
- Les frais de gestion et de modification de vol inclus en cas d'incident.
- Les transferts aéroport / hôtel inclus à votre arrivée et départ (quand applicable).
- Le tout pour un forfait fixe de 80 € / personne.

OPTIONS

- Supplément chambre individuelle en hôtel :.
- La nuit supplémentaire à Delhi (130 € en chambre individuelle, 65€ en chambre double, par personne, avec petit déjeuner).
- Option : Visite de Delhi à la journée ou demi-journé : 95€ par personne, base deux participants.

Détail du voyage

NIVEAU

Ce voyage comprend 9 jours de marche.

Vous marchez à une altitude variant entre 3500 mètres et 4880 mètres. La plus grosse journée de marche comprend 1100 mètres de dénivelé positif. Les sentiers sont bien tracés, accessibles à toute personne en bonne condition physique.

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

ENCADREMENT

- Un guide local francophone au Ladakh, et un guide indien 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.
- : 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.

- A Alchi : il n'existe pas d'hébergement de bon standing dans ces villages. Nuits en guest-house ou hôtel simple mais confortable. Chambres doubles avec salle de bain privative.

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.
- Alchi : Hôtel Heritage Home
- Delhi : hôtel Jivitesh (www.jivitesh.com) - bel hôtel idéalement situé dans le centre-ville.

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

HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

A l'hôtel Jivitesh ou vous retrouverez votre guide le soir du J1 à 18h.

ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

Vous pouvez vous rendre à l'hôtel en Taxi depuis l'aéroport.

DISPERSION

A l'aéroport de Delhi, dans la matinée du J13.

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).

*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

- Trousse de premiers secours
- Caisson hyperbare

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

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

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Sac de couchage (température de confort - 5 °C en juillet/août ; – 10 °C en juin et septembre)
- Bâtons de marche télescopiques
- Trousse de toilette et serviette de bain
- Lingettes nettoyantes biodégradables
- Crème de protection solaire (visage et lèvres)
- Lampe frontale, avec piles de rechange
- Gourde(s) ou poche à eau de 2 litres minimum
- Filtre à eau ou pastilles pour traiter l'eau
- Papier hygiénique
- Gel hydroalcoolique
- Sacs plastiques pour l'étanchéité de vos affaires
- Jeu de carte, livre…

A noter : seuls les réseaux téléphoniques locaux fonctionnent au Ladakh (restrictions dues aux zones militarisées). Par conséquent vous ne pourrez pas utiliser votre téléphone français. Internet, via les réseaux wifi des hôtels, reste le meilleur moyen de communication avec la France (lorsque la connexion fonctionne…).

BAGAGES

Sur ce voyage, le poids des bagages est limité par la réglementation des vols intérieurs entre Delhi et Leh : 15 kg pour le bagage en soute, 7 kg pour le bagage en cabine (celui doit pouvoir passer sous les sièges). Les kilos éventuellement excédentaires 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, à fortiori sur un voyage en haute altitude, nécessite une consultation préalable avec votre médecin.

En plus de vos traitements habituels, nous vous recommandons de prendre avec vous* :

- Antalgiques (ex. paracétamol)
- Anti-inflammatoires
- Anti-diarrhéiques
- Antibiotiques large spectre
- Antihistaminiques
- Collyre pour les yeux
- Pastilles pour la gorge
- Désinfectant
- Pansements
- Thermomètre
- Crème hydratante

*ces recommandations ne remplacent en aucun cas une consultation médicale !

Pour les séjours impliquant une évolution au-dessus de 3000 m d'altitude, l'acétazolamide (Diamox) peut être proposé par votre médecin, en traitement préventif ou d'appoint. Le Diamox aide votre organisme à s'acclimater à l'altitude : il peut prévenir et soulager les symptômes liés à une mauvaise acclimatation. Parlez-en à votre médecin.

Formalités & santé

PASSEPORT

Valable 6 mois après la date de retour.

A partir du 15 janvier 2017, un enfant qui voyage à l'étranger sans être accompagné de l'un de ses parents doit présenter les 3 documents suivants :

- Pièce d'identité valide du mineur : carte d'identité ou passeport + visa éventuel en fonction des exigences du pays de destination (à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr)
- Photocopie du titre d'identité valide du parent signataire : carte d'identité ou passeport
- Formulaire d'autorisation de sortie du territoire signé par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale.

NB : cette autorisation peut être requise par certains pays lorsque l'enfant mineur voyage avec un seul de ses parents (par exemple : Algérie, Maroc, Suisse : à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr

VISA

Un visa individuel est obligatoire pour entrer sur le territoire indien. Son obtention se fait sous votre responsabilité.
Pour cela, deux solutions :

1/ Faire la demande auprès d'une agence de visa spécialisée tel que Visa Connect, qui s'occupera de toutes les formalités pour vous (fortement recommandé).

2/ Faire vous-même une demande de "eTourist visa" en ligne, sur le site : https://indianvisaonline.gov.in/visa/tvoa.html, sur lequel il faudra remplir un long formulaire en anglais.
ATTENTION : les délais de validité de ces visas sont à prendre en compte à partir de leur réception. Par mesure de sécurité, nous vous recommandons de privilégier le e-visa pour un an.

Pour cela, prévoyez :
- un scan de bonne qualité de votre passeport (valable 6 mois minimum après le retour du voyage et avec trois pages vierges minimum).
- une photo d'identité (type passeport) scannée et de bonne qualité (format : jpeg de 10KB et 1MB maximum, dimension minimum : 350 X 350 pixels).
- la fiche technique du voyage pour vous aider à renseigner les diverses questions du formulaire.

Rubrique 'Reference Name in India' : indiquer les coordonnées de l'hôtel de votre première nuit en Inde.

- Sur les séjours dans la région du Ladakh :

Hotel Riwang Residency, Upper Tukcha Road, Leh, Jammu and Kashmir

Tel : +91 1982255277

Email : reservation@riwangresidency.com

- Sur les autres séjours :

Hotel Jivitesh

Pusa Road, New Delhi

Tel : +91 97344 89362

Après remplissage du formulaire et paiement des frais de dossier, vous recevrez par email une autorisation de voyage quelques jours plus tard, qu'il faudra présenter aux services d'immigration de l'aéroport de New Delhi pour obtenir votre visa de tourisme.
Vous pouvez consulter à tout moment le statut de votre dossier sur le site, dans la rubrique " Visa Status". Renseignez les informations demandées, puis accédez au résultat de votre demande de visa. Vérifiez bien toutes les informations du document (n° de passeport, nom, prénom etc.) et plus particulièrement le statut de votre demande (GRANTED : autorisation accordée, REJECTED : autorisation refusée). Imprimez le document, vous devrez le présenter au guichet "e-visa" à votre arrivée à l'aéroport de Delhi.

Si votre autorisation "eTourist visa" vous a été refusée (cas plutôt rare), vous pouvez procéder directement à l'établissement d'un visa tourisme via l'ambassade et les agences de visa spécialisées.
Plus d'informations sur le site du Ministère des Affaires Etrangères français (diplomatie.gouv.fr - conseils aux voyageurs / Inde).

===

Pour les séjours au Sikkim, des permis spéciaux sont nécessaires pour entrer et marcher dans la région. Le guide vous accompagne pour faire les formalités directement sur place.
Pour cela, veuillez prévoir :
- 4 photos d'identité format passeport.
- 2 photocopies de la première page du passeport.
- 2 photocopies du visa indien.

Les informations mentionnées ne sont qu'indicatives pour les ressortissants français. Elles peuvent être sujettes à modification sans préavis de la part des autorités concernées. Il est donc prudent de les vérifier auprès des consulats dans le mois précédent votre départ.

CARTE D'IDENTITÉ

Non

VACCINS

Pour connaître les vaccinations et les traitements conseillés pour votre voyage, consultez :

- Le site du Ministère des Affaires Étrangères :

https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/inde/#sante

- Le site de l'Institut Pasteur :

https://www.pasteur.fr/fr/centre-medical/preparer-son-voyage/inde

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

Les obligations sanitaires de chaque pays face à la pandémie évoluent fréquemment, il est important et de votre responsabilité de les consulter jusqu'au jour de votre départ sur le site du ministère des affaires étrangères, rubrique "Conseil aux voyageurs