

INDE Ladakh

Le dernier Shangri La

23 JOURS : Prix à partir de 2 990 €

Nous vous invitons à une découverte du Ladakh, région de culture tibétaine isolée entre la chaîne des Karakoram et l'Himalaya. Vous découvrirez les stations climatiques de Shimla et Manali, puis accéderez aux rives du superbe lac Tsomoriri pour atteindre le Ladakh. En étoile au départ de Leh, vous découvrirez les nombreux monastères de la vallée de l'Indus, la mystérieuse vallée de la Nubra et le lac Pangong.



Vous aimerez

- + Un circuit au Ladakh en version découverte et accessible à tous
- + Des paysages minéraux époustoufflants
- + La découverte de la culture tibétaine avec la visite de nombreux monastères
- + La beauté des lacs Tsomoriri, Tsokar et Pangong
- + La vieille ville de Manali et le charme de la station climatique de Shimla

VOTRE ITINERAIRE INDICATIF AU DEPART DE PARIS (Sur demande, départs possibles de province, Belgique, Suisse...)

J1 PARIS → DELHI

Vol régulier avec ou sans escale pour Delhi.

J2 DELHI

Arrivée à Delhi. Visite libre de la capitale indienne à pied ou en rickshaw : le charme désuet de Connaught Place, Old Delhi, son dédale de ruelles encombrées et sa mosquée du Vendredi, New Delhi et ses musées, India Gate, le tombeau de Humayun datant du 16^e siècle et le Qutb Minar érigé pour célébrer l'arrivée de l'islam en Inde.

Nuit : à l'hôtel

J3 DELHI - KALKA - SHIMLA

Départ en train vers Kalka puis Shimla.

Repas inclus: Petit-déjeuner / **Nuit** : à l'hôtel ou en auberge

J4 SHIMLA

Visite libre de la station au charme colonial située à 2 200 m : le Mall, le temple d'Hanuman au sommet de Jhaku Hill d'où le panorama sur l'Himalaya est magnifique, le Viceregal Lodge (la résidence d'été des vice-rois des Indes britanniques).

Repas inclus: Petit-déjeuner / **Nuit** : à l'hôtel ou en auberge

J5-6 SHIMLA - MANALI

Route vers Manali. Visite, à votre guise, de la petite ville avec ses vieilles maisons aux balcons en bois sculptés : Old Manali, le Mall, le quartier tibétain, le temple de Dhungri.

Repas inclus: Petits-déjeuners / **Nuits** : à l'hôtel

J7 MANALI - KEYLONG ou JISPA

Route vers Keylong ou Jispa à travers les vallées de la Beas et de la Bhaga, et passage du col de Rothang La (3 978 m) pour arriver dans la vallée Lahaul. Arrêt dans la petite ville agréable de Keylong. Nuit à Keylong ou Jispa.

Repas inclus: Petit-déjeuner / **Nuit** : à l'hôtel ou en auberge

J8 KEYLONG ou JISPA - SARCHU

Départ vers Sarchu au milieu de superbes paysages de la chaîne himalayenne, avec passage du col de Baralacha La (4 883 m). Descente vers les plaines de Sarchu et petites promenades possibles autour du camp.

Repas inclus: Petit-déjeuner / **Nuit :** en camp aménagé

J9 SARCHU - TSOKAR

Route vers le lac Tsokar. Les panoramas sont époustouflants entre gorges profondes, neiges éternelles et rivières glacières. Petite randonnée à pied possible en montagne où l'on peut parfois observer des grues à cou noir, oies, sternes et ânes sauvages.

Repas inclus: Petit-déjeuner / **Nuit :** en camp aménagé

J10 TSOKAR - TSOKIAGAR - TSOMORIRI

Route vers le lac Tsomoriri (4 500 m d'altitude) via le lac Tsokiagar. En chemin, rencontre possible avec les nomades Khampa qui habitent la région. Découverte du lac et nuit soit à Tsomoriri, soit à Sumdo entre les lacs Tsomoriri et Tsokar.

Repas inclus: Petit-déjeuner / **Nuit :** en camp aménagé

J11 TSOMORIRI - LEH

Route vers Leh, capitale du Ladakh, appelé aussi « petit Tibet », et construite à 3 500 m d'altitude, traversée de paysages minéraux grandioses.

Repas inclus: Petit-déjeuner / **Nuit :** à l'hôtel

J12 LEH

La journée est libre pour découvrir Leh à votre rythme : le Palais Royal, le Shankar, véritable Potala miniature, le bazar.

Repas inclus: Petit-déjeuner / **Nuit :** à l'hôtel

J13 LEH - TIKTSE - CHIMRE - HEMIS - SHEY - LEH

La journée est consacrée à une excursion autour de Leh pour découvrir les plus beaux sites religieux des environs : le monastère de Tiktsé, merveille d'architecture surplombant la vallée de l'Indus, le gompa de Chimre qui évoque plutôt une forteresse, Hemis, le plus ancien et le plus grand monastère du Ladakh et l'ancien palais d'été de Shey. Retour à Leh. Le choix et le nombre des sites religieux visités cette journée, pourront être différents.

Repas inclus: Petit-déjeuner / **Nuit :** à l'hôtel

J14 à 16 LEH - ALCHI - LAMAYURU - LEH

Excursion de trois jours et deux nuits au départ de Leh dans la vallée de l'Indus. Route pour Alchi. En chemin, arrêts possibles au monastère de Phyang et au gompa de Likir, monastère du frère du Dalaï Lama (visite libre). A Alchi, visite libre du monastère réputé pour ses statues de Bouddha et ses peintures murales. Continuation vers Lamayuru et visite libre du monastère perché au sommet d'une colline. Nuits à Alchi et à Lamayuru. Durant le retour à Leh, le 16^e jour, arrêts possibles au gompa et couvent de Rizong, et au fort de Basgo, qui renferme d'intéressants Bouddhas.

Repas inclus: Petits-déjeuners / **Nuits :** à l'hôtel ou en auberge

J17 à 19 LEH - VALLEE DE LA NUBRA - LEH

Excursion de trois jours et deux nuits au départ de Leh dans la vallée de la Nubra en empruntant la route la plus élevée du monde, avec passage du col de Khardung à 5 600 m d'altitude. Vous découvrirez des paysages surprenants, et avec un peu de chance, vous pourrez apercevoir des troupeaux de chameaux qui servaient jadis au commerce caravanier. Visite libre petit monastère de Diskit et randonnée possible entre Hundar et Diskit (ou inversement). Nuits à Diskit. Sur le trajet retour à Leh, le 19^e jour, arrêt à Sumur.

Repas inclus: Petits-déjeuners / **Nuits :** à l'hôtel ou en auberge

J20-21 LEH - PANGONG - LEH

Cap à l'Est de Leh jusqu'au lac Pangong. Passage par les villages de Choklamsar, Kharu et Sakti puis par le col de Chang La, avant de descendre jusqu'aux villages de Durbuk, Tangtsé, Mukleb puis enfin Lukung et le lac Pangong. Découverte de ce magnifique lac avec balades possibles puis retour le 21^e jour à Leh par la même route en milieu de journée. Nuit en campement à Pangong.

Repas inclus: Petits-déjeuners / **Nuits :** sous tente au lac Pangong et à l'hôtel à Leh

J22 LEH → DELHI

Vol pour Delhi. Reste de la journée libre.

Repas inclus: Petit-déjeuner / **Nuit :** à l'hôtel

J23 DELHI → PARIS

Selon l'horaire du vol, temps libre à Delhi. Vol régulier avec ou sans escale pour Paris. Arrivée possible le 24^e jour.

DATES ET PRIX

10/06 au 02/07/23

* festival de Lamayuru

02/07 au 24/07/23

05/08 au 27/08/23

25/08 au 16/09/23

Base 5 à 15 participants

AS/ILH06*

2 990 €

AS/ILH07

3 480 € **RÉSERVER TÔT**

AS/ILH08

3 510 € **RÉSERVER TÔT**

AS/ILH09**

3 250 €

Sur certaines dates :

50€ si inscription à + de 4 mois du départ

Vols réguliers : Air India, Turkish Airlines, Qatar Airways...

Remarques : Ce circuit demande une bonne condition physique. Nombreuses étapes à des altitudes comprises entre 3 500 et 4 500 m. Passage de plusieurs cols à plus de 5 000 m. En fonction des contraintes aériennes ou climatiques, l'ordre du circuit pourra être inversé avec trajet en avion pour Leh et retour par la route.

* départ « festival de Lamayuru ». L'ordre des étapes pourra être modifié.

Le prix comprend :

- Le vol international au départ de Paris
- un vol intérieur
- l'hébergement en hôtels, en auberges et quatre nuits en campement
- les petits-déjeuners
- les transports intérieurs et les transferts (en véhicule privé, en train, en bus de ligne et en transports en commun) entre les lieux d'hébergement
- les excursions mentionnées au programme du J7 au J21 (transports pour se rendre sur place uniquement)
- un accompagnateur parlant français
- les taxes d'aéroport, de sécurité et de carburant au départ de France : **290 €** (sujet à modification)
- l'assurance assistance-rapatriement.

Le prix ne comprend pas :

- Les déjeuners et dîners, prévoir **3 à 7 €** par repas (hors boisson) dans les restaurants locaux.
- les boissons et dépenses personnelles
- les visites et les excursions mentionnées comme « libres » ou « possibles » ainsi que les entrées dans les sites (prévoir **50 €** environ)
- les frais de visa
- les pourboires
- l'assurance multirisques.

A ce jour, pas de taxe d'aéroport à régler sur place au départ d'Inde pour les ressortissants français.

FORMALITES

Compte-tenu de la situation sanitaire actuelle due à la pandémie de COVID-19, des mesures exceptionnelles peuvent être prises par les Etats, dans un délai très court, modifiant les conditions de circulation et les mesures sanitaires aux frontières

Des informations régulièrement actualisées sur l'évolution de la pandémie sont disponibles sur le site www.diplomatie.gouv.fr rubrique « Conseils aux Voyageurs ».

Ne pas être en règle avec les formalités de police et de douane du ou des pays le jour du départ entraîne la perte totale du voyage, cette cause d'annulation n'étant jamais couverte par les assurances.

SANTE

→ Traitements et vaccins :

Aucun vaccin obligatoire. Vaccination obligatoire contre la fièvre jaune seulement si vous avez effectué un séjour préalable dans certains pays d'Afrique ou d'Amérique du Sud.

Vaccins conseillés : hépatite A et B, méningites (A + C), diphtérie, tétanos, poliomyélite, typhoïde, antirabique, encéphalite japonaise.

Traitement antipaludéen : consulter son médecin.

Des cas de dengue et de chikungunya ont été rapportés en Inde. Il est recommandé aux voyageurs de se prémunir contre les piqûres de moustiques (vêtements longs, répulsifs, moustiquaire...).

→ Pharmacie :

Médicament contre les troubles intestinaux,

Médicament contre les rhumes et angines,

Médicament contre le mal d'altitude,

Désinfectant, compresses stériles,

Collyre,

Stick à lèvres,

Crème hydratante,

Crème solaire.

Il est conseillé aux personnes suivant un traitement médical d'emporter leurs médicaments ainsi que les ordonnances correspondantes dans les bagages à main. Prévoir aussi un document indiquant le groupe sanguin et les allergies éventuelles.

Les médicaments que vous souhaitez laisser sur place sont à remettre impérativement à des médecins, infirmiers, personnels des dispensaires qui sauront les distribuer à bon escient. Ne jamais donner de médicaments dans la rue à quelqu'un qui vous en réclame.

→ Pour se renseigner :

S.O.S. VACCINATIONS - 85, boulevard de Port Royal - 75013 PARIS - Tél : 01 47 07 10 00

INSTITUT PASTEUR - Tél : 01 45 68 80 88- <http://www.pasteur.fr/fr/sante/vaccinations-internationales-et-conseils-aux-voyageurs>

CENTRE DE VACCINATIONS INTERNATIONALES AIR FRANCE - 38 quai de Jemmapes - 75010 Paris - Tél : 01 43 17 22 00

ESPRIT DU VOYAGE

→ Type de circuit :

Ce voyage est un circuit encadré sur la partie Ladakh et Himachal Pradesh (jours 7 à 21 du programme ci-dessus) et un circuit découverte (visites libres à chaque étape avec l'assistance de l'accompagnateur) le reste du temps. L'affluence des visiteurs est forte au Ladakh surtout en juillet-août. Entre Manali et Leh (jours 7 à 21 du programme ci-dessus), circuit effectué avec l'assistance d'une agence locale. Cette partie du circuit est encadrée et la quasi-totalité des visites se fera en groupe. L'itinéraire est défini avant le départ et pourra être modifié selon les contraintes locales.

→ Encadrement :

Accompagnateur (trice) parlant français. Votre accompagnateur (trice) n'est pas un guide : il (elle) s'occupe de l'intendance (transports, transferts, hébergements), fait la liaison avec le ou les contacts locaux, vous propose et organise les visites et excursions sur place. Il (elle) veille également au bon déroulement du circuit, à une bonne cohésion au sein du groupe et vous fait partager sa passion des voyages.

→ Visites, excursions et entrées dans les sites :

Pour les excursions prévues au programme, seul le transport est inclus. Les entrées dans les sites sont à régler directement sur place.

Les frais de transports ainsi que les entrées dans les sites, dans les parcs et dans les musées non mentionnés ou mentionnés comme visites « libres » ou « possibles » sont à la charge de chaque participant. Ces visites complémentaires seront organisées directement par l'accompagnateur (trice) selon le souhait du groupe et réglées sur place par chaque participant au tarif local.

→ Transports :

Utilisation des transports locaux (bus de ligne, train) entre Delhi et Manali et de véhicules privés avec chauffeurs pour le trajet entre Manali et Leh via le lac Tsomoriri et pour les excursions incluses ou facultatives à la journée, sur 2 jours et sur 3 jours dans la vallée de l'Indus, dans la vallée de la Nubra et au lac Pangong. Un vol intérieur entre Leh et Delhi ou inversement. Ce vol peut être retardé ou annulé en fonction des conditions climatiques au Ladakh. Certains jours, nombreuses heures passées dans les transports et quelques trajets sur des routes parfois encombrées et en mauvais état. Conduite inversée par rapport à la France. Quelques pistes en mauvais état autour de Leh et pendant le trajet entre Manali et Leh via le lac Tsomoriri.

→ Hébergements :

Hébergements de catégorie modeste en hôtels en chambres doubles ou triples (parfois multiples) avec ou sans salle de bains privée. A certaines étapes lit matrimonial à deux places à partager. Quatre nuits sous tente en camps aménagés et au confort sommaire à Sarchu, Tsokar, Tsomoriri et Pangong. Le type d'hébergement par étape est donné à titre indicatif et pourra varier selon les disponibilités.

→ Repas :

Les petits-déjeuners seront pris, soit sur les lieux d'hébergement, soit dans des cafés locaux. Les déjeuners et les dîners seront libres et pris, soit, dans des restaurants locaux dans les villes et les villages, soit, sous forme de pique-nique dans la nature ou dans les camps aménagés. Pour la partie du circuit entre Manali et Leh (jours 7 à 11) et les excursions incluses ou facultatives autour de Leh, les repas seront pris en commun dans des restaurants locaux ou touristiques ou sur les lieux d'hébergement. La nourriture est bonne et variée et souvent épicée. Mais, après demande préalable, il est assez facile de manger peu épicé. Nombreux plats végétariens mais on trouve aussi de la viande (agneau, chèvre ou poulet). La consommation de bœuf pour les hindous et de porc pour les musulmans est taboue. Dans les restaurants, vous trouverez souvent des thalis végétariens. Le thali est un repas à lui seul, servi à volonté et bon marché.

→ Précautions :

Au Ladakh, l'altitude est élevée (3 000 à 5 000 m). Lors de l'excursion dans la vallée de la Nubra, passage d'un col à 5 600 m d'altitude. Certains jours, nombreuses heures passées dans les transports. Les pannes et retards sont toujours possibles. Il est important d'avoir une bonne condition physique.

→ Savoir-vivre :

Ayez toujours en tête que vous êtes un hôte. Il est important de respecter les coutumes, les traditions locales et la dignité des gens qui y vivent et y travaillent. Prévoir aussi des pourboires pour le guide et les chauffeurs. Ils sont facultatifs et doivent être accordés en fonction de votre satisfaction. Sachez toutefois que leurs usages sont appréciés.

EQUIPEMENT

→ **Bagages :**

Sac de voyage ou sac à dos (maximum 15 kg) et un petit sac à dos (pour les affaires de la journée). **VALISE A PROSCRIRE**. Prévoir des protège sacs contre la pluie et la poussière. Attention, voyagez léger, car vous êtes seul responsable du port de vos bagages. Pas de soute à bagages dans les bus vous devrez donc conserver vos sacs avec vous.

→ **Habillement :**

Vêtements chauds (gants, pulls, polaire, bonnet) et imperméables pour les étapes en altitude au Ladakh (notamment pour le départ de septembre),

Vêtements imperméables pour Delhi, Shimla et Manali (en toute saison),

Vêtements plus légers, de préférence en coton pour Delhi, Shimla et Manali. Les femmes doivent éviter les débardeurs, shorts et bermudas,

Coupe-vent (pour le Ladakh) et cape de pluie (pour Delhi, Shimla et Manali),

Chapeau ou casquette (indispensable),

Chaussures confortables pour la marche avec semelles dures, paire de tongs (pour la douche),

Possibilité de laver ou faire laver son linge sur place. Inutile donc de prendre trop de vêtements.

→ **Mais aussi :**

Lunettes de soleil (indispensable), Gourde isotherme (facultatif),

Drap sac,

Sac de couchage pour les nuits sous tente (en complément des couvertures fournies),

Serviette et affaires de toilette,

Papier hygiénique,

Lampe de poche ou frontale et piles de rechange,

Réveil de voyage,

Gel antiseptique hydroalcoolique (pour remplacer les lingettes peu écologiques),

Cadenas - on en trouve aussi sur place,

Couteau multi usage (à placer dans le bagage de soute).

Spirales ou prise anti-moustiques (pour Delhi).

→ **Se munir :**

Des photocopies des 4 premières pages du passeport et du visa,

De photos d'identité récentes en cas de besoin,

Des formulaires d'assurance assistance rapatriement et d'assurance multirisques ADEO (si vous y avez souscrit), remis lors de votre inscription

Des numéros de téléphone de différents organismes de recours (cartes de crédit,...)

A l'enregistrement, il est indispensable de laisser les objets coupants (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc.) et liquides (gel douche, shampoing, dentifrice, bouteille, etc.) dans le bagage qui voyagera en soute car les autorités des aéroports les interdisent en cabine.

SITES DU PATRIMOINE MONDIAL DE L'UNESCO

- Qutb Minar et ses monuments, Delhi (1993),
- Tombe de Humayun, Delhi (1993),
- Ensemble du Fort Rouge de Delhi (2007),
- Chemin de fer Kalka-Shimla (2008).

Mise à jour le 12/05/2023

Assurez-vous avant de partir que cette version est la dernière mise à jour.

Des modifications peuvent intervenir en cours d'année.