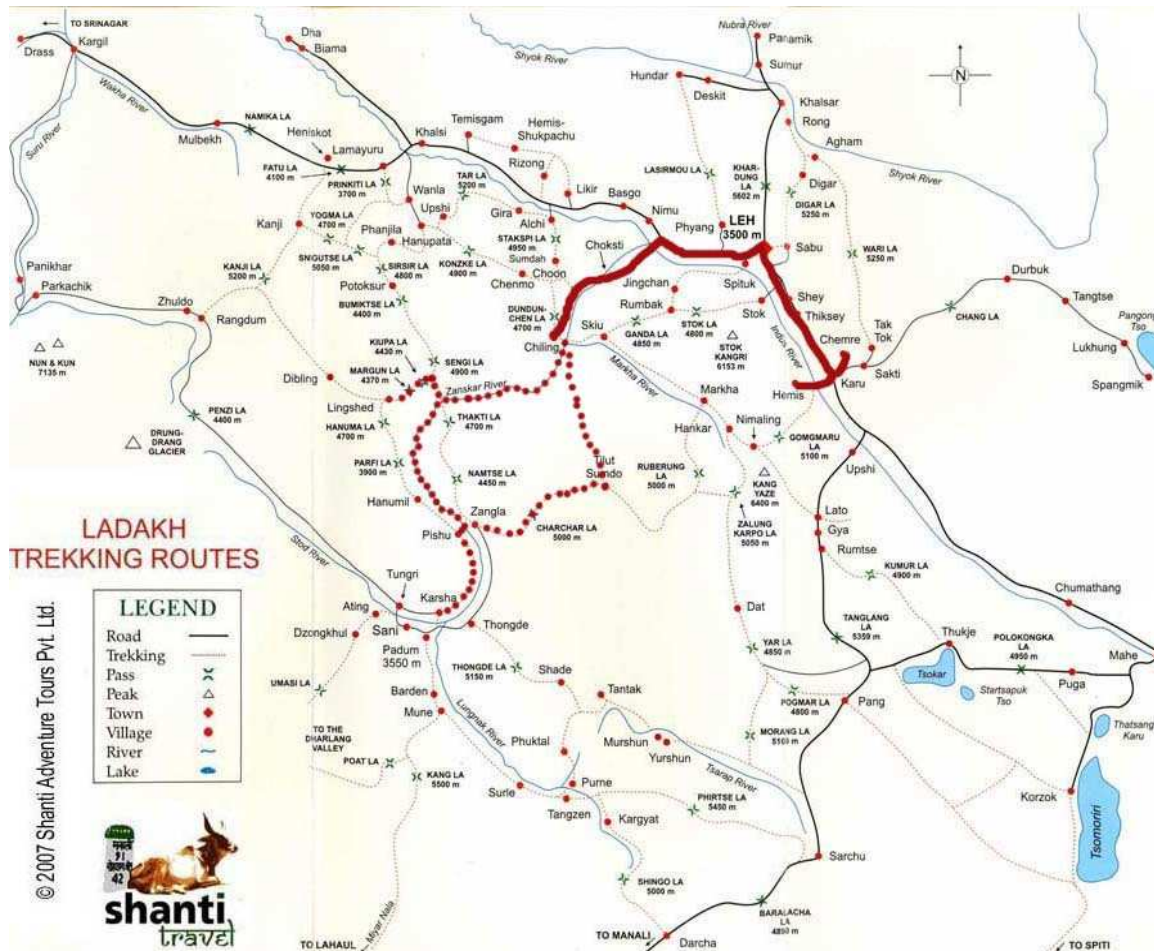


Chadar : Le Fleuve Gelé **** 22 jours

Les Points Forts :

- > Un voyage exceptionnel pour âmes bien trempées
- > Un programme équilibré entre la marche sur le fleuve et les haltes dans les villages
- > Un confort “raisonnable” pendant le trekking : tente mess et tentes de couchage



Au cœur du Ladakh se cache un ancien royaume, le Zanskar. Huit mois par an, les neiges bloquant les cols de son écrin montagneux, cette magnifique vallée vit en autonomie complète. Les petits villages sont alors isolés.

Au cœur de l'hiver, la rivière Zanskar offre une brèche qui met fin temporairement à cet isolement. Sous l'emprise du froid, les eaux se figent. Se crée alors une avenue de glace au cœur des montagnes. La tumultueuse Zanskar devient alors Tchadar, la Rivière Gelée. Quatre ou cinq semaines d'itinérance sont alors possibles pour les Zanskaris.

Après une arrivée à Delhi, nous volerons vers Leh, où les monastères et villages environnants seront prétextes à l'acclimatation. Nos premiers pas sur le Tchadar nous mèneront dans des gorges imposantes, veillées par l'Himalaya. Après une semaine de progression dans ce monde irréel, avec notre caravane de porteurs Zanskaris, nous remonterons vers Lingshet. Calme, sérénité, paysages grandioses, monastère, nonnerie et drapeaux de prières offriront un bref répit.

De retour sur le Tchadar, l'horizon s'élargira. On y croquera de petits villages confortablement nichés au cœur de cette grande vallée, jusqu'à Zangla, l'ancienne capitale.

Puis, ce sera le retour sur les glaces incertaines du Zanskar.

Bien que ce Grand Voyage comporte peu de dénivelées (nous marchons sur une rivière) et que l'altitude est raisonnable (entre 3700m et 4300m), l'engagement est total : les glaces de la rivière peuvent nous obliger à des passages délicats en montagne, qui seront équipés de cordes si nécessaire.

Ce voyage ne nécessite pas de connaissances techniques particulières. Il exige cependant du voyageur un laisser-aller total, une confiance à toute épreuve en notre capacité à faire face à toutes les situations. Mais, après tout, le voyage d'une vie est rarement une expérience fade.



ITINERAIRE

(Sous réserve de modifications en fonction des circonstances)

J 1 : Arrivée à Delhi

Accueil à l'aéroport et transfert à l'hôtel situé proche de l'aéroport. Courte nuit à l'hôtel.

J 2 : Delhi-Leh (3500 m)

Très tôt le matin, vol Delhi-Leh, en passant au dessus de la grande chaîne himalayenne. Transfert à l'hôtel à Leh. Premier contact avec le "Petit Tibet" et l'altitude. Après-midi de repos. En raison de l'altitude (3 500 m), il est conseillé de rester au calme. Nuit en guest house*.

Dominée par l'imposant palais royal, Leh fut autrefois un riche centre de commerce. Les caravanes venues du Tibet et d'Asie Centrale y faisaient halte avant de continuer leur route vers le Cachemire. Le vieux quartier, sous le palais royal, et la rue centrale où les femmes Ladakhi, robes noires et ceintures fuchsia, vendent leurs légumes, constituent autant de scènes qui rendent Leh si attachante.

J 3 : Vallée de l'Indus (3500 m)

Journée d'acclimatation. Visite de l'est de la vallée de l'Indus : Tikse, Chimre, Hemis. Retour à Leh en fin de journée. Nuit en guest house*.

Tikse : ce fantastique ensemble architectural de l'ordre gelukpa, fut bâti au 15^e siècle. Il couvre de haut en bas une colline à mi-chemin entre Leh et Hemis. Une centaine de moines y résident.

Hemis : situé dans un vallon latéral de la rive gauche de l'Indus, Hemis est actuellement le plus grand monastère du Ladakh et 500 moines y sont attachés. Fondé en 1602 par un moine de l'ordre Kagyupa.

J 4 : Leh – Chiling (3200 m)

Transfert en bus privé pour Chiling, à 3 heures de Leh. Nous faisons connaissance avec notre équipe : c'est le début de la grande aventure. Nous passerons une nuit au sympathique village de Chiling et visiterons la maison d'Ishe Namgyal, le meilleur artisan dinandier du Ladakh. Nuit chez l'habitant.

J 5 : Chiling – Zaribago (3250 m) [6/8 H de marche]

TREK Début du trekking. La marche est assez facile même si, parfois, il faut escalader des rochers ou se déchausser pour traverser un peu d'eau. La nuit, le silence infini de la montagne n'est troublé que par les craquements de la glace qui regèle. Nuit en campement.

J 6 : Zaribago - Deepyokma (3300 m) [6/8 H de marche]

TREK La marche continue ! Nuit en campement.

« Le Chadar est une expérience en soi, qui transpose le voyageur dans un monde fantastique fait de roche et de glace uniquement. Voyage où l'on vit en étrange communion avec le monde restreint dans lequel on évolue : soulagement à l'approche de la glace lisse, angoisse lorsqu'il faut sonder à chaque pas, lassitude et fatigue le soir venu, paix et détente ensuite auprès du feu, exaltation face à ces dimensions qui nous sont totalement étrangères ». *Ladakh-Zanskar*, de C. Genoud et P.Chabloz.

J 7 : Deepyokma - Nyarak Pulu (3400 m) [6/8 H de marche]

TREK Nous nous enfonçons dans un dédale invraisemblable de canyons impressionnants. De tous côtés, des sommets et des falaises barrent notre horizon, les paysages sont extraordinaires. Nous dépassons d'immenses chutes de glace figées et retrouvons quelques traces de vie du côté de Nyarak Pulu. Nuit en campement.

J 8 : Nyarak Pulu – Lingshed (3800 m) [3/4 H de marche]

TREK Nous quittons la vallée du Zanskar pour un aller - retour dans la magnifique vallée de Lingshed, l'une des plus isolées de la région. Elle compte presque 1000 habitants qui y vivent en autarcie complète durant la saison hivernale. Visite du grand monastère et nuit chez l'habitant.

J 9 : Lingshed - Deepkongma (3450 m) [6/8 H de marche]

TREK Nous redescendons la vallée de Lingshed et retrouvons la surface lisse et glacée de la rivière Zanskar. Nuit en campement.

J 10 : Deepkongma - Warsanglo (3500 m) [6/8 H de marche]

TREK La vallée du Zanskar s'élargit et nous retrouvons la vie des villages (Hanamur et Pidmo). Nuit en campement.

J 11 : Warsanglo – Pishu (3500 m) [4/5 H de marche]

TREK Nous marchons désormais sur la terre ferme, car le soleil entre désormais dans la vallée, de plus en plus ouverte au fur et à mesure que l'on s'approche de Pishu. Nuit chez l'habitant dans ce magnifique village situé face au monastère de Zangla.

J 12 : Pishu – Karsha (3700 m) [3/4 H de marche]

TREK Courte journée de marche dans la vallée, qui non seulement est désormais très large, mais plate. Nous passons par le village de Rinam avant de quitter le fleuve Zanskar et de rejoindre la plaine de Padum et le site splendide de Karsha. Nuit chez l'habitant dans le village.

J 13 : Karsha (3700 m)

Journée de repos bien méritée, avant le grand retour au Ladakh : nous profitons de ce merveilleux village et du monastère qui le domine. Visite du Gompa (monastère), le plus important de Zanskar, encastré dans une paroi rocheuse. Vue splendide sur toute la plaine de Padum et ses immenses champs d'orge. Nuit chez l'habitant.

J 14 : Karsha – Zangla (3600 m) [5/6 H de marche]

TREK Il nous faut déjà songer au retour vers le Ladakh. Etape jusqu'à Zangla, en passant par le village de Tongde dont nous visitons le monastère. Visite du magnifique site de Zangla, l'ancienne capitale royale. Nuit chez l'habitant.

J 15 : Zangla – Sarakdo (3500 m) [6/8 H de marche]

TREK Nous retrouvons les gorges du Zanskar. Bien que nous soyons venus par le même chemin, l'émerveillement est toujours au rendez-vous. Nuit en campement.

J 16 : Sarakdo – Nyrak Pulu (3400 m) [6/8 H de marche]

TREK Longue journée de marche dans les gorges, mais on a l'habitude ! Nuit en campement.

J 17 : Nyrak Pulu – Tsomo Paldar (3300 m) [6/8 H de marche]

TREK Le retour vers le Ladakh se poursuit. Nous ferons certainement route avec des Zanskaris en partance eux aussi pour la « capitale » de Leh. Nuit en campement.

J 18 : Tsomo Paldar – Tilatdo (3200 m) [6/8 H de marche]

TREK La vallée s'élargit enfin ! Nous retrouvons le soleil. Dernière nuit en campement en compagnie de nos amis porteurs Zanskaris.

J 19 : Tilatdo – Chiling – Leh (3500 m) [3/4 H de marche]

TREK Dernière étape sur le Chadar ! Nous retrouvons Chiling, la porte d'entrée au Ladakh. Le véhicule privé nous attend. Retour par la route à Leh. Douche chaude bien méritée et nuit en guest house*.

J 20 : Leh (3500 m)

Journée tampon à Leh, en cas de retard sur notre itinéraire. Le temps libre éventuel sera consacré à la visite des monastères de la vallée de l'Indus : Spituk, siège du Bakula Rimpoche ; Phyang, qui domine son village du haut de la colline ; l'ancienne capitale de Stok et son palais royal. Nuit en guest house*.

J 21 : Vol Leh - Delhi

Avion pour Delhi tôt le matin. Transfert à l'hôtel dans le centre de Delhi. Nous retrouvons avec un immense plaisir la chaleur et le confort. Après-midi libre à Delhi et nuit à l'hôtel. (Journée tampon au cas où le vol Leh/Delhi serait reporté).

J 22 : Delhi – aéroport international

Journée libre à Delhi avant le transfert tardif à l'aéroport. Fin de nos services.

Possibilité de visite guidée de Delhi ou d'excursion à Agra (en supplément – nous contacter).

* Possibilité de logement en hôtel à Leh sur les voyages « À LA CARTE », moyennant un supplément (NOUS CONSULTER).

NB: les horaires des étapes sont donnés à titre indicatif. Le parcours peut légèrement varier d'une année à l'autre en fonction des conditions.

Difficulté du voyage : DIFFICILE ****

Marcheur totalement confiant dans sa forme physique qu'il entretient et perfectionne au quotidien. Entre 15 et 25 jours de marche avec des étapes allant de 6 à 9 heures. Plusieurs cols en altitude (+ de 5000 m), quelques passages avec un minimum de technique (pentes neigeuses, éboulis raides), un éloignement et un engagement plus importants que dans les autres programmes définissent ce type de circuits. Expéditions sur des sommets de haute altitude. Apparition de difficultés techniques liées au terrain.

> Technique :

Ce voyage ne nécessite pas de connaissances techniques particulières. Il exige cependant du voyageur un laisser-aller total, une confiance à toute épreuve en notre capacité à faire face à toutes les situations. Mais, après tout, le voyage d'une vie est rarement une expérience fade. Bien que ce Grand Voyage comporte peu de dénivelés (nous marchons sur une rivière) et que l'altitude est raisonnable (entre 3700m et 4300m), l'engagement est total : les glaces de la rivière peuvent nous obliger à des passages délicats en montagne, qui seront équipés de cordes si nécessaire.

Deux cas de figure sont en effet envisageables.

- La glace est bonne, comme c'est généralement le cas en février : aucune difficulté technique, mais l'on peut être amenés à traverser 1 ou 2 sections d'eau peu profonde (de 10 à 40 cm) et à escalader quelques rochers.

- La glace n'est que moyennement bonne : nous traverserons plusieurs fois des portions d'eau peu profondes et nous grimperons sur des parois rocheuses ne nécessitant pas de connaissances particulières en escalade, mais où un excellent sens de l'équilibre est indispensable. L'utilisation de la corde dans ces passages délicats ne devrait pas être utile. Vous pourrez emmener un baudrier si vous le souhaitez, mais si vous souffrez du vertige, cela pourra poser problème. Le mois de février est la meilleure période possible.

> Physique :

GRANDE FORME : marche soutenue, avec des journées pouvant durer de 6 à 8 heures ou plus si nécessaire (sur le Fleuve Gelé, les étapes sont dictées par la nécessité de trouver une bonne grotte pour la nuit). Peu de dénivelé durant le trek car nous sommes souvent en fond de vallée. Vous devez être à l'aise en éboulis et sur terrain glissant.

> Portage :

Uniquement vos affaires de la journée. Le portage des effets personnels et de la nourriture est effectué par de robustes porteurs venant du Zanskar (2 à 3 par participant). Tous ont une bonne expérience du Fleuve Gelé et une résistance exceptionnelle. Cependant, nous ne pouvons pas donner à porter plus de 20kg par porteur : nous comptons donc sur vous pour ne pas encombrer votre sac de choses inutiles.

> Hébergement :

- Trekking : malgré nos tentes de couchage, le confort sera très rudimentaire en route. Durant la totalité du trekking, faire sa toilette relèvera de l'utopie : l'eau est glaciale et le bois rare. Le logement chez l'habitant est aussi très rudimentaire. Nous dormirons ensemble dans une grande pièce que nous ferons chauffer un petit peu matin et soir. Les familles qui nous accueilleront recevront un dédommagement en remerciement.

- A Delhi, hébergement en chambres doubles en hôtel ** confortable.

- A Leh, hébergement en hôtel. Mais à cette époque de l'année, il n'y a pas de chauffage, ni d'eau courante (elle gèle dans les tuyaux !). Nous pourrions disposer de seaux d'eau chaude pour nous laver. Les chambres seront cependant chauffées le matin et le soir (poêle).

> Repas :

En raison des conditions climatiques rigoureuses l'hiver et par souci de limiter le poids, nos repas seront énergétiques mais simples. Sur le Fleuve Gelé, tout gèle la nuit et dégèle le jour : fruits et légumes frais ont du mal à supporter. Riz, lentilles et pâtes constitueront la base de nos repas. Nous les agrémenterons de sauces et légumes séchés (tomates). Si vous avez de bonnes idées, à vous de nous faire la surprise. Et puis vous verrez, le thé beurré salé est bon et l'on se surprend même à prendre de la Tukpa (bouillie d'orge) lorsqu'elle est bien cuisinée.

A Leh, vous serez en pension complète.

A Delhi, hébergement avec nuit plus petit-déjeuner.

> Climat :

Il peut se produire des phénomènes climatiques exceptionnels ou imprévisibles. En conditions normales il fait beau, sec et froid, sur le Ladakh et le Zanskar en hiver. Au Ladakh, la neige est rare et les températures oscillent entre 0 et 15° le jour et -15 à -5° la nuit. Il y a plus de neige au Zanskar (de 20 à 40 cm début février, jusqu'à 100 cm fin mars) et le temps est plus souvent couvert. Les températures y sont très froides : entre 0 et 15° le jour, et de -30 à -15° la nuit.

> Secours :

Les secours sont inexistantes en hiver au Zanskar et sur le Fleuve Gelé. Nous ne pouvons compter que sur nous-mêmes et il est très difficile de faire venir un hélicoptère médical (nous l'avons déjà constaté). L'hôpital de Padum n'a que le strict minimum. Aussi devons nous être très prudents et ne prendre aucun risque inconsidéré.

> Assurance et Assistance :

Pour parer aux conséquences d'un éventuel accident, nous vous conseillons fortement d'être attentifs à vos contrats personnels d'assurance et d'assistance. Nous vous conseillons de contrôler que votre garantie "recherche-secours" est au moins égale à 8000 €. En raison des difficultés d'accès à certaines parties de l'itinéraire, une évacuation hélicoptérée peut dépasser le plafond standard de 3810 €. Tout dépassement éventuel de ce montant resterait à votre charge.

Les prix comprennent :

- **Les vols intérieurs nécessaires au déroulement normal du programme tel que décrit dans chaque programme détaillé**
- **Les transferts et transports tels que prévus au programme**

Les véhicules sont équipés de radio, ceintures de sécurité et extincteurs incendies...

Le prix comprend l'essence, les taxes routières, les parkings, l'assurance du véhicule et du chauffeur, le logement et les repas de ce dernier.

Nos chauffeurs, parlent anglais, et sont coutumiers des routes menant aux sites touristiques du Nord de l'Inde. À votre disposition pendant votre séjour, ils vous fourniront un service de qualité. Vous pourrez compter sur eux à tout moment pendant toute la durée de votre séjour. Habités à circuler avec des clients étrangers, ils connaissent les besoins et les préférences de ceux-ci. Enfin, ils restent en contact permanent avec nos bureaux de Delhi et Leh, nous permettant ainsi de vous aider à tout moment où que vous soyez.

➤ **L'encadrement**

- **Formule Groupes Organisés** : par un accompagnateur local ou européen francophone si le nombre de participants est supérieur à 6 personnes, anglophone de 4 à 6 participants

- **Formule A la Carte et Sur Mesure** : vous avez le choix. Les prix mentionnés dans la rubrique « prix & prestations » de chaque programme détaillé comprennent un guide anglophone, ainsi que le montant du supplément si vous optez pour un accompagnateur local ou européen francophone (en plus du guide anglophone)

- **L'assistance d'une équipe locale** : guide ladakhi anglophone, cuisinier (et aides cuisinier pour le grands groupes), muletiers
- **Le portage et le matériel collectif et individuel** : animaux de bât, portage du matériel collectif et individuel de camping et de cuisine
- **Le logement** : à l'hôtel sur Delhi mais en campement durant le trekking (tentes 3 places pour 2 personnes)
- **Les repas** : Pension complète, sauf les repas principaux à Delhi.
- **La pharmacie de groupe (uniquement pour les départs garantis)**

Les prix ne comprennent pas :

- **Les services d'un accompagnateur francophone durant la totalité du voyage : € à diviser par le nombre de participants** (le prix comprend son salaire, son logement, ses repas et les entrées des sites visités)
- **Les vols internationaux.** Vous pouvez consulter notre [liste de voyagistes](#) proposant des vols secs. Nous disposons parfois de "bons tuyaux", [contactez-nous](#) pour en savoir plus
- **Les taxes d'aéroport (internationales)**
- **Les repas principaux à Delhi**
- **Les entrées dans les temples, monuments, monastères et musées** prévus au programme (ce qui a l'avantage d'une plus grande souplesse au niveau des visites, qui ne sont jamais obligatoires !). Compter entre 5 et 15 € / personne.

- Les frais de visas
- L'assistance rapatriement
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les pourboires (compter 50 / 60 Euros / personne pour l'ensemble de l'équipe accompagnante)

MATERIEL & AFFAIRES PERSONNELLES

Matériel fourni par Shanti Travel

- > Tentes canadiennes ou igloo 2 places
- > Matelas en mousse
- > Matériel de cuisine collectif et personnel (couverts...)

Affaires personnelles

Un équipement approprié est un des composants essentiels à la réussite d'un voyage !
 Voyagez léger, vous rendrez les manutentions moins pénibles : **ESSAYEZ DE RESTER EN DESSOUS DE 18 KILOS**

SACS :

- > Un sac type marin (avec quelques sacs plastiques pour protéger le contenu) ou un grand sac à dos sans armature métallique extérieure ... Vous pouvez le fermer avec un cadenas. Eventuellement un sur sac.
 N'oubliez pas d'y apposer une étiquette avant le départ avec vos coordonnées + celles de Shanti Travel.
- > Un petit sac à dos de 30 litres pour la journée (pique-nique, appareil photo, etc...)

SAC DE COUCHAGE ET MATELAS :

- Sac de couchage très chaud. Privilégiez la formule sac de couchage (-30°) plus drap en fourrure polaire.
- Matelas (en plus de celui fourni par Shanti Travel) : Choisissez le épais pour mieux vous isoler du sol.
- Couverture de survie
- Pour plus de confort, prévoyez un matelas mousse qui complétera le matelas local.

VETEMENTS ET EQUIPEMENT PERSONNEL :

- > Pour la tête - une cagoule polaire - une écharpe chaude (très efficace contre les infections ORL fréquentes en hiver)
- > Pour le buste - sous-vêtements type Carline (manches courtes et/ou manches longues)
 - une chemise chaude ou, mieux, un sweat type Carline chaud
 - une ou deux vestes polaires
 - contre le froid : une veste en duvet (doudoune) est indispensable
 - contre le vent : une veste coupe-vent imperméable et respirante avec une capuche est indispensable. Le Goretex est, à ce jour, le meilleur tissu

- > Pour les jambes - un collant type Carline est bien agréable
- un pantalon de montagne
- Pour les mains - une paire de gants (laine, Polartec ou Windstopper) ou une paire de moufles
- une paire de gants fins ou de mitaines et une paire de protège poignets (en cas de chute sur la glace)

- > Pour les pieds - des chaussettes très chaudes. Pensez que vous ne ferez pas beaucoup de lessive en route ! 5 paires semble l'idéal.
- Chaussures : les coques plastiques sont inadaptées à la marche sur la glace : trop rigides et trop lourdes. Les chaussures de trek sont insuffisantes. Indispensables : les bottes canadiennes avec chausson amovible en feutre (Marques Columbia et Kumik, en vente chez Decathlon). Elles sont totalement imperméables.
- une paire de "Spiky plus" (petits crampons urbains de Charlet Moser), en vente par correspondance sur le catalogue Expé.
- une paire de pantoufles "charentaises" (parfait le soir au coin du feu pendant que l'on sèche les bottes canadiennes) !

- > Divers
- deux bâtons de ski télescopique, avec une pointe dure pour bien tenir sur la glace.
- une lampe frontale type Petzl avec piles rondes classiques type LR6
- une paire de lacets de rechange - une aiguille et du fil
- une trousse de toilette et serviette de bain, que vous pourrez laisser à Leh !
- un survêtement ou similaire pour la nuit
- des affaires de rechange pour le retour
- du papier toilette et un briquet
- des serviettes humidifiées type "Calinette"
- une gourde de 1 litre, légère et isotherme
- un couteau de poche genre Opinel
- quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires

Pharmacie personnelle

- > crème solaire écran total
- > crème lèvres labialisant
- > antibiotique à large spectre
- > aspirine
- > immodium + intétrix
- > élastoplaste
- > acétazolamide pour le mal des montagnes (Diamox)
- > désinfectant cutané
- > pansements
- > seconde peau (ampoules)