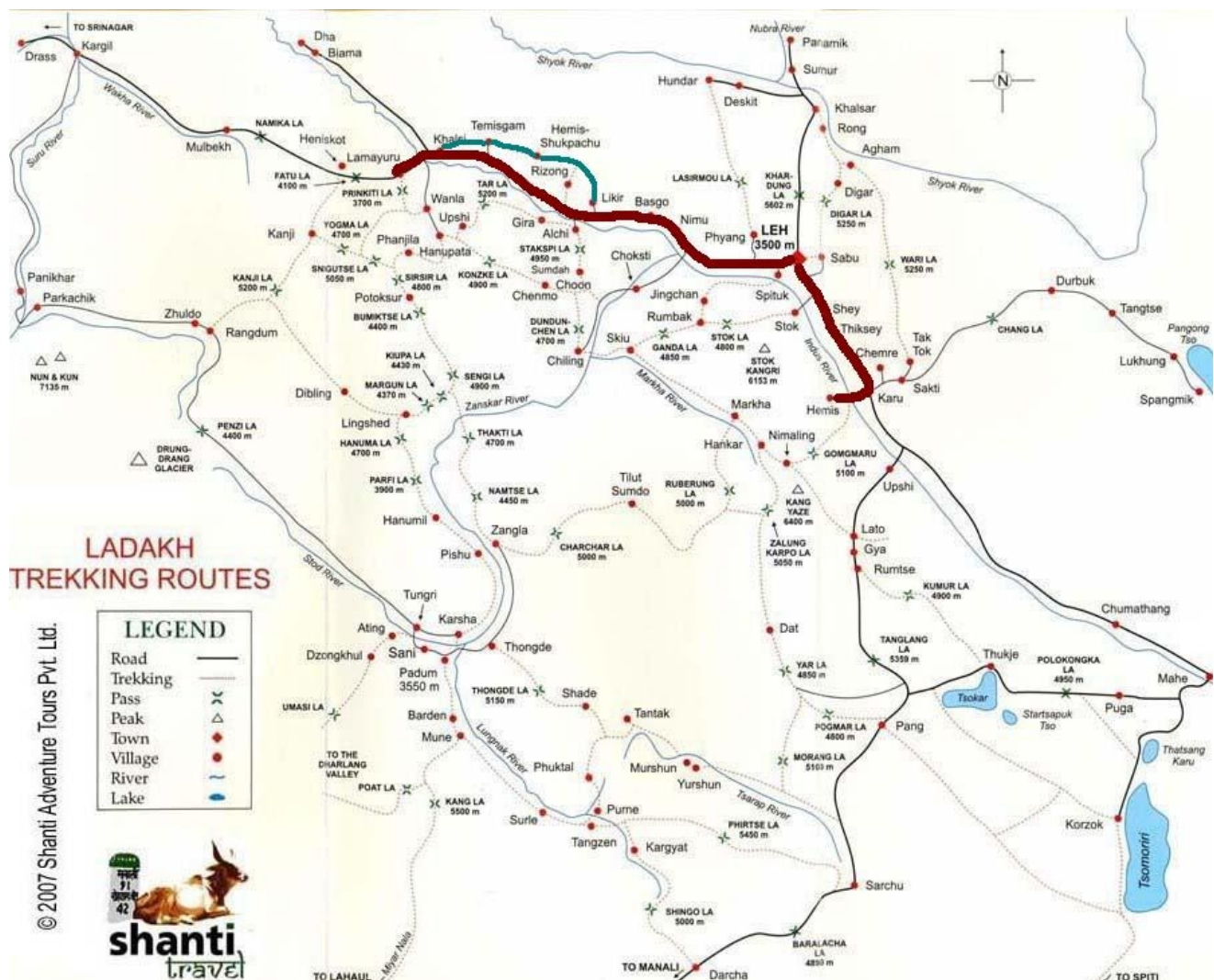


## Losar : Nouvel an Ladakhi

14 jours dont 4 jours de trek

### POINTS FORTS :

- > Célébration du Losar, qui, cette année, tombe un 25 décembre
- > Nouvel An Ladakhi dans la famille de notre ami Lobsang
- > Immersion totale
- > Acclimatation douce à l'altitude
- > Le privilège de découvrir le Ladakh dans toute son authenticité



Goûter aux ambiances ladakhi de l'hiver relève du voyage initiatique pour nombreux d'entre nous. La neige isolant le Ladakh du reste du monde, c'est en hiver que la région révèle toute son authenticité. Après le travail dans les champs et dans les hauts alpages durant l'été, arrive le réconfort de l'hiver et ses nombreux festivals bouddhistes. C'est la période où l'on se retrouve pour passer le temps ensemble à l'intérieur des foyers.

Vous serez en compagnie de Lobsang, notre ami de longue date et de sa famille, dans sa maison traditionnelle et confortable. Vous assistez aux réjouissances et cérémonies religieuses dans les monastères et les rues de Leh et vivez le Nouvel An ladakhi !

Les rituels cérémoniaux sont surtout pratiqués en famille et l'évènement donne lieu à une fête célébrée avec davantage d'ardeur. Les manifestations religieuses de Losar attirent également de nombreux pèlerins.

Le trekking facile et court sert de prétexte à des rencontres avec les Ladakhis, il vous entraîne sur une des portions de la route de la soie qui allait du Cachemire à la mythique Kashgar, située au Turkestan chinois. Vous traversez des villages encerclés de montagnes enneigées et visitez des monastères. Le trekking vous offre une réelle immersion dans le monde ladakhi.



# ITINERAIRE

(Sous réserve de modifications en fonction des circonstances)

## J 1 [17/12]

### Arrivée à Delhi

Accueil à l'aéroport et transfert à l'hôtel. Nuit en hôtel.

Confort : Hotel Saptagiri

Hôtel tout récent, chambres propres, équipées de télévisions, A/C, restaurant cuisine indienne, accès internet sans fil dans le business center.

## J 2 [18/12]

### Delhi - Leh (3500 m) [1H30 de vol]

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.

Confort : Deskit Villa (Maison d'hôtes - Ecotourisme)

Charmante maison d'hôtes située à 10mn à pied au-dessus du bazar de Leh. Habitation traditionnelle avec jardin et potager. Chambres confortables avec salle de bains. Lieu très calme et vue magnifique sur la chaîne de Stock au sud et sur le Khardung La au nord. Ambiance familiale et cuisine bio (produits du terroir ladakhi).

## J 3 [19/12]

### Vallée Est de l'Indus (3500 m)

Journée d'acclimatation. Visite de l'est de la vallée de l'Indus : Tikse et Chemre (Hemis en option). Retour à Leh en fin de journée. Nuit en guest house\*.

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

Le monastère de Chemre est impressionnant et en dehors des circuits habituels. C'est une véritable ville bâtie sur une un piton rocheux, couleur de sable, tel un mirage au milieu de la plaine. C'est principalement cette architecture qui fait son originalité. Il servit notamment de décor pour le superbe film Samsara...

Hemis : le plus grand monastère du Ladakh, construit au 16ème siècle par le grand lama Staktsang Raspa. Ce monastère est connu pour sa collection de thangka, ses objets rituels, ses peintures murales et ses belles statues.

Logement : idem que la veille

## J 4 [20/12]

### Leh - Lamayuru [4H - 130 Km]

Départ en direction de l'ouest de la vallée de l'Indus. Visite des monastères de Phyang et Alchi. Nouspoursuivons jusqu'à Lamayuru. Nuit en guest house au confort sommaire.

Phyang est un des hauts lieux artistiques du Ladakh et la vue sur la vallée de l'Indus est imprenable sur la vallée de l'Indus.

Alchi est certainement le plus beau monastère du Ladakh, et l'un des chefs d'oeuvre de l'art mondial. Datant du 11e siècle, c'est l'un des plus anciens monastères du monde tibétain. Les fresques sont d'une finesse rarement égalée dans tout l'Himalaya.

### J 5 [21/12]

#### Lamayuru - Khaltse – Temisgam (3500 m) [2/3 H de marche]

TREK Visite de l'extraordinaire monastère de Lamayuru puis route en direction de Khaltse. Début du trekking. Montée jusqu'au col du Bongbong-La (3650 m) dans un magnifique paysage désertique. Puis descente jusqu'au village de Tea. Nous poursuivons notre marche en direction de l'oasis de Temisgam (3500 m), l'un des villages les plus fertiles du Ladakh. Visite du village. Nuit chez l'habitant.

Le monastère est perché sur un rocher qui surplombe une vallée magique par ses différents reliefs. La partie ancienne du monastère fut construite au 11<sup>ème</sup> siècle ; on peut toujours visiter quelques pièces de Singay Lhakhang qui témoignent de la richesse culturelle de cette époque.

### J 6 [22/12]

#### Temisgam – Hemis Shukpachan (3600 m) [4/5 H de marche]

TREK Nous rejoignons le village de Ang avant d'emprunter le col du Mebtak La (3720m). Suit une longue descente jusqu'au village de Hemis Shukpachan. Visite du village. Campement.

### J 7 [23/12]

#### Hemis Shukpachan – Yangtang (3500 m) [3/4 H de marche]

TREK Montée en direction du col de Tsermangchan La (3750m), puis descente vers Yangtang (3500 m). Visite du village. Campement.

Le Ladakh est le refuge de nombreuses espèces animales que nous devrions apercevoir pendant le trekking : lièvres sauvages et marmottes à la fourrure épaisse, perdrix blanches, ibex sur les crêtes, loups et léopards des neiges (très rare).

### J 8 [24/12]

#### Yangtang – Likir – Leh (3500 m) [3 H de marche + 2 H de route]

TREK Montée jusqu'au col du Charatse-La (3650 m), puis descente au village de Sumdo, dans lequel nous déjeunons. L'après-midi, montée au col du Pobe-La avant de rejoindre le monastère de Likir que l'on visite. Fin du trek. Retour à Leh par la route. Nuit en guest house\*.

Le monastère de Likir, connu pour sa discipline rigoureuse, abrite une centaine de moines (lamas). Le Supérieur est un jeune frère du Dalaï Lama.

Logement : idem que le J 2

### J 9 [25/12]

#### Losar : le Nouvel An Ladakhi

Au Ladakh, les célébrations religieuses se déroulent généralement l'hiver, la période de réjouissance. Vous assistez au plus fameux de ces festivals : celui de Losar, qui symbolise le nouvel an Ladakhi. C'est une occasion pour les villageois locaux de se réunir dans la joie et la bonne humeur et de revêtir leurs plus beaux vêtements et bijoux. Un moment rare pour un étranger et assurément un souvenir unique. Nuit en guest house.

Logement : idem que la veille

### J 10 [26/12]

#### Losar - Nouvel an Ladakhi

Deuxième journée pour profiter de la plus importante fête du Ladakh. Oublions le passé et réjouissons-nous avec les Ladakhis d'une année brillante et prospère. Nuit en guest house.

Logement : idem que la veille

### J 11 [27/12]

#### Vallée Est de l'Indus

Visite de la vallée Est de l'Indus et plus précisément des monastères Stakna, Stok et Matho. Retour sur Leh. Nuit en guest house.

Stakna : édifié au 16<sup>e</sup> siècle, Stakna, le nez du tigre, est juché sur un éperon rocheux que l'on aperçoit depuis Thiksey. Le monastère appartient à l'ordre Dugpa - Kagyupa. On peut en visiter le hall d'assemblée (Duskhang), la bibliothèque (Pentsokhang) et le Simchung, présentant de belles peintures sur bois.

Stok : situé à 14 km au sud de Leh, sur la rive gauche de l'Indus. Le palais a été construit en 1840 quand le roi du Ladakh y fut exilé après sa défaite face aux envahisseurs Dogra. Au musée du palais sont exposés, la couronne royale, des vêtements, une collection de pièces, et des peyraks (coiffe de cérémonie) décorées de turquoises. Très belle vue sur Leh et la chaîne de Stok.

Matho : édifié sur une colline qui offre une vue admirable sur la vallée de l'Indu, c'est le seul monastère ladakhi de l'ordre Sankyapa. Il fut construit par le grand Lama Tungpa Dorjey au 15ème siècle. Il vint du Tibet avec 7 déités, dont deux d'entre-elles sont restées au monastère de Matho. Le 15ème jour du premier mois tibétain, a lieu un festival qui permet à ces 2 déités de s'incarner dans des moines, qui après une période de transe rendent des oracles pour les nombreux habitants du Ladakh (et de plus loin) qui viennent les consulter.

**Logement** : idem que la veille

### **J 12 [28/12]**

**Leh (3500 m)**

**Journée libre à Leh. Nuit en guest house\*.**

Autrefois, Leh était une étape importante pour les caravanes venant du Tibet ou d'Asie Centrale et se rendant au Cachemire, y vendant laine de Pashmina et autres denrées rares. Elle conserve un peu de son ambiance d'antan. Les scènes de la vie quotidienne la rendent intemporelle et attachante. Dans le vieux quartier, au pied de l'imposant Palais royal, il n'est pas rare de rencontrer de belles ladakhi dans leur costume traditionnel, robes et noires et ceintures roses, vendant fruits et légumes.

Idee de balade : Une charmante marche vous mènera jusqu'au quartier de Yurtung pour la visite du Monastère de Samkar duquel vous pourrez poursuivre dans la calme verdure des hauteurs de Leh jusqu'au village de Gompa [environ 1H de marche]. En fin de journée, n'hésitez pas à poursuivre vers la Shanti Stupa pour profiter de la vue sur la ville au coucher du soleil.

**Logement** : idem que la veille

### **J 13 [29/12]**

**Leh - Delhi [1H30 de vol]**

**Transfert matinal à l'aéroport et vol pour Delhi. Accueil à l'aéroport et transfert à l'hôtel. Après-midi libre à Delhi et nuit à l'hôtel.**

**Standard** : Green Meadow

Située dans le quartier chic de Green Park, cette guest house propose 7 chambres assez confortables à la propreté irréprochable (Sdb). Excellent accueil des propriétaires.

### **J 14 [30/12]**

**Delhi - Aéroport international**

**Journée libre à Delhi. Transfert à l'aéroport international dans la soirée. Fin de nos services.**

**NB: les horaires des étapes sont donnés à titre indicatif. Le parcours peut légèrement varier d'une année à l'autre en fonction des points d'eau fraîche et de l'état des sentiers.**

## PRIX & PRESTATIONS

**LE PRIX : 1190 € sur la base de 1 participants () soit 1190 € / personne.**

Date de validité du devis : 29 Décembre 2011

### Extensions de voyage

Si vous disposez de quelques jours supplémentaires, possibilité d'étendre votre séjour (avant ou après le programme) :

Depuis Leh :

- > Nuit dans le palais royal de Stok (1 nuit minimum recommandée)
- > ½ journée de rafting sur l'Indus
- > Campement au Changtang près des lacs Tso Kar et Tso Moriri (2 nuits minimum recommandées)
- > Retour sur Delhi par la route via le Changtang et Manali sur une des routes les plus hautes et les plus grandioses au monde (5/6 jours)
- > Vallée de la Nubra (3 jours/2 nuits)
- > Ascension du Stok Kangri (6 123 m) (4 jours)

Depuis Delhi :

- > Excursion à Agra (1 nuit sur place recommandée)
- > Triangle d'Or (Delhi – Agra – Jaipur) (3 nuits minimum recommandées)
- > Détente au fort de Neemrana, situé au Nord du Rajasthan, à 2 H 30 de Delhi (2 nuits minimum recommandées)

### Attention

Le taux de change varie en fonction des fluctuations sur le marché des changes. Cette variation du taux de change pourra affecter le prix de nos prestations.

### Les prix comprennent :

- > Accueil à l'aéroport et briefing
- > Les transferts et transports tels que prévus au programme
- > Le vol Delhi – Leh - Delhi (prix du jour, soumis à modification au moment de la réservation en fonction du remplissage)
- > L'assistance d'une équipe locale : guide ladakhi anglophone, cuisinier (et aides cuisinier pour les grands groupes), muletiers
- > L'encadrement : Uniquement pour la formule 'Groupes Organisés' :
  - de 4 à 6 participants : par un accompagnateur local anglophone.
  - plus de 6 participants : par un accompagnateur local anglophone et un accompagnateur francophone.
- > 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, en guest house sur Leh, chez l'habitant à Lamayuru et durant le trekking
- > Les repas : Pension complète uniquement durant le trek, petits déjeuners à Delhi et Leh, de manière à vous laisser le choix de vos restaurants et menus (un fascicule « nos bonnes adresses » vous est remis à votre arrivée à Delhi).

### Les prix ne comprennent pas :

- > Les services d'un accompagnateur francophone durant la totalité du voyage : prix 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 et Leh
- > 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 activités proposées en option
- > Les frais de visas
- > L'assistance rapatriement  
Très important : soyez sûr que votre assurance couvre, dans le cas d'accident, tous les frais médicaux, coût d'évacuation par l'hélicoptère et rapatriement par le vol international pour rentrer chez vous. Attention la carte Gold ne couvre pas l'évacuation en hélicoptère.
- > La pharmacie personnelle (pour partir équipé : <http://www.myfirstaidkit.eu/>)
- > Les boissons et dépenses personnelles
- > Les pourboires

### **Encadrement & organisation**

Vous êtes pris en charge par Shanti Travel depuis l'aéroport international d'arrivée jusqu'à l'aéroport international de sortie (sauf demande contraire de votre part).

### **Sécurité**

La sécurité est notre objectif majeur, quels que soient la région, le terrain et le niveau de difficulté de votre voyage.

Pour tous les programmes, les accompagnateurs sont munis d'un téléphone portable (pas très utile cependant au Rupshu ou au Zaskar !).

Pour les programmes aventure, nous fournissons sur chacun de nos départs garantis une pharmacie adaptée aux conditions du voyage. De plus, nos circuits tiennent parfaitement compte de l'acclimatation à l'altitude.

Shanti Travel est assuré en responsabilité civile professionnelle auprès de SECURED LIFE (145347 N).

### **Repas**

Le plus court chemin pour sonder le cœur d'une culture, si complexe soit-elle, consiste sans doute à partir à la découverte de sa cuisine. Pour vous permettre de découvrir le mode de vie du pays, nous vous faisons systématiquement goûter la cuisine locale, qui, même aménagée pour nos papilles occidentales, peut parfois surprendre ! La cuisine indienne et ladakhie sera agrémentée de plats occidentaux.

Si la cuisine indienne produit une quantité de plats différents rarement égalée, les céréales, que ce soit le riz dans l'Inde du Sud, ou le blé (sous forme de roti, pains plats et ronds) en Inde du nord, constituent la base de tout repas. Invariablement accompagnées de dhal (purée de lentilles) et de sabzi (légumes), elles sont, selon les circonstances, agrémentées de viande ou de poisson. Au-delà de ces denrées fondamentales, les combinaisons sont infinies.

### **Logement**

Quelle que soit la formule choisie (en Groupe Organisé, A la Carte ou Sur Mesure), vous logez la plupart du temps en camping, avec quelques nuits en hôtels standard et guest-houses, ou encore chez l'habitant (circuit hivernal au Ladakh). Hôtel \*\* à Delhi. Supplément pour un hôtel \*\*\*/\*\*\*\* à Delhi, nous consulter.

### **Les vols internationaux ne sont pas compris dans le prix**

L'agence n'offre pas ce service mais vous pouvez consulter notre liste de voyagistes proposant des vols secs. Nous disposons parfois de "bons tuyaux", contactez-nous pour en savoir plus.

RAPPEL : Shanti Travel se charge entièrement de la réservation des vols intérieurs et accomplit toutes les

formalités nécessaires. Tous les vols intérieurs sont compris dans les prix de nos circuits.

### **Permis & formalités**

Shanti Travel remplit toutes les formalités et prend entièrement en charge les permis de trekking ainsi que l'entrée dans les parcs nationaux.

En revanche, l'obtention du VISA est de votre ressort. Chaque participant est tenu de se plier aux règlements de formalités de police et de santé à tout moment du voyage.

### **Assurances**

Shanti Travel est assuré en responsabilité civile professionnelle auprès de SECURED LIFE (145347 N). Cependant Shanti Travel ne saurait se substituer à la responsabilité civile individuelle dont chaque participant doit être titulaire. Nous vous demandons à votre arrivée en Inde de remplir et signer une lettre de décharge et les garanties de votre assurance personnelle (assurance rapatriement).

### **Pourboires**

Dans les restaurants, les hôtels ou les Guest Houses (auberges), les pourboires tendent à se généraliser, et sont d'environ 10% du montant à payer.

En trekking & voyage Aventure, le personnel accompagnant se compose de plusieurs personnes (guide, cuisinier, muletiers, porteurs, bateliers, chauffeurs, etc...). Selon le nombre de participants, prévoir pour la totalité du personnel accompagnant :

- Groupe de 1 à 4 personnes : environ 350 INR / jour / participant
- Groupe de 5 à 8 personnes : environ 300 INR / jour / participant
- Groupe de + de 9 personnes : environ 250 INR / jour / participant

Ceci ne constitue naturellement qu'un simple repère (trek de. Chacun est libre d'agir à sa guise.

### **Petits imprévus**

L'aventure, même préparée avec le plus grand soin, garde heureusement sa part d'évènements imprévisibles. Ces derniers ne doivent pas vous déstabiliser au point de gâcher votre plaisir de voyager.

Soyez prêt à accepter ces aléas, sachant que votre accompagnateur, toute l'équipe encadrante et l'équipe de Delhi vous proposeront les solutions les plus adaptées à la situation.

### **Prolongation de séjour**

Sur l'ensemble de nos destinations, nous vous proposons des prolongations de séjour : nuits d'hôtel, location de véhicules, vols intérieurs, etc... Renseignez-vous dès votre inscription.

### **Matériel fourni par Shanti Travel (lorsque vous partez en trekking)**

Si votre voyage comporte une partie Trekking :

Tentes canadiennes ou igloo 2 places  
Matelas en mousse  
Matériel de cuisine collectif et personnel (couverts...)  
Un grand sursac type marin pour protéger votre sac de voyage

### **Affaires personnelles**

Un équipement approprié est un des composants essentiels à la réussite d'un voyage !

Voyagez léger, vous rendrez les portages moins pénibles : essayez de rester en dessous de 15 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 :

Sac de couchage très chaud (- 10 confort - en duvet vif cloisonné pour haute altitude, par ex.).

Sac à viande, éventuellement.

Couverture de survie

Pour plus de confort, prévoyez un matelas mousse qui complétera le matelas local.

## VETEMENTS ET EQUIPEMENT PERSONNEL :

(Possibilité de laver les vêtements tous les jours au cours du trek)

Pantalon type training, ou en toile (éviter les shorts et les débardeurs, surtout pour les femmes : les bermudas passent encore)

Chaussures de marche (trekking) indispensables + paire de tennis

Veste Gortex ou doudoune chaude

Pull chaud et fourrure polaire

Chapeau, bob ou foulard

Lunettes de soleil (glacier de préférence)

Gourde de 1 litre

Lampe de poche ou frontale (+ piles)

Canif ou opinel

Bâtons de ski télescopiques, éventuellement

Friandises, barres de céréales et petits gâteaux seront les bienvenus pour compléter l'ordinaire

## Medical kit

Total sun block

Lip salve

Broad spectrum antibiotics

Aspirin

Immodium and intetrix

Elastoplasts

Acetazolamide tablets for altitude sickness (Diamox)

Skin disinfectant

Bandages

Second Skin (blisters)

## 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)