+977 98 61 59 05 24

MONASTÈRES, DUNES ET LACS DU LADAKH

Une découverte complete du Ladakh en deux semaines ! Un voyage accessible à tous avec un programme équilibré, ponctué de visites culturelles et de balades à pied, pour un aperçu global de la région...

Confiné derrière la grande barrière himalayenne, le Ladakh est une région unique, la promesse d'une nature sauvage intacte et de paysages de montagne d'exception. Tout comme au Tibet voisin, le peuple ladakhi s'épanouit ici dans un mode de vie traditionnel, au rythme de la nature et des offrandes religieuses. Vous débutez votre aventure sur les rives du fleuve Indus, parcourues de cultures verdoyantes et de villages dominés par de splendides monastères bouddhistes. Vous franchissez ensuite le Kardung La, l'un des plus hauts cols routiers au monde, pour atteindre la vallée de la Nubra, où vous découvrez le village de Diskit et les dunes de Hunder, désert de sable improbable au pied des montagnes du Karakoram. Les vallées perdues du Ladakh vous conduisent à présent sur les hauts plateaux tibétains, le pays des nomades changpas, qui viennent faire paître leurs bêtes dans ces grands espaces peuplés de chevaux sauvages. Les lacs turquoise de Tso Kar et Tso Moriri, véritables joyaux naturels du Ladakh, viennent clôturer ce voyage mémorable !

Région	Ladakh et Zanskar
Activité	Best Of Nature et culture
Durée	14 jours
Code	INDLAD14FIT
Prix	A partir de 1 575 €
Niveau	1/5
Confort	3/5

PROGRAMME

Jour 1 **Bienvenue en Inde!**

Vous êtes accueillis à l'aéroport de Delhi par un chauffeur anglophone. Il vous conduit à votre hôtel. Installation dans votre chambre puis temps libre. En fonction de l'heure, profitez du temps libre pour découvrir à votre guise le vieux Delhi et ses ruelles animées. Vous pouvez également visiter Jama Masjid, la plus grande mosquée de l'Inde ou le Fort Rouge, site historique situé au cœur de la ville.

Hébergement : Hôtel (check-in à partir de 14h)
Repas libres

Jour 2 **Vol pour Leh, Ladakh**

Tôt le matin vous prenez votre vol pour Leh. Vous survolez la grande barrière himalayenne et les cimes enneigées du massif du Zanskar, avant d'atterrir à Leh, la capitale pluriethnique du Ladakh situé à 3500 m d'altitude. Un chauffeur vous attend à la sortie de l'aéroport et vous conduit à votre hôtel.
Journée libre pour repos : du fait de l'altitude où se situe Leh, il est indispensable de vous préserver pour optimiser votre adaptation. Vous devez éviter tout effort physique, bien vous couvrir et boire beaucoup d'eau.

Hébergement : Hôtel
Repas inclus: petit-déjeuner

Jour 3 **Les monastères de la vallée de l'Indus**

Vous faites connaissance de votre guide anglophone qui vous accompagne durant votre voyage au Ladakh.
Première journée de découverte de la haute vallée de l'Indus et de ses plus beaux monastères, symboles de la région.
Vous prenez la route pour remonter la vallée pour visiter les principaux monastères de la région. Vous commencez par Shey, ancienne capitale royale du royaume, dont le palais contient un bouddha doré haut de 8 mètres. Quelques kilomètres plus loin, visite du monastère de Thiksey. Cette merveille d'architecture, miniature du célèbre Potala, est probablement le monastère le plus photogénique. Il possède de très belles œuvres : peintures, masques, thankas... Vous traversez ensuite l'Indus pour atteindre sa rive ouest et visitez le petit monastère de Matho, se dressant sur une crête au-dessus du village. La vue sur la vallée y est magnifique ! Retour à Leh en fin de journée.

Marche : 1h
Hébergement : Hôtel
Repas inclus: petit-déjeuner

Jour 4 **Leh - Basgo - Grottes de Saspol - Alchi**

Vous prenez aujourd'hui la route et descendez la grande vallée de l'Indus. C'est l'occasion d'apprécier les paysages uniques de la région, entre gorges et plateaux désertiques. Près de Nimu, vous admirez la confluence entre les deux cours d'eau majeurs du Ladakh : l'Indus et le Zanskar, dont les eaux cristallines se mêlent aux flots turbides de l'Indus. Vous effectuez ensuite une halte pour visiter le village de Basgo, avant d'arriver à Alchi pour déjeuner. L'après-midi, vous rejoignez le petit village de Saspol. Vous montez à pied pour rejoindre le flanc de la montagne, où se trouvent des grottes d'ermites. Elles renferment de belles peintures murales datant du XIIème siècle, subtile mélange d'art indien et d'art bouddhiste tibétain. Vous redescendez ensuite à travers les champs et le village. Nuit à Alchi.

Temps de transfert: 2h
Marche : 2h-3h
Hébergement : Guesthouse
Repas inclus : pension complète

Jour 5 **Monastères de Alchi et Lamayuru**

Vous visitez ce matin le monastère d'Alchi, l'un des plus vieux du Ladakh, dont les fresques murales sont un joyau de l'art indo-tibétain, classées à l'UNESCO. Le véhicule vous conduit ensuite jusqu'à Lamayuru, sur une magnifique route sinueuse à travers des paysages dignes d'une autre planète. Lamayuru est un petit village cerné par les montagnes du Zanskar. Il a été bâti autour de son monastère du XIe siècle, perché sur un éperon rocheux. Fin d'après-midi libre. Profitez pour vous promener dans le village.

Temps de transfert : 3h
Marche : 2h-3h
Hébergement : Guesthouse
Repas inclus: pension complète

Jour 6 **Randonnée de Lamayuru a Wanla**

Vous quittez Lamayuru à pied, direction les premières pentes du Zanskar. Vous remontez une étroite vallée et rejoignez progressivement le Prinkiti La, un col de 3700 m. Du sommet, vous admirez un panorama qui donne sur toutes les montagnes du Nord Zanskar. Vous descendez ensuite dans un étroit canyon dont l'embouchure se trouve à proximité du village de Wanla. Avant de vous installer dans la guesthouse, les plus courageux peuvent grimper jusqu'au monastère. Du haut de son promontoire, il offre une vue splendide sur la vallée, particulièrement en fin de journée

Marche : 4h-5h
Dénivelé positif : 350 m
Dénivelé négatif : 550 m
Hébergement : Pension familiale
Repas inclus: pension complète

Jour 7 **Wanla - Phyang - Leh**

Vous quittez la région et prenez la route pour revenir à Leh. En chemin, découverte du village verdoyant de Phyang et visite du monastère, construit au début du XVIe siècle par le roi Jamyang Namgyal et renfermant diverses représentations du Bouddha. Déjeuner puis après-midi libre pour vous reposer ou visiter la ville. Les marcheurs les plus motivés peuvent monter au temple de Maitreya, dans les hauteurs de la ville, ou encore au Shanti stupa, qui offre une des plus belles vues sur la chaîne du Stok Kangri.

Temps de transfert : 4h
Marche : 2h
Hébergement : Hôtel
Repas inclus: petit-déjeuner

Jour 8 **Leh - Khadrung La - Vallée de la Nubra**

Vous quittez Leh et traversez aujourd'hui la chaîne de montagne du Ladakh, qui sépare la vallée de l'Indus de celle de la Nubra, votre prochaine destination. Vous empruntez pour cela la route du col de Khardung, l'une des routes carrossable les plus hautes du monde (5680 m). Vous effectuez une halte au village de Khardong, ainsi qu'une petite balade, le temps de vous imprégner de l'ambiance et des paysages. Vous gagnez ensuite la grande vallée de la Shyok, rivière impétueuse qui est bientôt rejointe par la rivière Nubra, qui prend sa source au célèbre glacier de Siachen. C'était jadis une étape importante sur les routes de commerce entre l'Asie centrale et le Tibet. Vous arrivez à Sumur, dans la vallée de la Nubra.

Temps de transfert : 5h
Marche : 1h
Hébergement : Guesthouse
Repas inclus: pension complète

Jour 9 **Vallée de La Nubra - Sumur - Diskit - Hunder**

Réveil matinal pour visiter le monastère de Samstaling, ensemble de sept temples fondés il y a 150 ans. Vous prenez ensuite la route pour Diskit, et son monastère, le plus ancien de la région. Vous poursuivez le chemin à pied pour rejoindre Hunder, connu pour son désert et ses dunes de sable, dans laquelle il est possible de faire des balades à dos de chameau. Nuit à Hunder, face aux belles montagnes de Naya Kangri.

Temps de transfert: 1h
Marche : 2h-3h
Hébergement : Guesthouse
Repas inclus: pension complète

Jour 10 **Gorges de la Shyok - Monastère de Takthok - Sakti**

Vous quittez la Nubra et parcourez les gorges de la Shyok sur une route peu fréquentée . Vous passez le col de Wuri La, dans de superbes gorges et des vallées reculées. Vous descendez du véhicule et profitez de cet endroit pour marcher un peu dans ce bel environnement. Vous arrivez ensuite au monastère de Takthok, à Sakti. Bâti au XVIe siècle au pied d'une grotte, il est connu pour avoir été le lieu de méditation d'un grand maître Nyingmapa.

Temps de transfert : 4 à 5
Marche : 2h-3h
Hébergement : Guesthouse
Repas inclus: pension complète

Jour 11 **Takthok - Le lac de Tso Moriri**

Vous poursuivez votre aventure vers l'une des régions les plus sauvages de l'Himalaya indien, celle des hauts plateaux du Changtang. Vous êtes ici à deux pas du Tibet, dans une zone que seuls les nomades changpas arpentent pendant les mois d'été. Vous arrivez sur les rives d'un des plus beaux lacs de la région, le Tso Moriri. Les eaux de ce grand lac offrent des nuances de bleu inouïes, dans le style des célèbres lacs Nam Tso et Yamdrok Tso, dans le Tibet central. Vous profitez des environs avec une petite balade sur les rives du lac et admirez le coucher de soleil...

Temps de transfert : 5h
Marche : 1h
Hébergement : Campement
Repas inclus : pension complète

Jour 12 **Tso Moriri - Changtang : Le lac de Tsokar (4500 m)**

Réveil matinal pour aller rendre visite aux nomades qui résident généralement dans une vallée non loin d'ici (non garanti), puis marche facultative le long des rives du lac, l'occasion de vous imprégner de l'ambiance calme et sereine des lieux. Dans l'après-midi, route pour le lac Tso Kar, le "lac blanc" en ladakhi, en raison de la quantité de sel présente dans ses eaux. C'est aussi une étape importante dans la migration de nombreux oiseaux, et un lieu de reproduction bien connu de tous les ornithologues amateurs. Fin de journée et nuit sur place.

Temps de transfert : 4h
Marche : 3h
Hébergement : Campement
Repas inclus : pension complète

Jour 13 **Retour à Leh**

Vous effectuez ce matin une petite randonnée le long des rives du lac Tso Kar, dans des paysages aux couleurs contrastées, de l'ocre des montagnes au bleu turquoise du lac, en passant par le brun, le jaune et le blanc des cristaux de sel. Après avoir savouré vos derniers moments dans la solitude des hauts plateaux du Changtang, vous prenez la route pour revenir à Leh. Dernière soirée libre dans la capitale.

Temps de transfert : 3h
Marche : 2h
Hébergement : Hôtel
Repas inclus : petit-déjeuner et déjeuner

Jour 14 **Retour à Delhi**

Tôt le matin, vous prenez le vol intérieur pour la capitale indienne.
Arrivée à Delhi, transfert à l'aéroport international où vous prenez votre vol retour.

Repas inclus: petit-déjeuner

En fonction des conditions météorologiques et opérationnelles, l'accompagnateur se réserve le droit de modifier cet itinéraire, pour votre sécurité et celle de l'équipe locale.
Les vols domestiques entre Leh et Delhi ne sont opérés que le matin, lorsque la météo est la plus stable (le survol de l'Himalaya indien demande de bonnes conditions météorologiques). Les retards et les annulations sont possibles. Pour cela, prévoyez une journée de "sécurité" avant de prendre le vol international retour.

PÉRIODE & BUDGET

Quand voyager ?

La meilleure période pour voyager est la suivante :

janv.	févr.	mars	avr.	mai	juin	juil.	août	sept.	oct.	nov.	déc.

Prix

- A partir de 1850 € par personne (sur la base de 2 participants)
- A partir de 1450 € par personne (sur la base de 4 participants)

Ce budget est indiqué par personne, selon disponibilité. Votre agent local vous fera parvenir un devis personnalisé avec le prix exact. En effet, ce dernier peut varier en fonction de plusieurs éléments (disponibilité, niveaux de prestations, période, nb de participants, délai de réservation et bien d'autres encore).

Le prix comprend

- Les vols domestiques aller-retour Delhi/Leh
- Les transferts terrestres en véhicule privatisé avec chauffeur
- L'encadrement par un guide-accompagnateur anglophone
- L'hébergement en chambre double
- La pension complète pendant le trek
- Les petits-déjeuners à Delhi et Leh
- Les services d'une équipe locale pendant le trek
- Les permis de trek et les entrées de sites au Ladakh.

Le prix ne comprend pas

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

En option :

- La nuit supplémentaire à Delhi (120 € en chambre individuelle, 60 € en chambre double, par personne, avec petit déjeuner).

Conditions de paiement et d'annulation

Inscription

L'inscription à l'une de nos activités ou voyage implique l'acceptation des conditions générales de vente. Chaque client doit remplir un bulletin d'inscription. L'inscription n' est acceptée qu'avec le versement d'un acompte représentant 35% du montant total du voyage et dans la mesure des places disponibles. Si l'inscription se fait à moins de 35 jours du départ, le prix total du voyage devra être réglé dès l'inscription. Vous pouvez effectuer votre paiement par virement bancaire (SWIFT/IBAN) ou par carte bleue directement sur le site. Une confirmation d'inscription vous sera envoyée par mail dans les plus brefs délais.

Facturation

Une fois votre réservation enregistrée, nous vous envoyons par mail votre facture. Le solde doit nous parvenir au moins 35 jours avant votre date d'arrivée. Si le solde du voyage ne nous est pas parvenu dans ces délais, Altaï India l se réserve le droit d'annuler la réservation sans indemnité.

Annulation

Conditions et frais d'annulation :

Si, pour quelque raison que ce soit, vous devez annuler votre voyage, les sommes que vous avez versées vous seront remboursées sous réserve des retenues suivantes :

Si le désistement a lieu :

- Plus de 30 jours avant le départ, une somme forfaitaire de 50€ par personne sera retenue
- De 30 à 21 jours avant le départ, le montant de l'acompte versé sera retenu (soit 30% du montant total du dossier)
- De 20 à 14 jours avant le départ, 50% du montant total du dossier sera retenu
- De 13 à 7 jours avant le départ, 75% du montant total du dossier sera retenu
- Moins de 7 jours avant le départ, 100% du montant total du dossier sera retenu

Cas particuliers:

Quelle que soit la date d'annulation ou de modification de contrat, les frais suivants s'ajoutent au barème ci-dessus :

- Frais fixes aériens : si votre billet d'avion doit être émis longtemps à l'avance, souvent pour vous éviter des suppléments importants, 100% des frais non remboursables en cas d'annulation ou de modification de votre plan de vol vous seront facturés. Dans ce cas le barème ci-dessus ne s'applique que sur le prix du voyage sans le vol.
- Frais fixes terrestres : les frais engagés tôt pour des réservations fermes vous seront facturés en cas d'annulation.
- Frais d'assurance : que vous ayez souscrit une assurance multirisques ou une assurance annulation, le montant de l'assurance est dû et ne peut faire l'objet d'aucun remboursement.

Ces conditions spécifiques vous seront signifiées sur votre confirmation d'inscription. Si vous êtes dans l'obligation d'annuler votre voyage avant son commencement (date de départ), vous devez en informer dès que possible Altaï India et l'assureur par tout moyen écrit permettant d'obtenir un accusé de réception.

C'est la date de réception de l'écrit qui sera retenue comme date d'annulation pour facturer les frais d'annulation.

Si Altaï India se trouve dans l'obligation d'annuler un départ en groupe, en raison du nombre insuffisant de participants, la décision sera prise et les clients informés au plus tard 21 jours avant le départ. Altaï India peut également annuler un départ suite à des événements exceptionnels, relevant notamment des cas de force majeure (éruption volcanique, événements sociaux, grèves, intempéries) pouvant porter atteinte à la sécurité des participants. Dans ces cas, les participants seront remboursés intégralement des sommes qu'ils ont versées sans toutefois pouvoir prétendre à aucune indemnité.

Modification du contrat

En cas de modification d'un voyage par le client entraînant des frais pour Altaï India, ces frais seront à la charge du client. Dans tous les cas, toute modification fera l'objet d'un écrit. Altaï India pourrait modifier des éléments au contrat de voyage, si des événements extérieurs à notre volonté s'imposaient. Nos clients en seraient informés par écrit dans les plus brefs délais.

Prix et révision des prix

Pour les voyages en groupe, les prix figurant sur le site internet ont été calculés et sont valables pour le nombre indiqué de participants pour chaque voyage. Les tarifs sont confirmés lors de l'inscription. Si le nombre de participants est inférieur au minimum requis, un "supplément petit groupe" peut être appliqué. Pour tous les séjours ou programmes, nous mentionnons le prix par personne, valable à partir d'un certain nombre de participants, et nous détaillons les prestations incluses et non incluses dans ce prix. Toute modification des taux de change, des prix des différents éléments composant un voyage et en particulier le prix des carburants peut entraîner un réajustement tarifaire.

Cession du contrat

En cas de cession du contrat par le client à un cessionnaire, les conditions de modification et d'annulation s'appliquent.

Assurance

Nous vous invitons à souscrire une assurance avant votre départ garantissant les activités pratiquées avec Altaï India. Le détail des assurances proposées est disponible sur cette page : https://india.altaibasecamp.com/fr/assurance

Dans le cas où vous ne souscrivez pas d'assurance avec nous, nous vous demandons de bien vouloir nous communiquer par mail les informations de votre contrat d'assurance (nom de la compagnie, nom du contrat, n° de police d'assurance, n° de téléphone) et d'emporter ces informations avec vous lors de votre séjour.

INFOS PRATIQUES

Encadrement

Altaï India vous garantit une expérience de voyage actif réussie, grâce à nos guides et à nos infrastructures logistiques. Pendant votre voyage, vous êtes accompagné par nos guides de trekking Altaï, mobilisés à 100% pour vous faire découvrir des endroits insolites en pleine nature. Laissez-vous guider…

- Ce voyage est encadré par un guide de trekking ladakhi anglophone. Possibilité d'avoir un encadrement francophone moyennant un supplément (nous consulter pour le prix)

Alimentation

La gastronomie ladakhi étant relativement peu variée, vous retrouverez fréquemment des repas indiens au cours de votre voyage, notamment à Leh. Celle-ci est parfumée, riche en saveurs, diversifiée et pas nécessairement pimentée !

Les repas sur nos voyages au Ladakh:

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

- Pour les treks en auberge/lodge, 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).

Durant votre séjour les boissons, y compris l'eau minérale, sont à votre charge. Vous pouvez remplir vos gourdes d'eau mais il est indispensable de la traiter avec des pastilles purifiantes. Évitez autant que possible l'achat de bouteilles en plastique qu'il faut ensuite recycler.

Hébergement

Ce voyage comprend des nuits en hôtel standard basique à confortable, en fonction des infrastructures existantes sur place.

- A Leh et Delhi : nuits en hôtel standard 3 étoiles (normes locales).

- Nuit en Guest house: il n'existe pas d'hébergement du standing d'un hôtel dans les villages. Vous y dormez donc en guest-house qui sont des hébergements familiaux, simples mais confortables. Chambres doubles avec salle de bain privative ou collective.

- Campements fixes au Lac Tsomoriri et à Tso Kar : grandes tentes solides et simples prévues pour deux personnes, équipées de lits confortables (véritable matelas), oreillers, draps et serviettes. Chaque tente dispose d'une salle de bain privative avec eau froide. Un peu d'eau chaude peut être demandée pour un brin de toilette (eau chauffée en cuisine).
-

Voici la liste des hébergements que nous réservons généralement pour ce voyage (à titre indicatif et selon disponibilité) :

- Leh : hôtel Mahey Retreat - A 10 min à pied du centre-ville, l'hôtel se situe dans un quartier résidentiel calme de Leh. L'établissement est réputé pour l'hospitalité de son personnel et pour ses chambres confortables. L'électricité, le wifi et l'eau chaude sont disponibles. L'hôtel dispose d'une vue exceptionnelle sur la chaîne de montagne de Stok, que vous pouvez admirer depuis votre chambre ou depuis le grand jardin de l'hôtel.
- Lamayuru : hôtel Moonland
- Alchi : Hôtel Heritage Home
- Delhi : hôtel Jivitesh

Déplacement et portage

- Les transferts routiers sont réalisés en véhicules privatisés au Ladakh.
- 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. Il est donc important de prévoir une journée de sécurité à Delhi en fin de voyage.

- Transport des affaires personnelles pendant le trek : vous ne portez que vos affaires de la journée, le reste est transporté par un véhicule tout-terrain, chargé d'acheminer vos affaires à chaque étape.

Budget et change

Monnaie indienne : La Roupie (INR).
Reportez vous sur ce site afin de connaitre l'évolution du taux de change au jour le jour.

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 : 3 € / jour
- Assistants divers et chauffeurs : 2 € / jour
- Muletier : 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 indispensable

- Bonnet
- Casquette ou chapeau
- Foulard ou tour-de-cou (buff)
- Gants
- Veste coupe-vent imperméable et respirante
- Doudoune compacte pour le soir
- Veste polaire chaude
- Sous-vêtements thermiques (haut et bas)
- 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 utile

- Bâtons de marche télescopiques
- Sac de couchage, T° confort -5°/-10°C
- Nécessaire de toilette. Autant que possible, privilégiez les produits biodégradables (savon de Marseille et shampoing)
- Gel hydroalcoolique
- Maillot de bain (facultatif)
- Gourde ou poche à eau de 1,5 ou 2 litres
- Filtre à eau ou pastille pour traiter l'eau
- Lunettes de soleil avec indice de protection élevé
- Lampe frontale et piles de rechange
- Sacs en plastique étanches pour garder vos affaires au sec en cas de pluie
- Jeu de carte, livre...

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 :

- Un sac de voyage grand format (ouverture frontale ou sac à dos). Pas de valise !
- Un sac à dos de 25-30 litres pour la journée (max 7 Kg en cabine).

Pharmacie

Votre accompagnateur dispose d'une trousse de secours de première urgence pendant le circuit. Toutefois, nous vous recommandons d'apporter vos médicaments :

- Médicaments personnels
- Anti douleur type Paracétamol
- Anti diarrhéiques
- Traitement antibiotique à large spectre
- Pansement intestinal
- Crème solaire à forte protection pour les lèvres et la peau
- Collyre pour les yeux
- Crème hydratante pour le traitement des brûlures superficielles (ampoules et coups de soleil)
- Une bande élastique adhésive, une boîte de pansements adhésifs et compresses désinfectantes
- Pastilles purifiantes pour désinfecter l'eau
- Un répulsif anti-moustique
- Double peau pour les ampoules

*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.

Passeport

Valable 6 mois après la date de retour.

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.

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).

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 obligatoires

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

Santé / 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".

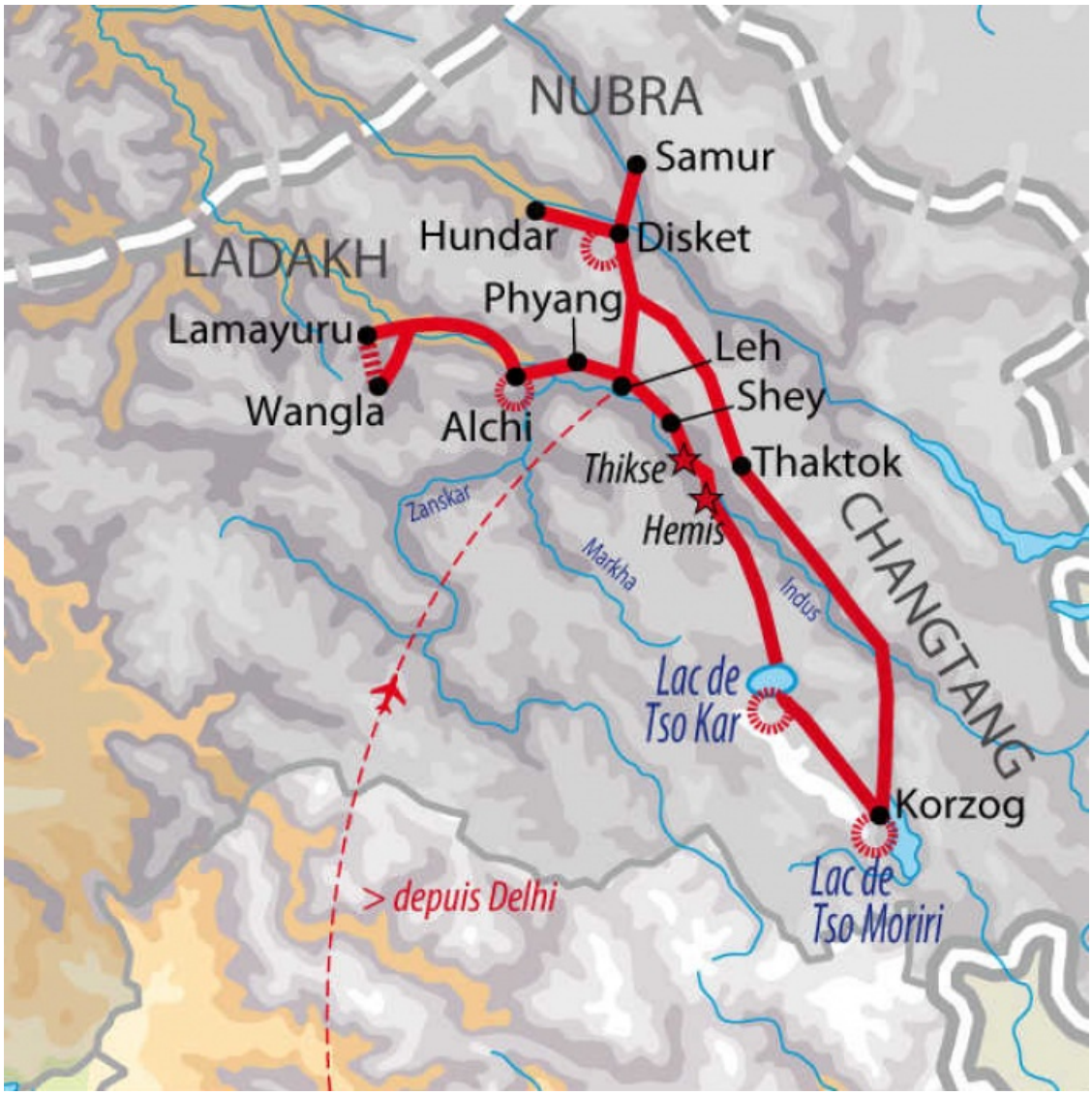
Nous vous conseillons de consulter votre médecin avant le départ. Il vous donnera des indications fiables sur votre état de santé général, et fera un point sur vos vaccinations habituelles et celles recommandées pour votre destination.

Climat

- Eté

C'est la saison du Ladakh. Protégé derrière les hauts sommets de l'Himalaya, le territoire ladakhi profite d'un ciel généralement dégagé et de températures agréables (voire chaudes) au soleil, libérant l'accès aux cols d'altitude. Attention toutefois aux écarts de températures entre le jour et la nuit : il n'est pas rare d'avoir 30°C de ressenti au soleil et de perdre 20°C dès que le soleil se couche !

Electricité

Le voltage et la fréquence du réseau électrique indien sont les mêmes qu'en France **(230 V, 50 Hz)**. Les prises électriques sont de type C / D / M. Vous pouvez utiliser vos appareils sans adaptateur électrique. Notez toutefois que les coupures d'électricité sont courantes, notamment dans les montagnes.

CARTE