

TREK ET RENCONTRES DANS LA VALLÉE DE LA MARKHA

L'incontournable trek du Ladakh avec des nuits chez l'habitant!

Vous débutez votre périple au "pays des hauts cols" à Leh, au cœur de la vallée de l'Indus, célèbre pour ses somptueux monastères et ses villages traditionnels. Après quelques jours d'acclimatation passés à découvrir les sites incontournables de la vallée de l'Indus, dont Lamayuru et Alchi, vous démarrez votre trek dans la vallée de Markha. Durant 7 jours, vous randonnez à travers les montagnes colorées du Ladakh, en traversant villages et oasis de cultures verdoyantes.

Dans cette région reculée, les habitants vivent une vie traditionnelle, définie par le rythme de la nature et la religion bouddhiste, omniprésente. Des paysages de hautes montagnes splendides et une culture locale authentique, qui font de la Markha l'un des plus beaux treks de l'Himalaya indien !

 Région	Ladakh et Zaskar
 Activité	Trek et randonnée
 Durée	14 jours
 Code	INDMARKHAFIT
 Prix	A partir de 2 007 €
 Niveau	3/5
 Confort	2/5

PROGRAMME

📍 Jour 1 **Welcome to India !**



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 Ladakh**



Tôt le matin vous prenez votre vol pour Leh. Vous survolez la grande barrière himalayenne et les cimes enneigées du massif du Zaskar, 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**



Ce matin, vous rencontrez votre guide local anglophone qui vous accompagne durant votre voyage au Ladakh. Après un premier briefing c'est parti pour découvrir les plus beaux monastères de la vallée de l'Indus !

Vous visitez le palais royal de Stok construit en 1825 pour héberger la dynastie Namgyal. Il est toujours la demeure de la famille royale, qui se retire à Manali durant le grand froid hivernal.

Vous poursuivez la visite de la vallée de l'Indus par le monastère de Spituk, site gelukpa fondé au 14^e siècle, qui recèle au sommet un énigmatique sanctuaire sacré.

Après cette matinée culturelle, vous reprenez la route en direction de l'ouest dans la région de Sham. Votre destination : Hemishukpachen (3550m), qui doit son nom au bois de cèdre : "Sukpa" en ladakhi. Sur le chemin de nombreux petits chortens vous rappellent que vous êtes dans un pays bouddhiste, où la religion fait partie intégrante de la vie quotidienne ladakhie. Vous vous installez chez vos hôtes Angchok et Tsering.

En fin d'après-midi, vous visitez le petit monastère, d'où vous avez une vue plongeante sur le village. C'est l'heure idéale pour rencontrer les habitants qui rentrent des champs...

Transport : 2h

Hébergement : maison d'hôtes

Repas inclus : petit-déjeuner et dîner

📍 Jour 4 **Randonnée d'acclimatation : les villages de la vallée de l'Indus**



Aujourd'hui vous chaussez vos chaussures de randonnées et vous partez pour une belle journée de randonnée dans la vallée de l'Indus. De Hemisukpachen vous montez progressivement au col de Mebtak à 3830 m. Puis descente sur Ang et Temisgam (3230m). Le sentier est taillé dans les roches ocre, roses et violettes (ophiolites). Vous visitez le monastère de Temisgam d'où nous pouvez apprécier une vue panoramique sur les sommets enneigés situés au nord de la vallée de l'Indus. Vous prenez ensuite un véhicule, et par une magnifique route sinueuse, vous rejoignez Lamayuru (3500m).

En fin d'après-midi nous visitez le monastère de Lamayuru (XIe siècle), qui comporte trois temples importants, perché sur un rocher surplombant le village.

Temps de transfert: 1h

Hébergement: Hôtel

Marche: 4h

Dénivelé positif: 400 m

Dénivelé négatif: 700 m

Repas inclus: pension complète

📍 Jour 5 **Col de Prinkiti La (3 700 m)**



C'est une très belle journée de randonnée en terme de paysages. La couleur des rochers change en fonction de la lumière du jour et contraste avec la verdure du village de Lamayuru. Vous montez jusqu'au col du Prinki La (3700 m). Après un repos bien mérité, vous commencez votre descente pour Wanla (3200 m) où vous retrouvez votre véhicule qui vous conduit à Alchi (3100m).

Vous visitez les temples d'Alchi constitué de 6 temples. Ils contiennent des peintures murales et des sculptures d'artistes provenant de l'ancien Tibet, du Cachemire et de l'Afghanistan. Les porches en bois sculptées présentent des statues et des fresques qui participent à la reconnaissance de ce joyau

artistique indo-tibétain bâti par le moine érudit Ringchen Zangpo.

Temps de transfert: 1h

Marche: 4h

Dénivelé positif: 400 m

Dénivelé négatif: 600 m

Hébergement: guesthouse

Repas inclus: pension complète

📍 Jour 6 **Début du trek de la vallée de Markha**



Tôt le matin vous quittez Alchi et prenez la route pour rejoindre Zingchen (3400m) point de départ de votre trek vers la vallée de la Markha.

Vous retrouvez votre équipe locale (muletiers, assistants guide, cuisinier...) qui vous accompagne durant le trek.

Votre journée commence en longeant la rivière qui s'engorge peu à peu avant de déboucher dans une large vallée au pied du massif de Stok. Vous montez progressivement vers le très beau village de Rumbak, première étape et porte d'entrée du parc national d'Hemis. La vallée se teint peu à peu de couleur pourpre, avant d'arriver au petit hameau de Yurutse (4150m), où vous dormez chez l'habitant.

Temps de transfert: 2h

Marche: 5h

Dénivelé positif : 800 m
Dénivelé négatif : 50 m
Hébergement : chez l'habitant
Repas inclus : pension complète

📍 Jour 7 **L'époustouflante vue de Ganda La**



Vous poursuivez l'ascension du vallon progressivement jusqu'au camp de base de Ganda La, d'ici la montée se fait plus raide jusqu'au sommet du col où, du haut de ses 4900 mètres, la vue est saisissante, avec les sommets du Zaskar au sud et la chaîne du Ladakh au nord ! Après avoir savouré ce moment magique, vous entamez notre descente vers le village de Shingo (3950 m) où vous dormez chez l'habitant.

Marche : 6h
Dénivelé positif : 800 m
Dénivelé négatif : 1000 m
Hébergement : chez l'habitant
Repas inclus : pension complète

📍 Jour 8 **Shingo - Skyu : villages bouddhistes de la vallée Markha**



Vous quittez Shingo et entamez votre descente par un étroit canyon pour rejoindre la Markha . Vous avez une courte journée de marche jusqu'à Skyu (3365m), un des plus grands villages de la vallée. De nombreux chortens décorent l'entrée de ce beau village situé sur la rive droite de la Markha. Après-midi libre pour vous reposer ou partir à la rencontre des habitants du village.

Marche : 3h
Dénivelé négatif : 600 m
Hébergement : chez l'habitant
Repas inclus : pension complète

📍 Jour 9 **Skyu - Markha : contraste entre les rives boisées et l'aridité des montagnes**

Vous remontez la superbe vallée de la Markha dont les rives boisées contrastent avec l'ocre des montagnes environnantes. Vous traversez à plusieurs reprises la rivière à gué ou sur des ponts. De Skyu à Markha la marche est aisée mais relativement longue. Markha (3800m) est le village principal de la vallée, surmonté d'un joli monastère en surplomb du village, que vous visitez en fin de journée. Il offre une belle vue sur la vallée et sur le chemin parcouru aujourd'hui.

Marche : 6h-7h
Dénivelé positif : 450 m
Dénivelé négatif : 50 m
Hébergement : chez l'habitant
Repas inclus : pension complète

📍 Jour 10 **Markha - Hankar : vue sur Kang Yatse**



Vous remontez la vallée de Markha, encore relativement verdoyante, sur la rive droite. Au loin vous apercevez le monastère de Tanzé perché au sommet d'une falaise. Possibilité de monter au monastère en aller/retour pour avoir une vue surplombante sur la vallée de Markha. Vous traversez à plusieurs reprises les affluents de la rivière Markha à gué ou sur des ponts et arrivez au village de Humlung couronné de son monastère. La vallée se resserre ensuite et juste avant d'arriver à Hankar (4030m), apparaît le majestueux sommet de Kang Yatse culminant à 6400 m d'altitude. Nuit à Hankar chez l'habitant.

Marche : 4h-5h

Dénivelé positif : 300 m

Dénivelé négatif : 50 m

Hébergement : chez l'habitant

Repas inclus : pension complète

📍 Jour 11 Nimaling : au pied du Kang Yatse



Vous quittez Hankar et montez progressivement en altitude sur le plateau de Nimaling où les bergers de la vallée viennent faire paître leurs troupeaux de yacks en été. Vous dormez au camp de Nimaling (4750 m), sous tentes fixes. Ce campement est tenu par les habitants des villages aux alentours. Vous avons une vue imprenable sur le Kang Yatse.

Marche : 5h-6h

Dénivelé positif : 800 m

Hébergement : camp fixe

Repas inclus : pension complète

📍 Jour 12 Du col de Kongmaru La à la gorge de Shang



Montée raide jusqu'au col de Kongmaru La (5260 m), le point le plus haut de ce trek, d'où vous avez une vue saisissante sur la face nord du Kang Yatse et les différents sommets du massif du Zaskar. Une fois comblés par ce beau paysage vous entamez une descente aussi raide que la montée jusqu'à l'entrée de la gorge de Shang. Vous êtes dans un canyon très encaissé où les formations rocheuses offrent une magnifique palette de couleurs. Vous arrivez à Chogdo, où vous dormez chez l'habitant.

Marche : 6h-7h

Dénivelé positif : 500 m

Dénivelé négatif : 1400 m

Hébergement : chez l'habitant

Repas inclus : pension complète

📍 Jour 13 Fin de trek - les monastères de Hemis et Thiksey



Après une heure de marche vous arrivez à Shang, village d'une dizaine de maisonnettes. Votre véhicule vous attend pour vous conduire à Hemis dont le monastère est considéré comme le plus important et le plus vénéré du Ladakh. Construit en 1670 par les bouddhistes de la lignée Drukpa, il abrite plus de 500 moines et régit l'ensemble des monastères ladakhis. Surtout il célèbre Padmasambhava, le grand sage indien qui a introduit le bouddhisme en Inde himalayenne. Vous visitez ensuite le monastère de Thiksey, situé sur la rive droite de l'Indus, à environ une vingtaine de kilomètres de Leh. Ce monastère reconstruit au XVe siècle est dédié à Maitreya, le Bouddha de l'avenir. Retour à Leh et temps libre. Vous pouvez en profiter pour visiter

une dernière fois la ville et faire vos achats.

Marche : 1h

Dénivelé négatif : 250 m

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 2000€ par personne (sur la base de 2 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 entre Delhi et Leh
- Les transferts terrestres en véhicule privatisé
- L'encadrement par un guide local anglophone
- L'hébergement
- Les petits-déjeuners à Delhi et à Leh
- La pension complète pendant le trek
- 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 repas à Delhi et Leh (~ 8 à 10 €/ repas).
- Les entrées des sites à Delhi.
- Les pourboires des 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 I 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.altabasecamp.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.

Encadrement

Vous êtes accompagnés par un guide anglophone local.

Pendant le trek, il sera secondé par une équipe locale : chauffeur, assistant guide, muletier...

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. Les étapes du trek se font chez l'habitant (homestay).

- A Leh et Delhi : nuits en hôtel standard 3 étoiles (normes locales).
- A Lamayuru et 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.
- Pendant le trek: nuits en chambre d'hôte, à l'exception d'une nuit en campement (pâturages de Nimaling, pas d'habitations) :

Chez l'habitant : maisons traditionnelles, souvent composées d'une belle cuisine et une salle principale soigneusement aménagée, plusieurs chambres, une salle WC (toilettes sèches) et parfois même une salle de bain (local).

Le confort varie de simple à rustique, mais les maisons sont propres. En fonction des disponibilités, vous êtes logés de deux à quatre personnes par chambre.

N.B. Snow Leopard Conservancy une ONG sponsorisée par l'UNESCO, a mis en place le projet "Himalayan Homestay", qui permet aux habitants de différentes vallées du Ladakh de générer des revenus supplémentaires en accueillant des randonneurs chez eux. Ce programme permet ainsi de dédommager une partie de la perte de leurs animaux domestiques fréquemment causée par le léopard et d'autres prédateurs et de créer une cohésion entre la population locale et la protection des léopards des neiges.

Campement fixe : pour la nuit dans les hauts pâturages de Nimaling (précédent l'ascension du Kongmaru La, le point le plus haut sur le trek). La nuit dans ce petit terrain de camping est inévitable. Il s'agit de tentes simples, montées pour la saison, à la disposition des trekkers de passage, en individuel ou en agence. Une grande tente "parachute" sert de cuisine et de salle à manger pour tout le monde, et des toilettes extérieures sont disponibles à l'écart du campement.

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
- Agra : hôtel The Retreat

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 ou mules, chargé d'acheminer vos affaires à chaque étape.

Budget et change

Monnaie indienne : La Roupie (INR).

Reportez vous sur ce site afin de connaître 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 Étrangères 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

- Été

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

