

# L'ESSENTIEL DU LADAKH

Ce voyage vous permet de découvrir les incontournables du Ladakh en seulement 10 jours.

Hemis, Thiksey, Lamayuru, vous visitez les plus beaux monastères de la vallée de l'Indus, avant de partir en trek entre les vallées de l'Indus et la vallée de Markha. Vous effectuez quelques une des plus plus belles randonnées et profitez des paysages à couper le souffle.

 Région	Ladakh et Zaskar
 Activité	Trek et randonnée
 Durée	10 jours
 Code	INLADGFIT
 Prix	A partir de 1 440 €
 Niveau	3/5

## PROGRAMME

### 📍 Jour 1 **Bienvenue à Delhi !**



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.

*Temps de transfert: 1h*

*Hébergement: Hôtel*

*Repas libre*

### 📍 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.

*Temps de transfert: 1h*

*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 commencez par le monastère de Shey, ancienne résidence d'été des rois du Ladakh bâtie à flanc de colline.

Puis vous remontez encore un peu plus la haute vallée de l'Indus pour se rendre au monastère de Hemis, l'un des plus affluents de la région. Construit en 1605, il compte près de 500 moines et une collection unique de petits tableaux retraçant la vie des grands maîtres du Lamaïsme.

Sur le retour vers Leh, vous visitez le monastère le plus photogénique : celui

de Thiksey, merveille d'architecture et miniature du Potala, il est dédié à Maitreya, le bouddha du futur. Il possède de très belles œuvres : peintures, masques, thangkas.

Retour à l'hôtel en fin d'après-midi.

*Temps de transfert: 2h*

*Hébergement: Hôtel*

*Repas inclus: petit-déjeuner*

### 📍 Jour 4 **Le majestueux monastère de Lamayuru**



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. En arrivant à Alchi, vous visitez 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 XI<sup>e</sup> siècle, perché sur un éperon rocheux. Fin d'après-midi libre pour se promener dans le village.

*Temps de transfert : 3h*

*Marche : 2h-3h*

*Hébergement : Guesthouse*

*Repas inclus : pension complète*

#### 📍 Jour 5 **Randonnée : 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 Prinkiti La (3700 m). Après un repos bien mérité, vous commencez votre descente pour Wanla (3200 m) où vous dormez cette nuit. Si vous avez encore un peu d'énergie, vous pouvez monter au monastère du village, d'où vous avez une splendide vue 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 6 **Randonnée : les villages de la vallée de Markha**



Vous rejoignez la vallée de l'Indus et puis prenez la route en direction de Leh. Mais au confluent vous longez la fleuve Zanskar jusqu'à Chilling où vous rejoignez la vallée de Markha.

Puis c'est parti pour une journée facile de marche avec le temps de flâner dans le village de Chilling, qui fournit une grande partie de l'artisanat en cuivre fourni au Leh Bazaar. Juste au-dessus du village, vous traversez les ponts nouvellement construits sur le Zanskar avant de vous rendre à pied au confluent des rivières Markha et Zanskar. Le petit village de Skui (3 300 m) se trouve à 4 km plus haut dans la vallée de Markha. De nombreux chortens décorent l'entrée de ce beau village.

*Marche : 4 à 5*

*Hébergement : chez l'habitant*

*Repas inclus : pension complète*

#### 📍 Jour 7 **Randonnée : Camp de base de Ganda la (4495m)**



Vous quittez la vallée de Markha par un étroit canyon qui débauche sur le hameau de Shingo situé presque 4000 m d'altitude. Après une pause vous continuez votre journée de marche jusqu'au camp de base du col de Ganda La (4495 m).

Marche : 5 a 6

Hébergement : chez l'habitant

Repas inclus : pension complète

📍 Jour 8 **Trek : objectif col de Ganda la**



Dernière belle journée du trek avec le passage du col de Ganda La (4985 m) d'où la vue es saisissante sur les sommets du Ladakh, et du Zaskar. Vous avez également une belle vue sur le mythique Stock Kangri. Après avoir savouré ce moment magique, vous entamez notre descente vers Rumbak.

Marche : 5 a 6h

Hébergement : chez l'habitant

Repas inclus : pension complète

📍 Jour 9 **Fin de trek: retour à Leh**



Après le petit-déjeuner, descente par les gorges de Rumbak jusqu'à Zinchen (1 Hr) ensuite route sur Spituk. Après la visite du monastère de Spituk, vous continuez votre voyage vers Leh.

Hébergement : Hôtel

Marche : 1h

Repas inclus : petit-déjeuner

📍 Jour 10 **Vol retour pour 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 1600 € par personne (sur la base de 2 participants)
- A partir de 1410 € 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 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

Itaï 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)
- Pendant le trek, il sera secondé par une équipe locale : assistant guide, cuisinier...

### 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 sandwiches 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'hôtes/chez l'habitant

**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.

### 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](http://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. Il y a trois possibilités :

1/ Faire la demande auprès d'une agence de visa spécialisée, tel que notre partenaire Visa Connect, qui s'occupera de toutes les formalités pour vous.

Pour tous renseignements complémentaires consultez leur site internet : [www.visa-connect.fr](http://www.visa-connect.fr)

2/ Faire une demande de E-Tourist Visa en ligne par vous-même, sur le site : <https://indianvisaonline.gov.in/visa/tvoa.html>

3/ Demande de visa classique à l'ambassade : Le consulat indien ne prend plus de dossiers de demande de visa. Il faut s'adresser à VSF, le centre officiellement accrédité par l'ambassade de l'Inde.

VSF a des agences dans les villes suivantes en France : Paris, Marseille, Lyon, Strasbourg, Bordeaux.

Pour plus de renseignements consultez le site internet de VSF : [https://www.vfsglobal.com/india/france/Tourist\\_Visa.html](https://www.vfsglobal.com/india/france/Tourist_Visa.html))

## **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.