

# Inde/Ladakh

## Un vol splendide au-dessus de l'Himalaya enneigé

C'est une remontée dans le temps que propose cette découverte du "petit Tibet" libre juché sur le toit du monde. Une approche par un survol époustouflant d'une heure depuis Delhi nous déploie les paysages sauvages et inhabités de cette région de l'Inde Himalayenne coupée du monde par des cols enneigés jusqu'en Juin. Quelques jours de balades parmi les vergers en fleurs pour nous acclimater en douceur aux effets de l'altitude et s'émerveiller tout d'abord de Leh, la capitale du Ladakh débutent ce séjour volontairement proposé hors saison touristique pour vivre plus intensément encore la rencontre avec ses habitants et le cadre grandiose et minéral qui est le leur au quotidien. Evoquant tour à tour l'Afghanistan par ses bazars, son aridité et ses minarets mais aussi l'Asie centrale et le Tibet par la ferveur de ses monastères, le Ladakh nous enchantera davantage encore grâce à une accessible randonnée de 5 jours en compagnie d'un guide et ami Ladakhi. Monastères et paysages lunaires seront au rendez-vous ainsi que la possible intervention d'un amchi: médecin traditionnel de tradition bouddhiste qui nous livrera les secrets de la pharmacopée locale au gré des vallées et des plantes croisées en chemin. Un séjour rimant avec simplicité de vie et "poésie" d'une communication chaleureuse en dépit de l'isolement et de l'austérité des lieux.

### Les transports

Arrivée et départ en avion (vol AR Delhi-Leh). Taxi/van ou 4x4. Portage éventuel des bagages par des chevaux.

### Détails du séjour

- 1<sup>er</sup> jour Arrivée à Delhi à 9H30 par le vol Air India direct de Paris Roissy, transfert en ville.  
Installation à l'hôtel, repos, repas tranquille en terrasse avant la découverte du quartier populaire des alentours de la gare: temples, marchés etc...
- 2<sup>ème</sup> jour Lever très tôt pour repartir à 6h vers l'aéroport et prendre le vol pour LEH la capitale de la région du Ladakh (vol GO air à 8H40), horaires à confirmer. Arrivée à Leh à 9H55, départ en taxi /van pour la pension située à l'écart de la ville entre saules et murs de pisé. Repos et vigilance, nous sommes à 3500m et le corps a besoin de s'acclimater. Balade possible au vieux bazar l'après-midi ou lecture au soleil d'une terrasse en sirotant un thé, vue sur le Kangri enneigé culminant à 6123m.
- 3<sup>ème</sup> jour Leh : Balade vers Sankar hameau situé à 4kms du centre, visite de la vieille Gompa aux dimensions modestes et bâtie en plaine et non en hauteur comme celle qui trône dans ces paysages d'aquarelles immenses. Rencontre de Lama Phandey moine rieur, solitaire et atypique.
- 4<sup>ème</sup> jour Départ de la station de bus locale pour Shey Gompa (à 15kms) résidence d'été des anciens rois Ladakhis puis petite marche ou bus à nouveau jusqu'à Thiksé et son élégant monastère du 15<sup>ème</sup> siècle ou plutôt « ville monastère » comme celles d'autrefois au Tibet surplombant l'Indus dans un cadre digne d'un film. Repas à Thiksé et retour vers Leh et son quartier des anciennes boulangeries musulmanes. Repas dans un resto du bazar entre gompas et mosquées.
- 5<sup>ème</sup> jour Départ en fin de matinée en bus, suivant les méandres de l'Indus turquoise qui coule à travers un paysage aux couleurs pastelles; Installation au village de Alchi , joli hameau construit dans la plaine parsemée de vergers, de terres cultivées au centre duquel s'élève un petit monastère du 11<sup>ème</sup> siècle aux fresques et sculptures de style cachemiri sans pareil. Nuit sur place pour apprécier la vie rurale d'un hameau habité et actif sous les abricotiers en fleurs.
- 6<sup>ème</sup> jour Matinée tranquille au village et départ l'après-midi en bus pour Likir village situé lui sur la rive opposée du fleuve Indus. Accueil en famille et contact de la vie ladakhie pour le départ le lendemain de notre randonnée guidée.
- 7<sup>ème</sup> jour Une journée d'ascension modeste et 5h de marche « portés » par des paysages minéraux splendides.  
Hébergement chez l'habitant.
- 8<sup>ème</sup> jour Quatre petites heures de rando débutant par le passage d'un petit col à Tsermanchan croisant les zig-zag de la piste « carrossable ». Vue imprenable sur Hémi Sukpachen où nous passerons la nuit.
- 9<sup>ème</sup> jour 5h de marche et deux montées ardues. Une journée qui débute par un sentier qui grimpe entre chortens et vieux cèdres. Arrêt à Tingmosgang pour le repas ou nuitée sur place afin de poursuivre vers Khaltsé et Lamayuru en bus le lendemain.
- 10<sup>ème</sup> jour Départ en bus pour Khaltsé et Lamayaru, monastère de l'ordre kagyu où médita dans une minuscule grotte Naropa, maître du 11<sup>ème</sup> siècle originaire du bengale occidental. Nuit à l'hôtel Niranjana du monastère.
- 11<sup>ème</sup> jour Poursuite en bus vers Khaltsé et Chiktan vallée musulmane où travaille et vit un ami amchi bouddhiste. Etape retrouvailles puis direction Dha à 40kms de Khaltsé récemment ouverte aux étrangers vu sa proximité avec le Pakistan et soumise à des permis spéciaux.  
Un autre Ladakh : celui des indo aryens originaires du Balistan qui introduisirent l'irrigation très tôt dans cette région autrefois repliée sur elle-même où la religion Bön animiste est encore une survivance de l'époque pré bouddhiste . Nuit à Dha ou Bema.

12<sup>ème</sup> jour Etapes de village en village et nuit en route le soir à Saspo ou Basgo.

13<sup>ème</sup> jour Retour à Leh, balade jusqu'au Shanti stupa ou farniente !

14<sup>ème</sup> jour Vol très matinal pour Delhi volontairement fixé ce jour-là pour pallier une éventuelle annulation de vol, situation très courante sur ce trajet aérien. Retour à la foule et à la chaleur de l'Inde des plaines et au volume sonore des villes que nous avions fini par oublier ...

Temps libre jusqu'au repas du soir

15<sup>ème</sup> jour Journée à Delhi. Visite de Haus Khas dans le vieux Delhi rénové en quartier chic et ombragé, une bouffée d'air «pur» bazar aux épices, tissus... emplettes ou massage ayurvédique pour dénouer ses muscles stimulés par la marche.

16<sup>ème</sup> jour Petit déjeuner et taxi/van pour l'aéroport à 10H pour votre enregistrement 2h30 avant le vol de Paris. Gardez le sourire, le printemps est bientôt là en France et votre cœur fleurit déjà des beautés rencontrées sur les chemins désertés d'altitude. Bon vol et à très bientôt

## Us et coutumes

Par respect et sensibilité des cultures indiennes il est important de nous conformer aux usages vestimentaires locaux :

- Par nature paisibles et hospitaliers, réservés et silencieux les Ladakhis habitués à la solitude et l'espace attendent respect de leur tranquillité et intimité. En conséquence, la retenue est de rigueur pour les photos, demander la permission est de mise.
- Eviter les effusions d'affection en public, l'impatience ou la colère perçus comme de l'impolitesse.
- Respecter les Ladakhis en respectant leurs lieux de prières : monastères, mosquées.
- Eviter l'alcool à cette altitude et boire beaucoup d'eau pour éviter la déshydratation.

## Les points forts du séjour

- Aborder le pays du ciel et découvrir une destination totalement hors saison au début du printemps.
- Combiner un séjour culturel à des randonnées à la journée puis en rando de plusieurs jours avec hébergement chez l'habitant.
- Faire l'expérience des grands espaces et du silence mais aussi d'une dévotion forte dans les rares hameaux habités.
- Permettre de retrouver la culture bouddhiste himalayenne intacte, vivante, authentique comme elle l'était au Tibet il y a 50 ans.
- Visiter des villes-monastères à l'image de celles qui se dressaient autrefois autour de Lhassa.
- Rencontrer une population accueillante et très diverse à une période de l'année où elle est disponible et ouverte aux échanges.

## Infos pratiques (15 nuits sur place)

Encadrement: accompagnatrice française.

Interventions ponctuelles de guides locaux, conférenciers spécialisés.

- Ce tarif comprend:
  - tous les hébergements.
  - tous les repas (en majorité végétariens).
  - transfert en vans, taxis, bus, trains.
  - mais aussi les entrées payantes des temples, musées, jardins.
  - le portage/transport de vos sacs à dos.
  - le règlement des intervenants.
  - notre participation collective (10%) aux soutiens d'organismes sociaux, comités villageois, restaurations de temples/monastères des lieux où nous faisons étape.
- **Ce tarif ne comprend pas**
  - vos frais de visa indien **à demander en France au moins trois semaines avant le départ. Soyez vigilants.**
  - votre billet d'avion Paris Delhi aller-retour : coût variable en fonction des dates et compagnies aériennes. Prévoir entre 600€ et 700€ (**vol direct Air India vivement conseillé**).
  - votre billet d'avion Delhi-Leh aller-retour: coût variable en fonction des dates et compagnies aériennes. Prévoir minimum 200€.
  - votre assurance voyage rapatriement obligatoire.
  - votre assurance annulation à contracter auprès de votre agent de voyage. **Attention: seules les cartes visa Gold et visa Premier vous assurent.**
  - vos boissons alcoolisées dans les villes, les bouteilles d'eau minérale, les pourboires éventuels aux guides, chauffeurs, les offrandes destinées aux rituels (encens, fleurs, donations) si vous voulez participer
  - vos achats personnels en alimentaire, les taxes éventuelles concernant vos caméras et appareils photo.