

Trek dans le parc national d'Hemis au Ladakh : De Stok à Gya



Dans un premier temps, vous visiterez les grands monastères de la vallée de l'Indus. Ces quelques jours vous permettront également de vous adapter à l'altitude. Vous partirez ensuite dans la région avoisinante du Zaskar pour y visiter le monastère mythique de Lamayuru et effectuer la première journée de marche.

Puis vous irez dans une vallée, loin des touristes. Ce séjour immersif vous permettra de lier des contacts avec les habitants du village. Depuis toujours, vie domestique et travaux des champs rythment le quotidien de ces familles dont le style de vie solidaire permet de maintenir un lien social très fort.

La deuxième partie du séjour est consacrée à une randonnée qui se déroule dans le parc national d'Hemis, situé sur la hauteur de la vallée de l'Indus. Un trek à la fois facile d'accès et sauvage en même temps, il nous permet de s'immerger dans une nature riche en faune et flore.

JOUR PAR JOUR

J 1 : Vol de Paris à Delhi

J 2 : Arrivée à Delhi puis vol pour Leh

Arrivée à Delhi. Vous nous sommes accueillis pour le vol Delhi-Leh.

En arrivant à Leh, notre guide local nous amène à l'hôtel.

Le reste de la journée est libre pour s'acclimater. Une petite balade en centre-ville à la fin de la journée.

Altitude : 3.550 mètres

Transport : En véhicule privé avec chauffeur

Repas : petit-déjeuner – déjeuner – dîner

Hébergement : nuit à l'hôtel

J 3 : Environs de Leh : monastères de Shey et Thiksey

Le matin, visite des monastères de Shey et Thiksey aux alentours de Leh. Le premier est le plus ancien palais de la région. Construit au IX^e siècle par le premier roi du Ladakh, les vestiges du vieux château témoignent toujours de la fondation du royaume dont il fut la capitale jusqu'au XV^e siècle. Dans la partie du palais la plus récente (XVII^e siècle), nous pouvons trouver de très belles peintures. Puis nous partons à la découverte de Thiksey Gompa, situé en haut d'une colline, où vivent une centaine de moines. Ce monastère fut construit par un des disciples de Tsonkhapa, le fondateur de l'ordre Gelukpa, l'une des quatre sectes principales du bouddhisme tibétain.

Puis retour à Leh et après-midi libre pour se reposer ou partir à la découverte de la ville.

- **Transport** : environ 1 h.

- **Hébergement** : en hôtel.

- **Repas** : petit-déjeuner – déjeuner – dîner

J 4 : Excursion dans la vallée basse

Nous partons pour la journée pour découvrir la vallée de Sham. Nous prendrons la route jusqu'au village de Lekir (60km), en passant par plusieurs villages dispersés dans la vallée.

Lekir est l'un des plus importants monastères de l'ordre Gelukpa, construit sur une colline dominant la vallée. La grande salle d'assemblée, la pièce des protecteurs (Gonkhang) et le petit musée sont magnifiques. Depuis le toit du monastère, nous admirerons une superbe vue sur la vallée. Nous méditerons dans la salle de prière du monastère.

Après la visite, nous descendons la basse vallée pendant une petite heure, marchant à travers les champs en terrasse. Nous y retrouvons notre chauffeur pour reprendre la route en direction de Alchi.

L'après-midi, visite du monastère d'Alchi, l'un des monastères les plus réputés pour ses peintures du XI^{ème} siècle de toute beauté. Parmi les cinq temples qui le constituent, chacun offre une splendeur particulière avec des peintures kashmiri-tibétaines : une perle esthétique fragilisée par le temps qui passe...

Retour à Leh.

Altitude : 3.100 mètres

Temps de marche : environs 1 heures

Transport : En véhicule privé avec chauffeur (130km, 3h30 aller/retour)

Repas : petit-déjeuner – déjeuner – dîner

Hébergement : nuit à l'hôtel.

J 5 : Route de Leh à Phuktse par Hemis

Le matin, route jusqu'au monastère de Hemis.

Nous partons d'abord à pied jusqu'à l'ermitage de Gotsang. Le chemin aménagé vers l'ermitage passe par le monastère de Hemis, il nous amène à travers des ruisseaux d'eau, d'égoutiers, des murs des *mani* (pierres gravées avec des inscriptions sacrées). Ainsi, une montée progressive nous amène jusqu'à l'ermitage où vivent une dizaine moine qui font leur retraite de « trois ans trois mois et trois ans ». Visite de l'ermitage avec « discrétion ». L'ermitage est situé dans une vallée cachée avec un décor naturel si étonnant qu'il nous invite « naturellement » de passer du temps, de contempler, de méditer...

Le retour à pied est plus aisé en descendant la vallée jusqu'au monastère. Visite du monastère de Hemis, le plus important monastère du Ladakh fut construit en XVIème par le grand lama du Bhoutan. Ce monastère est connu pour sa collection de *thanka* (peinture en toile), ses objets rituels, ses peintures murales et ses belles statues.

Après la visite, nous continuons notre route vers la haute vallée de Phuktsey. Installation chez l'habitant. Ces trois jours vous permettront de vous poser dans une vallée loin des touristes et de nouer des contacts avec la population locale.

Altitude : 3.950 mètres

Temps de marche : environ 2h1/2

Transport : En véhicule privé avec chauffeur (75 km, 2h)

Repas : petit-déjeuner – déjeuner (pique-nique) – dîner

Hébergement : nuit chez l'habitant

J 6 : dans la haute vallée de Phuktse

Le séjour dans la vallée de Phuktse nous permettra de lier des contacts directs avec les habitants du village, et de découvrir la vie ladakhie dans un village oublié des touristes...

Quelques idées de programme.

- Promenade dans la vallée et visite du vieux village. Sans aucunes ou très peu de traces de la modernisation, le vieux village de Phuktsey symbolise le trésor du patrimoine architectural du Ladakh.

Depuis, une dizaine d'années les familles ont construit des nouvelles maisons plus modernes à l'écart du village pour trouver plus de confort. Un projet de réhabilitation a été lancé par les villageois depuis trois ans pour sauvegarder et valoriser ce patrimoine local.

- Découverte de la basse vallée. Descente à pied à travers les champs d'orge en terrasse. A la frontière entre les deux villages de la vallée, le chemin à flanc de montagne remonte vers une vallée étroite où se trouve le temple de Shawa Chumik (4.000 m). C'est un endroit paisible qui nous invite à méditer, contempler, poser... loin du tumulte de notre société moderne...

- Nous remonterons la haute vallée pour rencontrer les bergers et y passer du temps pour admirer le paysage.

Altitude : 3.950 mètres

Temps de marche : entre 2h à 4h de marche par jour.

Repas : petit-déjeuner – déjeuner – dîner

Hébergement : nuit chez l'habitant

J 7 : Shara-Stok (3600 m) puis trek jusqu'à Mankarmo (4300m)

Après le petit déjeuner, transfert au point de départ du trek à Stok. Vous y ferez connaissance avec votre équipe avant de démarrer la première journée du trek. Dans un premier temps le sentier passe à travers le village avec dernières maisons de la haute vallée ensuite il débouche sur un espace plus étendu avant d'entre dans une vallée plus étroite. Quelques montées et descentes permettent d'éviter de traverser la rivière le moins possible. Il faut tout de même prévoir vos sandales car à certains endroits ce sera inévitable.

Au bout de deux petites heures de marche, vous franchirez une selle avec des cairns du protecteur de la vallée et des drapeaux de prières. Chemin retrouve à nouveau le torrent et vous la longerez encore un petit moment avant d'arriver au campement pour la nuit.

Transport : En véhicule privé avec chauffeur (75 km, 1h30)

Dénivelé + : 600m

Temps de marche : environ 5 heures.

Repas : petit-déjeuner – déjeuner – dîner

Hébergement : Sous tente

J 8 : Mankarmo -Matho La (4930m) – Gangpochey (4350m)

Vous bifurquez ensuite dans une vallée en direction du Sud-Est. La montée jusqu'au bas du col est relativement longue et progressive. Enfin, le sentier en zigzag permet d'entamer la dernière partie raide jusqu'au col. Vous y êtes accueilli par un beau panorama sur la chaîne de Matho Kangri culminant 6000m. La descente se fait au rythme des chants des coqs tibétains perchés sur le flanc de montagne. Les marmottes s'avertissent les dangers des aigles qui planent au-dessus, les pikas jouent au cache-cache sous des petits rochers... Tout cela dans un cirque de montagne tantôt rouge ocre, tantôt vert-cuivré, couronnée de neige éternelle...

Dénivelé + : 630m

Dénivelé - : 580m

Temps de marche : 6 heures

J 9 : Gangpoche- Shang La (4910m) -Shang Doksa (4300m)

Le sentier mène vers l'ouest pour atteindre le flanc de montagne d'en face puis suit les courbes de montagne pour arriver sur une crête. De là, une descente à flanc jusqu'au torrent. Après la bergerie, vous suivez le sentier qui remonte vers un vallon large en direction du col de Shang La.

Ensuite, une montée progressive jusqu'au fond de la vallée, puis plus raide vous amène au col de Shang La. La descente vers l'autre versant est aisée jusqu'au campement. Les bergers du village de Shang passent trois mois d'été dans cette vallée stratégique qui leur permet de sillonner plusieurs vallées au grès de disponibilité d'herbes.

Dénivelé + : 570m

Dénivelé - : 610m

Temps de marche : 6- 7 heures

J 10 : Shang Doksa -Thetra Konka (4700m et 4670m) - Thetra (4150m)

Montée à flanc vers le versant sud de la vallée, d'abord progressive puis une partie raide pour atteindre le premier col. Une courte descente dans le vallon avant de remonter vers le deuxième col. Tout cela dans un joli décor naturel. Ensuite une longue descente jusqu'au campement, près d'une bergerie avec des champs d'orge.

Dénivelé + : 420m

Dénivelé - : 620m

Temps de marche : 5 heures

J 11 : Trek de Thetra -Kongmaru la (5260m)-Nimaling (4800m)

Une longue montée dans une vallée étroite entourée de roches de formes et couleurs étonnantes. Vous traverserez la rivière à plusieurs reprises, prévoyez vos sandales.

Après environ 2 heures de marche la montée devient plus raide en suivant un chemin en zigzag jusqu'au col de Kongmaru La (5260m).

Après une pause au col pour admirer la vue panoramique vous continuez le chemin avec une descente progressive et courte jusqu'au campement de Nimaling. Le campement est situé dans un décor fabuleux de haute montagne, au pied de Kangyatse (6400 et 6280m).

Dénivelé + : 1240m

Dénivelé - : 460m

Temps de marche : 6 heures

J 12: Trek Nimaling- Lalung La (5320)-Chagtsang (4850m)

Une montée progressive dans un décor sublime entouré de glaciers et de la chaîne de Kangyatse. La descente jusqu'au campement est aisée. Nous campons dans la haute vallée près d'un ruisseau.

Dénivelé + : 520m

Dénivelé - : 520m

Temps de marche : 5-6 heures

J 13: Trek Chaktsang- Chagtsang La 5210m- Poze la (4980m)- Lhato (4000m)

Aujourd'hui c'est est le dernier jour de trek que vous entamerez en franchissant deux petits cols. Puis, une longue descente en suivant le torrent jusqu'au hameau de Lhato.

A la fin du trek, après l'aurvoir à l'équipe du trek, transfert au village de Gya.

Dénivelé + : 450m

Dénivelé - : 1300 m

Temps de marche : environ 6 heures

Hébergement chez l'habitant.

J 14 : Immersion dans le village du Gya

Le village de Gya fut l' capitale de l'Est du Ladakh pendant des siècles. Quelques ruines de la forteresse témoignent cette gloire de la passée. Aujourd'hui une centaine de famille y vivent, tous paysans et nomades à la fois...

Vous prendrez du temps pour découvrir le vieux village et faire des belles balades dans les champs...

Altitude : 4100 mètres

Repas : petit-déjeuner, déjeuner et diner

Hébergement : chez l'habitant

J 15 : Transfert de Lhato à Leh

Le matin, transfert à Leh. Arrivée à Leh dans la matinée.

L'après-midi est libre pour faire les derniers achats et se balader dans les ruelles de Leh.

Altitude : 3550 mètres

Transport : En véhicule privé avec chauffeur : Le temps de transfert : 2h (90km)

Repas : petit-déjeuner, déjeuner et diner

Hébergement : en hôtel

J 16 : Vol de Leh à Delhi

Le matin, transfert à l'aéroport de Leh pour le vol de retour à Delhi.

Cette journée de sécurité pour tout retard et annulation du vol Leh-Delhi est libre pour vous reposer ou visiter la ville à votre guise.

Une visite guidée avec un guide francophone est proposée en option .

Altitude : 350mètres

Transfert : En véhicule privé avec chauffeur

Repas : petit-déjeuner

Hébergement : en hôtel

J 17 : Vol Delhi-Paris

Journée libre.

Une chambre par groupe de 4 personnes sera mise à disposition jusqu'à 20h pour se reposer et prendre une douche avant de prendre le vol (en fonction d'horaire du vol).

Transfert à l'aéroport pour le vol de retour.

Prix par personne avec guide anglophone :

De 02 à 03 pax : Euro 2200.00 par personne

De 04 à 08 pax : Euro 1800.00 par personne

- Supplément pour chambre single : Euro 300.00
- Supplément Tente single : Euro 100 (limité à deux singles, 140€ à partir de troisième)
- Vol Delhi/Leh/Delhi : Euro 350.00 par personne

Supplément pour guide local francophone :

De 02 à 03 pax : Euro 655.00 à partager entre les participants

De 04 à 08 pax : Euro 1180.00 à partager entre les participants (inclus un assistant guide)

Supplément pour l'hôtel au centre d'Aero city à New Delhi pour le J1:

Lemon Tree : 135€ par chambre avec petit déjeuner ;

Red Fox : 105€ par chambre avec petit déjeuner ;

Pride Plaza : 125 € par chambre avec petit déjeuner.

Prix comprend :

- Les transports terrestres et les transferts en véhicule privé, selon la taille du groupe.
- Hébergement en pension complète sauf à Delhi.
- A Leh: Hotel Lotus ou équivalent en pension complète.
- A Shara et à Gya : Chez l'habitant
- A Delhi le J16 : Hotel Southgate, Hotel Florence Inn ou équivalent (3 étoiles normes locales).
- Durant le trek sous tentes.
- Des mules et des muletiers pour le transport des bagages et de la logistique.
- Les entrées des monuments et les frais d'emplacement de tentes.
- Un guide anglophone locale.

Prix ne comprend pas :

- Billet d'avion international et Delhi/Leh/Delhi ;
- L'hébergement à Delhi à l'arrivée.
- Assurances personnelles ;
- Les Repas à Delhi (à compter de 5 à 20 euros);
- Les visites à Delhi
- Les pourboires, les boissons alcooliques, gazeuses, l'eau minérale etc;
- Dépenses personnelles.

A noter:

- 1) Le prix est valable uniquement pour les départs privés. Pour les départs brochure en groupe merci de nous contacter.
- 2) Le prix est basé sur les tarifs actuels des hôtels/guest house/chez l'habitant et il est valable pour un voyage jusqu'au 31 décembre 2025.
- 3) Pour ce voyage nous avons utilisé des chambres standards partagées par deux personnes. Si les hôtels mentionnés ne disposent plus de places lors de la réservation selon vos dates nous vous réservons un hôtel de même catégorie.
- 4) Chez l'habitant, durant le trek, pas de chambre individuelle, les chambres seront partagées par plusieurs participants du même groupe.

Condition particulière

Pour des raisons imprévisibles telles que aléas climatiques, de forme de participants ou d'autres événements imprévus votre guide local peut être amené à adapter le programme. Il reste seul juge et le garant de votre sécurité. Les temps d'activité sont donnés à titre indicatif et peuvent varier d'un participant à un autre. Aussi, il convient de se conformer aux recommandations du guide, qui peut vous proposer d'annuler l'expédition en raison d'impératifs climatiques, de sécurité ou de condition physique d'un ou des participants.

LUNGTA et TARA VOYAGE, votre guide ou nos équipes ne peuvent en aucun cas être tenus responsables.

Tous les frais liés à un décalage de calendrier de l'expédition (nuits d'hébergement supplémentaires, suppléments aériens) seront pris en charge par les participants et en aucun cas par les organisateurs.

Tout retour anticipé de l'expédition ou de certains membres seulement (réussite précoce, abandon, etc.), générant des frais d'hébergement, de repas, de modification de billets d'avion ou encore d'autres activités, non prévus dans ce programme sont intégralement à la charge des participants.

JOUR	LIEUX	HEBERGEMENT	REPAS
1	PARIS-DELHI		
2	DELHI-LEH	HOTEL	PENSION COMPLET
3	LEH	HOTEL	PENSION COMPLET
4	EXCURSION ALCHI ET LEKIR	HOTEL	PENSION COMPLET
5	LEH-HEMIS-SHARA	CHEZ L'HABITANT	PENSION COMPLET
6	SHARA	CHEZ L'HABITANT	PENSION COMPLET
7	TRANSFERT SHARA-STOK		PENSION COMPLET
	TREK MANKARMO	TENTES	
8	TREK GANGPOCHE	TENTES	PENSION COMPLET
9	TREK SHANG PHU	TENTES	PENSION COMPLET
10	TREK THETRA	TENTES	PENSION COMPLET
11	TREK NIMALING	TENTES	PENSION COMPLET
12	TREK DROKSA	TENTES	PENSION COMPLET
13	TREK LHATO. Transfert à Gya	CHEZ L'HABITANT	PENSION COMPLET
14	JOURNEE DE DECOUVERTE	CHEZ L'HABITANT	PENSION COMPLET
15	GYA-LEH	HOTEL	PENSION COMPLET
16	LEH-DELHI	HOTEL	PETIT DEJEUNER
17	DEPART	W&C	

Visite guidée de Delhi (en option)

VIEUX DELHI, MEMORIAL DE GANDHI ET TOMBEAU DE HUMAYUN

En arrivant à l'aéroport de Delhi depuis Leh nous sommes attendus par notre chauffeur pour le transfert à l'hôtel en centre-ville. Ensuite, nous partons à la découverte de Delhi.

Delhi est une métropole animée, dont le succès combine tradition et modernité. Nous prenons part à une visite guidée du vieux Delhi, ville fortifiée du XVII^e siècle de Shah Jahanabad. Visite de la grande mosquée Jama Masjid, la principale mosquée du vieux Delhi. Construite en 1656 après J.-C. par l'empereur moghol Shah Jahan, c'est la plus grande et la plus connue d'Inde. Plus tard, nous embarquons pour un tour de pousse-pousse à travers Chandni Chowk, le vieux marché de Shah Jahanabad devenu aujourd'hui un bazar pittoresque.

Les horaires de Jama Masjid :

Ouverture : Tous les jours

Horaires: 7H à 12H puis 13h30 à 18h30

Les touristes ne sont pas acceptés pendant les heures des prières. Les visiteurs doivent enlever leurs chaussures pour entrer.

Entrée : Gratuit

Appareil photo/vidéo : 300 roupies

Entrée de la tour : 100 roupies

A New Delhi, nous visitons Raj Ghat, le mémorial dédié au père de la Nation, le Mahatma Gandhi. Il s'agit d'une simple plate-forme de marbre noir qui marque l'endroit de son incinération, le 31 janvier 1948.

Les infos sur Raj Ghat:

Ouverture : Tous les jours

Horaires: Toute la journée

Entrée : gratuit

Nous irons ensuite visiter le tombeau de Humayun, le mausolée de grés rouge construit en 1560. C'est le précurseur de l'architecture Moghole en Inde qui a inspiré les bâtisseurs du Taj Mahal construit de même forme. C'est également l'un des monuments emblématiques de la ville.

Les infos sur Humayun Tombe :

Ouverture: Tous les jours

Horaires: Toute la journée

Entrée : 500 roupie

Appareil photo/vidéo: 25 roupies

Après la visite retour à l'hôtel pour se rafraichir avant le transfert à l'aéroport pour le vol de retour.