Le Ladakh : entre ciel et terre

13 jours/11 nuits

Ce qui vous attend

Bienvenue au Ladakh, « pays des hauts cols » en langue tibétaine, une terre de couleurs et de contrastes nichée entre les plus hautes montagnes du monde. Nous vous emmenons à travers des paysages incroyables, pour vous reconnecter à la nature et ressentir des émotions intenses. Des cols de la vallée du Sham aux lacs bleutés du Rupshu, vous serez émerveillés par ces joyaux naturels de l'Himalaya. Vous aurez de nombreuses occasions de rencontrer les habitants des villages reculés du Ladakh et les communautés nomades qui vous partageront leur culture unique et fascinante autour d'un thé au beurre de yack. Préparez-vous à vivre une aventure épique au cœur du Petit Tibet.

L'esprit Amatera

- Une randonnée de trois jours pour vous initier au trekking
- Deux jours hors du temps dans la région isolée du Rupshu
- Rencontrez les communautés nomades ladakhi

Votre référence : ALCT
** prix à partir de, sous réserve de disponibilité, voir conditions particulières sur la fiche produit.*
Mis à jour le 22/01/2024

Jour 1 - Paris > Delhi

Envol pour Delhi. Prestations et nuit à bord.

Jour 2 - Delhi

Arrivée à Delhi et accueil par votre chauffeur et votre guide francophone qui vous accompagnera tout au long du séjour. Après votre installation à l'hôtel vous pourrez explorer à votre rythme les rues animées de la capitale indienne !

Temps de transfert estimé : 25 min
Transport : véhicule privé
Repas : dîner inclus

Nuit à l'hôtel - Colonel's Retreat 3*

Jour 3 - Delhi > Leh > Nimmu

Les temps forts de la journée :

- survolez le Nord de l'Inde et le Ladakh en avion
- reposez-vous et prenez le temps de vous acclimater à l'altitude

Ce matin vous vous envolez pour le Ladakh, ses paysages à couper le souffle, ses monastères bouddhistes historiques et son patrimoine culturel unique. Asseyez-vous côté hublot et ouvrez grand les yeux. À votre arrivée vous entendez un chaleureux « julley », bienvenue en ladakhi ! Le Ladakh est situé à une altitude d'environ 3 500 m, aussi nous avons prévu une journée au calme pour que vous ayez le temps de vous acclimater pour profiter au maximum du reste de votre voyage. Vous vous installez pour les deux prochaines nuits dans une ancienne maison ladakhi restaurée, empreinte de quiétude et de sérénité. Détendez-vous dans le jardin et profitez du cadre naturel envoûtant de ce petit paradis himalayen.

Temps de transport estimé : 45 min
Transport : véhicule privé et vol régulier
Repas : petit déjeuner, déjeuner et dîner inclus

Nuit à l'hôtel - Nimmu House 4*

Jour 4 - Nimmu

Les temps forts de la journée :

- découvrez le projet éducatif Secmol
- initiez-vous au yoga et à la méditation
- régalez-vous lors d'un cours de cuisine Ladakhi

Le Ladakh est une région particulière aux défis uniques ! Aujourd'hui vous découvrez le projet éducatif SECMOL, mené par des étudiants ladakhis. Il vise à répondre aux problématiques du Ladakh en combinant enseignements traditionnels et compétences pratiques telles que l'agriculture biologique, l'artisanat local et la gestion des ressources naturelles, indispensables dans cette région aride. Les étudiants sont encouragés à développer leur créativité, leur esprit critique et leur indépendance tout en préservant leur héritage culturel. Cette visite sera suivie d'une séance d'initiation à la méditation et au yoga, deux pratiques ancestrales et très importantes au Ladakh. Ce moment de relaxation et d'harmonie du corps et de l'esprit vous plongera encore un peu plus dans l'univers unique que vous êtes en train de découvrir. En fin de journée nous vous invitons à un cours de cuisine ladakhi afin de préparer votre dîner en compagnie de vos hôtes.

Transport : véhicule privé
Activité : 1h de yoga et méditation
Repas : petit déjeuner, déjeuner et dîner inclus

Nuit à l'hôtel - Nimmu House 4*

Jour 5 - Nimmu > Yangtang

Les temps forts de la journée :

- débutez votre trek dans la vallée du Sham
- gravissez les cols de Phobe La à 3 580 m et Chagatse La à 3 630 m

C'est le grand jour ! Vous rejoignez votre équipe de trek et rencontrez guides, assistants et porteurs avec qui vous partagerez les prochains jours avant de vous élancer sur les sentiers de la Vallée du Sham. Vous traversez des vallées verdoyantes, des champs de blé et d'orge, des vergers de pommiers et de noyers, et des ruisseaux glacés. Les montagnes environnantes offrent des vues spectaculaires, avec des sommets enneigés et des formations rocheuses impressionnantes. Vous passez votre premier col, le Phobe La à 3 580 m. De l'autre côté, vous découvrez le village plein de charme de Sumdo puis, vous continuez sur une montée progressive jusqu'au col de Chagatse La à 3 630 m. En fin de journée vous arrivez au camp où vous passerez la nuit dans des tentes. Asseyez-vous autour du feu de camp et profitez de cette soirée en pleine nature.

Temps de transport estimé : 30 min
Transport : véhicule privé
Activité : 3 à 4h de marche
Dénivelé : +430 m / -268 m
Repas : petit déjeuner, déjeuner et dîner inclus

Nuit au camp - Campement à 3 670 m

Jour 6 - Yangtang > Hemis Skupachan

Les temps forts de la journée :

- passez le col de Tsermangchan La à 3 870 m
- découvrez le village de Hemis Shukpachan

Votre trek à travers la Vallée du Sham se poursuit et vous traversez de vastes champs de cultures en terrasses, des forêts de saules et de peupliers et des déserts rocheux aux couleurs fascinantes. Les paysages du Ladakh, parfois enneigés, parfois verdoyants et parfois lunaires ne vous laisseront pas indifférents ! Vous longez des rivières glaciaires cristallines, les sommets de l'Himalaya en toile de fond. Le spectacle de cette immensité, surmontée de pics édentés, est fantastique et d'une grande quiétude. Vous passez le col de Tsermangchan La à 3 870 m avant de descendre vers le charmant village de Hemis Shukpachan où vous passerez la nuit. Explorez cette oasis isolée au cœur des montagnes désertiques où les ruisseaux serpentent à l'ombre des saules, et où les yaks, chèvres et bouquetins pâturent tranquillement le long des sentiers.

Activité : 3 à 4h de marche
Dénivelé : +240 m / -280 m
Repas : petit déjeuner, déjeuner et dîner inclus

Nuit au camp - Campement à 3 630 m

Jour 7 - Hemis Skupachan > Lamayuru

Les temps forts de la journée :

- gravissez le col de Meptek La à 3 880 m
- admirez les monastères et stupas sur votre chemin
- dégustez des abricots au cœur d'un verger

Ce matin, vous continuez votre randonnée à travers les prairies et croisez de nombreux chortens en pierre ou stupas bouddhistes, que l'on trouve partout dans l'Himalaya. Après une montée raide mais progressive, vous atteignez le col de Meptek La à 3 880 m, où vous découvrez un paysage lunaire et minéral à couper le souffle. Au milieu de cette immensité, vous trouvez un certain réconfort dans la solitude des paysages qui vous entourent. Déconnecté du monde réel, vous vous sentez apaisé. Vous redescendez vers la vallée agricole de Dangdong Tokpo et le village d'Ang, célèbre pour ses vergers d'abricotiers dont vous vous régalez. Vous traversez ensuite la rivière à l'eau glacée et la suivez jusqu'à Temisgam, où vous pouvez visiter une petite forteresse et un monastère. Votre chauffeur vous attend pour vous conduire à Lamayuru, un petit village surplombant la vallée de la rivière Indus et offrant une vue imprenable sur les paysages montagneux environnants. Vous pourrez profiter de cette vue depuis votre chambre du petit hôtel familial et confortable où vous passez la soirée.

Temps de transport estimé : 45 min
Transport : véhicule privé
Activité : 4h de marche
Dénivelé : +310 m / -710 m
Repas : petit déjeuner, déjeuner et dîner inclus

Nuit à l'auberge - Dragon Hotel

Jour 8 - Lamayuru > Leh

Les temps forts de la journée :

- la randonnée vers les monastères de Lamayuru et d'Alchi
- l'après-midi est libre pour vous reposer et explorer à votre rythme

Au réveil, vous découvrez un paysage lunaire de roches éclairées par les premiers rayons du soleil. Gravissez les marches qui mènent au monastère de Lamayuru, perché sur un piton rocheux à 4 000 m. De là, la vue sur la vallée de l'Indus et la rivière est superbe. Vous partez ensuite pour le monastère d'Alchi, le plus ancien monastère bouddhiste du Ladakh. Dans l'après-midi vous rejoignez Leh, la capitale ladakhi et vous vous installez dans une charmante maison d'hôtes avant de profiter à votre rythme de la fin de journée.

Temps de transport estimé : 3h
Transport : véhicule privé
Repas : petit déjeuner, déjeuner et dîner inclus

Nuit à l'auberge - Deskit Villa

Jour 9 – Leh > Tso Kar

Les temps forts de la journée :

- rejoignez l'un des plus hauts plateaux désertiques du monde à 4 500 m d'altitude
- découvrez le lac salé de Tso Kar
- observez les oiseaux qui migrent dans la région

Vous quittez la vallée de l'Indus pour le plateau désertique du Changtang culminant à 4 500 m d'altitude. En chemin, les vallées étroites se transforment progressivement en vastes espaces harmonieux, sauvages et lumineux, qui contrastent fortement avec les paysages que vous avez pu admirer jusqu'à maintenant. Niché dans ces immenses vallées dominées par des sommets enneigés se cache le lac salé aux couleurs éclatantes de Tso Kar ! Ouvrez l'œil, vous apercevrez peut-être les grues à cou noir qui migrent dans la région. Vous dormez au bord du lac dans de grandes tentes confortables.

Temps de transport estimé : 4h
Transport : véhicule privé
Repas : petit déjeuner, déjeuner et dîner inclus

Nuit au camp - Campement à 4 500 m

Jour 10 – Tso Kar > Tso Moriri

Les temps forts de la journée :

- baladez-vous sur les rives de l'immense lac Tso Moriri
- observez les nombreux animaux de la région

Vous êtes réveillés tôt pour vous rendre au lac Tso Moriri. À votre arrivée vous êtes accueillis par une vue fascinante sur le plus beau lac du Ladakh. Ses eaux d'un bleu intense sont en réalité les vestiges d'une mer emprisonnée depuis plus d'un million d'années. Visitez le monastère qui abrite la seule école de la région avant de retourner sur les paisibles rives du lac pour une marche méditative. Contemplez le paysage et laissez-vous envahir par l'apaisement et la sérénité qui vous enveloppent. Cette région reculée du monde est un sanctuaire très important pour la faune, où vivent de nombreux oiseaux, des marmottes, des kyangs et si vous avez vraiment de la chance, vous pouvez peut-être y apercevoir un léopard des neiges ! Approchez-vous des camps de nomades pour les saluer et partager un thé au beurre de yack avec eux avant de vous rendre à

votre camp pour une soirée autour du feu à admirer les étoiles.

Temps de transport estimé : 3h
Transport : véhicule privé
Repas : petit déjeuner, déjeuner et dîner inclus

Nuit au camp - Campement à 4 500 m

Jour 11 – Tso Moriri > Leh

Le temps fort de la journée :

- admirez le lac turquoise de Kyagar Tso

Après un petit déjeuner à profiter du silence de la nature, vous quittez les nomades qui vous ont accueillis chaleureusement dans ce lieu coupé du monde. Cette expérience restera gravée dans vos esprits comme l'une des plus intenses de votre voyage. Vous passez par le magnifique petit lac turquoise de Kyagar Tso qui brille tel une pierre précieuse au milieu des roches brutes. Le lac à l'atmosphère paisible est considéré comme sacré par les habitants de la région. En redescendant le col de Namshang La, les paysages arides et lunaires défilent sous vos yeux et vous rejoignez la vallée de l'Indus et votre chambre d'hôtes où vous pourrez prendre une douche bien chaude et vous reposer.

Temps de transport estimé : 6h
Transport : véhicule privé
Repas : petit déjeuner, déjeuner et dîner inclus

Nuit à l'auberge - Deskit Villa

Jour 12 – Leh > Delhi

Les temps forts de la journée :

- la journée est libre pour explorer la capitale indienne ou vous offrir un massage ayurvédique

Après une aventure incroyable au Ladakh et des adieux chaleureux avec votre guide, il est temps de reprendre l'avion pour Delhi. À votre arrivée, vous pourrez explorer la capitale indienne comme vous le souhaitez pendant cette après-midi libre. Peut-être voudrez-vous visiter l'Agrasen Ki Baoli dans le Dehli secret ou encore profiter d'un massage ayurvédique pour vous détendre et finir en

beauté ce voyage. En soirée, vous dînez dans un restaurant local et passez en revue tous les beaux moments que vous avez vécu au Ladakh.

Temps de transport estimé : 1h
Transport : véhicule privé et vol régulier
Repas : petit déjeuner, déjeuner et dîner inclus

Nuit à l'hôtel - Colonel's Retreat 3*

Jour 13 – Delhi > Paris

Transfert à l'aéroport selon votre horaire de vol. Envol pour Paris. Prestations à bord.

- Arrivée à Paris

Le prix comprend

- Les vols directs PARIS / DELHI / PARIS
- Les vols intérieurs DELHI / LEH / DELHI
- Les taxes aériennes
- Les transferts, le transport terrestre en véhicule tout terrain d'une capacité de 7 personnes et autres transports pouvant être utilisés durant votre voyage
- Les hébergements tels qu'indiqués au programme ou similaires (normes du pays)
- La pension complète du dîner du jour 2 au petit déjeuner du jour 13
- Les excursions, les visites et les activités telles que mentionnées au programme
- Les services d'un guide local parlant français durant toute la durée de votre voyage
- Une pochette de voyage personnalisée
- L'assurance assistance-rapatriement-bagages (intégrant les garanties épidémies/pandémies) : coût 1,5% du montant du voyage

Le prix ne comprend pas

- Les repas libres comme mentionnés au programme et les boissons
- Les frais de visa. Amatera vous propose un service d'accompagnement personnalisé pour vos démarches. Veuillez nous consulter.
- Les pourboires et dépenses personnelles
- Les visites et activités en option
- L'assurance annulation (intégrant les garanties épidémies et pandémies) : coût 4,5% du montant du voyage ou 3,5% en complément des cartes bancaires premium

Supplément chambre individuelle : 989 €

Pour plus de confort, nous réservons une chambre double à usage individuelle.
Si vous souhaitez partager votre chambre avec un autre voyageur merci de nous le préciser. Si un autre participant du même sexe en fait également la demande nous vous rembourserons le supplément chambre individuelle.

Conditions particulières / Bon à savoir

- De 2 à 12 participants
- Vols opérés par Vistara, Air India ou Air France
- Si vous souhaitez partir depuis d'autres villes en région, nous consulter
- Le programme est donné à titre indicatif et peut être modifié sur décision du guide si les conditions du terrain, la météo ou la condition physique des participants le nécessitent et dans un souci de sécurité.
- Le programme est accessible aux enfants à partir de 12 ans qui ont l'habitude de randonner et une activité physique régulière.

- Lors du départ du 09/07/2023, durant votre voyage, vous assisterez à des festivités locales.
- Bagages : Attention les vols intérieurs ne comprennent pas toujours la même franchise de bagages que vos vols internationaux. Tout supplément sera à votre charge, à régler par vos soins lors de l'enregistrement.
- Informations relatives au trek : vous serez accompagnés par votre guide accompagnateur francophone, un guide anglophone, un cuisinier et un muletier. Votre sac doit peser un maximum de 7 kg pour le trek. Le restant de vos affaires pourra être récupéré au retour.