

Ladakh: De la Markha au Rupshu

(DU 31 MAI AU 20 JUIN 2024)



Vous commencerez votre voyage par la découverte des grands sites de la vallée de l'Indus tout en s'acclimant à l'altitude. Vous irez ensuite dans la basse vallée de l'Indus pour y assister le festival monastique de Lamayuru qui se déroule une fois tous les ans.

Après ce périple à l'ouest vous partirez dans la vallée de Shara pour un séjour immersif loin des touristes. Ce quelques jours dans la haute vallée de Shara vous permettront également de s'acclimater à l'haute altitude pour entamer votre trek dans la vallée de la Markha qui débouche sur celle de Rupshu.

Ce voyage nous entraîne parmi de nombreux villages entourés de champs d'orge et cernés de majestueuses montagnes enneigées, véritables îlots de verdure au cœur d'un théâtre lunaire, vers des monastères mondialement réputés et pourtant secrets, ainsi que vers des cols où flottent les drapeaux à prières.

Vous terminez ce beau voyage par une excursion vers les lacs de Tsokar et de Tsumoriri sur le haut plateau de Chanthang.

Le plus TARA

Une équipe francophone;
Service de guide francophone formé pour MAM par des formateurs *Ifremont* ;
Equipé avec de la bouteille d'oxygène et/ou du caisson hyperbare pour le trek.

JOUR PAR JOUR

J 1. 31 mai 2024 France - Delhi

Vol pour Delhi, arrivée dans la nuit.

J 2. 01 juin 2024 Delhi - Leh (3550 m)

Accueil et transfert très matinal à l'aéroport national.

Vol pour Leh, passage au-dessus de la barrière himalayenne, puis transfert à l'hôtel (ce vol est soumis aux conditions météorologiques). Journée consacrée à une première exploration des lieux.

Balade possible jusqu'au sommet de la colline Namgyal, où se dresse l'ancien palais royal, qui domine le site. L'acclimatation commence doucement, la ville étant située à 3500 mètres.

- Transfert : 20 minutes.
- Hébergement : en guest house.
- Repas : matin.

J 3. 02 juin 2024 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 IXe 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 XVe siècle. Dans la partie du palais la plus récente (XVIIe 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.

- Transfert : 1 h.
- Hébergement : en guest house
- Repas : matin.

J 4. 03 juin 2024 Vallée de l'Indus (3500 à 3600 m)

Nous partons découvrir la vallée basse de l'Indus en commençant par le trajet en véhicule jusqu'à Lekir afin d'y visiter le monastère appartenant à l'ordre Guelukpa. Ensuite, nous descendons à pieds à travers des champs en terrasse jusqu'en bas de la vallée (environ une heure de marche).

Nos chauffeurs nous emmènent ensuite à Alchi, dont les fresques murales sont parmi les plus belles du monde himalayen. Les cinq temples qui le constituent offrent chacun une splendeur particulière des peintures kashmiri-tibétaines, une perle esthétique malheureusement fragilisée par le temps.

- Temps de marche : 1-2 h.
- D :- 200 m.
- Transfert : 3 h (aller/retour).
- Hébergement : **en guest house**
- Repas : matin, midi, soir.

J 5. 04 juin 2024 Alchi-Lamayuru-Leh

Départ matinal pour assister au festival du monastère de Lamayuru. Ce dernier est construit sur un piton calcaire dominant la vallée avec un étonnant paysage lunaire.

Festival monastique Festival monastique d'Hemis



Les festivals monastiques au Ladakh sont organisés pour commémorer la fondation d'un monastère, l'anniversaire de son chef *lama*, des événements saints ou majeurs du bouddhisme tibétain. Ils sont également vécus comme un moment de divertissement et de rencontres. Les villageois viennent y assister parés de leurs plus beaux costumes, faisant de chaque festival un carnaval de couleurs.

Les danses de *Chham*, danses sacrées fortement chorégraphiées, sont le cœur de chaque festival monastique. Un groupe de *lamas* résidents élus vêtus de robes de brocart exécutent ces danses dans la cour du monastère. Tous portent les masques représentant les diverses divinités que l'on peut voir dans le « *Gon Khang* » (lieu consacré aux Gardiens dans chaque grand monastère). Certains peuvent même représenter certains épisodes historiques de fables tibétaines.

Objets rituels à la main, accompagnés par le heurt de cymbales, le boom des tambours, le son mélodieux du « *shawm* » et la résonance profonde des trompes, les *lamas* font le tour du mât central de la cour monastique dans une sorte de danse et de mime solennels.

Les rites et les cérémonies du festival sont conduits par le « *Rimpoche* », lama incarné du monastère. Celui-ci occupe un trône en hauteur situé sous une sorte de véranda sur le côté de l'esplanade rectangulaire ; les autres moines sont assis de chaque côté du trône, selon leur rang hiérarchique.

Sous la direction du *Rimpoche*, ils récitent des mantras associés aux divers épisodes des « *Chhams* » pour que les fidèles comprennent la signification religieuse des danses.

Puis, avec l'apparition des danseurs masqués, ceux-ci vont pouvoir se familiariser avec les divinités qu'ils doivent rencontrer pendant la période de 49 jours (période entre la mort et la renaissance) appelée « *Bardo* », avant de renaître selon leur karma dans l'une des six formes de l'existence...

J 6. 05 juin 2024 Leh – Shara

Le matin, route jusqu'au monastère de Hemis, le plus grand 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, une marche 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, puis route pour Shara.

- Transfert : 2h.
- Altitude : 3.950 mètres
- Temps de marche: 2 heures
- M : 100M. D: 100
- Hébergement : chez l'habitant.
- Repas : matin, midi, soir.

J 7 -8. 06 -07 juin 2024 La vallée de Shara

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

- Hébergement : chez l'habitant
- Repas : petit-déjeuner – déjeuner – dîner

J 9. 08 juin 2024 Transfert à Zingchen et trek jusqu'à Yurutse

Après le petit déjeuner transfert en véhicule jusqu'à Zingchen, notre point de départ de trek.

Une montée progressive en suivant la gaie nous amène au petit village de Rumbak puis au hameau de Yurutse, avec quelques familles, isolé des autres vallées.

A noter : il se peut que nous choissions à dormir à Rumbak en fonction de disponibilité de place chez l'habitant.

Transfert : En véhicule privé avec chauffeur (2h)

Nombre d'heures de marche : Entre 3 et 4 heures

Dénivelé : +450 m / -0 m - **Altitude fin de journée**: 3900 m

Repas : petit-déjeuner – déjeuner – dîner

Hébergement : nuit chez l'habitant

J 10. 09 juin 2024 Trek Yurutse - Ganda La (4900 m) - Shingo (3800 m)

Depuis le camp, montée pendant deux heures afin d'atteindre le col de Ganda La. Le dernier tiers est assez raide mais offre au fur et à mesure de la progression un panorama de toute beauté sur les chaînes environnantes du Ladakh et du Zanskar. À vos pieds, la verdoyante vallée de la rivière Markha contraste avec l'aridité des lieux. Puis descente vers le village de Shingo, le premier village de la vallée de Markha, en traversant plusieurs fois la rivière.

Nombre d'heures de marche : Entre 6 et 7 heures

Dénivelé : +900 m / -900 m - **Altitude fin de journée**: 3800 m

Repas : petit-déjeuner – déjeuner – dîner

Hébergement : nuit chez l'habitant

J 11. 10 juin 2024 Trek Shingo - Skyu - Sara (3650 m)

Descente jusqu'au village de Skyu avant de bifurquer à gauche pour remonter la vallée de Markha. Départ du hameau éponyme de Shingo, puis traversée d'une gorge étroite. Au débouché de la vallée, la rivière Shingo rejoint les flots impétueux de la Markha, laquelle atteint, en aval, le fleuve Zanskar. En suivant le cours de la Markha, nous atteignons le bourg de Skyu. Durant les longs mois d'hiver, les habitants y vivent coupés du reste du monde. Poursuite de la randonnée jusqu'au hameau de Satak. Comme nous traversons la rivière à plusieurs reprises, il est important de prévoir des sandales.

Nombre d'heures de marche : Entre 6 et 7 heures

Dénivelé : +150 m / -300 m - **Altitude fin de journée:** 3650 m

Repas : petit-déjeuner – déjeuner – diner

Hébergement : nuit chez l'habitant

J 12. 11 juin 2024 Sara - Markha (3700 m)

Aujourd'hui sera une journée de marche facile. À notre arrivée, installation chez l'habitant puis découverte du village et de la haute vallée. Ce village est le plus important de la vallée, avec une trentaine de familles, et est dominé par un petit gumpa (monastère bouddhique). Les enfants se pressent autour de nous : ils sont un excellent atout pour établir le contact avec leurs parents.

Nombre d'heures de marche : 3 heures

Dénivelé : +150 m / -100 m - **Altitude fin de journée:** 3700 m

Repas : petit-déjeuner – déjeuner – diner

Hébergement : nuit chez l'habitant

J 13. 12 juin 2024 Trek Markha - Hankar

Nous continuons notre trek en suivant la vallée principale. Le chemin est de temps en temps caillouteux jusqu'au village de Hankar, un petit village avec une dizaine de familles, c'est le dernier village de la vallée de Markha vers Nimaling.

Nombre d'heures de marche : Entre 4 et 5 heures

Dénivelé : +350 m / -0 m - **Altitude fin de journée:** 4000 m

Repas : petit-déjeuner – déjeuner – diner

Hébergement : nuit chez l'habitant

J 14. 13 juin 2024 Trek Hankar – Yakrupal

Après quelques minutes de marche dans la vallée de Markha nous traverserons la rivière pour entrer dans la vallée derrière la chaîne de Kangyatse. Nous continuerons dans une vallée agréable en traversant de temps en temps la rivière. Il faudra prévoir des sandales. De plus, il ne faudra pas trop tarder en chemin car le niveau d'eau peut monter dans l'après-midi.

Nous retrouvons le reste du groupe (les grimpeurs) vers la fin de la journée. **Sandales à prévoir.**

- Altitude : 4,400 mètres
- Temps de marche : 4-5h
- M : 300 m.
- Hébergement : Sous tentes
- Repas : petit-déjeuner – déjeuner – dîner

J 15. 14 juin 2024 Trek Yakrupal –Zalungkarpo - Sumdo

Nous remontant la vallée dominée par le massif du Kangyatse. Les nomades de Kharnak y viennent passer une partie de l'été avec leurs troupeaux. Une montée progressive relativement longue pour atteindre le col de Zalungkarpo (5150m). Depuis le col nous avons une belle vue sur la chaîne du Zanskar, de Kangyatse et de Changthang. A partir d'ici nous serons dans la région de Kharnak et Rupshu. Une descente raide nous mènera alors dans la vallée de Sorra chu, ensuite il restera encore une heure de marche jusqu'au campement de Sumdo.

Sandales à prévoir.

- Altitude : 4,400 mètres
- Temps de marche : 7 h
- M : 400. D : 900 m.
- Hébergement : Sous tentes
- Repas : petit-déjeuner – déjeuner – dîner

J 16. 15 juin 2024 Trek Sumdo - Sorra - Dat

Nous continuerons à descendre dans la vallée en suivant le rivièr Sorra. Après environ heures de marche nous arriverons dans une gorge étonnement étroites avec des falaises impressionnantes. Nous suivrons le chemin à gauche pour continuer dans la vallée de Dat, une vallée boisée. Encore deux bonnes heures de marche agréable nous arriverons au village de Dat, l'un des rares villages des nomades avec quelques maisons bien modestes.

Prévoir les sandales.

- Altitude : 4,200 mètres
- Temps de marche : 7h
- M : 500. D : 200 m.
- Hébergement : Sous tentes
- Repas : petit-déjeuner – déjeuner – dîner

J 17. 16 juin 2024 Transfert Dat – Tsmoriri

Journée de repos et de transfert.

Le matin, transfert en véhicule jusqu'à Tsmorir, en passant par le lac salé de Tsokar. Nous franchissons ensuite le col de Puga La et redescendons vers le village des réfugiés tibétains avant de bifurquer à droite pour monter à nouveau un col. Puis, il faudra encore un peu de patience pour atteindre enfin le petit lac de Tsmoriri en longeant le petit lac de Yaratso. En fonction de la luminosité et des nuages qui passent, les eaux saumâtres prennent de beaux reflets bleu turquoise ou gris clairs. Cette région possède son micro-climat par rapport au reste du Ladakh, principalement du fait de la rencontre des vents froids avec l'atmosphère plus chaude du lac. Les conditions changent très rapidement et il n'est pas rare de passer de l'orage ou des rafales de neige au ciel bleu...

- Altitude : 4,500 mètres
- **Transfert en véhicule privé**
- Temps de transfert : 6 heures
- Hébergement : Sous tentes
- Repas : petit-déjeuner – déjeuner – dîner

J 18. 17 juin 2024 A Tsmoriri

Une journée de découverte et de balade autour du lac.

Le matin, nous ferons un aller retour à pied jusqu'au campement d'été à la rencontre des bergers (2 heures de marche). L'après-midi libre pour balader autour du lac.

- Altitude : 4,500 mètres
- Temps de marche : 2-4h (ou libre)
- Hébergement : Sous tentes
- Repas : petit-déjeuner – déjeuner – dîner

J 19. 18 juin 2024 Tsmoriri – Leh

Une longue route pour pour rentrer sur Leh. Arrivée à l'hôtel dans l'après-midi puis libre pour derniers achats de souvenirs...

- Altitude : 3,550mètres
- **Transfert en véhicule privé**
- Temp de transfert : 6 heures
- Hébergement : en hôtel
- Repas : petit-déjeuner – déjeuner – dîner

J 20. 19 juin 2024 Leh - Delhi

Le matin, transfert à l'aéroport de Leh pour le vol de retour pour Delhi. Après-midi libre pour visiter la ville ou faire vos derniers achats. Des chambres sont mises à votre disposition jusqu'en début de soirée afin de prendre une douche avant le retour (une chambre pour quatre participants). Transfert en fin de soirée vers l'aéroport.

- Repas : petit déjeuner

J 21 20 juin 2024 Vo de retour

DATE	LIEU	HEBERGEMENT
31/05/2024	ARRIVEE A DELHI	
01/06/2024	VOL DELHI - LEH	HOTEL
02/06/2024	LEH : VISITE	HOTEL
03/06/2024	LEH-ALCHI	HOTEL
04/06/2024	FESTIVAL DE LAMAYURU	HOTEL
05/06/2024	LEH-SHARA	CHEZ L'HABITANT
06/06/2024	SHARA	CHEZ L'HABITANT
07/06/2024	SHARA	CHEZ L'HABITANT
08/06/2024	TRANSFERT SHARA-ZINGCHEN, TREK YURUTSE	CHEZ L'HABITANT
09/06/2024	TREK YURUTSE-SHINGO	CHEZ L'HABITANT
10/06/2024	TREK SHINGO-SARAH	CHEZ L'HABITANT
11/06/2024	TREK SARA-MARKHA	CHEZ L'HABITANT
12/06/2024	TREK MARKHA-HANKAR	CHEZ L'HABITANT
13/06/2024	TREK HANKAR-YAKRUPAL	SOUS TENTE
14/06/2024	TREK YAKRUPAL-SORRA	SOUS TENTE
15/06/2024	TREK SORRA-DAT	SOUS TENTE
16/06/2024	ROUTE DAT-TSOMORIRI	EN LODGE OU CAMPEMENT FIXE
17/06/2024	TSOMORIRI	EN LODGE OU CAMPEMENT FIXE
18/06/2024	TSOMORIRI-LEH	HOTEL
19/06/2024	VOL LEH-DELHI	1 CHAMBRE PAR 4 PERSONNES POUR QUELQUES HEURES
20/06/2024	VOL DE RETOUR	

Prix par personne partageant chambre double

Pour un groupe de 6 à 7 personne : 2330€ par personne (hors vol internationaux)

Pour un groupe de 8 personnes et plus : 2230 par personne (hors vol internationaux)

Compris dans le prix:

- Les billets d'avion Delhi/Leh/Delhi.
- Le transport en véhicule privé avec chauffeur.
- Hébergement en hôtel à Leh, Alchi et Delhi, chez l'habitant dans la vallée de Shara.
- Guide francophone local.
- L'organisation de trekking : Vos bagages seront transportés par des mules. Vous ne portez que vos affaires de la journée.

Partie sous tente :

- Une tente pour dormir, une tente mess et une tente pour la cuisine. Des chaises et tables pliantes, des matelas mousses.

- un cuisinier, des mules et des muletiers.

Partie chez l'habitant : Chambre sont simples avec des matelas par terre. Nous fournissons des draps et des taies d'oreiller. La douche commune est souvent à l'extérieur de la maison avec l'eau chaude fourni par l'énergie solaire.

La nourriture : Les habitants proposent une cuisine traditionnelle, les choix de produits étant rares nous envoyons notre propre équipe de cuisinier pour compléter les plats ainsi améliorer le confort.

Le concept chez l'habitant dans la vallée de Markha :

Avec le soutien de l'Unesco et du Snow Leopard Conservancy (une ONG impliquée dans la protection des léopards des neiges), la vallée de la Markha a vu se transformer des maisons familiales en chambre d'hôtes, afin d'accueillir les trekkers qui jusqu'ici passaient « à côté » des villages. Le but de ce projet est de créer une cohésion entre la population locale et la protection des léopards des neiges, une espèce en voie de disparition. En générant des revenus pour les locaux, ce projet permet aux villageois de participer à la protection des animaux sauvages et surtout de dédommager une partie de la perte de leurs animaux domestiques fréquemment causée par le léopard et d'autres prédateurs. Les habitants sont formés par des organismes spécialisés dans l'éco-tourisme et ont déjà commencé à recevoir des touristes. Les familles s'engagent ainsi à offrir une chambre propre et confortable (3 à 4 personnes par chambre) éclairée avec l'énergie solaire et avec matelas au sol, à proposer une cuisine traditionnelle avec des produits cultivés localement, à cuisiner avec de l'eau de source bouillie pour éviter les bouteilles en plastique, à avoir des toilettes traditionnelles sèches et une douche (bassine, pas d'eau courante) avec chauffe-eau solaire et, surtout, à offrir du partage et des rires... Il est à noter que l'itinéraire peut varier en fonction de la disponibilité des hébergements.

Non compris dans le prix :

- Les billets d'avion internationaux.
- Assurances personnelles (annulation, médicale, rapatriement,...) Une assurance est obligatoire, vous pouvez vous renseigner auprès de votre assurance également.
- Les repas à Leh et à Delhi.
- Les pourboires.
- Les boissons alcoolisées, gazeuses, l'eau minérale, etc.
- Les dépenses personnelles.
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique « Prix comprend ».
- Les frais de demande de VISA.

À noter:

1) 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 20124. En cas de changement de tarif des hôtels ou de transport en raison d'une augmentation des taxes, du pétrole, vous serez mis en courant et le changement de prix sera appliqué en fonction.

2) Chez l'habitant, pas de chambre individuelle, les chambres seront partagées par deux ou plusieurs participants du même groupe.

Avant de réserver le voyage merci de bien tenir en compte des informations ci-dessous :

Prix : les prix indiqués ont été établis selon les conditions économiques en vigueur de ce jour. Toute modification, fluctuation du taux de change ou des tarifs de transport aérien, peuvent entraîner un changement de prix dont le client sera informé dans les plus brefs délais. Nous nous réservons donc la possibilité de réajuster nos tarifs, conformément aux dispositions légales.

Le prix indiqué est basé sur un groupe de minimum 10 inscrits. Si nous n'obtenons pas un nombre minimum de dix participants nous serons dans l'obligation d'annuler le voyage et vous serez remboursé de la totalité du prix du voyage sauf le montant de 20€ d'adhésion et le prix de l'assurance.

La taille du groupe :

Nous limitons la taille du groupe à 16 participants, plus les accompagnateurs.

Formalités : Vous devez être en possession d'un passeport valable six mois après le retour du voyage, visas, vaccinations et autorisations exigés par les autorités du pays où doit se dérouler votre voyage. Nos « fiches programmes » énoncent ces documents mais uniquement à titre indicatif. Nous vous conseillons donc de vérifier par vous-même, les documents dont vous allez avoir besoin.

La nature de nos voyages comporte des facteurs humains, techniques et climatiques qui ne peuvent entrer dans une quelconque réglementation.

L'inscription à l'un de nos voyages implique l'acceptation pleine et entière de toute modification d'horaires, d'itinéraires ou de visites liée à des événements ou des circonstances impérieuses.

Nos accompagnateurs, guides et correspondants, dont la préoccupation première est la sécurité des participants, seront les seuls juges. Nous ne pourrions être tenus pour responsables de toute adaptation imposée par des circonstances fortuites telles que pluies, inondations, routes et liaisons difficiles, grèves, mouvements ethniques, conflits, etc.

Pour entreprendre nos voyages, tout participant doit être en bonne santé. Avant chaque inscription, il doit obligatoirement informer l'agence de problèmes de santé éventuels qui sans être rédhibitoires, pourraient rendre la fréquentation de certains lieux dangereux.

Nous attirons votre attention que du fait du caractère particulier de nos voyages, certains centres médicaux peuvent être éloignés du lieu de l'excursion. Vous devez donc être conscient du risque encouru et nous vous demandons d'être d'une extrême prudence, suivre les directives de l'accompagnateur et ne jamais rester isolé. Votre signature sur le bulletin d'inscription vous engage à ne pas faire porter la responsabilité des accidents éventuels ni à LUNGTA, ni à ses accompagnateurs. Ceci est également valable pour les ayants-droits et tous les membres de la famille du participant.