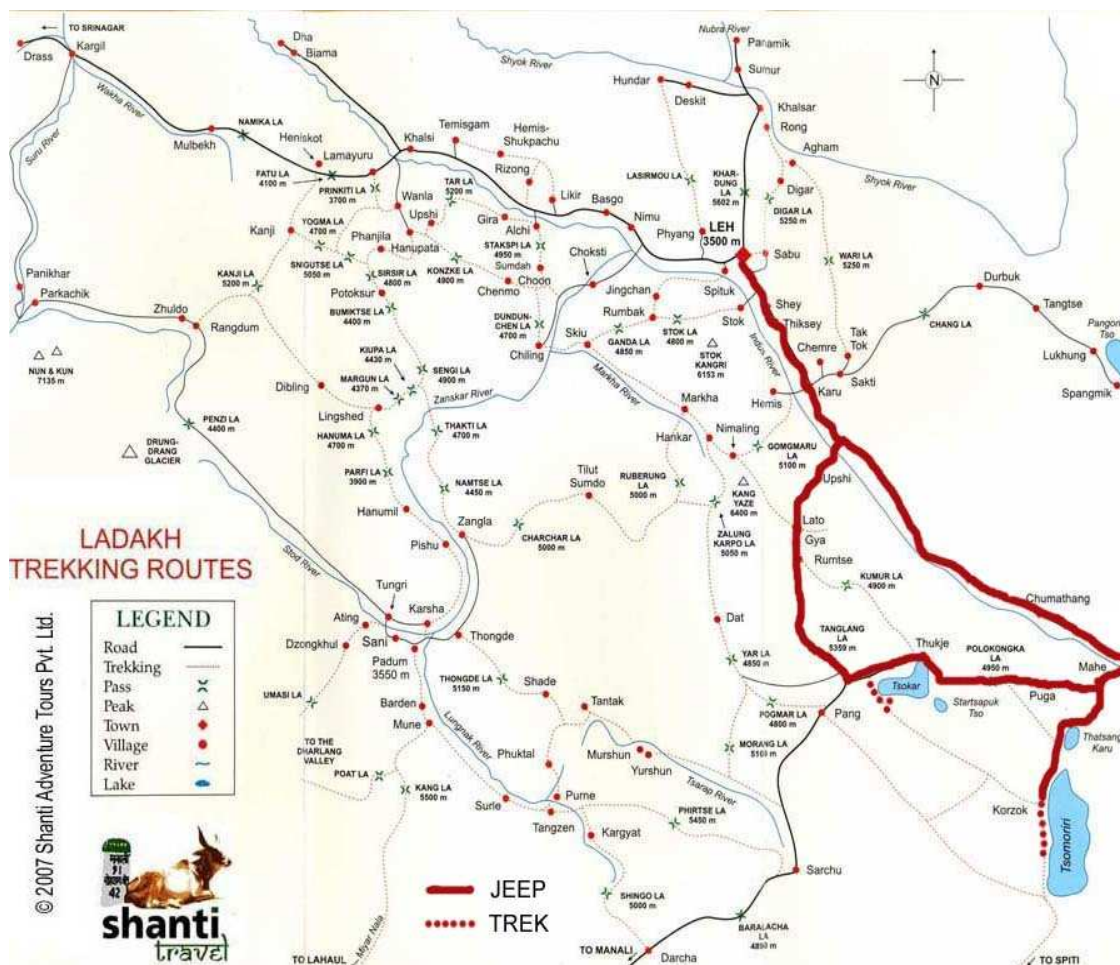


# Ladakh Express

8 jours

Points forts :

- > L'accueil exceptionnel des Ladakhis
- > Une acclimatation progressive tout au long du parcours
- > Un programme idéal pour une approche du monde ladakhi et de son patrimoine culturel et naturel



Enserré dans les chaînes du Karakoram et de l'Himalaya, le Ladakh mérite sans conteste le nom de « petit Tibet ». Ancien royaume rattaché à l'Inde et dont l'histoire fut liée à celle du Tibet, les hautes vallées du Ladakh sont l'un des bastions les plus vivants du bouddhisme tibétain.

Notre voyage se compose en 2 phases : nous partons à la découverte des joyaux de la vallée de l'Indus durant les premiers jours et nous rendons ensuite au lac de Tso Moriri, situé au cœur du Rupshu, sur le Plateau tibétain du Changtang.

La vallée de l'Indus, qui offre des paysages fabuleux d'immensité et de rudesse ponctués d'oasis de verdure, constitue l'axe majeur du Ladakh. Autour de celui-ci se composent de nombreux tableaux colorés de la vie quotidienne ladakhie aux dominantes culturelles bouddhique et tibétaine. C'est dans la vallée de l'Indus que se concentrent les plus prestigieux monastères du Ladakh. Ces gompas sont décorés de splendides fresques qui permettront d'évoquer les multiples aspects de ces courants de pensée.

Le Rupshu est la partie indienne du Changtang tibétain, située au Sud-Est du Ladakh. Les paysages y sont infiniment beaux et lumineux; les espaces y sont vastes et la vie sauvage y est intense. Quant aux nomades Changpas, ils sauront vous faire apprécier leur viande séchée... et leur thé au beurre salé!

Un voyage qui s'adresse à toute personne en bonne condition physique.



# ITINERAIRE

(Sous réserve de modifications en fonction des circonstances)

## **J1 : Arrivée à Delhi**

Accueil à l'aéroport et transfert à l'hôtel proche de l'aéroport. Nuit à l'hôtel.

## **J2 : Delhi - Leh (3500 m)**

Vol très matinal mais inoubliable pour Leh au-dessus de la barrière himalayenne, puis transfert à l'hôtel (attention, ce vol est soumis aux aléas de la météo. Décalage possible en cas de mauvais temps). Premier contact avec le "Petit Tibet" et l'altitude. Après-midi de repos. En raison de l'altitude (3 500 m), il est conseillé de rester au calme. Nuit en guest house\*.

Dominée par l'imposant palais royal, Leh fut autrefois un riche centre de commerce. Les caravanes venues du Tibet et d'Asie Centrale y faisaient halte avant de continuer leur route vers le Kashmir. Le vieux quartier, sous le palais royal, et la rue centrale où les femmes Ladakhi, robes noires et ceintures fuschia, vendent leurs légumes, constituent autant de scènes qui rendent Leh si attachante. Nous commençons notre acclimatation tranquillement en partant à la découverte du bazaar. Vous serez fascinés par la diversité des populations qui y déambulent et qui viennent de toute la région : vieilles femmes du Ladakh ridées comme des pommes flétries, gamins rieurs aux pommettes saillantes, paysans de la Nubra, commerçants tibétains et kashmiris, moines du Zaskar... Un monde vivant et coloré.

## **J3 : Vallée de l'Indus**

Départ en direction de l'ouest de la vallée de l'Indus. Visite des monastères de Phyang, Alchi et Likir. Retour à Leh en fin d'après-midi. Nuit en guest house\*.

Phyang est un des hauts lieux artistiques du Ladakh et la vue est imprenable sur la vallée de l'Indus. Alchi est certainement le plus beau monastère du Ladakh, et l'un des chefs d'œuvre de l'art mondial. Datant du 11<sup>e</sup> siècle, c'est l'un des plus anciens monastères du monde tibétain. Les fresques sont d'une finesse rarement égalée dans tout l'Himalaya. Likir, perché au dessus du village, est quant à lui l'un des plus importants monastères du Ladakh. Nous parvenons au site par une petite route qui s'enfonce dans une magnifique vallée. Réputé pour sa discipline rigoureuse, le gumpa abrite une centaine de moines (lamas). Le Supérieur est un jeune frère du Dalaï Lama.

## **J4 : Leh – Lac de Tso Kar (4500 m)**

Route en direction du Rupshu et du lac Tso Kar (7 H de route) : nous remontons la vallée de l'Indus et visitons le monastère d'Hemis, avant de bifurquer vers le sud jusqu'au Tso Kar, lac salé planté dans un décor lunaire. Campement près du village de Thukje.

Le monastère d'Hemis, fondé en 1602, est le plus grand monastère du Ladakh. Il fut fondé en 1602. Les peintures murales sont en général bien conservées. On appelle le Rupshu (ou Changtang) la partie indienne de l'immense plateau tibétain qui s'étend sur plus de 2000 Km d'est en ouest. L'altitude moyenne du Rupshu est de 4500 m, trop haut pour une vie sédentaire. Seuls les nomades vivent là, avec leurs yaks et leurs chèvres. La région est le refuge de nombreuses espèces animales : lièvres sauvages et marmottes à la fourrure épaisse, perdrix blanches, ibex sur les crêtes, ânes sauvages du Tibet (Kyangs), loups et léopards des neiges (très rare).

## **J5 : Tso Kar – Lac de Tso Moriri (4500 m)**

Piste roulante jusqu'au Tso Moriri. Nous profitons du site de Karzok, qui, à 4500 m, est l'un des plus haut du monde. Visite du monastère qui abrite une trentaine de moines dont un enfant réincarné appelé « Rimpoche ». Balade sur la rive Ouest du lac et rencontres avec les nomades. Campement.

Les Champas (nomades) vivent sous des tentes noires imperméables en laine de yak. Ils ne possèdent que leurs troupeaux de yaks, de chèvres et de moutons et tirent le plus clair de leur revenu de la laine. Des basses vallées, ils vont chercher des céréales, des étoffes, des épices, du sucre... En

échange, ils apportent le sel, le beurre, le fromage, la viande, mais surtout la laine de leurs bêtes. Le duvet récolté entre les longs poils des chèvres, appelé pashmina, est descendu jusque dans la vallée du Kashmir, où il est admirablement tissé et vendu très cher en Occident !

Il est souvent possible d'observer des oies et des canards sur les rives du Tso Kar, qui une fois la saison estivale terminée, redescendent dans la plaine indienne.

#### **J6 : Tso Moriri – Leh (3500 m)**

Environ 7 H de route pour rejoindre Leh. Nous quittons le lac Tso Moriri pour rejoindre le magnifique lac de Thatsang Karu et le col du Namshang la. Descente de la vallée de l'Indus sur plus de 150 km avant d'atteindre Leh pour une douche bien méritée. Visite du monastère de Tikse en cours de route. Nuit en guest house\*.

Le monastère de Tikse, merveille d'architecture, et miniature du Potala, possède de très belles œuvres : peintures, masques, thanckas...

#### **J7 : Leh – Delhi**

Vol très matinal pour Delhi. Transfert et nuit à l'hôtel.

#### **J8 : Delhi - Aéroport international**

Journée libre à Delhi, en cas de retard sur le vol Delhi/Leh (essentiellement dûs aux conditions météorologiques) avant le transfert tardif à l'aéroport. Fin de nos services.

\* Possibilité de logement en hôtel à Leh sur les voyages « À LA CARTE » moyennant un supplément (NOUS CONSULTER).

**NB: les horaires des étapes sont donnés à titre indicatif. Le parcours peut légèrement varier d'une année à l'autre en fonction de l'état des routes et des points d'eau fraîche.**