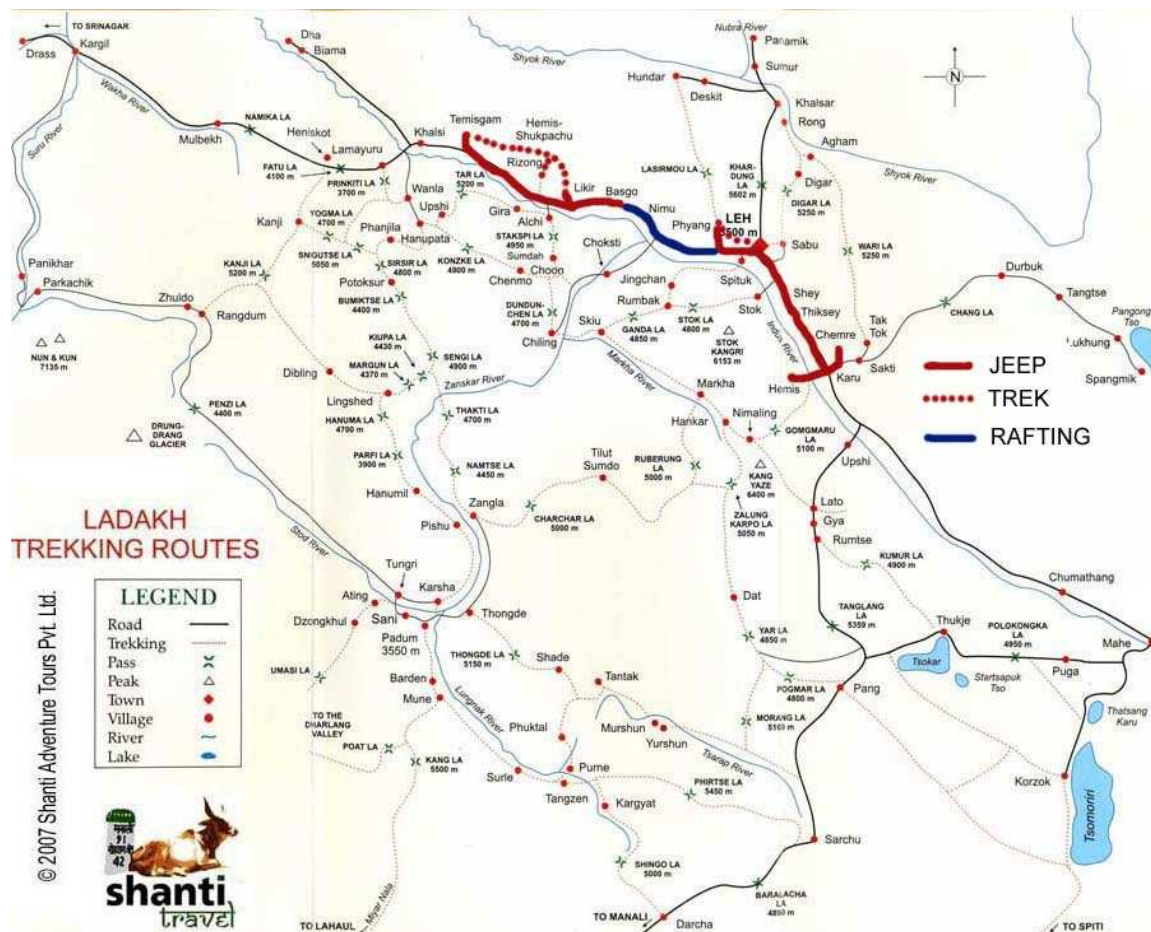


## Sur les Traces du Yeti \*\*\*\*

Voyage « En Famille »  
13 jours, dont 5 Jours de trek

### LES POINTS FORTS :

- > L'accueil exceptionnel des Ladakhis, et tout spécialement de nos hôtes à Leh, dont Deskit, qui est âgée de 13 ans
- > Descente en raft sur le fleuve Indus
- > Trek facile en famille
- > Ecouter les contes et légendes qui forgent la culture himalayenne bouddhiste



Descendre en raft une partie du fleuve Indus à la confluence du Zaskar, marcher sur les montagnes arides et colorées, observer la vie rurale qui bat son plein en été en traversant les villages situés dans des vallées vertes de champs d'orge, de pommiers, d'abricotiers..., apercevoir des moines bouddhistes et discuter avec eux dans les monastères perchés sur des rochers et découvrir une culture riche et généreuse à travers les Ladakhis et les contes bouddhistes... c'est ce que vous découvrirez et partagerez en famille pendant ce voyage au Ladakh.

Le trekking court (5 jours) et facile (l'altitude ne dépasse pas 4000m) nous entraîne sur l'une des branches de la mythique Route de la Soie, à travers une profusion de villages, véritables îlots de verdure au milieu d'un monde lunaire, de monastères perchés sur des promontoires rocheux, d'enfants souriants et de champs d'orge cernés de majestueuses montagnes enneigées. Chaque soir, nous établissons le camp à proximité d'un village. Une mule est prévue pour chaque enfant, lorsque celui-ci est fatigué par la marche.



# ITINERAIRE

(Sous réserve de modifications en fonction des circonstances)

## J 1 : Arrivée à Delhi

Accueil à l'aéroport (généralement le soir) et installation à l'hôtel proche de l'aéroport. Courte nuit à l'hôtel.

## J 2 : Vol Delhi – Leh (3500 m)

Très tôt le matin, vol Delhi-Leh, en passant au dessus de la grande chaîne himalayenne. Transfert à l'hôtel à Leh. 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 Cachemire. 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.

## J 3 : Découverte de la vallée de l'Indus (3500 m)

Journée de mise en jambes : visite de Leh, et de la partie est de la vallée de l'Indus et les monastères de Shey, Tikse et Hemis. Nuit en guest house\* à Leh.

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.

Sur la route de retour, nous visitons le monastère de Tiktse, merveille d'architecture, et miniature du Potala. Il possède de très belles œuvres : peintures, masques, thangkas...: Nous faisons également un arrêt à Shey, où se trouvent les ruines du palais d'été des premiers rois du Ladakh et dont la gompa renferme un Bouddha assis de 12 m de haut.

## J 4 : Leh - Sabu (3500 m) [4 H de marche]

**TREK** Départ matinal à pied de votre hôtel. A la sortie de Leh, montée facile vers le col de Sabu (3900 m), et arrivée au village de Sabu. Panorama superbe sur les montagnes de Stok. Déjeuner pic-nique aux abords du village. Visite du monastère de Sabu. Nuit en yourte.

## J 5 : Rafting dans la vallée de l'Indus (3500 m)

Le matin, court transfert jusqu'à Spituk d'où nous partons en raft sur le fleuve Indus jusqu'à Basgo (3h de raft facile). Nous passons, en rafting, la confluence du fleuve Zanskar et de l'Indus. Balade dans le village traditionnel de Basgo dans l'après midi. Campement à Basgo au bord de la rivière (3 500 m d'altitude).

## J 6 : Basgo – Likir (3550 m) – Yangtang (3550 m) [3/4 H de marche]

**TREK** Le matin, très courte étape par la route en direction du monastère de Likir. Visite du monastère et début du trek. Montée jusqu'au col du Pobe La (3600 m) avant de redescendre au village de Sumdo. Nouvelle montée, cette fois jusqu'au col de Charatse-La (3650 m), avant de descendre au village de Yangtang. Campement près du village.

Le monastère de Likir, connu pour sa discipline rigoureuse, abrite une centaine de moines (lamas). Le Supérieur est un jeune frère du Dalai Lama.

## J 7 : Yangtang

Aujourd'hui, nous ne changeons pas de campement, donc nous vous proposons plusieurs options :

**TREK** - Pour les plus courageux, nous empruntons un sentier qui serpente dans de magnifiques gorges de couleur ocre avant de déboucher sur de nombreux champs cultivés, dominés par le monastère de Rizong, perché dans un site fantastique. Une nonnerie située à environ 1/2 heure de Rizong peut faire l'objet d'une excursion pour ceux qui le désirent. Retour par le même chemin. [3/4 H de marche]

- Pourquoi ne pas profiter de cette journée pour se balader jusqu'aux alpages de Ulle, à 1 H de marche, ou encore de se reposer et aider le cuisinier à préparer le dîner ?

**J 8 : Yangtang – Tsermangchan La (3750m) - Hemis Shukpachan (3700 m) [3/4 H de marche]**  
**TREK** Montée en direction du col de Tsermangchan La (3750m), puis descente vers le magnifique village de Hemis Shukpachan (3700 m). Visite du village et de l'école. Campement.

Le Ladakh est le refuge de nombreuses espèces animales que nous devrions apercevoir pendant le trekking : lièvres sauvages et marmottes à la fourrure épaisse, perdrix blanches, ibex sur les crêtes, loups et léopards des neiges (très rare).

**J 9 : Hemis Shukpachan - Mebtak La (3720 m) – Temisgam (3600 m) [4/5 H de marche]**  
**TREK** Longue montée progressive jusqu'au col du Mebtak La (3720m). Re descente jusqu'à la vallée agricole de Dangdong Tokpo et le village de Ang. Courte marche jusqu'au grand village de Temisgam. Visite du village. Campement.

**J 10 : Temisgam – Leh (3500 m)**

Retour à Leh en véhicule. En route, visite du monastère de Alchi. Installation et nuit en guest house\* à Leh.

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.

**J 11 : Leh (3500 m)**

Journée libre à Leh. Nuit en guest house\*.

**J 12 : Leh - Delhi**

Très tôt le matin, vol Leh-Delhi. Accueil à l'aéroport et installation à l'hôtel dans le centre de Delhi. L'après-midi, visite de Delhi où la splendeur de l'Empire Moghol s'oppose au modernisme de la ville nouvelle. Shopping vers Chandri Chowk, la rue des argentiers au cœur du vieux quartier commerçant. Nuit à l'hôtel.

**J 13 : Delhi**

Journée libre à Delhi où la splendeur de l'Empire Moghol s'oppose au modernisme de la ville nouvelle. Shopping vers Chandri Chowk, la rue des argentiers au cœur du vieux quartier commerçant.

La capitale de l'Inde, fondée sur le site de sept villes historiques, est composée aujourd'hui de la vieille ville et de la nouvelle, deux moitiés dans une unité stimulante et chaotique. La citadelle fortifiée et le fort rouge rappellent la force sereine et l'élégance du grand empire Moghol. Le quartier animé de Chandni Chowk, célèbre pour ses marchands d'or et d'argent, la mosquée Jama Masjid, la plus grande d'Inde et le Raj Ghat où fut incinéré Mahatma Gandhi constituent des arrêts fort intéressants. New Delhi est une ville vibrante, dotée d'édifices aux étages multiples, de boulevards, de fontaines et de grands parcs. Vous pourrez visiter le minaret de Qutub Minar, le mausolée de Humayun et Connaught Place qui est un véritable miroir de la capitale où se côtoient marchands ambulants, étalages de soies, cinémas et restaurants chics.

**\* 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 sentiers et des points d'eau fraîche.**

\*  
Difficulté : Facile \*\*\*

Pour tout voyageur en bonne santé pratiquant au moins une activité sportive d'entretien. Ce type de circuit comporte au minimum des marches ponctuelles et courtes, parfois plusieurs étapes de marche consécutives pouvant aller de 3 à 5h par jour, exceptionnellement une étape de 6 heures. Pas de difficultés liées à l'altitude lors des marches. Les transferts d'un site à l'autre se font en véhicule privé la plupart du temps et le logement se fait en hôtel, guest-house, camping, et parfois chez l'habitant.