

Un Hiver au Ladakh ****

14 jours, dont 4 Jours ½ de trek

LES POINTS FORTS :

- > Une immersion dans le monde ladakhi, notamment grâce aux nuits passées chez l'habitant pendant le trek
- > Une acclimatation progressive tout au long du parcours et un trekking accessible au plus grand nombre
- > Une belle combinaison entre marche et découverte culturelle

Pour les visiteurs que nous sommes, goûter aux ambiances ladakhies de l'hiver relève du voyage initiatique. Coupé du reste du monde, puisque la neige empêche tout passage par les cols, c'est en hiver que le Ladakh révèle toute son authenticité. Après l'effort de l'été, passé dans les champs et les hauts pâturages, vient le réconfort de l'hiver, période de réjouissances. Outre le Nouvel An et les nombreuses fêtes monastiques (programmes proposés en voyages « A Thème »), c'est aussi l'époque des invitations : à l'intérieur des foyers, chacun s'invite... pour passer le temps.

Après une visite de Leh, carrefour de civilisations, et des splendides monastères de la vallée de l'Indus, nous rejoignons la région du Sham et empruntons, à pied, une partie de l'ancienne route des caravanes reliant le Cachemire au Tibet.

La vallée de l'Indus 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.

Le Sham, célèbre pour son architecture, ses amandes et ses abricots, constitue la région la plus riche du Ladakh. L'altitude, relativement basse pour le Ladakh (en moyenne 3400 m !), rend la vie des habitants plus douce que dans les hauts pâturages du Changtang ou dans les vallées encaissées du Zaskar.

Le trekking court (4 jours) et facile (l'altitude ne dépasse pas 4000m) nous entraîne sur l'une des branches de la mythique Route de la Soie. Nous passons par une profusion de villages cernés de majestueuses montagnes enneigées, visitons des monastères perchés sur des promontoires rocheux, et nous immergeons dans le monde ladakhi grâce aux nuits passées chez l'habitant.

ITINERAIRE

(sous réserve de modifications en fonction des circonstances)

J 1 : Arrivée à Delhi

Accueil à l'aéroport et transfert à l'hôtel dans le centre de Delhi. 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 : Leh (3500 m)

Journée de mise en jambes : visite de Leh. Nuit en guest house*.

La situation de Leh, à mi chemin du Tibet et du Cachemire, confère à la ville un double aspect, bouddhique et musulman. En témoigne la mosquée construite sous le palais Royal et le monastère. Le bazaar est un petit Ladakh à lui tout seul, rassemblant des Zanskaris, des Baltis, des Changpas, des habitants de la Nubra, des Tibétains, des Cachemiris ou encore des Dardes de Da-Hanu. C'est en hiver que le commerce est le plus actif dans le bazaar, lorsque les Ladakhis, libérés des travaux des champs, viennent à la ville pour s'équiper et visiter leurs amis.

Outre le bazaar, nous visitons l'imposant palais, chef-d'œuvre de l'architecture ladakhie, dont la façade orientée vers le sud fut édifiée sur un contrefort de la montagne durant la première moitié du XVII e siècle. Nous grimpons jusqu'au monastère construit sur une crête dominant Leh, d'où la vue est imprenable sur la vallée de l'Indus et la chaîne de Stok.

J 4 : Vallée de l'Indus (3500 m)

Visite de Shey, de Stok et de Matho. Nuit en guest house* à Leh.

Shey : ce fut la capitale du Ladakh jusqu'au XV e siècle, lorsque Leh la remplaça. Le palais domine le village.

Stok : ce village est devenu assez récemment la résidence de la famille royale. Très belle vue sur Leh et la chaîne de Stok.

Matho : édifié sur une colline qui offre une vue admirable sur la vallée de l'Indus.

J 5 : Vallée de l'Indus (3500 m)

Découverte de la partie est de la vallée de l'Indus et les monastères de Tikse, Chemre et Hemis. Nuit en guest house* à Leh.

Hemis : fondé en 1602, c'est le plus grand monastère du Ladakh. Environ Cinq cent moines y sont rattachés. Les peintures murales sont en général bien conservées.

Tiktse : cet impressionnant monastère, qui domine le village et possède de nombreuses terres, fut construit exceptionnellement sur le modèle des cités monastiques du Tibet Central, mais à la différence de celles-ci, il est juché, ainsi que beaucoup d'autres complexes religieux ladakhis, au sommet d'une colline et non en bas. Il possède de très belles œuvres : peintures, masques, thankas...:

Chemre : situé dans une magnifique vallée au nord de la vallée de l'Indus. Trois cent moines lui sont rattachés.

J 6 : Leh – Lamayuru (3400 m)

Départ en direction de l'ouest de la vallée de l'Indus. Visite des monastères de Phyang et Alchi. Nous poursuivons jusqu'à Lamayuru. Nuit en guest house.

Phyang est un des hauts lieux artistiques du Ladakh et la vue sur la vallée de l'Indus est imprenable.

Alchi est certainement le plus beau monastère du Ladakh, et l'un des chefs d'œuvre de l'art mondial. Datant du 11^e 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 7 : Lamayuru - Khaltse – Temisgam (3500 m) [2/3 H de marche]

Visite de l'extraordinaire monastère de Lamayuru puis route en direction de Khaltse. Début du trekking. Montée jusqu'au col du Bongbong-La (3650 m) dans un magnifique paysage désertique. Puis descente jusqu'au village de Tea. Nous poursuivons notre marche en direction de l'oasis de Temisgam (3500 m), l'un des villages les plus fertiles du Ladakh. Visite du village. Nuit chez l'habitant.

Niché dans un cadre fantastique, Lamayuru est l'un des monastères les plus impressionnants du Ladakh. Enraciné sur le sommet d'un rocher, c'est l'un des gompas les plus anciens du Ladakh.

J 8 : Temisgam – Mebtak La – Hemis Skupachan (3600 m) [4/5 H de marche]

Nous rejoignons le village de Ang avant d'emprunter le col du Mebtak La (3720m). Suit une longue descente jusqu'au village de Hemis Skupachan. Visite du village. Nuit chez l'habitant.

J 9 : Hemis Skupachan – Tsermangchan La (3750m) - Yangtang (3500 m) [3/4 H de marche]

Montée en direction du col de Tsermangchan La (3750m), puis descente vers Yangtang (3500 m). Visite du village. Nuit chez l'habitant.

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

J 10 : Yangtang – Rizong – Yangtang (3500 m) [3/4 H de marche]

Nous cheminons dans une vallée encaissée qui débouche sur 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. Traditionnelle fête d'adieux avec toute l'équipe. Nuit chez l'habitant.

J 11 : Yangtang – Charatse La – Likir – Leh (3500 m) [3 H de marche]

Montée jusqu'au col du Charatse-La (3650 m), puis descente au village de Sumdo, dans lequel nous déjeunons. L'après-midi, montée au col du Pobe-La avant de rejoindre le monastère de Likir que l'on visite. Fin du trek. Retour à Leh par la route. Nuit en guest house*.

La découverte du monastère de Likir, semblable à une forteresse, se détachant sur un rocher de granit devant les montagnes enneigées, constitue un spectacle particulièrement saisissant pour le voyageur. Il représente, avec celui de Tikse, l'un des plus importants monastères Gelukpa du Ladakh. Dirigé par un jeune frère du Dalaï Lama, et connu pour sa discipline rigoureuse, le monastère abrite une centaine de moines (lamas).

J 12 : Leh (3500 m)

Journée libre à Leh. Nuit en guest house*.

J 13 : Leh - Delhi

Très tôt le matin, vol Leh-Delhi. Transfert à l'hôtel dans le centre de Delhi. Nuit à l'hôtel.

J 14 : Delhi – Aéroport international

Journée libre à Delhi, en cas de retard sur le vol Delhi/Leh (essentiellement dus aux conditions météorologiques). L'après midi, nous ne conservons qu'une ou deux chambres à l'hôtel pour entreposer nos affaires et prendre une douche avant le transfert tardif à l'aéroport. Transfert à l'aéroport international dans la soirée.

*** 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 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.

Delhi Pratique

> Visites&balades

Old Delhi

Balade autour du Red Fort, vestige de la puissance passée des empereurs moghols ; visite de la jama Masjid, la plus grande mosquée d'Inde, érigée par Shah Jahan (qui fit également construire le Taj Mahal) ; balade et marchandage dans le bazaar autour de la mosquée (Chandni Chowk).

New Delhi

Visite du Qutb Minar, érigé pour célébrer l'arrivée de l'Islam en Inde ; visite de l'Humayun's Tomb, superbe exemple des débuts de l'architecture moghole ; balade au Lodi Garden, avec ses jardins très bien entretenus, qui contiennent plusieurs tombaux.

> Achats

Pas cher !

Karol Bagh Market est le plus grand marché de Delhi, à prix modiques.

Paharganj, Main Bazaar, proche de la gare de New Delhi, est un marché très animé, apprécié des hippies. Prix modiques.

Plus chic !

Connaught Place : nombreux magasins de saris, vêtements, instruments de musique, librairies....

Les State Emporiums (proche de Connaught Place) : sous l'enseigne officielle de chaque Etat du pays, chacun de ces magasins expose et vend les productions artisanales spécifiques à la région représentée.

Khan Market (Sud de Delhi) : il héberge des librairies remarquables, des boutiques de tissus, d'ameublement, des magasins de disques...

Hauz Khas Village (Sud de Delhi) : quartier sympathique et calme avec magasins de meubles de créateurs, des galeries d'art et des brocanteurs.

PRIX&PRESTATIONS

Les prix comprennent :

> les vols intérieurs nécessaires au déroulement normal du programme tel que décrit dans chaque programme détaillé

> les transferts et transports tels que prévus au programme

> l'encadrement

- > - **Formule Groupes Organisés** : par un accompagnateur local ou européen francophone si le nombre de participants est supérieur à 6 personnes, anglophone de 4 à 6 participants
- > - **Formule A la Carte et Sur Mesure** : vous avez le choix. Les prix mentionnés dans la rubrique « prix&prestations » de chaque programme détaillé comprennent un guide anglophone, ainsi que le montant du supplément si vous optez pour un accompagnateur local ou européen francophone (en plus du guide anglophone)
- > **l'assistance d'une équipe locale** : guide, cuisinier (et aides cuisinier pour le grands groupes), muletiers
- > **le portage et le matériel collectif et individuel** : animaux de bât, portage du matériel collectif et individuel
- > **le logement** : pendant le trek, on dort chez l'habitant, autour du poil central. N'ayez crainte, il fait chaud ! A Delhi et à Leh, nuits à l'hôtel.
- > **les repas** : pension complète, sauf les repas à Delhi

Les prix ne comprennent pas :

- > **les vols internationaux**. Vous pouvez consulter notre [liste de voyagistes](#) proposant des vols secs. Nous disposons parfois de "bons tuyaux", [contactez-nous](#) pour en savoir plus
- > **les taxes d'aéroport (internationales)**
- > **les repas à Delhi** (compter entre 3 et 10 Euros par repas)
- > **les entrées dans les temples, monuments, monastères et musées** prévus au programme (ce qui a l'avantage d'une plus grande souplesse au niveau des visites, qui ne sont jamais obligatoires !). Compter entre 10 et 20 Euros par personne.
- > **les frais de visas**
- > **l'assistance rapatriement**
- > **les boissons et dépenses personnelles**
- > **les pourboires**

Encadrement&organisation

Vous êtes pris en charge par Shanti Travel depuis l'aéroport international d'arrivée jusqu'à l'aéroport international de sortie (sauf demande contraire de votre part).

Sécurité

La sécurité est notre objectif majeur, quels que soient la région, le terrain et le niveau de difficulté de votre voyage.

Pour tous les programmes, les accompagnateurs sont munis d'un téléphone portable (pas très utile cependant au Rupshu ou au Zanskar !).

Pour les programmes aventure, nous fournissons sur chacun de nos groupes une pharmacie adaptée aux conditions du voyage. De plus, nos circuits tiennent parfaitement compte de l'acclimatation à l'altitude. Des caissons hyperbares sont également fournis pour toutes les ascensions.

Shanti Travel est assuré en responsabilité civile professionnelle auprès de SECURED LIFE (145347 N).

Repas

- **Formule Groupes Organisés** : pension complète (sauf les repas dans la ville d'arrivée et de sortie comme Delhi, Bombay, Kochi...)

- **Formule A la Carte et Sur Mesure** : nos prix comprennent la pension complète (sauf les repas dans la ville d'arrivée et de sortie comme Delhi, Bombay, Kochi...). Cependant, si vous le souhaitez, vous avez la possibilité de choisir entre la pension complète (Full Board), la demi pension (Half Board) et le petit déjeuner (B.B.) dans les villes. [Nous consulter](#)

Le plus court chemin pour sonder le cœur d'une culture, si complexe soit-elle, consiste sans doute à partir à la découverte de sa cuisine. Pour vous permettre de découvrir le mode de vie du pays, nous vous faisons systématiquement goûter la cuisine locale, qui, même aménagée pour nos papilles occidentales, peut parfois surprendre ! La cuisine indienne et ladakhie sera agrémentée de plats occidentaux.

Si la cuisine indienne produit une quantité de plats différents rarement égalée, les céréales, que ce soit le riz dans l'Inde du Sud, ou le blé (sous forme de *roti*, pains plats et ronds) en Inde du nord, constituent la base de tout repas. Invariablement accompagnées de *dhal* (purée de lentilles) et de *sabzi* (légumes), elles sont, selon les circonstances, agrémentées de viande ou de poisson. Au-delà de ces denrées fondamentales, les combinaisons sont infinies.

Au Ladakh la farine cuite d'orge, la Tsampa, est la base de l'alimentation. Elle est mélangée au thé au beurre, à la soupe, au petit lait, au chang, au yahourt, au fromage frais ! Le blé se consomme en fines galettes qui rappellent les chapatis indiens. Il sert aussi à confectionner des pâtes fraîches. Beaucoup d'aliments importés du Kashmir et d'Himachal Pradesh entrent petit à petit dans les mœurs, et notamment le riz et le sucre.

Logement

Quelle que soit la formule choisie (en Groupe Organisé, A la Carte ou Sur Mesure), vous logez la plupart du temps chez l'habitant (y compris à Leh : maison traditionnelle transformée en charmante maison d'hôtes par notre ami Lobsang). Hôtel ** à Delhi. Supplément pour un hôtel ***/**** à Delhi, nous consulter.

Les vols internationaux ne sont pas compris dans le prix

L'agence n'offre pas ce service mais vous pouvez consulter notre [liste de voyagistes](#) proposant des vols secs. Nous disposons parfois de "bons tuyaux", [contactez-nous](#) pour en savoir plus. En revanche, sauf cas particulier (prolongation de séjour par vos soins), nous nous occupons des re confirmations de vols 72 heures avant votre vol international de retour.

RAPPEL : Shanti Travel se charge entièrement de la réservation des vols intérieurs et accomplit toutes les formalités nécessaires. Tous les vols intérieurs sont compris dans les prix de nos circuits.

Permis & formalités

Shanti Travel remplit toutes les formalités et prend entièrement en charge les permis de trekking ainsi que l'entrée dans les parcs nationaux.

En revanche, l'obtention du VISA est de votre ressort. Chaque participant est tenu de se plier aux règlements de formalités de police et de santé à tout moment du voyage.

Assurances

Shanti Travel est assuré en responsabilité civile professionnelle auprès de SECURED LIFE (145347 N). Cependant Shanti Travel ne saurait se substituer à la responsabilité civile individuelle dont chaque participant doit être titulaire. Nous vous demandons à votre arrivée en Inde de remplir et signer une lettre de décharge et les garanties de votre assurance personnelle (assurance rapatriement).

Assurance Voyage : l'agence ne propose pas ce service et il est de votre ressort de souscrire une assurance rapatriement (et secours en montagne pour les circuits trekking et alpinisme). Dans tous les cas n'oubliez pas d'emporter avec vous en voyage la copie de votre contrat (les coordonnées de votre assurance personnelle), car vous êtes responsable de la déclaration des sinistres auprès de l'assurance (nos guides et agents locaux vous aiderons bien sûr dans cette démarche).

Pourboires

Dans les restaurants, les hôtels ou les Guest Houses (auberges), les pourboires tendent à se généraliser, et sont d'environ 10% du montant à payer.

Pour l'ensemble du personnel accompagnant, compter de 30 à 40 Euros. Ceci ne constitue naturellement qu'un simple repère. Chacun est libre d'agir à sa guise.

Petits imprévus

L'aventure, même préparée avec le plus grand soin, garde heureusement sa part d'évènements imprévisibles. Ces derniers ne doivent pas vous déstabiliser au point de gâcher votre plaisir de voyager.

Soyez prêt à accepter ces aléas, sachant que votre accompagnateur, toute l'équipe encadrante et l'équipe de Delhi vous proposeront les solutions les plus adaptées à la situation.

Prolongation de séjour

Sur l'ensemble de nos destinations, nous vous proposons des prolongations de séjour : nuits d'hôtel, location de véhicules, vols intérieurs, etc... Renseignez-vous dès votre inscription.

MATERIEL & AFFAIRES PERSONNELLES

Matériel fourni par Shanti Travel

- > Matelas en mousse
- > Matériel de cuisine collectif et personnel (couverts...)

Affaires personnelles

Un équipement approprié est un des composants essentiels à la réussite d'un voyage !

Voyagez léger, vous rendrez les manutentions moins pénibles : ESSAYEZ DE RESTER EN DESSOUS DE 15 KILOS

SACS :

- > Un sac type marin (avec quelques sacs plastiques pour protéger le contenu) ou un grand sac à dos sans armature métallique extérieure ... Vous pouvez le fermer avec un cadenas. Eventuellement un sur sac.
N'oubliez pas d'y poser une étiquette avant le départ avec vos coordonnées + celles de Shanti Travel.
- > Un petit sac à dos de 30 litres pour la journée (pique-nique, appareil photo, etc...)

SAC DE COUCHAGE :

- > Sac de couchage très chaud (- 10 confort, en duvet vif cloisonné pour haute altitude, par ex.).
- > Sac à viande, éventuellement.

- > Couverture de survie
- > Pour plus de confort, prévoyez un matelas mousse qui complétera le matelas local.

VETEMENTS ET EQUIPEMENT PERSONNEL :

(possibilité de laver les vêtements tous les jours au cours du trek)

- > Pantalon type training, ou en toile (éviter les shorts et les débardeurs, surtout pour les femmes : les bermudas passent encore)
- > Chaussures de marche (trekking) indispensables + paire de tennis
- > Veste Gortex ou doudoune chaude
- > Pull chaud et fourrure polaire
- > Chapeau, bob ou foulard
- > Lunettes de soleil (glacier de préférence)
- > Gourde de 1 litre
- > Lampe de poche ou frontale (+ piles)
- > Canif ou opinel
- > Bâtons de ski télescopiques, éventuellement
- > Friandises, barres de céréales et petits gâteaux seront les bienvenus pour compléter l'ordinaire

Pharmacie personnelle

- > crème solaire écran total
- > crème lèvres labialisant
- > antibiotique à large spectre
- > aspirine
- > immodium + intétrix
- > élastoplaste
- > acétazolamide pour le mal des montagnes (Diamox)
- > désinfectant cutané
- > pansements
- > seconde peau (ampoules)

RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT

La nature impose le respect. Ses paysages et les habitants méritent notre plus grande attention. Nous comptons sur vous pour :

- Aborder avec humilité les populations rencontrées, éviter par exemple de photographier les personnes sans leur autorisation, ou de porter des tenues qui peuvent paraître provocantes...
- Laisser parfaitement propres les lieux traversés
- Nous vous recommandons de ne pas distribuer de stylos, bonbons et autres cadeaux aux enfants. Ce comportement incite ces derniers à la mendicité

Le respect de ces principes étant l'affaire de tous, nous vous remercions de bien vouloir nous signaler tout fait que vous jugeriez contraire aux valeurs que nous défendons.

PRESENTATION DU LADAKH

« Jule ! Jule ! ». C'est ainsi que les Ladakhis accueillent les visiteurs avec le sourire. Cette vaste région de culture bouddhiste, avec ses hauts paysages secs et désolés, constitue une extension du Tibet, tant d'un point de vue géographique que culturel.

Langues et religions

Le Ladakhi est une forme traditionnelle de Tibétain. La seconde langue la plus usitée est l'Ourdou (proche du Hindi), parlée par les musulmans.

La communauté religieuse la plus importante est celle des bouddhistes.

Société ladakhie

La culture ladakhie traditionnelle est caractérisée par une grande sérénité. Les Ladakhis opposent à la rudesse, aux difficultés de la vie quotidienne, un courage et une ténacité, une bonne humeur qui d'emblée les rendent sympathiques.

Les Ladakhis sont en majorité des sédentaires. Paysans et artisans, ils vivent dans les oasis, le long des torrents qui descendent des glaciers et irriguent leurs champs d'orge, de luzerne et de blé. Ils construisent des maisons de brique de boue crue, martèlent des bols de métal, filent et tissent des robes de laine. S'ils ont délaissé la vie pastorale à temps plein, ils restent des nomades dans l'âme, et n'hésitent pas à parcourir des distances considérables pour assister aux fêtes données dans les monastères ou pour commercer pendant quelques mois par an.

Les nomades ou **champas**, bergers et caravaniers, parcourent les steppes des hauts plateaux à la recherche de pâturages pour leurs troupeaux (yaks, moutons et chèvres) ou pour commercer. Ils sont les seuls habitants du Rupshu. Ces errants du Ladakh ne possèdent rien ou presque rien, hormis leurs troupeaux et tirent le plus clair de leur revenu de la laine. Dans les basses vallées, ils vont chercher des céréales, des étoffes, des épices ou encore du sucre. En échange, ils apportent le sel qu'ils ramassent au bord des lacs salés, mais aussi le beurre, et surtout la laine de leurs bêtes. Le duvet récolté entre les longs poils de chèvre, appelé pashmina, est descendu jusque dans la vallée du Cachemire, où il est admirablement tissé et vendu très cher en Occident.

Les habitants de ces hautes terres n'ont pas la vie facile : le travail est dur et intense pendant les quatre mois d'été et l'hiver est rude et long.

Comme l'ensemble des sociétés tibétaines, la société ladakhie est quadripartite, c'est-à-dire composée de quatre strates sociales :

- strate royale
- strate aristocratique
- strate des « gens ordinaires », l'essentiel de la population, composée d'agriculteurs, éleveurs, artisans et spécialistes religieux laïques : astrologues, médiums, médecins guérisseurs
- strate des forgerons et des musiciens

Ces strates pratiquent l'**endogamie** (le fait de se marier au sein de sa strate) et de nombreux interdits concernent la strate la plus basse dans la hiérarchie, relatifs à la nourriture, aux relations sexuelles ou au lieu de résidence.

La **polyandrie** (mariage d'une femme avec plusieurs frères), méthode traditionnelle de mariage dans tout le monde tibétain, de façon à ne pas diviser les terres familiales, est de moins en moins pratiquée.

Concernant la communauté monastique, le critère de hiérarchie n'est pas fondé sur l'hérédité, c'est-à-dire selon le système des strates sociales, mais sur le « mérite ».

Les moines dépendent des monastères au sein desquels ils ont reçu leur éducation religieuse, pris leurs vœux et été ordonnés.

Malgré la prééminence du moine sur le plan religieux, il n'est pas le seul spécialiste à exercer : les villages ladakhis comptent parmi la population laïque des astrologues, des médecins guérisseurs (Amchi) et des médiums.

Le Bouddhisme au Ladakh : le Lamaïsme

Le Bouddhisme fut introduit au Ladakh via le Cachemire au début de l'ère chrétienne mais n'atteignit que l'élite et il fallut attendre le 10^e siècle pour que le bouddhisme tibétain, le lamaïsme, connaisse un grand essor et soit largement diffusé dans toutes les couches de la société grâce à l'appui des souverains locaux. Depuis, le lamaïsme, terme soulignant le rôle éminent joué par le maître spirituel -

le lamaïsme est fermement établi avec de nombreux monastères et une population d'environ 2000 membres aujourd'hui (3,5% de la population bouddhiste).

L'église lamaïque, élément essentiel de la société ladakhie, entretient des liens étroits avec la communauté des laïcs, qui lui sert de base de recrutement et lui assure un soutien matériel (donations).

L'originalité du lamaïsme tient surtout en l'appropriation des croyances et des pratiques magiques ancestrales du monde tibétain.

De nombreux éléments de rites et de la symbolique **bön** (la religion ancestrale du Tibet) ont été assimilés dans le lamaïsme, ce qui explique la masse de déités aux allures féroces, à l'origine des démons de la religion bön, qui sont propre au panthéon tibétain.

Monastères

Le Lamaïsme comprend quatre grandes écoles : Kagyupa, Sakyapa, Nyingmapa (Bonnets Rouges), et Gelukpa (Bonnets Jaunes).

Au Ladakh, la plupart des monastères appartiennent aux ordres Nyingmapa et Gelukpa (dirigé par le Dalaï Lama).

Il n'existe aucun esprit de compétition ni d'antagonismes entre ces ordres.

Les monastères sont désignés sous le nom de « gompa ». Souvent bâti au voisinage d'un village, seule sa position en hauteur marque la distance qui le sépare du monde des villageois avec lequel il entretient des relations étroites et quotidiennes.

Tous les grands monastères comprennent un **Dhukhang** (salle d'assemblées), un **Lhakhang**, « Maison des Dieux », chapelle réservée à la divinité principale, et des cellules d'habitation.

Le Dhukhang est la pièce la plus vaste, équipée de coussins et de tables basses où les moines s'installent pendant les prières et les cérémonies. Dans les petits monastères, une seule pièce peut servir de salle de réunion et de chapelle.

La plupart du temps, il y a à l'entrée une iconographie représentant la Roue de la Vie et à l'intérieur une statue du Bouddha est entourée de disciples ou de gardiens. Moines et fidèles s'y réunissent à l'occasion des grandes fêtes du calendrier lamaïque.

Monastères de la vallée de l'Indus

Palais royal de Leh et le Namgyal Tsemo : les vestiges d'un magnifique palais dominant toujours la ville de Leh, la capitale du Ladakh. Construit au 17^e siècle, à l'époque où le roi régnait sur la totalité du Tibet Occidental, le palais est la réplique miniature du célèbre Potala de Lhassa (Tibet). Le monastère de Namgyal Tsemo, construit au début du 16^e siècle, est situé au-dessus du Palais de Leh. Vue imprenable sur Leh et la vallée de l'Indus.

Stok (10 km) : ce village situé sur la rive gauche de l'Indus est devenu la résidence de la famille royale depuis près de deux siècles.

Le palais abrite un petit musée où l'on peut admirer de vieux *tangkas*, des vêtements de cérémonie et des objets appartenant à la famille royale.

Shey (15 km de Leh) : ce Palais fut l'ancienne capitale du Ladakh jusqu'au 15^e siècle.

Tikse (20 km) : ce fantastique ensemble architectural de l'ordre gelukpa, fut bâti au 15^e siècle. Il couvre de haut en bas une colline à mi-chemin entre Leh et Hemis. Une centaine de moines y résident.

Matho (30 km) : édifié sur une colline, c'est le seul monastère ladakhi de l'ordre sakyapa.

De la Gompa, la vue sur la vallée est admirable.

Hemis (43 km) : situé dans un vallon latéral de la rive gauche de l'Indus, Hemis est actuellement le plus grand monastère du Ladakh et 500 moines y sont attachés. Fondé en 1602 par un moine de l'ordre Kagyupa.

Spituk (7 km) : dominant l'Indus, la Gompa Gelukpa construite au 15e siècle, offre une vue étendue sur la vallée.

Phyang (17 km) : fondé en 1530, le monastère Kagyupa, affilié à Lamayuru abrite trois temples.

Alchi (88 km) : c'est l'un des plus anciens monastères du Ladakh (11 e siècle) et il représente au niveau iconographique l'ensemble le plus intéressant de la région. Les peintures relèvent de la tradition des artistes cachemiris.

Likir (58 km) : ce monastère Gelukpa extrêmement préservé fut édifié en 1065. Le supérieur est un jeune frère du Dalaï Lama. Une centaine de moines y résident.

Rizong : la « forteresse de la montagne ». Ce monastère Gelukpa perché dans un site fantastique est le plus récent du Ladakh, construit il y a un peu plus d'un siècle.

Lamayuru : c'est l'un des plus anciens monastères (10 e siècle) ladakhis. Il offre un point de vue extraordinaire sur la vallée de l'Indus et la chaîne de montagne qui la surplombe.

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

Climat

La mousson qui règne pratiquement partout en Inde de la mi juin à la mi septembre, épargne dans l'ensemble le Ladakh où le temps est généralement chaud et sec (maximum 28/30°C). Les dernières années ont toutefois amené un changement avec de rares orages de mousson parfois violents. Il fait plus froid en altitude, au-delà de 4000m (jusqu'à - 5° la nuit). Risque d'enneigement des cols en septembre.

D'Octobre à Mai, seules la vallée de l'Indus et les vallées adjacentes de la région du Sham sont épargnées par les fortes neiges. Les journées sont fraîches et ensoleillées (jusqu'à + 5°C. l'hiver) et les nuits glaciales (jusqu'à -30°C l'hiver).

Formalités

Passeport

Passeport valide 6 mois après le retour au pays d'origine (France, Belgique, Suisse, Canada...).

Visa

Le visa est obligatoire et, pour l'obtenir, il faut que le passeport soit valable encore 6 mois après la date de retour. Il en coûte 50 € pour les détenteurs d'un passeport français. L'entrée doit être effectuée dans les 6 mois qui suivent la date d'émission du visa .

> **Service consulaire d'Inde en France**

PARIS
Section Consulaire
Adr. : 20-22, rue Albéric Magnard - 75016 Paris
Tél : 01 40 50 71 71
Fax : 01 40 50 09 96

Formulaires à télécharger sur <http://www.amb-inde.fr/>, envoyer les formulaires complétés, le passeport, 2 photos d'identité, un chèque de 56 € à l'ordre de l'ambassade et une enveloppe timbrée à votre adresse.

> **Ambassade et consulat en Belgique**

Chaussée de Vleurgat, 217 Bruxelles

Tél : 02 640 9140

> **Ambassade et consulats en Suisse**

> Kirchenfeldstrasse 28, Postfach, 406 CH 3000 Berne 6

Tél : 31 351 11 10/10 46

> 9, rue du Valais, 1202 Genève

Tél : 22 906 86 86

> **Ambassade et consulat au Canada**

10 Springfield Rd, Ottawa, Ontario K1M 1C9

Tél : 613 744 3751

Décalage horaire

L'Inde est en GMT + 5h30. Le décalage horaire avec la France, la Suisse et la Belgique est donc de + 4h30 en heure d'hiver et de + 3h30 en heure d'été. Le décalage horaire avec le Canada est de + 10h30 l'hiver et + 9h30 l'été.

Argent

L'unité monétaire de l'Inde est la roupie divisée en 100 païsas. On distingue la roupie indienne de la roupie népalaise, et il est interdit pour un non-Indien de transporter les roupies indiennes vers le Népal et vice-versa.

Devise : INR

1 INR = 0,017 Euro

Le taux de change (mars 2005) :

1 Euro = entre 54 et 57 roupies indiennes selon les jours.

1 Dollar US = 44– 46 roupies indiennes

La monnaie existe en coupures de 1, 2, 5, 10, 20, 50, 100, 500 et 1000.

Donc munissez-vous d'euros, de chèques de voyage et d'espèces. Quant aux billets de banque que vous emportez, assurez-vous qu'ils sont en très bon état : les

Indiens n'acceptent pas les billets abîmés. Vous pouvez changer vos devises dans les aéroports mais changez-les plutôt dans les hôtels où les taux sont souvent plus intéressants. Par contre il vaut mieux éviter de changer dans les banques : très longue attente, heures d'ouverture fantaisistes ...

Pour vos paiements, les cartes de crédit sont acceptées dans les grands hôtels et dans la plupart des boutiques et magasins : Visa, MasterCard, American Express, Diners Club. Gardez au moins un bordereau de change pour reconvertir vos roupies en quittant l'Inde.

Vous pouvez aussi retirer des espèces avec votre carte de crédit (distributeurs de billets) dans la plupart des villes indiennes (mais toujours pas à Leh-Ladakh !!!).

Taxes aéroport

Au départ d'Inde, 500 Roupies (8 €), payable à l'aéroport avant le départ, au cas où la taxe n'est pas incluse dans le prix du billet d'avion.

Electricité

De manière générale le voltage en Inde est de 220 volts. Les prises de courant sont en principe de type européen, mais pour certains hôtels moins modernes il est prudent de se munir d'un adaptateur. Attention tout de même aux coupures de courant qui peuvent être fréquentes.

Horaires

Les heures d'ouverture des magasins varient d'une région à l'autre, mais la plupart d'entre eux ouvrent vers 10h00 et ferment vers 19h00 tous les jours sauf le dimanche.

Les banques sont généralement ouvertes du lundi au vendredi de 10h à 14h et le samedi de 10h à 12h.

Lors des Fêtes, les monuments sont habituellement fermés, sauf s'il s'agit de monuments religieux. En ce qui concerne les grands sites, leur jour de fermeture est connu (modifié depuis le 01/01/2001) : Elephanta ou Ajanta sont fermés le lundi, Ellora le mardi et le Taj Mahal à Agra est maintenant fermé le vendredi...

Médias

La presse indienne est extrêmement développée : toutes langues et toutes régions cumulées, les journaux et magazines représentent 27 000 publications !

La presse est très libre vis-à-vis du gouvernement.

Les quotidiens nationaux anglophones les plus importants sont [The Times of India](http://timesofindia.indiatimes.com/) [http://timesofindia.indiatimes.com/] et [Indian Express](http://www.expressindia.com/) [http://www.expressindia.com/]. Il faut également citer The Hindu, Hindustan Times, The Telegraph ainsi que Economic Times, le grand quotidien financier.

Parmi les hebdomadaires anglophones, les plus connus sont [India Today](http://www.indiatoday.com/itoday/index.html?) [http://www.indiatoday.com/itoday/index.html?], Frontline et Outlook.

A côté de la presse nationale anglophone, il existe de nombreux quotidiens nationaux en hindi ainsi qu'une grande quantité de quotidiens régionaux rédigés le plus souvent en langue régionale. Ces journaux figurent parmi les plus gros tirages de la presse indienne. On trouvera la presse internationale, principalement anglaise, dans les grandes villes.

Du côté de la radio, le paysage est en pleine évolution : des radios privées de plus en plus nombreuses viennent concurrencer les programmes de [All India Radio](http://allindiaradio.org/) [http://allindiaradio.org/].

En ce qui concerne la télévision, l'Inde connaît depuis une quinzaine d'années un développement considérable du câble et du satellite. A côté de la chaîne nationale Doordarshan, fleurissent aujourd'hui d'innombrables chaînes en hindi et en langue régionale. On trouve toutes sortes de programmes : informations, chaînes religieuses, chaînes musicales, séries, et bien sûr des chaînes consacrées aux productions de Bollywood, surnom donné aux studios de Mumbai (Bombay), véritables usines de tournage qui font de l'Inde le premier producteur de films au monde avec 800 long-métrages par an ! Les deux plus gros réseaux sont Star TV (Star News, Star Movies, Star Sports...) qui appartient à Rupert Murdoch et Zee TV (Zee News, Zee Movies...). On captera aussi de nombreuses chaînes étrangères : CNN, MTV, HBO, BBC... Les inconditionnels des informations en français auront la possibilité de regarder TV5 dans certains hôtels.

Poste et Communications

La poste en Inde est plutôt efficace. Il faut compter en moyenne une semaine pour un envoi de l'Inde vers la France. Les horaires d'ouverture des bureaux sont assez large en général dans les grandes villes ; généralement du lundi au vendredi de 8h30 ou 9h00 à 17h30 ou 18h00.

Téléphone : de France vers l'Inde, il faut composer le 00+91(indicatif du pays) + le code de l'Etat sans le 0 initial + le numéro local de votre correspondant. Depuis l'Inde vers la France, composez le 00+33+le numéro de téléphone local (sans le 0 initial).

L'accès **Internet** est disponible dans les villes, même à Leh ! Mais attendez vous à des connexions lentes. Il est aussi à noter que les pannes de courant ne sont pas rares!

Couverture GSM : Si vous avez un téléphone portable vous pouvez prendre une option monde pour recevoir des appels ou appeler. ATTENTION : s'il est assez facile d'appeler depuis la plupart des villes, on ne trouve parfois pas de réseau dans les campagnes, et encore moins au zanskar ou au Rupshu ! D'autre part il vous sera très difficile de joindre votre messagerie pour écouter vos messages ...

Il est préférable de téléphoner des boutiques STD ISD que l'on trouve partout à Leh et dans la plupart des villages de la vallée de l'Indus. En revanche, il est impossible de téléphoner du Rupshu et du Zanskar (le STD ISD était fermé lors de notre dernier passage...). Dans les hôtels vous devrez en plus payer des taxes, parfois élevées !

Santé

La santé en voyage dépend du soin avec lequel on prépare le départ, et, sur place, de l'observance d'un minimum de règles quotidiennes. Les risques sanitaires sont généralement faibles si une prévention minimale et les précautions élémentaires d'usage ont été observées avant le départ.

Vaccins obligatoires

Il n'y en pas (sauf contre la fièvre jaune pour les voyageurs en provenance de zones infectées).

Vaccins conseillés

Comme pour tous les voyages, il est important d'être vacciné contre:

- **diphtérie, tétanos, poliomyélite**
- **hépatites A et B**

mais aussi contre la fièvre typhoïde, le sous-continent indien étant une des régions les plus infectées.

Dans les cas de séjour prolongé en zone rurale, se faire vacciner contre:

- encéphalite japonaise en période de mousson (pas pour le Ladakh)
- méningite A+C (en cas d'épidémie pouvant survenir dans le nord en saison sèche)
- rage.

Paludisme

> **Himalaya** : aucune prévention ni protection nécessaires au dessus de 1300 m d'altitude. En dessous, la protection individuelle contre les moustiques s'impose : répulsifs et vêtements couvrants.

> **Kerala et Tamil Nadu** : le paludisme a été, en principe éradiqué et la protection individuelle contre les moustiques suffit : répulsifs et vêtements couvrants.

> **Partout ailleurs** : on devra au minimum se protéger individuellement à l'aide de répulsifs, et il est fortement conseillé d'ajouter un traitement préventif, surtout en période de mousson (mi juin- mi septembre). Bien que le paludisme soit présent sous une forme assez bénigne, ces régions sont classées dans le groupe 2 : donc prévention par Savarine ou Malarone.

Autres risques

Les infections d'origine alimentaire sont fréquentes en Inde. Redoublez donc de vigilance, dans le choix de vos boissons et repas.

L'état des routes indiennes, leur encombrement par la circulation d'hommes, d'animaux, de véhicules lents (charrettes, vélos), et de processions religieuses multiples, rendrait la circulation plus périlleuse encore, sans la dextérité de votre chauffeur !

En période de mousson, la mer est beaucoup plus dangereuse, les courants plus violents, et les risques de noyade sont présents sur toutes les côtes.

Le trekking dans les états himalayens (Ladakh, Cachemire, Sikkim, Himachal Pradesh, Uttaranchal) **nécessite des équipements, une préparation physique et l'observance de règles strictes**. Il faut savoir qu'un trek, pour être réussi, doit être une randonnée en montagne et non une épreuve sportive dont on revient épuisé. La nature, les paysages, les villages et leurs habitants sont aussi intéressants à 3000 qu'à 4500 mètres. Pour donner une échelle de ce qu'est l'altitude dans l'Himalaya, il faut se souvenir que les camps de base des expéditions qui tentent l'ascension du "Toit du monde, sont installés vers 5000 mètres, c'est à dire bien plus haut que les plus hauts sommets européens.

Pour échapper au mal des montagnes, il faut garder en permanence à l'esprit des règles simples :

- s'acclimater,
- monter lentement (paliers de moins de 600 mètres par jour entre 3000 et 4500 mètres, et de moins de 400 mètres au delà),
- "monter haut, dormir bas":

Ces règles permettent généralement d'éviter l'apparition d'un mal aigu des montagnes, et surtout de ses redoutables complications que sont l'oedème pulmonaire et l'oedème cérébral de haute

altitude. Des traitements préventifs (Diamox) peuvent être prescrits par les médecins spécialisés à ceux qui auront effectué un test d'adaptation à l'hypoxie avant le départ.

Infos pratiques

Dans les grandes villes, les infrastructures médicales sont satisfaisantes, y compris à Leh, pour ce qui relève d'une consultation en ville. En revanche, pour une éventuelle hospitalisation, il faut se rendre à Delhi.

Dans tous les cas, vous ne prendrez de décision qu'après consultation de votre compagnie d'assistance et, si besoin des services de l'ambassade de votre pays.

Si, après lecture, vous n'avez pas trouvé réponse à toutes vos questions, vous pourrez nous les poser par email : informations@shantitravel.com

Achats

L'artisanat constitue un élément fondamental de la culture indienne. Vous trouvez en Inde une multitude de merveilles : des tapis aux bijoux, en passant par les textiles, châles, soies et saris, les sculptures sur bois, les miniatures, les objets en cuir, la poterie.... Votre unique problème sera de trouver suffisamment de place dans vos bagages au moment du départ !

Adresses utiles

> Ambassades et Consulats d'Inde :

Ambassade en France

15, rue Alfred Dehodencq - 75016 Paris

Tél : 01.40.50.70.70

Fax : 01.40.50.09.96

Web : <http://www.amb-inde.fr>

Consulat en France

20-22, rue Albéric Magnard - 75016 Paris

Tél : 01 40 50 71 71

Fax : 01 40 50 09 96

Ambassade et consulat en Belgique

Chaussée de Vleurgat, 217 Bruxelles

Tél : 02 640 9140

Ambassade et consulats en Suisse

> Kirchenfeldstrasse 28, Postfach, 406 CH 3000 Berne 6

Tél : 31 351 11 10/10 46

> 9, rue du Valais, 1202 Genève

Tél : 22 906 86 86

Ambassade et consulat au Canada

10 Springfield Rd, Ottawa, Ontario K1M 1C9

Tél : 613 744 3751

Ambassades à Delhi

Ambassade de France
250-E Shanti Path, Chanakyapuri, à Delhi.
Tél. : 611 8790.

Ambassade de Belgique
50N Shantipath, Chanakyapuri, Delhi
Tél : 011 6 6889851

Ambassade de Suisse
Nyaya Marg, Chanakyapuri, Delhi
Tél : 0116 26878372

Ambassade du Canada
7/8 Shantipath, Chanakyapuri, Delhi
Tél : 022622876027
Gamadia Cross Rd, Cumballa Hill, à Mumbai (Bombay).
Tél. : 495 0918.

BIBLIOGRAPHIE SUR LE LADAKH

Guides

Ladakh-Zanzkar, Charles Genoud et Philippe Chabloz, Ed. Olizane

Le Ladakh, P.Kaplanian, Ed. Les Guides Peuples du Monde

Himalaya, Hugh Swift, Ed. Apsara

Trekking in the Indian Himalaya, (en anglais) Ed. Lonely Planet

Beaux livres

Deux hivers au Zanzkar, et **Zanskar : Le Fleuve Gelé** , O.FÖLLMI, Ed. Olizane

Si près des dieux, si loin des hommes, O.FÖLLMI, Ed. La Martinière

Offrandes 365 Pensées de maîtres Bouddhistes, O. et D. Föllmi (La Martinière)

Ladakh Zanskar, Royaumes de l'Himalaya, H. Champollion et N. Bazin (Hermé)

Himalaya, de E. Valli (La Martinière)

Peinture bouddhique du Ladakh, Ed. Olizane

Ethnologie

Lieu de neige et de genévriers. Organisation sociale et religieuse des communautés bouddhistes du Ladakh, P. Dollfus, Ed. C.N.R.S.

Les Ladakhis du Cachemire, P. Kaplanian (Peuples du Monde)