

# INDE DU NORD

## Ladakh

### Changtang et Mentok 6 250 mètres

Le Ladakh, « pays des cols », se niche entre les sommets de l'Himalaya occidental et le vaste plateau tibétain. Depuis son ouverture au tourisme, il s'est vu attribuer le surnom de « petit Tibet » en raison des similitudes géographiques et culturelles qui l'unissent à son voisin.

En guise d'acclimatation à l'altitude et après trois journées passées dans la vallée de l'Indus à découvrir les plus beaux monastères et palais des rois du Ladakh, nous partirons à la découverte de ces paysages sublimes où la vie hors du temps et loin de la civilisation moderne est aux antipodes de la surpopulation des mégapoles indiennes.

Parmi les multiples visages qu'offre le Ladakh, le Changtang est le territoire dont les paysages ressemblent le plus au plateau tibétain tout proche.

Rattaché au Rupshu, ces hauts plateaux rarement visités des occidentaux sont ponctués de grands lacs turquoise comme ceux de Tso Kar et Tsomoriri que nous relierons au cours de notre traversée de douze jours de marche dans des déserts d'altitude dominés par de nombreux sommets glaciaires.

Territoires austères aux espaces infinis et à la pureté de l'air incomparable, la présence humaine y est rare. Nous croiserons néanmoins les célèbres Chang-pa, nomades tibétains, éleveurs de yacks et de chèvres Pashmina dont la laine est si prisée de l'industrie du luxe.

En dernière partie de trekking, bien acclimatés après neuf jours de marche sur ces hauts plateaux, l'ascension facile du Mentok à 6 250 mètres comblera les amateurs d'altitude et offrira un point de vue incomparable sur l'étendue turquoise du lac Tsomoriri.

Monastères et palais ladakhis, grands lacs aux eaux de cristal, rencontre avec les nomades Chang-pa, ascension d'un sommet de plus de 6 000 mètres; le grand spectacle de l'Himalaya indien s'offre à nous.

## AU JOUR LE JOUR

- J 1** Départ de Paris en début de matinée sur vol régulier. Arrivée à Delhi en milieu de nuit.
- J 2** Après récupération des bagages et formalités de douane, transfert au terminal des vols intérieurs, enregistrement du premier vol à destination de Leh. Arrivée à Leh en tout début de matinée après une heure de vol. Transfert à l'hôtel et premier contact avec la capitale du Ladakh ; vieille ville, rues marchandes, balade jusqu'au sommet de la colline de Namgyal où s'élève le palais royal Glechen. Leh se situe à 3 500 mètres d'altitude et nos premiers pas se feront au ralenti.
- J 3** Pour commencer notre acclimatation en douceur nous partirons en véhicules 4X4 à la découverte de quelques-uns des plus beaux monastères de la vallée de l'Indus ; Likir et Alchi dont les fresques murales sont parmi les plus somptueuses du monde himalayen. Nouvelle nuit à l'hôtel à Leh.
- J 4** Quatre heures de marche pour atteindre le village monastère de Phyang avec une montée progressive à un col à 3 800 mètres d'où la vue s'étend sur les massifs de Stok et de Matho (sommets à plus de 6 000 mètres). Retour à Leh en véhicules et dernière nuit à Leh avant le grand départ.
- J 5** C'est maintenant bien acclimatés que nous effectuons le transfert jusqu'au village de Rumtsé, point du départ du trekking et situé à 80 kilomètres au Sud de Leh. En route, nous visiterons les monastères de Shey (ancien palais d'été des rois du Ladakh) et de Tikse (splendide gomba de l'ordre gelugpa, surnommé le petit Potala tant sa construction rappelle le palais du Dalaï Lama à Lhassa). Première nuit sous tente à Rumtsé après avoir rencontré notre équipe de muletiers.
- J 6** Départ du trekking pour une première journée volontairement courte (quatre de marche seulement) nous conduisant à Chörten Sumba où nous établissons le camp à 4 450 mètres.
- J 7** Les choses sérieuses commencent aujourd'hui avec le passage de deux cols d'altitude, le Kumur La à 4 950 mètres et le Manda Chal La à 5 000 mètres. Camp à Tisaling à 4 900 mètres dans un amphithéâtre naturel.
- J 8** Courte mais raide montée au Shingbuk La à 5 230 mètres. Du col, magnifiques vues sur le lac Tso Kar qui signifie lac blanc en ladhaki du fait de la présence du sel qu'il contient. Longue descente jusqu'au campement de Pongunagu à 4 600 mètres.
- J 9** Aujourd'hui, marche à plat le long du lac Tso Kar où les nomades viennent récolter le sel qui sera transporté à dos de yacks. Observation de nombreux oiseaux migrateurs qui passent l'été sur les rives du lac. Camp à Nuruchan à 4 650 mètres.
- J 10** Après avoir quitté les rivages du lac Tso Kar, nous poursuivons au Sud pour se rapprocher du lac Tsomoriri. Passage du Horlam La à 4 950 mètres et descente aux pâturages de Rajun Karu où nous partageons l'espace avec les nomades.

## AU JOUR LE JOUR, suite...

**J 11** Après un petit moment passé avec les bergers nomades, nous nous dirigeons vers le Kyamaru La 5 430 mètres. Campement à Gyama à 5 100 mètres le long d'un petit cours d'eau dans un environnement très sauvage.

**J 12** Courte montée en direction du Koste La à 5 380 mètres. A Gyama Sherma nous quittons le chemin direct de Tsomoriri pour nous diriger à l'Ouest sous le col de Lanyal, camp à 5 200 mètres.

**J 13** Passage du Lanyal la à 5 650 mètres, le plus haut col de notre itinéraire, moins de 500 mètres de dénivelé mais l'altitude se fait sentir. Camp dans les pâturages de Lanyal à 4 850 mètres.

**J 14** Par une belle vallée en descente douce, nous atteignons le Manenchan La situé sous la face Sud Ouest des Mentok. Cap plein Nord avec 300 mètres de montée dans le vallon de Manenchan pour établir un camp de base vers 5 100 mètres d'altitude.

**J 15** Départ à trois heures du matin pour atteindre le **Mentok à 6 250 mètres** afin d'admirer le lac Tsomoriri depuis un belvédère le surplombant de presque 2 000 mètres ! En conditions normales, nous progresserons sur la neige sur seulement les deux cents derniers mètres de l'itinéraire remontant un glacier débonnaire où l'encordement ne sera pas superflu en raison de la présence de quelques crevasses. Retour au camp au terme de douze heures d'efforts largement récompensés par une vue inoubliable.

**J 16** Aujourd'hui, pour nous reposer des efforts de la veille, ce n'est que de la descente le long de la rivière Phirtse. Alternant les passages entre d'impressionnantes falaises et vallées ouvertes, nous atteignons Kyangdom à l'extrémité Sud du lac Tsomoriri. Camp à proximité du lac. Magique...

**J 17** Dernière journée de trekking le long des rives du lac Tsomoriri que nous contournons par l'Ouest. Au terme de douze jours de marche, totalement imprégnés de la magie des lieux, nous parvenons à Karkoz, seul village permanent de notre itinéraire. Situé à 4 600 mètres, Karkoz est un des plus hauts villages du monde. Dernier camp à proximité du village, non loin du lac.

**J 18** C'est à regret que nous quittons les grands espaces pour une journée de sept heures de route (220 kilomètres) afin de retrouver Leh en fin d'après-midi. Superbes paysages à travers les spectaculaires formations rocheuses du Rupshu avant de retrouver la vallée de l'Indus. Installation à l'hôtel à Leh.

**J 19** Vol matinal pour Delhi. Transfert en ville et dépose des affaires à l'hôtel. Visite de quelques sites incontournables de la capitale indienne dans la chaleur de la mousson et l'agitation de la mégapole qui contrastera fort avec la fraîcheur et la sérénité du Changtang. Passage à l'hôtel pour un petit rafraîchissement et transfert à l'aéroport pour enregistrement du vol retour.

**J 20** Arrivée à Paris en début de matinée.

En option la visite du Taj Mahal le vingtième jour avec retour à Paris J21. Prévoir 160 € à régler sur place comprenant le transfert routier aller-retour à Agra, les droits d'entrée sur les sites, l'hôtel et les repas à Agra.

## RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

**Niveau;** Ce trekking fait partie des grands trekkings en Himalaya dans une région très peu parcourue. Douze jours de marche, huit cols autour de 5 000 mètres d'altitude dont un col à 5 650 mètres. Dénivelé quotidien positif inférieur à 1 000 mètres pour six heures de marche en moyenne par jour.

Le sommet, bien que dépassant les 6 000 mètres, est techniquement facile mais avec un dénivelé supérieur à 1 000 mètres depuis le camp de base, ce qui représente une longue journée en altitude.

Les personnes ne désirant pas faire le sommet pourront se reposer au camp de base ou explorer les environs en compagnie de l'encadrement local.

Pas de portage, sinon un petit sac pour les besoins de la journée. Le matériel (vivres, tentes...) durant le trekking est acheminé par des animaux de bât.

**L'altitude;** Pour bien s'acclimater, il est important de prendre son temps et de ne pas monter trop vite en altitude. Le découpage des étapes tient évidemment compte de cet impératif et trois journées de découvertes à Leh et ses environs permettent une bonne acclimatation.

Caisson hyperbare et téléphone satellitaire complètent l'équipement de sécurité pour faire face aux pathologies d'altitude.

**Climat;** Les vallées du Ladakh ne sont pas soumises au régime de mousson qui s'abat sur le continent indien de Juin à Septembre. Les chutes de neige précoces rendant les cols impraticables de fin Octobre à Mai, la meilleure période pour le trekking s'étend sur les deux mois d'été.

**Santé;** Aucune vaccination n'est exigée pour un séjour en Inde. Cependant, la mise à jour des vaccinations DTP est indispensable et celle contre l'hépatite A et B est recommandée. De plus, un problème dentaire en altitude pouvant gâcher votre trekking, pensez aussi à rendre visite à votre dentiste avant le départ. Prendre des antalgiques (aspirine) et des pastilles pour la toux en suffisance à cause des effets de l'altitude et de la sécheresse de l'air en altitude.

**Sécurité;** Pas de problème particulier de sécurité en Inde. Il convient cependant de ne pas faire étalage de richesse et de rester vigilant.

### **Hébergement;**

13 nuits sous tentes deux places durant le trekking.

4 nuits d'hôtel à Leh.

**Nourriture;** En trekking, repas sous forme de pique-nique le midi. Le soir, repas chauds à base de produits locaux préparés par un cuisinier népalais. En ville, repas de midi dans des restaurants locaux et repas du soir à l'hôtel.

### **Déplacements;**

Vol international Paris / Delhi / Paris sur ligne régulière.

Vol Delhi / Leh sur compagnie nationale.

Transport en véhicule privé pour rejoindre le point de départ du trekking.

### **Formalités;**

Passeport valable plus de 6 mois et visa d'entrée en Inde obligatoire. Depuis le 1<sup>er</sup> mai 2015, les demandes se font par Internet sur le site officiel du gouvernement indien. Frais consulaire 60 € + 15 € de frais. <https://indianvisaonline.gov.in/visa/tvoa.html>

### **Prix; 3 680 €**

Non compris ; boissons alcoolisées aux restaurants, permis de photographier et de filmer éventuels dans les temples et sites visités, pourboires et dépenses personnelles.

## **LISTE DE MATERIEL**

- **Vêtements légers pour le voyage.**

- **Par précaution, il est prudent de voyager avec ses chaussures de trek aux pieds.**

- 1 seul sac de voyage résistant, grand modèle limité à 18 Kg (Sac voyageant en soute),
- 1 seul sac au format autorisé en cabine. Dimension : 55 x 35 x 20 cm. Total des trois dimensions 110 cm, limité à 8 kg, mettre dans ce bagage les choses fragiles et de valeur.
- 1 sac de montagne armature souple qui peut servir de bagage à main si pas trop encombrant.

### **CHAUSSURES :**

- 1 paire de chaussures de trekking confortables pour marcher sur terrain normalement sec.
- 1 paire de chaussures d'alpinisme ou très bonnes chaussures de trekking cramponnables pour l'ascension du Mentok.
- 1 paire de tongs ou de sandalettes (confortable après une journée de marche et facile à ôter pour les visites des temples),

### **POUR LE SOIR, LA NUIT, LE FROID ET L'ALTITUDE :**

- 1 ensemble de sous vêtements chauds style Damart ou fibre moderne genre Carline,
- 1 duvet-sac de couchage à double cloisonnement,
- 1 sac-à-viande (type drap S.N.C.F.) confortable et hygiénique dans le duvet,
- 1 matelas auto gonflant pour améliorer le confort des matelas fournis,
- 1 pantalon de montagne confortable,
- 1 pantalon de trekking plus léger,
- 1 fourrure polaire épaisse,
- 1 fourrure polaire plus légère ou un bon sweat-shirt,
- 2 paires de chaussettes chaudes,
- 1 bonnet ou bandeau polaire,
- 1 veste coupe-vent genre gore-tex,
- 1 pantalon coupe-vent,
- 1 couche supplémentaire genre gilet en duvet,
- 1 paire de petits gants polaire,
- 1 paire de lunettes de soleil,

### **MATERIEL D'ALPINISME POUR L'ASCENSION DU MENTOK:**

- 1 paire de crampons avec antibottes,
- 1 baudrier léger avec un mousqueton à vis,
- 1 paire de guêtres,
- 1 paire de gants chauds ou moufles,
- Pour l'ascension, préférer les bâtons de marche au piolet,

## **LISTE DE MATERIEL, suite...**

### **POUR LES VALLEES ET LES VISITES EN VILLE**

- 1 short ou bermuda ,
- 1 pantalon de toile légère,
- 1 chapeau de soleil,
- chaussettes légères,
- cape de pluie,

### **OBJETS DIVERS :**

- 1 lampe frontale avec piles neuves,
- 1 couteau de poche,
- 1 gourde d'un litre, plus ou moins selon vos habitudes,
- petit nécessaire à couture,
- crème solaire et labiale,
- pharmacie individuelle de confort (voir liste ci dessous),
- trousse de toilette (limitée, prendre des lingettes pour l'altitude),
- 1 mini tube de lessive liquide,
- appareil photo et chargeur,
- jumelles, altimètre etc.. (facultatif),
- ficelle, sacs plastique, briquets, pinces à linge etc.. ,
- lacets de rechange,
- Vivres de course : bien que pas absolument nécessaire, il n'est pas désagréable de prévoir : fruits secs, saucisson, chocolat, pâte d'amande, nougat, etc ... ou autre selon votre goût pour dégustation aux apéros du soir,
- 1 bouteille d'alcool pour améliorer le thé ou pour les apéros,

### **PHARMACIE CONSEILLEE :**

**Une pharmacie collective est prévue avec un caisson hyperbare.**

Prendre individuellement;

- Hydroclonazone ou Micropur pour désinfecter l'eau,
- Intetrix - Immodium - Aspirine - Pastilles pour la toux,
- Tricosténil, sparadrap, double peau, élastoplaste, petite bande etc.. ,

### **NE PAS OUBLIER :**

- Passeport + Visa,
- Argent de poche. Il n'est pas nécessaire de prendre des dollars pour vos dépenses personnelles, les euros se changent très bien à Delhi. Cela vous évite de payer deux commissions bancaires.
- Pas de couteau ou autre matériel coupant ou dangereux dans le bagage à main et dans les poches. Depuis le 6 Novembre 2006 en application des nouvelles mesures de sûreté, aucun liquide, gel, crème ou autres cosmétiques liquides ne sont acceptés en cabine.

## **Zéro déchet, pourquoi pas...**

### **Quelques idées pour essayer de faire pas trop mal.**

Force est de constater que dans les pays en voie de développement que nous fréquentons lors de nos trekkings et de nos expéditions, le traitement industriel des déchets est inexistant.

Ainsi, la situation de ces pays face à ce problème est assez proche de celle que connaissait la France au milieu des années 70 quand les décharges sauvages fumantes et malodorantes se rencontraient aux abords des grandes cités et participaient au décor de nos campagnes.

Aujourd'hui l'ensemble des trekkers, même les moins avertis, ne discute évidemment plus la nécessité de ramener dans l'hexagone les piles usagées de la frontale afin de les faire retraiter grâce au tri sélectif que seules nos sociétés modernes ont les moyens de mettre en place.

Cependant, pour d'autres déchets considérés moins polluants d'un point de vue chimique, le réflexe de la poubelle reste malheureusement bien ancré sans se questionner sur la destination finale de ces résidus que notre société de consommation déverse par notre intermédiaire dans les pays que nous visitons.

N'ayant aucune garantie que le contenu de la poubelle du cuisinier durant le trekking, ou celle du propriétaire du lodge ou même celles de l'hôtel où nous séjournons dans les villes n'aille se déverser dans les paysages que nous admirons, il me semble que le meilleur moyen de ne pas participer à cette pollution est tout simplement d'envisager le déchet zéro des produits de confort que nous exportons à l'occasion de nos voyages à l'étranger.

Avec un peu d'attention au moment de faire les bagages et avec un petit travail de reconditionnement des produits consommables dont nous ne pouvons pas nous passer dans nos déplacements, cet idéal est facilement atteignable et les moyens d'y parvenir sont finalement assez peu contraignants.

Considérant que tous les emballages et déchets papier (emballages cartonnés, papier toilette, lingettes, etc...) pourront et devront être brûlés individuellement au quotidien par leurs utilisateurs, il suffit d'éviter les autres matières comme le plastique, l'aluminium ou le verre. A moins de s'engager à ramener dans l'hexagone ce type de déchets pour un retraitement que seules nos sociétés modernes savent faire actuellement.

De la même façon que le guide explique à l'alpiniste débutant pourquoi il n'y a pas de poubelle dans les refuges d'altitude et la nécessité de redescendre individuellement ses déchets en vallée, l'accompagnateur de voyage se doit de responsabiliser son groupe en boycottant l'utilisation de la poubelle collective durant le trekking.

Sans un comportement exemplaire et responsable de notre part, il est bien illusoire d'espérer faire évoluer les mentalités des personnels locaux qui nous accompagnent en trekking ou en expédition.