



Safaris / Expéditions / Raids 4x4 / Trekkings / Séjours découvertes

www.altacima.org

INDE

ZANSKAR

30 jours / 20 jours de marche

La traversée du Zanskar est une des références sur l'échelle des grands trekkings en Himalaya. Vingt jours de marche avec des cols à plus de 5000m permettent de rejoindre, depuis Darsha, la haute vallée de l'Indus. Un itinéraire unique semblant pénétrer au plus profond des entrailles de la terre tant les paysages rencontrés y sont grandioses et tourmentés.

Itinéraire :

Jours 1/2 : Vol Paris / Delhi

Arrivée, accueil à l'aéroport de Delhi et transfert à votre hôtel. Visite de la ville l'après midi.

Jour 3 : Delhi / Mandi

Départ de Delhi pour Mandi (7/8h de route). Nuit à l'hôtel.

Jour 4 : Chandigarh / Manali

Départ de Chandigarh pour Manali (7/8h de route). Nuit à l'hôtel.

Jour 5 : Manali

Journée libre.

Jour 6 : Manali / Darcha

Départ de Manali pour Darcha (7/8h de route). Nuit en camping.

Jour 7 : Darcha / Zanskar Sumdo (5/6h de marche)

Depuis Darcha, on suit le chemin jusqu'au dernier hameau. Le chemin est bon. Traversée de la rivière, puis on continue le long de la rive droite jusqu'au camp.

Jour 8 : Zanskar Sumdo / Ramjak (6/7h)

Tôt le matin, on traverse le pont et l'on commence à remonter la vallée par la gauche. Les chemins sont bons des deux côtés de la vallée. Camp à Ramjak dans une petite prairie.

Jour 9 : Ramjak / Shingola / Lakang (8/9h)

Depuis le camp, ascension par une pente modérée jusqu'au pied du col. Traversée de plusieurs torrents (4h). Le chemin serpente à travers une moraine jusqu'au Singola (5090m). La descente est escarpée et dangereuse pour les chevaux (glace et éboulis).

Jour 10 : Lakang / KargyakL (5/6h)

Traversée du torrent tôt le matin, descente en direction d'un petit plateau. Belle vue sur le Gumburanjon. Montée à travers des rochers éboulés, traversée de plusieurs torrents. Au bout d'une heure, passage sous la face du Gumburanjon, puis descente facile en direction de Kargyak (4100m) sur la rive droite. Camp avant le village, près du pont.

Jour 11 : Kargayak / Yal (7/8h)

Depuis Kargayak, marche sur la rive droite sur un chemin facile. Traversée en face d'une petite gorge jusqu'au petit village de Tanze (Monastère en ruine un peu plus haut). Un peu plus loin, traversée sur la rive gauche. Traversé d'une moraine, puis la vue se dégage sur le village d'éleveurs de Kuruc. Ensuite, un excellent chemin descend régulièrement et arrive au très joli village de Teta. Le chemin continue de descendre près de la rivière, puis remonte en pente douce jusqu'à Yal.

Jour 12 : Yal / Purney / Phuktal / Purne / Kalbock (5/6h)

Départ de Yal. Descente escarpée en direction d'un grand pont qui traverse la rivière et rejoint Purney. Montée de la rive gauche du Tsarap dans une gorge splendide. Après une demie heure, traversée d'un pont, puis, au bout de 15 minutes, arrivée à un petit affluent de la Tsarap aux eaux claires et en cascades. Un sentier conduit à un petit plateau parsemé de chortens et de drapeaux à prières. On peut voir le monastère de Phuktal, un des sites les plus spectaculaires du Zanskar. Après l'avoir visité, il faut revenir à Purney, traverser le pont et remonter le rive gauche. Arrivée à Kalbok.

Jour 13 : Kalbock / Raru (8/9h)

De Kalbok, on continue jusqu'à Kaydang, puis Hamuni, passage en dessous de Surley. Le chemin n'est pas très bon, avec plusieurs passages difficiles pour les chevaux. Un grand pont conduit à Ichar. Le chemin monte ensuite régulièrement avant d'arriver à un affluent principal, puis redescend en direction de Raru.

Jour 14 : Raru / Chilla (4/5h)

On continue jusqu'à Mune, visite du monastère, puis redescende. Au bout de 2 heures, arrivée à Bardan Gompa, monastère Kagyupa célèbre pour ses moulins à prière. Arrivée à Chilla.

Jour 15 : Chilla / Padum / Karsha

Depuis Chilla, on reprend la même route jusqu'à Padum, puis Pipiting, et la rivière Doda. Un nouveau pont construit en 1984 traverse la Doda, puis le chemin monte vers Karsha. L'hôtel se trouve à l'entrée du village. Très beau monastère Gelugpa du XV siècle.

Jour 16 : Karsha / Pishu

Chemin facile le long des rives ensoleillées de la rivière Zanskar. Au dessus de Rinam, petit torrent et abri dans les rochers. Après Pishu, on fait un petit détour pour voir le pont le plus long (55m) au dessus de la Zanskar. Il conduit à Zangla, d'où un chemin conduit à Padam via Tsazar et Thongde. Agréable lieu de camping au dessus du village de Pishu.

Jour 17 : Pishu / Hanumil

On continue sur la rive gauche par un chemin facile.

Jour 18 : Hanumil / Parfi La / Snertse

Chemin facile pendant 3/4 heures le long de la rivière, tantôt à travers le plateau de moraines. On traverse un pont avant Pidmo, puis un rejoint Hanumil au bout de 2 heures. Camping. Hanumil, avec un petit torrent sur la gauche pour faire provision d'eau. Le chemin conduit des rives de la Zanskar jusqu'à un plateau. Montée escarpée et difficile pour les animaux jusqu'au col de Parfi (3900m). Descente escarpée jusqu'à la rivière Oma - Chu que l'on traverse sur un pont avant de remonter de 500m sur une pente sablonneuse. Vue magnifique. Camping près d'un parc à moutons.

Jour 19 : Snertse / Hanuma La / Pied du Hanuma La

Longue montée régulière vers le col de Hanuma, d'abord à travers des gorges, puis plus facile. Au bout de 2 heures 1/2, on arrive au col de Hanuma (4700m). Descente de 1000 mètres, et camp au pied du col.

Jour 20 : Pied du Hanuma La / Lingshed

Montée d'environ 300 mètres depuis le camp jusqu'au col, puis descente facile sur Lingshed (3800m). Visite du monastère - tente restaurant.

Jour 21 : Lingshed / Pied du Sengge La

Montée facile de 3/4 d'heures jusqu'au col de Murgum (4100m). Le paysage est magnifique, vue sur la vallée de Nierag sur les rives de la Zanskar. Descente tranquille en direction de Gongma (2840m) et Skiumpata. Montée très raide jusqu'au col de Kimpa (3850m), puis montée régulière jusqu'au pied du col de Sengge. Camping.

Jour 22 : Pied du Sengge La / Photoksar

Montée raide jusqu'au col de Sengge pendant environ 2 heures (5000m). Une courte pente conduit dans une vaste vallée. Montée facile sur le col de Bumiktse (4200m), belle vue. Descente su Photoksar (3750m), magnifique village au pied d'une immense montagne. Monastère abandonné à environ 20 minutes au dessus du village.

Jour 23 : Photoksar / Sirsir La / Pied du Sirsir La

Depuis le village, monté d'une heure jusqu'à un grand chorten, puis ascension sur le col de Sissir. Le dernier tiers est raide et à une altitude de 4800m. Descente facile vers la rivière, traversée sur la rive gauche. De là, un chemin conduit au col de Snigutes et rejoint Shilla et Lamayuru. Longue descente dans une vallée pierreuse. Camping.

Jour 24 : Pied du Sirsir La / Hanupatta

Traversée du pont, puis chemin jusqu'à Hanupatta. Camp près du village.

Jour 25 : Hanupatta / Wanla

Depuis Hanupatta, on continue jusqu'à l'entrée d'une gorge. Depuis août 1984, un nouveau chemin coupe à travers les rochers et évite les passages à gué difficiles. Traversée de la Yapola, chemin en direction de Phejilla (3 h). Peu après le village, on traverse sur la rive gauche, puis direction Wanla. Beau monastère.

Jour 26 : Wanla / Lamayuru / Leh

Montée du Shilakong le long de la rive droite, traversée d'un pont, et arrivée à Shilla. Après le village, on arrive à un chorten avant de suivre une petite vallée sèche jusqu'au col de Pfinkiti. Descente facile, arrivée à Lamayuru. Après le déjeuner, on rejoint Leh en voiture, nuit à l'hôtel.

Jour 27 : Leh

Journée libre

Jour 28 : Vol Leh / Delhi

Arrivée et transfert à l'hôtel.

Jours 29/30 : Delhi / Paris

Transfert à l'aéroport. Vol Delhi / Paris. Arrivée à Paris.

Informations :

Formalités : passeport en cours de validité. Visa népalais à acheter à l'aéroport de Kathmadou plus deux photos. N'oubliez pas de faire des photocopies de vos papiers (passeport et billets d'avion).

Climat : Généralement beau et sec à la saison sèche (de fin septembre à fin juin).

Froid en altitude (+ de 4000m). Plus froid en hiver (de décembre à février).

En été (de fin juin à début septembre), mousson dans les basses vallées, plus sec avec toutefois des orages dans les régions transhimalayennes (Dolpo, Mustang).

Assurances : Nous vous conseillons de souscrire à une assurance annulation et assistance-rapatriement auprès de votre assureur habituel ou de payer votre billet d'avion à l'aide de votre carte de crédit pour profiter de ses assurances.

Vos bagages : L'ensemble de vos affaires est réparti entre un sac à dos porté pendant la marche et un sac de voyage avec cadenas, transporté par l'équipe logistique sur place.

Equipement de base :

- Des sous-vêtements thermiques (séchage rapide)
- Des micros polaires
- Une veste chaude en polaire
- Une veste imperméable type Gore-tex
- Une cape de pluie
- Un collant thermique
- Des pantalons de montagne
- Des chaussettes d'excellente thermicité
- Une paire de guêtres
- Un bonnet ou une cagoule
- Un chapeau, un foulard ou une casquette pour le soleil.

- De très bonnes lunettes de ski avec protections latérales ou des lunettes de glacier
- Une paire de gants chauds et imperméables type Gore-tex
- Une paire de gants de rechange
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des chaussures légères, aérées, avec une bonne adhérence sur les différents terrains
- Une lampe frontale
- Des bâtons de marche télescopiques
- Une veste haute montagne
- Des sur moufles en Goretex
- Un sur pantalon imperméable respirant en Goretex
- Sac de couchage (température de confort -5°/-10°)
- Un sac à dos équipé de bretelles larges et d'une armature anatomique réglable
- Un sac de voyage de 80 à 100 l souple, transporté en journée par l'équipe de portage

Divers :

- Des vêtements de rechange
- Une paire de lacets de rechange
- Une trousse de toilette et serviette de bain
- Du papier toilette
- Un couteau de poche (en soute !)
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires
- Une aiguille et du fil
- Une pochette antiviol, à garder toujours sur soi avec vos papiers d'identité et votre argent
- Des serviettes humidifiées type lingettes
- Des vêtements légers pour la vallée de Kathmandou

Astuces :

Pendant le vol, le sac à dos contient les choses fragiles ou utiles pendant votre voyage en avion (appareil photos et films, veste, livres, revues, médicaments personnels, trousse de toilette, etc.).

Santé : Il n'y a pas de problème de paludisme dans l'Himalaya car nous restons en altitude. Il n'y a pas de vaccin obligatoire. Pour les personnes en bonne santé les effets de l'altitude sont minimes : quelques maux de tête les premiers jours. Ne partez pas avec des douleurs aux dents car elles s'accroissent avec l'altitude.

Votre pharmacie individuelle :

- Un antalgique
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel)
- Un antibiotique à large spectre
- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif
- Pansements et double peau, compresses, bande adhésive, Steristrip, tulle gras
- Un antiseptique
- Crème solaire et Biafine
- Des pastilles pour purifier l'eau
- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quiès, veinotonique, vos médicaments personnels
- Traitements pour l'altitude (type Diamox)...

Tarifs :

- Trekking réalisable à partir de 2 participants
- Trekking réalisable toute l'année
- 30 jours / 20 jours de marche

Nous contacter pour recevoir un devis.

Ces tarifs comprennent

- Les transferts aéroport / hôtel
 - Les transports de Delhi à Delhi
 - Le vol Leh / Delhi
 - La pension complète durant le trek
 - Les visites et les entrées de monuments du programme
 - Tous les hébergements et petits déjeuners
 - Les permis de trek et les entrées dans les parcs nationaux
 - Trek en camping : Hébergement sous tentes (équipement complet).
- Guide professionnel de trekking, cuisiniers, porteurs et muletiers.

Ces tarifs ne comprennent pas

- Le vol Paris / Delhi (A/R)
- Les repas du midi et du soir en dehors du trek
- Le visa indien
- Les pourboires, les boissons et les dépenses personnelles
- Les taxes d'aéroport en Inde
- Les assurances de voyage

Association ALTACIMA

8 rue du Stade - 25660 FONTAIN - Tél : 03 81 57 22 50 - 03 80 75 30 19 - 06 16 33 82 28
judromard@yahoo.fr - voyage.altacima@gmail.com - www.altacima.org

Association loi 1901 - Déclarée à la Préfecture du Doubs le 18/02/2002 - N° : 0251015749
SIRET : 48054616700028 - RC Collectivités MAIF