Cheval d'Aventure
VOYAGES À CHEVAL & TRADITIONS ÉQUESTRES DEPUIS 1972

2 rue Vaubecour - 69002 Lyon (France) +33 (0)4 82 53 99 89 infos@cheval-daventure.com

Informations au 17/05/2024

# Ladakh, Petit Tibet spécial Phyang

**INDE LADAKH**

Participez à une **expédition à cheval au Petit Tibet**. Pénétrez à cheval dans les paysages magiques de l'Himalaya : univers minéral aux crêtes déchiquetées et aux sommets enneigés. Au début de votre **randonnées équestre au Ladakh**, vous assistez à la fête monastique de Phyang pour découvrir ce peuple ladakhi.

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| **Expédition en Autonomie** | **16 jours (8 à cheval) -** | **À partir de 0 €** | | Ouvert aux non cavaliers |

**ITINÉRAIRE**

## Les points forts

• Rencontres humaines authentiques avec les populations tibétaines.
• Traversée contrastée entre la très animée vallée de la Markha et le Rupshu, terre des nomades Changpas.
• Une acclimatation prolongée pour visiter les monastères bouddhiques de la vallée de l'Indus permet d'appréhender l'altitude sans crainte.
• Le spectacle étonnant d'une fête monastique à Phyang et la foule qui s'y presse - les dates de ce circuit et l'itinéraire a été conçu spécialement afin d'y assister.

## Jour 1 — EUROPE - DELHI

Décollage à destination de Delhi. Arrivée en toute fin de journée ou nuit en vol et arrivée au petit matin le lendemain.

VOL NON INCLUS dans notre tarif. Contactez-nous pour tout devis personnalisé.

## Jour 2 — DELHI - LEH (3400 m) - ALCHI

HÔTEL ZIMSKHANG

Vol matinal en connexion pour Leh*.
Accueil à l'aéroport de Leh en matinée après deux heures de vol. Leh, capitale du Ladhak, est située au cœur d'un impressionnant monde minéral. Vous repartez en véhicule pour traverser la vallée et rejoindre le village d'Alchi. Installation à la petite guest-house et découverte d'un des sites les plus intéressants du Ladakh (XIe et XIIe) pour ses peintures typiques de l'art indo-cachemiri (prévoir une lampe frontale pour profiter des fresques dans la pénombre), ses statues monumentales, chortens, moulins à prières et loungta. Paisible soirée au village d'Alchi, bordé de champs d'orge, de vergers d'abricotiers et de muriers, alors que les touristes ont quitté les lieux !
Nuit au cœur du village dans une guest-house typique et confortable.

*En fonction de votre heure d'arrivée depuis l'Europe et de vos envies, soit vous aurez de l'attente à l'aéroport en zone de transit ou bien, nous pouvons vous proposer une nuit en hôtel avec petit-déjeuner et transferts. Contactez-nous pour que nous vous trouvions la solution la plus agréable.

## Jour 3 — ALCHI - LAMAYURU - LEH

HÔTEL HOLIDAY LADAKH

Vous vous rendez à Lamayuru et visitez le monastère le plus ancien du Ladakh puisqu'il est antérieur au Xème siècle : ce gompa est perché sur un piton érodé dominé par de monumentales montagnes.
Installation à l'hôtel à Leh pour la nuit.

## Jour 4 — LEH - PHYANG - LEH - Jour du festival

HÔTEL HOLIDAY LADAKH

Vous rejoignez Phyang pour l'ouverture du festival au monastère qui, comme tout monastère défensif, s'érige au sommet d'une montagne. Erigé dans une ambiance calme et pastorale, le site, grandiose, appelle à l'élévation de l'âme. Cependant, vous vivez aujourd'hui une expérience unique au milieu d'une foule de pèlerins et assistez à une manifestation colorée : le festival de Phyang. C'est une chance que de pouvoir admirer les cérémonies et les danses masquées. Nuit à Leh.

## Jour 5 — LEH - THIKSEY & SHEY - LEH (3400m)

HÔTEL HOLIDAY LADAKH

Le matin, vous visitez le monastère de Shey. Il date du Xème siècle et impressionne par son alignement de stupas et sa statue de Bouddha, haute de 12 mètres. Ensuite, c'est la visite du monastère de Thiskey qui vous attend, il rappelle le style du palais du Potala à Lhassa. Après-midi de détente. Nuit à Leh.

## Jour 6 — LEH- SPITUK - ZINGCHEN (3400 m) - 3H à cheval

Départ matinal de Leh pour rejoindre le monastère de Spituk, point de départ de notre randonnée à cheval. Par les rives de l'Indus, avant de s'enfoncer dans la montagne, vous atteignez le petit village de Zingchen, oasis de verdure bordée de peupliers.

## Jour 7 — ZINGCHEN - YURUTSE - LARTSA (4500 m) - 4H à cheval

A cheval, vous pénétrez toujours plus loin dans la montagne. Une gorge étroite vous oblige à traverser le torrent de nombreuses fois avant de déboucher sur un vaste plateau qui vous amènera progressivement au camp de base du Ganda La.

## Jour 8 — LARTSA - SKIU (3400 m) - 4H30 à cheval

Vous franchissez le Shingo-La (4900 m) : la vue sur la chaine du Zanskar est saisissante. Longue descente dans un paysage lunaire de dentelles rocheuses jusqu'à la Markha. En chemin, visite d'une petite gompa. Vous entamez la remontée de la rivière Markha sur les bords de laquelle vous camperez.

## Jour 9 — SKIU - MARKHA (3700 m) - 5H30 à cheval

Vous traversez de nombreuses fois la rivière, tantôt à gué, tantôt sur de petit ponts, pour atteindre le village de Markha, le plus important de la vallée. Vous ferez halte au monastère qui domine la vallée, dont l'atmosphère est empreinte de sérénité.

## Jour 10 — MARKHA - LANGHANG CHU - 5H à cheval

Vous suivez le lit de la Markha en direction des plaines de Nimaling. Très belles vues sur le Kang Yatsé (6200 m). Puis vous bifurquez vers le sud sur les hauts plateaux du Rupshu.

## Jour 11 — LANGTHAN CHU - ZALUNG KARPO LA ( 5200 m) - 5H à cheval

Montée régulière, en 2 jours, au fond de vallées grandioses et très sauvages. Vous franchissez le Karpo La. Au sommet, la vue est saisissante : sous vos pieds s'étend une immense vallée verdoyante, encadrée de pics aux formes déchiquetées. Nuit dans les alpages d'été de Tsokra.

## Jour 12 — ZALUNG KARPO LA - TSORKA (5200 m) - 5H30 à cheval

Deuxieme partie de l'étape ci dessus.

## Jour 13 — TSORKA - DAT - 4H à cheval

Descente le long de la rivière. Votre chevauchée continue dans des gorges magnifiques, parfois très étroites, puis qui s'évasent, laissant la place aux champs d'orge. Le village de Dat, ultime lieu d'habitation de cette vallée, n'est occupé que quelques mois dans l'année.

## Jour 14 — DAT - LEH

Retour en bus jusqu'à Leh en empruntant une portion de l'impressionnante route en provenance de Manali, avec le passage d'un col routier à plus de 5300 m !

## Jour 15 — LEH - DELHI

Vol Leh - Delhi. Ce vol est soumis aux aléas climatiques, ce qui peut engendrer des retards importants.

## Jour 16 — DELHI - EUROPE

Transfert vers l'aéroport de Delhi pour votre vol retour vers l'Europe.

**DATES & PRIX**

Nos dates et prix seront à jour prochainement. Si vous avez envie de partir sur ce voyage, n'hésitez pas à nous contacter.

## Remarques sur nos prix

Aucun départ prévu sur cette destination. Pour plus d'information contacter un de nos conseillers.
• Tarifs par adulte en chambre/tente double standard calculés sous réserve de disponibilité des vols domestiques entre Delhi et Leh, nombre de places limité.
Au moment de votre réservation, s'il n'y a plus de disponibilités aériennes au tarif de base, nous vous ferons une proposition alternative, entraînant éventuellement un réajustement tarifaire.
Le vols internationaux ne sont pas compris. Consultez nous pour tout devis.

• Le groupe est composé de 5 à 9 cavaliers internationaux. L'accompagnement est anglophone/francophone.

• IMPORTANT : Les départs peuvent également être assurés à partir de 3 cavaliers moyennant un supplément de 725 € par personne , et de 300 € pour 4 cavaliers.
Il vous sera remboursé si nous trouvons d'autres cavaliers pour compléter le voyage.

• Le supplément chambre ou tente individuelle est de 395 €. Il n'est pas facturé si vous acceptez de partager votre tente avec un(-e) autre cavalier(-ère).

• Cette randonnée n'est pas accessible aux cavaliers de plus de 95 kg.
Au delà de 95 kg, nous consulter.

• Nuitée supplémentaire possible si votre vol arrive dans la journée du jour 1. Comptez 105 € en chambre individuelle et 85 € en chambre double à partager.
Tarif incluant les transferts aller-retour aéroport et le petit déjeuner. Ces tarifs sont soumis à disponibilité à reconfirmer.

• IMPORTANT : Attention les démarches pour l'obtention du visa indien peuvent être longues. Il est nécessaire de s'y prendre au moins un mois en avance.

AVERTISSEMENT
Le parcours peut être modifié pour des raisons de sécurité, de météorologie ou d'imprévus. Des événements indépendants de notre volonté peuvent modifier les parcours : routes coupées, fleuves en crue, sécheresse, grèves, fêtes locales... Cheval d'Aventure, ses partenaires, ses accompagnateurs, ainsi que ses guides locaux mettront toujours tout en œuvre pour apporter la meilleure solution, même en modifiant le parcours.
Les noms des hébergements sont donnés à titre d'information. En fonction des disponibilités, ils pourront être modifiés et remplacés sans préavis par un autre hébergement de même catégorie.

## Notre prix comprend

**ACCOMPAGNATEURS**

1 guide ladakhi anglophone (ou francophone) de Leh à Leh
1 guide local anglophone à Delhi

### EQUIPE LOGISTIQUE

1 cheval par cavalier pour la randonnée équestre
Chevaux de bât pour le transport des affaires
Horsemen en charge des chevaux de bât et aides-logistiques
1 cuisiner

### TRANSPORTS INTÉRIEURS

Transfert aéroport à Delhi et à Leh
Vol intérieur Delhi - Leh aller/retour
Minibus privatif pour transferts au Ladakh

### MODE D'HÉBERGEMENT

Hôtel local base 2 à 3 personnes par chambre à Leh et Alchi
Hôtel de très bonne catégorie à Agra base 2 à 3 personnes par chambre
Campements/bivouacs : tentes 3 places pour 2 personnes et matelas mousse

### REPAS

Pension complète du déjeuner du J2 au petit-déjeuner du J15

## Notre prix ne comprend pas

Assurance rapatriement et annulation "multirisques" sans risques épidémies : 3,8% du prix de votre voyage.
Assurance Annulation et interruption de séjour : 2,8% du prix de votre voyage.
Assurance complémentaire carte bancaire (gold, visa premier...) : 2,1% du prix de votre voyage.
Frais d'inscription obligatoires : 15 euros par personne

### DIVERS

Pourboires équipes locales (environ 30€, à votre discrétion)
Entrées éventuelles dans les sites payants ou musées (Leh Old Palace, Fort Rouge et Taj Mahal à Agra...) : prévoir un budget de 40€/personne
Prestation à Agra (guide, transferts), comptez environ 27€ par personne

### REPAS

3 déjeuners les J15, 16 et 17, 3 dîners les J1, 15 et 16 à Delhi ou Agra (prévoir 3 à 8 €/repas)
Boissons et extras personnels

### TRANSPORTS

Vols internationaux à destination de Delhi
Taxes aéroportuaires et redevances passagers.

### DIVERS

Supplément chambre et tente individuelle.

## En option

### HÉBERGEMENT

Supplément chambre et tente individuelle.

**INFOS ÉQUESTRES**

## Cavalerie

Chevaux tibétains, petits et dociles, endurants et au pied sûr. Adaptés au terrain et à l'altitude.

## Guide & équipe locale

Un guide-interprète anglophone se joint au groupe à Delhi ou à Leh. Un chef d'expédition, secondé par des muletiers, est responsable des chevaux et de l'itinéraire.
Un cuisinier sera présent pour vous concocter de bons petits plats.

## Niveau équestre & forme physique

### MINIMUM TECHNIQUE REQUIS

A l'aise à cheval en extérieur et en terrain varié. Un cavalier moins expérimenté peut sans problème participer à cette expédition de montagne sans allures vives. Cette randonnée n'est pas accessible aux cavaliers de plus de 100kg.

### ALLURES

On ne marche pratiquement qu'au pas mais il faut être prêt à adopter une position appropriée à des montées et des descentes prolongées.

### AUTONOMIE ET PARTICIPATION

Pas de véhicule d'assistance (autonomie pendant 8 jours).
Avec l'assistance des guides, vous êtes en charge de votre cheval et des chevaux de bât.

### NIVEAU ET EXPÉRIENCE REQUISE

Une très bonne forme physique est exigée. Toute l'expédition se déroule entre 3400 m et 5200 m d'altitude. L'acclimatation est progressive. Quelques marches à pied en descente uniquement. En altitude le temps et la température peuvent changer brutalement et le vent peut être très violent. Être prêt à de grandes variations de température entre la nuit et le jour. Gelées possibles la nuit.

Une expérience de randonnée à cheval sur plusieurs jours est un plus mais n'est pas obligatoire.

Partir en forme est un préalable à la construction d'un véritable échange avec les populations locales : le bien-être est communicatif, tout comme le sourire rompt les barrières dès le premier contact !

### EQUIPEMENT EQUESTRE

Selles anglaises équipées de fontes et / ou sacoches.
Le port du casque n'est pas obligatoire mais est fortement recommandé dans cette région très isolée. Pas de prêt sur place.

## INFOS PRATIQUES

### CONFORT

Hôtel de bonne catégorie à Agra. Hôtel de catégorie standart sur base d'une chambre double ou triple avec salle de bain privative à Leh et Alchi.
Pendant la randonnée, tentes pour 2 personnes avec matelas. Tente commune pour les repas. Tente toilette.

### REPAS

Pique-nique le midi et repas chaud le soir dans la tente mess; cuisine indienne savoureuse et très variée.

Contrairement à une idée reçue, tous les hindous ne sont pas végétariens. Le végétarisme strict est limité au Sud, à l'état du Gujarat et à certaines villes saintes. Toutefois, ne rêvez pas d'un steak de beuf : la vache est sacrée. Les restaurants musulmans servent du buffle. Les différences culinaires entre le Nord et le Sud sont considérables en raison du climat et des influences historiques. Dans le Nord, la viande, le pain et les céréales sont plus répandus, de même que la cuisine mughlai, apparentée à celles du Moyen-Orient et d'Asie centrale, où les épices jouent un rôle plus important que le piment. Dans le Sud, le riz accompagne des plats végétariens, pour la plupart fortement (voire extrêmement) relevés. Le dhal, sorte de soupe de lentilles, est omniprésent, soit en accompagnement, soit en tant que base du repas. Le thali est le plat passe-partout. Originaire de l'Inde du Sud, on le sert dans tout le pays. Il est réalisé à partir de curries de légumes, de condiments, 2 ou 3 sortes de pain (chapati ou puri), quelques papadam (gaufrettes de farine de lentilles), d'un bol de raïta (yaourt avec légumes émincés) et un dessert, plus une montagne de riz. Vous pourrez goûter des curries de viande ou de poisson et les succulents tandoori (moins forts que les curries). Dans le Sud, le masala dosa, crêpe de farine de lentilles farcies de légumes, est un superbe en-cas. Le lassi, yaourt battu sucré ou salé, calmera le feu des aliments.

EAU
Prenez garde à ne pas boire d'eau provenant d'une source dont vous n'êtes pas sûrs. L'eau minérale est encore le seul moyen d'éviter les risques de turista et autres infections. Pendant la randonnée il est nécessaire de traiter l'eau avec des pastilles de Micropur ou équivalent.

## CLIMAT

Au Ladakh, le climat est continental, sec, avec de grandes variations de température entre la nuit et le jour et surtout en altitude où il pourra geler la nuit. Les journées peuvent être très chaudes, jusqu'à 30° (l'orge germe et mûrit en 2 mois !). En altitude le temps et la température peuvent changer brutalement et le vent peut être très violent.
Ladakh connait 2 saisons :
L'hiver les températures peuvent descendre à -30°C. La neige tombe en abondance dans les piémonts himalayens à partir des mois de septembre-octobre.
L'été de mi-mai à mi-octobre, le climat est très sec et rude avec une réverbération du soleil intense.

## TIPS

Le pourboire est une institution en Inde. Il est d'usage de donner un pourboire aux membres de votre équipe (guide, chauffeur, cuisiniers...) mais aussi aux personnels des hôtels et restaurants. C'est pourquoi, certains de nos guides vous proposeront de faire une caisse commune en début du voyage afin qu'ils puissent gérer eux-mêmes la distribution. Prévoir un budget d'environ 40 à 50 € par participant. Ceci n'est en rien une obligation et est laissé à l'appréciation de chacun.
Sensibilisation sur la valeur du geste et estimation : Les pourboires trop importants, compte tenu du niveau de vie général du pays visité, déstabilisent les équilibres économiques locaux. Les enfants qui reçoivent de l'argent pour des photos ou parce qu'ils mendient ne sont plus scolarisés, gagnent plus d'argent que leur père : ceci peut créer d'importantes distorsions dans les structures familiales (non-respect du père et des anciens) et peut déstabiliser l'économie du pays.

## LISTE EQUIPEMENT

Préférez deux sacs qui seront plus faciles à répartir sur les chevaux de bât qu'un seul gros sac volumineux.
La franchise de bagages sur le vol Delhi / Leh / Delhi est de 15 kg en soute et 7 kg en cabine. Prévoyez de voyager léger !
Le choix de votre tenue vestimentaire doit s'adapter aux contextes culturels, religieux et traditionnels (il est impératif de rester épaules et genoux couverts pour respecter la population locale).

Tête
• Un casque d'équitation : il est sérieusement recommandé et souvent obligatoire. Les fabricants (GPA, HKM, LAS Helmets, Lamicell, Troxel, Equithème…) proposent aujourd'hui des casques d'équitation ventilés, solides et légers, agréables sous toutes les latitudes. Il existe également des coques de protection à mettre sous votre chapeau (Ranch & Rider, Lexington Safety Products) ou des chapeaux casques western (Troxel).
• Casquette ou chapeau pour le soleil (indispensable)
• Un bandana, une écharpe ou foulard ou chèche pour protéger le cou ou le visage de la poussière et du soleil
• Une paire de lunettes de soleil haute protection
• Un bonnet ou une cagoule

Buste
• Sous-vêtements thermiques (tee shirts manches courtes ou longues).
• Tee-shirts en coton + chemises à manche longue (pour protection contre le soleil) ou T-shirt en matières techniques à séchage rapide.
• 1 polaire légère ou équivalent
• 1 polaire chaude ou équivalent + 1 polaire de rechange
• 1 veste chaude de type Goretex (imperméable et respirante)

Jambes
• 2 culottes d'équitation ou longues chaps en cuir
• 1 pantalon de rechange (randonnée ou jean ou équivalent)
• 1 pantalon de type Goretex (imperméable et respirant)
• 1 collant ou équivalent pour les nuits
• 1 maillot de bain peut-être utile (baignade dans les lacs, toilette en rivière)
• Sous-vêtements en coton ou en synthétique non irritant

Pieds et Mains
• 1 paire de chaussures de marche légères avec chaps ou boots avec des mini-chaps spécifique pour l'équitation
• 1 paire de chaussures imperméables ou bottes (très appréciées en cas de pluie et aussi le matin au camp, rosée souvent abondante)
• 1 paire de baskets ou chaussures légères équivalentes pour le soir
• Plusieurs paires de chaussettes épaisses
• 1 paire de gants pour se protéger du soleil, du froid et des frottements

Petits trucs à cheval
• Les cavaliers de 1m90 et + apprécieront une paire d'étrivière réglable (étrivières des selles locales sont réglables mais parfois limitées en longueur)

Dormir
• Sac de couchage chaud confort -10°. Nous vous conseillons également de doubler celui-ci avec un sac à viande en soie ou en polaire.

Divers
• 1 gourde de 1,5 litres ou 2 équivalentes
• Thermos (facultatif)
• Lampe frontale, piles et ampoules de rechange
• Nécessaire de toilette (lingettes biodégradables pour remplacer l'eau, micropur...)
• Papier toilette + briquet pour brûler celui-ci après usage
• Un couteau suisse ou équivalent (en soute!!)
• Petits sacs en plastique pour jeter dans la poubelle
• Des boules 'quies' peuvent être utiles pour ceux qui auraient le sommeil léger en colocation sous tente
• Sac à dos de 25-30.
• Appareil photo (avec une batterie de rechange)
• Une paire de jumelles éventuellement

Pharmacie
Par précaution, indiquez vos allergies aux médicaments dans votre pharmacie.
• Médicaments personnels
• 1 Antibiotique à large spectre
• Aspirine ou doliprane
• Anti diarrhéiques
• Vitamine C
• Crème solaire à forte protection pour les lèvres et la peau
• Collyre
• Crème hydratante
• Un rouleau de sparadrap
• Une bande élastique adhésive de 10 cm de large
• Une boîte de pansements adhésifs
• Pochettes de désinfectants prêtes à l'emploi
• Pastilles de Micropur ou Hydroclonazone pour désindecter l'eau
• Une crème et un spray anti moustique
• Des Compeed pour les ampoules.

Spécifique altitude : Aspegic 1000, Duxil… pour maux de tête persistants dus à l'altitude, somnifère léger, Diamox ou Aldactazine en comprimés (sur prescription médicale, à n'utiliser que sur l'avis de votre médecin).

Informations générales
• La compagnie aérienne autorise un seul sac en soute par passager. Prenez garde à ne pas dépasser ce poids, car vous pourriez avoir à régler à l'enregistrement les kg excédentaires.
• Les bagages cabines sont limités à 7 kg (dimensions maximales de 56 cm x 45 cm x 25 cm), ils ne doivent contenir aucun objet coupant (couteau, ciseaux, lime, coupe-ongles, etc.) et la quantité de liquide autorisée par passager est limitée à 100 ml par contenant. Il est recommandé en revanche d'y mettre appareil de photos, lunettes, médicaments et autres objets dont on ne pourrait se passer en cas de perte (momentanée) du bagage.

• Pendant la randonnée, nous vous demandons cependant de ne pas excéder 15 kg de bagage par personne de manière à ne pas trop encombrer la logistique.

• En cas de perte de vos papiers, nous vous conseillons de ranger une copie de votre passeport dans un endroit différent des originaux.

• Si, afin de partir " léger ", vous lavez vos vêtements en cours de voyage, privilégiez les lessives biodégradables.

• Prenez de quoi rassembler vos déchets toxiques (piles, aérosols, batteries, tubes de pommade, emballage de pellicules photo...) afin de les ramener en France où le tri est bien fait et efficace. Un conseil : évitez au maximum d'emmener les emballages du matériel ou équipement que vous auriez acheté avant de partir... Toujours cela en moins à ramener en France.

Equipement fourni par CHEVAL D'AVENTURE
• Pharmacie collective
• Tentes 3 places pour 2 personnes
• Matelas mousse
• Caisson hyperbar pour l'altitude

## TOURISME RESPONSABLE

Voici nos 6 conseils pour un voyage responsable :

1. **Voyagez léger** : Le poids des valises impacte négativement les émissions de $CO_2$ du kérosène et de l'essence.
2. **Supprimez le plastique** : Emmenez votre gourde réutilisable préférée. Un mug et des couverts durables pour les nuits en tente ou pendant votre vol.
3. **Préservez la nature** : Prévoyez une "poubelle de voyage" pour vos déchets pendant la randonnée. Laissez les plantes à leur place, elles sont plus belles ainsi, observez la faune à distance pour ne pas les déranger. Utilisez des produits cosmétiques biodégradables, afin de protéger votre peau et l'environnement.
4. **Faites du tourisme éthique** : refusez de prendre part à toute activité offrant un exploitant les animaux sauvages (spectacles, caresses avec touristes, etc.) .
5. **Soutenez les populations locales** : découvrez leur culture, respectez leurs coutumes, achetez des souvenirs locaux.
6. **Partagez !** sensibilisez votre entourage au tourisme responsable

Pour plus d'informations, retrouvez notre article détaillé sur le Mag .