

# DÉSERTS ET PLATEAUX DU LADAKH

Des monastères de la vallée de l'Indus, en passant par les dunes du Nubra et les lacs du Changtang, ce voyage est une invitation à découvrir l'essentiel du Ladakh en seulement 15 jours. C'est un voyage équilibré entre rencontres, culture, randonnées pédestres et grands espaces... Situé entre la chaîne de l'Himalaya et du Karakorum, le Ladakh a pu préserver sa culture bouddhique grâce à l'isolement de ses hauts plateaux. C'est en effet l'une des régions himalayennes qui recèle le plus grand nombre de monastères bouddhistes, certains datant des XIème et XIIème siècles comme celui d'Alchi. Des monastères de la vallée de l'Indus au plateau de Changtang en passant par le désert de Nubra, voilà un voyage facile en seulement 15 jours pour découvrir les multiples facettes du Ladakh.

 Région	Inde: Ladakh et Zanaskar
 Activité	Culture et randonnée Trek
 Durée	14 jours
 Code	INDLAD14
 Prix	A partir de 1 215 €

## PROGRAMME

### 📍 Jour 1 **Accueil à Delhi puis vol pour Leh**



Accueil à Delhi puis vol pour Leh, la capitale du Ladakh située à 3500 m d'altitude, au dessus de la chaîne himalayenne. Journée de repos et d'acclimatation à Leh.

*Hébergement : Hôtel*

*Repas libres*

### 📍 Jour 2 **Acclimatation - monastère de Shey, Hemis et Thiksey.**

Votre acclimatation douce continue avec la visite de la haute vallée de l'Indus et des grands monastères de Shey, Hemis et Thiksey. Shey fut la capitale du royaume au XIII<sup>ème</sup> siècle. Vous continuez jusqu'à Hemis qui est le monastère le plus important du Ladakh sur le plan spirituel. Il regroupe sous son autorité plus de 500 moines. Érigé en 1605, sa situation géographique l'a préservé du pillage. Vous visitez ensuite le monastère de Thiksey, situé sur la rive droite de l'Indus, à environ une vingtaine de kilomètres de Leh. Ce monastère reconstruit au XV<sup>e</sup> siècle est dédié à Maitreya, le Bouddha de l'avenir.

*Hébergement : Même Hôtel*

### 📍 Jour 3 **Leh - Basgo - Alchi - grottes de Saspol**

Vous prenez la route pour longer la vallée de l'Indus: spectacle grandiose avec un enchaînement de plateaux désertiques et de gorges profondes. A Nimu, les eaux cristallines de la rivière Zanskar se mêlent aux flux tourbillonnants de l'Indus. Arrivée dans l'après-midi à Alchi et montée au village de Saspol pour visiter les grottes du XII<sup>ème</sup> siècle. Belle balade facile dans les champs et le village. Retour à Alchi.

*Hébergement : Guest House*

### 📍 Jour 4 **Monastère d'Alchi - Lamayuru (3500 m).**

Le matin vous visitez le superbe monastère d'Alchi dont les fresques datant du XII<sup>ème</sup> siècle sont classées patrimoine mondial de l'UNESCO. Vous montez ensuite à Lamayuru par une magnifique route sinueuse pour visiter un monastère comportant trois temples importants (XI<sup>e</sup> siècle), perché sur un rocher surplombant le village. Nombreuses possibilités de randonnée autour du village de Lamayuru.

*Hébergement : Guest House*

*2 à 3 heures de marche*

### 📍 Jour 5 **Lamayuru (3 500 m) - Prinkiti la (3 750 m) - Wangla (3 200 m).**

Une belle journée de randonnée en terme de paysages. La couleur des rochers change en fonction de la lumière du jour et contraste avec la verdure du village de Lamayuru. Vous montez jusqu'au col du Prinki La (3700 m). Après un bon repos vous commencer notre descente pour Wangla. Au début de la soirée vous visitez le monastère de Rinchen Zangpo perché sur un colline surplombant le village de Wangla.

*Hébergement : Pension familiale*

*4 heures de marche*

*Dénivelé : +350m/-550m*

📍 Jour 6 **Wangla - Phyang - Leh (3500 m).**

Retour à Leh. Sur le chemin vous visitez le monastère de Phyang construit au début XVI<sup>e</sup> siècle. Le village verdoyant de Phyang est situé à 17 km de Leh. Après-midi libre. Pour ceux qui souhaitent, possibilité de faire une excursion au monastère de Namgyal Chemo, situé sur les hauteurs de Leh.

*2 heures de marche*

*Hébergement : Hôtel*

📍 Jour 7 **Leh - Col de Khardong La - Vallée de Nubra - Hundar (3160 m)**

Vous partez en direction du désert de Nubra, via la plus haute route carrossable du monde et le col Khardong La (5680 m). Vous faites une halte au village de Khardong et faites une balade facile au milieu de paysages époustouflants. Khardong est une petite oasis paradisiaque, entourée de falaises impressionnantes. Vous continuez ensuite vers la vallée de Nubra qui fut une étape importante des anciennes routes de commerce entre le Tibet et l'Asie Central. Vous dormez à Hundar, d'où vous avez une belle vue sur les montagnes du massif de Naya Kangri.

*2 heures de marche*

*Hébergement : Guest House.*

📍 Jour 8 **Désert de Nubra : Disket - Sumur - Hundar (3160 m)**

Vous consacrez votre journée à la découverte du désert de Nubra. Levée matinale pour la visite du monastère de Samsteling, constitué d'un ensemble de 7 temples et fondé il y a plus de 150 ans. Puis départ pour le monastère de Disket, le plus ancien de la vallée du Nubra. Vous marchez ensuite 2 heures en direction de Hundar, puis le soir, possibilité de faire une balade au dos de chameau, pour explorer les dunes environnantes.

*2 heures de marche*

*Hébergement : Guest House.*

📍 Jour 9 **Hundur - Georges de Shyok - Thaktok (Dakthok 3810 m)**

Vous empruntez une jolie route peu fréquentée, le long de la rivière Shyok. Cette route sauvage passe par le col de Wuri La à travers des gorges magnifiques. Descente vers le monastère de Takthok, situé au village de Sakti. Visite de ce monastère datant du XVI<sup>e</sup> siècle. Il est le seul monastère de l'ancienne école de Nyingma au Ladakh.

*Hébergement : Guest House*

📍 Jour 10 **Thaktok - Lac Tsomoriri (4540 m)**

Vous prenez la route en direction du plateau du Changtang situé au sud est de Leh à quelques kilomètres seulement du Tibet. Cette région n'est ouverte au tourisme que depuis quelques années. Vous changez complètement de décor. Les amateurs de grands espaces vont se régaler! En été de nombreux nomades viennent faire paître leurs troupeaux de chèvres, de moutons, de chevaux et de yacks, sur les grandes prairies de cette région. Les lacs du Changtang accueillent aussi chaque année de nombreuses espèces protégées d'oiseaux migrateurs. Arrivée au lac Tsomoriri, vous allez flâner au bord du lac. Le coucher de soleil sur le lac est tout simplement splendide! Durant votre périple de trois jours au Changtang, vous allez à la découverte de la vie quotidienne des Changpas, pasteurs nomades de cette région.

*Hébergement : Campement aménagé*

📍 Jour 11 **Lac Tsomoriri - Lac Tsokar (4530 m)**

Tôt le matin vous sortez vous balader le long du lac dans le calme et la sérénité du Tsomoriri. Le lac couvre une superficie de près de 120 km<sup>2</sup>. Il procure des lieux de reproduction essentiels et des lieux de halte fondamentaux sur les voies de migration de plus de 40 espèces d'oiseaux d'eau. Dans l'après-midi vous partez au lac Tsokar.

*3 heures de marche*

*Hébergement : Campement aménagé*

📍 Jour 12 **Lac Tsokar - Leh**

Levée matinale pour une randonnée autour du lac Tsokar. Le paysage rouge ocre des montagnes se reflète sur l'eau turquoise du lac. Les grands dépôts de sel, autour du lac font penser au salars des pays andins. Retour à Leh.

*3 heures de marche*

*Hébergement : Hôtel*

*Dîner libre*

📍 Jour 13 **Leh - Delhi. Visite gourmande du vieux Delhi**

Tôt le matin, vous prenez le vol intérieur pour la capitale indienne. Arrivée à Delhi, vous êtes prêts pour une petite escapade gourmande dans les ruelles d'old Delhi, à la découverte de spécialités culinaires avec dégustation et démonstration. vous visitez ensuite old Delhi, datant du XVIIe siècle et qui fut l'ancienne capitale de l'Empire Moghol. Vous remarquez ses fortifications qui furent érigées par l'empereur Shâ Jahân, commanditaire entre autre du Taj Mahal. Vous visitez la mosquée Jama Masjid et les ruelles de Chandni chowk. Les bâtiments traditionnels et l'histoire de l'empire Moghol, musulman, se mêlent à la mixité religieuse et culturelle propre aux grandes villes et particulièrement exacerbée à Delhi.

*Hébergement : Hôtel*

*Repas libres*

📍 Jour 14 **Visite de Delhi - Fin du séjour**

Après le petit-déjeuner, continuation de la visite de la capitale indienne. Vous visitez Swaminarayan Akshardham, un temple et site de pèlerinage hindou. Fin du séjour

*Repas libres*

**Notes sur le voyage :**

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, votre équipe d'encadrement se réserve le droit de modifier cet itinéraire de façon à assurer au mieux le déroulement du séjour et votre sécurité. Toujours pour des raisons de sécurité, l'encadrement et l'organisation se réservent le droit d'interrompre votre participation si votre niveau technique et/ou votre forme physique ne correspondent pas à ceux requis. En aucun cas cette interruption ne pourra donner lieu à un remboursement ou versement d'indemnités.

## PÉRIODE & BUDGET

### Quand voyager ?

La meilleure période pour voyager est la suivante :

janv.

févr.

mars

avr.

mai

juin

juil.

août

sept.

oct.

nov.

déc.

### Prix

A partir de 1350 € par personne (sur la base de 2 participants)

*Ce budget est indiqué par personne, selon disponibilité. Votre agent local vous fera parvenir un devis personnalisé avec le prix exact. En effet, ce dernier peut varier en fonction de plusieurs éléments (disponibilité, niveaux de prestations, période, nb de participants, délai de réservation et bien d'autres encore).*

### Le prix comprend

- Transports en véhicule privé selon itinéraire
- Hébergement en hôtels 3\* en BB à Delhi
- Vols Delhi / Leh / Delhi
- Hébergement en pension complète sauf les repas à Delhi et Leh
- Encadrement anglophone pour l'intégralité du trek
- Le permis spécial pour la vallée de Nubra et les lacs du Changtang
- Les entrées dans les monastères au Ladakh
- Une journée de visite "gourmande" du "vieux" Delhi

### Le prix ne comprend pas

- Les entrées dans les sites à Delhi
- Visa Indien
- Vol international
- Assurance rapatriement
- Les repas à Delhi et Leh (~ 5 à 15 €/ repas) des jours 1, 13 et 14 et le dîner du jour 12
- Pourboires, toutes dépenses & équipements personnels, boissons, sac de couchage et tout ce qui n'est pas dans "LE PRIX COMPREND"

### Conditions de paiement et d'annulation

#### Inscription

L'inscription à l'une de nos activités ou voyage implique l'acceptation des conditions générales de vente. Chaque client doit remplir un bulletin d'inscription. L'inscription n'est acceptée qu'avec le versement d'un acompte représentant 35% du montant total du voyage et dans la mesure des places disponibles. Si l'inscription se fait à moins de 35 jours du départ, le prix total du voyage devra être réglé dès l'inscription. Vous pouvez effectuer votre paiement par virement bancaire (SWIFT/IBAN) ou par carte bleue directement sur le site. Une confirmation d'inscription vous sera envoyée par mail dans les plus brefs délais.

#### Facturation

Une fois votre réservation enregistrée, nous vous envoyons par mail votre facture. Le solde doit nous parvenir au moins 35 jours avant votre date d'arrivée. Si le solde du voyage ne nous est pas parvenu dans ces délais, Altaï Nepal se réserve le droit d'annuler la réservation sans indemnité.

#### Annulation

**Conditions et frais d'annulation :**

Vous devez nous faire connaître votre décision d'annulation par tout moyen écrit permettant d'obtenir un accusé réception, et c'est la date de réception de ce courrier qui déterminera la date de votre annulation.

Si vous annulez votre voyage, pour quelque raison que ce soit, les sommes que vous avez versées vous seront remboursées sous réserve des retenues suivantes :

**Si le désistement a lieu :**

**Jusqu'à 31 jours avant le départ:** 30% du montant total du dossier (hors assurance).

De 30 à 21 jours : 40 % du montant total du dossier (hors assurance)

De 20 à 14 jours avant la date du départ : 50% du montant total du dossier (hors assurance).

De 13 à 7 jours avant la date du départ : 75% du montant total du dossier (hors assurance).

A moins de 7 jours avant la date du départ : 100% du montant total du dossier (hors assurance).

#### **Cas particuliers:**

Quelle que soit la date d'annulation ou de modification de contrat, les frais suivants s'ajoutent au barème ci-dessus :

- Frais fixes aériens : si votre billet d'avion doit être émis longtemps à l'avance, souvent pour vous éviter des suppléments importants, 100% des frais non remboursables en cas d'annulation ou de modification de votre plan de vol vous seront facturés. Dans ce cas le barème ci-dessus ne s'applique que sur le prix du voyage sans le vol.
- Frais fixes terrestres : les frais engagés tôt pour des réservations fermes vous seront facturés en cas d'annulation.
- Frais d'assurance : que vous ayez souscrit une assurance multirisques ou une assurance annulation, le montant de l'assurance est dû et ne peut faire l'objet d'aucun remboursement.

#### **Voyage en groupe :**

Si Altaï Népal se trouve dans l'obligation d'annuler un départ en groupe, en raison du nombre insuffisant de participants, la décision sera prise et les clients informés au plus tard 21 jours avant le départ. Altaï Népal peut également annuler un départ suite à des événements exceptionnels, relevant notamment des cas de force majeure (éruption volcanique, événements sociaux, grèves, intempéries) pouvant porter atteinte à la sécurité des participants. Dans ces cas, les participants seront remboursés intégralement des sommes qu'ils ont versées sans toutefois pouvoir prétendre à aucune indemnité.

#### **Modification du contrat**

En cas de modification d'un voyage par le client entraînant des frais pour Altaï Nepal, ces frais seront à la charge du client. Dans tous les cas, toute modification fera l'objet d'un écrit. Altaï Nepal pourrait modifier des éléments au contrat de voyage, si des événements extérieurs à notre volonté s'imposaient. Nos clients en seraient informés par écrit dans les plus brefs délais.

#### **Prix et révision des prix**

Pour les voyages en groupe, les prix figurant sur le site internet ont été calculés et sont valables pour le nombre indiqué de participants pour chaque voyage. Les tarifs sont confirmés lors de l'inscription. Si le nombre de participants est inférieur au minimum requis, un "supplément petit groupe" peut être appliqué. Pour tous les séjours ou programmes, nous mentionnons le prix par personne, valable à partir d'un certain nombre de participants, et nous détaillons les prestations incluses et non incluses dans ce prix. Toute modification des taux de change, des prix des différents éléments composant un voyage et en particulier le prix des carburants peut entraîner un réajustement tarifaire.

#### **Cession du contrat**

En cas de cession du contrat par le client à un cessionnaire, les conditions de modification et d'annulation s'appliquent.

#### **Assurance**

---

Nous vous invitons à souscrire une assurance avant votre départ garantissant les activités pratiquées avec Altaï Népal. Le détail des assurances proposées est disponible sur cette page: <https://nepal.altabasecamp.com/fr/assurance>

Dans le cas où vous ne souscrivez pas d'assurance avec nous, nous vous demandons de bien vouloir nous communiquer par mail les informations de votre contrat d'assurance (nom de la compagnie, nom du contrat, n° de police d'assurance, n° de téléphone) et d'emporter ces informations avec vous lors de votre séjour.

### **Encadrement**

A votre arrivée à Delhi, vous serez accueillis par un représentant Altaï, qui vous donnera les premières informations sur le voyage et vous aidera à l'enregistrement de vos bagages pour le vol à destination de Leh, où vous attendra votre guide anglophone pour votre séjour au Ladakh. Ce voyage est encadré par un guide accompagnateur professionnel Népalais anglophone faisant partie de l'équipe Altaï. Durant le trek, il est secondé par une équipe indienne pour assurer la logistique du séjour. A Delhi, tous les transferts et les éventuelles visites sont assurés par un guide local indien.

### **Alimentation**

La cuisine indienne est riche et variée, épicée et savoureuse. Cette région étant en zone frontalière, vous aurez également l'occasion de goûter aux spécialités du Népal, du Tibet et du Bhoutan. Le Ladakh est une région pays bouddhiste et les habitants sont en majorité végétariens. Sur ce voyage, les repas sont pris dans les restaurants locaux ou dans les hôtels où nous dormons. Toutes les boissons sont à votre charge.

### **Hébergement**

A Delhi et dans les villes en général, vous êtes hébergés en hôtel 3\*. Durant votre séjour au Ladakh, vous dormez en Guest House en chambre double/twin sauf au lac Tomosori et au lac Tsokar Ounous où vous dormez en campement aménagé : vous dormez dans des tentes fixes contenant 2 lits simples. Dans ces campements, les repas sont pris dans les tentes mess. Des tentes WC ont également été aménagées.

### **Déplacement et portage**

Déplacement en minibus et en avion, avec des compagnies locales.

### **Budget et change**

En Inde, la monnaie nationale est la roupie. 1 euro ~ 73 Roupies. Les monnaies les plus faciles à négocier sont l'euro et le dollar américain (espèces ou travellers chèques). Les cartes de crédit sont acceptées dans les boutiques des grands hôtels. Vous pouvez retirer ou changer des devises à Delhi et Leh.

### **Pourboires**

Le pourboire est encore très présent en Asie, en général, et en Inde en particulier. Lié à la satisfaction du client, il fait partie intégrante de la culture du pays : indépendant du niveau de salaire, le pourboire est pris par les Indiens comme un signe d'appréciation. Son montant dépend donc de votre appréciation du service rendu et de votre générosité. Votre guide peut vous aider sur ce sujet en faisant une enveloppe collective. Comme pour l'argent, si vous avez des vêtements à donner, n'hésitez pas à passer par le guide qui fera une répartition équitable. Par ailleurs, nous vous demandons expressément de ne pas donner des bonbons et/ou des barres énergétiques/chocolatées aux enfants. Idem pour les médicaments : ils ne sont pas forcément adaptés aux Indiens qui ont, de plus, beaucoup de mal à suivre la bonne posologie.

### **Equipement indispensable**

**Les vêtements, des pieds à la tête:**

- Chaussures de trekking. Elles doivent réunir trois qualités : solidité, bonne tenue du pied et de la cheville (tiges hautes) et imperméabilité. Choisissez des chaussures à semelles antidérapantes, à crampons et relativement rigides, elles doivent bien accrocher au terrain. Les semelles de type "Vibram" ont une longue renommée, donnez leur votre préférence si vous avez le choix.
- Chaussures légères (tennis) ou sandales à enfiler lors des étapes dans des villes, villages ou le soir après la journée de marche
- Des paires de chaussettes de marche et de montagne
- 2 pantalons de trek
- Des sous-vêtements. C'est la première isolation que vous aurez, soignez la. Des fibres techniques fines, comme la Carline ou la

Polartec sont très efficaces, chaudes, souples, confortables et légères. Elles sèchent très rapidement

- 1 ou 2 carlines et T-shirts respirant
- 1 fourrure polaire. Cette dernière a l'avantage d'être résistante, chaude, légère, sèche rapidement, avec un contact doux. Les plus adaptées, bien connues des montagnards, sont les fibres Polartec, Carline et Ulfrotté
- 1 veste de montagne. Les vestes les plus performantes contre le vent et la pluie sont en Goretex, ou Micropore, matière "respirante" qui permet l'évacuation rapide de la transpiration
- 1 veste en duvet est conseillée (vous en trouvez à Kathmandou pour 40 à 50 €)
- 1 cape de pluie
- Gants ou moufles et bonnet
- Chapeau contre le soleil
- Bonnes lunettes de soleil
- Duvet chaud
- Pastilles purifiantes pour l'eau (micropur, aguatabs...)

Le Ladakh se situe dans l'hémisphère Nord. Les températures augmentent de janvier à mai et diminuent de septembre à décembre.

## **Matériel**

---

- Un sac de couchage (indispensable pour tous les voyages trekking). Chaud, confortable, adapté à votre taille, de forme sarcophage (plus près du corps et doté d'une capuche fermante), avec fermeture latérale à glissière pour une ouverture à votre convenance. Pour dormir en toutes saisons, il faut que votre sac soit performant jusqu'à des températures de -5°C à -15°C (en fonction des circuits, de l'altitude et des dates, les mois les plus froids étant de décembre à février). N'hésitez pas à prendre un duvet confortable, en effet, "Qui peut le plus, peut le moins !"
- Une trousse de toilette et serviette de bain
- Crème de protection solaire (visage et lèvres)
- Lampe frontale, avec piles et ampoules de rechange
- Gourde de 2 litre minimum, légère et isotherme
- Couteau de poche, multi-usages de préférence
- Papier hygiénique + briquet

## **Equipement utile**

---

- Bâtons de marche
- Sacs étanches pour protéger vos affaires
- Bloc-notes ou carnet de voyage

## **Bagages**

---

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans 2 sacs :

- Prévoir un sac de voyage souple avec fermeture éclair latérale donnant plus facilement accès à son contenu type sac marin 80 L environ et de 15 Kg maximum. Pas de valise, ni de sac à roulettes car c'est intransportable par les porteurs. Attention, sur les vols domestiques le poids de votre bagage de soute est strictement limité à 15 kg.
- Un petit sac à dos (contenance environ 40 l) pour vos affaires de la journée : pull, t-shirt de rechange, gourde, pique nique du midi, lunettes, petit matériel...

## **Passeport**

---

Les informations mentionnées ne sont qu'indicatives. Elles peuvent être sujettes à modification sans préavis de la part des autorités Indiennes. Il est donc prudent de les vérifier auprès des ambassades et consulats dans votre pays le mois précédent votre départ.

Passeport : Valable 6 mois après la date de retour et contenant au moins 3 pages vierges. Les enfants doivent posséder un passeport individuel. Ils ne peuvent plus être inscrits sur le passeport de leurs parents. La carte d'identité n'est pas reconnue

## **Visa**

---

Il s'agit d'un visa individuel. L'obtention de votre visa est sous votre responsabilité. Suivant votre nationalité, il peut s'obtenir de 2 façons différentes et les tarifs sont les suivants:

- Visa électronique (e-tourist visa) : 48 USD (à payer par carte bancaire sur le site on-line)

Il s'agit d'un visa "simple entrée" valable 1 mois à compter de la date d'entrée dans le pays. Il s'obtient via le site <https://indianvisaonline.gov.in/visa/> et à votre arrivée en Inde, vous devez présenter aux autorités la confirmation de l'obtention de visa reçu par mail ainsi que votre billet d'avion retour. Ce visa doit être fait entre 4 et 30 jours avant votre date d'entrée sur le territoire indien.

- Visa classique : 60€ dans les centres agréés et 85€ par voie postale

Vous devez faire un pré-enregistrement sur le site <https://indianvisaonline.gov.in/visa/> et vous déplacer ensuite avec votre passeport et tous les documents demandés dans un des nombreux centres habilités à vous délivrer le visa. Vous pouvez également le faire par voie postale. Le délai d'obtention du visa varie de 3 à 10 jours.

## ***Vaccins obligatoires***

---

Même si aucun vaccin n'est obligatoire, assurez-vous cependant que les vaccins pratiqués couramment dans les pays occidentaux (tétanos, diphtérie, poliomyélite, typhoïde) sont encore valables. Vaccin hépatite A et B également recommandés.

## ***Santé / recommandations sanitaires***

---

Votre accompagnateur dispose d'une pharmacie de première urgence. Il est recommandé d'apporter vos médicaments personnels (en nombre suffisant) : aspirine, élastoplast, alcool iodé, antiseptique intestinal, petits ciseaux, tricostérol, crème de protection solaire visage et lèvres... Pensez également à rendre visite à votre dentiste, si vous avez quelques caries non traitées, elles ont la fâcheuse habitude de se réveiller avec l'altitude.

- Recommandations : même si aucun vaccin n'est obligatoire pour l'Inde, vous vous assurez cependant que les vaccins pratiqués couramment dans les pays occidentaux (tétanos, diphtérie, poliomyélite, typhoïde) sont encore valables. Vaccin hépatite A et B également recommandés. Le risque de paludisme est lui infime, car nous nous déplaçons en général à plus de 1500/1800 m, au dessus de l'altitude de vie des moustiques. Les autres régions traversées ne sont quasiment pas infestées.

- Hygiène : l'eau n'est pas potable en Inde. Sur les zones touristiques, il est toujours possible d'acheter de l'eau en bouteille. Néanmoins, par souci de limiter la pollution et de préserver les espaces naturels, nous vous recommandons vivement de boire de l'eau purifiée. Pour cela, pensez à apporter une gourde de minimum 1,5 litres et des pastilles purifiantes d'eau (micropur, aquatabs...). Quelques règles d'hygiène : se laver fréquemment les mains, et avant chaque repas (il existe en pharmacie des solutions antimicrobiennes à utiliser sans rinçage, utiles en cas d'excursions) ; veiller au maintien d'une hygiène corporelle parfaite et au soin attentif (désinfecter) des plaies cutanées ; ne pas consommer l'eau du robinet, non potable, ne boire que de l'eau bouillie 30 minutes puis filtrée, ou de préférence de l'eau en bouteille capsulée (éviter de boire des boissons naturelles type jus de fruits pressés) ; ne pas consommer de crèmes glacées ou de « lassi » (boisson à base de lait) achetés dans la rue ; viandes et poissons/crustacés doivent être bien cuits avant consommation.

## ***Climat***

---

Le Ladakh et le Zaskar se situent à de très hautes altitudes. Il y règne un climat désertique avec d'importantes amplitudes thermiques.

- En été (de juin à fin septembre) : Il fait beau et il commence à faire chaud avec des possibilités d'orages violents. Entre 3000 et 4000 m, les températures diurnes, varient entre 25°C et 35°C. les températures nocturnes peuvent descendre en dessous de 0°C. En revanche, de 4000 à 5000 m, les nuits peuvent être froides (de 0 à - 10°C) et de faibles chutes de neige sont possibles. En septembre, diminution sensible des températures, avec des gelées matinales possibles à partir de 3500 m.

- En hiver : le temps est froid et sec. les températures moyennes minimales et maximales sont de - 14 à 0° C en janvier et février.

## ***Electricité***

---

Les normes en vigueur sont basées sur du 230 - 240 V. ; 50 Hz.

## ***Tourisme responsable***

---

Dans un souci de respect de l'environnement, Altaï s'engage pour un impact minimum sur l'environnement. Altaï oeuvre depuis

toujours pour un tourisme plus responsable et s'inscrit dans une démarche d'organisation de voyages respectant des principes équitables et durables. L'harmonisation des pratiques assure une juste répartition des retombées économiques et l'amélioration des conditions de travail des équipes locales et leur sensibilisation à la protection de l'environnement; adoptez, vous aussi, des gestes simples lors de vos voyages et agissez ainsi en faveur d'un tourisme responsable.

- Évitez de laisser des déchets derrière vous : déposez les dans des poubelles ou ramenez les avec vous
- Utilisez l'eau potable avec parcimonie (préférez les douches aux bains et signalez les fuites) et évitez de la gaspiller (préférez les savons biodégradables pour vous laver etc.)
- Évitez de dégrader des sites culturels : ne touchez pas les statues, ne déplacez pas pierres et objets etc.
- Préférez les échanges aux dons (des cadeaux trop importants au vu du niveau de vie du pays peuvent déstabiliser l'équilibre économique local)
- En balade, notamment dans certains écosystèmes fragiles, observez la faune à distance, ne sortez pas des sentiers, limitez le piétinement et ne rapportez pas de « souvenirs » : renoncez à cueillir des fleurs rares, à ramasser des fossiles etc.
- Dans certains hôtels, vous disposerez d'une climatisation individuelle. Il est vivement recommandé pour éviter la surconsommation énergétique et les émissions de gaz à effet de serre de la couper systématiquement lorsque vous n'êtes pas présent dans la chambre.

## CARTE

