

# Trek dans le parc national d'Hemis au Ladakh

Dans un premier temps, vous visiterez les grands monastères de la vallée de l'Indus. Ces quelques jours vous permettront également de vous adapter à l'altitude. Vous partirez ensuite dans la région avoisinante du Zaskar pour y visiter le monastère mythique de Lamayuru et effectuer la première journée de marche.

Puis vous irez dans une vallée, loin des touristes. Ce séjour immersif vous permettra de lier des contacts avec les habitants du village. Depuis toujours, vie domestique et travaux des champs rythment le quotidien de ces familles dont le style de vie solidaire permet de maintenir un lien social très fort.

La deuxième partie du séjour est consacrée à une randonnée qui se déroule dans le parc national d'Hemis, situé sur la hauteur de la vallée de l'Indus. Un trek à la fois facile d'accès et sauvage en même temps, il nous permet de s'immerger dans une nature riche en faune et flore.

**J 1 : Vol France / Delhi.** Décollage à destination de Delhi.

**J 2 : Arrivée à Delhi puis vol pour Leh.** Arrivée à Delhi. Vous nous sommes accueillis pour le vol Delhi-Leh. En arrivant à Leh, notre guide local nous amène à l'hôtel.

Le reste de la journée est libre pour s'acclimater. Une petite balade en centre-ville à la fin de la journée.

*Altitude : 3.550 mètres*

*Transport : En véhicule privé avec chauffeur*

*Repas : petit-déjeuner – déjeuner – dîner*

*Hébergement : nuit à l'hôtel*

**J 3 : Environs de Leh : monastères de Shey et Thiksey.** Le matin, visite des monastères de Shey

et Thiksey aux alentours de Leh. Le premier est le plus ancien palais de la région. Construit au IX<sup>e</sup> siècle par le premier roi du Ladakh, les vestiges du vieux château témoignent toujours de la fondation du royaume dont il fut la capitale jusqu'au XV<sup>e</sup> siècle. Dans la partie du palais la plus récente (XVII<sup>e</sup> siècle), nous pouvons trouver de très belles peintures. Puis nous partons à la découverte



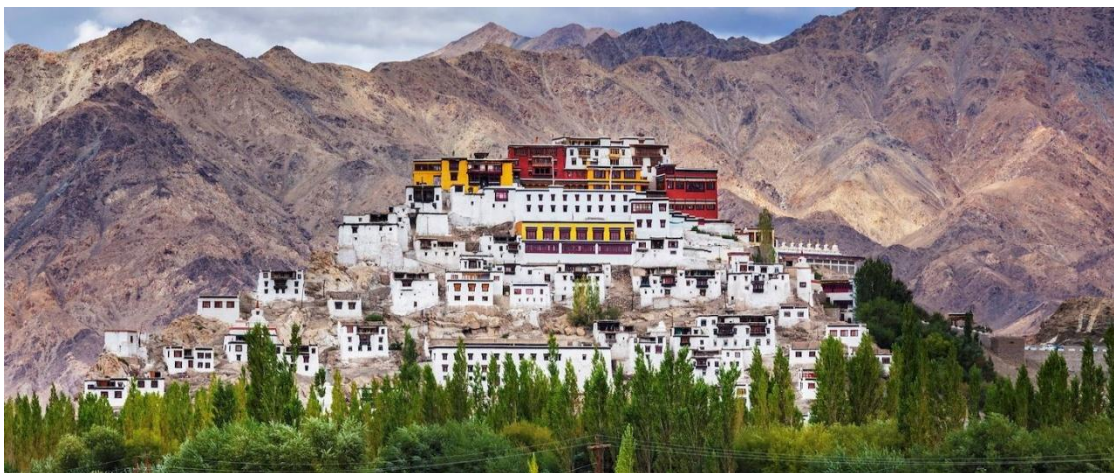
de Thiksey Gompa, situé en haut d'une colline, où vivent une centaine de moines. Ce monastère fut construit par un des disciples de Tsonkhapa, le fondateur de l'ordre Gelukpa, l'une des quatre sectes principales du bouddhisme tibétain. Retour à Leh et après-midi libre pour se reposer ou partir à la découverte de la ville.

• **Transfert** : 1 h.

• **Hébergement** : en hôtel.

• **Repas** : petit-déjeuner – déjeuner – dîner

**J 4 : Leh-Alchi -Lamayuru (3500 à 3600 m).** Nous partons découvrir la vallée basse de l'Indus en



commençant par le trajet en véhicule jusqu'à Alchi.

Visite du monastère d'Alchi, dont les fresques murales sont parmi les plus belles du monde himalayen. Les cinq temples qui le constituent offrent chacun une splendeur particulière des peintures kashmiri-tibétaines, une perle esthétique malheureusement fragilisée par le temps.

L'après-midi, nous prenons une route spectaculaire pour se rendre au monastère de Lamayuru. Ce dernier est construit sur un piton calcaire dominant la vallée avec un étonnant paysage lunaire.

L'après-midi, visite du petit monastère d'Atisa puis descente à pied jusqu'au village (1 heure de marche facile)

*Altitude : 3.600 mètres*

*Transport : En véhicule privé avec chauffeur 120km, 3h)*

*Repas : petit-déjeuner – déjeuner – dîner*

*Hébergement : nuit en guest house*

**J5 : Randonnée de Lamayuru à Wanla puis transfert à Leh.** Aujourd'hui une marche d'environ 4 heures en passant par le col de Prinkita la (3900m). Le matin en quittant Lamayuru à pied pour faire un premier pas sur la mythique Grande Traversée du Zaskar.

Nous descendons le village à travers les champs en terrasse jusqu'à la bifurcation signalée par un *stupa* (monument religieux). Nous remontons ensuite une vallée qui nous amène au col de Prinkitila, avec une superbe vue sur les chaînes de montagne autour. Depuis le col une longue descente jusqu'à la rivière de Shilla où notre véhicule nous attends.

Nous prendrons la route de retour dans l'après-midi

*Dénivelé : M : 400m, D : 600m. Le temps de marche : 4h*

*Altitude : 3.300 mètres*

*Transport : En véhicule privé avec chauffeur (125 km, 2h30)*

*Repas : petit-déjeuner – déjeuner – dîner*

*Hébergement : nuit chez l'habitant*

**J 6 : Route de Leh à Phuktse par Hemis.** Le matin, route jusqu'au monastère de Hemis.

Nous partons d'abord à pied jusqu'à l'ermitage de Gotsang. Le chemin aménagé vers l'ermitage passe par le monastère de Hemis, il nous amène à travers des ruisseaux d'eau, d'églantiers, des murs des *mani* (pierres gravées avec des inscriptions sacrées). Ainsi, une montée progressive nous amène jusqu'à l'ermitage où vivent une dizaine moine qui font leur retraite de « trois ans trois mois et trois ans ». Visite de l'ermitage avec « discrétion ». L'ermitage est situé dans une vallée cachée avec un décor naturel si étonnant qu'il nous invite « naturellement » de passer du temps, de contempler, de méditer...

Le retour à pied est plus aisé en descendant la vallée jusqu'au monastère. Visite du monastère de Hemis, le plus important monastère du Ladakh fut construit en XVIème par le grand lama du Bhoutan. Ce monastère est connu pour sa collection de *thanka* (peinture en toile), ses objets rituels, ses peintures murales et ses belles statues.

Après la visite, nous continuons notre route vers la haute vallée de Phuktsey. Installation chez l'habitant. Ce court séjour vous permettra de vous poser dans une vallée loin des touristes.

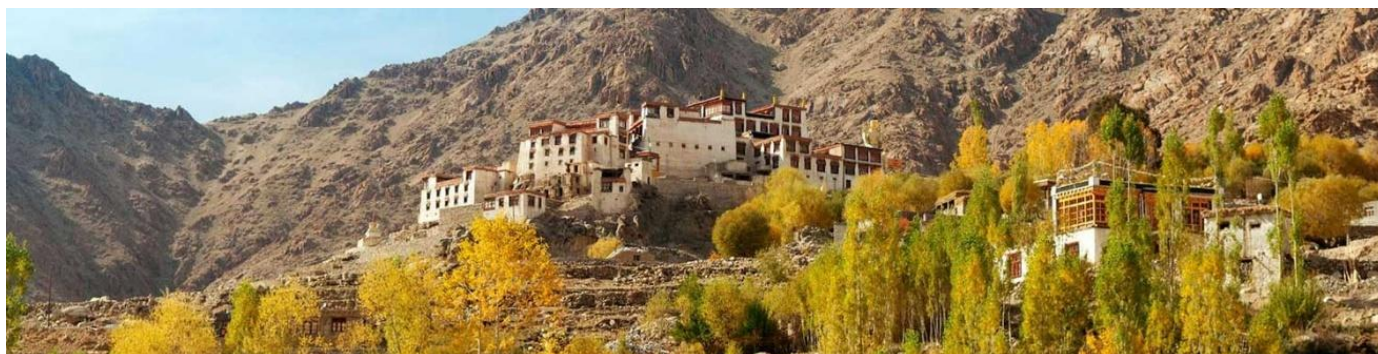
*Altitude : 3.950 mètres*

*Temps de marche : environ 2h1/2*

*Transport : En véhicule privé avec chauffeur (75 km, 2h)*

*Repas : petit-déjeuner – déjeuner (pique-nique) – dîner*

*Hébergement : nuit chez l'habitant*



**J 7-8 : dans la haute vallée de Phuktse.** Le séjour dans la vallée de Phuktse nous permettra de lier des contacts directs avec les habitants du village, et de découvrir la vie ladakhie dans un village oublié des touristes...

Quelques idées de programme.

1) Promenade dans la vallée et visite du vieux village. Sans aucunes ou très peu de traces de la modernisation, le vieux village de Phuktsey symbolise le trésor du patrimoine architectural du Ladakh.

Depuis, une dizaine d'années les familles ont construit des nouvelles maisons plus modernes à l'écart du village pour trouver plus de confort. Un projet de réhabilitation a été lancé par les villageois depuis trois ans pour sauvegarder et valoriser ce patrimoine local.



2 : le matin, découverte de la basse vallée. Descente à pied à travers les champs d'orge en terrasse. A la frontière entre les deux villages de la vallée, le chemin à flanc de montagne remonte vers une vallée étroite où se trouve le temple de Shawa Chumik (4.000 m). C'est un endroit paisible qui nous invite à méditer, contempler, poser... loin du tumulte de notre société moderne...

3: Nous remonterons la haute vallée pour rencontrer les bergers et y passer du temps pour admirer le paysage.

*Altitude : 3.950 mètres*

*Temps de marche : entre 2h à 4h de marche par jour.*

*Repas : petit-déjeuner – déjeuner – dîner*

*Hébergement : nuit chez l'habitant*

**J 9 : Transfert à Shang puis trek Shang-Shang Doksa.** Le matin départ en voiture au point de départ de notre trek.

Au bout de la piste qui mène jusqu'aux dernières maisons, nous débutons notre trek en remontant la rivière de Shang. Nous transverserons la rivière à plusieurs reprises (prévoyez vos sandales !). Au bout d'une heure nous arriverons au niveau du *Lhato (l'endroit du protecteur de la vallée)*. Encore une bonne heure de marche pour arriver au campement près de la bergerie.

Les bergers du village de Shang passent trois mois d'été dans cette vallée stratégique qui leur permet de sillonner plusieurs vallées au grès de disponibilité d'herbes.

*Dénivelé : M : 400m, D : 0m : Le temps de marche : 2h30 h*

*Altitude : 4.300 mètres*

*Repas : petit-déjeuner – déjeuner – dîner*

*Hébergement : en hôtel*

**J 10 : Trek Shang Doksa- Gangpochey.** Dès le matin, une montée progressive et longue jusqu'au col de Shang La (4910m). Nous empruntons un chemin facile en suivant une vallée étroite qui s'élargie au fur et à mesure nous atteignons l'altitude. La dernière montée se fait sur un chemin à flanc qui permet d'arriver au col aisément.

La descente vers l'autre versant est facile jusqu'au fond de la vallée avec un joli décor de montagne avec des étonnantes formes de rochers.

Nous reprenons notre chemin. La traversée de la rivière peut être délicate en fonction du niveau d'eau. Prévoyez vos sandales ! Ensuite, le chemin à flanc de montagne mène vers le petit col.

Encore un sentier à flanc de montagne en suivant des courbes de montagne pour arriver jusqu'au fond de la vallée. De là, une descente à flanc jusqu'au torrent. Après la première bergerie, nous suivons le sentier vers l'Est pour atteindre la bergerie de Gangpochey, un endroit idéal pour camper.

- Temps de marche : 6 heures
- Altitude : 4.350 mètres
- M : 760m. D : 510m
- Hébergement : Sous tentes
- Repas : petit-déjeuner – déjeuner – dîner

**J 11 : Gangpochey-Matho la-Mankarmo.** Une montée régulière dans une vallée profonde jusqu'au campement de Chortenthang puis Mankarmo. Vous bifurquez ensuite dans une vallée en direction du Sud-Est.

La montée jusqu'au col est relativement longue et progressive. Vous marchez au rythme des chants des coques tibétains perchés sur le flanc de montagne, les marmottes s'avertissent les dangers des aigles qui planent au-dessus, les pikas jouent au cache-cache sous des petits rochers... Tout cela dans un cirque de montagne tantôt rouge ocre, tantôt vert-cuivré, couronnée de neige éternelle...

Enfin, le sentier en zigzag permet d'entamer la dernière partie raide jusqu'au col. Vous y êtes accueilli par un beau panorama sur la chaîne de Matho Kangri culminant 6000m.

De là, une descente raide jusqu'en bas du col puis une longue marche en suivant le vallon nous amène au campement de Mankarmo. Traversée de rivières ; prévoyez vos sandales !

- Temps de marche : 6 heures
- Altitude : 4.300 mètres
- Temps de marche : 5h
- M : 530m. D : 750m
- Hébergement : Sous tentes
- Repas : petit-déjeuner – déjeuner – dîner

**J 12 : Mankarmo-Stok La - Rumbak Phu.** Après une vingtaine de minutes de marche en suivant le torrent, nous brusquons à gauche dans un vallon étroit. La montée vers le col est longue et raide à la fin.



D'abord une montée progressive dans le vallon qui devient raide pour franchir la première crête. Puis, nous prenons un chemin à flanc pour atteindre l'autre versant pour attaquer le second faux col. Enfin, une dernière montée raide et courte jusqu'au col. Une belle vue nous attends sur les sommets autour. Une descente raide jusqu'au campement au pied du col.

- Temps de marche : 7h
- Altitude : 4220m
- M : 650m . D :680m
- Hébergement : sous tente
- Repas : petit-déjeuner – déjeuner – dîner

**J 13 : Rumbak- puis transfert à Leh.** Après le petit déjeuner, nous entamons une dernière courte marche d'environ deux heures jusqu'à piste où notre chauffeur nous attends pour nous conduire à Leh.

Déjeuner à Leh. Après-midi est libre pour effectuer les derniers achats...

- Temps de marche : 2h
- Altitude : 3550m - D :200m
- Hébergement : en hôtel
- Temps de transfert : 1 heure
- Repas : petit-déjeuner – déjeuner – dîner

**J 14 : Vol de Leh à Delhi.** Le matin, transfert à l'aéroport de Leh pour le vol de retour à Delhi.

En fonction d'horaire du vol, une visite peut être organisée.

***Journée de sécurité pour tout retard ou annulation du vol Leh-Delhi.***



Delhi est une métropole animée, dont le succès combine tradition et modernité. Nous prenons part à une visite guidée du vieux Delhi, ville fortifiée du XVII<sup>e</sup> siècle de Shah Jahanabad. Visite de la grande mosquée Jama Masjid, la principale mosquée du vieux Delhi. Construite en 1656 après J.-C. par l'empereur moghol Shah Jahan, c'est la plus grande et la plus connue d'Inde. Plus tard, nous embarquons pour un tour de pousse-pousse à travers Chandni Chowk, le vieux marché de Shah Jahanabad devenu aujourd'hui un bazar pittoresque. A New Delhi, nous visitons Raj Ghat, le mémorial dédié au père de la Nation, le Mahatma Gandhi. Il s'agit d'une simple plate-forme de marbre noir qui marque l'endroit de son incinération, le 31 janvier 1948. Nous irons ensuite visiter le tombeau de Humayun, le mausolée de grès rouge construit en 1560. C'est le précurseur de l'architecture Moghole en Inde qui a inspiré les bâtisseurs du Taj Mahal construit de même forme. C'est également l'un des monuments emblématiques de la ville.

*Altitude : 350mètres*

*Transport : En véhicule privé avec chauffeur*

*Repas : petit-déjeuner, déjeuner et diner*

*Hébergement : en hôtel*

**J 15 : Vol Delhi-France.** Journée libre à Delhi ou si la visite de Delhi n'a pas été effectuée le J14, une visite sera organisée.

*Une chambre par groupe de 4 personnes sera mise à disposition pour se reposer et prendre une douche avant de prendre le vol (en fonction d'horaire du vol).*

*Transfert à l'aéroport pour le vol de retour.*

**J 16 : Arrivée en France.**

\* Ce programme est un exemple, nous pouvons vous proposer différents trek avec plus ou moins de difficultés.

## Devis sur demande



13, Bd Clémenceau, 66000 Perpignan

Tél : 04 68 51 50 25 – Email : clemvoyages@orange.fr

SARL Capital 8000€ – IM066120009 – APE7911Z – SIREN 431519008 – TVA intracommunautaire FR80431519008 –

Garantie Financière : GROUPAMA ASSURANCE CREDIT 8-10 Rue d'Astorg, 75008 Paris – RCP : ALLIANZ ASSURANCES 66000 Perpignan