






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 **randonnée 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 3 175 €		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 — FRANCE - DELHI

Décollage à destination de Delhi (vols internationaux non inclus dans le tarif, nous consulter pour tout devis personnalisé).

Arrivée en toute fin de journée ou nuit en vol et arrivée au petit matin le lendemain pour attraper un vol domestique vers Leh* (inclus dans le tarif sous réserve de disponibilité).

*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 2 — DELHI - LEH (3400 m) - ALCHI (3150m) - 1h30 de trajet

HÔTEL ZIMSKHANG

Vol matinal pour Leh*.

Accueil à l'aéroport de Leh en matinée après deux heures de vol. Leh, capitale du Ladakh, 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.

ALTITUDE : Vous passez la nuit à 3150m d'altitude, cette étape un peu plus basse que la ville de Leh fait partie intégrante de l'itinéraire dans le but de permettre à votre corps de s'acclimater à l'altitude.

Pour cette première journée, le repos est de mise, ne faites aucun effort physique, buvez beaucoup d'eau et ne prenez pas froid. Ces précautions sont recommandées par votre guide local et peuvent permettre de limiter les symptômes de mal aigu des montagnes.

Jour 3 — ALCHI - LAMAYURU (3200m) - LEH (3400m) - 2h de trajet, 1h de marche

 HÔTEL HOLIDAY LADAKH

Après la visite du monastère d'Alchi le matin, vous prenez la route et atteignez Wanla en une heure, d'où vous partez à pied par une vallée s'élevant régulièrement jusqu'au Prinkti La à 3730 m. Au col, une géographie aride aux formes étonnantes se dévoile. Vous découvrez bientôt le complexe monastique de Lamayuru, juste en face... Étonnant promontoire dont la beauté contraste avec l'aridité du vallon. Selon la légende il aurait été construit vers la fin du XVI^{ème} siècle : le roi, victime de la vengeance d'un Naga après avoir fait construire un canal au monastère d'Hémis, contracta une lèpre déclarée incurable ! Il fut guéri par un moine qui méditait dans une grotte au Mont Kailash. Pour le remercier, le roi fit édifier Lamayuru et lui attribua de nombreux privilèges. Descente vers Lamayuru où le véhicule vous attend. Découverte du village et du monastère.
Retour vers Leh pour le dîner et la nuit.

ALTITUDE : Au delà des visites culturelles dont vous profitez pendant ces premiers jours sans équitation, ce temps dédié fait partie intégrante de l'itinéraire dans le but de permettre à votre corps de s'acclimater à l'altitude. Soyez vigilant à tout symptôme du mal aigu des montagnes, hydratez-vous, reposez-vous et ne manquez pas de communiquer avec l'équipe locale si vous avez le moindre doute ou ressenti.

Jour 4 — LEH - FESTIVAL DE PHYANG - 3 à 4h de trajet

 HÔTEL HOLIDAY LADAKH

Aujourd'hui, vous participez au festival bouddhiste de Phyang Tsedup.

Le **festival de Phyang** est l'un des grands rendez-vous culturels du Ladakh. Dédié à Skyoba Jigten Gombo, fondateur de l'ordre Drikungpa, ce festival réunit chaque année les habitants venus de toute la région. Les danses sacrées, longues et majestueuses, symbolisent la purification de l'esprit et la victoire du bien sur le mal. Tous les trois ans, un moment marque le festival : le déploiement du gigantesque thanka (peinture sur toile indienne) de Skyoba Jigten Gombo, dévoilé aux fidèles. C'est une célébration vibrante, colorée, et profondément ancrée dans la vie locale.

En fin d'après-midi, vous retournez à Leh après avoir passé une journée inoubliable au festival, avec un déjeuner dans un restaurant local.

ALTITUDE : Au delà des visites culturelles dont vous profitez pendant ces premiers jours sans équitation, ce temps dédié fait partie intégrante de l'itinéraire dans le but de permettre à votre corps de s'acclimater à l'altitude. Soyez vigilant à tout symptôme du mal aigu des montagnes, hydratez-vous, reposez-vous et ne manquez pas de communiquer avec l'équipe locale si vous avez le moindre doute ou ressenti.

Jour 5 — PALAIS DE SHEY - MONASTERE DE THIKSEY - LEH (3400m) - 1h de trajet

 HÔTEL HOLIDAY LADAKH

Poursuite de la visite de la haute vallée de l'Indus et de ses monastères. Il faut une heure de route, en remontant le cours de l'Indus, pour arriver au monastère d'Hémis, bel ensemble architectural, de l'ordre Drukpa-Kagyü. Blotti en fond de vallée, ce monastère fut construit vers 1602 par un moine bhoutanais invité par le roi de l'époque.

Retour en arrière pour le déjeuner dans le beau village de Thikse, dominé par un imposant monastère gelugpa. Ce monastère de Thikse surplombe majestueusement la vallée, magnifique ensemble regroupant environ 80 moines ; découverte de la belle cour intérieure qui distribue l'accès aux différents temples. Le plus étonnant est certainement le temple de Maitreya avec sa gigantesque statue intérieure qui couvre tous les étages du bâtiment. Pour rejoindre le prochain site, vous prenez le chemin des écoliers. Départ à pied du monastère de Thikse en suivant des petites routes qui traversent les champs. Il est possible de retrouver les véhicules au bout de 45 mn de marche... ou bien d'aller jusqu'à Shey, dans ce cas compter 1h30 de balade facile. Shey, capitale du Ladakh jusqu'au XV^e siècle, est un complexe intéressant dont l'importance se mesure encore à la qualité des peintures et à la quantité étonnante de chortens ou autres monuments votifs qui l'entourent.

Retour à l'hôtel en fin d'après-midi.

Dîner et nuit à l'hôtel.

ALTITUDE : Au delà des visites culturelles dont vous profitez pendant ces premiers jours sans équitation, ce temps dédié fait partie intégrante de l'itinéraire dans le but de permettre à votre corps de s'acclimater à l'altitude. Soyez vigilant à tout symptôme du mal aigu des montagnes, hydratez-vous, reposez-vous et ne manquez pas de communiquer avec l'équipe locale si vous avez le moindre doute ou ressenti.

Jour 6 — LEH - SPITUK GOMPA - ZINGCHEN (3400 m) - 1h de trajet, 1h30 à cheval

Départ matinal de Leh pour rejoindre Spituk Gompa, un monastère du 11^e siècle fondé par Od-de, le frère aîné de Lama Changchu-od. Ce Gompa (temple) a été nommé Spituk (Exemplaire) par Rinchen Zangpo, un traducteur qui est venu en ce lieu et a annoncé qu'une communauté exemplaire se développerait dans cette région.

Après la visite de Spituk, vous prenez la route pour Zingchen, où vous rencontrerez l'équipe de l'expédition. C'est ici que commence votre aventure à cheval. Le petit village de Zingchen est une oasis verdoyante, entourée de peupliers, et constitue la porte d'entrée vers les massifs montagneux alentours. Vous y installez votre campement pour la nuit. Durant la journée, vous rencontrez les chevaux et l'occasion de faire quelques boucles autour du village se présente, un moment dédié à vous habituer aux petits chevaux Ladakhi.

ALTITUDE : Après quelques ces quelques jours passés à Leh, vous vivez les prémices de l'aventure équestre qui vous attend. Restez vigilant.e à tout symptôme du mal aigu des montagnes, hydratez-vous, reposez-vous et ne manquez pas de communiquer avec l'équipe locale si vous avez le moindre doute ou ressenti.

Jour 7 — ZINGCHEN - YURUTSE - GANDALA BASE CAMP (4400 m) - 4h à cheval

Aujourd'hui débute l'expédition au travers du massif de Stok. Vous montez le long d'un sentier qui partage pour un temps le lit de la rivière qui descend du Ganda La pour atteindre le très beau village de Rumbak, porte d'entrée du parc national d'Hemis. La vallée se teinte peu à peu de couleur pourpre, avant d'arriver au petit hameau Yurutse où se hisse une seule maison, entourée de champs d'orge. Vous y faites une halte pour le déjeuner, c'est un endroit idéal pour repérer des animaux sauvages, tel que le bharal ou l'argali. Après une heure de randonnée supplémentaire, vous atteignez votre lieu de campement pour la nuit, le Gandala Base Camp qui se trouve à 4400m d'altitude.

ALTITUDE : le tracé de ce jour vous fait dormir à 4400m d'altitude ce qui représente un pallier important par rapport à la nuit précédente. Ce type d'ascension peut être particulièrement intense pour l'organisme. Soyez attentifs aux symptômes du mal aigu des montagnes, ménagez-vous, si vous avez un médicament de prévention, ne manquez pas d'en prendre et surtout prévenez votre guide de toute évolution de symptômes.

Jour 8 — COL DE GANDA LA (4900m) - SHINGO (4150m) - SKIU (3350m) - 4h à cheval

Vous poursuivez l'ascension du vallon et la montée se fait plus raide jusqu'au col de Ganda La. Du haut de ses 4950 mètres, la vue est saisissante, avec les sommets du Zanskar au sud, et la chaîne du Ladakh au nord ! Après avoir savouré le moment, vous vous lancez dans la grande descente qui mène au hameau de Shingo où vous vous arrêtez pour le déjeuner.

D'abord très large, la vallée s'encaisse à mesure que vous descendez, pour terminer dans de superbes gorges dominées par de jolis pics rocheux, sur un chemin qui slalome entre les rives du torrent (que vous devez traverser à plusieurs reprises) et débouche enfin sur le petit village de Skiu, votre étape finale pour cette journée et votre entrée dans la vallée de la Markha.

Visite du village avant de vous installer au campement non loin de là (4150m).

ALTITUDE : Votre expédition continue en haute altitude. Restez vigilant.e à tout symptôme du mal aigu des montagnes, hydratez-vous, reposez-vous et ne manquez pas de communiquer avec l'équipe locale si vous avez le moindre doute ou ressenti.

Jour 9 — SKIU - MARKHA (3860 m) - 5h à cheval

Cette journée à cheval sera longue et un départ matinal est recommandé. A partir du hameau de Skyu, vous suivez la rivière Markha, que vous remonterez les prochains jours. Traversée de quelques ponts à travers un sentier sans surprise et bien agréable, avant d'arriver à Sara. Montée facile jusqu'au village de Markha, où une belle végétation de saules contraste avec les roches acérées qui surplombent la vallée.

Attention, en plus des ponts, de nombreux gués sont à traverser, plus ou moins faciles selon le niveau de l'eau. Prévoir des sandales à portée de main !

Vous installez votre camp dans un endroit agréable, proche des habitations traditionnelles du village qui a donné son nom à la vallée.

ALTITUDE : Votre expédition continue en haute altitude. Restez vigilant.e à tout symptôme du mal aigu des montagnes, hydratez-vous, reposez-vous et ne manquez pas de communiquer avec l'équipe locale si vous avez le moindre doute ou ressenti.

Jour 10 — MARKHA - HANKAR (4100m) - 4h à cheval

Dans la matinée, vous visitez le monastère de Markha construit au XVII^e siècle. Vous reprenez ensuite le cours de votre expédition. Le chemin suit le lit de la rivière avec des passages parfois techniques (cailloux, sentier peu ou mal tracé).

Pause au monastère de Taycha, proche du village de Umlung, avant de continuer votre chemin le long de la rivière Markha jusqu'à atteindre Hankar. Le village se trouve aux pieds des glaciers Kang Yatse et KY Peak qui domine le paysage du haut de leur 6400m.

Vous passez la nuit à Hankar, à environ 4100m d'altitude.

ALTITUDE : Votre expédition continue en haute altitude. Restez vigilant.e à tout symptôme du mal aigu des montagnes, hydratez-vous, reposez-vous et ne manquez pas de communiquer avec l'équipe locale si vous avez le moindre doute ou ressenti.

Jour 11 — LANGHANG CHU - TAMACHAN - YAKRUPAL (4400 m) - 4h à cheval

Vous poursuivez votre ascension vers le haut du village et rejoignez la confluence de deux cours d'eau : Lunthang Chu et Nyimaling Chu. Un pont juché à 4240m vous permet de rejoindre la vallée sauvage de Tamachan qui marque un changement dans les paysages traversés.

Plusieurs traversées à gué de torrents latéraux sont à prévoir. Tandis que le Kang Yatse et ses 6400 mètres recouverts de glace domine toujours la vallée, de nouveaux sommets se laissent percevoir à l'horizon : Dzo Jongo (6280m), Kang Yatse II (6175m) et Kang Yatse III (6280m).

Vous continuez au sein de quelques rares prairies, puis une dernière traversée de rivière vous permet d'atteindre le campement de Yakrupal à environ 4400m d'altitude.

ALTITUDE : Votre expédition continue en haute altitude. Restez vigilant.e à tout symptôme du mal aigu des montagnes, hydratez-vous, reposez-vous et ne manquez pas de communiquer avec l'équipe locale si vous avez le moindre doute ou ressenti.

Jour 12 — YAKRUPAL - ZALUNG KARPO LA (5200m) - SOKRA (4400m) - 5h à cheval

Marche le long de la Langtang Chu. Les grandes pointes acérées de part et d'autre, ainsi que le Kang Yatse toujours présent, vous obligent à rester dans la vallée. Après le croisement avec une grande vallée qui descend des glaciers, la montée devient plus raide et mène à un faux col puis vous arrivez finalement au sommet, large et plat, du Zalung Karpo La (5200m). Superbes vues sur les vallées et nombreux sommets alentours. Descente dans la troisième et dernière vallée de Khar Nag et installation du camp à Sokra (Tsokra), un petit village dominé par un vieux fort en ruines.

ALTITUDE : Votre expédition continue en haute altitude. Restez vigilant.e à tout symptôme du mal aigu des montagnes, hydratez-vous, reposez-vous et ne manquez pas de communiquer avec l'équipe locale si vous avez le moindre doute ou ressenti.

Jour 13 — TSORKA - DAT (4400m) - 3h30 à cheval

Superbe et dernière étape entre roches colorées, gorges étroites et prairies vertes. Descente dans les gorges de la Khurna, avec de nombreux passages de gués. A la confluence entre la Khurna et la Dad Chu, le chemin monte dans la vallée de Dat. Passage à nouveau dans des gorges. L'ambiance est extraordinaire et n'a rien à envier au Zanskar ! Puis la vallée finit par s'élargir et vous débouchez sur le Dat, où vous installez le dernier camp, dites au revoir à vos chevaux et profitez d'un ultime dîner avec l'équipe.

ALTITUDE : Votre expédition continue en haute altitude. Restez vigilant.e à tout symptôme du mal aigu des montagnes, hydratez-vous, reposez-vous et ne manquez pas de communiquer avec l'équipe locale si vous avez le moindre doute ou ressenti.

Jour 14 — DAT - LEH - 3h de trajet

 HÔTEL HOLIDAY LADAKH

Retour 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 ! Temps libre dans l'après-midi pour flâner et faire vos derniers achats dans le bazar de Leh.

Nuit à l'hôtel.

Jour 15 — LEH - DELHI (vol)

Départ matinal pour votre vol vers Delhi (soumis aux conditions météorologiques). Installation à l'hôtel, proche du centre ville. Temps libre ou pour ceux qui le souhaitent, visite des quartiers du vieux Delhi et de monuments tels que le Gurudwara Bangla Sahib, le splendide temple sikh de Delhi, ou la mosquée rouge Jama Masjid.

Retour à l'hôtel en fin de journée.

Jour 16 — DELHI - FRANCE

Transfert vers l'aéroport de Delhi pour votre vol retour à destination de la France. Arrivée le jour même en France.

DATES & PRIX

DÉPART	RETOUR	PRIX HORS VOL	STATUT
09/07/2026	24/07/2026	3 175 €	Ouvert

Remarques sur nos prix

• 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.

- Le groupe est composé de 5 à 10 cavaliers internationaux. L'accompagnement est anglophone/francophone.
- **IMPORTANT** : Les départs peuvent également être assurés à partir de 2 cavaliers moyennant un supplément de 1520€ par personne, de 755€ pour 3 cavaliers et de 325€ 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 470 €. 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 85 kg. Au delà de 85 kg, nous consulter.
- Nuitée supplémentaire possible si votre vol arrive dans la journée du jour 1. Nous consulter pour les tarifs.
- **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. Des démarches en urgence peuvent se faire sous certaines conditions.

AVERTISSEMENT

Le parcours peut être modifié pour des raisons de sécurité, de météorologie ou d'imprévis. 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 privé 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 standard 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 bœuf : la vache est sacrée. Les restaurants musulmans servent du bœuf. 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 connaît 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 (Trojel).

- 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 désinfecter 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 CO2 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](#) .