

## Le Ladakh, entre monastères et paysages himalayens

Circuit Inde Ladakh, voyage culturel avec un guide local francophone sélectionné par Orients

Circuit 16 jours



Fort de 25 ans d'expérience et de relations étroites et amicales avec des partenaires locaux, **Orients** vous propose des itinéraires reconnus pour leur qualité et leur inventivité. Dans un esprit *grand voyageur*, nos circuits, **accompagnés par des guides locaux francophones sélectionnés par Orients**, privilégient le meilleur rapport qualité-prix pour une découverte approfondie, culturelle et humaine. Ils sont conçus pour des **groupes entre 8 et 20 participants**.

Autrefois lieu de villégiature pour les Anglais, aujourd'hui refuge pour les Tibétains en exil, l'Himachal Pradesh, le Ladakh et leurs vallées ont toujours attiré les hommes en quête de paix. Le bouddhisme y prit son essor grâce à Padmasambhava, fondateur indien de la secte des bonnets rouges. Massifs majestueux, collines couvertes de pins, torrents qui descendent de l'Himalaya, vous découvrirez des paysages d'une beauté saisissante en empruntant l'une des routes les plus hautes du monde.

Dans un cadre naturel somptueux, le Ladakh est empreint de la sérénité de ses monastères accrochés à flanc de montagnes.

**Principales étapes :** Delhi, Chandigarh, Nalagarh, Kulu, Manali, Rohtang, Keylong, Sarchu, Leh, Lamayuru et Alchi.

### Quelques points forts :

- Chandigarh, la ville dessinée par Le Corbusier ;
- une étape au fort de Nalagarh, un authentique palais princier ;
- trois journées complètes à Leh, cœur historique de la dynastie Namgyal ;
- les trajets en véhicules Toyota Innova à partir de Manali ;
- détente dans les sources chaude Vashisht, village médiéval ;
- l'accompagnement d'un guide national francophone sélectionné par Orients.

### Journée 1

#### Vol Paris / Delhi

Envol pour **Delhi** sur compagnie régulière.

Nuit à Delhi.

### Journée 2

#### Delhi, train pour Chandigarh, Nalagarh

(Environ 50 km)

Tôt ce matin, vous prendrez un train afin de vous rendre à **Chandigarh**, ville nouvelle construite par la volonté du gouvernement indien. Le plan d'urbanisme et la réalisation des principaux bâtiments de la ville furent confiés à l'un des architectes les plus illustres de son temps : **Le Corbusier**. Cette cité est ainsi devenue une icône dans l'histoire de l'architecture moderne. Vous prendrez le temps de flâner dans Chandigarh et visiterez **Rock Garden**, étrange labyrinthe de béton, parsemé de rochers où la verdure est rare (NB : il est à noter que la plupart des bâtiments érigés par Le Corbusier sont destinés à l'administration indienne, et ne se visitent pas).

Déjeuner en cours de visite.

En fin de journée, vous prendrez la route pour **Nalagarh**, ancien Etat princier. Vous séjournerez dans l'ancien fort dont les tours surplombent le village. La famille du Radjah Vijayendra Singh en est propriétaire et y réside encore.

Dîner et nuit à Nalagarh.

### Journée 3

#### Nalargarh, Mandi, Kulu, Manali

(Environ 250 km - 6h30 de route - altitude : 2 050 m)

Ce matin, vous partirez tôt pour vous rendre à **Manali** en passant par **Mandi**, ancien carrefour sur la Route du Sel et porte d'entrée de la vallée de Kulu. L'étroite et spectaculaire gorge de la rivière Beas débouche sur l'accueillante vallée de Kulu et ses rizières en terrasses. Chef-lieu du district et située à 1 200 mètres d'altitude, la ville de Kulu abrite le **temple de Bishweshwar Mahadev**. Élevé sans doute au VIII<sup>e</sup> siècle, c'est l'un des plus anciens temples de la vallée. Vous poursuivrez votre route jusqu'à **Manali** située au nord de la vallée, dans un cadre bucolique de vergers et de forêts de pins.

*Déjeuner en cours de visite.*

*Dîner et nuit à Manali.*

### Journée 4

#### Manali

(Altitude : 2050 m)

Au cours d'une promenade dans la **Vieille Ville** où les maisons de bois sont couvertes de lauzes d'ardoise, vous vous arrêterez au **temple de Devi Hadimba**. Doté d'un toit à trois niveaux, dont le dernier est surmonté d'un petit toit de protection conique se terminant par un pinacle doré, ce temple du XVI<sup>e</sup> siècle s'élève au centre d'un superbe parc de cèdres centenaires géants. Vous découvrirez ensuite un pittoresque **monastère tibétain** de construction récente.

*Déjeuner en cours de visite.*

En fin d'après-midi, vous vous rendrez dans le **village médiéval de Vashisht** où vous pourrez vous **détendre dans des sources chaudes**.

*Dîner et nuit à Manali.*

### Journée 5

#### Manali, Rohtang, Keylong, Jispa

(Environ 180 km - 4h30 de route - altitude au col de Rohtang : 3 978 m)

Lors de cette journée et des deux suivantes, vous emprunterez la deuxième plus haute route du monde. Elle sert de transition entre l'**Himachal Pradesh** et le **Ladakh**, entre l'univers indo-aryen de la mousson et celui mongolo-bouddhiste formé par les steppes sèches de l'Himalaya. Un arrêt à **Keylong**, chef-lieu du Lahaul, vous permettra de visiter le **monastère de Shashur**. Sur les pentes boisées qui surplombent la ville, ce monastère, fondé autour de 1650, appartient à l'ordre Drukpa Kagyu. Le plus haut col au cours de cette journée sera celui de **Rohtang** qui culmine à 3 978 mètres d'altitude.

*Déjeuner sous forme de pique-nique en cours de route.*

*Dîner et nuit à Jispa.*

### Journée 6

#### Jispa, Sarchu

(Environ 220 km - 7h de route - altitude au col de Baralacha-la : 4 897 m)

Vous poursuivrez votre route vers le Ladakh en traversant une vallée encaissée aux roches orangées et en franchissant le **col de Baralacha-la** qui culmine à 4 897 mètres altitude. Vous traverserez des paysages fascinants où il n'est pas rare de rencontrer des troupeaux de bouquetins ou de bharals. Au cours de cette journée, vous quitterez l'Himachal Pradesh, ou le "Pays des neiges", et entrerez au **Ladakh**, le pays "entre les cols", à votre arrivée à **Sarchu**.

*Déjeuner sous forme de pique-nique en cours de route.*

*Dîner et nuit dans un campement sous tentes.*

### Journée 7

#### Sarchu, Leh

(Environ 240 km - 7h de route - altitude au col de Taglang-la : 5 328 m)

Journée de route au **Ladakh**, ce petit Tibet. Interface entre l'Himalaya et le Karakoram, lieu d'échanges commerciaux et culturels majeurs entre les mondes indien et tibétain, le Ladakh est resté dans la sphère d'influence tibétaine du VII<sup>e</sup> jusqu'au XIX<sup>e</sup> siècle, lorsqu'il a été intégré au Cachemire. Bien que l'islam des chiites et des sunnites soit également présent, le bouddhisme a imprégné la majorité des populations dardes de la région et jalonné le paysage de ses gompas, les monastères-citadelles. Le plus haut col au cours de cette journée sera celui de **Taglang-la** qui culmine à 5 328 mètres d'altitude. Arrivée à **Leh**, ancienne étape importante de la **Route de la Soie**.

*Déjeuner sous forme de pique-nique en cours de route.*

*Dîner et nuit à Leh.*

## Journées 8,9,10

### Leh et ses environs

(Altitude : 3 554 m)

Trois journées entières seront consacrées à la découverte de **Leh**, cœur historique de la dynastie Namgyal qui régna sur le Ladakh à partir du XVe siècle, et de **ses environs**. Vous découvrirez le **palais de Leh**, ancienne résidence royale et véritable version miniature du Potala de Lhassa, et également le **palais de Stok** dans lequel la famille royale s'exila après l'annexion du Ladakh par le maharajah du Cachemire en 1837. Barrant le fond d'une petite vallée parsemée de stupa et de murs de prières, le **monastère de Phyang** allonge sa silhouette d'Ouest en Est, tandis que le **Gongkang** a su conserver de belles peintures murales. Vous flânerez ensuite dans la **Vieille Ville et son marché local** où les femmes ladakhies, portant des robes noires et ceintures fuchsia, vendent leurs légumes et constituent autant de scènes qui rendent la ville de Leh si attachante. Vous visiterez également trois des plus beaux gompas, ces **monastères-citadelles** du Ladakh : **Shey** et son impressionnant ensemble de stupa et dont un temple abrite une statue monumentale du Bouddha ; **Hemis** célèbre pour sa gigantesque thanka déployée tous les douze ans et qui accueille la plus vaste communauté monastique du Ladakh ; et **Thiksey**, accroché au flanc sud d'une colline, offrant depuis ses toits en terrasse, une vue magnifique sur la vallée de l'Indus. Tôt, le matin, vous assisterez à la cérémonie de prières offerte par les moines de Thiksey. Enfin, vous vous rendrez dans le **village de Choglamsar** qui accueille une communauté de réfugiés tibétains, exilés ici depuis l'invasion de leur pays par la Chine en 1959. Ils y vivent notamment d'artisanat, regroupés autour d'une école patronnée par la sœur du Dalaï-lama, qui s'efforce de sauvegarder les vestiges de cette prestigieuse culture par l'éducation des nouvelles générations.

*Déjeuners en cours de visite (dont un déjeuner chez l'habitant).*

*Dîners et nuits à Leh.*

*N.B : vous vous rendez de Thiksey à Shey à pied par une balade d'une heure à travers la belle campagne du Ladakh.*

## Journée 11

### Leh, Likir, Alchi, Nurla

(Environ 85 km)

Ce matin, vous prendrez la route qui relie le Ladakh au Cachemire et traverserez l'Indus sur sa rive sud. Vous ferez un arrêt au **monastère de Likir**, "le cercle de l'esprit des eaux", qui doit son nom à sa position sur un piton rocheux enserré par deux rivières. Dirigé par le frère cadet du Dalaï-lama, ce monastère abrite une école, ainsi qu'un musée présentant quelques pièces illustrant la vie quotidienne ainsi qu'une superbe collection de thankas anciennes. Comptant, selon la légende, parmi les cent huit fondations attribuées au grand traducteur Rinchen Zangpo qui vécut aux alentours de l'an mil, le **monastère d'Alchi** offre les plus anciens témoignages artistiques de la vallée de l'Indus. Les peintures murales et les statues monumentales de ses cinq temples et de ses trois grands stupas révèlent la splendeur de l'esthétique cachemiri telle qu'elle s'est exprimée dans le contexte bouddhique tibétain. L'élégance et la finesse de ces peintures font d'Alchi l'un des joyaux du monde himalayen inscrit sur la liste du patrimoine mondial de l'UNESCO.

*Déjeuner en cours de visite.*

*Dîner. Nuit à Nurla.*

## Journée 12

### Nurla, Lamayuru, Rizdong, Nurla

(Environ 110 km)

Vous partirez ce matin pour **Lamayuru**, le plus ancien ensemble monastique du Ladakh fondé par Rinchen Zangpo. Plusieurs de ses sanctuaires possèdent encore des peintures et des sculptures antérieures au XVIe siècle, et son champs de stupas témoigne de la diversité des formes architecturales de ce monument emblématique du bouddhisme. Perché dans un univers minéral souvent qualifié de lunaire, il demeure, aujourd'hui encore, l'un des plus actifs du Ladakh avec ses cent cinquante moines. Avant de revenir à votre campement, vous vous arrêterez au **monastère de Rizdong**. Eclatant de blancheur au fond d'une gorge désolée, il incarne parfaitement l'idéal de l'ordre des Gelugpa, l'école des "Vertueux". Dans une solitude absolue, reliés au monde depuis peu de temps, les moines y suivent une stricte discipline dans la vénération de leur fondateur qui choisit ce lieu isolé où le monastère lui-même pouvait devenir lieu de retraite.

*Déjeuner en cours de visite.*

*Dîner. Nuit à Nurla.*

### Journée 13

#### Nurla, Leh

(Environ 65 km)

Ce matin, vous retournerez à **Leh**. Situé peu après le confluent où le Zaskar vient mêler ses eaux boueuses à celles de l'Indus, le site de **Basgo** fut de tout temps un verrou stratégique sur la route reliant le Ladakh au Cachemire. Au XVII<sup>e</sup> siècle, les armées du cinquième dalaï-lama échouèrent à prendre la forteresse et durent renoncer à la conquête du royaume. Au cœur des vestiges imposants peu à peu restaurés de cette ancienne capitale, les temples préservés abritent encore de très fines fresques.

Déjeuner.

**L'après-midi sera libre.**

Dîner et nuit à Leh.

### Journée 14

#### Vol Leh / Delhi

Transfert à l'aéroport et envol vers Delhi.

Déjeuner libre.

**L'après-midi sera libre.**

Dîner et nuit à Delhi.

### Journée 15

#### Delhi

Ce matin, vous visiterez le **musée national**, probablement le plus riche musée de l'Inde. Ses remarquables collections d'antiquités s'étendent depuis la fin de la Préhistoire jusqu'à la fin du Moyen Age. Il présente également une importante collection de miniatures offrant un panorama complet des diverses écoles qui, au fil des siècles, ont fleuri dans le sous-continent.

Déjeuner.

Vous profiterez cet après-midi d'un **temps libre**.

Dîner et chambres à disposition jusqu'au départ.

Transfert à l'aéroport. Envol pour Paris sur compagnie régulière. Nuit à bord.

### Journée 16

#### Paris

Arrivée matinale à **Paris**.

Le programme proposé est susceptible de connaître de légères modifications en fonction des changements de jours et heures d'ouverture des sites ou de modification des horaires des vols domestiques. Si tel était le cas, tout serait mis en œuvre pour limiter cela à des modifications dans l'ordre des visites, ou, éventuellement, vous proposer des prestations de remplacement de qualité équivalente.

## Départ du 2 septembre 2021 au 17 septembre 2021 (16 jours, 14 nuits)

Petit groupe de 8 à 20 participants accompagné par un guide local.

### Tarifs

En chambre Double (2 personnes, 1 lit double)	2 690,00 € / personne
En chambre Twin (2 personnes, 2 lits séparés)	2 690,00 € / personne
En chambre individuelle	supplément +530,00 € / personne

Ce prix est garanti pour un nombre de participants compris entre **13 et 20 personnes**. Au-dessous de ce nombre, nous nous réservons le droit d'annuler le départ ou de vous proposer un *supplément petit groupe* pour le maintien du voyage avec un nombre inférieur de participants.

**OFFRE PRIMO** Pour toute inscription **avant le 05/05/2021**, bénéficiez d'une réduction de **75,00 € par personne**.

### Transport en avion

Le détail des vols sera précisé ultérieurement.

Les horaires des vols mentionnés correspondent à nos réservations à ce jour. La gestion dynamique des réservations par les compagnies aériennes peut nous amener parfois, lorsque nous nous approchons de la date de départ, à modifier nos réservations et à proposer des vols différents. Ces vols seraient alors soit sur la même compagnie, soit sur l'une des compagnies alternatives précisées pour chaque départ.

**Si vous devez prendre des engagements** (pré acheminements, hôtels, etc.) dont les paramètres dépendent des lieux et horaires mentionnés dans ce document, nous vous invitons à consulter notre site internet sur lequel figurent les dernières mises à jour, ou prendre contact avec notre Service Clients. Les horaires définitifs vous seront communiqués dans le carnet de voyage.

Le vol intérieur Leh / Delhi est prévu à bord d'une des compagnies suivantes : Jet Airways, IndiGo, GoAir, Indian Airlines ou Air India.

Ce prix est indépendant des éventuelles fluctuations de change Euro / Roupie indienne.

#### Ces prix comprennent :

- les vols réguliers Paris / Delhi / Paris ;
- les taxes d'aéroport ;
- le vol intérieur, taxes incluses ;
- l'assistance au départ de Paris Roissy Charles de Gaulle pour les personnes voyageant avec le groupe ;
- le trajet en train Delhi / Chandigarh ;
- l'hébergement dans des hôtels 3\*, de charme, et dans un campement sous tente.
- la pension complète, hors boissons, hormis le déjeuner du 14e jour ;
- les trajets en autocar à Delhi et de Chandigarh à Manali ; à bord de véhicules Toyota Innova (base 3 personnes) à partir de Manali ;
- l'accompagnement d'un guide national francophone sélectionné ;
- les entrées dans les sites mentionnés dans le programme ;
- l'assistance-rapatriement ;
- les frais de visas obtenus par nos soins.

#### Ces prix ne comprennent pas :

- le déjeuner du 14e jour ;
- les boissons ;
- le port des bagages ;
- les pourboires aux guides locaux et aux chauffeurs ;
- les dépenses d'ordre personnel ;
- l'assurance optionnelle annulation, bagages et interruption de séjour.

#### **OFFRE EXCLUSIVE** Chambre à partager

Si vous vous inscrivez seul tout en souhaitant partager votre chambre d'hôtel et si aucun autre voyageur ne peut partager avec vous, Intermèdes a le plaisir de vous offrir **le montant du supplément chambre individuelle**.

#### Supplément aérien

Les tarifs mentionnés correspondent aux tarifs octroyés par les compagnies aériennes auprès desquelles les sièges ont été réservés. Chez certaines compagnies aériennes, ces tarifs peuvent ne plus être disponibles à la vente au-delà d'un certain délai (de quelques jours à trois mois avant le départ dans certains rares cas). En cas de non disponibilité du tarif aérien prévu, nous nous réservons le droit de répercuter tout ou partie de l'éventuelle hausse de prix aérien, qui serait communiquée au moment de l'inscription et soumise à votre accord.

#### Surtaxes

Les éventuelles surtaxes, rajoutées par les compagnies aériennes postérieurement à la date de publication de nos prix ne sont pas incluses. Ce montant, susceptible de variation à la hausse ou à la baisse jusqu'à 30 jours avant le départ, sera répercuté sur le prix conformément à la législation en vigueur.

#### Départ de Province

Si vous souhaitez un départ de province, notre service transport effectuera la recherche la plus adaptée. Selon les destinations, les départs de province s'effectuent soit sous forme de pré et post acheminement vers Paris, soit, pour l'Europe notamment, sous forme de vol direct de votre ville vers le lieu de destination. Consultez notre Service Clients pour une étude spécifique.

#### Hôtellerie (classification en normes locales)

- Nalagarh - **Nalagarh Fort 2★**  
<http://nalagarh.in/>

- Jispa - **Padma Lodge** 2★
- Sarchu - **Goldrop Camp** 3★
- Delhi - **The Suryaa** 4★  
<https://www.thesuryaa.com>
- Manali - **Manali Heights** 3★  
<http://manaliheights.com/>
- Leh - **Thongsal** 3★
- Nurla - **Duke Saspol** 3★  
<http://www.hoteldukesaspol.com>

*Si les hôtels mentionnés devaient être modifiés, ils seraient remplacés par des établissements de catégorie similaire. Toutefois les services proposés peuvent varier.*

## Assurances

Pour votre confort et votre sécurité, l'assurance assistance/rapatriement est incluse dans le prix de voyage si vous résidez en Europe.

Pour plus de garanties, nous vous recommandons de souscrire le jour de votre inscription une des assurances complémentaires annulation/interruption de voyage/bagage suivantes :

### **Garantie multirisque extension épidémies \* : 4,74 % du prix du voyage**

#### **Annulation**

Lorsque vous devez annuler votre voyage, Assurinco vous rembourse les frais prévus dans nos conditions de vente pour tout motif listé dans les conditions générales de l'assurance (sans franchise en cas de maladie, accident, décès, et avec une franchise pour tous les autres motifs garantis).

L'extension épidémies inclut une téléconsultation avant départ, l'annulation pour maladie type COVID déclarée dans le mois qui précède le départ ainsi que l'annulation pour refus d'embarquement suite à prise de température.

Remboursement maximum : 10 000 € par personne et 40 000 € par événement.

#### **Bagages**

- En cas de perte, vol ou détérioration de vos bagages, Assurinco vous rembourse à concurrence de 2 000 € par personne.
- En cas de retard d'acheminement, Assurinco vous rembourse les effets de première nécessité à hauteur de 300 € par personne (sur présentation des justificatifs à votre retour de voyage).

#### **Interruption de voyage**

Si vous êtes rapatrié, ou devez interrompre votre voyage en cas de :

- maladie grave, hospitalisation ou décès d'un proche;
- inondation, incendie ou cambriolage de votre domicile, résidence secondaire, locaux professionnels;
- une convocation à caractère impératif.

Assurinco vous rembourse la partie de votre voyage non effectuée (avec une franchise d'une nuit) à concurrence de 10 000 € par personne et 40 000 € par événement.

**Cette garantie ne peut intervenir qu'après intervention de Mutuaide au titre des garanties d'assistance.**

### **Garantie multirisque \* : 3,95 % du prix du voyage**

#### **Annulation**

Lorsque vous devez annuler votre voyage, Assurinco vous rembourse les frais prévus dans nos conditions de vente pour tout motif listé dans les conditions générales de l'assurance (sans franchise en cas de maladie, accident, décès, et avec une franchise pour tous les autres motifs garantis).

Remboursement maximum : 10 000 € par personne et 40 000 € par événement.

#### **Bagages**

- En cas de perte, vol ou détérioration de vos bagages, Assurinco vous rembourse à concurrence de 2 000 € par personne.
- En cas de retard d'acheminement, Assurinco vous rembourse les effets de première nécessité à hauteur de 300 € par personne (sur présentation des justificatifs à votre retour de voyage).

#### **Interruption de voyage**

Si vous êtes rapatrié, ou devez interrompre votre voyage en cas de :

- maladie grave, hospitalisation ou décès d'un proche;



- inondation, incendie ou cambriolage de votre domicile, résidence secondaire, locaux professionnels;
- une convocation à caractère impératif.

Assurincoco vous rembourse la partie de votre voyage non effectuée (avec une franchise d'une nuit) à concurrence de 10 000 € par personne et 40 000 € par événement.

**Cette garantie ne peut intervenir qu'après intervention de Mutuaide au titre des garanties d'assistance.**

**Garantie Multirisque complémentaire carte bancaire \* : 2 % du prix du voyage.**

Garanties identiques à l'assurance Multirisque, **à condition que vous ayez réglé votre voyage au moyen d'une carte bancaire haut de gamme, comportant une garantie annulation.**

\* Les garanties d'assurance sont soumises aux conditions générales de vente décrites dans les notices d'assurance. Le détail des garanties est disponible sur notre site internet [www.intermedes.com](http://www.intermedes.com), ou peut vous être envoyé sur simple demande.

Vous disposez d'une faculté de renonciation définie par les articles L112-2-1 et L112-10 du Code des assurances à la suite de la souscription d'un contrat d'assurance. Conformément aux dispositions de l'article L112-10 du Code des assurances, l'Assuré qui souscrit à des fins non professionnelles un contrat d'assurance constituant un complément d'un bien ou d'un service vendu par un intermédiaire, **s'il justifie d'une garantie antérieure** pour l'un des risques couverts par le présent contrat, peut renoncer à ce dernier, sans frais ni pénalités tant qu'il n'a pas été intégralement exécuté ou que l'Assuré n'a fait intervenir aucune garantie.

Cette renonciation doit intervenir dans un délai de **quatorze (14) jours calendaires** à compter de la conclusion du contrat. La demande écrite doit être remise en main propre ou envoyée par courrier recommandé.

## Informations pratiques

### Inde

**Formalités pour les ressortissants français** : un passeport **valable six mois après le retour et comportant au moins 3 pages vierges dont 2 pages en vis-à-vis est nécessaire**. Nous nous chargeons de l'obtention du visa. Pour ce faire, votre passeport vous sera demandé environ 45 jours avant le départ. Si toutefois vous aviez besoin de votre passeport durant ce délai, une participation de **65 euros** (par passeport) vous serait demandée pour l'obtention des visas en 15 jours.

Pour tout **mineur ne voyageant pas avec ses parents ou voyageant avec un seul de ses parents**, une nouvelle réglementation astreint à des formalités particulières publiées sur le site <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1922>. Dans tous les cas de figure, nous vous recommandons d'emporter une copie du livret de famille et au besoin une autorisation du deuxième parent. Pour plus de précisions consultez notre Service Clients.

**Heure locale** : le décalage horaire est de 4h30 en plus par rapport à la France en hiver, 3h30 en plus en été.

**Climat** : l'hiver, de mi-octobre jusqu'au mois de mars, est la meilleure période pour voyager en Inde (hors zone himalayenne). Dans le Nord, les températures moyennes s'échelonnent de 22 à 25°C dans la journée. Par contre, les nuits sont fraîches de novembre à février (les températures peuvent parfois descendre jusqu'à 3 à 4°C).

Dans le Sud, les températures moyennes sont un peu plus élevées, entre 25 et 32°C, et restent douces la nuit.

**Santé** : aucune vaccination n'est exigée pour entrer en Inde mais les rappels des vaccinations diphtérie, tétanos, polio et les vaccins contre l'hépatite A, B et la typhoïde sont vivement conseillés. Les normes d'hygiène sont différentes des nôtres. Il est utile d'emporter une pharmacie de voyage, car les médicaments sont difficiles à trouver sur place. Un traitement préventif contre le paludisme est conseillé dans certaines régions seulement, vous pouvez consulter votre médecin ou l'Institut Pasteur (<http://www.pasteur.fr>).

**Tenue vestimentaire** : nous vous conseillons d'emporter des vêtements confortables et légers, et de prévoir également un lainage en raison de la climatisation dans les hôtels et les restaurants. En hiver, emportez des vêtements chauds, faciles à enlever dès que le soleil chauffe. Par respect pour la population, il est recommandé d'éviter les décolletés et les fines bretelles pour les femmes, ainsi que les shorts pour les hommes. En prévision des visites des temples, il est préférable de porter des chaussures qui puissent se retirer facilement (sandales ou tongs).

**Douane** : il n'y a pas de formalités particulières. L'exportation des antiquités indiennes de plus de cent ans est interdite sans autorisation. L'importation et l'exportation de roupies indiennes sont interdites.

**Change** : la monnaie indienne est la Roupie (INR) subdivisée en 100 paises. Les cartes bancaires sont acceptées, mais il est utile d'emporter des euros à changer sur place.

**Téléphone** : le système de télécommunication est bon. Vous pourrez téléphoner un peu partout depuis une cabine téléphonique ou depuis votre chambre d'hôtel, mais le coût de l'appel sera plus élevé.

**Électricité** : pour la visite de certains temples, une lampe de poche vous sera précieuse.

**Vols intérieurs** : depuis mai 2013, la franchise des bagages enregistrés en soute est passée de 20 kg à 15 kg. Elle est limitée à 7 kg pour les bagages en cabine.

Il est néanmoins possible de transporter des kilos supplémentaires, mais les compagnies aériennes se réservent le droit de facturer ces derniers au prix indicatif de 200 à 400 INR par kilogramme.

**Hôtels** : de manière générale, la classification locale des hôtels ne correspond pas à nos normes européennes. De plus, pour une même classification, le niveau de confort est très variable selon les étapes.

**Routes** : le réseau routier est correct sur les grands axes et moyen sur les axes secondaires, ce qui implique une conduite prudente et une vitesse modérée, rendant les trajets un peu longs mais inévitables pour une bonne découverte de la destination.

De plus, les autocars ne sont pas toujours des modèles récents et leurs suspensions parfois un peu rigides, ils sont cependant très bien adaptés aux conditions locales.

**Pourboires** : les pourboires dans les hôtels et restaurants sont compris dans nos prix. Le pourboire pour le(s) chauffeur(s) et le guide national n'a aucun caractère d'obligation mais il est d'usage, lorsque vous en êtes satisfait, de donner environ 3 € par jour et par personne aux guides, 2 € par jour et par personne aux chauffeurs et 1 € par jour et par personne aux aides-chauffeurs.

## Ladakh

**Cuisine locale** : influencée par la cuisine tibétaine, agrémentée de nombreux légumes frais en été, la nourriture est peu variée mais saine.

**Climat** : le Ladakh étant situé dans la zone himalayenne, l'été, de juin à septembre, est la meilleure période pour visiter cette région. Les températures varient de 10 à 22°C dans la journée et peuvent changer brusquement. Les nuits peuvent être fraîches, la température peut descendre jusqu'à 3 à 4°C.

**Altitude** : l'altitude élevée implique impérativement de faire le point avec votre médecin avant le départ. Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à consulter ce site : <http://www.montagnesdannecy.com/dossiers/adaptation.php?a=dos>.

**Santé** : du fait de l'altitude et du rayonnement solaire, il convient de boire régulièrement (environ 3 litres par jour) et de se protéger du soleil (l'index UV est constamment supérieur à 8) avec un chapeau, des lunettes de soleil (avec une protection UV forte, du fait de la réverbération), et un stick de baume pour les lèvres.

Pensez à emporter vos médicaments en quantité suffisante pour toute la durée du voyage, car il sera difficile de trouver une pharmacie.

**Tenue vestimentaire** : nous vous conseillons d'emporter des vêtements confortables et légers, faciles à enlever dès que le soleil chauffe. Prévoyez pull et vêtement polaire pour les soirées. Une écharpe et des gants légers, voire même un bonnet, peuvent être appréciables pour profiter sereinement du paysage au niveau des cols. L'accès à plusieurs sites se faisant par des chemins faciles, munissez-vous de chaussures de marche confortables, déjà portées pour éviter les ampoules, et faciles à enlever pour la visite des temples.

**Téléphone** : il est à noter que l'usage des téléphones mobiles est pratiquement impossible en raison de la géographie.

## Prévisions météorologiques

Nous vous conseillons de consulter les prévisions météorologiques la veille de votre départ sur le site de [la chaîne météo](#) ou de [météo France](#).

## Informations voyageurs : sécurité et situation sanitaire

Pour chaque pays, le [ministère des Affaires Étrangères](#) (<http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs>) publie des fiches conseils aux voyageurs sur son site internet. Vous y trouverez les dernières recommandations notamment en matière de sécurité, formalités et santé.

Nous vous recommandons fortement de consulter ces sources d'information régulièrement, jusqu'à la veille de votre départ. Nous tenons également ces fiches à votre disposition sur simple demande au 01 45 61 90 90.



### Inde

#### Histoire et civilisation

- *Genèse de l'Inde* - Bernard Sergent - Payot. Etude sur l'origine des populations de l'Inde actuelle (aryens, dravidiens, mundâ...) et sur la grande civilisation de l'Indus
- *Histoire de l'Inde* - Alain Daniélou - Fayard. Très bon panorama général
- *Histoire de l'Inde* - Jacques Dupuis - Editions Kailash. Très bonne introduction à la connaissance du monde indien, offrant des synthèses sur tous les sujets : histoire, société, religions, économie, etc
- *L'Inde classique. VIe-XIIe siècles*, Michel Angot, Les Belles-Lettres
- *Les Grands Moghols* - André Clot - Plon
- *La Démocratie en Inde* - Christophe Jaffrelot - Fayard. Evolution de la démocratie depuis l'époque coloniale (le gandhisme, Nehru et le Congrès, etc)
- *Les Quatre Sens de la Vie* - A. Daniélou - Editions du rocher. Aspects des castes et des 4 âges de la vie
- *Homo Hierarchicus, le Système des Castes et ses Implications* - Louis Dumont - Gallimard
- *Une Vie Paria* - Viramma & Josiane et Jean-Luc Racine - Plon. Témoignage magnifique sur la vie des Intouchables
- *Inde, Village au Féminin* - Guy Poitevin et Héma Rairkar - L'Harmattan
- *La philosophie indienne*, François Chenet, Armand Colin
- *Les Grands Penseurs de l'Inde* - Albert Schweitzer - Petite Bibliothèque Payot

#### Religion et art

- *L'Hindouisme, Anthropologie d'une Civilisation* - M. Biarreau - Champs Flammarion
- *Promenade avec les dieux de l'Inde*, Catherine Clément, Points / Sagesses
- *Mythes et dieux de l'Inde - le polythéisme hindou*, Alain Danielou, Flammarion
- *L'Enseignement du Bouddha* - Walpola Rahula - Points Sagesses
- *La Sagesse du Bouddha* - J.Boisselier - Découvertes Gallimard
- *Les Jaïns de l'Inde* - Paul du Breuil - Aubier
- *L'Art Indien* - Roy C. Craven - Collection l'Univers de l'Art
- *L'Art indien*, Gilles Béguin, Tout l'art, Flammarion

#### Editions Faton

- **Dossiers d'Archéologie n°254** - Au berceau du Bouddhisme