



**DELHI- LEH - THIKSEY – HEMIS - ALCHI – LAMAYURU –
TINGMOSGANG –DELHI**
(14 NUITS & 15 JOURS)

Du 10 au 24 AOUT 2020

Le Ladakh, qui signifie "pays des cols", est une région montagneuse du nord de l'Inde. Leh, la principale ville, est située à 3500m d'altitude. Elle est nichée dans le grand Himalaya et dans les chaînes de montagnes du Karakoram, du Zaskar et du Ladakh. Le Ladakh est connu depuis toujours pour la beauté de ses paysages, parsemés de monastères et de stupas. Le Ladakh est souvent désigné comme le "Petit Tibet" en raison de sa proximité géographique et des liens étroits avec la culture tibétaine.

Capitale : Leh

Superficie : 98 000 km²

Altitude : varie de 2750m à Kargil à 7672m au Saser Kangri dans le Karakoram

Langues : ladakhi, zanskari, tibétain, anglais et hindi

Le ladakhi est la langue prédominante. Il a les mêmes racines que le tibétain mais ladakhis et tibétains ne peuvent pas communiquer. Une méthode d'apprentissage du ladakhi "Getting Started in Ladakhi" publiée par les éditions Melong est disponible dans les librairies.

Population : 250 000 habitants dont 23 000 vivent à Leh

Religion : bouddhistes (77,3%), musulmans (13,8%), hindous (8,6%)

Climat : Le Ladakh est une région protégée des précipitations par l'Himalaya, la pluviométrie annuelle moyenne à Leh est de 100 mm. En été, la température atteint 25°C et elle descend à -15°C en hiver.

Les cols sont fermés pendant l'hiver en raison des fortes chutes de neige.

Histoire

Les premiers habitants du Ladakh étaient des nomades venus avec leurs yacks au cours de la période néolithique. Plus tard, les pèlerins bouddhistes voyageant de l'Inde au Mont Kailash au Tibet se sont installés de façon permanente dans la vallée de l'Indus et ont apporté le bouddhisme qui a émergé comme la principale religion dans la région.

Au fil des siècles, les rois du Ladakh ont établi un royaume allant du Cachemire au Tibet, gardé par des forts et de grands monastères.

Le Ladakh a souvent été attaqué à l'ouest par les armées musulmanes (16ème siècle) et à l'est par les armées tibétaines (17ème siècle). Le royaume se développa sous la dynastie Namgyal qui étendit le territoire jusqu'au Népal et construisit une nouvelle capitale à Leh. Au cours du 19ème siècle, le Ladakh fut envahi par l'armée Dogra de Jammu et fut rattaché à l'état du Jammu-et-Cachemire.

Le 31 octobre 2019, le Ladakh a été séparé du reste du Jammu-et-Cachemire et est devenu un état indépendant ("Union Territory"). Le Ladakh est divisé en 2 districts : le district de Leh et le district de Kargil (qui comprend le Zaskar).

Acclimatation

Leh est à 3500m au-dessus du niveau de la mer et l'acclimatation peut être difficile en raison de la haute altitude. Il est conseillé de passer au moins deux jours pour s'acclimater avant de partir en randonnée. Buvez beaucoup d'eau ou d'autres liquides comme la soupe, le thé et les jus.



JOUR 01 LUNDI 10 AOUT 2020 ARRIVEE DELHI

Arrivée à l'aéroport de Delhi International T3 (**merci de ne sortir qu'en Porte 06 uniquement**)

Accueil et transfert commun (01 seul transfert pour l'ensemble du groupe) jusqu'à l'hôtel. Fin de journée libre sans guide ni véhicule. Les chambres sont à disposition à partir de 14h00. Nuit sur place.

JOUR 02 MARDI 11 AOUT 2020 DELHI / LEH B

En fonction de l'horaire du vol Delhi / Leh, transfert à l'aéroport de Delhi (01 seul transfert pour l'ensemble du groupe).

En cas de vol très matinal, le petit déjeuner ne sera pas inclus à l'hôtel.

Arrivée à Leh après un vol spectaculaire pendant lequel vous survolerez la chaîne himalayenne.

Accueil et transfert à la Guest house Churpon. (01 seul transfert pour l'ensemble du groupe).

Fin de journée libre sans véhicule ni guide afin de vous acclimater à l'altitude.

Située à 3 500 m d'altitude, dans la vallée de l'Indus, Leh est la plus importante ville et la capitale de la région du Ladakh. La ville vit aujourd'hui essentiellement des activités touristiques et militaires. Leh est devenue le point central des excursions touristiques dans le Ladakh. Les marcheurs viennent du monde entier pour parcourir le pays à pied. De par son emplacement sur la Route de la soie, la ville de Leh a connu la prospérité d'un grand centre caravanier, mais aussi les guerres d'influence et de contrôle que se livrèrent, sur le sol du Ladakh, les Chinois et les Tibétains au cours du VII^e siècle. Lors de l'effondrement de la monarchie tibétaine, au IX^e siècle, une partie de la cour s'installe dans la région, l'unifie et y apporte la culture tibétaine. La ville est dominée par la forteresse du pic de la Victoire (le Namgyal Tsemo) construite par Tashi Namgyal (1500-1532). En 1533, le râja Soyang Namgyal finit l'unité de toute la région en un seul grand royaume et déplace sa capitale de Shey à Leh. Les descendants de la dynastie Namgyal sont toujours considérés comme les dirigeants du Ladakh par le peuple.

Dîner et nuit.

JOUR 03 MERCREDI 12 AOUT 2020 LEH / THIKSEY / HEMIS / THIKSEY B-D

Reveil de bonne heure et départ de l'hôtel à 06h00 pour assister à la Cérémonie quotidienne de Prières au **Monastère de Thiksey**.

Vous assisterez à la séance de prières quotidienne des moines et aurez peut-être la chance de goûter, en leur compagnie, un thé dans cette atmosphère de recueillement. Fondé au 15^{ème} siècle, il est le monastère le plus impressionnant du point de vue architectural. Sur les pentes escarpées d'un grand rocher, sont accrochés des stupas blanchis à la chaux et les habitations des moines, dominés par un grand complexe de temples peints en ocre et rouge. Du sommet, il y a une vue panoramique saisissante sur la vallée parsemée de chortens. Le temple Maitreya, au-dessus de la cour principale, abrite une statue fascinante haute de 15 mètres du Bouddha du futur avec une coiffe ornée de pierres précieuses. Il abrite également une nonnerie avec une vingtaine de nonnes.



Vous prendrez votre petit déjeuner dans la cafeteria tenue par les moines et ouverte à tous. C'est une façon agréable et conviviale de contribuer à la vie du Monastère.

Continuation par la visite du monastère puis continuation sur **Hemis et son Gompa**. Situé à 40 Kms de Leh, c'est le plus riche, le plus connu et le plus grand du pays. Sa popularité est à son comble lors du festival estival annuel. Le festival est en l'honneur de la date de l'anniversaire du Guru Padma Sambhava. Tous les douze ans, le plus grand Tangkha du Ladakh est exposé. Le monastère fut construit en 1630 pendant le règne de Singge Namgyal. Il prospéra sous la dynastie des Namgyal qui favorisa la secte Drugpa qui occupait le monastère. Il est divisé en deux: le hall de l'assemblée sur la droite et le temple principal sur la gauche. Le hall (Dukhang) aussi appelé "la chambre verte" est utilisé par les danseurs durant le festival. Le temple est appelé "Tshogkhang". Les verandas sont envahies de fresques parmi lesquelles, "la Roue de la Vie" (Kalachakra), les seigneurs des quatre quartiers et les moulins à prières.

Dîner et nuit à **Thiksay Monastery Guest House**.

JOUR 04 JEUDI 13 AOUT 2020
THIKSEY / THAKTOK / CHEMREY / STAKNA / THIKSEY B-D

Après le petit déjeuner, départ pour la visite du **Monastère de Thaktok**.

Le Takthok (monastère au plafond en pierre) est situé à 50km à l'est de Leh. C'est le seul monastère appartenant à l'ordre des Nyingmapa. Il fut construit au VIII^{ème} siècle lorsque le Guru Padma Sambhava visita cet endroit et le bénit. C'était à l'origine une simple grotte où méditait Padma Sambhava, et ce, jusqu'au règne du roi Tsewang Namgail. Quand Mahasiddha Kunga Phunstog y introduisit une communauté monastique, le monastère prit le nom de Takthok Padmalinggon. Un festival annuel s'y déroule en juillet ou en août.

Continuation pour la pittoresque vallée de Changla, où se trouve **le Gompa de Chemrey**. Il fut construit en mémoire de Singge Namgyal à sa mort en 1645. Une importante collection d'écritures en lettres d'or sur cylindres d'argent sont conservées ici.

Dans l'après-midi, visite du **Gompa de Stakna**.

Le monastère construit au sommet d'un rocher surplombe l'Indus. Il a été fondé au 16^{ème} siècle par un lama du Bhoutan et l'influence du Bhoutan est évidente en découvrant les peintures murales à l'intérieur.

Installation dans la **Thiksey Monastery Guest House**. Nuit et dîner.

JOUR 05 VENDREDI 14 AOUT 2020
THIKSEY / STOK / SHEY / LEH B-D

Départ ce matin pour le **Monastère de Stok**.

Le palais de la famille royale bannière abrite aujourd'hui un musée qui renferme une superbe collection de costumes et bijoux royaux ainsi que d'impressionnantes Thankas illustrant la vie des Shakyas Muni. Également d'intéressants exemples d'objets usuels antiques tels que des pièces de monnaie, des armures, des armes, des jades précieux et des porcelaines. De l'autre côté de l'Indus, Stok est la résidence officielle de la famille royale du Ladakh depuis qu'elle a été chassée de Leh et Shey, il y a deux cents ans. Des robes de cérémonie, des bijoux, des objets votifs, des thangkhas et des photos sont exposés dans le musée.



Continuation vers **Shey**. Située à Hillock à 15km en amont de Leh, ce fut la résidence de la famille royale. D'après la tradition, c'était le siège de la puissance pré-tibétaine. Vous pourrez admirer la plus grande statue en cuivre recouverte d'or de Bouddha (07 mètres de haut). Shey était autrefois la capitale d'été du Ladakh. Le palais, une version plus petite que celui de Leh, se trouve au-dessus de champs d'orge parsemés de fermes. Le temple du palais renferme une statue de deux étages de haut du Bouddha Shakyamuni, installée en 1645.

Retour sur Leh, **Churpon Guest House**. Dîner et nuit.

JOUR 06 SAMEDI 15 AOUT 2020 LEH / SASPOL / ALCHI B-D

Petit déjeuner puis départ pour **Alchi**.

En route, arrêt-Photo au confluent (sangam) des **rivières Zaskar & Indus**. En chemin pour la vallée de Sham et avant d'atteindre le village de Nimu, on a une magnifique vue sur l'endroit où les deux rivières se rejoignent. Suivant la saison, elles peuvent être de deux couleurs différentes.

Après avoir traversé le village de Saspol, vous traverserez l'Indus pour arriver à Alchi. Visite de ce gompa qui date de plusieurs centaines d'années. Un de ses murs est recouvert de peintures miniatures à l'éphigie de Bouddha. Trois grandes représentations en terre et peintes de couleurs vives retiennent particulièrement l'attention. Il n'est plus en activité et ce sont les moines du monastère de Liker qui s'occupent de son entretien.

Installation, Dîner et nuit à **Norboling Guest House**.

JOUR 07 DIMANCHE 16 AOUT 2020 ALCHI promenade jusqu'à MANGU et retour à ALCHI B-D

Ce matin, après le petit déjeuner, vous partirez pour **une promenade d'environ 03h00 dans la campagne en direction de Mangu**, située au sud d'Ule Topko. Vous traverserez un pont suspendu, découvrirez une gorge profonde, remonterez sur les berges de la rivière pour arriver au monastère. Ce Gompa, comme Alchi & Tabo, n'est pas construit au sommet d'un escarpement mais en plaine. C'est sans doute à Lotsava Rinchen Zangpo que nous devons son édification. Il comprend 4 temples dont les deux plus petits abritent une statue de Avaloketesvara et Maitriya en position debout. Vous découvrirez également un Mandala mural semblable à celui d'Alchi.

Fin de journée libre avant le dîner et nuit à **Norboling Guest House**.

JOUR 08 LUNDI 17 AOUT 2020 ALCHI / LAMAYURU B-D

En début de matinée, route pour **Lamayuru**.

C'est le plus ancien lieu saint du Ladakh, bien avant l'avènement du bouddhisme. Il est situé sur un promontoire qui domine le village et la vallée. Le Yung Drung Tharpa Ling, aujourd'hui appelé sobriement Lamayuru Gompa, est l'un des monastères les plus spectaculaires du Ladakh. En équilibre sur des rochers gigantesques, il semble défier la gravité. Du haut de celui-ci, la vue sur la vallée est absolument grandiose. **Datant du XI^e siècle, c'est le plus ancien gompa de la région**. Il abrite une communauté d'environ 200 moines du courant Drigung-pa. Le monastère était autrefois connu sous le nom de Tharpa Ling (« lieu de liberté ») car, il y a bien longtemps, les bandits y avaient droit d'asile. À l'entrée du monastère se trouvent de grands chörtens, datant de la même



période que ceux d'Alchi, et des moulins à prières. Le Dukhang, une structure plus récente, a été bâti autour de la grotte où médita Naropa, un grand maître tibétain, au XI^e siècle. La grotte, seulement visible à travers une cavité dans la roche, renferme des statues de Naropa, Marpa et Milarepa. Le monastère s'est agrandi graduellement au fil du temps et de nouvelles structures ont été édifiées autour de la cour centrale. A l'intérieur de l'enceinte on peut admirer des collections de tapis et de *thangkas*, ainsi que de nombreuses peintures murales. Assister à l'une des *puja* quotidiennes est un moment incroyable (généralement tôt le matin, vers 7h, et en fin de journée, vers 18h30).

On peut apercevoir les ruines des anciennes habitations des moines sous le monastère. Si vous désirez vous approcher, faites attention où vous mettez les pieds, le sol est fragile. Les habitations actuelles des moines se trouvent avant l'entrée du *gompa* et forment une sorte de petit village, organisé autour d'un petit monastère.

Installation, dîner et nuit **the Dragon**.

JOUR 09 MARDI 18 AOUT 2020
LAMAYURU / MULBEKH / WANLA Promenade / LAMAYURU B-D

Depart après votre petit déjeuner pour le Monastère de Mulbekh qui se trouve à quelques km seulement de Kargil. qui est constituée de deux Gompas (Serdung Gompa et Rgaldan-se Gompa of Drukpa) appartenant à deux courants différents : Drukpa et Gelugpa. Le Rgaldan-se Gompa of Drukpa, la partie la plus ancienne du Monastère de Mulbekh, fut restauré en 2016. La légende dit qu'il a été fondé il y a environ 800 ans par un élève du grand Lotsawa Rinchen Zangpo. Mais le plus impressionnant reste l'énorme statue Champa, creusée dans le roc et représentant, debout le Bouddha-à-venir, Maitreya Buddha qui daterait du VIII^e siècle mais dont hélas, la partie basse est cachée par un petit temple construit en 1975. À côté se trouvent d'anciennes inscriptions en langue Kharosthi

Vous franchirez ensuite des cols de Futo La pass (4147m) et de Namika La Pass (3760m).

Ensuite, vous ferez **une promenade d'environ 03-04h00 pour rejoindre le Monastère de Wanla** à travers la campagne.

Vous descendrez à travers les champs et les petits villages. Puis vous suivrez un sentier qui remonte jusqu'au **col de Prinkiti La**, à 3800 mètres. De là, vous atteindrez facilement le petit **village de Wanla**, qui abrite un petit monastère impressionnant.

Puis retour à l'hôtel pour le dîner et la nuit. **the Dragon**.

JOUR 10 MERCREDI 19 AOUT 2020 LAMAYURU / TINGMOSGANG / TIA B-D

En début de matinée, route pour **Tingmosgang**, petit village ladakhi de la vallée du Cham, célèbre pour sa culture d'abricotier, fruit incontournable au Ladakh! Mais également pour son ancien Palais. En effet, au XV^e siècle, cette petite agglomération était la capitale d'été de la région Ouest du Ladakh. Un traité très important a été signé au XVI^e siècle au palais par le roi du Ladakh et un émissaire tibétain pour fixer les frontières ladakhi-tibétaines. Le village est protégé par le Palais-Forteresse qui se dresse en arrière-plan.

Continuation pour **Tia**, petit village d'agriculteurs où vous pourrez rencontrer les habitants et partager un peu de leur quotidien et leur bière locale!

Retour à Tingmosgang. Dîner et Nuit à **in Nakban Guest House**.



JOUR 11 JEUDI 20 AOUT 2020 TINGMOSGANG/LIKIR/BASGO/LEH B-D

En debut de matinee, route pour rejoindre Leh mais en route ,arrest pour d'autres visites : Likir et Basgo...

Fonde au XIeme siecle puis cede a un autre ordre monastique au XVeme siecle, il ne reste rien du batiment original du **Gompa de Likir**, detruit par le feu. Celui que l'on visite date en fait du XVIIIeme siecle. D'excellents artisans vivant au village realisent de tres beaux thanckas, des objets en terre et en bois sculptes. La vue depuis le monastere est grandiose. Un des rares exemples d'arbre de Jupiter trone dans la cour.

A 40 Kms en aval de Leh, le Gompa Basco etait le berceau de la famille Namgyal. C'est la, en 1680, que les armees mongholes et tibetaines tinrent un siege pendant 03 ans. Les murailles du XVIeme siecle et les pieces artistiques valent le deplacement.

Diner et nuit a **Churpon Guest House.**

JOUR 12 VENDREDI 21 AOUT 2020 RENCONTRES A LEH B-D

Cette journee sera consacree a des rencontres avec des artisans locaux, qui perpetuent leurs savoir-faire...une occasion d'apprendre quelques rudiments avec eux.

Puis vous rencontrerez egalement un rimpoché (en fonction de ses disponibilités) afin de parler avec lui de Spiritualites, du Bouddhisme et de son avenir...

En fonction de sa disponibilite, vous aurez egalement sans doute la chance de rencontrer un professeur de meditation afin de partager avec lui differentes techniques.

Diner et nuit a **Churpon Guest House.**

JOUR 13 SAMEDI 22 AOUT 2020 LIBRE A LEH B-D

Journee libre sans vehicule ni guide a disposition.

Diner et nuit a **Churpon Guest House.**

JOUR 14 DIMANCHE 23 AOUT 2020 DEPART LEH / DELHI B

En fonction de l'horaire du vol Leh/Delhi, transfert a l'aeroport de Leh (01 seul transfert pour l'ensemble du groupe).

En cas de vol tres matinal, le petit dejeuner ne sera pas inclus a l'hotel.

Accueil a l'arrivee commune a l'aeroport de Delhi, transfert a l'hotel (les chambres sont disponibles a partir de 14h00)

Journee libre sans vehicule ni guide a disposition.

Diner et nuit a l'hotel Clarks inn.

JOUR 15 LUNDI 24 AOUT 2020 DELHI DEPART B

En fonction de l'horaire de votre vol international, transfert a l'aeroport de Delhi (01 seul transfert pour l'ensemble du groupe).

En cas de vol tres matinal, le petit dejeuner ne sera pas inclus a l'hotel.



HOTELS / HOMESTAYS

VILLE	NO DE NUITS	HOTEL / HOME-STAYS	CATEGORIE CHAMBRE
DELHI	01 + 01	Clarks Inn	Standard
LEH	06	Churpon Guest House	Standard
THIKSAY	01	Thiksey Monastery Guest House	Standard
ALCHI	02	Norboling Guest House	Standard
LAMAYURU	02	Dragon	Standard
TINGMOSGANG	01	Nakban Guest House	Standard

LE PRIX COMPREND:

LOGEMENT : 14 nuits dans les hotels-homestays mentionnes ou similaires (chambres double ou twin selon disponibilite)

REPAS : Comme mentionne dans le programme (B=petit dejeuner / D=Diner)
Menus fixes hors boisson

GUIDE & ENTREES: Les services d'un guide accompagnateur francophone ladakhi du Jour 03 au jour 12 inclus. Toutes les entrees aux monuments mentionnes.

TRANSPORT & TRANSFERTS – Vehicule prive type Tempo Traveller ou similaire
Transferts communs (01 seul transfert pour l'ensemble du groupe). Tout transport prive devra etre reserve et regle sur place directement.

LE PRIX NE COMPREND PAS:

Les repas non mentionnes

Les boissons

Tapis de yoga

Gourde & eau

Les repas

L'eau dans le vehicule

Les assurances

Le visa obligatoire

Tous les vols & eventuelles taxes

Tous les pourboires

Les ports des bagages dans les hotels & aeroports

Toutes les depenses a caractere personnel

Les eventuels frais medicaux, bouteilles d'oxygene, rapatriements etc...

NOTES : toutes les rencontres sont soumises a disponibilite des personnes concernees et nous ferons tout notre possible dans ce sens.