



## LE TREK RUPSHU CHANGTANG



10 j de trek



Delhi-Leh



3 nuits à Delhi / 5 à Leh

A l'est du Ladakh, à la frontière indo tibétaine, se trouve le vaste plateau du Chang-Thang, terre des nomades Changpas. Après plusieurs cols, vous découvrirez avec un certain éblouissement le lac salé Tsokar, et plus loin à l'est dans le Rupshu, l'immense lac Tsomoriri. A proximité, vous visiterez Karzok, village principal du Rupshu, à 4572m d'altitude. Les températures y sont extrêmes : très basses la nuit et très élevées sous un soleil brûlant le jour. L'air y est si sec que les neiges éternelles sont à plus de 6000m! La faune s'est elle aussi adapté aux rudesses du climat: on rencontre les Kyang, des ânes sauvages, venus brouter près du lac Tsokar, beaucoup plus rarement des léopards des neiges, mais aussi une multitude d'oiseaux exotique.

**Altitude maximum : 5 580 m**



### Nos plus

- \* Un accompagnateur français depuis Delhi à partir de 6 personnes.
- \* La découverte des principaux monastères de la vallée de Leh
- \* Rencontre inoubliable avec le peuple Changpa
- \*
- \* Le contact inoubliable avec nos équipes de muletiers

**Saison : De mi-juin à mi-septembre**

### Itinéraire :

**1e Jour :** Arrivée à Delhi et installation à l'hôtel.

**2e Jour :** Delhi

**3e Jour :** Delhi -- Leh (3 500 m)



pour Leh. Repos et petite balade dans la ville. Hôtel.

**4e Jour: Leh**

Visite des monastères les plus importants du Ladakh, Tiksey et Hemis.

**5e Jour: Leh**

Visite de Spituk et Alchi. Hôtel.

**6e Jour :** Leh -- Rumtse (4 180 m) 3

Nous prenons la route de Manali pour rejoindre Rumtse, lieu de départ de notre trek. Nous y retrouvons toute notre équipe - aide-cuisines et cuisinier, muletiers... et mules ! Installons de notre premier campement. Après-midi libre.

**7e Jour : Rumtse -- Kyamar (4 500 m) ⌚ 4.30**

Tout est prêt, c'est le départ pour le trek ! Nous remontons la vallée de Kyamar que les Ladakhis appelaient jadis la route du Sel. C'est en effet par cette vallée que le sel du lac Tsokar était acheminé vers Leh et la vallée de l'Indus. Depuis, le sel indien a remplacé le sel tibétain. Les paysages sont doux et harmonieux, nous sommes dans la région du Changtang, si différente du reste du Ladakh et si proche du Tibet. Campement pour deux nuits à côté des bergeries de Kyamar.

**8e Jour : Kyamar (4 500 m) ⌚ 4.30**

Dernière journée d'acclimatation à l'altitude avant la montée vers notre premier col. Notre campement est installé dans une vallée très belle qui mérite bien une journée d'exploration et de découverte. Nous montons sur la crête d'où la vue est splendide. Il n'est pas rare de voir des kiangs, ou ânes sauvages du Tibet.

**9e Jour : Kyamar -- Kyamar La (5 040 m) -- Mandalchan La (5 150 m) -- Tisaling (4 900 m) ⌚ 6.30**

La verte vallée de Kyamar est le refuge de nombreuses espèces animales que nous devrions apercevoir à l'approche du col : lièvres sauvages et marmottes à la fourrure épaisse, perdrix blanches, ibex (bouquetins) et kiangs. Nous descendons dans la vallée suivante qui n'est habitée que quelques mois par des nomades et leurs troupeaux de yacks. Nous remontons ensuite jusqu'à un petit col avant d'atteindre notre campement dans un creux de vallée de Tisaling.

**10e Jour: Tisaling -- Shibuk La (5 100 m) -- lac Tsokar (4 600 m) ⌚ 5.30**

Notre caravane avance au cœur des immensités désertiques et silencieuses. Une heure de montée facile, et nous sommes au col de Shibuk La d'où nous apercevons un bout du lac Tsokar entouré de nombreux sommets enneigés : le spectacle est grandiose. Descente dans la vallée qui nous conduit aux abords du lac. La région est très sèche, il nous faut trouver un point d'eau avant d'installer notre campement.

**11e Jour : Lac Tsokar (4 600 m) -- Rajung Karu (4 950 m) ⌚ 8**

La journée est un peu longue, mais les paysages sont de plus en plus extraordinaires. Nous contournons le lac Tsokar par l'ouest : ses rives sont toutes blanches ; les dépôts de sel qui le bordent donnent au lieu un petit air lunaire. Puis nous remontons dans une splendide vallée en direction d'un col très facile, le Nuruchan La, d'où la vue sur le Tsokar est merveilleuse. Descente dans la vallée de la rivière Ponglong Chu où, en été, les nomades changpas font paître leurs troupeaux de moutons et de yacks.

**12e Jour : Rajung Karu -- col de Kayaru (5 450 m) -- Gyama Jangma (5 200 m) ⌚ 4**

Au petit matin, en été, nous partons à la rencontre des populations nomades et pourrons assister à la traite des brebis. Puis nous continuons en direction du col de Kayaru d'où nous débouchons sur un site exceptionnel, la vallée de la Gyama Chu.

**13e Jour : Gyama Jangma -- Barma La (5 350 m) -- camp de base du Lanyal (5 250 m) ⌚ 4.30**

Montée courte, mais un petit peu raide, en direction du col du Barma La ; descente de la vallée qui nous mène à la Gyama Sherma, ses rives sont habitées par les nomades. Montée très facile au camp de base du Lanyal dans une splendide vallée. Campement au pied d'une haute chaîne de montagnes dans une ambiance de haute altitude. Notre journée n'est pas très longue, aussi aurons-nous du temps pour découvrir la vie des nomades.

**14e Jour : Camp de base du Lanyal -- Lanyal La (5 650 m) -- Lanyal (4 850 m) ⌚ 6.30**

Cela fait onze jours que nous sommes en altitude, notre organisme est parfaitement acclimaté : nous en profitons pour "grimper" le plus haut col du trekking, le Lanyal La qui culmine à 5 650 mètres ! La montée ne présente aucune difficulté, mais l'altitude rend les efforts un peu plus pénibles. Passage sous un petit glacier. Photo souvenir au col ! Descente en direction d'un lac glaciaire au bord duquel nous déjeunons. Puis nous rejoignons les pâturages de la vallée de Lanyal et installons notre campement.

**15e Jour : Lanyal -- vallée de Phirtse Chu -- Lato Gongma (4 650 m) ⌚ 7/8**

Nous descendons une très large vallée bordée de hautes montagnes : nous découvrons de nouveaux paysages, toujours aussi merveilleux. La marche est très facile, nous alternons oasis de verdure et désert d'altitude. De nombreux lièvres du Tibet et des petits pikas galopent dans les prairies.

### 16e Jour : Lato Gongma -- Kyangdom (4 500 m) 🕒 6

Nous continuons notre descente de la Phirtse Chu (*chu* signifie "rivière" en tibétain). La vallée, qui était large hier, se resserre aujourd'hui et se faufile entre d'impressionnantes falaises : l'ambiance est encore différente des jours précédents. Puis le paysage s'ouvre et apparaît une immense étendue désertique surmontée d'un trait bleu irréel et de montagnes ocre jaune : nous sommes au lac Tsomoriri, c'est magique... Ici, tout est beau, pur. Camp merveilleux sur une prairie près du lac, coucher de soleil inoubliable.

### 17e Jour: Kyangdom -- Yarlung (4 550 m) -- Karzok (4 600 m) 🕒 7

Nous profitons aujourd'hui pleinement des rives merveilleuses du lac Tsomoriri que nous contourrons par l'ouest (la rive est interdite pour cause de proximité avec la frontière chinoise). Par respect des croyances locales, ne vous baignez pas dans le lac, les divinités pourraient s'irriter : autant bien finir le trek ! Nous continuons plein nord le long du lac jusqu'au magnifique et isolé village de Karzok qui, à 4 500 mètres, est l'un des plus hauts du monde. Habité toute l'année par les Changpas, il ne connaît pas vraiment d'été : il y gèle toutes les nuits, même au mois d'août. Son monastère d'une trentaine de moines est dirigé par un jeune *Rimpoché* réincarné. Campement aux abords du lac.

### 18e Jour : Karzok -- Leh (3 500 m) 🚗 🕒 6

Nos véhicules sont arrivées hier soir ; nous quittons notre équipe locale et le lac Tsomoriri pour rejoindre le superbe lac de Kiagar Tso et le col du Namshang La. Descente de la vallée de l'Indus (environ 150 km) avant de rejoindre Leh pour une douche bien méritée.

### 19e Jour : Leh

Journée libre pour les derniers achats, en fin de journée, nous grimperons au palais de Leh et à sa gompa

### 20e Jour : Leh -- Delhi



Pour Delhi. Transfert à l'hôtel et temps libre.

21e Jour : Visite du vieux Delhi et de ses monuments moghols. Transfert à l'aéroport pour votre vol



A certaines dates nous pouvons assister à des festivals dans certains monastères. Ces dates changent chaque été, nous vous les communiquerons sur notre site.

Nombre de participants	TARIF 2011 par personne
2	1 700 €
3 à 6	1 480 €
7 à 10	1 250 €

Circuit en solo
Accompagnateur français 2/3/4/5 personnes
Si vous voulez prolonger votre séjour
Nous contacter pour le tarif

Les prix peuvent varier en fonction du taux de change entre l'euro et la devise locale ainsi que les taxes gouvernementales. Nous vous en informerons dès que vous serez en contact avec nous.

#### Compris :

- \* Hôtels : 3 nuits à Delhi avec petit-déjeuner, 5 à Leh
- \* La pension complète de Leh à Leh.
- \* Transferts aéroport et transports mentionnés au programme.
- \* Accompagnateur français (à partir de 6 personnes), guide, équipe cuisine et muletiers.
- \* Tente biplace, matelas et matériel cuisine
- \* Assurance, transport, gîte et couvert équipe locale
- \* Vol Delhi-Leh

#### A votre charge :

- \* Vol international
- \* Repas à Delhi (sauf petit-déjeuner)

- \* Boissons
- \* Equipement personnel (duvet, etc.)
- \* Visa indien
- \* Pourboires
- \* Assurance personnelle

