



François Lesavre, Jean-Marc Vengeon,  
Guides de Haute Montagne



# CHADAR

## La rivière gelée

### ZANSKAR

#### Ladakh INDE DU NORD

#### Janvier 2018



La rivière gelée, seule "route" de glace qui relie le Ladakh au Zanskar durant les longs mois d'hiver est un voyage initiatique, un trekking hors du commun.

Dans ces profondes gorges qui percent la chaîne himalayenne à environ 3800m d'altitude, l'aventure humaine et les rencontres avec

**Chadar – Zanskar - Inde du nord - Janvier 2018**

Page 1

*François LESAVRE Guide de haute montagne*  
Chemin du Chêne, 30700 St QUENTIN LA POTERIE tel : 06 19 51 29 73 – [flesavre@expes.com](mailto:flesavre@expes.com)  
LES MATINS DU MONDE - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation IM069100084  
Garantie financière : APS - 15 avenue Carnot 75017 Paris - RCP : HISCOX 0086435

«Le collectif des guides Expes.com est propriétaire des droits de propriété intellectuelle ou détient les droits d'usage sur tous les éléments accessibles sur le site»



**François Lesavre, Jean-Marc Vengeon,  
Guides de Haute Montagne**

les Zanskarpas se conjuguent pour une aventure dans un environnement sauvage et unique.

Au cœur du Ladakh se cache l'ancien royaume du Zanskar. Huit mois par an, les neiges bloquant les cols de son écrin montagneux, cette magnifique vallée vit en autonomie complète. Les petits villages sont alors isolés. Quand la tumultueuse rivière gèle alors elle devient « Chadar ». Quatre ou cinq semaines d'itinérance sont alors possibles pour les Zanskaris.

Après une arrivée à Delhi, nous volerons vers Leh, où la visite des monastères et villages environnants seront prétextes à l'acclimatation. Nos premiers pas sur le Chadar nous mèneront dans des gorges imposantes, veillées par l'Himalaya. Après une semaine de progression dans ce monde irréel, avec notre caravane de porteurs, nous remonterons vers le village de Lingshed. Calme, sérénité, paysages grandioses et monastères offriront de beaux moments de contemplation. Sur la plaine de Zangla, l'ancienne capitale nous passerons plusieurs journées à partager chez l'habitant cette atmosphère d'un « petit Tibet » d'un autre âge. Puis, ce sera le retour sur les glaces incertaines du Chadar.

Nous organisons déjà en 2008 cette aventure extraordinaire.



**Chadar – Zanskar - Inde du nord - Janvier 2018**

**Page 2**

*François LESAVRE Guide de haute montagne*  
Chemin du Chêne, 30700 St QUENTIN LA POTERIE tel : 06 19 51 29 73 – [flesavre@expes.com](mailto:flesavre@expes.com)  
LES MATINS DU MONDE - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation IM069100084  
Garantie financière : APS - 15 avenue Carnot 75017 Paris - RCP : HISCOX 0086435

«Le collectif des guides Expes.com est propriétaire des droits de propriété intellectuelle ou détient les droits d'usage sur tous les éléments accessibles sur le site»



François Lesavre, Jean-Marc Vengeon,  
Guides de Haute Montagne

## AU FIL DES JOURS

### Jour 1: Paris New Delhi

Vol international pour Delhi.

Accueil à l'aéroport et transfert dans un hôtel situé proche de l'aéroport. Courte nuit à l'hôtel. Arrivée possible dans la nuit de J2 selon vol.

### Jour2 : Delhi-Leh (3500 m)

Très tôt le matin, vol Delhi-Leh, survol de la chaîne himalayenne. Transfert à l'hôtel à Leh. Premier contact avec le "Petit Tibet" et l'altitude. Après-midi de repos. En raison de l'altitude (3 500 m), il est conseillé de rester au calme. Nuit en hôtel.

Dominée par l'imposant palais royal, Leh fut autrefois un riche centre de commerce. Les caravanes venues du Tibet et d'Asie Centrale y faisaient halte avant de continuer leur route vers le Cachemire. Le vieux quartier, sous le palais royal, et la rue centrale où les petits commerces encore ouvert par ces températures glaciales (jusqu'à -20°) participe de l'atmosphère particulière de Leh en hiver.

### Jour 3 :

Journée d'acclimatation. Visite de l'est de la vallée de l'Indus : Tikse, Chimre, Hemis. Retour à Leh en fin de journée. Nuit en hôtel.

Tikse : ce fantastique ensemble architectural de l'ordre gelukpa, fut bâti au 15<sup>e</sup> siècle. Il couvre de haut en bas une colline à mi-chemin entre Leh et Hemis. Une centaine de moines y résident.

Hemis : situé dans un vallon latéral de la rive gauche de l'Indus, Hemis est actuellement le plus grand monastère du Ladakh et 500 moines y sont attachés. Fondé en 1602 par un moine de l'ordre Kagyupa.

### Jour 4 : Leh Chiling (3200 m)

*Chadar – Zaskar - Inde du nord - Janvier 2018*

Page 3

François LESAVRE Guide de haute montagne  
Chemin du Chêne, 30700 St QUENTIN LA POTERIE tel : 06 19 51 29 73 – [flesavre@expes.com](mailto:flesavre@expes.com)  
LES MATINS DU MONDE - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation IM069100084  
Garantie financière : APS - 15 avenue Carnot 75017 Paris - RCP : HISCOX 0086435

«Le collectif des guides Expes.com est propriétaire des droits de propriété intellectuelle ou détient les droits d'usage sur tous les éléments accessibles sur le site»



**François Lesavre, Jean-Marc Vengeon,  
Guides de Haute Montagne**

Transfert en bus privé pour Chiling, à 3 heures de Leh. Nous faisons connaissance avec notre équipe : c'est le début de la grande aventure. Après une visite du village de Chiling et d'un artisan dinandier nous nous installons pour une première nuit en campement au bord du Chadar.



### **Jour 5 : Chiling Zaribago (3250 m) [4/5 H de marche]**

Début du trekking. La marche est assez facile même si, parfois, il faut escalader des rochers ou se déchausser pour traverser des zones en eau. Le niveau d'eau de la rivière évolue en permanence selon les conditions de regel en amont. La progression sur la glace réserve donc tous les jours des surprises, un passage débonnaire un jour peut devenir quelques temps plus tard une traversée épique avec parfois de l'eau jusqu'à la taille. Les passages en amont sont également souvent envisagés pour éviter des berges trop fragiles en glace ou même inexistantes. La nuit, le silence infini de la montagne n'est troublé que par les craquements de la rivière qui regèle. Nuit en campement.

### **Jour 6 : Zaribago - Deepyokma (3300 m) [4/5 H de marche]**

La marche continue ! Nuit en campement.

« Le Chadar est une expérience en soi, qui transpose le voyageur dans un monde fantastique fait de roche et de glace uniquement. Voyage où l'on vit en étrange

*Chadar – Zanskar - Inde du nord - Janvier 2018*

*Page 4*

*François LESAVRE Guide de haute montagne  
Chemin du Chêne, 30700 St QUENTIN LA POTERIE tel : 06 19 51 29 73 – [flesavre@expes.com](mailto:flesavre@expes.com)  
LES MATINS DU MONDE - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation IM069100084  
Garantie financière : APS - 15 avenue Carnot 75017 Paris - RCP : HISCOX 0086435*

«Le collectif des guides Expes.com est propriétaire des droits de propriété intellectuelle ou détient les droits d'usage sur tous les éléments accessibles sur le site»



**François Lesavre, Jean-Marc Vengeon,  
Guides de Haute Montagne**

communion avec le monde restreint dans lequel on évolue : soulagement à l'approche de la glace lisse, angoisse lorsqu'il faut sonder à chaque pas, lassitude et fatigue le soir venu, paix et détente ensuite auprès du feu, exaltation face à ces dimensions qui nous sont totalement étrangères ». Ladakh-Zanskar, de C. Genoud et P.Chabloz.

### **Jour 7 : Deepyokma - Nyarak Pulu (3400 m) [6/7 H de marche]**

Nous nous enfonçons dans un dédale invraisemblable de canyons impressionnants. De tous côtés, des sommets et des falaises barrent notre horizon, les paysages sont extraordinaires. Nous dépassons d'immenses chutes de glace figées et retrouvons quelques traces de vie du côté de Nyarak Pulu. Nuit en campement.

### **Jour 8 : Nyarak Pulu Lingshed (3800 m) [4/5 H de marche]**

Nous quittons momentanément le fleuve pour un aller et retour dans la magnifique vallée de Lingshed, complètement isolées durant l'hiver. Elle compte presque 1000 habitants qui y vivent en autarcie complète durant la saison hivernale. Visite du grand monastère, un des plus hauts de tout l'Himalaya. nuit chez l'habitant.



### **Jour 9 : Lingshed - Deepkongma (3450 m) [6/7 H de marche]**

Nous redescendons la vallée de Lingshed et retrouvons la surface lisse et glacée de la rivière Chadar. Nuit en campement.





François Lesavre, Jean-Marc Vengeon,  
Guides de Haute Montagne

### **Jour 10 : Deepkongma - Warsanglo (3500 m) [6/7 H de marche]**

La vallée du Zanskar s'élargit et nous retrouvons la vie des villages de la haute plaine Hanamur et Pidmo. Notre équipe de porteurs et accompagnateurs ont tous pour la plupart de la famille dans ces villages. C'est l'occasion de belles rencontres. Nuit chez l'habitant.

### **Jour 11 : Warsanglo Pishu (3500 m) [4/5 H de marche]**

Nous marchons désormais sur la terre ferme, car le soleil entre désormais dans la vallée, de plus en plus ouverte au fur et à mesure que l'on s'approche de Pishu. Nuit chez l'habitant dans ce magnifique village situé face au monastère de Zangla. La marche n'est pas toujours aisée car la neige parfois profonde ne se transforme pas à cause du grand froid et le pas se fait quelquefois difficile.

### **Jour 12 : Pishu Karsha (3600 m) [3/4 H de marche]**

Courte journée de marche dans la vallée, qui non seulement est désormais très large, mais plate. Nous passons par le village de Rinam avant de quitter le fleuve Zanskar et de rejoindre la plaine de Padum et le splendide site de Karsha. Nuit chez l'habitant dans le village.



**Chadar – Zanskar - Inde du nord - Janvier 2018**

Page 6

François LESAVRE Guide de haute montagne  
Chemin du Chêne, 30700 St QUENTIN LA POTERIE tel : 06 19 51 29 73 – [flesavre@expes.com](mailto:flesavre@expes.com)  
LES MATINS DU MONDE - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation IM069100084  
Garantie financière : APS - 15 avenue Carnot 75017 Paris - RCP : HISCOX 0086435

«Le collectif des guides Expes.com est propriétaire des droits de propriété intellectuelle ou détient les droits d'usage sur tous les éléments accessibles sur le site»



François Lesavre, Jean-Marc Vengeon,  
Guides de Haute Montagne

### **Jour 13 : Karsha (3600 m)**

Journée de repos bien méritée, avant le grand retour sur le Chadar : nous profitons de ce merveilleux village et du monastère qui le domine. Visite du Gompa (monastère), le plus important du Zanskar, encadré dans une paroi rocheuse. Vue splendide sur toute la plaine de Padum et ses champs sous la neige. Nuit chez l'habitant.

Le choix de cette étape est soumise aux conditions d'enneigement qui ne doivent pas être excessives sous peine de nous interdire le retour.

### **Jour 14 : Karsha Zangla (3600 m) [6/7 H de marche]**

Il nous faut déjà songer à rentrer vers le Ladakh. Étape jusqu'à Zangla, en passant par le village de Tongde dont nous visitons le monastère. Visite du magnifique site de Zangla, l'ancienne capitale royale. Nuit chez l'habitant.

### **Jour 15 : Zangla Sarakdo (3500 m) [6/7 H de marche]**

**Nous retrouvons les gorges du Chadar. Bien que nous soyons venus par le même chemin, l'émerveillement est toujours au rendez-vous. Le retour dans cette même vallée ne nuit en rien au voyage, au contraire elle augmente le sentiment d'un passage**

« obligé » une sorte de sas entre le monde plus civilisé du Ladakh et cette enclave de culture Tibétaine. Nuit en campement.



François Lesavre, Jean-Marc Vengeon,  
Guides de Haute Montagne

**Jour 16 :**  
**Nyrak**  
**(3400 m)**

**de**  
Longue  
de marche  
gorges,  
l'habitude !  
porteurs  
glisser  
luges  
de notre  
sur la glace. Nuit en campement.



**Sarakdo**  
**Pulu**  
**[6/7 H**  
**marche]**

journée  
dans les  
mais on a  
Les  
font  
leurs  
chargées  
matérielle

**Jour 17 : Nyrak Pulu Tsomo Paldar (3300 m) [6/7 H de marche]**

Le retour vers le Ladakh se poursuit. Nous ferons certainement route avec des Zanskaris en partance eux aussi pour la « capitale » de Leh. Nuit en campement.

**Jour 18 : Tsomo Paldar Tilatdo (3200 m) [6/8 H de marche]**

La vallée s'élargit enfin ! Nous retrouvons le soleil. Dernière nuit en campement en compagnie de nos amis porteurs et guides Zanskaris.



**Jour 19 : Tilatdo Chiling Leh (3500 m) [3/4 H de marche]**





**François Lesavre, Jean-Marc Vengeon,  
Guides de Haute Montagne**

Dernière étape sur le Chadar ! Nous retrouvons Chiling, la porte d'entrée du Ladakh. Un véhicule nous attend. Retour par la route à Leh. On retrouve le confort bien relatif de la capitale. Nuit à l'hôtel.

### **Jours 20 : Leh (3500 m)**

Jour tampon à Leh, en cas de retard sur notre itinéraire. Il faut compter ici avec de la marge. Les épisodes de mauvais temps durant le trek peuvent bousculer le programme ainsi que le vol retour (ou aller) Leh/Delhi. Il faut un ciel clément pour voler en Himalaya en plein hiver! Les annulations de vols sont fréquentes. Le temps libre éventuel sera consacré à la visite des monastères de la vallée de l'Indus : Spituk, siège du Bakula Rimpoche ; Phyang, qui domine son village du haut de la colline ; l'ancienne capitale de Stok et son palais royal. Nuit à l'hôtel.

### **Jour 21 : Vol Leh - Delhi**

Avion pour Delhi tôt le matin. Transfert à l'hôtel dans le centre de Delhi. Nous retrouvons avec plaisir la chaleur et le confort. Après-midi libre à Delhi et nuit à l'hôtel.

### **Jour 22 et 23: Delhi Paris**

Journée libre à Delhi. (Jour tampon en cas de changement de vol). Visite de Delhi. Transfert à l'aéroport international pour notre départ.

Arrivée à Paris.

## **CARACTERISTIQUES TECHNIQUES**

### **Niveau :**

Ce voyage comporte peu de dénivelées (nous marchons sur une rivière) et se déroule à des altitudes entre 3700m et 4300m mais avec un engagement total. Les conditions de regel de la rivière peuvent nous obliger à des passages délicats en montagne, qui seront parfois équipés d'un bout de corde fixe pour sécuriser le passage.



**François Lesavre, Jean-Marc Vengeon,  
Guides de Haute Montagne**

Quand la glace est bonne, comme c'est généralement le cas entre mi-janvier et mi-février, pas de difficultés techniques particulières, mais l'on peut être amené à traverser des sections en eau (de 10 à 40 cm) et à escalader quelques rochers. Mais on peut aussi trouver des conditions de glace moyennement bonnes qui nous obligent à traverser plusieurs fois des portions de rivière plus profonde et de grimper sur des passages rocheux ne nécessitant pas de connaissances particulières en escalade, mais où un bon sens de l'équilibre est indispensable.

### **Physique :**

Grande forme nécessaire. Marche soutenue, avec des journées pouvant durer de 6 à 8 heures ou/et parfois plus si nécessaire (sur le Fleuve Gelé, les étapes sont dictées par la nécessité de trouver un bon emplacement pour le camp et du bois pour le feu). Peu de dénivelée durant le trek car nous sommes essentiellement en fond de vallée. Il est nécessaire d'être à l'aise pour évoluer (jamais longtemps) sur des éboulis et sur terrain glissant.

### **Encadrement :**

Un guide de haute montagne français assisté par un guide Zanskari seront responsables du groupe (10 participants maximum).

### **Dates : Du 6 au 28 JANVIER 2018**

**Prix : 53** par personne tout compris au départ de Paris.  
supplément 490€ si moins de 5 participants.

### **Le prix comprend :**

- L'avion entre Paris et Delhi A/R en classe économique,
- Le vol intérieur Delhi - Leh A/R, classe économique,
- Les transferts sur place en bus privatif,
- L'encadrement par un guide de haute montagne français et un guide Zanskari,
- L'assurance recherche / secours / rapatriement,
- L'hébergement et la nourriture pendant tout le séjour,
- Une pharmacie collective,

**Chadar – Zanskar - Inde du nord - Janvier 2018**

Page 10

*François LESAVRE Guide de haute montagne*  
Chemin du Chêne, 30700 St QUENTIN LA POTERIE tel : 06 19 51 29 73 – [flesavre@expes.com](mailto:flesavre@expes.com)  
LES MATINS DU MONDE - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation IM069100084  
Garantie financière : APS - 15 avenue Carnot 75017 Paris - RCP : HISCOX 0086435

«Le collectif des guides Expes.com est propriétaire des droits de propriété intellectuelle ou détient les droits d'usage sur tous les éléments accessibles sur le site»



**François Lesavre, Jean-Marc Vengeon,  
Guides de Haute Montagne**

- Un téléphone satellite,
- Un conseil médical IFFREMONT à distance 24/24h.

### **Le prix ne comprend pas :**

- Le matériel personnel (cf. liste du matériel en fin de document),
- Les boissons et extra personnels dans les lodges et les hôtels,
- Les repas à Delhi et Leh
- L'assurance (annulation et interruption de voyage). Les détails de cette police spéciale vous seront envoyés à l'inscription,
- Les vivres de courses personnelles,
- Les taxes d'aéroport,
- Les excédents de bagages au-delà de 20 kg en soute et 8 kg en cabine,
- Les frais de visas.

### **Echéancier de règlement :**

- 35% du montant global à l'inscription,
- Le **solde** doit nous être parvenu impérativement **45 jours avant le départ**.

**Taille du groupe :** entre 5 et 10 participants. Le voyage sera assuré à partir de 5 participants. Si ce nombre n'était pas atteint vous serez avertis au plus tard 21 jours avant la date du départ.

**Règlement :** Par chèque, virement, ou carte bancaire (frais de 1% du montant du voyage).

### **Assurances :**

Vous pouvez vous assurer par vous-même ou choisir une des options proposées dans le bulletin d'inscription à renvoyer à l'agence de voyage Les Matins du Monde. Les 3 principales garanties sont :

- Annulation de voyage : c'est un risque important mais c'est à vous de faire votre choix et de l'assumer. Attention, si vous n'êtes pas couvert, si vous êtes dans l'obligation d'annuler votre départ dans les 60 jours qui précède votre départ, vous ne pourrez pas prétendre à un remboursement.

**Chadar – Zanskar - Inde du nord - Janvier 2018**

Page 11

*François LESAVRE Guide de haute montagne*  
Chemin du Chêne, 30700 St QUENTIN LA POTERIE tel : 06 19 51 29 73 – [flesavre@expes.com](mailto:flesavre@expes.com)  
LES MATINS DU MONDE - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation IM069100084  
Garantie financière : APS - 15 avenue Carnot 75017 Paris - RCP : HISCOX 0086435

«Le collectif des guides Expes.com est propriétaire des droits de propriété intellectuelle ou détient les droits d'usage sur tous les éléments accessibles sur le site»



**François Lesavre, Jean-Marc Vengeon,  
Guides de Haute Montagne**

- Assistance rapatriement / Frais de secours et sauvetage : c'est une garantie importante qui est souvent acquise en par une carte de crédit (à vérifier par chacun selon sa carte), un contrat automobile ou habitation ... etc. Attention au fait que cette garantie ne couvre que le rapatriement depuis un hôpital à l'étranger vers le domicile de la personne concernée. Cela ne concerne pas les secours, et la prise en charge des frais médicaux n'est pas toujours effective dans des montants suffisants.

**Deux garanties pour lesquelles il faut être très vigilant :**

- Frais et de recherche et de secours : c'est la garantie la plus difficile à obtenir. Il faut être couvert au minimum pour un montant de 15 000€ par personne. Très peu de contrat propose cette garantie, et ceux qui la propose en limitent parfois l'application à des cas très particuliers (par ex : uniquement en cas d'accident pendant la pratique d'une activité sportive.... Excluant toute maladie, ou accident hors terrain sportif....).

Le contrat proposé par Les Matins du Monde est adapté à ces exigences.

- Frais médicaux : vérifier que la prise en charge des frais médicaux est bien prévu dans votre contrat, et que les montants pris en charge sont bien suffisants, sinon, tous les frais médicaux sont à votre charge.

*Attention : l'assurance rapatriement proposée par les cartes de paiements (Visa, Premier, Gold, MasterCard) ne suffit pas dans le cadre d'un voyage dans une région isolée. Par contre, ces cartes peuvent couvrir l'annulation dans le cas où le voyage a été payé dans son intégralité par carte.*

## **INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES**

### **Formalités :**

Passeport en cours de validité.

Un visa est obligatoire pour les ressortissants français.

Pour l'obtenir il faut :

- 1 formulaires de demande de visa à télécharger sur le site de l'ambassade d'Inde à Paris
- 2 photos d'identité
- 2 pages libres sur votre passeport
- votre passeport valable 6 mois après la date de retour prévue

**Chadar – Zanskar - Inde du nord - Janvier 2018**

Page 12

François LESAVRE Guide de haute montagne  
Chemin du Chêne, 30700 St QUENTIN LA POTERIE tel : 06 19 51 29 73 – [flesavre@expes.com](mailto:flesavre@expes.com)  
LES MATINS DU MONDE - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation IM069100084  
Garantie financière : APS - 15 avenue Carnot 75017 Paris - RCP : HISCOX 0086435

«Le collectif des guides Expes.com est propriétaire des droits de propriété intellectuelle ou détient les droits d'usage sur tous les éléments accessibles sur le site»





François Lesavre, Jean-Marc Vengeon,  
Guides de Haute Montagne

---

## PARIS

Section Consulaire

Adr. : 20-22, rue Albéric Magnard - 75016 Paris

Tél : 01 40 50 71 71

Fax : 01 40 50 09 96

Si vous n'êtes pas sur Paris nous vous conseillons de faire votre demande de visa par l'intermédiaire d'un des nombreux services d'aides à distance. Nombreux services de ce type sur le net.

**Hébergement :** Pendant le Trekking sous tentes, confort rudimentaire en route. Le logement chez l'habitant est aussi très rudimentaire. Nous dormirons ensemble dans une grande pièce chauffé par de petit poêle souvent alimentés avec de la bouse de Yak séchée. Les familles qui nous accueilleront recevront un dédommagement en contrepartie.

## **Portage:**

Uniquement vos affaires de la journée. Le reste des effets personnels et de la nourriture est effectué par des porteurs. Tous ont une bonne expérience du Fleuve Gelé et une grande résistance. Cependant, nous souhaitons ne pas donner à porter plus de 20kg par porteur : nous comptons donc sur vous pour ne pas encombrer votre sac de choses inutiles.

## **Climat :**

Il peut se produire des phénomènes climatiques exceptionnels ou imprévisibles. En conditions normales il fait beau, sec et froid, sur le Ladakh et le Zanskar en hiver. Au Ladakh, la neige est rare et les températures oscillent entre 0 et 15° le jour et -15 à -5° la nuit. Il y a plus de neige au Zanskar (de 20 à 40 cm fin janvier, jusqu'à 1m fin mars) et le temps est plus souvent couvert. Les températures y sont très froides : entre 0 et 15° le jour, et jusqu'à -25° (exceptionnellement -30°) la nuit.

## **Secours :**

*Chadar – Zanskar - Inde du nord - Janvier 2018*

Page 13

*François LESAVRE Guide de haute montagne  
Chemin du Chêne, 30700 St QUENTIN LA POTERIE tel : 06 19 51 29 73 – [flesavre@expes.com](mailto:flesavre@expes.com)  
LES MATINS DU MONDE - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation IM069100084  
Garantie financière : APS - 15 avenue Carnot 75017 Paris - RCP : HISCOX 0086435*

«Le collectif des guides Expes.com est propriétaire des droits de propriété intellectuelle ou détient les droits d'usage sur tous les éléments accessibles sur le site»



**François Lesavre, Jean-Marc Vengeon,  
Guides de Haute Montagne**

Les secours sont inexistantes en hiver au Zanskar et sur le Fleuve Gelé. Nous ne pouvons compter que sur nous-mêmes et il ne faut pas imaginer faire venir un hélicoptère pour une évacuation. L'hôpital (plutôt dispensaire sommaire...) de Padum n'a que le strict minimum. Aussi devons nous être très prudents et ne prendre aucun risque inconsidéré.

### **Sacs de voyage :**

Un sac d'expé très solide type N Face 120 litres et si possible en bon état. Les sacs sont malmenés avec parfois le risque de se mouiller ... voir de tomber à l'eau. On peut donc prévoir un grand sac plastique à l'intérieur pour fournir le plus d'étanchéité possible.

Pour la journée un sac à dos de 30 à 40 litres (appareil photo, doudoune ou/et veste type Gore Tex, thermos, etc...)

### **Sac de couchage et matelas:**

Sac de couchage très chaud si possible en duvet. Privilégiez la formule sac de couchage (-20° minimum à -30°) plus drap en fourrure polaire. Nous aurons droit chaque soir à une bouillotte, hautement appréciée dans ces terres froides ! Matelas gonflable type Thermarest (en plus de celui en mousse fourni sur place)

## **VETEMENTS ET EQUIPEMENT PERSONNEL :**

**Pour la tête** - une cagoule polaire, un bonnet couvrant bien les oreilles (à la Péruvienne) - une écharpe chaude pour vous protéger le visage du vent parfois glacial

### **Pour le buste**

- sous-vêtements type Carline (manches courtes et/ou manches longues)
- chemise chaude ou mini polaire type Carline
- une ou deux vestes en laine polaire
- une veste en duvet (doudoune) est indispensable, avec capuche
- veste coupe-vent imperméable type Gore-Tex avec une bonne capuche

**Chadar - Zanskar - Inde du nord - Janvier 2018**

Page 14

*François LESAVRE Guide de haute montagne*  
Chemin du Chêne, 30700 St QUENTIN LA POTERIE tel : 06 19 51 29 73 – [flesavre@expes.com](mailto:flesavre@expes.com)  
LES MATINS DU MONDE - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation IM069100084  
Garantie financière : APS - 15 avenue Carnot 75017 Paris - RCP : HISCOX 0086435

«Le collectif des guides Expes.com est propriétaire des droits de propriété intellectuelle ou détient les droits d'usage sur tous les éléments accessibles sur le site»



**François Lesavre, Jean-Marc Vengeon,**  
**Guides de Haute Montagne**

### **Pour les jambes**

- un ou deux collants type Carline dont un très chaud
- un pantalon de montagne
- un surpantalon imperméable type Gore-Tex (light)

### **Pour les mains**

- une paire de gants (laine, Polartec ou Windstopper) et une paire de moufles ( + une paire de rechange)
- une paire de gants fins ou de mitaines

### **Pour les pieds**

- des chaussettes très chaudes. Pensez que vous ne ferez pas beaucoup de lessive en route ! 5 paires semble l'idéal. N'hésitez pas sur la qualité!
- Chaussures : les coques plastiques sont inadaptées à la marche sur la glace : trop rigides et trop lourdes. Les chaussures de trek sont insuffisantes. Il faut des bottes canadiennes avec chaussons amovibles en feutre très adaptées à cette aventure (Marques Sorel ou Baffin). Il est très intéressant d'acheter une paire de chaussons de rechanges (environ 35€) le temps que votre paire du jour sèche devant le feu!
- On peut compléter l'équipement par une paire de bottes caoutchouc assez haute pour les jours où on a à traverser des zones en eau.
- une paire d'après-ski 1er prix en fond de sac peut vous sauver la mise si l'on prend le bouillon! Ensuite on les laisse généralement aux porteurs.

### **Divers**

- un masque de ski
- - deux bâtons de ski télescopique, avec une pointe dure pour bien tenir sur la glace.
- - une lampe frontale type Petzl avec piles de rechanges!
- - une paire de lacets de rechange - une aiguille et du fil
- - une trousse de toilette et serviette de bain, « light » !
- - des sous-vêtements chaud pour la nuit
- - des affaires de rechange pour le retour
- - du papier toilette et un briquet

**Chadar – Zanskar - Inde du nord - Janvier 2018**

**Page 15**

*François LESAVRE Guide de haute montagne*  
Chemin du Chêne, 30700 St QUENTIN LA POTERIE tel :06 19 51 29 73 – [flesavre@expes.com](mailto:flesavre@expes.com)  
LES MATINS DU MONDE - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation IM069100084  
Garantie financière : APS - 15 avenue Carnot 75017 Paris - RCP : HISCOX 0086435

«Le collectif des guides Expes.com est propriétaire des droits de propriété intellectuelle ou détient les droits d'usage sur tous les éléments accessibles sur le site»



**François Lesavre, Jean-Marc Vengeon,  
Guides de Haute Montagne**

- - une gourde isotherme type Thermos d'au moins 1 litre
  - - un couteau de poche
  - - des sacs plastiques pour protéger vos affaires d'une éventuelle trempette...
- deux sacs plastiques de grande taille et très solides type sac à gravats, très utiles pour vous protéger d'une "rafraîchissante" baignade lors des traversées de zones en eau!
- Une spécialité de votre région que nous aurons plaisir à partager le soir !S'il vous reste un peu de place au départ de Paris emportez avec vous quelques affaires en plus pour offrir aux porteurs, gants, vestes, bonnets, lunettes, chaussettes etc.. Dans tous les cas il est souvent d'usage sur le Chadar d'offrir à nos amis Zanskaris à la fin du trek des vêtements et toutes affaires qu'il nous semble possible de laisser dont nos bottes.

### **Pharmacie personnelle**

crème solaire écran total  
crème lèvres labialisant (2 sticks)  
antibiotique à large spectre  
aspirine, doliprane  
élastoplaste  
désinfectant cutané  
pansements + tous pour les petits bobos  
seconde peau (ampoules)

**Pensez à consulter votre médecin et votre dentiste avant votre départ.**

## **PRESENTATION DU LADAKH-ZANSKAR**

« Jule ! Jule ! ». C'est ainsi que les Ladakhis et les zanskaris accueillent les visiteurs avec le sourire.





**François Lesavre, Jean-Marc Vengeon,  
Guides de Haute Montagne**

Cette vaste région de culture bouddhiste, avec ses hauts paysages secs et désolés, constitue une extension du Tibet, tant d'un point de vue géographique que culturel.

### **Langues et religions**

Le Ladakhi est une forme traditionnelle de Tibétain. La seconde langue la plus usitée est l'Ourdou (proche du Hindi), parlée par les musulmans.

La communauté religieuse la plus importante est celle des bouddhistes.

### **Société ladakhie**

La culture ladakhie traditionnelle est caractérisée par une grande sérénité. Les Ladakhis opposent à la rudesse, aux difficultés de la vie quotidienne, un courage et une ténacité, une bonne humeur qui d'emblée les rendent sympathiques.

Les Ladakhis sont en majorité des sédentaires. Paysans et artisans, ils vivent dans les oasis, le long des torrents qui descendent des glaciers et irriguent leurs champs d'orge, de luzerne et de blé. Ils construisent des maisons de brique de boue crue, martèlent des bols de métal, filent et tissent des robes de laine. S'ils ont d'ailleurs la vie pastorale à temps plein, ils restent des nomades dans l'âme, et n'hésitent pas à parcourir des distances considérables pour assister aux fêtes données dans les monastères ou pour commercer pendant quelques mois par an.

Les nomades ou **champas**, bergers et caravaniers, parcourent les steppes des hauts plateaux à la recherche de pâturages pour leurs troupeaux (yaks, moutons et chèvres) ou pour commercer. Ils sont les seuls habitants du Rupshu. Ces errants du Ladakh ne possèdent rien ou presque rien, hormis leurs troupeaux et tirent le plus clair de leur revenu de la laine. Dans les basses vallées, ils vont chercher des céréales, des étoffes, des épices ou encore du sucre. En échange, ils apportent le sel qu'ils ramassent au bord des lacs salés, mais aussi le beurre, et surtout la laine de leurs bêtes. Le duvet récolté entre les longs poils de chèvre, appelé pashmina, est descendu jusque dans la vallée du Cachemire, où il est admirablement tissé et vendu très cher en Occident.



**François Lesavre, Jean-Marc Vengeon,  
Guides de Haute Montagne**

*Les habitants de ces hautes terres n'ont pas la vie facile : le travail est dur et intense pendant les quatre mois d'été et l'hiver est rude et long.*

*Comme l'ensemble des sociétés tibétaines, la société ladakhie est quadripartite, c'est-à-dire composée de quatre strates sociales :*

- *strate royale*
- strate aristocratique*
- *strate des « gens ordinaires », l'essentiel de la population, composée d'agriculteurs, éleveurs, artisans et spécialistes religieux laïques : astrologues, médiums, médecins guérisseurs*
- *strate des forgerons et des musiciens*

*Ces strates pratiquent l'endogamie (le fait de se marier au sein de sa strate) et de nombreux interdits concernent la strate la plus basse dans la hiérarchie, relatifs à la nourriture, aux relations sexuelles ou au lieu de résidence.*

*La polyandrie (mariage d'une femme avec plusieurs frères), méthode traditionnelle de mariage dans tout le monde tibétain, de façon à ne pas diviser les terres familiales, est de moins en moins pratiquée.*

*Concernant la communauté monastique, le critère de hiérarchie n'est pas fondé sur l'hérédité, c'est-à-dire selon le système des strates sociales, mais sur le « mérite ».*

*Les moines dépendent des monastères au sein desquels ils ont reçu leur éducation religieuse, pris leurs vœux et été ordonnés.*

*Malgré la prééminence du moine sur le plan religieux, il n'est pas le seul spécialiste à exercer : les villages ladakhis comptent parmi la population laïque des astrologues, des médecins guérisseurs (Amchi) et des médiums.*

## **Le Bouddhisme au Ladakh : le Lamaïsme**

*Le Bouddhisme fut introduit au Ladakh via le Cachemire au début de l'ère chrétienne mais n'atteignit que l'élite et il fallut attendre le 10<sup>e</sup> siècle pour que le bouddhisme tibétain, le lamaïsme, connaisse un grand essor et soit largement diffusé dans toutes les couches de la société grâce à l'appui des souverains locaux. Depuis, le lamaïsme, terme soulignant le rôle éminent joué par le maître*

**Chadar – Zanskar - Inde du nord - Janvier 2018**

Page 18

François LESAVRE Guide de haute montagne  
Chemin du Chêne, 30700 St QUENTIN LA POTERIE tel : 06 19 51 29 73 – [flesavre@expes.com](mailto:flesavre@expes.com)  
LES MATINS DU MONDE - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation IM069100084  
Garantie financière : APS - 15 avenue Carnot 75017 Paris - RCP : HISCOX 0086435

«Le collectif des guides Expes.com est propriétaire des droits de propriété intellectuelle ou détient les droits d'usage sur tous les éléments accessibles sur le site»



**François Lesavre, Jean-Marc Vengeon,  
Guides de Haute Montagne**

*spirituel -le lama- y est fermement établi avec de nombreux monastères et une population d'environ 2000 membres aujourd'hui (3,5% de la population bouddhiste).*

*L'église lamaïque, élément essentiel de la société ladakhie, entretient des liens étroits avec la communauté des laïcs, qui lui sert de base de recrutement et lui assure un soutien matériel (donations).*

*L'originalité du lamaïsme tient surtout en l'appropriation des croyances et des pratiques magiques ancestrales du monde tibétain.*

*De nombreux éléments de rites et de la symbolique **bön** (la religion ancestrale du Tibet) ont été assimilés dans le lamaïsme, ce qui explique la masse de déités aux allures féroces, à l'origine des démons de la religion bön, qui sont propre au panthéon tibétain.*

### **Monastères**

*Le Lamaïsme comprend quatre grandes écoles : Kagyupa, Sakyapa, Nyingmapa (Bonnets Rouges), et Gelukpa (Bonnets Jaunes).*

*Au Ladakh, la plupart des monastères appartiennent aux ordres Nyingmapa et Gelukpa (dirigé par le Dalai Lama).*

*Il n'existe aucun esprit de compétition ni d'antagonismes entre ces ordres.*

*Les monastères sont désignés sous le nom de « gompa ». Souvent bâti au voisinage d'un village, seule sa position en hauteur marque la distance qui le sépare du monde des villageois avec lequel il entretient des relations étroites et quotidiennes.*

*Tous les grands monastères comprennent un **Dhukhang** (salle d'assemblées), un **Lhakang**, « Maison des Dieux », chapelle réservée à la divinité principale, et des cellules d'habitation.*



**François Lesavre, Jean-Marc Vengeon,**  
**Guides de Haute Montagne**

*Le Dhukhang est la pièce la plus vaste, équipée de coussins et de tables basses ou les moines s'installent pendant les prières et les cérémonies. Dans les petits monastères, une seule pièce peut servir de salle de réunion et de chapelle.*

*La plupart du temps, il y a à l'entrée une iconographie représentant la Roue de la Vie et à l'intérieur une statue du Bouddha est entourée de disciples ou de gardiens. Moines et fidèles s'y réunissent à l'occasion des grandes fêtes du calendrier lamaïque.*

## **Monastères de la vallée de \_\_\_\_\_**

**Palais royal de Leh et le Namgyal Tsemo** : les vestiges d'un magnifique palais dominant toujours la ville de Leh, la capitale du Ladakh. Construit au 17<sup>e</sup> siècle, à l'époque où le roi régnait sur la totalité du Tibet Occidental, le palais est la réplique miniature du célèbre Potala de Lhasa (Tibet).

*Le monastère de Namgyal Tsemo, construit au début du 16<sup>e</sup> siècle, est situé au-dessus du Palais de Leh. Vue imprenable sur Leh et la vallée de l'Indus.*

**Stok** (10 km) : ce village situé sur la rive gauche de l'Indus est devenu la résidence de la famille royale depuis près de deux siècles.

*Le palais abrite un petit musée où l'on peut admirer de vieux tangkas, des vêtements de cérémonie et des objets appartenant à la famille royale.*

**Shey** (15 km de Leh) : ce Palais fut l'ancienne capitale du Ladakh jusqu'au 15<sup>e</sup> siècle.

**Tikse** (20 km) : ce fantastique ensemble architectural de l'ordre gelukpa, fut bâti au 15<sup>e</sup> siècle. Il couvre de haut en bas une colline à mi-chemin entre Leh et Hemis. Une centaine de moines y résident.

**Matho** (30 km) : édifié sur une colline, c'est le seul monastère ladakhi de l'ordre sakyapa.

*De la Gompa, la vue sur la vallée est admirable.*





**François Lesavre, Jean-Marc Vengeon,**  
**Guides de Haute Montagne**

**Hemis** (43 km) : *situé dans un vallon latéral de la rive gauche de l'Indus, Hemis est actuellement le plus grand monastère du Ladakh et 500 moines y sont attachés. Fondé en 1602 par un moine de l'ordre Kagyupa.*

**Spituk** (7 km) : *dominant l'Indus, la Gompa Gelukpa construite au 15e siècle, offre une vue étendue sur la vallée.*

**Phyang** (17 km) : *fondé en 1530, le monastère Kagyupa, affilié à Lamayuru abrite trois temples.*

**Alchi** (88 km) : *c'est l'un des plus anciens monastères du Ladakh (11 e siècle) et il représente au niveau iconographique l'ensemble le plus intéressant de la région. Les peintures relèvent de la tradition des artistes cachemiris.*

**Likir** (58 km) : *ce monastère Gelukpa extrêmement préservé fut édifié en 1065. Le supérieur est un jeune frère du Dalai Lama. Une centaine de moines y résident.*

**Rizong** : *la « forteresse de la montagne ». Ce monastère Gelukpa perché dans un site fantastique est le plus récent du Ladakh, construit il y a un peu plus d'un siècle.*

**Lamayuru** : *c'est l'un des plus anciens monastères (10 e siècle) ladakhis. Il offre un point de vue extraordinaire sur la vallée de l'Indus et la chaîne de montagne qui la surplombe.*

## **RENSEIGNEMENTS PRATIQUES**

### **Climat :**

La mousson qui règne pratiquement partout en Inde de la mi juin à la mi septembre, épargne dans l'ensemble le Ladakh et le Zaskar où le temps est généralement chaud et sec (maximum 28/30°C). Les dernières années ont toutefois amené un changement avec de rares orages de mousson parfois



**François Lesavre, Jean-Marc Vengeon,  
Guides de Haute Montagne**

violents. Il fait plus froid en altitude, au-delà de 4000m (jusqu'à - 5° la nuit).  
Risque d'enneigement des cols en septembre.

D'Octobre à Mai, seules la vallée de l'Indus et les vallées adjacentes de la région du Sham sont épargnées par les fortes neiges. Les journées sont fraîches et ensoleillées (jusqu'à + 5°C. l'hiver) et les nuits glaciales (jusqu'à -30°C l'hiver).

### **Argent:**

Pour vos paiements, les cartes de crédit sont acceptées dans les grands hôtels et dans la plupart des boutiques et magasins : Visa, MasterCard, American Express, Diners Club.

Gardez au moins un bordereau de change pour reconvertir vos roupies en quittant l'Inde.

Vous pouvez aussi retirer des espèces avec votre carte de crédit (distributeurs de billets) dans la plupart des villes indiennes (mais toujours pas à Leh!).

## **BIBLIOGRAPHIE SUR LE LADAKH**

### **Guides**

**Ladakh-Zanzkar**, Charles Genoud et Philippe Chabloz, Ed. Olizane

**Le Ladakh**, P.Kaplanian, Ed. Les Guides Peuples du Monde

**Himalaya**, Hugh Swift, Ed. Apsara

**Trekking in the Indian Himalaya**, ( en anglais) Ed. Lonely Planet

### **Beaux livres**

**Deux hivers au Zanzkar**, et **Zanskar : Le Fleuve Gelé** , O.FÖLLMI, Ed. Olizane



François Lesavre, Jean-Marc Vengeon,  
Guides de Haute Montagne

**Si près des dieux, si loin des hommes**, O.FÖLLMI, Ed. La Martinière

**Offrandes 365 Pensées de maîtres Bouddhistes**, O. et D. Föllmi (La Martinière)

**Himalaya**, de E. Valli (La Martinière)

**Peinture bouddhique du Ladakh**, Ed. Olizane

**Ethnologie**

**Lieu de neige et de genévriers**. *Organisation sociale et religieuse des communautés bouddhistes du Ladakh*, P. Dollfu