

CLUB ALPIN FRANÇAIS Section Ile de France, 5 rue Campagne Première, 75014 PARIS
tél du secrétariat: 01.42.18.20.00. (ouverture : le Mardi 16h à 19h00, le jeudi 12h à 14h et de
16h à 19h, le vendredi de 16h à 19h, le samedi de 13h à 19h)
fax: 01.42.18.19.29
(N°d'agrément tourisme : AG 075950054)
Coordonateur C.A.F. : Gilles CALDOR

INDE :IND.01

LADAKH

ASCENSION DU TSOMO TANG PEAK (6057m), VALLEE DE LA MARKA, ET FRANCHISSEMENT DE 4 COLS A 5000m.

Ce voyage combine à la fois un très beau trek, une ascension d'un sommet de plus de 6000m et la découverte de monastères bouddhistes, comptant parmi les plus pittoresques du Ladakh.

Le point de départ du trek sera le monastère d'Hémis, le plus important de la région. La première partie du séjour sera consacrée à parcourir la vallée de la Marka d'Est en Ouest, vallée qui égale par sa beauté la vallée du Zanskar, tout en étant moins fréquentée. Les contrastes saisissants entre l'aridité des sommets et le vert intense des oasis près des villages, plonge le visiteur néophyte dans un autre univers. Un système de nacelle sur câble original nous permettra de traverser le fleuve Zanskar.

En arrivant aux environs d'Hanupatta, nous serons au fond d'une gorge très impressionnante. Il faut s'imaginer le sentier (parfois creusé dans la roche) qui longe le torrent impétueux n'excédant pas 5m de large par endroits, et encadré par des parois verticales de plus de 1000m...

En deuxième partie, nous serons bien acclimaté pour poursuivre vers l'Ouest et nous attaquer au Tsomo Tang Peak (6057m). Celui-ci est situé à environ mi- distance d'Hanupatta et Rangdum. L'ascension (facultative) de ce sommet glacière nécessitera l'usage de crampons. Sur l'arête terminale, il faudra s'aider des mains pour les derniers ressauts rocheux (sans difficultés techniques). Du sommet, vue somptueuse sur la chaîne Himalayenne et les sources des 3 affluents de l'Indus : le Zanskar, la Suru et la Yapola.

Le trek se terminera à Rangdum, mais les découvertes n'en sont pas terminées pour autant ! Une impressionnante route de montagne jusqu'à Leh nous attend. Il y aura des arrêts à Kargil, et à Lamayuru, le monastère le plus célèbre de la région. A côté de cet édifice perché sur son piton, nous découvrirons des roches multicolores uniques. Nous visiterons aussi le plus ancien des monastères : Alchi, avant d'arriver à Leh.

La dernière journée pourra être consacrée à franchir le Khardong-La, le plus haut col routier du monde, ou à la visite des monastères de Shey et de Thikse (qui renferme le plus grand Bouddha du Ladakh, recouvert de feuilles d'or) avant de prendre l'avion pour Delhi.

DUREE ET DATES:

30 jours, dont 20 jours de marche. Du 15 Juin au 13 Juillet 2008.

NIVEAU TECHNIQUE:

Très bonne condition physique en raison de la haute altitude et de la longueur du trek. Il est conseillé d'avoir déjà effectué des courses d'altitude (au moins 4000 mètres dans les Alpes), pour avoir acquis une certaine résistance au froid et à l'altitude. La progression par elle-même, ne présente pas de difficultés techniques.

Le Tsomo Tang Peak nécessite l'utilisation de crampons. Son ascension est optionnelle. Les participants non entraînés à la progression sur glacier pourront soit se reposer au camp de base, soit monter au camp d'altitude durant la journée consacrée au sommet par l'équipe. En dehors de l'ascension, la durée des étapes variera de 4 à 7h de marche.

PARTICIPATION AUX FRAIS: 2280 EUROS.

Sont compris :

- le transport aérien aller et retour PARIS - DELHI sur compagnie régulière, en classe économique,
- le vol Delhi-Leh, aller et retour,
- les transports sur place en mini-bus, 4X4, et taxis,
- les nuits en hôtel (équivalent 2 ou 3 étoiles) à Delhi et Leh. Dans la mesure du possible des chambres individuelles seront réservées.
- la fourniture des tentes d'altitude, des matelas, d'une tente messe, de tables, de chaises et de la nourriture de qualité pendant le trek,
- un guide,
- des cuisiniers, des porteurs et des chevaux pour les bagages personnels et collectifs, pendant toute la durée du trek, - les frais de dossier C.A.F.

Reste à votre charge:

- l'équipement personnel,
- l'assurance annulation - perte de bagages, vivement conseillée,
- le visa,
- les repas dans les villes et lors des trajets en bus (compter de 2 à 3 Euros par repas)
- les boissons et dépenses personnelles,
- la surtaxe aérienne dans le cas où le bagage de soute dépasse 18 kg.
- les pourboires (traditionnels en fin de trek)

Si le budget prévu n'est pas entièrement dépensé, l'excédent est reversé aux participants. Si le nombre des participants est inférieur à 8, le prix est majoré suivant le barème ci-dessous. (en effet la répartition des coûts fixes inhérents à ce type d'expédition faisant appel à du personnel local en nombre, entraîne une croissance de la participation de chacun avec un petit nombre de participants). Le candidat aura la possibilité de refuser cette majoration et d'annuler sa participation ; il sera alors remboursé de l'intégralité des sommes versées.

Prix par personne pour : -7 part : 2410 Euros

-6 part : 2520 Euros

ORGANISATION:

- hébergement en hôtels en chambres doubles (ou single suivant disponibilités de l'hôtel) à Delhi et Leh,
- autres nuits sous tentes à 3 places mais occupées par 2 personnes (les tentes sont montées à chaque étape par les aides cuisiniers) - présence d'une tente WC montée à chaque étape,
- repas consistants et de qualité préparés par cuisiniers assistés des aides cuisiniers (eau systématiquement bouillie, règles d'hygiène respectées) et pris sous une tente " messe " avec table et chaises pliantes,
- les porteurs se chargent des bagages personnels pendant tout le trek.
- les participants ne portent que leur affaire de journée dans leur sac à dos.

PROGRAMME INDICATIF:

- Jour 1 : Paris - Delhi
- Jour 2 : vol (panoramique) Delhi-Leh
- Jour 3 : visite de Leh et environs
- Jour 4 : route pour le monastère d'Hémis, départ en trek pour Shang Sumdo
- Jour 5 : trek pour Nimaling
- Jour 6 : trek pour Markha
- Jour 7 : trek pour Skiu
- Jour 8 : trek pour Chiling
- Jour 9 : trek pour le camp de base du col de Dungdungchen
- Jour 10 : trek pour Sumda Chenmo
- Jour 11 : trek pour Hinju
- Jour 12 : trek pour Phanjila
- Jour 13 : trek pour Hanupatta
- Jour 14 : journée de repos à hanupatta (joli camp au bord de la rivière)
- Jour 15 : trek pour Hanupatta Drog
- Jour 16 : trek pour Shilakung
- Jour 17 : trek pour le camp de base du Tsomo Tang Peak
- Jour 18 : montée et établissement du camp d'altitude
- Jour 19 : ascension du sommet et redescente
- Jour 20 : journée de sécurité
- Jour 21 : trek pour kanji
- Jour 22 : trek pour Tashidongze
- Jour 23 : trek pour Rangdum
- Jour 24 : Rangdum-Kargil
- Jour 25 : Kargil-Lamayuru-Alchi
- Jour 26 : Alchi-Leh
- Jour 27 : journée à Leh. Visite des monastères, le Stock Palace Museum, ou excursion à la journée au col de Khardong-La.

SANTE - VACCINATIONS:

Il est important de connaître sa résistance à l'effort et à l'altitude avant de partir. Pour cela il est vivement conseillé d'aller voir son médecin, et de faire un test à l'effort. Une visite chez le dentiste n'est pas inutile non plus. Il n'y a pas de vaccinations obligatoires, toutefois il est préférable d'être à jour des rappels de ses vaccins Tétanos/Polio, Typhim-Vi , hépatite, et éventuellement après avis du médecin : Diphtérie et traitement anti-Paludéen (peu de risques et uniquement à Delhi).

Le service Parasitologie de l'hôpital de la Pitié Salpêtrière renseigne et se charge des vaccinations sur place lors de la consultation; tél : 01.42.16.01.03 ou 01.45.85.90.21. Des renseignements médicaux peuvent être obtenus aussi au centre Air France T. 01.43.17.22.02.

FORMALITES:

Le visa est à demander à l'ambassade de l'Inde 22, rue Albéric Magnard 75016 PARIS, tél 01.40.50.71.71. Le prix est d'environ 50 Euros (à payer en espèces, fournir 2 photos). Téléphoner avant pour connaître les délais et les horaires de dépôt et de retrait des passeports. Attention aux dates de validité de votre passeport, il doit être valable 6 mois après la date de retour.

Si vous êtes en province, pour plus de simplicité et une meilleure fiabilité, vous pouvez utiliser les services de VISA EXPRESS qui se chargent de toutes les formalités et vous expédie votre passeport à domicile en recommandé. VISA EXPRESS, 54 rue de l'Ouest, BP 48, 75661 PARIS-CEDEX 14, Tél : 01.44.10.72.72.

Important : Lors de votre inscription, laissez au secrétariat les photocopies des 6 premières pages administratives de votre passeport, ainsi que 2 photos d'identité.

CLIMAT:

Climat continental en montagne : chaud et sec (voir aride) dans la journée et pouvant être très froid la nuit (pointes possible jusqu'à -20° à 5000 m). Il y a souvent un vent assez fort l'après-midi. On assiste parfois à quelques chutes de neige ou de pluie en été. Par contre le Ladakh n'est pas concerné par la mousson de Juin à Septembre.

OFFICE DU TOURISME :

13 Boulevard Haussmann, 75009 Paris Tél : 01.45.23.30.45.

NOMBRE DE PARTICIPANTS: maximum 10.

REUNION PREPARATOIRE:

Prévue avant le départ au CAF Ile de France; on fait connaissance et on aborde toutes les questions pratiques. Les participants de province qui ne peuvent venir à Paris pour cette réunion peuvent téléphoner au coordonnateur. Laissez vos coordonnées au C.A.F., et un courrier de convocation vous sera adressé en temps utile.

CALANDRIER DE VERSEMENT:

Règlement en 2 fois; à l'inscription, 30% du prix : 700 EUROS, et le solde 5 semaines avant le départ.

DATE LIMITE D'INSCRIPTION:

30 Avril 2007. Pour faciliter la vie du coordonnateur, merci de ne pas attendre systématiquement qu'il y ait d'autres inscriptions avant la vôtre pour vous inscrire, car cela crée des situations ingérables ! De toutes façons, si le voyage ne part pas, un remboursement intégral est effectué dans les meilleurs délais.

MATERIEL PERSONNEL:

L'ensemble de vos bagages seront répartis dans 2 sacs: un sac à dos de montagne (contenance 50 litres au minimum), et un sac de voyage ou un sac marin. Pour le vol, vous mettrez les objets lourds et compacts dans un sac de cabine (en évitant de dépasser le poids de 7 kg et un volume de 55 X 40 X 20cm), et ce qui est volumineux et « contendant » tel que le duvet, les chaussures, le piolet, les crampons, etc. . . , dans le sac de soute qui ne devra pas excéder 17 kg. Durant le trek, votre sac marin sera confié aux porteurs.

Prévoyez :

- chaussures de montagne chaudes pour le sommet,
- chaussures de trek plus légères pour le trek
- plusieurs paires de chaussettes de laine (ou polypropylène, plus chaudes),
- guêtres et surbottes,
- sac de couchage en duvet d'oie (allant au moins jusqu'à une temp.-20°)
- sacs plastiques solides pour maintenir les affaires au sec (pas de sacs poubelles, trop fragiles)
- casquette, bob, ou chapeau de toile,
- couverture de survie,
- vêtements chauds de montagne (anorak, pulls, fourrures Polaires, bonnet, 2 paires de gants chauds, écharpes, surmouffes, gore tex, etc...)
- sous-vêtements chauds de type thermolactyls éventuellement,
- lunettes de soleil (2 paires dont une de glaciers),
- cape de pluie,
- bâtons de marche télescopiques,
- piolet (l'import sera confirmé avant le départ, possibilité éventuellement de prêt sur place, pour éviter de surcharger les bagages)
- baudrier, un descendeur (« 8 »), cordelette et mousquetons,
- crampons,
- guêtres,
- lampe frontale avec piles alcalines et ampoules de rechange,
- couteau Suisse,
- cadenas pour fermer le sac marin,
- des gourdes ou bouteilles en plastique pour contenir 3 à 4 litres d'eau,
- un briquet,
- vêtements et lacets de rechange,
- papier hygiénique pour la durée du trek,
- petit nécessaire de couture,
- argent de poche en dollars (en petites coupures) pour les dépenses personnelles et les imprévus.

PHARMACIE PERSONNELLE

- Vitamine C,
- Aspirine ou Paracétamol,
- Anti-diarrhéique type Imodium,
- Antiseptique intestinal type Ercéfuryl,
- Traitement antibiotique à large spectre,
- Pommade anti-inflammatoire type Ketum,
- Collyre pour les poussières et les ophtalmies,
- Pastilles pour purifier l'eau, type Micropur,
- Pour éviter les ampoules : bandes adhésives type Elastoplast ou Biplast et double peau type Compeed,
- Répulsif à moustiques,
- Traitement pour rhumes, maux de gorges, toux,
- Vos médicaments, si vous suivez un traitement.
liste non exhaustive...

Une pharmacie de groupe complète sera emportée pour ce voyage.

