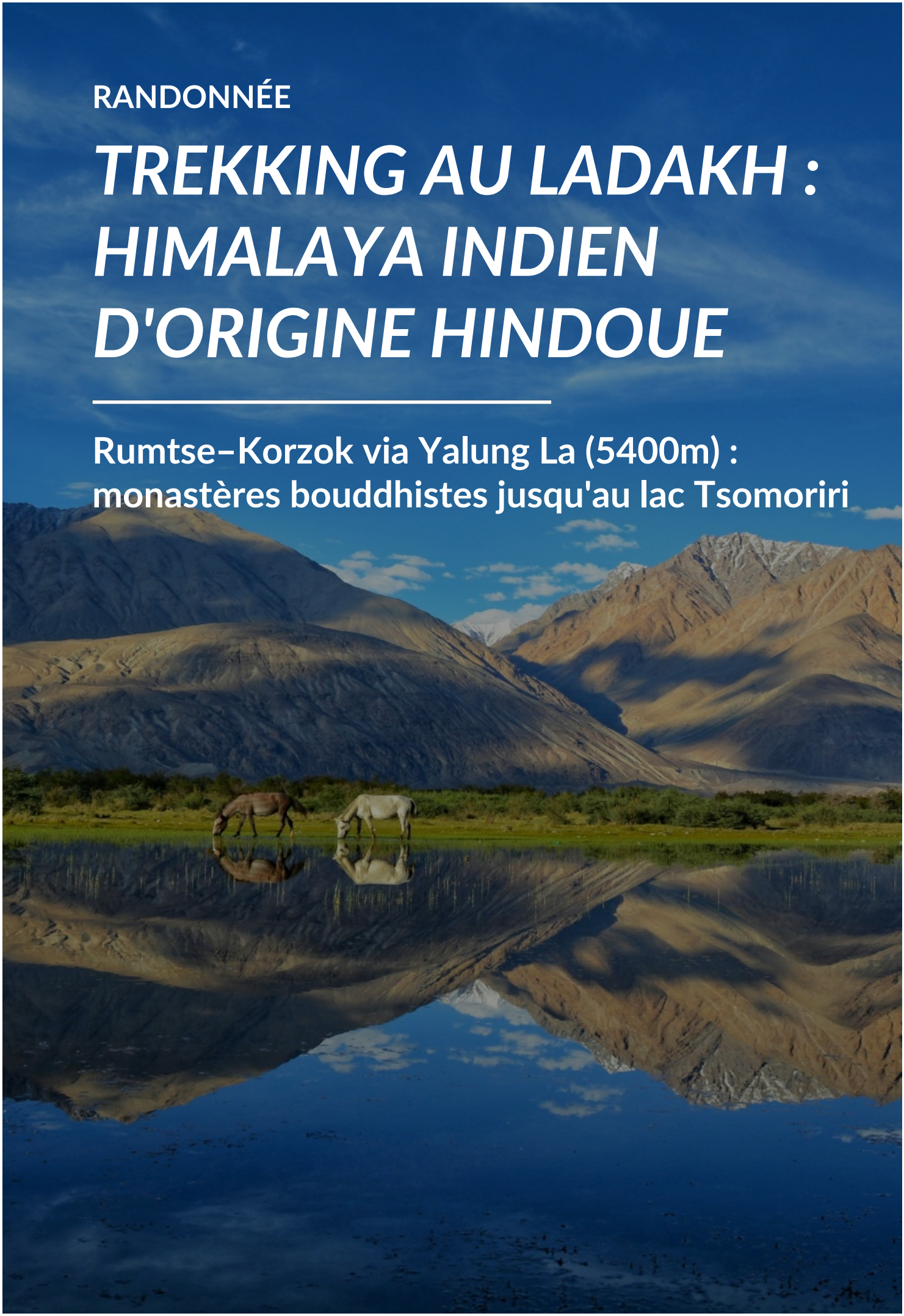
RANDONNÉE

TREKKING AU LADAKH : HIMALAYA INDIEN D'ORIGINE HINDOUE

Rumtse–Korzok via Yalung La (5400m) : monastères bouddhistes jusqu'au lac Tsomoriri



INDE

Trekking de 10 jours dans l'Himalaya isolé du Ladakh, traversant 5 cols à plus de 4900 m, entre paysages nomades et lacs salés.

Voir le programme sur le web

https://b4experience.com/trekking-in-ladakh-indian-himalaya-with-hindu-roots

MOIS RECOMMANDÉS

JULY, AUGUST, SEPTEMBER

PRIX

À partir de **1.550€** /personne

Réductions pour groupes

info@b4experience.com / +34 613 03 77 00

Points forts

- TRAVERSE CINQ COLS DE HAUTE MONTAGNE JUSQU'À 5400M
- CAMPEZ PRÈS DE CAMPEMENTS NOMADES ET DE YAKS
- DÉCOUVREZ LE PLATEAU DU CHANGTHANG ET LE TSO KAR
- FIN AU SACRÉ LAC TSOMORIRI.

Groupe privé

100% personnalisable

À partir de (Personnes)	Catégorie	Disponibilité	Nb. jours	Prix/pers.
6	Standard	01/07/2027 15:00:00 - 30/09/2027 16:00:00	10	1.550€
6	Standard	01/07/2026 14:00:00 - 30/09/2026 15:00:00	10	1.550€
4	Standard	01/07/2027 15:00:00 - 30/09/2027 16:00:00	10	1.750€
4	Standard	01/07/2026 14:00:00 - 30/09/2026 15:00:00	10	1.750€
2	Standard	01/07/2027 15:00:00 - 30/09/2027 16:00:00	10	2.250€
2	Standard	01/07/2026 14:00:00 - 30/09/2026 15:00:00	10	2.250€

Voyagez avec votre famille ou groupe d'amis.

**Confirmer la disponibilité à info@b4experience.com / +34 613 03 77 00 / www.b4experience.com*

Groupe ouvert

Partagez l'expérience avec d'autres voyageurs

Dates	N° jours	Places disp.	Prix par pers.
26 juil. 2026	10	T:6 O:1 **5**	1.750€

**Confirmer la disponibilité à info@b4experience.com / +34 613 03 77 00 / www.b4experience.com*

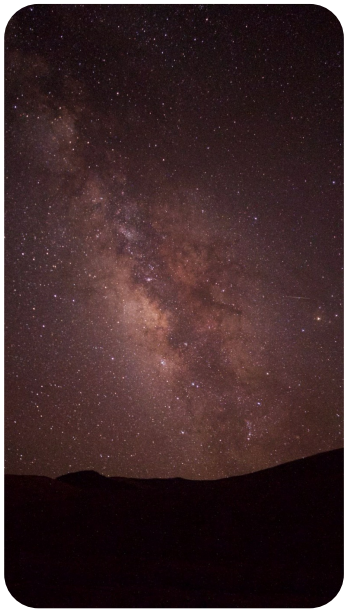
Inclus

- 3 nuits en hôtel/maison d'hôtes à Leh
- Hébergements en campement pendant le trek
- Transport privé Leh - Rumtse / Korzok - Leh
- Transferts aéroport - hôtel à Leh
- Tous les repas et boissons chaudes pendant le trek
- Petit-déjeuners à Leh
- Guides locaux et équipe de soutien
- Portage avec poneys/chevaux (jusqu'à 12 kg par personne)
- Tentes, sacs de couchage, matelas et tente à manger
- Permis, taxes environnementales et d'accès
- Trousse de premiers secours basique et oxygène
- Communication d'urgence (talkie/satellite).

Non inclus

- Vols internationaux et nationaux
- Assurance voyage et annulation (obligatoire, nous pouvons la gérer)
- Matériel personnel de trekking
- Dépenses personnelles et pourboires
- Repas non mentionnés à Leh
- Dépenses d’évacuation ou de secours d’urgence en cas de mal d’altitude ou autres urgences.

info@b4experience.com / +34 613 03 77 00



Itinéraire

JOUR 1 : ARRIVÉE À LEH

Arrivée à l'aéroport de Leh (3500m), où vous serez accueilli par notre équipe et transféré à votre hébergement. Le reste de la journée est consacré au repos pour faciliter l'acclimatation. Nous recommandons une promenade douce au marché local au coucher du soleil.

Hébergement : Hôtel
Repas : Dîner.

JOUR 2 : ATTRAITS DE LEH

Journée pour découvrir les environs de Leh. Nous visiterons le palais de Shey, le monastère impressionnant de Thiksey et la stupa blanche de Shanti avec vue sur la vallée. Journée tranquille pour poursuivre l'acclimatation.

Hébergement : Hôtel
Repas : Petit-déjeuner.

JOUR 3 : MARCHE D'ACCLIMATATION

Nous faisons une randonnée de 3 à 4 heures vers Tsemo Gompa ou Shanti Stupa, atteignant 3800m. Cette montée progressive aide le corps à se préparer pour l'altitude du trek.

Hébergement : Hôtel
Repas : Petit-déjeuner

JOUR 4 : TRANSFERT À RUMTSE ET MARCHE

Départ par la route vers Rumtse (4150m), point de départ du trekking. Après avoir monté le campement, nous ferons une marche d'acclimatation en direction de la vallée de Kyamar, gagnant de l'altitude jusqu'à 4500m et revenant au campement.

Hébergement : Campement
Repas : Petit-déjeuner, Déjeuner, Dîner.

JOUR 5 : TRANSFERT À NURUCHEN ET EXPLORATION

Nous nous dirigeons vers Nuruchen (4700m), dans la région du Tso Kar. C'est un lieu de pâturage saisonnier pour les nomades Changpa. Nous faisons une promenade douce dans la région, profitant des vues sur le lac salé et observant la faune sauvage.

Hébergement : Campement
Repas : Petit-déjeuner, Déjeuner, Dîner.

JOUR 6 : TREK VERS RACHUNGKARU (4900M)

Nous marchons environ 5 heures en traversant le col Horlam Kongka La (4950m), d'où s'ouvrent des vues sur le vaste plateau du Changthang. Nous descendons vers les pâturages de Rachungkaru, habités par des bergers de yaks.

Hébergement : Campement
Repas : Petit-déjeuner, Déjeuner, Dîner.

JOUR 7 : TREK VERS GYAMA (5150M)

Montée constante jusqu'au col Kyamayuri La (5300m), l'un des plus hauts du trek. Du sommet, vues panoramiques sur les chaînes de Ladakh et Zanskar. Descente vers le campement de Gyama, entre troupeaux de chèvres pashmina.

Hébergement : Campement
Repas : Petit-déjeuner, Déjeuner, Dîner.

JOUR 8 : TREK VERS YALUNG BASE (5280M)

Marche d'environ 6h traversant le col Gyama La (5350m). Le paysage devient plus rude et minéral. Du col, nous contemplons les pics enneigés du Karakoram oriental avant de descendre au camp de base de Yalung.

Hébergement : Campement
Repas : Petit-déjeuner, Déjeuner, Dîner.

JOUR 9 : TREK VERS KORZOK PHU (4760M)

Journée longue et exigeante traversant le Yalung La (5400m), le point le plus haut du parcours. Après la montée difficile, la récompense est une vue inégalée sur le lac Tsomoriri et les montagnes environnantes. Descente jusqu'aux pâturages de Korzok Phu.

Hébergement : Campement
Repas : Petit-déjeuner, Déjeuner, Dîner.

JOUR 10 : RETOUR À LEH

Après le petit-déjeuner, nous prenons la route du retour vers Leh (7-8h en véhicule), profitant d'un trajet pittoresque le long de la vallée de l'Indus, traversant ponts et villages isolés.

Hébergement : Hôtel
Repas : Petit-déjeuner, Déjeuner.

Politique de paiement et d'annulation

Réservation initiale : Pour garantir votre place, un acompte de 30 % du montant total du voyage est requis au moment de la réservation.

Paiement final : Le montant restant, équivalent à 70 % du total, doit être réglé au plus tard 60 jours avant la date de départ.

Suppléments : Les coûts supplémentaires du voyage, tels que les assurances, les vols ou d'autres services optionnels, doivent être payés en totalité lors de la réservation.

Assurance annulation : Le client peut souscrire une assurance annulation de voyage pour obtenir le remboursement de la totalité du montant versé (selon les conditions de la police).

L'utilisateur final peut renoncer au voyage contracté, ayant droit au remboursement des sommes versées, sauf les pénalités indiquées. Cependant, il devra payer à l'agence les montants suivants une fois le voyage confirmé.

Politique d'annulation 3

- Remboursement complet dans les 24 heures suivant l'achat
- Jusqu'à 60 jours avant le voyage : remboursement de 100 % du montant du voyage
- Jusqu'à 45 jours avant le voyage : remboursement de 50 % du montant du voyage
- Pour des délais inférieurs à ceux décrits : aucun remboursement ne sera effectué.

*Des frais de gestion de 250 € seront appliqués
*Si d'autres frais non remboursables ont déjà été émis, ils ne seront pas non plus remboursés et seront déduits du montant total à rembourser
*Le coût d'annulation des vols déjà émis est de 100 % du prix du billet.

Off Trail S.L. agit dans ce voyage combiné en tant que détaillant/commercialisateur. Pour les départs programmés ouverts, la réalisation du voyage nécessite un minimum de 2 personnes inscrites confirmées, le voyageur étant informé via le portail client lorsque ce minimum est atteint pour pouvoir confirmer le départ. En cas de non-atteinte du nombre minimum indiqué, l'organisateur pourra annuler le voyage et en informer le voyageur dans le délai légal applicable allant jusqu'à 20 jours calendaires avant le départ. Pour les départs privés ou les voyages sur mesure, le programme sera considéré comme confirmé dès l'acceptation de la réservation, car il s'agit d'un voyage spécialement conçu pour le nombre de personnes indiqué dans le contrat et avec un prix ajusté à cette configuration. En cas d'annulation due au non-respect du minimum requis, le voyageur aura droit au remboursement intégral des sommes versées, sans compensation supplémentaire.

Liste du Matériel

VÊTEMENTS FONCTIONNELS :

- Veste Gore-Tex ou imperméable et respirante
- Pantalons imperméables pour la pluie
- Veste chaude : en duvet ou de préférence primaloft (car elle résiste à l'eau)
- Polaire légère
- T-shirts à manches courtes respirants et à séchage facile
- Pantalons élastiques, un peu plus épais, pour les jours ou nuits plus frais
- Pantalons de trekking
- Shorts
- Ensemble tee-shirt et pantalon thermique
- Sous-vêtements (de préférence non en coton)
- Maillots de bain

TÊTE

- Casquette légère pour courir
- Bonnet en laine
- Cache-cou
- Lunettes de soleil

MAINS

- Gants polaires fins
- Bâtons de trekking (recommandés)

PIEDS

- Chaussettes fines (non en coton)
- Chaussettes épaisses et chaudes pour la nuit (non en coton)
- Chaussures de trail légères ou chaussures de montagne (les habituelles pour la montagne)
- Sandales de montagne avec bride au talon (optionnel)

SACS À DOS

- Sac à dos de montagne 20/35 litres
- Housse de pluie pour sac à dos
- Petit sac de voyage (pour documents et portefeuille)
- Sac de voyage (préférable à une valise)

MATERIEL D'HÉBERGEMENT

- Sac de couchage (3 saisons)
- Sac de couchage style cabane en soie (optionnel)
- Bouchons d'oreilles

ACCESSOIRES

- Lampe frontale et piles ou batteries de rechange
- Crème solaire, baume à lèvres et après-soleil
- Répulsif à moustiques

MANGER/BOIRE

- Système d'hydratation minimum 1 l (Camelbak, gourde ou bouteille souple)
- Thermos (optionnel)
- Snacks, fruits secs, gels, hydratation et barres énergétiques, barres protéinées, mélange de fruits secs, comprimés de magnésium et suppléments de récupération

EQUIPEMENT DE VOYAGE

- Vêtements décontractés
- Passeport, visa, argent liquide, documents d'assurance, carnet de vaccination
- Serviette en microfibre
- Trousse de premiers secours et médicaments
- Couverture de survie
- Portable et montre avec suivi d'itinéraire
- Powerbank, appareil photo, câbles de charge, écouteurs...

FAQs

Quel niveau physique est requis?

Une bonne condition physique et une expérience préalable en trekking de plusieurs jours sont requises. On marche quotidiennement entre 10 et 14 km à haute altitude, franchissant des cols entre 4900 et 5400 mètres. Il est recommandé d'avoir déjà fait des treks à plus de 3000 m.

L'assurance de secours est-elle obligatoire?

Oui, il est obligatoire d'avoir une assurance couvrant les évacuations en hélicoptère ou l'assistance médicale dans les zones isolées. Si besoin, nous pouvons la gérer.

Faut-il un visa pour l'Inde?

Oui, la plupart des citoyens doivent demander un e-Visa avant de voyager. La procédure s'effectue en ligne et est généralement approuvée en quelques jours.

Quel type d'hébergement est proposé?

À Leh, on dort dans des hôtels ou guesthouses avec chambres doubles et salle de bain privée. Pendant le trek, on dort dans des tentes doubles, avec matelas et sac de couchage inclus. Il y a une tente à manger, cuisine et toilette portable.

Quels repas sont inclus?

Pendant le trek, tous les repas sont inclus (petit-déjeuner, déjeuner, dîner et boissons chaudes). À Leh, seul le petit-déjeuner est proposé. Une alimentation équilibrée et adaptée à l'altitude est privilégiée.

Comment arriver à Leh?

On arrive par vol domestique de Delhi à l'aéroport Kushok Bakula Rimpochee (Leh). Nous recommandons d'arriver au moins 2 jours avant pour une meilleure acclimatation.

Quelle est la meilleure période pour ce trek?

De juin à septembre, lorsque les cols sont dégagés de neige et que le climat est plus stable. Durant ces mois, il est aussi possible d'interagir avec les nomades dans leurs campements.

Peut-on se baigner dans le lac Tsomoriri?

Il n'est pas recommandé pour des raisons culturelles et écologiques. C'est un lac sacré pour les locaux et on cherche à préserver sa pureté.

Peut-on louer du matériel à Leh?

Certains éléments comme bâtons, sacs de couchage ou vestes peuvent être loués. Toutefois, nous recommandons d'apporter votre propre matériel pour assurer qualité et ajustement.

Comment est transporté le matériel?

Pendant le trekking, les poneys transportent jusqu'à 12 kg de bagages par personne. Les participants portent uniquement un sac à dos léger avec le nécessaire pour la journée.

Que se passe-t-il si je ne m'acclimate pas bien?

L'itinéraire est conçu pour une acclimatation progressive. Si quelqu'un présente des symptômes, le guide décidera s'il doit se reposer, descendre en altitude ou abandonner. Nous disposons d'oxygène et de communication d'urgence.

Y a-t-il du réseau mobile pendant le trek?

Non. La couverture est uniquement disponible à Leh. Pendant le trek, nous utilisons une communication satellite ou talkie-walkie pour les urgences.

Faut-il se faire vacciner pour voyager au Ladakh?

Il n'y a pas de vaccins obligatoires, mais il est recommandé d'être à jour pour le tétanos et l'hépatite A. Consultez votre centre de médecine du voyage.

Quel temps attendre pendant le trek?

Jours ensoleillés et secs (10°C à 20°C), nuits froides (-5°C à -10°C). Il est possible de rencontrer des vents forts sur les cols hauts. Il est essentiel d'avoir des vêtements adaptés au froid.

Peut-on prolonger le séjour à Leh?

Oui, nous pouvons vous aider à organiser des nuits supplémentaires, visites culturelles ou excursions dans la vallée de l'Indus ou au monastère de Hemis.

Contact

info@b4experience.com

www.b4experience.com

+34 613 03 77 00

Voir le programme sur le web

info@b4experience.com / +34 613 03 77 00