

DU 3 AU 18 JUILLET 2026

Du Ladakh au Cachemire

20 jours · La grande traversée du Zanskar
Accompagné par Damien et Jean

De Leh à Srinagar, un trek exceptionnel au cœur de l'un des territoires les plus isolés et spectaculaires de l'Himalaya. Après l'acclimatation à Leh, on franchit de hauts cols et on descend dans des vallées semées de chortens et de monastères où le temps semble suspendu, au fil des rencontres avec les habitants et les moines. Le voyage s'achève en douceur au Cachemire, sur les bateaux-maisons du lac Dal.

LADAKH · ACCLIMATATION

JOUR 1

Arrivée à Delhi
Accueil et transfert à l'hôtel pour quelques heures de repos.

JOUR 2

Envol vers Leh · 3 500 m
Vol matinal vers Leh. Journée consacrée au repos, à l'acclimatation et à une première découverte de la ville.

JOUR 3

Stok et Matho · 3 600 m
Le palais royal de Stok (1825) et ses ornements anciens, thangkas et statues, puis le monastère de Matho, fondé au XIIIe siècle. En soirée, Shanti Stupa et monastère de Sankar.

JOUR 4

Hemis et Thiksey · 3 600 m
Hemis, le plus grand monastère du Ladakh, puis Thiksey, le plus ancien de l'école Gelugpa, et sa grande statue du Bouddha futur.

NOTRE PARTI PRIS

Quatre jours à Leh avant de partir marcher : le temps de s'acclimater en douceur tout en découvrant les grands monastères de la vallée de l'Indus.

ZANSKAR · LE TREK

JOUR 5

De Dat à Tsok Mesik · 4 100 m · 3 h
Transfert au départ du trek. Marche facile le long de la rivière Tsarap, entre saules, herbes et tamaris.

JOUR 6

Satok · 4 027 m · 7 h 30
Des plateaux aux gorges : une succession d'épaules coiffées de petits lhatos, jusqu'à un village déserté. Une étape où l'on prévoit plus d'eau.

JOUR 7

Hormoch · 4 059 m · 7 h
Dans la gorge aride de la Tsarap Chu, entre pentes de schiste et maisons en ruines de Moneleh, jusqu'aux champs d'Hormoch.

JOUR 8

Le Gotunta La · 5 147 m · 10 h
La grande journée : montée au col et vue spectaculaire sur les jours à venir, puis le Nyalo Kontse La (4 800 m) et la descente vers la Niri Chu.

JOUR 9

Shade · 4 236 m · 3 h
Le petit monastère de Tantak, puis un canyon qui s'ouvre sur les prairies de Shade, l'un des villages les plus reculés du Zanskar, entouré de chortens.

PRIX PAR PERSONNE

3 300 €

À partir de, au départ de New Delhi. Prochain départ du 3 au 18 juillet 2026.

8 à 12 participants

Durée	20 jours
Rendez-vous	New Delhi
Hébergement	Hôtel, lodge, tente et bateau-maison
Repas	Repas chauds et pique-niques
Transport	4×4 et minibus privatifs

Point culminant
Le Penak La, à 5 179 m d'altitude.

Un voyage signé Damien
Fondateur d'Explore Aventure, Damien conçoit depuis plus de 20 ans des voyages pensés pour être vécus de l'intérieur, avec des guides locaux passionnés.

explore aventure
Sallanches, Haute-Savoie · Atout France IM074230005
www.explore-aventure.com
damien@explore-aventure.com
06 40 08 33 63

ZANSKAR · HAUTS COLS

JOUR 10
Gautang La et Lar La · 4 898 m · 7 h
Deux cols et des vues exceptionnelles sur les sommets du Stongde La, jusqu'au campement d'été de Lar et ses tentes en laine de yak.

JOUR 11
La haute vallée de la Niri · 4 547 m · 5 h
On remonte une très belle vallée alpine par des gués faciles, avec de bonnes chances d'apercevoir des chèvres bleues. Camp d'altitude.

JOUR 12
Le Penak La · 5 179 m · 7 h
Le point culminant du voyage : une longue montée vers un large col en selle, puis la descente vers un camp sauvage au bord de l'eau. Bouquetins et chèvres bleues.

JOUR 13
Zangla Sumdo · 3 800 m · 4 à 5 h
Descente le long de la rivière, nombreux passages à gué peu profonds, jusqu'à une vallée herbeuse et abritée.

JOUR 14
Zangla · 3 400 m · 4 à 5 h
Canyons étroits et plis géologiques impressionnants, puis le palais de Zangla. Transfert à Karsha, nuit sous tente.

CACHEMIRE · LE RETOUR

JOUR 15
La route de Kargil
Environ 10 h de route par Rangdum, face aux deux géants de la région, le Nun (7 135 m) et le Kun (7 077 m). Nuit à l'hôtel.

JOUR 16
Vers Srinagar · 1 585 m
Six heures de route jusqu'au cœur du Cachemire, puis shikara jusqu'à notre bateau-maison.

JOUR 17
Srinagar
Journée complète consacrée aux jardins moghols et aux temples.

JOUR 18
Le lac Dal
Balade en shikara sur le lac Dal. Dernière nuit en bateau-maison.

JOUR 19
Vol vers Delhi
Retour vers la capitale indienne.

JOUR 20
Retour en Europe
Vol international, la tête pleine des images de l'Himalaya.

POINTS FORTS

- Un passage à 5 179 m d'altitude
- Des paysages extraordinaires
- La rencontre avec des moines dans les temples bouddhistes
- Les bateaux-maisons de Srinagar sur le lac Dal

Vous êtes entre de bonnes mains

D — Damien
Responsable général des séjours d'Explore Aventure, Damien est avant tout guide de moyenne montagne et médiateur en astronomie.

J — Jean
Guide de moyenne montagne, Jean est un véritable explorateur du monde et encadre nos séjours à l'étranger.

Inscriptions par ordre d'arrivée. Programme adaptable selon les conditions sur le terrain.

INCLUS

- La pension complète pendant tout le séjour, sauf les repas du premier et du dernier jour
- Les transports pendant le séjour
- Un guide Explore Aventure francophone
- Une réunion de préparation avant le départ
- L'organisation et une documentation détaillée pour préparer le séjour : matériel, sécurité, formalités administratives et préparation physique

NON INCLUS

- Les vols internationaux
- Les boissons en dehors des repas, et les boissons autres que l'eau pendant les repas
- Les repas du premier et du dernier jour
- Les pourboires
- Le matériel personnel
- Les assurances personnelles
- Les dépenses personnelles

www.explore-aventure.com
damien@explore-aventure.com
06 40 08 33 63