

Découverte du Ladakh Juin 2026



Imaginez-vous au cœur de l'Himalaya, entouré de paysages lunaires, de monastères anciens et de lacs azurés. C'est l'expérience unique que vous offrira ce voyage sur le toit de l'Inde, dans l'extrême nord du pays.

Venez vous immerger dans le monde Bouddhiste Tibétain du nord de l'Inde, dans des paysages uniques et irréels. Nous vous proposons un voyage hors du commun, un mélange de spiritualité, de rencontres et d'aventure avec deux options pour explorer les merveilles du Ladakh selon vos envies :

- 1) Découverte à pied, à travers les vallées et les cols de montagne, une immersion totale pour apprécier les secrets de cette région. 7 jours de marche dans la vallée de la Markha dans des paysages uniques et extraordinaires. Une aventure qui vous laissera des souvenirs impérissables !
- 2) OU, explorez le Ladakh en moto, une expérience inoubliable. Chevauchez les routes mythiques de l'Himalaya dans des paysages à couper le souffle et des cols de montagne vertigineux. Accompagné d'un guide expérimenté, découvrez les secrets du Ladakh en toute liberté, avec des motos adaptées pour l'aventure !

Nous passerons les premiers jours d'acclimatation ensemble dans les alentours de Leh avec quelques balades et visites de superbes monastères Tibétains avant le départ pour le trek ou le périple en moto. Après 7 jours d'aventure dans des parties différentes, nous nous retrouverons tous à Leh, la capitale du Ladakh pour partager nos expériences, et nous poursuivrons notre itinéraire avec un court voyage intérieur de 3 jours. Une « mini » retraite de méditation au MIMC, le Mahabodi International Méditation Centre, avec le fondateur du centre, le vénérable moine Bouddhiste Sanghasena. une manière paisible et efficace de digérer, approfondir et assimiler ces trésors découverts.

LE PROGRAMME

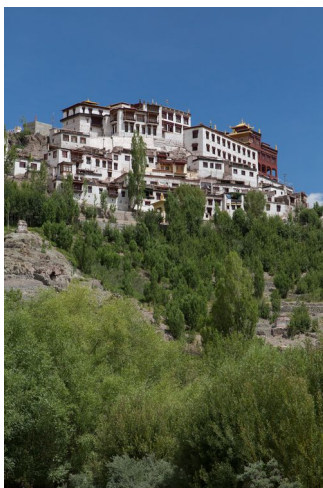
Jour 01 (31 Mai): Arrivée tôt le matin à New Delhi, transfert à l'hôtel, selon l'heure d'arrivée, repos et journée entière de la visite de la capitale. Visite de la Gurudwara Bangla Sahib (Temple Sikh) de New Delhi et balade dans les petits marchés proche de la grande gare de New Delhi. (programme à définir selon les vols choisis et les heures d'arrivée). Nuit à l'hôtel à Delhi.



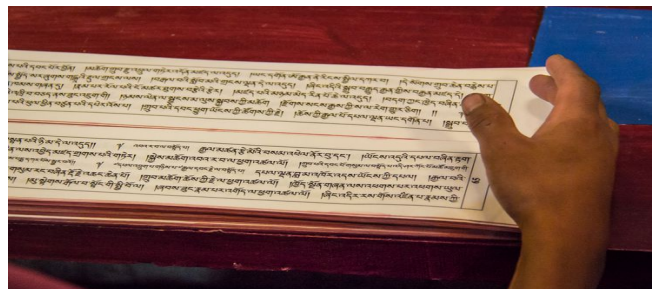
Jour 02 (01 juin) Vol pour Leh

Après le petit déjeuner, départ pour l'aéroport domestique et vol pour Leh, la capitale du Ladakh, situé sur le toit de l'Inde. Cette région de l'Inde se distingue par ses paysages spectaculaires et sa culture unique. Lors de ce circuit riche en émotions, vous découvrirez des montagnes arides aux allures lunaires, traverserez la route carrossable de Khardung Gla (5 600 mètres), l'une des plus hautes du monde, explorerez les dunes de sable de la vallée de Nubra (ancienne voie commerciale) et visiterez de magnifiques monastères abritant un art bouddhique remarquablement bien préservé. Le reste de la journée est libre pour vous permettre de vous détendre et de vous acclimater à l'altitude (3 500 m). Il est conseillé de prendre votre temps pour cette première journée. Le Ladakh est une région située à haute altitude avec des altitudes moyennes de 3000 à 6000 mètres. Il est essentiel de prendre des précautions pour éviter les problèmes de santé liés à l'altitude. Une bonne acclimatation est nécessaire afin d'apprécier pleinement votre voyage.

Nuit à l'hôtel à Leh.



Jour 03 (02 juin) à Leh. Après le petit-déjeuner, départ pour une visite d'orientation à pied. Nous partirons à la découverte de la vieille ville de Leh, capitale du Ladakh, en flânant à votre rythme. Parmi les sites incontournables, le palais de Leh. Les ruines de ce palais de neuf étages, vieux de 350 ans, offrent une vue imprenable sur la ville et ses environs. Le marché de Leh se distingue nettement de ceux des grandes métropoles. Ses boutiques sont petites, colorées et animées. On y trouve un mélange unique de cultures occidentale et locale. Leh se compose également d'une population très diversifiée, dont l'influence se reflète dans son infrastructure. Nous visiterons ensuite le Shanti Stupa, l'un des sept stupas bouddhistes du monde, reflétant un havre de paix et de sérénité. Entièrement blanc, avec ses tours en forme de dôme, il s'élève sur deux étages et offre une vue panoramique imprenable sur le paysage environnant. Après la visite guidée, nous aurons du temps libre pour explorer la ville et profiter de son atmosphère agréable avant de regagner notre hôtel. Nuit à l'hôtel à Leh



Jour 4 (03 juin): Leh - Visite de la vallée de l'Indus : Shey, Thiksey et Matho (70 km / environ 2-3 heures de route). Aujourd'hui, nous découvrirons des monastères spectaculaires et explorerons d'anciennes capitales. Nous commencerons par la visite du palais de Shey, l'ancien palais d'été des rois du Ladakh, construit il y a environ 550 ans par le premier roi du Ladakh. Il se dresse à côté des vestiges d'une construction plus vaste, sur le versant est d'une colline qui s'étend vers le sud-est en direction de l'Indus. Du palais, on peut admirer la fertile plaine de l'Indus au nord-est, jusqu'au monastère de Thiksey, et au-delà de l'Indus, jusqu'à la chaîne de montagnes du Zaskar. De Shey, nous poursuivrons notre route vers le monastère de Thiksey. Ce monastère vieux de 500 ans, perché sur une colline dominant l'Indus, abrite la plus grande communauté de moines du Ladakh. À droite de l'entrée de la cour principale, une chapelle récente abrite une immense statue de Bouddha assis, haute de 15 mètres. Une centaine de moines à bonnet jaune vivent dans ce monastère. Notre dernière étape de la journée est le monastère de Matho, un monastère bouddhiste Tibétain de l'ordre Sakya, construit il y a environ 500 ans. Après la visite, retour à Leh et temps libre pour explorer la ville à votre guise. Nuit à l'hôtel.



LE TREK :

Jour 5 (04 juin) 1er jour du trek :

Leh - Stok - col de Lagok La (4130m) - Phulu Nyingma (4190m) 4h à 4h30 de marche

Route pour Stok, pour le début de notre trek, 30mn environ.

Pour notre première journée de marche, nous suivons le chemin qui suit la rive droite de la rivière, offrant des vues sur des paysages semi-désertiques, avant de s'élever vers le col de Lagok (traversée possible de la rivière pour éviter la montée, selon le niveau de l'eau). Un petit autel (lhato) et des drapeaux de prières marquent le dernier virage avant le carrefour de Changmachan. De là, nous traversons la rivière et grimpons doucement jusqu'au col de Lagok La (4130m), notre premier défi. La descente nous mène à Phulu Nyingma, un hameau situé à l'entrée de la vallée, près d'un ruisseau d'eau claire, où nous trouverons des abris en pierre.

Première nuit sous tente près d'un petit ruisseau.



Jour 6 (05 juin): Phulu Nyingma - col de Matho La (4960 m) - Tsatkhanchan (4570 m)

6h à 6h30 de marche

Nous quittons Phulu Nyingma et traversons la rivière pour longer la rive gauche. La montée nous mène aux cabanes de bergers de Chortenchan, puis à Mani Karmo, avant de remonter la vallée jusqu'à Phulu Sumdo. Le col du Matho La (4960m) se dévoile progressivement, avec ses drapeaux de prières qui flottent au vent. La dernière partie de la montée est plus raide, mais la vue du sommet est éblouissante : un cirque de pâturages entouré de sommets enneigés, avec le Stok Kangri (6123m) qui domine l'horizon. La descente est facile et nous permet d'apercevoir le camp des bergers de Gangpoche au loin. Nous arrivons à Tsatkhanchan, notre campement pour la nuit, niché dans un cadre paisible.



Jour 7 (06 juin) : Tsatkhanchan - Gangpoche - col de Shang La (4950 m) - Shang Dok (4350 m) 6 à 7h de marche

Nous partons de Tsatkhanchan et traversons quelques rivières pour entamer une longue traversée de plateau. À droite, les sommets enneigés de la chaîne du Matho offrent un spectacle grandiose. Nous passons par les alpages de Gangpoche, d'où le sentier se dessine clairement jusqu'au col. La montée est raide, mais la vue sur les cabanes de bergers dans la vallée est magnifique. Après avoir atteint le col de Shang La (4950m), nous entamons une descente douce, avec quelques torrents à traverser, jusqu'aux abris de Yan Doksa. De là, nous continuons vers notre campement, situé près des cabanes de bergers de Shang Dok, après une dernière descente facile.



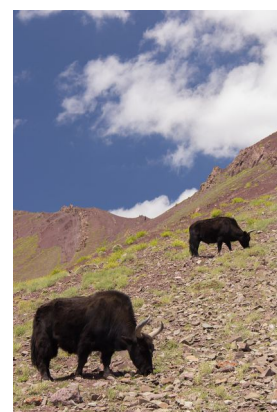
Jour 8 (07 juin): Shang Dok - col de Gyuncho La (4700 m) - Chukirmo (4140 m)
4 à 5h de marche

Nous quittons Shang Dok et suivons le sentier qui monte en diagonale vers une crête, nous faisant entrer dans une nouvelle vallée. Le chemin, peu marqué par endroits, serpente à travers un torrent asséché avant de rejoindre un plateau menant au col, signalé par de gros cairns. Nous pourrions peut-être apercevoir des yaks et des dzos dans la vallée. Après avoir franchi le col de Gyuncho La (4700 m), nous entamons une descente vers le ruisseau et les cabanes de bergers, puis une légère montée pour atteindre le deuxième col. De là, nous sommes dans la vallée de la Markha et nous suivons le torrent pour rejoindre le campement de Chukirmo.



Jour 9 (08 juin): Chuskyurmo - col de Kangmaru La (5250 m) - Nimaling (4860 m)
5 à 6h de marche

Une montée progressive le long du ruisseau nous mène au camp de base du Kangmaru La, où les drapeaux de prière flottent déjà au vent. L'ascension se poursuit sur un versant aux teintes enchanteresses, où les verts et les violets se mêlent. Nous gardons les yeux ouverts pour apercevoir le mouton bleu, hôte furtif de ces hauteurs, proie convoitée du léopard des neiges. La pente se raidit, mais la récompense est à la hauteur : à 5250m, le panorama est à couper le souffle. Le Kang Yatse et ses sommets enneigés, les Stoks aux couleurs vives, et le Karakoram qui se dessine au loin. La descente nous mène à Nimaling, oasis verdoyante peuplée de pikas, où les bergers viennent avec leurs troupeaux. Le Kang Yatse nous surplombe, dans un cadre serein et intemporel.



Jour 10 (09 juin) : Nimaling - Tachungtse (4250m)

4 à 5h de marche

Une journée de randonnée magnifique s'offre à nous. Nous quittons le plateau de Nimaling par un terrain plat et facile, traversant une vaste étendue d'altitude. Les "lacs jumeaux" nous accueillent pour une pause, avec le Kang Yatse en toile de fond. Ensuite, un sentier caillouteux nous mène en descente vers Tachungtse, où la montagne et la rivière nous attendent, face à notre campement.



Jour 11 (10 juin) : Tachungtse - Hankar - Markha - Leh (3505m)

4 à 5h de marche

Nous quittons Tachungtse pour Markha, suivant un sentier qui se faufile entre les falaises et s'ouvre sur la vallée verdoyante de Hankar. Les panoramas sont superbes, avec les hameaux et les champs d'orge perchés sur les flancs de la montagne. Nous apercevons le monastère de Tetsa, perché sur un escarpement de 80m, affilié à celui de Hemis. Le paysage devient plus minéral, nous suivons la rivière qui nous mène à Markha. Les véhicules nous attendent pour le retour à Leh, avec des arrêts possibles dans les villages de la vallée, le long de la rivière Zaskar et de l'Indus.





Le Périple en Moto :



Jour 5 (04 juin) Leh - Pangong (via Changla Pass 5 300 m, 160 km, 5-6 heures).

Après le petit-déjeuner, départ pour le lac Pangong. Ce lac salé s'étend sur 120 km de long et 6 à 7 km de large à son point le plus long. Il est traversé par la frontière internationale entre l'Inde et la Chine (les deux tiers du lac se trouvent sous contrôle chinois). Visitez le lieu de tournage du célèbre film « 3 Idiots » et profitez d'une promenade sur les rives du lac. Le lac Pangong offre un cadre naturel exceptionnel, propice à la contemplation et à la communion avec la nature. Par temps clair, vous pourrez observer sept formations colorées dans ses eaux cristallines. Nuit à Pangong.





Jour 6 (05 juin) Lac Pangong – Hanle (160 km, 5 à 6 h).

Après le petit-déjeuner, départ du camp et route vers Hanle via Man, Merak, Tsaga-la, Chushul et Rezang-la. Hanle, près de la frontière chinoise, est célèbre pour son observatoire astronomique, le plus haut d'Inde. Entièrement automatisé et géré depuis Bangalore, il est accessible aux visiteurs qui pourront y découvrir son fonctionnement grâce à des ingénieurs locaux, si disponibles. La route vers Hanle traverse un magnifique plateau. Hanle et les villages environnants sont principalement situés en altitude, à l'abri des pluies. Le monastère de Hanle, datant du XVII^e siècle, est un autre site d'intérêt.

Jour 7 (06 juin) à Hanle

Route vers le col d'Umling La. Après le petit-déjeuner, départ pour le col d'Umling La, à 5 800 m d'altitude. Construit par la Border Roads Organisation (BRO), il s'agit du plus haut col carrossable du monde. La route menant au col offre de magnifiques paysages et de nombreux virages en épingle à cheveux. Profitez du panorama au col pour prendre des photos, puis retournez à Hanle pour y passer la nuit.



Jour 8 (07 juin). Hanle – Tsomoriri

Après le petit déjeuner, route pour Hanle. Nous passerons par le petit village de Nyoma et le pont de Mahe en direction de Sumdo pour rejoindre le superbe lac de Tsomoriri, via le Namshang La, 4900m d'altitude. Nuit à Tsomoriri.



Jour 9 (08 juin) : Tsomoriri à Leh (230 km, 6-7h)

Après le petit déjeuner, route pour Leh, et la vallée de Puga, célèbre pour son gaz butane. Continuation vers Tsokar en passant par le col de Polokongka qui se trouve à 4115m d'altitude. Après la visite du lac Tsokar, arrêt au col de Tanglangla, la 2ème route carrossable la plus haute au monde à 5350m d'altitude. Retour à Leh

Jour 10 (09 juin) : Leh – Nubra

Après le petit-déjeuner, route vers la vallée de Nubra. En route, arrêt au col de Khardung La, la route carrossable la plus haute du monde à 5600 mètres. La vue depuis le sommet du col est imprenable. Après un moment de détente, continuation vers la vallée de Nubra. Dans l'après-midi, visite du monastère de Diskit. En fin de journée, route vers le village de Sumur pour la nuit à l'hôtel.



Jour 11 (10 juin) Nubra à Leh.

Après le petit-déjeuner, départ pour Leh via le col de Khardung La. Dîner et nuit à l'hôtel. Retrouvailles entre marcheurs et motards, temps de partage. Nuit à l'hôtel à Leh

Jour 12 (11 juin): Leh – MIMC

Journée de libre à Leh pour se reposer, se balader et faire quelques emplettes. Départ le soir pour le MIMC, 10mn de route, petit briefing concernant notre retraite. Nuit au MIMC

Le centre internationale de méditation Mahabodhi (MIMC) a vu le jour en 1986 dans une petite pièce louée à Leh, lorsque le Vénérable Bhikkhu Sanghasena prit conscience du besoin criant d'offrir des services humanitaires et spirituels aux habitants du Ladakh. En 1991, le centre s'installa sur le campus principal de Devachan à Choglamsar, un domaine désertique impressionnant de 100 hectares. Malgré les difficultés, absence d'eau, de routes praticables et présence du seul sable aride du désert, et grâce à la ténacité, la compassion et l'ingéniosité du Vénérable Sanghasena et de son équipe, le campus Mahabodhi de Devachan commença à se développer et à prospérer, et son rêve devint peu à peu réalité.



Jour 13 (12 juin): début de la retraite silencieuse au centre de méditation.
Nuit au MIMC.

Jour 14 (13 juin): retraite au centre de méditation,
Nuit au MIMC.

Jour 15 (14 juin): retraite au centre de méditation.

Fin de la retraite le soir vers 18h.

Nuit au MIMC

Jour 16 (15 juin) Leh - Delhi

Vol pour Delhi tôt le matin. Journée libre à Delhi pour la visite de quelques lieux sacrés

Nuit à l'hôtel proche de l'aéroport

Jour 17 (16 Juin) Départ

Pour plus d'information et/ou réservation, n'hésitez pas à nous contacter :

www.secretindiatours.com

devgandidier@gmail.com

WhatsApp : 0091 9520 945 804

A bientôt.

