

# Trek dans la vallée de Markha

Madame Céline BAUDOT



Un superbe trek dans la vallée de la Markha, chez l'habitant, pour découvrir la vie quotidienne ladakhie, aux dominantes culturelles bouddhique et tibétaine. Seuls les événements politiques et le cours de l'histoire ont séparé cette région du Tibet. Ce voyage nous entraîne parmi de nombreux villages entourés de champs d'orge et cernés de majestueuses montagnes enneigées, véritables îlots de verdure au cœur d'un théâtre lunaire, vers des monastères mondialement réputés et pourtant secrets, ainsi que vers des cols où flottent les drapeaux à prières. Tableau idyllique ? Les mystères du bouddhisme, la gentillesse de ce peuple et les sourires des enfants des hautes vallées himalayennes vous laisseront à coup sûr un souvenir inoubliable.

## Les points forts de ce voyage

- L'essentiel du Ladakh : trekking avec panoramas sur les montagnes himalayennes, vie quotidienne des Ladakhis, grands monastères bouddhiques.
- Neuf jours de randonnée dans un massif facile d'accès.
- Les nuits chez l'habitant, au plus près de la population.
- Une acclimatation progressive tout au long du parcours qui permet de passer facilement le col du Gongmaru La (5250 m).



Raku Complex  
Fort Road  
Leh, Ladakh 194101  
Email : [taraladakh@gmail.com](mailto:taraladakh@gmail.com)

## JOUR PAR JOUR

### **J 1/ Arrivée à Leh (3550 m)**

A l'arrivée à Leh vous êtes accueillis par notre équipe.

Journée consacrée à une première exploration des lieux.

L'acclimatation commence doucement, la ville étant située à 3500 mètres.

- Transfert : 20 minutes.
- Hébergement : à l'hôtel.
- Repas : matin.

### **J2/ Environs de Leh : monastères de Shey et Thiksey**

Le matin, visite des monastères de Shey et Thiksey aux alentours de Leh. Le premier, le monastère de Shey, est le plus ancien palais de la région. Construit au IXe siècle par le premier roi du Ladakh, les vestiges du vieux château témoignent toujours de la fondation du royaume dont il fut la capitale jusqu'au XVe siècle. Dans la partie du palais plus récente (XVIIe siècle), nous pouvons trouver de très belles peintures.

Puis nous partons à la découverte de Thiksey Gompa, situé en haut d'une colline, où vivent une centaine de moines. Ce monastère fut construit par un des disciples de Tsonkhapa, le fondateur de l'ordre Gelukpa, l'une des quatre sectes principales du bouddhisme tibétain.

Puis retour à Leh et après-midi libre pour se reposer ou partir à la découverte de la ville.

- Transfert : 1 h.
- Hébergement : à l'hôtel.
- Repas : matin, midi, soir.

### **J 3/ Vallée de l'Indus (3500 à 3600 m)**

Nous partons découvrir la vallée basse de l'Indus en commençant par le trajet en véhicule jusqu'à Lekir afin d'y visiter le monastère appartenant à l'ordre Guelukpa. Ensuite, nous descendons à pieds à travers des champs en terrasse jusqu'en bas de la vallée (environs une heure de marche).

Nos chauffeurs nous emmènent ensuite à Alchi, dont les fresques murales sont parmi les plus belles du monde himalayen. Les cinq temples qui le constituent offrent chacun une splendeur particulière des peintures kashmiri-tibétaines, une perle esthétique malheureusement fragilisée par le temps.

L'après-midi, retour sur Leh

- Temps de marche : 1 h.
- D : 200 m.
- Transfert : 3 h (aller/retour).
- Hébergement : à l'hôtel.
- Repas : matin, midi, soir.

### **J 4 / Leh – Shara**

Aujourd'hui nous quittons Leh pour une immersion dans la vallée de Shara.

le plus grand monastère du Ladakh fut construit en XVIème par le grand lama Staksang Raspa. Ce monastère est connu pour sa collection de *thanka* (peinture en toile), ses objets rituels, ses peintures murales et ses belles statues.

Encore une petite heure de route jusqu'au village. Installation chez l'habitant puis découverte de la vallée.

- Transfert : 1h30.
- Hébergement : chez l'habitant.
- Repas : matin, midi, soir.

### **J 5 / Shara**

Ces deux journées prévues pour l'acclimatation permettront également de lier des contacts directs avec les habitants du village, et de découvrir la vie ladakhie dans un village oublié des touristes...

Un exemple de programme d'une journée : le matin, visite du vieux village et descente dans la basse

vallée avant de remonter vers une vallée étroite pour monter jusqu'au petit temple très tranquille de Shawa Chumik (4.000 m). Ensuite, une courte descente pour rejoindre le bas de la vallée. Visite de l'école maternelle.

Dans l'après-midi, nous remonterons la haute vallée pour rencontrer les bergers et redescendre avec les yaks à la fin de la journée.

- Altitude : 3.950 mètres
- Temps de marche : entre 2h à 4h de marche par jour.
- Repas : petit-déjeuner – déjeuner – dîner
- Hébergement : nuit chez l'habitant

#### **J 6/ Shara- Zingchen - Yurutse (3900 m)**

Départ pour le petit village de Zingchen (3410 m), où nous retrouvons les muletiers. Départ du trek. Après une traversée de la rivière de Zingchen par un petit pont, puis une marche le long des gorges, arrivée dans le paisible village de Rumbak, situé au cœur des montagnes. La marche continue ensuite jusqu'au minuscule hameau de Yurutse, habité par quelques familles isolées des autres vallées.

- Temps de marche : 3 à 4 h.
- M : 450 m.
- Transfert : 2 h 30.
- Hébergement : chez l'habitant.
- Repas : matin, midi, soir.

#### **J 7/ Yurutse - Ganda La (4700 m) - Shingo (3800 m)**

Depuis le camp, montée pendant deux heures afin d'atteindre le col de Ganda La. Le dernier tiers est assez raide mais offre au fur et à mesure de la progression un panorama de toute beauté sur les chaînes environnantes du Ladakh et du Zanskar. À vos pieds, la verdoyante vallée de la rivière Markha contraste avec l'aridité des lieux. Puis descente vers le village de Shingo, le premier village de la vallée de Markha, en traversant plusieurs fois la rivière.

- Temps de marche : 6 à 7 h.
- M = D : 900 m.
- Hébergement : chez l'habitant.
- Repas : matin, midi, soir.

#### **J 8/ Shingo - Skyu - Satak (3650 m)**

Descente jusqu'au village de Skyu avant de bifurquer à gauche pour remonter la vallée de Markha. Départ du hameau éponyme de Shingo, puis traversée d'une gorge étroite. Au débouché de la vallée, la rivière Shingo rejoint les flots impétueux de la Markha, laquelle atteint, en aval, le fleuve Zanskar. En suivant le cours de la Markha, nous atteignons le bourg de Skyu. Durant les longs mois d'hiver, les habitants y vivent coupés du reste du monde. Poursuite de la randonnée jusqu'au hameau de Satak. Comme nous traversons la rivière à plusieurs reprises, il est important de prévoir des sandales.

- Temps de marche : 5 à 6 h.
- M : 150 m. D : 300 m.
- Hébergement : chez l'habitant.
- Repas : matin, midi, soir.

#### **J 9/ Satak - Markha (3700 m)**

Aujourd'hui sera une journée de marche facile. À notre arrivée, installation chez l'habitant puis découverte du village et de la haute vallée. Ce village est le plus important de la vallée, avec une trentaine de familles, et est dominé par un petit gomp (monastère bouddhique). Les enfants se pressent autour de nous : ils sont un excellent atout pour établir le contact avec leurs parents.

- Temps de marche : 3 à 4 h.
- M : 150 m. D : 100 m.
- Hébergement : chez l'habitant.
- Repas : matin, midi, soir.

### **J 10/ Markha - Hankar (4000 m)**

Nous continuons notre marche en suivant la vallée principale. Le chemin est de temps en temps caillouteux, gare où nous posons les pieds ! Nous progressons ainsi jusqu'au village de Hankar, regroupant une dizaine de familles, et dernier village d'importance de la vallée de Markha.

- Temps de marche : 4 à 5 h.
- M : 350 m.
- Hébergement : chez l'habitant.
- Repas : matin, midi, soir.

### **J 11/ Hankar - Nimaling (4700 m)**

En quittant Hankar, le chemin sera moins caillouteux, mais nous prenons plus rapidement de l'altitude. Après quelque temps, nous quittons la vallée principale et suivons la vallée à gauche pour arriver à un hameau, utilisé uniquement lors des pâturages d'été. Le relief est très particulier et nous montons vers un très beau vallon isolé, s'ouvrant sur une immense plaine au pied du Kangyatse culminant à 6200 mètres. Cette nuit marque une exception dans notre mode d'hébergement, car nous dormons sous tente. Mais aucun équipement n'est à transporter, ce sont en effet les habitants qui dressent ce camp fixe pour toute la durée de la saison.

- Temps de marche : 5 à 6 h.
- M : 700 m.
- Hébergement : camp de tentes fixe.
- Repas : matin, midi, soir.

### **J 12/ Nimaling (4700 m) - Gongmaru La (5250 m) - Chokdo (3850 m)**

Depuis le camp, nous montons régulièrement pendant deux heures jusqu'au col. Depuis ce dernier, nous avons une magnifique vue sur la vallée de l'Indus et les environs, point d'orgue de ce trekking. Après nous être rassasiés de ce paysage, nous entamons notre descente jusqu'à Chhu Skyurmo, au pied du Kongmaru La. Puis nous suivons la rivière jusqu'au village de Shang Sumbo, via une vallée étroite au sein d'un environnement pierreux.

- Temps de marche : 6 à 7 h.
- M : 550 m. D : 1400 m.
- Hébergement : chez l'habitant.
- Repas : matin, midi, soir.

### **J 13/ Chokdo - Leh (3900 m)**

Après le petit déjeuner, nous entamons la dernière heure de marche jusqu'au village de Shang, où notre chauffeur nous attend. Nous nous reconnectons ainsi avec la route après plus d'une semaine sans voir un seul véhicule.

- Temps de marche : 1 h.
- D : 250 m.
- Transfert : 1 h.
- Hébergement : à l'hôtel.
- Repas : matin, midi, soir.

### **J 14/ Départ.**

Le matin, transfert à l'aéroport de Leh pour le vol de retour pour Delhi

- Repas : matin.

**FIN DE SERVICE**

# Votre budget

---

**Prix basée sur un groupe de 5 personnes payantes avec deux chambres double et une chambre simple : 695 € par personne**

**Supplément pour un guide francophone local (indien ou népalais) : 650 € à partager entre les nombres de participants.**

## **Option :**

Si vous souhaitez passer plus de temps dans la vallée de Shara chez l'habitant: le prix pour la nuitée sera 30€ par personne en pension complète.

**A noter :** Vous pouvez régler le paiement par carte bancaire pour bénéficier de l'assurance (si vous disposez une carte bancaire type VISA/MASTERCARD GOLD, en fonction du contrat avec votre banque)

## **Le prix comprend**

- Les déplacements terrestres prévus au programme.
- La pension complète.
- L'hébergement tel que décrit.
- L'encadrement par un guide-accompagnateur anglophone.
- L'assistance d'une équipe locale : chez l'habitant, muletiers.
- Les entrées dans les temples, monuments, monastères et musées prévus au programme.
- Une trousse de secours collective.

## **Le prix ne comprend pas**

- Les vols internationaux et vols intérieurs.
- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages, l'assistance.
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique "Le prix comprend".
- Les frais de visa.
- Les boissons.
- Les pourboires.

## **Les pourboires**

Les pourboires font partie intégrante de la culture du pays. Ce geste de remerciement, variable selon l'itinéraire et la durée, est devenu une obligation. Une cagnotte est constituée, remise à la fin du voyage aux membres de l'équipe.

Cependant, il est important que le pourboire reste une gratification, nos équipes étant très correctement rémunérées par ailleurs. Nous vous invitons à ne distribuer des pourboires que si le service a répondu à vos attentes, et de réduire cette somme si les prestations n'ont pas été suffisantes, en expliquant pourquoi, afin de conforter notre travail pédagogique.

Montant recommandé : 35 à 40 € (52,5 à 60 CAD) par participant et par semaine. Cette somme prenant en compte le niveau de vie afin de ne pas déstabiliser les équilibres économiques.

## **L'équipe**

- Un guide-accompagnateur indien anglophone.
- Des muletiers et leurs animaux de bât.

## **Les déplacements**

- Transferts terrestres assurés par des véhicules privés réservés pour notre groupe.

**NB :** *les transports aériens et routiers en Inde himalayenne sont soumis aux aléas climatiques d'un pays de haute montagne. Des retards dus à ces conditions atmosphériques particulières peuvent survenir. Nous mettons tout en œuvre pour pallier ces impondérables. Les nuits d'hôtel ou visites de ville non possibles du fait de ces retards ne donneront lieu à aucun remboursement.*

## **L'hébergement**

— À Leh : hôtels deux étoiles, norme locale.

— Pendant le trek : nuits chez l'habitant. Avec le soutien de l'Unesco et du Snow Leopard Conservancy (une ONG impliquée dans la protection des léopards des neiges), la vallée de la Markha a vu se transformer des maisons familiales en chambre d'hôtes, afin d'accueillir les trekkers qui jusqu'ici passaient "à côté" des villages. Le but de ce projet est de créer une cohésion entre la population locale et la protection des léopards des neiges, une espèce en voie de disparition. En générant des revenus pour les locaux, ce projet permet aux villageois de participer à la protection des animaux sauvages et surtout de dédommager une partie de la perte de leurs animaux domestiques fréquemment causée par le léopard et d'autres prédateurs. Les habitants sont formés par des organismes spécialisés dans l'éco-tourisme et ont déjà commencé à recevoir des touristes. Les familles s'engagent ainsi à offrir une chambre propre et confortable (3 à 4 personnes par chambre) éclairée avec l'énergie solaire et avec matelas au sol, à proposer une cuisine traditionnelle avec des produits cultivés localement, à cuisiner avec de l'eau de source bouillie pour éviter les bouteilles en plastique, à avoir des toilettes traditionnelles sèches et une douche (bassine, pas d'eau courante) avec chauffe-eau solaire et, surtout, à offrir du partage et des rires... Il est à noter que l'itinéraire peut varier en fonction de la disponibilité des hébergements et que si la famille n'a pas assez de places certains jours, le groupe peut être séparé et logé dans deux maisons. Mais il sera fait en sorte qu'il se retrouve pour manger ensemble. Pour la nuit sous campement, base deux personnes sous tente de type canadienne, repas pris sous une tente-mess.

## **Les repas**

— Pendant les transferts et visites : dîners et petits déjeuners sont pris au restaurant. À midi, pique-niques ou repas dans petit restaurant local.

— Pendant le trek : repas préparés par les habitants à partir de produits locaux. Un complément de vivres énergétiques est fourni pour la journée. Acheté localement, il présente un choix plus limité qu'en France. Vous pouvez apporter quelques barres de céréales complémentaires adaptées à votre goût. À midi généralement, pique-niques pris en cours de randonnée.

**NB :** *les mets servis dans les restaurants sont très variés et peuvent être d'influence européenne, indienne ou chinoise. La cuisine est généralement végétarienne, car la viande est difficile à conserver. En Inde, les galettes chapati remplacent le pain.*

— Boissons : l'eau, prise directement dans les sources, doit être traitée. Lors des treks, notre équipe locale prépare le thé.

## **Le transport des bagages**

Chaque participant se déplace à pied avec un sac à dos léger, contenant seulement les affaires personnelles nécessaires à la journée (gourde, appareil photo, vêtements de protection, etc.). Le reste de l'équipement est transporté par des véhicules privés réservés pour votre groupe.

