



JEAN EISENBERG
JEEXPLORELEMONDE.COM

JEAN EISENBERG
Accompagnateur en Montagne
BP 11 - 74310 LES HOUCHES
jean@jexplorelemonde.com
Tel:0033 (0)450 47 27 09

SERAC ORGANISATION
6 rue Voltaire.38000 GRENOBLE
contact@serac-organisation.com
Tél:0033 (0)476 86 46 84

Tai Chi Chuan et Randonnée Au Ladakh

DU 27 JUILLET 2008
AU 17 AOUT 2008 **

PRIX : 3250 € (8 participants mini)

AVENTURE, DECOUVERTE, DETENTE ...

Un programme sur mesure, conçu pour permettre à chacun de découvrir, à son rythme, l'univers unique des hautes vallées de l'Himalaya Indien.

Une approche aisée du trekking lors de randonnées faciles et accessibles aux néophytes.

Un séjour complet et riche en émotions;

Depuis les nombreux monastères aux ambiances feutrées, jusqu'aux déserts d'altitude, refuges d'espace et de sérénité où le voyageur se laisse rapidement charmer par la généreuse gentillesse des habitants et la fabuleuse beauté des paysages, l'emploi du temps à été aménagé afin de pouvoir pratiquer le Tai-Chi quotidiennement dans des sites d'exception.



*Séjour de 22 jours et 20 nuits

*Hébergement en hôtel standard et sous tente

Le prix comprend :

- * Vol A/R Paris-Delhi
- * Vol intérieur A/R Delhi-Leh
- * Transferts aéroport/hôtel
- * Visites guidées et frais d'entrée dans les monuments
- * Hébergement en hôtel confort de charme à Delhi et Leh
- * Pension complète pendant la durée du séjour au Ladakh
- * Véhicules 4x4 avec chauffeur pour les déplacements au Ladakh
- * Intendance, équipe et matériel de camping pour l'excursion 4X4
- * Encadrement sur place par un accompagnateur français.
- * Encadrement des séances de Tai-Chi par un moniteur.

Ce qui reste à votre charge :

- * Les repas libres à Delhi
- * Les boissons en extra
- * Les pourboires
- * Les assurances relatives au séjour
- * Les frais de visas
- * *En cas d'augmentation intempestive des billets d'avion, une participation financière pourra être demandée jusque 30 jours avant le départ..*

PROGRAMME INDICATIF*

Jour 1 & 2 : Arrivée à DELHI : matinées de repos puis visites de sites, nuit et breakfast à l'hôtel Lutyen's Guest House (Déjeuné et dîner libre).

Jours 3 à 8 : Vol matinal en direction de LEH pour 4 jours : Tai chi chuan et repos le matin, visites de différents sites et monastères l'après midi. Pension complète dans un hôtel de charme.

Jours 9 à 17 : Excursion en véhicule 4X4 vers les hautes vallées du Rupshu et le lac Tsomoriri, à la frontière Tibétaine.

Séances de Tai Chi Chuan au grand air, petites randonnées, puis, petit trek de 4 jours à la rencontre des bergers.. Nuits et repas sous tentes.

Jours 18 & 19: Retour sur LEH, visite des monastères, shopping. Nuits et dîners à l'hôtel

Jours 20 : Vol matinal pour Delhi. Nuit à l'hotel.

Jours 21 & 22 : Shopping et visites diverses. Vol international vers PARIS

* Exemple de programme indicatif et non contractuel. ** Les dates du séjour peuvent être modifiées selon la disponibilité des compagnies aériennes.



VOYAGER AU LADAKH

Leh, la capitale de la haute vallée de l'Indus et du Ladakh est située à 3500 m d'altitude. Le voyageur qui arrive par avion peut donc sentir de légers désagréments et une légère fatigue pendant les premiers jours ,dits d'acclimatation. Le rythme du voyage sera donc ordonné par cet impératif lié au séjours en altitude : Matinées de repos et petites balades progressives les premiers jours,puis visites des monastères et séances de Tai-Chi évolutives les jours suivants.

Après quelques jours, l'organisme acclimaté, il sera possible de se diriger vers les hauts lacs et la frontière Tibétaine, d'abord en véhicules 4X4 confortables, puis à pied pendant 3 ou 4 jours.

Il est à noter que dans ces contrées arides le climat accuse de fortes amplitudes thermiques et un rayonnement solaire intense; Il est donc primordial de pouvoir se protéger du froid, de la poussière et de vent, même si le temps est d'ordinaire clément.

Une journée type se déroulera de la manière suivante :

A LEH :

Lever matinal, petite séance de Tai-Chi « éveil », petit déjeuner copieux, puis repos et balades en ville et déjeuner à l'hôtel.

Visite des monastères et des sites l'après midi, avec séances de Tai-Chi sur place ou à l'hôtel. Dîner et soirée culturelle ou libre.

Pour certains sites, journée complète de visite avec pique nique et séances de Tai-Chi sur place.

EN EXCURSION :

Lever matinal et séance de Tai-Chi , petit déjeuner copieux puis randonnée de 4 ou 5 heures ou jonction en 4X4 avec pique-nique.

Arrivée au campement vers 14h, toilette, détente puis séance de Tai-Chi. Dîner et soirée conviviale sous la tente commune.

Les horaires sont calculés afin de pouvoir profiter pleinement des paysages ou s'arrêter pour une séance de Tai-Chi « nature».

* Le programme tel qu'il est présenté est donné à titre indicatif et peut être modifié à tout moment selon les conditions climatiques l'état des participants ou pour toute autre raison mettant en cause la sécurité du groupe.

MATERIEL COLLECTIF

L'organisation fournit pendant l'excursion:

- ° Tente igloo 2 places (2 pers)
- ° Matelas mousse
- ° Tente collective
- ° Matériel de cuisine
- ° Pharmacie collective d'urgence
- ° Bouteille d'Oxygène de sécurité

HEBERGEMENT

En hôtel standard, chambre double, 2 pers, à Delhi, et Leh.

Sous tente de type igloo, 2 pers/tente pendant l'excursion.

SANTE

Aucun vaccin n'est obligatoire, mais vous pouvez vous faire conseiller par votre médecin habituel, qu'il est impératif de voir avant de partir.

Il est aussi fortement recommandé de faire une vérification dentaire avant le départ.

L'expérience montre que les maux les plus à redouter sont la Turista, souvent liée au changement d'alimentation, les céphalées liées à l'altitude, et les infections ORL, rhume, angine, bronchite ...

Le Mal Aigu des Montagnes (MAM) est la manifestation d'une mauvaise acclimatation à l'altitude qui peut survenir au delà de 3500 m d'altitude. Une fatigue anormale, des vertiges, le manque d'appétit ou des nausées en sont les premiers symptômes. Il existe des médicaments pour prévenir et atténuer les symptômes, mais l'expérience prouve qu'une ascension lente et progressive, un sommeil réparateur et une bonne alimentation préservent de toute médication et de tout désagrément.

L'utilisation de l'oxygène ne devra être envisagée qu'en cas de complication, pour permettre un repli en toute sécurité.

Leh est équipé d'un hôpital militaire, de médecins diplômés ainsi que de pharmacies.

FORMALITES

- ° Passeport valide 6 mois après l'entrée sur le territoire indien.
- ° Visa Indien valide à se procurer auprès de :
 - Ambassade de L'inde. Service visa. 01 40 50 71 71
20 rue Albéric Magnard 75116 PARIS
 - Visas Express. 01 44 10 72 72
54 rue de l'Ouest 75014 PARIS

ARGENT

- ° La roupie Indienne s'échange sur place au taux de : 1€ = 58 INR (11/2007)
- ° Les billets et voyageurs chèques en Euros sont acceptés partout
- ° Les distributeurs automatiques CB ne sont présents que à Delhi

- Un Thé = 5 Roupies ; une bière = 100 roupies ; un bon repas = 250 roupies
- salaire moyen employé = 5000 rps ; salaire moyen paysan = 3000 rps

PRATIQUE

- ° électricité 220 V/50Hz (pas de possibilité de charger des batteries en dehors des villes)
- ° Le téléphone cellulaire ne fonctionne pas au Ladakh.



EQUIPEMENT PERSONNEL

ATTENTION : En raison des mesures sécuritaires dans les aéroports aucun objet tranchant ou pointu n'est accepté en cabine; Veillez à ne pas oublier lime à ongle ou autre petit canif ou ciseaux dans votre bagage à main.

Dans la volonté d'essayer d'avoir un moindre impact sur l'environnement lors de notre passage, il faut limiter au maximum l'usage de matières jetables difficilement biodégradables, comme les piles, bouteilles, lingettes, emballages et autres objets usuels qui s'entassent déjà sur le sol Ladakhi.

Choisir un sac solide et sans poches type sac marin ou sac à dos et proscrire la valise, peu commode et encombrante.

On trouve en Inde de très bon produits qu'il n'est pas toujours nécessaire d'emporter avec soi ; savon, lessive, barres chocolatées, fruits secs, etc ... et même des vêtements de montagne ou un sac de couchage.

Les Ladakhis ne se dénudent pas en public et peuvent être choqués par des tenues vestimentaires trop légères, notamment dans les temples et les monastères. Il est donc préférable de choisir un short qui couvre les genoux et éviter les débardeurs.

Bien remplir son sac en limitant le superflu sans négliger l'essentiel est important.

Dans ce sens la liste suivante recense ce qu'il ne faut pas oublier :

N'hésitez pas à prendre des vêtements en plus que nous pourrons donner sur place

VÊTEMENTS

- ° Une paire de chaussure de randonnée.
 - ° Chaussures légères et/ou sandales, pour le soir et les visites.
 - ° Une veste coupe-vent imperméable
 - ° Une veste polaire, gants et bonnet
 - ° Sweat-shirt polaire ou pull-over
 - ° Sous vêtements chauds
 - ° Linge de corps et chaussettes
 - ° Short pas trop court.
 - ° Pantalon de marche, + pantalon léger ou sur vêtement.
 - ° Chapeau, casquette et foulard
 - ° Maillot de bain et nécessaire de toilette.
-

COUCHAGE

- ° Sac de couchage duvet 0/+5°C
-

DIVERS

- ° Sac à dos 20/25 litres pouvant contenir vos affaires quotidiennes et un pack-lunch
 - ° Bonnes lunettes de soleil
 - ° Torche électrique ou frontale
 - ° Une gourde et des pastilles pour purifier l'eau
 - ° Couteau, petit matériel de couture, fil et pinces à linge, lessive(savon de Marseille)
 - ° une couverture de survie
-

PHARMACIE

Liste succincte du nécessaire utile à compléter avec votre médecin traitant :

- ° Désinfectant pour l'eau
 - ° Anti-diarrhéique + anti spasmodique + pansement intestinal (*Turista, nausées*)
 - ° Anti-inflammatoire, Aspirine, Paracetamol (*coups, entorses, céphalées ...*)
 - ° Antibiotique large spectre, et décongestionnant (*angine, rhume, sinusite ...*)
 - ° Vitamine C + pastilles contre la toux, mal de gorge, aphtes,
 - ° Pansements, double peau, désinfectant (*coupures, brûlures, ampoules, etc ...*)
 - ° Ecran total + stick lèvres + après solaire
 - ° Pommade anti-histaminique + Collyre (*Irritations, Piqûres, Ophtalmie ...*)
 - ° Coca et Arnica *homéopathique (adaptation altitude, fatigue musculaire ...)*
-

PLUS

- ° Saucisson, pâté, chocolat, alcool, etc pour améliorer l'ordinaire
 - ° Jeu de cartes et carnet de chants pour égayer les soirées
 - ° Petits cadeaux à donner, stylos, crayon papier, gommes etc ...
-

