

EXPLORATION DU CHANGTHANG

version v1 du 17 novembre 2024

LADAKH (Jammu & Kashmir - Inde)

PROGRAMME DE L'ETE 2025

25 jours de trek

+ 6 jours de trek d'acclimatation
(optionnel mais recommandé)



www.martinpierre.fr

Site web consacré au trekking

- en Asie (Japon...)
- en Afrique (Maroc, Rd de la Réunion...)
- en Europe (France, Suisse, Italie, Espagne, Grèce...)

Pierre MARTIN - pierre.p8@gmail.com - tel : +33 (0) 612590487

CHANGTHANG

du 29 juillet au 7 septembre 2025

26 jours de marche sont nécessaires pour effectuer cette exploration en profondeur du Changthang. Cette région du Ladakh (Jammu & Kashmir - Inde) se trouve le plus à l'Est du Ladakh à deux pas de la frontière tibétaine caractérisée par la présence de très hauts plateaux (et des interdictions de l'armée indienne...)

Info : En 2020, de graves tensions entre militaires indiens et chinois ont eu lieu aux alentours du Pangong Tsho et de Chushul gonpa. Le tracé de ce circuit peut être sujet à modifications en fonction des autorisations qui seront délivrés par les autorités indiennes. Et quand bien même nous disposerions des autorisations, il faudra sur place prendre en compte l'état des tensions pour s'engager dans la 2ème partie du circuit principal c'est-à-dire au-delà du Gongma La au jour 28. S'il y avait quelque incertitude quant à la sécurité du groupe à passer par Chushul gonpa, le groupe rejoindrait la vallée de l'Indus et s'engagerait sur un itinéraire de substitution en se délocalisant dans une région plus sûre pour « consommer » les jours de trek restants. L'aller retour en voiture au lac Pangong Tsho pourrait être supprimé en fonction des conditions de sécurité.

Le programme présenté est d'un **haut niveau** et ne s'adresse qu'à des **personnes motivées** (tout en restant dénué de la composante sportive démesurée, il s'agit quand même de franchir occasionnellement une douzaine de cols à plus de 5500m et des occasions de faire l'ascension d'un ou de plusieurs sommets faciles à 6000m !). Il laissera toutefois une large place aux moments de découverte des populations qui vivent dans ces vallées reculées que nous allons traverser et à la visite de hauts lieux du bouddhisme.

→ Afin de parfaire notre acclimatation en préalable à cette exploration du Changthang, je propose un mini-trek de 5 à 6 jours, *a priori* dans la région du Rupshu, mais toujours à connotation « hors des sentiers battus », à mon âge, on ne va pas se refaire... **Ce trek n'est pas une obligation mais il permettra de mettre toutes les chances de notre côté pour réussir cette exploration du Changthang (on démarre très haut !)**. Si par manque de disponibilité, il ne vous est pas possible d'effectuer le séjour à partir du 29 juillet, vous devrez **impérativement** vous trouver à Leh, la capitale du Ladakh, **au plus tard le 5 août** pour commencer votre acclimatation réglementaire. Vous rejoindrez le groupe au Jour 11 du programme (au lac Pangong Tsho) en profitant du convoi de ravitaillement partant de Leh. Pour vous, le départ d'Europe s'effectuera donc les 3 ou 4 août.

L'intendance ladakhie sera assurée par l'agence Adventure Travel Mark de mon ami Sonam Dawa avec laquelle j'ai réalisé mes précédents treks d'exception dans la région. Notre caravane sera conduite par un accompagnateur zanskarpa présent sur l'ensemble du périple assisté d'un cuisinier et d'un ou deux aides. Le portage sera assuré par une caravane de mules.

Et pour finir cette introduction, cette randonnée d'exception ne sera une réussite que si chacun se conduit en personne responsable, solidaire et respectueuse des autres membres du groupe. Une dose importante de bonne humeur, beaucoup d'abnégation, de la compréhension mutuelle et cela passera... Nous ne pouvons compter que sur nous, tous ensemble, pour construire cette épopée. Et son accomplissement passe obligatoirement par l'implication de chacun !

Bien évidemment, si le groupe devait être confronté à des événements indésirables (et non désirés...) comme les conditions météo incompatibles avec la sécurité du groupe dans son ensemble

(touristes, porteurs et mules) ou qui empêchent le fonctionnement des moyens automobiles terrestres voire les avions de voler (mais il y a bien d'autres facteurs à prendre en compte...), je serais amené à prendre des décisions sur le choix de route à suivre qui pourraient faire que le programme théorique s'en trouverait chamboulé et une partie des points mentionnés dans le jour par jour non assurés. Mais croisons les doigts pour que ce voyage soit une réussite !

Même si les 90% de l'itinéraire prévoient de se dérouler sur des sentiers de montagne, il s'agit bien d'une randonnée « hors des sentiers battus » dans laquelle vous vous engagez, on est loin des conditions d'une randonnée confort ! Nous serons sous tente et, pour quelques bivouacs, dans des endroits isolés, froids et parfois humides (fonction de la météo...).

Participation aux frais (hors pourboires de fin de trek et voyages aériens internationaux) :

Le programme présenté :

- hébergements (seulement PdJ à Delhi et Leh)
- transports terrestres à partir de Leh et Delhi
- 26 + 6 jours de trek en pension complète **3800 €**

+ l'aller-retour en avion Delhi - Leh - Delhi (acheté dès votre réservation) **150 à 200 €**

Ajouter à ces prix (et c'est vous qui vous en occupez...) :

- l'aller-retour Paris - Delhi (entre **500** et **600 €**).
- le visa électronique à **80€** (prix 2019)

Adhésion à ce programme, principes et échéancier :

- les prix sont calculés sur la base de la présence de 4 personnes (3 + moi) sur l'ensemble de la période. Le voyage pourra tout de même s'effectuer en cas d'un nombre insuffisant de participants mais je devrai réajuster le montant de 10 à 15% sur les prix annoncés.

- le plus tôt vous vous inscrivez (pré-réservation informelle sans versement d'acompte), le plus tôt les inscriptions sont closes, le plus tôt on verse l'acompte de 25% et le plus tôt on peut réserver les vols internationaux et nationaux à un prix intéressant...

- le programme étant exigeant physiquement (32 jours de marche à des altitudes comprises entre 3300 et 6000m), une expérience de ce genre de trek est demandée en préalable à la pré-réservation, entretien qui s'effectue par téléphone.

- au plus tard à la mi-mars 2025 je vous indiquerai si le voyage est bien confirmé et le montant exact de ce que vous aurez à financer (je vous aurai bien sûr tenu au courant pendant la période de janvier à avril le nombre des pré-réservations).

- au plus tard à la fin mai 2025 je vous demanderai de verser le complément du prix et à ce moment j'aurai besoin du scan de votre passeport et d'une pièce d'identité, de vos horaires d'avion aller et retour, de l'attestation d'assurance personnelle pour le trekking à l'étranger (FFRP, CAF, Vieux Campeur, etc.) avec recherche hélicoptère à hauteur de 15000€, et d'un document de décharge de responsabilités signé de votre main (je fournirai le modèle) pour composer le dossier de voyage.

- et jusqu'au départ, un bulletin de liaison (que j'appelle *roadbook*) sera mis à jour au fur et à mesure des documents qui me parviendront. Il sera le document de référence pour l'ensemble des participants à ce voyage et contiendra toutes les informations nécessaires au bon déroulement du voyage (n° téléphone, mails, copies de documents officiels, programme affiné, liste de matériel conseillé, etc.).

Derniers point (mais primordiaux) :

- **Vous êtes responsables de vous-même !** En vous engageant à suivre la caravane composée à l'occasion pour accomplir le trajet entre Chibra et Chumathang, y compris les acheminements par voie terrestre, vous vous engagez aussi à ne pouvoir prétendre à un quelconque remboursement des sommes versées si d'aventure vous étiez contraints de la quitter prématurément. De même, vous vous engagez à n'exercer aucun recours à l'encontre d'un de ses membres (suite à un incident ou accident par exemple). L'adhésion à ce projet sous-entend l'**acceptation formelle** des conditions sus-exposées. Une feuille que vous devrez me rendre signée fera partie du dossier final d'inscription.

- Le gouvernement indien **interdit formellement** la possession et l'utilisation de téléphones satellitaires sur son territoire. Contrairement à d'autres régions du globe où ils permettent d'appeler rapidement les secours, ce n'est pas le cas ici. Les secours ne pourront être éventuellement déclenchés qu'en rejoignant à pied et au plus vite un point de connexion téléphonique situé dans un village (le circuit est construit de telle manière que l'on en rencontre un à peu près tous les 6 jours, il faudra donc au maximum 3 jours pour l'atteindre).

PROGRAMME

JOUR 1 (29/07) : EUROPE - DELHI

Vol vers Delhi à la mi-journée. Arrivée en milieu de nuit à Delhi. Attente de la correspondance avec le vol de Leh à l'aéroport.

Transfert : à pieds (même terminal T3)

Hébergement : N/A

Repas : déjeuner et dîner libres

JOUR 2 (30/07) : DELHI - LEH

Vol vers Leh. Arrivée à l'aéroport de Leh. Accueil et transfert à l'hôtel. Repos pour acclimatation puis sortie en douceur dans les rues de Leh en fin d'après-midi.

Transfert : en avion (1 heure et demie) et véhicule privé (20 mn)

Altitude en fin de journée : 3100 m ou 3500 m

Hébergement : nuit en hôtel standard ou guest-house

Repas : déjeuner et dîner libres

JOUR 3 (31/07) : VISITE DE LA VALLEE DE L'INDUS COTE OUEST - LEH

Visite organisée de quelques temples de l'ouest de la vallée de l'Indus. Visites d'Alchi, Saspol, Basgo. En fin d'après-midi, poursuite de la libre visite de Leh.

Transfert : en véhicule privé (5 heures)

Altitude en fin de journée : 3500 m

Hébergement : nuit en hôtel standard ou guest-house

Repas : petit-déjeuner / déjeuner (pique-nique) / dîner libre

JOUR 4 (01/08) : VISITE DE LA VALLEE DE L'INDUS COTE EST - LEH

Visite organisée de quelques temples de l'est de la vallée de l'Indus (Thikse, Matho, Stakna, à définir). Dans l'après-midi temps libre à Leh pour les derniers préparatifs avant le départ en trek.

Transfert : en véhicule privé (4 heures)

Altitude en fin de journée : 4150m

Hébergement : nuit sous tente

Repas : petit-déjeuner / déjeuner / dîner

JOUR 5 (02/08) : POURSUITE DE LA VISITE DE LA VALLEE DE L'INDUS COTE EST - NICHOKU-CHASUR (4150M)

Visite organisée d'autres temples de l'est de la vallée de l'Indus (Hemis, Thaktok et/ou Chemre). En fin d'après-midi, on remonte en voiture la vallée de la Yigu togpo pour rejoindre le muletier et le staff cuisine qui nous attendent à notre premier campement au milieu des champs de céréales.

Transfert : en véhicule privé (4 heures)

Altitude en fin de journée : 4150m

Hébergement : nuit sous tente

Repas : petit-déjeuner / déjeuner / dîner

TREK D'ACCLIMATATION



JOUR 6 (03/08) : NICHOKU-CHASUR - CAMP 4450 m

Demi-journée de marche : on s'élève tout doucement en direction du Ke La en suivant la vallée de la Yigu togpo.

Nombre d'heures de marche : 3 heures.

Dénivelé : +350 m / -0 m

Altitude en fin de journée : 4500m

Hébergement : nuit sous tente

Repas : petit-déjeuner / déjeuner / dîner

JOUR 7 (04/08) : CAMP 4500 m - CAMP 4850 m

Demi-journée de marche : dans un dédale de vallées qui descendent toutes de la barrière montagneuse de la Ladakh range, on pénètre dans une vallée affluente de la Yigu togpo et installer notre camp aux alentours de 4900m en fonction des disponibilités d'eau et d'herbe pour les mules.

Nombre d'heures de marche : 3 heures 30.

Dénivelé : +500 m / -100 m

Altitude en fin de journée : 4900m

Hébergement : nuit sous tente

Repas : petit-déjeuner / déjeuner / dîner

JOUR 8 (05/08) : CAMP 4850 M - KE LA BASE CAMP SW (5200 M)

Demi-journée de marche : au-delà du camp à 4900m on trouve à main droite la vallée au fond de laquelle on découvre le Ke La. Mais son ascension demain matin risque de nous réserver quelques surprises d'itinéraire... On établit le camp au niveau de la dernière banquette herbeuse présente de ce côté-ci du col.

Nombre d'heures de marche : 2 heures 30.

Dénivelé : +350 m / -0 m

Altitude en fin de journée : 5200m

Hébergement : nuit sous tente

Repas : petit-déjeuner / déjeuner / dîner

JOUR 9 (06/08) : KE LA BASE CAMP SW - KE LA - KE LA BASE CAMP NE (5250 m)

Franchissement du minéral Ke La qui culmine à 5660m. Mais peut-être faudra-t-il poursuivre la montée sur la crête pour aller franchir un piton morainique qui mesure 5712m avant de pouvoir descendre dans la vallée de la Che togpo le long d'une langue glaciaire dont la taille se réduit d'année

en année ? C'est la « magie » des explorations ! Après c'est plus évident : au-delà du glacier, on poursuit sur la moraine pour aller retrouver les banquettes d'herbe et retrouver un peu de souffle.

Nombre d'heures de marche : 5 heures.

Dénivelé : +500 m / -450 m

Altitude en fin de journée : 5250m

Hébergement : nuit sous tente

Repas : petit-déjeuner / déjeuner (pique-nique) / dîner

JOUR 10 (07/08) : KE LA BASE CAMP NE - CHE TSO - CAMP DANS LA VALLEE DE LA CHE TOGPO

Descente de la vallée de la Che togpo au milieu de laquelle se niche un lac morainique. Puis poursuite de la descente pour disposer d'un peu plus d'oxygène dans l'air...

Nombre d'heures de marche : 5 heures.

Dénivelé : +100 m / -800 m

Altitude en fin de journée : 4550m

Hébergement : nuit sous tente

Repas : petit-déjeuner / déjeuner (pique-nique) / dîner

JOUR 11 (08/08) : CAMP DANS LA VALLEE DE LA CHE TOGPO - TARUK - PANGONG TSHO

Fin de la descente de la vallée de la Che togpo jusqu'au village de Taruk. Liaison routière vers le lac de Pangong pour une nuit de repos à altitude modérée, 4300m quand même...

Transfert : en véhicule privé (2 heures)

Dénivelé : +100 m / -800 m

Altitude en fin de journée : 4300 m

Hébergement : nuit en guest-house

Repas : petit-déjeuner / déjeuner (pique-nique) / dîner

JOUR 12 (09/08) : PANGONG TSHO - CHIBRA

Après une matinée de repos au bord du lac, on retourne dans la vallée de Harong pour rejoindre le village de Chibra positionné sur une butte morainique qui émerge de splendides lacs dans lesquels les montagnes se reflètent. Présence d'une abondante faune avicole. C'est ici que nous retrouvons notre muletier et le staff cuisine qui ont rejoint cet emplacement depuis Taruk et qui nous attendent.

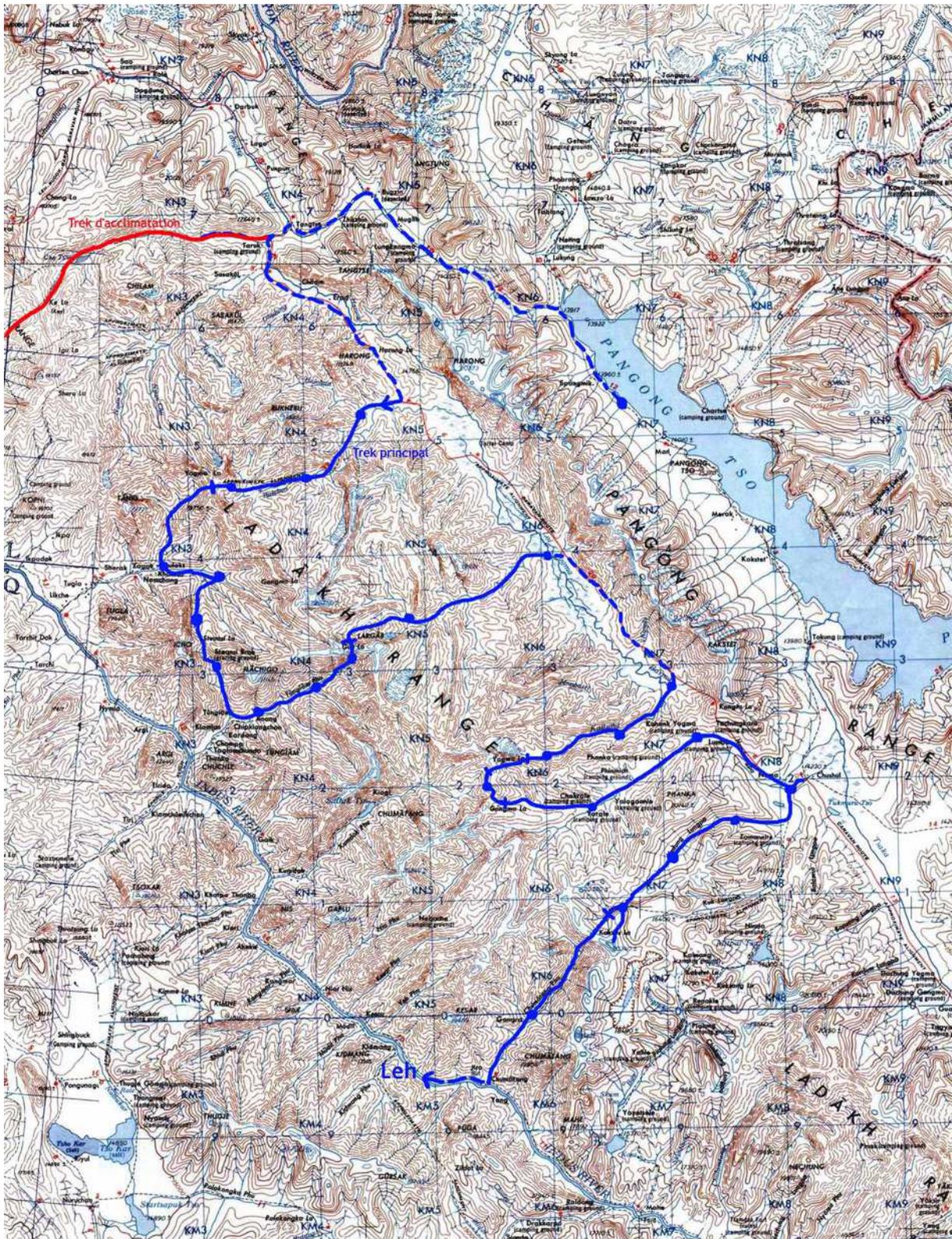
Transfert : en véhicule privé (2 heures)

Altitude en fin de journée : 4300 m

Hébergement : nuit sous tente

Repas : petit-déjeuner / déjeuner / dîner

TREK PRINCIPAL



JOURS 13 à 16 (10/08 au 13/08) : PANGONG TSHO - CHIBRA - YOGMA LA (5600 m) - KAGSTA

Convoyage en voiture pour rejoindre Chibra, lieu de départ du trek. Rencontre avec les muletiers à Chibra et départ dans la foulée pour rejoindre un camp au milieu de la moraine frontale. Les deux jours suivants, on se rapprochera de la barrière de la Ladakh range pour franchir le Yogma La et se retrouver du côté Indus. Après être bien redescendu, on se posera au bord d'une rivière au village de Kagsta.

Transfert : en véhicule privé (2 heures)

Nombre d'heures de marche : 4 à 5 heures par jour

Dénivelé : +1300 m / -1400 m sur 4 jours

Altitudes en fin de journées : 4800 m / 5150 m / 5500 m / 4250 m

Hébergement : nuits sous tente

Repas : petit-déjeuners / déjeuners / dîners

JOURS 17 à 20 (14/08 au 17/08) : KAGSTA - DRILCHE DOKSA - STEANSI LA (5770 m) - KYUNGYAM - ROANG

On poursuivra vers l'E pour rejoindre un espace de verdure assez incroyable puis on prendra une direction S pour aller se mesurer au Steansi La à la montée un peu plus raide et retrouver la verdure des cultures à Kyungyam et un peu plus loin Roang.

Nombre d'heures de marche : 3 à 5 heures.

Dénivelé : +1500 m / -1500 m sur 4 jours

Altitudes en fin de journées : 4700 m / 5200 m / 5000 m / 4250 m

Hébergement : nuits sous tente

Repas : petit-déjeuners / déjeuners / dîners

JOURS 21 à 24 (11/08 au 21/08) : ROANG - GUN LA - CAMP 1 DANS LA BARMA TOGPO

Et si on retraversait une deuxième fois la Ladakh range ? On remonte la vallée de la Kyungyam chu pour franchir le Gun La avant de redescendre côté NE et rejoindre la route de Tangtse à Chushul Gonpa le 4e jour. Une voiture venue depuis Leh nous apportera le ravitaillement pour la fin du trek.

Transfert : en véhicule privé (1 heure)

Nombre d'heures de marche : 3 à 4 heures.

Dénivelé : +1400 m / -1000 m sur 4 jours

Altitudes en fin de journées : 4700 m / 5200 m / 5000 m / 4650 m

Hébergement : nuits sous tente

Repas : petit-déjeuners / déjeuners / dîners

JOUR 25 (22/08) : CAMP 1 DANS LA BARMA TOGPO - CAMP 2 DANS LA BARMA TOGPO

Journée de repos. Au matin, la voiture nous convoiera au camp situé au second camp dans la vallée de la Barma togpo pour s'économiser une journée de marche bien peu attractive alors que le convoi de mules remontera la vallée à pattes...

Transfert : en véhicule privé (1 heure)

Dénivelé : +200 m / -0 m

Altitude en fin de journée : 4850 m

Hébergement : nuit sous tente

Repas : petit-déjeuner / déjeuner / dîner

JOURS 26 à 31 (23/08 au 28/08) : CAMP 2 DANS LA BARMA TOGPO - YOGMA LA (5930 m) - GONGMA LA (5800 m) - CHUSHUL GONPA

Après la journée de repos sur les banquettes d'herbe en bord de rivière, on remonte vers les montagnes de la Ladakh range par la vallée de la Kailung togpo. On aura à franchir 3 cols à plus de 5700 m (et on peut envisager une ascension au-delà des 6000 m) dans une ambiance un peu

minérale avant de pouvoir redescendre dans une vallée verdoyante, faire halte à Chakrate puis Tachungkaru avant de rejoindre Chushul Gonpa. Visite du gonpa si ouvert...

Nombre d'heures de marche : 3 à 6 heures.

Dénivelé : +1600 m / -2100 m sur 6 jours

Altitudes en fin de journées : 5250 m / 5600 m / 5500 m / 5250 m / 4900 m / 4350 m

Hébergement : nuits sous tente

Repas : petit-déjeuners / déjeuners / dîners

JOURS 32 à 37 (29/08 au 03/09) : CHUSHUL GONPA - ORDONG TSHO - YASHU TSHO - KAKSAR LA (5570 m) - CHUMATHANG et RETOUR VERS LEH

A présent que nous sommes bien acclimatés, nous pouvons nous engager dans la dernière traversée du périple, encore une fois de la Ladakh range. Au programme, l'exploration d'une ou de plusieurs combes lacustres avant le franchissement d'un col d'altitude modérée (en comparaison avec ce que l'on a connu avant...). Descente un peu languette en deux jours jusqu'à Chumathang où l'on retrouvera la voiture qui nous ramènera à Leh. Douche chaude... ? C'est pas de refus...

Transfert : en véhicule privé (4 heures)

Nombre d'heures de marche : 5 à 7 heures selon conditions du terrain

Dénivelé : +1650 m / -2000 m sur 6 jours

Altitudes en fin de journées : 4600 m / 5200 m / 5450 m / 5450 m / 4700 m

Hébergement : nuits sous tente et en guest-house (à Leh)

Repas : petit-déjeuners / déjeuners (pique-nique) / dîners

JOUR 38 (04/09) : LEH (JOUR DE RESERVE)

Possibilité de partir à la découverte de nouveaux monastères de la région ou tout simplement prendre le temps de décompresser...

Altitude en fin de journée : 3500 m

Hébergement : nuit en guest-house

Repas : déjeuner et dîner libres

Si le vol Leh - Delhi du J39 se passe comme prévu, l'arrivée à Delhi s'effectue en milieu de matinée. Il est possible alors d'envisager une excursion à Agra, la ville du Taj Mahal. Dans le cas contraire, si le vol était retardé ou reporté au lendemain, il conviendrait de rester à Delhi afin de pouvoir rejoindre l'aéroport international en début de nuit...

JOUR 39 (05/09) : LEH - DELHI - AGRA

Ce matin, on quitte les hautes vallées de l'Himalaya pour redescendre dans la moiteur de la capitale indienne. Un taxi privé nous attendra à la sortie de l'aéroport de Delhi pour nous conduire jusqu'à Agra (200kms, 3h habituellement...). Dans l'après-midi possibilité de visite libre du fort d'Agra.

Transfert : en véhicule privé (30mn + 3 heures) et avion (1 heure 15)

Hébergement : nuit en hôtel standard

Repas : petit-déjeuner / déjeuner et dîner libres

JOUR 40 (06/09) : AGRA - FATEHPUR SIKRIT - DELHI

Visite du Taj Mahal dès l'ouverture vers 5 heures du matin. Puis on reprend le taxi pour se rendre à Fatehpur Sikrit, un superbe palais moghol situé à quelques kilomètres d'Agra avant que le taxi ne nous ramène à l'aéroport de Delhi vers 22h pour l'enregistrement des bagages du vol international.

Hébergement : dans l'avion

Repas : petit-déjeuner / déjeuner et dîner libre

JOUR 41 (07/09) : DELHI - EUROPE

Départ en milieu de nuit et arrivée en matinée en Europe.