



## Hauts plateaux du changtang

244 kms - 7 jours - Assez Difficile (altitude)

### Recommandation fondamentale :

Pensez à ajouter au moins 5 jours d'acclimatation à Leh ou dans les environs (3500 m) avant d'envisager n'importe quel circuit à vélo, qui vous demandera, quel que soit votre niveau de préparation, un effort auquel votre corps ne peut être habitué : voyez ci-dessous nos suggestions. Ces solutions sont indépendantes des circuits proposés et peuvent être envisagées avec Himalayan Bikers ou non. Le plateau du Changtang est à 4500m d'altitude. Vous l'atteindrez en 2 jours (sauf si vous vous en rapprochez à vélo grâce à une extension de circuit). Vous devez être un minimum acclimaté pour affronter cette épreuve physique.

### Suggestion de programme d'acclimatation

Nous vous conseillons de vous acclimater doucement avant de commencer de type de circuit qui, en altitude, va demander à votre organisme une adaptation particulière.

Pour agrémenter au mieux journées et vous permettre d'adapter progressivement votre organisme, nous vous proposons quelques exemples de programmes :

**jour 1 (jour de votre arrivée) :** repos COMPLET. Tout au plus, une petite marche en ville.

Préférez une position semi-assise pour vous assoupir.(cf. partie : "préparation / acclimatation")

**jour 2 :** si tout va bien , vous pouvez commencer à marcher : visites des rues de Leh, de son patrimoine. Si vous ne vous sentez pas bien, préférez la détente dans un jardin-restaurant ou sur une terrasse ensoleillée !

**jour 3 :** si votre acclimatation se passe toujours bien, montez jusqu'au Palace puis au monastère qui domine la ville de Leh. Redescendez en visitant les vieilles rues et le motti Market par exemple.Vous pouvez aussi essayer une marche vers le Shanti Stupa (par la route, pas par l'escalier !).

**jour 4 :** Vous aurez sûrement envie de bouger un peu plus ! Louez un vélon et pédalez jusqu'au monastère de Tiksey. Vous pouvez aussi tenter l'aventure sur 2 ou 3 jours jusqu'au monastère de Hemis. L'agence Himalayan Biker vous donnera toutes les indications sur ce trajet.

Mais si vous préférez découvrir les paysages de la vallée autrement, un peu de rafting devrait vous combler ! Demandez également conseil, sur place, à Himalayan Bikers qui pourra vous guider pour vous inscrire.

**jour 5 :** Si vous avez choisi de partir à Hémis au jour 4, alors vous n'avez plus qu'à revenir en empruntant la rive gauche de l'Indus !... Vous pouvez aussi envisager la descente du Kardong La : le col carrossable le plus haut au monde !!! Histoire de commencer à sentir les pédales sous les pieds et d'avoir de belles sensations d'altitude ! Là encore, Himalayan Bikers peut vous organiser la journée !

Après cela, vous ne serez pas au top (on ne l'est jamais à cette altitude), mais vous pourrez aborder sans soucis l'un ou l'autre du circuit que vous aurez choisi !



## Recommandations éthiques

- Au sujet des photos.

Vous vous posez certainement la question du rapport à l'autre dans les prises de vues photographiques. Ce que vous devez toujours garder à l'esprit est qu'une photo « s'offre » plus qu'elle ne se « prend ». Si le visage d'une vieille femme ou d'un enfant vous plaît, prenez le temps de discuter avec elle, avec lui, d'échanger. Il y a de fortes chances qu'ils vous offrent leur image. Et si vous promettez de leur envoyer la photo, assurez-vous que ce sera possible...

Ne donnez jamais d'argent, cela développe la mendicité. Il est aussi délicat de distribuer des friandises (qui se révèlent très mauvaises pour les dents des enfants, sans hygiène dentaire) ou autres cadeaux, encore une fois, sans échange. Il est souvent difficile de résister. Ces populations sont pauvres, mais dites-vous bien qu'un bonbon ou un stylo n'y changera rien. Par contre, le souvenir d'un occidental qui a pris le temps de discuter, de jouer, de dessiner, de chanter avec eux, sera bien plus bénéfique dans le temps. Et après cela, vous pourrez laisser le stylo !

- Utilisez les toilettes sèches ou des trous creusés à plus de 50m des lacs et cours d'eau

Sur ce circuit peu fréquenté par les trekkers, et avec de longues étapes sans villages, vous trouverez très peu de toilettes sèches (qui sont d'ailleurs bien plus hygiéniques, dans cette atmosphère sèche, que des toilettes humides sans réseau sanitaire derrière). Le mieux est de creuser un trou, loin des cours d'eau et surtout, de brûler son papier toilette pour éviter de décorer les champs et le paysage ! Ces terres restent peuplées et il en va du respect de ses habitants !

- Ramassez vos déchets

Il va de soi qu'il faut ramasser ses déchets et les confier au guide qui est sensibilisé aux problèmes d'environnement. S'il ne respecte pas ces règles, c'est qu'il n'en a pas encore compris tout le sens. N'hésitez pas à en parler avec lui en lui expliquant qu'ils ne se désagrégeront pas tout seuls et qu'ils vont détruire, à très court terme le paysage, polluer l'eau et dissuader les touristes de venir.

- Respect des animaux

Malheureusement, on a vu certains travailleurs de la route indiens et certains touristes remplir de déchets les terriers de marmottes. Le but n'est pas de cacher les déchets (ici ou même dans des buissons) mais de les ramener. Ici, comme dans la plupart des grands espaces du Ladakh - Zaskar, la faune est sauvage. N'approchez pas les animaux, ne les effrayez pas. De même, si la photo d'un yak peut faire une belle photo, méfiez vous toujours de cet animal qui peut charger.

## Tarifs circuit Changtang (2013)

Pour 7 jours, incluant la nourriture, le matériel de camping, la location des VTT (Lapierre ou Trek), le transport (voiture + chauffeur), le service (guide, cuisinier, assistants, voiture suiveuse), l'hébergement hôtelier si nécessaire mais n'incluant **aucune assurance** :

pour 1 personne : 921€ /pers (soit 132€ / jour / pers)	pour 5 personnes : 355€ / pers (soit 51€ / jour / pers)
pour 2 personnes : 525€ / pers (soit 75€ / jour / pers)	pour 6 personnes : 318€ / pers (soit 45€ / jour / pers)
pour 3 personnes : 403€ / pers (soit 58€ / jour / pers)	pour 7 personnes : 309€ / pers (soit 44€ / jour / pers)
pour 4 personnes : 377€ / pers (soit 54€ / jour / pers)	pour 8 personnes : 287€ / pers (soit 41€ / jour / pers)

Ces prix comprennent :

- le transport en voiture taxi
- les visites aux monastères et musées prévues au circuit (hors offrandes si vous le souhaitez)
- les repas (avec eau minérale ou bouillie selon les cas) – les autres boissons en bouteille sont exclues.
- l'hébergement (en camping avec tente, en guesthouse ou chez l'habitant selon les cas)
- les VTT type Lapierre 300 ou Trek 3200 ou Trek 4600 avec porte bidon, casque, kit réparation.
- Une voiture suiveuse tout au long du circuit (en cas de problèmes et pour transporter sacs et logistique)
- Guide VTT / mécano / chauffeur / cuisinier (2 à plusieurs personnes selon effectif du groupe)
- Toutes les autorisations et permis nécessaires

Il ne comprend pas :

- Les sacs de couchages
- Le matériel VTT personnel (cuissard, gants, maillots etc.)
- les assurances
- les billets d'avion
- les extras (type commandes hors menu / boissons / souvenirs)