

Table des matières

Carte d'ensemble du Ladakh	6-7
Le Ladakh aujourd'hui	9-10
Préparatifs de voyage	
l'avion : Paris-Delhi et Delhi-Leh	11-13
le visa, les permis	14-15
les cartes	16
la préparation des sacs et les produits interdits	17
Vivre et survivre au Ladakh	
la santé	18-19
la météo	20-22
les prix	23
hôtel, guesthouse et homestay	24-25
cadeaux et pourboires.	26-28
Carte des itinéraires entre Delhi et Leh	29
Le Voyage Paris-Leh	31
Delhi	40
Sortie de l'aéroport	32-34
Plan et hôtels de Pahar Ganj	35-44
Plan et hôtels de Majnu Ka Tila	45-47
Plan du métro	50-51
Divers	53-54
Delhi - Leh	55-56
Srinagar	57
Srinagar - Leh	60
Delhi - Manali	61-62
Manali	63-73
Manali - Leh	74-80
Lahaul	83-85
Keylong	86-90
Circuler au Ladakh	
bus, taxi, camion-stop	91-94
Visite du Ladakh et du Zangskar.	95
Leh	96-108
<u>de Leh à Upshi (Stod)</u>	109-126
Leh, Sabu, Stok, She, Tikse, Matho, Hemis, Chemre, Dagthog, Stagmo	
<u>de Leh à Khaltse (Sham)</u>	127-146
Spituk, Phyang, Choksti, Sumda Do, Chiling, Nimu, Basgo, Likir, HemisShukpachan, Saspol, Alchi, Mangyu, Ridzong, Nurla, Tar, Tingmosgang, Tia, Khaltse,	
<u>de Khaltse à Kargil via Lamayuru</u>	147-164

Wanla, Hanupatta, Photaksar, Hinju, Lamayuru, Atitse, Henasku, Kanji, Bod Kharbu, Chiktan, Wakha, Gya, Mulbek, Shergol, (Kargil)	
<u>Kargil et ses environs, vallée de la Suru</u>	165-174
Kargil, Drass, Yourbaltak, Sanku, Kartse Khar, Panikhar, Parkachik	
<u>de Kargil à Khaltse via Batalik et Dah</u>	175-196
Lalu, Silmo, Batalik, Sanache, Darchik, Hordas, Garkhun, Dah, Baldes, Lastangs, Sunnit, Sanjak, Hanu, Achinathang, Ledo, Skurbuchen, Domkhar, (Khaltse)	
<u>Nubra</u>	197-218
Diskit, Hunder, Unmaru, Turtuk, Sumur, Panamik, Murgy, Kuri, Charasa	
<u>ChangThang (Pangong Tso)</u>	219-226
Tangtse, Spangmik, Man, Merak, Shachukul	
<u>Rupshu (Tsono Riri, Tso Kar)</u>	227-241
Mahe, Nyoma, Korzok,	
<u>Zanskar</u>	243-264
Padum, Karcha, Pishu, Zangla, Tongde, Pipiting, Sani, Dzonkul	

Le trekking

questions pratiques	275
Treks " <u>mains dans les poches</u> "	
la vallée de la Markha	281
le tour du Sham (Likir – Rizong – Temisgang – Tar – Mangyu - Alchi)	287
Likir - Lamayuru	293
Lamayuru - Chiling.	295
Lamayuru - Alchi.	299
Treks " <u>avec tente et duvet</u> "	
Lamayuru - Chiling	301
Traversée du Zanskar	305
Padum - Lamayuru.	306
Padum - Darcha	311
Treks " <u>avec assistance</u> "	
Rumtse - Tso Kar - Tsono Riri	317
Hemis - Tso Kar, par le Kharnak.	323
variantes de la traversée du Zangskar.	329
Vallée de la Nubra.	332
Ascension du Stok Kangri	333
autres treks	334
Le Ladakh en hiver.	335
Le retour du Ladakh	
par Srinagar ou Manali	339
par la vallée du Spiti	343
Symboles bouddhiques.	346
Informations diverses et renseignements pratiques	355