Inde

Monastères et peuple du Chang Tang - Reference : AS-IND-3

un voyage au Ladakh articulé en deux partie avec une première découverte en 4x4 de cette magnifique région avec le lac Tsomoriri qui offre un décor féerique avec ses eaux turquoises et transparentes dominées par des sommets dépassant 6000m d'altitude. Vous découvrirez ensuite Nyoma, village situé dans le Chang Tang, l'un des plus hauts plateaux désertiques du globe, à 4500m d'altitude, sur la frontière indo-tibétaine. Longtemps interdit, son accès a enfin été autorisé par le gouvernement indien, et c'est en pionniers que nous le découvrirez.
Retour à Leh avant de commencer la deuxième partie du voyage par un trek de 7 jours au cœur du Ladakh historique et culturel que vous découvrirez par des sentiers qui mènent à de charmants villages préservés ainsi qu'aux superbes monastères Rizong et Likkir sans franchir des cols trop élevés.

Descriptif jour par jour
1er jour : Départ de Paris

Envol pour l'Inde, dîner et nuit à bord.

2e jour : Delhi - Leh

Arrivée tôt à Delhi et transfert pour l'aéroport domestique pour prendre le vol Delhi- Leh. Nuit en guest house à Leh.

3e jour : Delhi- Leh

Découverte de Leh, capitale du Ladakh, perchée à 3500m d'altitude.

4e jour : Leh - Tso Moriri

Visite guidée des monastères de Thikse et Hemis puis en route pour le lac Tso Moriri (4595m). Déplacement en 4x4. Nuit en guest house.

5e jour : Chang Tang

Balade à pied autour du lac et à la rencontre des nomades qui élèvent les chèvres Pashmina. Après le déjeuner, départ pour le village de Nyoma (4500m), qui vient juste d'ouvrir au tourisme. Dans son cadre d'une beauté époustouflante, il offre un paysage inattendu d'activités agricoles sédentaires alors que les autres régions du Chang Tang ladakhi sont consacrés à l'élevage, avec un mode de vie semi nomade. Nuit chez l'habitant.

6e jour : Nyoma

Nyoma. Exploration du village et de ses alentours.

7e jour : Nyoma - Leh

Retour sur Leh. Après midi libre. Nuit en guest house.

8e jour : Leh – Basgo.

Départ en 4x4 (43km). En route, visites des monastères de Spituk et Phyang. Balade à pied jusqu'à la ruine de l'ancienne forteresse de Basgo. (3780m)
Nuit chez l'habitant durant le trek.

9e jour : Basgo – Likir.

4h de marche qui nous permettrons de découvrir le majestueux monastère de Likir (3600m).

10e jour : Likir – Yangtang (3600m).

Nous passerons les cols de Pobu La(3650m) et Charetse (3700m) et nous gagnerons le cœur du village en traversant les champs.

11e jour : Yangtang – Rizong (3500m).

5h de marche pour atteindre les monastères des hommes de Rizong et celui et des femmes, où nous resterons dormir.

12e jour : Rizong - Hemis Shupachan (3600m).

Longue marche de 6h en passant par le col de Tsermongchan la (3800m).

13e jour : Hemis Shupachan.

Repos dans ce beau village et visite du monastère des hommes, de celui des femmes et d'un village de tisserands. On

assistera aussi aux moissons des champs d'orge.

14e jour : Hemis Shupachan – Temisgan – Tia.

Marche d'environ 5h avec les passages de 2 cols : Rongtil La(3650m) et Meptak la (3700m). Visite du très attachant village de Tia et de son monastère. Fin du trek

15e jour : Tia – Domkar.

Nous retrouvons les 4x4 pour aller visiter le monastère d' Alchi (un des plus ancien du Ladakh : il date du 11ème siècle). De là nous irons à Domkar, village de notre guide chez qui nous irons passer la nuit.

16e jour : Domkar – Leh

Route à travers les paysages grandioses et les villages hors du temps. Nuit à Leh.

17e jour : Leh

journée libre à Leh. En supplément vous aurez la possibilité de faire du rafting sur l'Indus ou le Zanscar.

18e jour : Leh - Delhi

Départ tôt le matin pour l'aéroport. Arrivée à Delhi en début de matinée. Transfert à l'hotêl.

19e jour : Delhi

Journée libre à Delhi, (votre accompagnateur peut être avec vous au besoin)
ATTENTION, *cette journée à Delhi n'est pas certifiée et dépendra des horaires du vol retour sur Paris. Il se peut quelle soit purement annulée et le retour se ferait alors le 19ème jour.*

20e jour : Delhi - Paris

Vol retour pour Paris.

Nota :
Cet itinéraire est fourni à titre indicatif, c'est à dire que suivant les conditions météorologiques et/ou opérationnelles, le guide-accompagnateur qui est en charge du circuit, peut vous proposer des modifications suite à d'éventuels problèmes rencontrés, s'il le juge nécessaire pour votre sécurité et celle du groupe.

Le prix comprend :

- Le vol international Paris-Delhi A/R.
- Les taxes d'aéroport et surcharges carburant [1]
- Le vol intérieur Delhi-Leh A/R TTC.
- Tous les transports et les transferts en minibus et 4x4.
- L'hébergement à l'hôtel*** à Delhi, en guest house à Leh et chez l'habitant le reste du circuit.
- L'encadrement par un guide accompagnateur Planète Découverte.
- Un guide local.
- L'organisation complète du trek avec portage des bagages.

Le prix ne comprend pas :

- Les repas à Delhi et à Leh (6/8€ par reps)
- Les pourboires (compter 25€ par personne).
- Le visa indien.

Notes

[1] Taxes aériennes incluant la surcharge carburant avec la compagnie Air India. En cas de réservation sur une autre compagnie pour ce voyage, le montant des taxes peut varier et vous sera au plus tard indiqué 30 jours avant le départ.

Les prestations
Le prix comprend :

- Le vol international Paris-Delhi A/R.
- Les taxes d'aéroport et surcharges carburant [1]
- Le vol intérieur Delhi-Leh A/R TTC.
- Tous les transports et les transferts en minibus et 4x4.
- L'hébergement à l'hôtel*** à Delhi, en guest house à Leh et chez l'habitant le reste du circuit.
- L'encadrement par un guide accompagnateur Planète Découverte.
- Un guide local.
- L'organisation complète du trek avec portage des bagages.

Le prix ne comprend pas :

- Les repas à Delhi et à Leh (6/8€ par reps)
- Les pourboires (compter 25€ par personne).
- Le visa indien.

En option :

- L'assurance voyage, consultez nos offres pour une assurance multirisque.

Fiche technique du circuit

Formalités / Santé

Formalités

Un visa est nécessaire pour séjourner en Inde, et il est impossible de l'obtenir à l'arrivée dans le pays.
Tout étranger arrivant sous couvert d'un visa « touriste » valable pour une période de six mois maximum est dispensé de s'enregistrer auprès des services de l'immigration. Aucun visa « touriste » ne peut être prorogé. Le passeport doit être valide 6 mois à la date de fin de validité du visa. Le passeport doit contenir deux pages vierges pour l'apposition d'un tampon de visa.

Les Canadiens qui se rendent en Inde doivent présenter un passeport qui sera valide pour une période de 180 jours suivant la date d'entrée en Inde. Le passeport doit contenir deux pages vierges pour l'apposition d'un tampon de visa et le visa doit être obtenu avant votre arrivée, sinon vous vous verrez refuser l'entrée au pays.

Adresse/numéros utiles :

France

- Ambassade de France à New Delhi
  2/50-E, Shantipath, Chanakyapuri, 110021 New Delhi.
  Tél : (24h/24) : +91 11 43196100
- Ambassade de l'Inde en France :
  15, rue Alfred-Dehodencq, 75016 Paris.
  Tél. : 01-40-50-70-70.
- Consulat d'Inde à Paris : 20-22, rue Albéric-Magnard, 75016 Paris. M. : La Muette. Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 17h30. Tél. : 01-40-50-71-71. Courriel : cons.paris@gmail.com
- Office national indien de tourisme :
  13, boulevard Haussmann (5e étage), 75009 Paris. M. : Chaussée-d'Antin. Tél. : 01-45-23-30-45. Courriel : indtourparis@aol.com Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 13h et de 14h à 17h30 sauf certains jours fériés indiens et français.
- VFS France :
  C'est eux qui délivrent les visas « touriste » et non plus le consulat, car l'ambassade de l'Inde a externalisé le traitement des demandes de visas. .
  42-44, rue de Paradis, 75010 Paris.Tél. : 0892-230-358
  Dépôt des dossiers de demande de visas, du lundi au vendredi de 8h à 13h ; retrait des visas du lundi au vendredi de 14h à 18h.
  Visa de tourisme : 65 € (50 € visa + 12 € VFS + 3 € de taxe), visa de transit : 40 € (25 + 12 + 3 €). Prévoir au minimum 3 à 5 jours de délai en déposant le dossier à Paris (minimum 10 jours si dépôt en province à Lyon et Marseille, et plus par voie postale).
  Attention, il faut commencer par faire une préinscription sur leur site internet avant de se rendre sur place.

Belgique

- Ambassade de l'Inde en Belgique :
- Chaussée de Vleurgat, 217, Bruxelles 1050. Tél. : 02-640-91-40.
  Les demandes de visas se font à une annexe de l'ambassade : avenue Louise, 350 (Bruxelles 1050), du lundi au vendredi de 8h à 14h (retrait de 14h à 16h). Tél. : 02-627-08-12.
- Ambassade de Belgique en Inde :
  Adresse 50-N Shantipath, Chanakyapuri, New Delhi 110021
  Tel : +91.11 42 42 80 00 Fax : +91.11 42 42 80 02
  E-mail : newdelhi@diplobel.fed.be
  Lundi à vendredi de 9h à 17 h.

Suisse

- Ambassade de l'Inde en Suisse :
  Kirchenfeldstrasse 28, Postfach 406 CH-3005 Berne.
  Tél. : 031-351-11-10 (ambassade) et 031-351-11-46 (consulat).
  Courriel :india@indembassybern.ch

- VFS Suisse s'occupe des demandes de visa :
  Adresse : Seilerstrasse, 25, 3011 Berne. Dépôt du lundi au vendredi de 8h30 à 14h, retrait de 17h à 17h30.
- Consulat de l'Inde en Suisse :
  Adresse :7-9, rue du Valais, 1202 Genève.
  Tél. : 022-906-86-86 ou 76.
- Ambassade de Suisse à New Delhi Adresse : Nyaya Marg Chanakyapuri
  New Delhi 110 021, India Adresse postale : P.O. Box 392 , New Delhi 110 001, India
  E-Mail : ndh.visa@eda.admin.ch (Visa)

Canada

- Ambassade du Canada en Inde (New Delhi)
  Adresse :7/8, Shantipath
  Chanakyapuri, New Delhi-110021, Inde
  Tél : +91 (0) 11 51782000, + 91 (0) 11 51782020
  courriel : delhi@international.gc.ca
- Ambassade de l'Inde :
  10, Springfield Road, Ottawa, Ontario, KIM-IC9. Tél. : (613) 744-3751 à 3753. Courriel : hicomind@ottawa.net.
- Consulat de l'Inde : 365, Bloor Street East, Suite 700, Toronto, Ontario, M4W-3L4. Tél. : (416) 960-0751.
- VFS Canada s'occupe des demandes de visa :
  Adresse : 1000 St.Antoine Ouest, 3éme étage, bureau 322
  Montréal, QC H3C 3R7.
  Dépôt du lundi au vendredi de 8h à 14h30, retrait de 15h30 à 19h.
  Également des bureaux à Ottawa et Toronto.
  Renseignements : in.vfsglobal.ca
- Office de tourisme indien : 60, Bloor Street West, Suite 1003, Toronto, Ontario M4W-3B8. Tél. : (416) 962-3787.
  Courriel : info@indiatourismcanada.ca

Santé :

Un séjour en Inde implique impérativement pour tout voyageur de prendre diverses précautions de santé. Ces indications ne sauraient dispenser d'une consultation avant le départ auprès de son médecin traitant et/ou auprès d'un centre hospitalier spécialisé dans la médecine des voyages. Il est nécessaire de contracter une assurance couvrant les frais médicaux et ceux de rapatriement sanitaire.
Mesures d'hygiène alimentaire :

- Se laver fréquemment les mains, au minimum avant chaque repas (il existe en pharmacie des solutions antimicrobiennes à utiliser sans rinçage, utiles en cas d'excursions).
  Ne pas consommer l'eau du robinet, qui n'est pas potable. Ne boire que de l'eau en bouteille capsulée. En cas d'impossibilité, de l'eau bouillie 30 minutes puis filtrée. Éviter la consommation de boissons naturelles type jus de fruits pressés. Ne pas consommer de crèmes glacées ou de « lassi » (boisson à base de lait) achetés dans la rue. Viandes et poissons/crustacés doivent être bien cuits avant consommation (poissons et crustacés à proscrire dans la région de Delhi entre fin mars et début octobre à cause de la forte chaleur et des risques de rupture de la chaîne du froid).
  Vaccinations
- Aucune vaccination n'est obligatoire (sauf pour les voyageurs en provenance d'Afrique, d'Amérique latine et de Papouasie-Nouvelle-Guinée qui doivent présenter un certificat de vaccination contre la fièvre jaune).
  Il est cependant vivement conseillé de mettre à jour les vaccinations suivantes : Diphtérie-Tétanos-Poliomyélite, fièvre typhoïde, hépatites virales A et B. Pour des séjours de longue durée, la vaccination contre la rage peut être recommandée. Enfin, pour des séjours en zone rurale, une vaccination contre l'encéphalite japonaise peut être nécessaire. Outre la vaccination, cette maladie virale étant transmise par les piqûres de moustiques, il est nécessaire de recourir à des mesures de protection contre les moustiques (sprays répulsifs).

Le site de l'Institut Pasteur : http://www.pasteur.fr/ip/easysite/pasteur/fr/sante/centre-medical/vaccinations-internationales-me
Pour les Canadiens : l'Agence de Santé Public :

- http://www.phac-aspc.gc.ca/tmp-pmv/index-fra.php

Sécurité :

Nous vous conseillons vivement de consulter les dernières informations concernant ce pays sur le site du ministère des affaires étrangères : http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs_909/index.html

Préparer son voyage

Encadrement :

Un guide accompagnateur français Planète Découverte pendant toute la durée du circuit au départ de Paris ou résident sur place et un guide local, au Ladakh pendant toute la durée du séjour.
Hébergement :
Hôtels, de catégorie 2* ou 3* (normes locales) à Delhi, en guets house à Leh et chez l'habitant le reste du circuit.

Bagages :

Lors des transferts, chacun doit porter ses bagages. L'organisation complète du trek au Ladakh est avec portage des bagages (effectué par des mules) . Nous vous conseillons de voyager avec un sac à dos, un sac de voyage souple, les valises sont déconseillées.
• EVITEZ DE VOUS CHARGER !
• Un petit sac à dos est très utile pour les déplacements en journée (appareils photo, lunettes, guide, etc.), il pourra servir de bagage cabine. Ce bagage à main ne doit pas dépasser 5kg. (Ne pas y mettre de couteau ou d'objet contondant).

Déplacement :

Les transports intérieurs au Ladakh en 4x4 avec chauffeurs.

Vêtement à apporter :

Emportez des vêtements simples et confortables, des tenues adaptées aux différentes saisons (voir rubrique climat).
Prévoyez des vêtements chauds, pour les nuits en altitude, ou les températures peuvent être proches de 0°C.
Par exemple :
• Vêtements légers en coton.
• Un pull ou polaire.
• Une veste coupe-vent imperméable.
• Un foulard
• Chaussures de marche.
• Sac de couchage résistant à -10°(Ladakh)
• Drap sac
• Scandales (en plastique pour passer les gués pour le Ladakh)
• Lampe de poche (ou frontale).
• Couteau (veillez bien à le laisser dans votre bagage de soute lors de l'enregistrement).
• Vos affaires de toilette + serviette de bains (en nids d'abeille, elle sèche plus facilement !).
• Des lingettes peuvent être très utiles.
• Un petit nécessaire de couture.
• Lunettes de soleil (verres à fort pouvoir filtrant).
• Une crème solaire.
• Chapeau ou casquette.
• Parapluie télescopique ou une cape de pluie.
• une tasse et une petite cuillère.
• un réveil (le portable en fait office)
• Petite trousse à pharmacie de base (Il n'y a pas de pharmacie collective).
• Si vous portez des lunettes, une 2ème paire de rechanges.
• Une photocopie de passeport (2 premières feuilles) rangé au fond du sac, cela dépanne en cas de perte.
• Et le moins de bijoux et d'objets de valeur possible !

Achats :

Vous n'aurez que l'embarras du choix tant l'artisanat indien est riche et varié. On trouve des soieries, des objets en cuivre, en bronze et en argent, des instruments de musique, des parfums, de l'encens, du thé, des tentures, des tapis et une foule d'épices, des saris de soie, vendue au poids et au mètre. Vous pouvez aller dans les magasins d'État, les State Emporium, où les prix sont fixes. En principe, les boutiques ouvrent, entre 10 h et 19 h ou 20 h, du lundi au samedi, et ferment le dimanche et les jours fériés.

Au Ladakh, on trouve beaucoup d'objet d'artisanat tibétain avec des objets de culte (moulins à prières, clochettes et instruments de musique), dorjes (armes rituelles symbolisant la foudre), masques en bois, bijoux, coiffes colorées ornées de turquoise et de corail (perak). Ex : Tibetan Handicrafts Emporium, sur Main Bazaar Rd.
Pendant la fête du Ladakh, les deux premières semaines de septembre, des étals d'objets artisanaux et de vêtements

fleurissent un peu partout dans la ville.
Le marchandage est de rigueur pour les achats de souvenirs.
Attention ! Il est interdit de ramener des antiquités de plus de 100 ans (objets du patrimoine culturel et traditionnel, notamment les textes religieux (mantras) sur parchemin, qui sont interdits à la vente. Il est également défendu d'exporter des fourrures, peaux de serpent, antiquités et d'importer en Europe tout objet en ivoire.

Budget :

L'Inde n'est pas un pays cher, bien que les prix aient tendance depuis ces dernières années à augmenter. Le prix d'un repas varie de 1,5 à 15 €.

Pourboires :

A l'arrivée ou au départ de l'hôtel, on peut donner 10 à 20 Rs par sac (selon taille et poids), dans les restaurants, 10 à 20 Rs.
Pour les chauffeurs des minibus affrétés et 4x4 et pour les guides locaux, le pourboire est un peu une « institution ». Le montant sera fonction de la qualité du service. Nous vous conseillons : 0,50 € par jour pour les chauffeurs et 1 € par jour pour les guides locaux.

Informations pratiques

Électricité :

Voltage : 220-250 | Fréquence : 50
Types de prises : 2 fiches rondes ou 3 fiches rondes.
Un adaptateur est conseillé.
Poids et mesures :
Le système métrique est largement utilisé.

Téléphone :

Depuis l'extérieur, il est nécessaire de composer le code international de l'Inde (0091), suivi du code de la ville (11 pour New Delhi, 22 pour Bombay, 33 pour Calcutta) et du numéro demandé. En Inde, il suffit de composer le code de la ville précédé de 0 (011 pour New Delhi) et le numéro demandé.

- Pour téléphoner depuis l'Inde : composer le 00 + 91 + indicatif de la ville sans le 0 + numéro du correspondant. On trouve des boutiques avec téléphones signalées par de grands panneaux jaune et noir : PCO-STD-ISD (réseau local, national et international).
- Renseignements internationaux : 187.
- Pour les appels en PCV, il faut composer le 000 + indicatif du pays désiré (ex 33 pour la France) + 17.
- Pour téléphoner en Inde : 00 + 996 + indicatif de la ville.
- De l'Inde vers la France : 00 + 33 + numéro du correspondant sans le 0 initial, vers le Canada : composer le 00 + 1 + le numéro de votre correspondant, vers la Belgique : 00 + 32 + le numéro de votre correspondant, vers la Suisse : 00 + 41 + le numéro de votre correspondant.

Internet :

Dans les villes importantes ou lieux touristiques, il est très facile de trouver des centres Internet, souvent couplés avec un PCO-STD-ISD.
Certains hôtels et guets house possèdent aussi des ordinateurs connectés, en libre accès ou non. Compter en général 20 à 40 Rps/h.
(Les cybercafés sont tenus désormais de faire une photocopie de votre passeport). On trouve également de plus en plus d'endroits wifi, certains hôtels et cafés dans les grandes villes.

Poste :

Vous avez le choix entre la speed-post (par avion, compter environ une semaine, plus cher), ou le SAL (mi avion-mi bateau , 3 à 6 semaines, moins cher). On trouve aussi les transporteurs privés (DHL, UPS, Fedex, etc.). Compter en moyenne une semaine pour un envoi de l'Inde vers la France, en recommandé, plus depuis les endroits reculés ! Postez votre courrier vous-même plutôt que de le confier aux hôtels et préférez depuis les grandes villes.Les bureaux sont en général ouverts du lundi au samedi de 10h à 17h. L'affranchissement d'une carte postale à destination de l'Europe coûte 15 Rps et celui d'une lettre 25 Rps.

Change :

La monnaie indienne est la roupie (Rp ou INR).

- 1 € = environ 70 Rps, et 10 Rps = environ 0,15 €
- 1 $US = environ 50 Pps, et 10 Rps = environ 0,19 $US
- 1$CAD = environ 55 Pps, et 10 $CAD = environ 0,18 $CAD
  Le taux de change est très variable.
- _ http://www.xe.com

- On peut changer les euros, dans les bureaux de change, dans certaines banques, ainsi que dans certains hôtels. Sur place, veillez à conserver vos bordereaux de change ainsi que vos tickets de DAB (ATM) : ils peuvent vous être demandés pour échanger les roupies qui vous resteront avant votre retour, car il est strictement interdit d'importer ou d'exporter des roupies indiennes.
  Conseils :
- Refusez systématiquement les billets scotchés ou déchirés sur les bords : il vous serait impossible de les utiliser.
- Pensez à garder sur vous de la monnaie et des petites coupures pour les petites dépenses.
- On peut parfois changer « au noir », mais c'est déconseillé.
- L'usage de la carte bancaire est de plus en plus répandu, sans être toutefois encore un mode de paiement très courant en Inde.
  En revanche, le réseau de distributeurs automatiques de billets s'est largement développé. Il est toujours possible de retirer des espèces avec une carte de paiement (uniquement dans les grandes villes) à certains guichets.
  Les banques ferment généralement à 14h ou 16h (12h le samedi).

Climat :

Ladakh :
Entre l'Himalaya au sud et la chaîne du Karakoram au nord, le Ladakh est un pays de haute altitude (moyenne de 5 300 m) ; il connaît deux saisons :

- l'hiver : des températures qui peuvent descendre à - 30 °C, avec de la neige et des routes coupées. -* l'été : de mai à fin octobre, un climat très sec et rude (les montagnes arrêtent la mousson) avec un indice solaire très élevé et des températures allant jusqu'à + 35 °C le jour à + 10 °C la nuit. Dès septembre, il peut geler déjà la nuit...

Leh

Temp	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
max	-5°	-1°	5°	11°	17°	20°	24°	23°	21°	15°	7°	1°
min	-14°	-12°	-6°	-1°	3°	6°	10°	8°	5°	0°	-5°	-11°
Pluie mm	10	10	10	7	1	2	15	15	10	5	5	5

Le centre de l'Inde est aride. L'hiver de novembre à mars est doux et sec. Dans le sud, le climat est chaud avec de faibles écarts de températures. Dans le sud-est et à l'extrême sud de l'Inde, la mousson dure jusqu'en novembre voire décembre. Risques de cyclones sur la côte est (golfe du Bengale).

New Delhi (Capitale de l'Inde)

Temp	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
max	20°	22°	28°	35°	38°	38°	33°	32°	33°	32°	27°	21°
min	8°	11°	16°	22°	26°	28°	27°	26°	25°	20°	13°	9°
Pluie mm	20	20	10	10	10	60	210	180	150	20	0	10

Heure locale :

En Inde : GMT/UTC + 5 h30
Le pays ne change pas d'heure durant l'année et c'est la même heure dans tout le pays.

- Quand il est 12 h à Paris (heure d'hiver), il est 16h30 à New Delhi.
- Et quand il est 12h à Paris (heure d'été), il est 15h30 à New Delhi.
- Quand il est 12 h à Montréal (heure d'hiver), il est 22h30 à New Delhi.

- Et quand il est 12h à Montréal (heure d'été), il est 21h30 à New Delhi.

Nourriture & boissons :

La découverte de l'Inde passe par « l'exploration » de sa cuisine.
Il existe 2 sortes majeures de cuisine en Inde :

- La cuisine végétarienne : la végétarienne classique et la végétarienne stricte (pure veg'), sans viande ni poisson, ni œuf, et même parfois sans oignon ni ail. Les 2 sont à base de riz, de légumes et de sauces épicées.
- La cuisine non végétarienne : à base de mouton, de poulet, parfois de chèvre. Le porc est très rare, comme le bœuf (vache sacrée oblige).
  _ **Spécialités et plats principaux** :
- Le dhal : plat national en quelque sorte, à base de lentilles.
- Le curry : avec différents aliments (poulet, mouton, poisson, mais aussi légumes, etc.), saisies dans le ghee (beurre).
- Le biryani et pulao : plats de riz pilaf parfumés au safran, avec ou sans viande.
- Les tandooris : morceaux de viande ou de poisson macérés dans du yaourt épicé et pimenté, cuit dans un four en terre, le tandoor (le terme s'applique à tous les aliments cuits de cette manière).
- Les kebabs : une brochette de viande hachée et cuits dans une sauce au yaourt épicée. -* Les kofta : une boulette de viande ou de légumes, hachés et cuits dans une sauce au yaourt épicée.
- Le korma : une sauce à base de yaourt, noix de cajou, amandes, graines diverses...
- Le paneer : fromage frais, très utilisé dans la cuisine végétarienne.
- Les dosaï sont des crêpes de farine de lentilles et de riz, plutôt au Sud. Ils se mangent nature (plain dosai) ou farcis avec des légumes (masala dosai
  Les pains : Le riz est souvent remplacé par une incroyable variété de pains.
- Les galettes cuites au four (tandoor) ou les chapatis cuitent sur une plaque de fonte (tawa), des galettes de farine complète mélangée à de l'eau et non levée.
- Naan : galette de farine blanche au levain liée avec du lait et cuite au four (Nappé de beurre, fourré au fromage, à l'ail, garni d'amandes, de fruits secs...).
  Fruits et desserts (Éviter les salades de fruits servies dans la rue !) :
- Bananes vertes, jaunes ou roses,chikoos,oranges, goyaves, corossols, pommes-cannelles, ananas, noix de coco, mangues, pommes, papayes.
- Pâtisseries : l'halwa, le kulfi une glace à base de pistaches ou d'amandes et de cardamome, d'autres à base de semoule, de lait caillé, de miel comme le gulab jamun, des boulettes au lait, dorées à la poêle et servies dans un sirop parfumé à la cardamome et à l'eau de rose, les uni appa, petites boulettes parfumées à la cannelle.
  Au Ladakh : La nourriture est proche de la cuisine tibétaine, avec des influences indiennes et chinoises, essentiellement végétarienne.
  Spécialités :
- Les momos :sorte de raviolis (farine de blé) cuits à la vapeur ou frits.
- Les thukpa : soupe de nouilles
- La tsampa ou ngamphe au Ladakh, farine d'orge grillée.
- Le skyu, un plat de pâtes avec des légumes, typiquement ladakhi.
  A Leh, beaucoup de restaurants n'ouvrent de mi-mai à octobre et ils ferment au alentours de 21h.

Boissons

- L'eau : évitez absolument l'eau du robinet et pas de glaçons non plus.
- La bière : Les plus connues sont la Kingfisher, la Strong et la Black Label.
- L'alcool, qu'on trouve dans les liqueurs shops comme l'asha au Rajasthan. Dans certains États et certaines villes saintes (comme Pushkar, Rishikesh, Haridwar ou encore Varanasi), on n'a théoriquement pas le droit de boire de l'alcool (bière y compris).
- Le chai (thé), la boisson nationale, servi avec du lait, sinon il faut préciser du black tea ! Le thé indien (masala tea) est bouilli avec du lait, du sucre, de la cardamome et plein d'autres épices.
- Dans le Sud, au Kerala et au Tamil Nadu, on trouve très facilement du café, servi avec du lait et du sucre, sinon il faut préciser black coffee !
- Le lassi est une boisson à base de yaourt. On peut en trouver de trois sortes : nature (plain), sucré (sweet) ou salé (salt).
- Le nimbu pani est un jus de citron vert, servi sucré ou salé.
- Le jus de mangue et toutes sortes de jus de fruits frais (mangue, ananas, banane, etc.), à condition que l'on n'y rajoute pas de l'eau du robinet ou des glaçons !
  Au Ladakh :
- le thé tibétain : au goût particulier, un mélange de thé salé et beurre souvent rance.
- le chang : sorte de bière locale, à base d'orge

Us et coutumes :

L'Inde hindouiste possède des rapports humains régis selon le système hiérarchique des castes, où chaque individu a un rôle prédéfini. Le système des castes a toujours une place importante, particulièrement dans les campagnes.
Il existe 4 castes, les varna :
les brahmanes (prêtres), les kshatriya (guerriers), les vaishya (marchands) et les shudra (serviteurs) et les hors-castes, les dalit ou intouchables. Dans les temples hindous et les mosquées, il faut retirer ses chaussures pour entrer, pour les temples sikhs, il faut également se couvrir la tête, avant de pénétrer les temples jaïns il faut aussi enlever tout ce qui est en cuir. Homme ou femme doivent se couvrir les bras et les jambes et évitez les shorts et les hauts sans manches dans les sites religieux.
Dans tous les cas, ne touchez pas une sculpture ou la statue d'une divinité.
Ne tendez pas la main à un Indien pour le saluer, mais joignez les mains à hauteur de la poitrine. Ne touchez personne sur la tête et ne dirigez pas vos plantes de pied en direction de quelqu'un. Les invités doivent retirer leurs chaussures avant d'entrer dans les maisons. Si vous mangez avec vos doigts, n'utilisez que la main droite, la gauche étant réservée à la toilette intime. Et n'oubliez pas que la vache est un animal sacré.
Au Ladakh, il faut contourner toujours les monuments bouddhistes (stupas, chortens en tibétain), dans le sens des aiguilles d'une montre Enlevez vos chaussures, avant de pénétrer dans un sanctuaire bouddhiste et bien sûr respectez les recommandations données dans les monastères Bouddhistes.

Infrastructures

- Infrastructure routière : La plus grande prudence dans la conduite automobile s'impose en raison du mauvais état des routes, de leur encombrement, du caractère chaotique de la circulation.
- Réseau ferroviaire : Il faut être attentif à ses effets personnels (notamment en couchette), car les vols sont très fréquents sur les lignes Bénarès-Delhi, Agra-Delhi, Calcutta-Bénarès et Calcutta-Puri.
- (Il convient en outre d'être extrêmement vigilant quant aux boissons ou aliments susceptibles d'être offerts au cours de trajets en train par des inconnus).

Données culturelles
Bibliographie

Guides de voyage :

- L'Inde du Nord. Guide Lonely Planet. 2012.
- L'Inde du Sud. Lonely planet. 2012.

- L'Inde du Sud.Guide du Routard.Hachette Tourisme.2012.
- Inde. Guide Voir Hachette 2012.
- L'Inde. Guide National Geografic.
- L'Inde. La Bibliothèque du Voyageur, Gallimard.
- L'Inde. Guide Evasion.
- L'Inde. Olizane.
- L'Inde du Nord. Les Guides bleus.
- L'Inde du Nord. Marcus.
- L'Inde du Nord-Ouest. La Bibliothèque du Voyageur.
- Inde-Népal. Mondéos.
- Rajasthan - Inde du Nord. Le Petit Futé.
- Inde Chic. ed. du Pacifique

Ladakh :

- Ladakh : les guides peuples du monde
- Ladakh-Zanskar, 1:150 000 Feuilles 3 et 4, Abram Pointet, Atlas / carte
- Ladakh-Zanskar , Philippe Chabloz , guides Oliziane aventure
- L'Inde du Nord. Guide Lonely Planet. 2012.

Romans, essais, récits de voyages :

- "Autobiographies ou mes expériences de vérité", de Gandhi, PUF, coll. Quadrige.
- "La Cité de la joie","Mille soleils" et "Il était minuit cinq à Bhopal", de Dominique Lapierre, Robert Laffont.
- "Dans la peau d'un intouchable", de M. Boulet, Seuil.
- "Les Indes florissantes", de Guy Deleury, coll. Bouquins, Robert Laffont.

- "Eclats d'Inde", de C. Moutoussamy. Editions L'harmattan.
- "L'odeur de l'Inde", de Pier Paolo Pasolini et René de Ceccatty. Editions Gallimard.
- "Aventures en Inde", de Ho Anh Thai. Editions Kailash.
- "Dictionnaire amoureux de l'Inde", de Jean-Claude Carrière. Editions Plon.
- "Pondichery porte de l'inde", de G. David. Editions L'harmattan.
- "Contes des sages de l'Inde", de Martine Quentric-Séguy. Editions Seuil.
- "Un amour sans mesure" de Jainendra Kumar.(roman) Coll connaissance de l'Orient, série indienne. Gallimard.
- "L'Inde où j'ai vécu" d'Alexandra David-Néel. Ed. Plon.
- "Ma route de la soie", de Sylvie Ligon. Coll. Les grands voyages. Ed. Petit Futé.
- "Les Enfants de Minuit" de Salman Rushdie. Plon - 1997
- "Le Dieu des petits riens" de Arundhati Roy. Gallimard - 2000
- "Kim" de Rudyard Kipling. Gallimard - 2005
- "Le Conte de grand-mère" de R. K. Narayan.Belfond - 1996

Beaux livres :

- "Hommage à l'Inde" d' Olivier Föllmi. Ed. De La Martinière. Sept 2005.

Filmographie :

- "La Trilogie d'Apu", de Satyajit Ray.
- "Gandhi", de Richard Attenborough.
- "La Cité de la joie", de Roland Joffé.
- "La Route des Indes", de David Lean.
- "Chaleur et poussière", de James Ivory.
- "Salaam Bombay", de Mira Nair.
- "Calcutta", de Louis Malle.
- "Little Buddha", de Bernardo Bertolucci.
- "Inde, des dieux et des hommes", de Frédéric Soltan et Dominique Rabotteau.
- "Matrubhoomi, un monde sans femmes" de Manish Jha (2004)
- "Camera Kids" de Ross Kauffman.2005
- Vidéo Guides Hachette : "Inde du Nord".
  Et bien sur les films de Bollywood, première production mondiale de films.

Musiques :

- "La Musique indienne", de Sangeet.
- Les CD de Ravi Shankar, musicien de sitar, Emi.
- "Chants Classiques de l'Inde", de Yvan Trunzler.
- "Chants Of India", de Ravi Shankar.
- "Inde, Gloire Et Splendeur", de Kiran Murti.
- "Roots And Wings", de Sheila Chandra.

Petit Lexique :

Malgré son statut officiel, l'hindi n'est parlé que par 20% de la population. L'anglais a un rôle véhiculaire. La Constitution indienne reconnaît officiellement 15 langues, qui se répartissent en deux grands groupes – indo-aryen et dravidien.
Il existe 1 500 dialectes et langues mineures. L'hindi prédomine dans le Nord et le tamoul dans le Sud ; l'assamais, le bengali, le gujurati, le kannada, le cachemiri, le malayalam, le marathi, l'oriya, le penjabi, le sanskrit, le telougou et l'ourdou sont également très employés.

- bonjour : namaste (hindi)
- vanakkam (tamoul)
- comment allez-vous ? : A ap kaise haing ? (hindi)
- N eengal nalama ? (tamoul)
- très bien merci : B ahut ache shukriya (hindi)
- N andri nandraga irukkindren (tamoul)
- riz : chawal (hindi), saadham/soru (tamoul)
- eau : pani (hindi) – thanner (tamoul)
- comment va-t-on à... ? : Kojane ke liye kaïse jana parega...? (hindi)
- Naan yeppadi selvadhu... ? (tamoul)