

SOMMAIRE

A propos de l'ouvrage..... P 2
 Climat & géographie physique P 3
 Les glaciers P 8
 Tour d'horizon des différents pays... P 13
 Himalaya & spiritualité..... P 19

INDE

LADAKH

Histoire & Treks..... P 21
 # Entre Ladakh & Zaskar: une longue boucle sur le village de Kanji..... P 33
 # De Lamayuru aux sources de la Spang... P 49
 # Sur Le grand Glacier Drang Drung..... P 55
 # Randos dans le massif du Nun Kun..... P 59
 # Le Teya la (col) P 69
 # Entre la vallée de l'Indus et de la Nubra via le col Lasermo..... P 73
 # Le Kang Yatse II (6173m)..... P 79
 # Le Stok Kangri (6153m) P 85

Le lac Moriri / Korzok..... P 90
 # Le Chhamser K. (6620m)... P 93
 # (Cachemire) Gulmarg.... P 96

HIMACHAL PRADESH

Histoire & treks..... P 98
 # Du lac Moriri au Spiti par le col Parang..... P 102
 # Le Hampta pass..... P 110
 # Le CB du Deo Tibba..... P 113
 # Le glacier Bara Shigri... P 115
 # Du lac Chandra ou col Baralacha..... P 119
 # Le Pin Parvati Pass.... P 122
 # Le Bhaba Pass P 131
 # Au Kinnaur autour du village de Chhitkul..... P 136

UTTARAKHAND

Histoire & treks..... P 139
 # Les sources du Gange / Gangotri..... P 143
 # Kedarnath & Mayali pass. P 148
 # Belvédère Chandrashila... P 152
 # Autour du village de Mana... P 155

Le Sikkim..... P 160
 # Autres treks en Inde.... P 165

NEPAL

Autres treks au Nepal et infos P 186
 # Le Khumbu vs les Annapurna..... P 187
LE KHUMBU (Everest)
 # De Shivalaya à Namche Bazar..... P 190
 # Le Khumbu par les trois cols P 194
 # Le Mera Peak (6476m) P 211
ANNAPURNA
 # Le long de la façade nord jusqu'à Jomsom via le col Thorung..... P 214
 # Le belvédère de Poon Hill P 226
 # Le sanctuaire des Annapurna P 227

HISTOIRE

Le Népal..... P 229
 # L'Inde P 248
 # Mise au point (Cachemire / castes).... P 271

