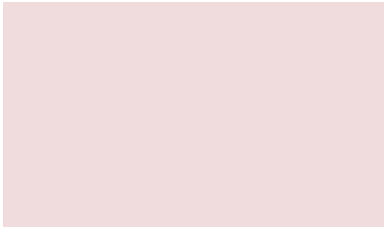
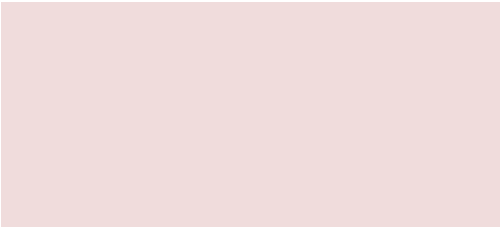
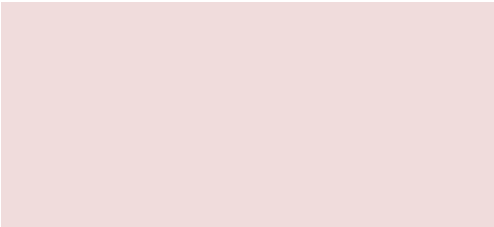




Chine - Tibet

Grand voyage au Tibet - Reference : AS-TIB-3



La Chine a ouvert ses frontière le 8 janvier 2023.

Descriptif jour par jour

Jour 1 : Paris – Pékin (Chine)

Envol vers l'Asie. Dîner et nuit à bord.

Jour 2 : Pékin

Arrivée en Chine. En fonction des horaires des vols, premières promenades dans la « capitale du nord ».
Nuit à l'hôtel à Pékin.

Jour 3 : Pékin

Journée de visites à Pékin : le Temple du Ciel, construit au début de la période Ming ; le temple de Yonghe (bouddhisme tibétain). Temps libre pour des visites complémentaires : le parc Beihai, les derniers hutong.
Nuit à l'hôtel à Pékin.

Jour 4 : Pékin – Xi'an en train de nuit

Poursuite des visites à Pékin : la place Tiananmen ; la Cité Interdite ; montée jusqu'au sommet d'une colline offrant une vue exceptionnelle sur le site le plus célèbre de Pékin.
Transfert à la gare de l'ouest en fin d'après-midi. Train de nuit pour Xi'an (train couchettes, 12 heures de trajet).

Jours 5 et 6 : Xi'an

Arrivée à Xi'an en début de matinée.
Aujourd'hui peuplée d'environ six millions et demi d'habitants, Xi'an a été la capitale du pays sous la dynastie des Tang (618-907). Elle s'appelait alors Chang'an. A l'époque, elle était construite selon un plan en damier et s'étendait sur un territoire carré de dix kilomètres de côté. Elle a servi de modèle aux souverains japonais du VIII^{ème} siècle chaque fois qu'ils ont pris la décision de construire une nouvelle capitale (Nara en 710, Nagaoka en 784, Kyoto en 794). En 763, elle a été prise et occupée pendant une quinzaine de jours par l'armée de l'empereur tibétain Trisong Detsen.
Journées de visites à Xi'an : la Grande Pagode de l'Oie Sauvage, la Grande Mosquée et le quartier Hui (quartier musulman), promenade sur les remparts, le musée d'histoire de la province.
Nuit à l'hôtel à Xi'an.

Jour 7 : Xi'an – Lanzhou en train de nuit

Matinée consacrée à la visite de la très célèbre armée enterrée de l'empereur Qin Shi Huang : plusieurs milliers de soldats en terre cuite ont été découverts et exposés au public.
Retour à Xi'an. Temps libre pour des promenades et visites complémentaires.
Transfert à la gare ferroviaire en soirée. Train de nuit pour Lanzhou (train couchettes, 8 heures de trajet).

Jour 8 : Lanzhou – Xiahe

Arrivée à Lanzhou tôt le matin. Un véhicule nous attendra à la gare afin que nous puissions poursuivre notre route vers les contreforts du plateau tibétain.
Visite du site bouddhique Bingling-si : les falaises abruptes de la vallée du fleuve jaune (Huang He) ont été utilisées pour sculpter un grand nombre de figures de Bouddhas à partir du début du V^{ème} siècle. La plus grande de ces sculptures en pierre atteint 27 mètres de haut ; elle représente Maitreya, le Bouddha du futur.
Poursuite de notre route vers l'Amdo, l'une des trois grandes régions constitutives du Tibet. Arrivée à Xiahe en fin d'après-midi.
Nuit à l'hôtel à Xiahe.

Jour 9 : Xiahe (altitude : 2920 mètres)

C'est dans cette petite ville de l'Amdo que se trouve le monastère de Labrang Fondé en 1709, il est l'un des six grands monastères de l'ordre Gelug, l'ordre du bouddhisme tibétain auquel appartiennent les Dalaï Lamas. À la veille de la mise en œuvre du « Grand Bond en avant » et quelques années avant le début de la Révolution culturelle chinoise il y avait environ 4000 moines au monastère de Labrang. Pas moins de six collèges leur permettaient d'étudier la philosophie, les enseignements tantriques ou encore la médecine traditionnelle. De nos jours, il reste quelques centaines de moines dans ce monastère, suffisamment toutefois pour lui permettre d'exercer une influence importante dans toute la région de l'Amdo.
Journée de visites à Xiahe : le monastère de Labrang ; la bibliothèque du monastère ; le grand stupa doré ; possibilité

d'effectuer la kora en compagnie des pèlerins (circumambulation autour du monastère par un chemin bordé de moulins à prières).
Nuit à l'hôtel à Xiahe.

Jour 10 : Xiahe – Ta'er-si (altitude : 2275 mètres)

Route pour Ta'er-si, à travers des paysages caractéristiques de l'Amdo : steppes et pâturages parsemés d'une multitude de taches noires formées par les yaks qui broutent paisiblement l'herbe rase de ces régions d'altitude. Passage d'un col à 3643 mètres d'altitude. En chemin, visite des monastères de Wutong et de Tongren.
Arrivée à Ta'er-si en fin d'après-midi.
Nuit à l'hôtel à Ta'er-si.

Jour 11 : Xining – Lhasa en train de nuit

C'est à Ta'er-si que se trouve le grand monastère Kumbum (l'un des six grands monastères de l'ordre Gelug). Il a été fondé en 1588, à l'endroit où est né Tsongkhapa (1357-1419), le grand moine érudit fondateur de l'ordre Gelug en 1409. La fondation du monastère est attribuée à Sönam Gyatso (1543-1588), religieux de l'ordre Gelug qui, quelques années plus tard, en 1578, se verra décerner le titre de Dalaï Lama par Altan Khan, prince des Mongols Tümed. Sönam Gyatso ne restera pas dans l'histoire comme le 1er Dalaï Lama mais comme le IIIème, par le fait que le titre sera par la suite conféré à titre posthume à ses deux prédécesseurs dans sa lignée de renaissances, dans le but d'établir un lien direct entre les Dalaï Lamas et Tsongkhapa, le fondateur de leur ordre d'appartenance.

Visite du monastère Kumbum dans la matinée.

Transfert à la gare ferroviaire de Xining (une heure de trajet). Embarquement à bord du train à destination de Lhasa. La ligne ferroviaire empruntée par ce train est la plus haute du monde (passage du col Tanggu-la à 5072 mètres d'altitude ; la majeure partie de la ligne est à une altitude supérieure à 4000 mètres). Elle a été mise en service en 2006. Un peu plus de 21 heures seront nécessaires pour parcourir les 1956 kilomètres qui séparent Xining de Lhasa.
Nuit dans le train (train couchettes).

Jour 12 : Lhasa (altitude : 3650 mètres)

Arrivée à Lhasa en fin de matinée.

« Lha » signifie « dieu », « déité » en tibétain ; « sa » signifie « terre ». La « Terre des Dieux » était déjà la capitale du Tibet au moment de la formation de l'empire tibétain au VIIème siècle. La ville a par la suite dû céder cette fonction à d'autres localités du Tibet Central (nous en parlerons un peu plus loin). Elle est redevenue le siège du pouvoir politique à partir de 1642, suite à l'intervention militaire du khan mongol Gushri Khan au Tibet Central et à la décision de celui-ci de remettre le pouvoir temporel au Vème Dalaï Lama, Lobsang Gyatso (1617-1682). Lhasa est restée la capitale du pays jusqu'à l'invasion et la prise de contrôle du Tibet par les chinois au milieu du XXème siècle.

Après-midi consacré à un premier tour d'orientation dans la vieille ville tibétaine.

Nuit à l'hôtel à Lhasa.

Jour 13 : Lhasa

Journée de visites à Lhasa : le Potala, palais aussi grandiose que majestueux qui fut la résidence des Dalaï Lamas du milieu du XVIIème siècle jusqu'au milieu du XXème siècle ; le temple du Jokhang, haut-lieu spirituel du Tibet ; le Barkhor, promenade circulaire arpentée sans relâche par des milliers de pèlerins venus de toutes les provinces du pays ; la vieille ville tibétaine.

Nuit à l'hôtel à Lhasa.

Jour 14 : Lhasa – Ganden – Lhasa

Excursion au monastère de Ganden, le monastère siège de l'ordre Gelug, fondé en 1409 par Tsongkhapa, religieux dont les travaux et les réflexions conduisirent à l'établissement de ce nouvel ordre. Petite randonnée (une heure environ) sur les hauteurs de Ganden.

Retour à Lhasa en début d'après-midi pour la visite du Norbulingka, l'ancien palais d'été des Dalaï Lamas.

Nuit à l'hôtel à Lhasa.

Jour 15 : Lhasa – Lac Nam-tso

Route pour le lac Nam-tso. Passage d'un col à 5190 mètres d'altitude avant d'arriver au lac Nam-tso en début d'après-midi.

Situé à un peu plus de 4700 mètres d'altitude, le Nam-tso est l'un des trois lacs sacrés du Tibet, les deux autres étant le lac Yamdrok-tso (que nous aurons l'occasion de voir également) et le lac Manasarovar (dans l'ouest du Tibet). Le lac Nam-tso est bordé au sud par la puissante chaîne Nyenchen Tanglha dont le sommet le plus haut culmine à 7162 mètres. Petites randonnées sur les hauteurs qui dominent le lac.

Nuit au lac Nam-tso.

Jour 16 : Lac Nam-tso – Lhasa

Retour à Lhasa. Temps libre à Lhasa.

Nuit à l'hôtel à Lhasa.

Jour 17 : Lhasa

Matinée consacrée à une excursion au monastère de Drepung. Fondé en 1416, il est l'un des six grands monastères de l'ordre Gelug.

Dans l'après-midi, nous rendrons visite aux moines « débatteurs » de Sera, autre grand monastère de l'ordre Gelug, fondé en 1419.

Nuit à l'hôtel à Lhasa.

Jour 18 : Lhasa – Mindroling – Tsetang (altitude : 3450 mètres)

Départ pour Tsetang, dans la vallée du Yarlung Tsangpo (nom tibétain du Brahmapoutre). En chemin, visite de Mindroling, l'un des principaux monastères de l'ordre Nyingma, l'école des « Anciens ».

Nuit à l'hôtel à Tsetang.

Jour 19 : Tsetang – Samye – Yumbulakhang – Tsetang

Départ en début de matinée pour une excursion au célèbre monastère de Samye. Edifié en 774, sous le règne de l'empereur Trisong Detsen (742-797), par deux grands religieux du bouddhisme tantrique venus d'Inde (Sântarakṣita) et de l'Oddiyāna (Padmasambhava), Samye est le tout premier monastère bouddhique à voir le jour au Tibet. Sa fondation précède de quelques années l'adoption du bouddhisme version indienne comme religion d'état par Trisong Detsen. C'est donc assez tardivement que le Tibet est devenu un pays bouddhique, bien après la diffusion de l'enseignement du Bouddha en Extrême-Orient, en Chine, dans la péninsule coréenne et au Japon en particulier.

Visite du monastère de Samye suivie d'une petite randonnée permettant d'accéder à un point de vue panoramique sur l'ensemble des bâtiments.

Dans l'après-midi, visite du palais de Yumbulakhang et du monastère de Tradruk.

Nuit à l'hôtel à Tsetang.

Jour 20 : Tsetang – Gyantse (altitude : 3980 mètres)

Départ en début de matinée pour une journée qui ravira les amateurs de paysages grandioses. Passage par le col Kamba-la (4990 mètres) avec une vue exceptionnelle sur le lac Yamdrok-tso et le massif du mont Noijin Kangsang (7191 mètres) en toile de fond. Après être redescendus au niveau du lac (4488 mètres d'altitude) et avoir longé ses rives pendant un bon bout de temps, nous remonterons vers les cimes pour passer le col Karo-la (5045 mètres) (vue spectaculaire sur le glacier). Descente vers Gyantse avec le passage d'un dernier col : le Semi-la.

Arrivée à Gyantse en fin d'après-midi.

Nuit à l'hôtel à Gyantse.

Jour 21 : Gyantse

Située à près de 4000 mètres d'altitude, cette ville était autrefois l'une des plus peuplées du Tibet. Elle conserve des quartiers traditionnels tibétains particulièrement bien préservés.

Journée de visites à Gyantse : le monastère Pelkhor Chöde et le stupa Kumbum ; la vieille ville tibétaine ; le Dzong (ancien fort).

Nuit à l'hôtel à Gyantse.

Jour 22 : Gyantse – Shigatse (altitude : 3900 mètres)

Départ en début de matinée pour Shigatse. En chemin, visite du monastère de Shalu. Arrivée à Shigatse en fin de matinée.

Aujourd'hui deuxième ville du Tibet (après Lhasa) par la population (un peu plus de 90000 habitants), Shigatse a été la capitale du pays de 1435 jusqu'à l'intervention militaire du chef Qoshot, Gushri Khan, au Tibet Central en 1642 et la décision de ce dernier de remettre le pouvoir temporel au Vème Dalaï Lama, Lobsang Gyatso.

Après-midi consacré à la visite du monastère Tashilhunpo, l'un des six grands monastères de l'ordre Gelug, fondé en 1447 par Gedun Grup, celui qui, plus d'un siècle plus tard, se verra attribuer le titre de Dalaï Lama à titre posthume et deviendra ainsi le 1er Dalaï Lama de la lignée. Par ailleurs, ce monastère deviendra plus tard le siège des Panchen Lamas, suite à la création de cette institution.

Après cette visite, on pourra aussi faire la kora, autrement dit une circumambulation autour du monastère en compagnie

des pèlerins (environ une heure et demi de marche).
Nuit à l'hôtel à Shigatse.

Jour 23 : Shigatse – Sakya (altitude : 4280 mètres)

Route pour Sakya (environ trois heures et demi de route).

D'imposantes murailles grises se dressent dans cette bourgade, à près de 4300 mètres d'altitude, laissant penser que nous sommes là en présence d'une forteresse. En fait, c'est un monastère, construit sous cette forme en 1268, siège de l'ordre Sakya, l'une des principales écoles du bouddhisme tibétain (fondée en 1073). L'ordre Sakya fait partie de ces écoles qui se sont formées lors de ce que l'on appelle la diffusion postérieure du bouddhisme au Tibet (Xème-XIIème siècle). Les Sakya Trizin (c'est ainsi que l'on nomme les patriarches de l'ordre des Sakya-pa) ont détenu le pouvoir politique au Tibet, sous l'égide des empereurs mongols, de la seconde moitié du XIIIème siècle jusqu'au milieu du XIVème siècle. C'est le grand érudit Sakya Pandita (1182-1251), VIème Sakya Trizin de l'ordre, qui fut initialement choisi par les Mongols pour étendre indirectement leur domination sur le Tibet Central. Ces derniers, engagés à partir du début du XIIIème siècle dans une politique d'expansion territoriale qui allait les conduire à former un immense empire, donnèrent l'autorité temporelle sur le Tibet Central à Sakya Pandita quelques temps avant sa mort. C'est ainsi que le monastère de Sakya resta pendant environ un siècle le siège du pouvoir politique du Tibet Central.

Visite du monastère dans l'après-midi. Bibliothèque exceptionnelle. Temps libre pour une promenade dans le village tibétain.

Nuit à l'hôtel à Sakya.

Jour 24 : Sakya – Tingri (altitude : 4390 mètres)

Route pour Tingri (environ cinq heures et demi de route). Passage du col Gyatso-la à 5200 mètres d'altitude.

Arrivée à Tingri en début d'après-midi.

Temps libre pour des promenades dans le village et la campagne environnante. Point de vue sur les hauts sommets de l'Himalaya, dont le Cho Oyu (8188 mètres) et le Chomolungma (Mont Everest) (8848 mètres).

Nuit à l'hôtel à Tingri.

Jour 25 : Tingri – Rongbuk (altitude : 5200 mètres)

Route pour Rongbuk. Paysages exceptionnels sur la totalité du trajet.

Le camp de base de l'Everest se trouve à seulement huit kilomètres de ce village situé à 5200 mètres d'altitude. La vue sur l'Everest (Chomolungma devrait-on dire car c'est le nom de cette montagne en tibétain) fait partie de ces paysages extraordinaires qui restent gravés toute la vie dans la mémoire des amoureux de la nature et des grands espaces.

Temps libre pour contempler la montagne jusqu'à la tombée de la nuit.

Nuit à l'auberge de Rongbuk (confort très sommaire, pas de possibilité de se laver, températures très froides).

Jour 26 : Rongbuk – Shigatse

Route pour Shigatse. Passage par le col Pang-la à 5130 mètres d'altitude. Vue spectaculaire sur les hauts sommets de l'Himalaya : le Lhotse (8516 mètres), le Chomolungma (8848 mètres), le Cho Oyu (8188 mètres).

Nuit à l'hôtel à Shigatse.

Jour 27 : Shigatse – Lhasa

Route pour Lhasa et après-midi libre à Lhasa.

Nuit à l'hôtel à Lhasa.

Jour 28 : Lhasa – Chengdu / Pékin – Paris

Transfert à l'aéroport de Gongkar (environ une heure et demi de route).

Vols Lhasa – Chengdu / Pékin – Paris.

Jour 29 : Pékin – Paris

Arrivée à Paris.

Itinéraire indicatif [1] de notre circuit au Tibet



Notes

[1] 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.



Les prestations

Le prix comprend

- Les vols internationaux Paris-Pékin et Lhassa-Paris.
- Les taxes d'aéroport et surcharges carburant [1]
- Tous les transports et les transferts, sauf pendant les temps libres.
- Les hébergements en hôtels** à ***.
- Les petits déjeuners.
- Les entrées des sites et musées prévus au programme.
- Le permis d'accès au Tibet.
- Le guide accompagnateur Planète Découverte sur tout le circuit et un guide local tibétain au Tibet.

Le prix ne comprend pas

- Les repas principaux (déjeuners et dîners) (prévoir 4 à 7 € par repas).
- Les boissons.
- Les achats personnels.
- [Le visa Chinois](#)

En option

- L'assurance voyage, consultez nos offres pour [une assurance multirisque..](#)
- Le supplément chambre individuelle (670 €).

Fiche technique du circuit

Formalités / Santé

Chine

Un visa touristique est obligatoire pour visiter la Chine. Il est valable 30 jours et coûte 126€ depuis le 1er mars 2016.

Pour l'obtenir, il vous faut :

- un **Passeport valable au moins 6 mois après la date de retour** : le passeport doit IMPERATIVEMENT comporter au moins 2 pages vierges consécutives.
- 1 Formulaire(s) de demande de visa complété, daté et signé
- 1 Photo d'identité COULEUR conforme, format standard 4,5 x 3,5 collée sur le formulaire (NB : les copies ne sont pas acceptées. Une photo de mauvaise qualité peut entraîner le rejet du dossier par les autorités chinoises)
- 1 Copie du billet électronique ou copie du billet d'avion.
- 1 Attestation d'assurance internationale (soin/rapatriement valide durant le séjour en Chine)
- 1 Certificat de travail, attestation de revenus ou photocopie de votre dernière imposition de revenu.
- Le prix du visa est de 126€ pour les français payable par chèque ou par carte bancaire.

Actuellement, il n'est plus nécessaire de faire un dépôt d'empreinte lors du dépôt du dossier de demande, donc vous pouvez également passer par des organismes spécialisés pour le visa..

On obtient le visa auprès des services consulaires, à Paris : 25 Rue de Bassano, 75008 Paris, métro : George V ou Charles de Gaulle Etoile.

Ouverte du lundi au vendredi : dépôt de 9 :00 à 15 :00, retrait de 9 :00 à 16 :00 (sauf jours fériés français et chinois), fermé le samedi et le dimanche.

Attention : rendez-vous obligatoire pour le dépôt. Téléphone : 0140700401

E-mail : pariscentre@visaforchina.org

- Site internet : <http://www.visaforchina.org>
- Formulaire à remplir <http://www.amb-chine.fr>

Région autonome du Tibet :

Le visa pour la Chine ne permet pas d'entrer directement au Tibet, dont l'accès fait l'objet d'une réglementation particulière.

L'accès au Tibet est soumis, en sus du visa pour la Chine, à l'obtention préalable d'une autorisation spéciale. La présence d'un guide est obligatoire, les circuits individuels ne sont pas permis.

La délivrance de permis d'accès au Tibet aux ressortissants étrangers peut faire l'objet de mesures de suspension provisoires.

Adresse/numéros utiles

Pour la Chine

● France

Ambassade de France en Chine à Pékin

Adresse : 3, San Li Tun Dong San Jie - Chaoyang district - 100600 Beijing,

Tél : 86 (10) 85 32 80 80, Courriel : presse@ambafrance-cn.org.

Permanence consulaire (24H/24, pour les urgences uniquement) : (86) 137.01.07.87.33.

Consulat général de Chine à Marseille :

20, boulevard Carmagnole, 13008 Marseille. Tél. : 04-91-32-00-01 ou 00-05 (visas). Ouvert le mardi, le mercredi et le vendredi de 9 h à 12 h. Fermé les jours fériés. Délai d'obtention du visa : 1 semaine, 15, rue de Berry, 75008 Paris. M° Georges V. Tél. : 01-56-59-10-10, Ouvert du lundi au vendredi de 10 h à 12 h 30 et de 14 h à 17 h.

- **Belgique**

- Ambassade de Belgique en Chine :**

- Adresse : 6, San Li Tun Lu, Beijing 100600, Chine, Tel 0086 10 6532 1736 ou 6532 1737,

- E-mail:beijing@diplobel.fed.be

- Consulat de la République populaire de Chine** : boulevard du Souverain, 400, Auderghem, Bruxelles 1160. Tél : 02-779-43-33. Ouvert du lundi au vendredi de 9 h à 11 h 30.

- **Suisse**

- Ambassade de Suisse** en Chine.

- Adresse : Sanlitun Dongwujie 3, Beijing 100600, China

- Tel. : +86 10 8532 8888, Email : bei.visa@eda.admin.ch

- Consulat de la République populaire de Chine :**

- Kalcheggweg, 10, 3006 Berne. Tél. : 031-351-45-93.

- E-mail : china-embassy@bluewin.ch. Ouvert du lundi au vendredi de 9 h à 12 h.

- **Canada**

- Ambassade du Canada** en Chine : 19 Dongzhimenwai Dajie, Secteur Chao Yang, Beijing 100600, RPC Tél. : +86(10) 5139-4000

- Consulat de la République populaire de Chine au Canada** : 515 St Patrick Street, Ottawa, Ontario K1N-5H3. Tél : 613-789-34-34.

- Pommade pour les lèvres

- Éventuellement des médicaments contre le mal des transports et de l'altitude.

- Pommades, sprays ou diffuseurs anti-moustiques

- Poussière et pollution peuvent être source de conjonctivite (prévoir un flacon de collyre).

- L'eau n'est pas potable en Chine, au Tibet et au Népal, ne jamais boire d'eau du robinet, ne jamais consommer de glaçons. Il faut boire du thé ou de l'eau minérale.

Sécurité

La Chine n'est pas un pays dangereux. C'est même un pays sûr. Cependant la petite délinquance tend à augmenter, les vols visant les touristes sont en recrudescence dans toutes les grandes villes, notamment dans les sites touristiques. Il est conseillé de conserver son passeport sur soi et d'en laisser une copie avec ses titres de voyage en lieu sûr. Ne laissez pas vos objets de « valeurs » (argent, passeport, billets d'avions) dans votre chambre. Chaque fois que cela est possible, laissez-les dans le coffre de l'hôtel. Observez les règles élémentaires de prudence.

Nous vous conseillons vivement de consulter les dernières informations concernant ces pays sur le site du [ministère des affaires étrangères](#) .

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 tibétain au Tibet..

Hébergement

En hôtels, de catégorie 2* ou 3* (normes locales).

Bagages

Lors des déplacements et transferts, chacun doit porter ses bagages. Nous vous conseillons de voyager avec un sac à dos, un sac de voyage souple, avec ou sans roulettes, ou sac polochon, les valises sont déconseillées.

EVITEZ DE VOUS CHARGER, il sera possible de laver votre linge. Puis pensez à tout ce que vous allez rapporter !

Un petit sac à dos est très utile pour les déplacements en journée (appareil photos, lunettes, guide etc.), il pourra servir de bagage cabine. Ce bagage à mains ne doit pas dépasser 5kg. (Ne pas y mettre de couteau ou d'objet contondant).

Déplacement

En minibus affrétés avec chauffeurs dans la région de l'Amdo et au Tibet. Trains, trains-couchettes 2ème classe pour les trajets Pékin/Xian et Xian/Langzhou, et 1ère classe pour le trajet Xinning/Lhassa, bus de ligne, 4X4, taxis.

Vêtement à apporter

Ce circuit couvre une très grande distance et les conditions climatiques sont très variables d'une région à l'autre et d'une saison à l'autre. Emportez des vêtements simples et confortables, des tenues adaptées aux différentes saisons et régions traversées (voir rubrique climat).

Prévoyez des vêtements chauds, pour les nuits en altitude, ou les températures peuvent être proches de 0°C et des vêtements adaptés aux grosses chaleurs des déserts.

Par exemple :

- Vêtements légers en coton.
- Un pull ou polaire.
- Une veste coupe-vent imperméable.
- Des gants
- Un foulard
- chaussures confortables pour la marche.
- Couteau (veillez bien à le laisser dans votre bagage de soute lors de l'enregistrement).
- Vos affaires de toilette + serviette de bains (néanmoins fournie dans tous les hôtels).
- Lunettes de soleil (verres à fort pouvoir filtrant).
- Une crème solaire.
- **Un stick à lèvres**
- Chapeau ou casquette.
- une tasse et une petite cuillère pour les transports en train (thermos à disposition).
- Petite trousse à pharmacie de base (Il n'y a pas de pharmacie collective).
- Si vous portez des lunettes, une paire de rechange.
- Une photocopie du passeport (2 premières feuilles) rangés au fond du sac, cela dépanne en cas de perte.
- Et le moins de bijoux et d'objets de valeur possible !

Achats

En Chine :

A Pékin, toutes sortes de choses : des peintures et rouleaux avec des aquarelles, des gravures, des calligraphies... mais aussi toutes sortes de vêtements, chaussures etc

Attention aux contrefaçons !

A Xian, des répliques d'antiquités comme par exemple des copies des soldats de l'armée enterrée, souvent de bonne qualité.

Dans la province du Gansu : statuettes bouddhiques, encriers et tapis.

Dans les grandes villes, les heures d'ouvertures des magasins sont officiellement entre de 8h30 à 20h (et de 9h à 19h l'hiver) parfois jusqu'à 21 h.

Les boutiques des hôtels sont à éviter car souvent très chères.

Au Tibet :

A Lhassa, dans le quartier du Barkhor proche du temple du Jokhang, se trouve un grand marché avec de nombreuses échoppes, des maisons de thé et des marchands ambulants, qui offrent le plus grand choix de souvenirs tibétains, des objets religieux principalement, statuettes, reliquaires, tankas, drapeaux de prières, bijoux d'ambre et d'argent, bottes, bâtons d'encens... Ce ne sont pas des antiquités (exportation très contrôlée) mais souvent des copies de fabrication récente.

A Shigatse, on peut trouver quelques objets tibétains sur le marché et des tapis de fabrication locale.

Les boutiques sont ouvertes de 9 h à 17 h, toute la semaine. Il faut marchander !

Budget

Le Tibet et la Chine ne sont pas des pays chers, bien que les prix aient tendance depuis ces dernières années à augmenter.

- Le timbre pour une carte postale en Chine coûte 0,7€.
- Une bouteille d'eau 0,5€ en Chine.

Le budget pour vos achats personnels est bien sur plus aléatoire....

Pourboires

Au Tibet et en Chine, il n'est pas nécessaire de laisser un pourboire au chauffeur de taxi, au restaurant ou dans les hôtels. Cependant arrondir la somme au montant supérieur est d'usage.

Par contre pour les chauffeurs des minibus, de 4X4 affrétés et pour les guides locaux, le pourboire est un peu une « institution ». Le montant sera fonction de la qualité du service. Nous vous conseillons de situer les choses entre 1 à 2

euros par jour et par voyageur. Votre guide-accompagnateur vous informera à ce sujet.

Informations pratiques

Electricité :

220V- 50 HZ - Il existe 4 types de prises différentes ! Il est conseillé de se munir d'un adaptateur international.

Poids et mesures :

Le système métrique est largement utilisé mais en Chine les mesures traditionnelles (chi, gongsheng, jin, etc.) sont toujours employées à l'intérieur du pays.

Téléphone :

- 00 86 (indicatif de la Chine) + l'indicatif de la ville (sans le 0 du début) + le numéro du correspondant.
Pour téléphoner depuis la Chine : composer le 00 (international) 33 pour la France, + le numéro à 9 chiffres du correspondant (sans le 0). 00 32 pour La Belgique, 00 41 pour la Suisse et 00 1 pour le Canada.
- On trouve de nombreux téléphones publics (gongyong dianhua) dans certains petits commerces et kiosques à journaux, ainsi que des échoppes IP Phone (IP Gonghua Chaoshi). Mais aussi des cabines téléphoniques qui fonctionnent avec des télécartes.
- De plus, il y a les cartes prépayées (IP ka) qui permettent de téléphoner à l'étranger ou sur le territoire chinois, depuis un poste fixe et, pour certaines, depuis un téléphone mobile.
On peut aussi acheter une carte SIM chinoise pour téléphone portable (cellulaire). Vérifiez auprès de votre opérateur que votre téléphone fonctionne bien en Chine.
- Le réseau pour les téléphones portables (cellulaires) est très bon en Chine.

Internet :

En Chine : L'accès à internet est possible dans quasiment tous les hôtels : parfois du wifi, souvent d'un business center ou de plus en plus d'un accès réseau depuis la chambre (gratuit ou de prix assez bas). Les cybercafés (wangba) ont tendance à disparaître dans les grandes villes. À partir de 5 ¥ (0,50 €) l'heure.
Les autorités chinoises exercent une surveillance plutôt rapprochée d'Internet.

Poste :

En Chine :

Bureaux ouverts tous les jours de la semaine, y compris le samedi et le dimanche de 8 h 30 à 20 h.

Les timbres s'achètent à la poste mais aussi parfois à la réception des hôtels.

Le courrier de Chine pour l'Europe et l'Amérique du Nord par avion, doit avoir un affranchissement de 5,60 ¥ pour une lettre de moins de 10 g et de 4,50 ¥ pour une carte. Comptez entre 6 et 10 jours pour l'acheminement de votre lettre.

L'expédition d'un paquet de 500 g par voie aérienne coûte environ 100 ¥.

Change :

En Chine :

La monnaie locale est le Yuan, aussi appelé Reminbi Yuan (RMB) ("monnaie du peuple") est divisé en 10 jiaos (appelés mao en langage courant) ou 100 fens.

- 1 € = 7,20 CNY (yuan), taux est fluctuant. (Taux au 1 janvier 2022)
- 1 CAD = 5.00 CNY, taux est fluctuant. (Taux au 1 janvier 2022).
- Les chèques de voyage en euros ou autres monnaies internationales peuvent être changées auprès des banques (Bank of China). Les cartes de crédit internationales sont de plus en plus acceptées et il est aisé de retirer de l'argent avec sa carte de crédit.
- <http://www.xe.com>

Le dollars US (sur la base de 1 € = 1,12 USD) (Janvier 2022) ce taux est fluctuant, est la monnaie employée pour payer des sommes importantes.

Pas de problème pour changer les euros, dollars, Yuans (en cash ou en chèques de voyage) en roupies népalaises. On trouve des bureaux de change et des banques dans les villes et tous les endroits touristiques (souvent un meilleur taux dans les banques). Les bureaux de change sont ouverts tous les jours de 9 h à 19 h. On peut aussi régler sa note avec sa carte Visa, MasterCard ou Amex dans certains magasins.

Climat :

En Chine l'étendue du pays explique des amplitudes climatiques extrêmes, il est principalement soumis à un climat continental. L'ouest est principalement désertique et très montagneux (Xinjiang, Tibet ...), chaud et sec en été, voire très chaud (+ de 40° à Turfan). Dans la région de Beijing, les étés sont chauds et orageux et les hivers sont froids mais secs. Les meilleures saisons pour y faire du tourisme sont le printemps et l'automne.

Lanzhou

Temp	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
max	0°	7°	11°	18°	23°	27°	30°	28°	22°	17°	9°	4°
min	-15°	-10°	-3°	5°	10°	15°	16°	16°	10°	5°	-6°	-11°
Pluie mm	5	5	10	15	30	40	70	90	60	20	5	5

Pékin

Temp	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Max	1°	3°	11°	21°	26°	30°	32°	30°	25°	19°	9°	2°
Min	-10°	-8°	-2°	8°	13°	18°	22°	20°	15°	8°	0°	-7°
Pluie mm	5	5	5	15	30	75	230	150	60	20	10	5

Au Tibet le climat rude et variable selon l'altitude. En dessous de 4 000 mètres, le climat est semi-aride avec des nuits froides d'octobre à février, les jours la température avoisine les 0° et le vent souffle assez régulièrement. Le climat est plus chaud de mai à septembre mais les nuits restent froides et les vents se chargent de poussières. Au dessus de 4 000 mètres, il fait froid pratiquement tout le temps ! Les zones centrales du Tibet sont plus tempérées. L'été, il peut pleuvoir dans le sud du Tibet.
Meilleure période mai à août.

Lhasa (Capitale Tibet)

Temp	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
max	6°	8°	10°	16°	18°	22°	21°	20°	19°	16°	11°	7°
min	-10°	-7°	-3°	1°	4°	8°	10°	9°	7°	1°	-6°	-9°
Pluie mm	0	1	0	0	20	60	120	80	60	10	0	0

Heure locale :

En Chine : GMT/UTC + 8h

- Quand il est 12 heures à Paris (heure d'hiver), il est 19 heures à Beijing.
- Et quand il est 12h (heure d'été) à Paris, il est 18 heures à Beijing.
- Quand il est 12 heures à Montréal (heure d'hiver), il est 1h (+1J) à Beijing.
- Et quand il est 12h (heure d'été) à Montréal, il est minuit à Beijing.
- Il y a une seule et unique heure (Beijing time) sur tout le territoire Chinois.

Nourriture :

La cuisine **tibétaine** traditionnelle :

- la viande de yak séchée.
- la tsampa (orge grillée).
- Les momo, petits raviolis, fourrés à la viande ou aux légumes, cuits à la vapeur ou frits. - * la thukpa, une soupe à base de nouilles, légumes et viandes.
- le « surprenant » thé salé au beurre de yak, mais aussi le cha ngamo, un thé au lait sucré.

Comme alcool, la Chang, une bière d'orge artisanale et le Qingke Jiu, un alcool fort, originaire de l'Amdo (Nord-est tibétain), toujours à base d'orge.

Il existe aussi des bières industrielles, comme la Lhasa Beer.

La cuisine typiquement chinoise (Hans) est également présente partout même au Tibet.

Comme boissons : Le lassi, boisson rafraîchissante composée de yaourt (curd) et d'eau (vérifiez sa provenance !). On trouve un peu partout de l'eau en bouteille, minérale ou purifiée.

Le thé est la boisson nationale, prononcez « tchya ». Le nepali tea est l'équivalent du masala tea indien, un thé avec des épices comme des clous de girofle, de la cardamome, etc

On trouve de nombreuses sortes de bières : l'Everest, San Miguel, Tuborg (toutes produites localement). _ Le rakshi est l'alcool de riz népalais.

Us et coutumes :

Parmi les us et coutumes de ces pays, l'échange de cartes de visites au terme d'une rencontre est pratiqué. Vous pourrez donc utiliser à dessein les vôtres. L'échange s'effectue avec les deux mains. Le nom de famille précède toujours le prénom.

Par ailleurs, les Chinois s'échangent des cadeaux dans du papier brillant, coloré rouge. La politesse veut que le receveur ne l'ouvre pas devant le donneur, mais plus tard. Un conseil : si vous êtes amené à offrir un présent à un Chinois, ne choisissez jamais de montre. L'homonyme de ce mot signifie " enterrement " en cantonnais. De même, les objets coupants (couteaux...) présentent une signification négative, telle que la rupture d'une amitié, par exemple.

Infrastructures

En Chine

- L'état du **réseau routier**, en rapide développement, est globalement satisfaisant sur les grands axes. Les conditions climatiques sévères expliquent les altérations fréquentes du revêtement des routes dans les régions montagneuses et désertiques du pays.
- Le **réseau ferroviaire** est en bon état général. Malgré un développement rapide et plusieurs lignes de trains à grandes vitesses, certaines liaisons restent encore lentes.
- Les **voles intérieurs** sont très développés et les principaux aéroports ont fait l'objet d'importants travaux d'extension. Les avions sont modernes et bien entretenus. Les passagers sont soumis aux mêmes règles de sécurité que celles en vigueur dans les aéroports occidentaux, notamment en ce qui concerne les objets interdits en cabine.

Données culturelles

Guides de voyage Chine et le Tibet

- Ed. Lonely Planet. 2009 .
- Chine. Coll. Guides Bleus Evasion. Ed. Hachette.
- Guide du Routard 2010, le Petit Futé, le grand Guide de la Chine. Gallimard, Lonely Planet 2009, Guides Mondéos...
- Chine. Ed. Bibliothèque du Voyageur - Gallimard (parution 2004)
- Pékin, Ed. Gallimard, collection Cartoville, (parution 2006)
- Route de la Soie. Ed. Bibliothèque du Voyageur - Gallimard (parution 2010)

Livres

sur la Chine

- "Brother", de Yu Hua, 2008 Actes sud.
- "La joueuse de Go", Shan Sa, Editeur Gallimard, coll. Folio, 2003
- "Le dit de Tianyi", François Cheng, Albin Michel 1998, le livre de Poche 1999
- "La Montagne de l'âme", de Gao Xingjian, Ed, l'Aube 1999, prix Nobel de littérature en 2000
- "Les enquêtes du juge T'i", de Robert Van Gulik, coll. Grands détectives, chez 10/18.
- "Ma Chine. Route de la Soie, Tibet, Hongkong à vélo", de François Picard, préfacé par Sylvain Tesson, illustré par Denis Graveleine, aux éditions Artisans-Voyageurs.
- "Le Monde chinois" , de Jacques Ed, Collin 1990, Gernet une introduction remarquable à l'histoire et à la civilisation de ce pays". Ouvrage de référence.
- "Le Taoïsme et les religions chinoises", de Henri Maspéro, Éditions Gallimard, 1971,
- "Essais sur la Chine", de Simon Leys, Ed. R. Laffont 1999.
- "Chine : culture et traditions", de Jacques Pimpaneau, éditions Philippe Picquier, 2004.

Sur le **Tibet** :

- "Voyage d'une parisienne à Lhassa", d'Alexandra David-Neel (le récit autobiographique d'une femme étrangère qui réussit à entrer pour la première fois à Lhassa, capitale interdite du Tibet).
- "Mémoire d'un moine aventurier tibétain", de Tashi Khedrup
- "Feu sous la neige", de Palden Gyatso, les mémoires d'un moine tibétain qui passa 32 ans dans les prisons chinoises.
- "Sept ans au Tibet", d'Heinrich Harrer, Ed. Arthaud
- "Le Pèlerinage impossible", de Michel Peissel, Ed. La Martinière
- "Regards de compassion", de Mathieu Ricard, Ed. La Martinière
- "Tibet, le moment de vérité", de Frédéric Lenoir, Editeur : Plon
- "Sur le toit du monde", de Peter Hopkirk, éd. Picquier.
- "Le Tibet sans peine", Pierre Jourde, Ed. Folio.
- "Tintin au Tibet", d'Hergé aux éditions Casterman.

Filmographie

Sur la Chine :

- "Suzhou River", de Lou Ye, le premier film chinois primé au festival de Paris 2000.
- "ma concubine", de Chen Kaige, Palme d'or en 1993.
- "Le Cerf-volant bleu", sur la Révolution culturelle, de Tian Zhuang-Zhuang.
- "Shower", de Zhang Yang.
- "Les femmes du lac aux âmes parfumées", de Xie Fie. (Ours d'Or au Festival de Berlin en 1999).
- "Message du ciel", de Wang Junzheng. Prix de la jeunesse au festival de Berlin 1993
- "Adieu ma concubine", de Chen Kaige 1992.
- "les seigneurs de la guerre", 2006 De Peter Chan, Peter Chan Lung, Wai Man Yip.

Sur le **Tibet** :

- "Sept ans au Tibet", de Jean-Jacques Annaud, 1997.
- "Voyage au Tibet interdit", de Priscilla Telmon et Thierry Robert .
- "Ce qu'il reste de nous", avec Kalsang Dolma, Réalisation François Prévost et Hugo Latulippe, Office national du film du Canada.

Musiques

- "Voyage musical en Chine" (Auvidis).
- "Chants Sacrés Du Bouddhisme Tibétain", Les Quatre Lamas De Kagyu Lin
- B.O. du film "Himalaya, l'enfance d'un chef", d'Olivier Bernet.
- "Chants et danses du Népal", de Hyangja Gañés.
- "Népal, Le Sourcil Des Océans", de Kiran Murti.
- "Festivals of Nepal" et "Images of Nepal", de Sur Sudha.

Petit lexique

Chinois mandarin

- bonjour : nǐ hǎo
- au revoir : zàijiàn
- merci : xièxie
- je vous en prie : búkèqǐ
- je m'appelle... : wǒ xìng...
- comment vous appelez-vous ? : nín guì xìng ?
- France : Fǎguó
- je ne comprends pas : wǒ tīngbùdǒng
- toilettes : cèsuǒ
- changer de l'argent : huàn qián
- téléphone : diànhuà
- demain : míngtiān

Tibétain :

Le tibétain est une langue de la famille tibéto-birmane qui ne ressemble en rien au chinois ni au Népalais.

- 
- Bonjour : Tashi dele
 - Au revoir (par la personne qui reste) : Kale phe
 - Au revoir (par la personne qui part) : Kale shoo
 - Merci : Thoo jaychay
 - Oui, c'est d'accord : La ong
 - Excusez-moi : Gonda
 - Est-ce que vous comprenez ? : Ha ko song-ngey ?
 - Je ne comprends pas : Ha ko ma song
 - Combien ça coûte ? : Ka tsö ray ?
 - C'est cher : Gonzg chenpo ray
 - Comment vous appelez-vous ? : Kerang gi ming la kary zer gi yö ?
 - Quelle heure est-il ? : Chutsö katsö ray ?