

Tibet - Vers le Tibet Central

Difficulté Niveau 1	Durée 15 jours	Places 6 à 12
-------------------------------	--------------------------	-------------------------

Le second jour, découverte du monastère Drepung, l'un des plus grands monastères de la Secte Bonnets Jaune du Tibet, construit en 1416. Visite de Jamyang Choje Tashi Pelden, résidence du 2ème, 3ème et le 4ème Dalai Lama. Plus tard devenu un grand centre universitaire religieux et politique, plus de 10000 moines y vivaient et bénéficié de la qualité des enseignements dispensés. Poursuite vers le monastère de Sera « l'enclos aux églantiers », fondé en 1419, puis découverte du Norbulingka, ce « Parc des Joyaux » est un ensemble comprenant les Palais d'été des Dalai Lamas, des jardins et un zoo. Nuit à l'hôtel.

Itinéraire susceptible de modification en fonction de circonstances climatiques ou autres. Le guide est apte à décider de toute mesure nécessaire pour le bon déroulement et le confort du voyage et la sécurité des voyageurs.

Présentation

Cette longue immersion conduit au cœur du Tibet dans des régions où les populations ont conservé leurs coutumes et leurs pratiques religieuses.

La découverte est non seulement celle de paysages extrêmement variés avec des forêts, des lacs, des pâturages de hautes montagnes peuplés de camps de nomades, avec sur l'horizon les pics enneigés du Tibet, mais aussi celle d'un monde empreint de sacré où demeurent intacts et vivants de beaux monastères comme celui de Lhasa.

Fiche technique

Carte d'identité

Nom

Région autonome du Tibet

Capitale :

Lhasa

Régime politique

Région autonome de la République populaire de Chine

Superficie :

1 228 000 km²

Population :

Il est difficile de comptabiliser les habitants du Tibet car de nombreux Tibétains restent des nomades. On considère que la population tibétaine s'élève à près 6,4 millions, mais les estimations varient selon les régions de Chine que l'on choisit d'inclure dans la définition du Tibet (Le Tibet historique, qui s'étend sur une partie des régions chinoises du Sichuan, du Yunnan, du Qinghai et du Gansu, étant bien plus grand que l'actuelle « Région Autonome du Tibet »)

Formalités

Passeport valide (valable 6 mois après votre retour). Visa obligatoire (visa Chine spécial Tibet), permis d'entrée au Tibet. Un visa est obligatoire et permet de séjourner 30 jours dans le pays. Pour son obtention il faudra : une photo d'identité, le passeport valable 6 mois après le retour, la photocopie du passeport, et un formulaire de demande de visa, il coûte 126€. Remplir en ligne un formulaire sur le site : visaforchina.org, avant de prendre rendez-vous en ligne avec le centre où il faudra se rendre avec tous les papiers.

Attention, il est également demandé un certificat de travail ou l'attestation de revenus (relevé de compte des trois derniers mois) ou le dernier avis d'impôt sur le revenu ou le certificat de scolarité (pour les étudiants de plus de 18 ans). Il faudra fournir une attestation d'assurance internationale de rapatriement et de prise en charge sur place en cas de maladie.

Consulat de Chine en France : 20 Rue Washington, 75008 Paris – Tél : 01.53.75.88.31.

Santé

Aucune vaccination obligatoire. Vaccinations conseillées : diphtérie, tétanos, polio, hépatite B et A, fièvre typhoïde.

INSTITUT PASTEUR : 03 20 87 79 80. Voyager n'est pas anodin. Nos organismes ne sont pas forcément adaptés aux conditions de vie d'autres latitudes. Pour réussir ces moments d'escapade, mieux vaut être informé, préparé. Ne pas hésiter à téléphoner à l'Institut.

Devises

Le Yuan chinois. 1€ = 7,67 CNY.

Pour d'avantage d'information sur le change : www.oanda.com/convert/classic

Décalage horaire

+8h en été, +9h en hiver.

Pour d'avantage d'information: www.horlogeparlante.com

Electricité

220 Volts. Certains hôtels sont équipés de prises plates. Pensez à prendre un adaptateur international.

Religions

La religion tibétaine demeure extrêmement vivante au sein de la population où se pratique une forme originale de bouddhisme (bouddhisme tantrique ou lamaïsme). Ce bouddhisme, que ses adeptes appellent souvent vajrayana, remonte au VIIe siècle. Il a été très influencé par le bon, la religion tibétaine prébouddhique. En quelque sorte, c'est une forme de bouddhisme plus mystique que les autres et qui accorde une grande importance aux mudra (postures rituelles), aux mantra (paroles sacrées), aux yantra (art sacré) et aux rites secrets d'initiation. Le dalaï-lama est le chef suprême du bouddhisme tibétain.

Langue(s)

Le tibétain, le mandarin. L'anglais est pratiqué plus rarement.

Climat

Il ne neige pratiquement pas au Tibet, excepté sur les frontières himalayennes. Les écarts de température peuvent être énormes. Pendant la période de la mousson (juillet-août), les températures peuvent descendre en-dessous de 0°C même en pleine journée, mais il s'agit la plupart du temps d'un froid sec. Les nuits peuvent être glaciales. Les provinces du Tibet central jouissent d'un climat relativement doux et tempéré. Mai, juin, septembre et octobre sont les meilleurs mois pour se rendre au Tibet : beaux et secs. Température douces dans la journée, belle lumière, sommets dégagés, fleurs de printemps ou belles couleurs d'automne. Malgré une régularité générale qui nous permet d'apprécier les bonnes ou mauvaises périodes pour la visite d'un pays, la météo reste un paramètre imprévisible, il convient donc de se préparer au mieux en cas de conditions climatiques exceptionnelles et difficiles. Pour davantage d'information: fr.news.yahoo.com/meteo

Quand partir :

Mai, Juin, Septembre et Octobre sont les meilleurs mois, beaux et secs. Température douce dans la journée, fleurs de printemps ou belles couleurs d'automne.

Géographie :

Le territoire est divisé en trois grandes régions naturelles :

- * le haut Tibet ou Changthang au nord
- * le Tibet oriental
- * le Tibet méridiona

Le Changthang, plateau entrecoupé de montagnes culminant à 6000 m d'altitude et de lacs salés où vivent les nomades et leurs immenses troupeaux de yacks, de moutons et de chevaux, occupe la majeure partie du Tibet.

Respect des coutumes : Les tibétains sont naturellement ouverts et accueillants, mais gardez à l'esprit qu'il y a en permanence des groupes de policiers en civil chargés de surprendre les discussions entre tibétains et touristes occidentaux. Le moindre témoignage d'un tibétain sur les conditions de vie sous l'occupation chinoise donne lieu à des séances d'interrogations longues et « musclées ». Veillez donc à ne compromettre personne, car un touriste est toujours source de suspicion.

Vous constaterez peut-être l'attitude quelquefois très différente des tibétains de Lhasa et de ceux

de la montagne. Ne vous étonnez pas si parfois on ne vous répond pas : c'est un régime totalitaire et parfois les gens ont peur de parler. Ils ne vous connaissent pas et ne savent pas qui vous êtes. Si vous connaissez des gens au Tibet, vous pouvez aller les visiter, par contre, ne les invitez pas à votre hôtel.

Généralement les tibétains sont plutôt joviaux et contrastent avec le visage plus sévère, hermétique, des chinois. C'est bien de ne pas oublier que nombre de ces derniers ne sont pas là de leur plein gré et sont malheureux au Tibet. Ils y sont venus pour les avantages sociaux ultérieurs, un meilleur salaire, des vacances payées, ... Ils sont loin de leur pays d'origine (climat, coutumes, famille, ...) et sont souvent étrangers à la situation (politique) du Tibet.

Groupes

6 à 12 personnes

Bagages

Pour rendre les manutentions aisées, il vaut mieux prévoir un sac à dos classique ou un sac marin (souple) ; ce sac mis en soute ne doit pas excéder 23 kilos.

Transport

Véhicule tout terrain

Niveau

Facile, les randonnées pédestres sont sans portage. Prévoir un sac à dos de journée pour les affaires personnelles

Accompagnement

Le circuit est encadré par des chauffeurs et des guides locaux soucieux de partager la connaissance de leur pays, de maintenir la cohésion et la bonne humeur du groupe.

Hébergement

Hôtel de bonne catégorie.

Gastronomie : Les Tibétains, contrairement à ce que l'on pourrait croire, apprécient les bons repas pris en communauté. La cuisine traditionnelle tibétaine fait la part belle aux épices et condiments. Et si le piment est rarement utilisé, coriandre, gingembre, cardamome, cumin, girofle et cannelle entrent dans la composition de nombreux mets. Tsampa, fromage de yack, viande de yack et de mouton et thé au beurre sont, quant à eux, les aliments les plus courants. Dans le circuit, restauration locale et internationale.

Gastronomie

Simple et relativement frugale, l'alimentation tibétaine fait cependant la part belle aux épices et condiments. Et si le piment est rarement utilisé, coriandre, gingembre, cardamome, cumin, girofle et cannelle entrent dans la composition de nombreux mets.

Le Tsampa, le fromage de yack, la viande de yack et de mouton et le thé au beurre sont, les aliments les plus courants.

Le tsampa est le plat traditionnel du Tibet.

L'orge est successivement grillée puis broyée. On ajoute à cette farine d'orge du lait et du beurre de yack pour obtenir une sorte de pâte que l'on roule en boulettes et que l'on déguste accompagnée de

thé au beurre, le djia tu.

La viande est généralement consommée sous forme de ragoût. Mêlée à des pâtes fraîches et bien cuite, elle est apportée toute sa saveur à la thupka, potage très populaire dans tout le pays.

Le tsel est un ragoût de légumes.

Les momos sont des raviolis fourrés à la viande ou aux légumes, se servent indifféremment cuits à la vapeur ou frits.

Les khoura sont de petites galettes (frites) farcies de viande ou de légumes, leur nom change selon les régions mais la recette reste sensiblement identique.

soupe de pommes de terre et l'incontournable tchang, alcool local à base d'orge très apprécié qui accompagne fréquemment le repas tibétain.

Eau

Eau encapsulée,

Rappel: Les boissons ne sont pas comprises dans le prix.

Protection des sites

Chaque participant est responsable de la propreté des lieux de passage. Il ne faut rien laisser traîner (papiers, plastiques,...) car l'équilibre écologique de ces endroits est fragile et la permanence des flux touristiques accroît les risques de dégradation.

Assurance

Nous vous rappelons qu'en cas d'hospitalisation sur place ou de rapatriement, vous pouvez être couvert par une assurance personnelle. Si vous n'êtes pas couvert par cette dernière, Horizons Nomades vous propose une assurance globale qui couvre l'assistance rapatriement, l'annulation du voyage, l'interruption de séjour et les bagages. Son montant est variable en fonction du prix du voyage. Si vous disposez d'une assurance personnelle, vous pouvez souscrire une assurance « annulation » uniquement qui vous permettra d'être remboursé en cas d'annulation inattendue de votre voyage. Son montant est également variable en fonction du prix du circuit choisi. Merci de nous consulter pour plus de renseignements.

Pour vous inscrire

Il suffit de compléter le bulletin d'inscription en ligne se trouvant à la fin de cette fiche technique, accompagné d'un acompte de 30% du montant total, à l'agence de Strasbourg : Horizons Nomades, 4 rue des Pucelles, 67000 Strasbourg.

Vêtements

(pour homme et femme, éviter les habits moulant)

Accessoires nécessaires

Trousse de toilette

Pharmacie

HORIZONS NOMADES dispose d'une pharmacie de secours pour chaque groupe, mais il ne faut pas oublier les médicaments personnels et un minimum recommandé : Traitement préventif contre le paludisme et répulsif anti-moustiques, antidiarrhéique, désinfectant, pansements, compresses, antibiotiques, collyre.

Photo / vidéo

Veillez à être autonome en batteries / cartes mémoires. Ne pas photographier une personne qui ne le souhaite pas.

Guides

Tibet de S. Batchelor

Récits, littérature, ouvrages illustrés

Tibet, les chevaux du vent, J. Edou, R. Vernadet

Tibet : d'oubi et de mémoire, G. Baldizzone

Tibet : le peuple nomade, E. Blanchard

Tibet : mort ou vif, P-A Donnet

L'esprit du Tibet, M. Ricard, D.K. Rinpoché

Le feu sous la neige, P. Gyatso

Voyage d'une Parisienne à Lhasa, A. David-Néel

Le lama aux cinq sages, A. David-Néel

Carte

Carte de l'Himalaya (Tibet, Cachemire, Bouthan), 1/1500 000 - 2019

Itinéraire

Jour 1 • Vol Paris - Canton - Kunming

Dîner et nuit à bord.

Jour 2 • Kunming

Accueil à l'aéroport et transfert en ville. Peuplée depuis 2 000 ans, province du Yunnan où se trouvent 55 minorités différentes, découverte de « la cité de l'éternel printemps », ses fascinantes petites ruelles, son marché aux fleurs. Nuit à l'hôtel.

Jour 3 • Kunming - Dali

Dans la matinée, visite de « la forêt des Pierres », puis direction les monts de l'ouest ; visite du temple de Sanqing dédié aux 3 principales divinités taoïstes et de la Porte du Dragon Noir, ensemble de grottes, de sculptures et de pavillons creusés à même la falaise. Exploration du Temple Yuantong, un des plus anciens temples bouddhistes de Kunming, fondé sous la dynastie des Tang, reconstruit sous les Yuan. Le 1er et le 15ème jour de chaque mois lunaire, une foule trouble la tranquillité habituelle des lieux, la tradition veut que l'on brûle de l'encens et que l'on apporte des offrandes. En fin de journée, transfert à la gare pour le trajet Kunming - Dali. Nuit à bord.

Jour 4 • Dali - Lijiang

Accueil à la gare de Dali et transfert à l'hôtel. Découverte de la ville fortifiée, ses ruelles pavées et son architecture en pierres traditionnelles. Visite de la Résidence des Bai de Xizhou et son marché traditionnel, continuation vers le Temple des Trois Pagodes ; la plus haute des trois est représentative du style Tang, 9e siècle. Elle compte 16 étages et atteint 70 m de haut. Visite du musée du temple Chongheng derrière les pagodes, de style Yunnanais, il comporte 3 niveaux de bâtiments alignés sur le pic sacré à l'arrière plan. Continuation vers le village de Zhoucheng, visite de la fabrique de Batik, méthode de plusieurs bains de couleurs successifs, en faisant couler de la cire sur les parties du textile que l'on ne veut pas teinter. Sur la route pour Lijiang, visite du marché de Shaping. Nuit à l'hôtel.

Jour 5 • Lijiang

Dans la matinée, route pour le mont Yulong. Arrêt à Ganhaizi, panorama sur « la rivière de l'eau blanche », limpide et d'un blanc immaculée. Par téléphérique, ascension à Yunshanping, visite du temple de Yufeng, petite lamaserie élevée en 1756 sous la dynastie Ming. Continuation vers le petit village de Baisha, connu notamment pour ses fresques ; découverte du village de Shuhe et son parc du dragon vert. Nuit à l'hôtel.

Jour 6 • Lijiang - Hutiaoxia- Zhongdian

Route à destination d'une petite cité au nord-ouest de Lijiang, à prédominance Tibétaine, où l'on retrouve de nombreuses minorités Han Hui et Naxi. Passage au marché local à Hutiaoxia appelé aussi « la gorge en saut du tigre ». Nuit à l'hôtel.

Jour 7 • Zhongdian

Visite du Lac Bita et du Lac Shudu, promenade à cheval sur le lac, qui en saison sèche se transforme en une vaste prairie. Visite du temple Songsanlin édifié en 1679 sous la dynastie Qing et sous le 5ème Dalai Lama. Le monastère vit naître les 3 plus grands Buddhas Zang de la secte Gelu. Sur la route, d'innombrables champs, où ici et là quelques paysans cultivent leurs terres. Nuit à l'hôtel.

Jour 8 • Zhongdian - Lhasa

Transfert à l'aéroport pour le vol vers Lhasa. Accueil à l'aéroport de Gongar à 3650 m d'altitude. Puis route à travers le vaste plateau tibétain bordé par la rivière Lhasa, passage aux fresques de Patmasanbava perchée sur la colline, depuis le 11ème siècle. Nuit à l'hôtel.

Jour 9-10 • Lhasa

La « terre des dieux », découverte de la ville sainte et capitale du Tibet, visite du Potala, un palais forteresse édifié sur la colline Marpori , en 1645, par le cinquième Dalai Lama. Divisé en Palais Rouge et Palais Blanc aux toits dorés, il renferme les mausolées de huit Dalai Lama, des milliers de statues et de fresques et des dizaines de milliers de livres. Continuation vers le monastère Jokang, construit en 642 sous l'impulsion du Roi Songtsen Gampo pour abriter une image du Bouddha Akshobhya Vajra. Sur les traces des pèlerins, ballade dans la rue Barkhor, visite du marché.

Jour 11 • Lhasa - Shigatse

En longeant le fleuve Yanrlung Tsangpo, sur les traces des caravanes, Shigatse, capitale du Royaume de Tsang perchée à 3838 m d'altitude, lieu de résidence des Panchan Lama depuis l'époque du 5ème Dalai Lama. Continuation vers le monastère Tashilunpo, construit en 1447, ancienne demeure de Panchan - Lama, seconde autorité spirituelle après le Dalai Lama. Plusieurs Panchen Lama contribuèrent à l'agrandissement du monastère, devenu par la suite un centre réputé d'études théologiques et philosophiques. Abrisée par les toits d'or, découverte de la statue de Meitreyia de 26 m de haut et de nombreuses peintures murales dans la salle des prières. Balade dans le marché local. Nuit à l'hôtel.

Jour 12 • Shigatse - Gyangtse

Continuation vers une ville à l'architecture typiquement tibétaine à 4040 m d'altitude. Visite du monastère de Palkhor Chode, fondé en 1418, célèbre pour son splendide stupa aux 10 000 images à 9 étages et qui renferme 108 chapelles. La visite du fort de Zongshan, situé à l'extrémité de la vieille ville, offre une vue magnifique sur la vallée. Nuit à l'hôtel.

Jour 13 • Gyangtse - Lhasa

Route au coeur des montagnes et serpentant de vallée en vallée, arrivée au village de Langkazi, on y décèle le lac Yamdrok Yomtse aux eaux turquoise dominées par de fiers sommets enneigés. Montée jusqu'au col de Kangbala à 4900 m d'altitude, paysage d'un autre monde où s'impose les glaciers de Karola. Retour à Lhasa par une pente abrupte. Nuit à l'hôtel.

Jour 14 • Vol Lhasa - Canton - Paris

En fonction de l'horaire, transfert à l'aéroport pour les vols de retour.

Jour 15 • Paris

Carte

