



## De Pékin au Mont Kailash

Randonnée - Tibet - Chine

Durée : **31 jours**

Rythme :

Groupe de : **5 à 13 voyageurs**

Période idéale **Mai, Juin**

A partir de : **11 450 € par personne**

Code : **TB 710**



## Tibet - Chine

### TB 710 : De Pékin au Mont Kailash

Voici un nouveau “**millésime**” et un voyage mythique ! Une traversée authentique et l'un des plus beaux voyages dans cette région du monde, depuis la **Cité interdite** jusqu'aux **confins du plateau tibétain**. Après une découverte de la capitale chinoise, puis des **monastères historiques de l'Amdo**, c'est par le **train du ciel** que nous rejoignons **Lhassa**. Au Tibet Central, notre cheminement passe par les sites incontournables du bouddhisme tantrique, et de ses monastères mystiques, majestueux ou reclus. Nous n'oublions pas également ses paysages magnifiques, avec la beauté étincelante des **lacs Namtso et Yamdrok**, ou le gigantisme de **l'Everest** qui domine de sa masse noire la barrière himalayenne. Mais que serait d'apercevoir les richesses du Tibet sans contempler le centre de l'univers ? Direction l'Ouest infini, où l'homme et ses croyances cohabitent en harmonie avec une nature omniprésente et majestueuse. L'arrivée au **Mont Kailash**, marque le lieu où, entre ciel et terre, nous accompagnons les nomades et les pèlerins sur leur *kora* au cœur des hauts plateaux du Tibet Occidental. À son extrême, les terres désertiques de l'ancien **royaume de Gugé** rappelle cette citation de Maupassant : “*Le voyage est une espèce de porte par où l'on sort de la réalité comme pour pénétrer dans une réalité inexploitée qui semble un rêve*”. Ami voyageur, bienvenu au Tibet.

#### Rythme du voyage



Une découverte essentiellement culturelle ponctuée de 3 jours de randonnées (facultatives) autour du Mont Kailash avec un col à 5660 m. Il faut savoir marcher et être à l'aise dans des escaliers irréguliers et raides pour visiter les monastères et profiter des lieux. L'acclimatation est optimale avec les 4 nuits passées à Lhassa. Enfin, s'il y avait besoin, des services médicaux spécialisés dans le mal d'altitude sont accessibles dans la capitale et des bouteilles d'oxygène présentes dans les véhicules. Hébergement à l'hôtel et en guesthouse/lodge au Mont Kailash.

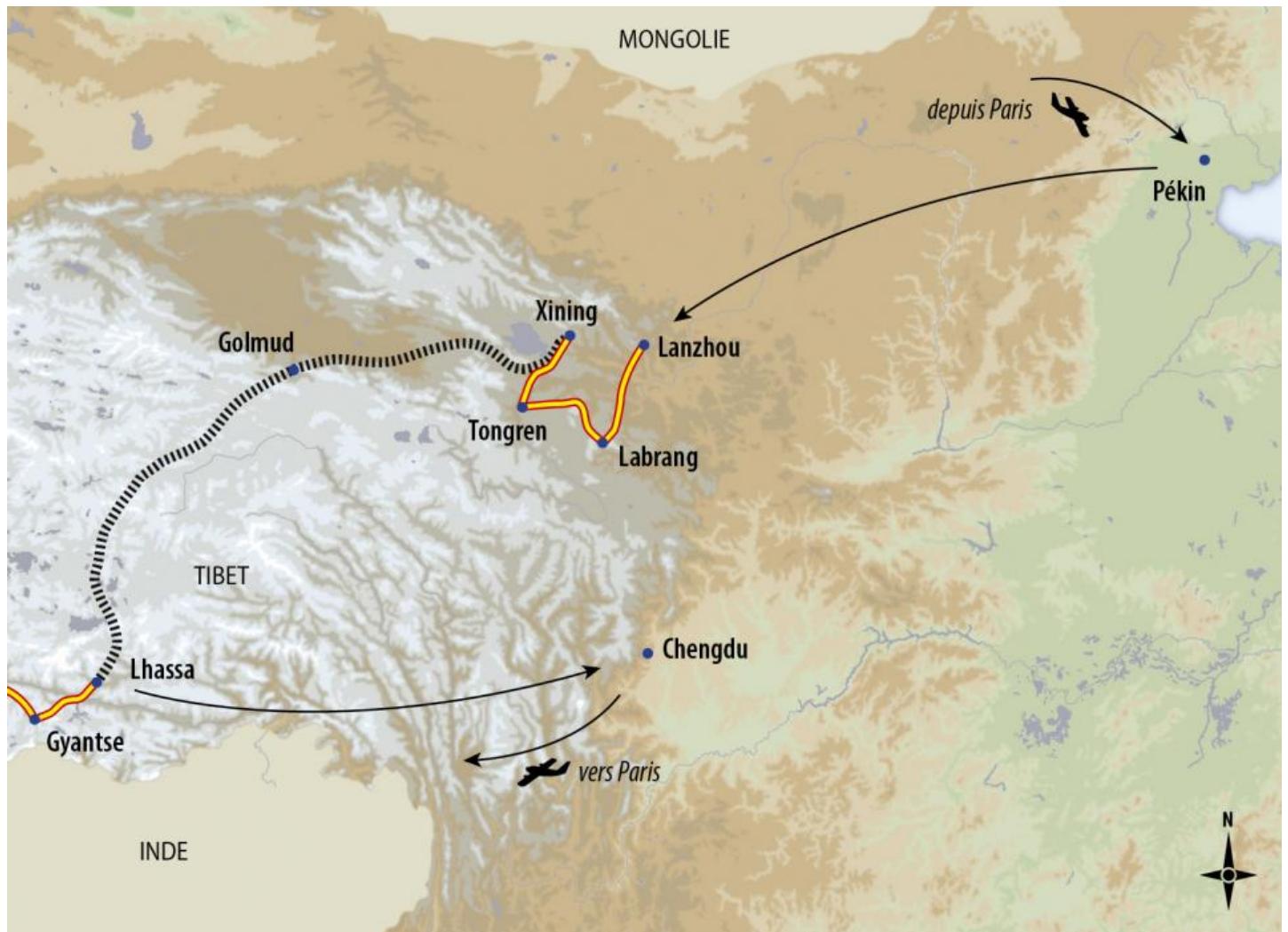
#### Vous aimerez

- Une traversée intégrale et unique d'Est en Ouest du Tibet
- Le Train du Ciel pour arriver à Lhassa
- Une nature omniprésente : lacs Yamdrok et Namtso, Mont Everest...
- La participation au festival sacré de Saga Dawa
- L'exploration de l'ancien royaume de Gugé et ses sites troglodytes
- La découverte culturelle des grands sites bouddhistes du Tibet central

#### Les + Tirawa

- Le double encadrement, guide local francophone et Christian Juni, co-fondateur de Tirawa, qui a imaginé ce circuit
- Le tour complet du Mont Kailash (ou le choix de visiter les alentours)
- Une excellente acclimatation grâce aux quatre jours de visite de Lhassa
- Un voyage tout compris (pension complète, eau, entrée des sites)

## Carte



# Carte





## Itinéraire / Jour par jour

J1

### Vol au départ de Paris

#### A NOTER

Nous nous efforçons de trouver des vols directs entre Paris et Pékin. Néanmoins, en fonction des disponibilités et tarifs, nous pouvons être amenés à sélectionner des vols avec escale. Dans ce cas, nous cherchons à réduire sa durée au minimum.

J2

### Arrivée à Pékin

Arrivée à Pékin. Formalités de police et **accueil par notre guide francophone chinois**. Installation à notre hôtel, situé non loin du centre historique. Fin de journée libre et selon l'heure d'arrivée du vol, petite balade possible sur la **place Tien An Men** puis vers le nouveau centre piétonnier du centre ville.

#### A NOTER

En cas d'arrivée tardive, le dîner sera pris dans un petit restaurant ou un snack, car les restaurants classiques ferment très tôt.

Hébergement : **Hôtel Beijing Sun World ou équivalent**

Repas : **Déjeuner, Dîner**



J3

### Pékin : Découverte de la Cité interdite, vol Pékin > Lanzhou

Découverte de la **Cité interdite** et la porte de la Paix Céleste toujours surmontée du portrait de Mao ! Découverte du **plus vaste complexe d'édifices historiques en bois du monde** (800 palais et 9000 pièces). Déjeuner en ville et départ pour l'aéroport, enregistrement sur **un vol à destination de Lanzhou** et **accueil par notre guide tibétain francophone**. Puis transfert vers notre hôtel situé au centre-ville.

Hébergement : **Hôtel Holiday Inn Express ou équivalent**

Repas : **Petit-Déjeuner, Déjeuner, Dîner**

Transport : **2h**



---

## J4

---

### Lanzhou > Xia He > Monastère de Labrang (2960 m)

Route pour Xia He, nom chinois de la ville qui abrite l'ensemble monastique de **Labrang**. La région est située dans la province de Gansu mais fait partie historiquement de l'Amdo, l'une des trois provinces du Tibet ancien. **Labrang** était **l'un des six grands monastères de la secte gelugpa**. Construit à partir de 1709, le monastère est composé de six *zhakang* (instituts), de 48 salles bouddhiques et de 500 dortoirs de moines. La grande salle des soutras peut abriter **jusqu'à 3000 moines !** **Petite balade autour du monastère.** Le soir venu, installation dans un hôtel de Xia He.

Hébergement : **Hôtel Xiahe Tianzhu ou équivalent**

Repas : **Petit-Déjeuner, Déjeuner, Dîner**

Transport : **4h**



---

## J5

---

### Monastère de Labrang > Tongren > Xining (2260 m)

Route le long d'une petite vallée jusqu'à un col à 3400 mètres. Nous traversons ensuite un grand plateau verdoyant où se nichent une succession de **hameaux tibétains traditionnels**. A l'approche d'un second col (3640m), nous découvrons des campements de nomades avec de **grands troupeaux de yaks et de chèvres**. La route descend vers le monastère de Guashi Ze ; le paysage change à nouveau pour laisser place à des forêts de pins et des rochers rouges. Poursuite jusqu'à la ville de **Tongren** et visite du monastère de **Longwu**. Arrivée à Xining. Installation dans un hôtel du centre-ville et balade le long de grandes avenues bordées de commerces.

Hébergement : **Hôtel A Tour ou équivalent**

Repas : **Petit-Déjeuner, Déjeuner, Dîner**

Transport : **5h30**



## Xining > Découverte du Monastère de Kumbum, train pour Lhassa

Matinée consacrée à la visite du **monastère de Kumbum**. Situé à 30 kilomètres de Xining, ce monastère est niché dans une cuvette boisée, au pied des collines. Construit en 1473 sur le **lieu de naissance de Tsong Khapa**, il abrite, selon la légende, un arbre miraculeux produisant chaque année des feuilles sur lesquelles est inscrite la lettre tibétaine Om. Retour à Xining. Nous rejoignons la gare pour **embarquer à bord du train Xining-Lhassa** (départ soit vers 15h, soit vers 19h). Si nous prenons le train de 19h (l'horaire n'étant connu qu'une semaine avant le départ), nous avons dans ce cas le temps de visiter le temple Tao situé dans les roches surplombant la ville de Xining ! Embarquement dans le train en première classe. Le trajet dure environ 22 heures ; l'altitude maximale atteinte dépasse les 5000 mètres. Le train n'est pas pressurisé mais, avec l'altitude, des systèmes automatiques libèrent de l'oxygène dans les cabines. **Traversée de paysages grandioses** aux couleurs irréelles. Les rencontres à bord sont souvent intéressantes, en particulier dans la voiture restaurant...

Hébergement : **Train (couchettes molles)**    Repas : **Petit-Déjeuner, Déjeuner, Dîner**    Transport : **2h**



## Arrivée à Lhassa (3660 m)

Arrivée à **Lhassa** dans l'après-midi. Direction le centre-ville, installation à l'hôtel et, selon l'horaire, premier tour dans la vieille ville et sur le **Barkhor**. Les mots d'ordre restent le calme et le repos afin de s'accimuler au mieux. Nuit à Lhassa.

Hébergement : **Hôtel Kyichu ou équivalent**    Repas : **Petit-Déjeuner, Déjeuner, Dîner**



## Lhassa : Visites Potala et Monastère de Sera

Cette journée débute par la visite du **Palais du Potala** (matin ou après-midi selon la réservation) que nous rejoignons à pied. Nous découvrons une succession de chapelles, appartements privés ou chortens commémoratifs des différents **Dalaï-Lamas**. Nous descendons ensuite vers l'**ancien village de Shöl**, blotti sous l'imposante façade du Potala. Nous déambulons sur la grande esplanade, afin de prendre quelques beaux clichés du lieu. Déjeuner en ville ; après 20 minutes de route nous visitons le **monastère de Sera**, célèbre pour les **joutes oratoires** auxquelles se livrent les jeunes novices du collège de logique. Construit à partir de 1420, cet ensemble a abrité jusqu'à 6000

moines. C'est un **véritable village** composé de monastères, d'habitations pour les moines et des collèges tantriques... Gigantesque ! Nuit à Lhassa.

🏠 Hébergement : **Hôtel Kyichu ou équivalent** 🍴 Repas : **Petit-Déjeuner, Déjeuner, Dîner** 🚶 Marche : **3h** Dénivelé ↑ **150m**  
m ↓ **150 m** ⏱ Transport : **1h**



J9

### Lhassa : Visites Monastères de Jokhang, Drépung et Néchung

Nous visitons le **temple de Jokhang** dont la construction est attribuée, selon la légende, au roi Songtsen Gampo (VII<sup>e</sup> siècle). Nous découvrons la célèbre **statue du Jowo**, le Bouddha historique. Depuis les terrasses du bâtiment nous avons un **panorama exceptionnel** sur Lhassa et le Potala. Nous prenons notre repas en ville avant un petit trajet vers le **monastère de Drépung**. Ce dernier, construit telle une cité, compte d'innombrables temples, magasins et dépendances. Il a abrité jusqu'à 7700 moines et ses Guéshés (docteurs en théologie) comptaient parmi les plus érudits du Tibet. Après cette visite, nous allons au **temple de Néchung**, situé en contrebas, qui était la résidence de l'oracle d'Etat. C'est un lieu tout à fait particulier. Jadis se mêlaient magie, rites prébouddhiques, exorcisme et mystère. De nombreux pèlerins s'y pressent encore aujourd'hui pour rendre hommage aux différentes statues et reliques. Nuit à Lhassa.

🏠 Hébergement : **Hôtel Kyichu ou équivalent** 🍴 Repas : **Petit-Déjeuner, Déjeuner, Dîner** 🚶 Marche : **2h** Dénivelé ↑ **60m**  
m ↓ **60 m** ⏱ Transport : **1h**



J10

### Lhassa > Samyé (3580 m) > Tsethang (3570 m)

Départ en direction de Gonkhar. Nous rejoignons ensuite **Samyé**, fameux monastère nyingmapa **datant du VIII<sup>e</sup> siècle**. Construit en **forme de mandala**, il est connu comme étant le premier monastère bouddhiste érigé au Tibet. Nous visitons notamment l'Ütse, principale chapelle s'élevant au centre du mandala. Balade facile d'environ deux heures en aller-retour pour grimper sur le Hepo Ri, l'une des quatre montagnes sacrées du Tibet. De ce petit sommet, nous avons un **beau panorama** sur Samyé et les environs. Un court trajet nous permet de rejoindre **Tsethang** où nous visitons le **Yumbulakhang**, site où s'élevait la plus ancienne forteresse du Tibet (l'actuel bâtiment est une reconstruction à l'identique de 1982). L'histoire de ce lieu remonte au mythique roi Nyatri Tsenpo, la vallée du Yarlung étant considérée comme le berceau de la civilisation tibétaine. Nuit à Tsethang.

Hébergement : **Hôtel Yelonghe ou équivalent** Repas : **Petit-Déjeuner, Déjeuner, Dîner** Marche : **2/3h** Dénivelé

**120 m ↓ 120 m** Transport : **3h30**



---

## J11

---

### Tsethang > Lac Yamdrok > Karo La (5040 m) > Gyantsé (4020 m)

Ce matin, découverte du **monastère de Trandruk**. C'est l'un des quatre très anciens temples du VII<sup>e</sup> siècle, dont la construction fut ordonnée par le roi Songtsen Gampo. Ce bâtiment fait partie du réseau géomantique des 12 temples destinés à neutraliser la démonie qui vivait allongée sur le sol tibétain avant l'arrivée du bouddhisme (selon ces croyances, le Jokhang perce le cœur de la démonie et celui de Trandruk lui pique l'épaule gauche). Les rois passaient l'hiver ici et l'été au Yumbulakang. Aujourd'hui, environ 80 moines vivent à Trandruk. Au 1er étage, une magnifique *thangka* dédiée à Tara est constituée de 29000 perles, 1997 coraux et 185 turquoises. À sa gauche, une autre *thangka*, brodée par la princesse Wencheng il y a 1300 ans ! Nous prenons la route en direction du Kamba La (4750 m) pour redescendre vers les eaux turquoise du **Yamdrok Tso « le lac scorpion »** ! Nous le suivons jusqu'à **Samding** que nous visitons. Puis route pour le **Karo La** (5040 m) qui est marqué par une multitude de drapeaux de prières ; les glaciers du Nojin Kangsang plongent en de multiples barres de séracs et descendant quasiment jusque sur la route. Le ruban d'asphalte continue de se dérouler vers **Gyantsé** !

Hébergement : **Hôtel Yuthok Tibetan ou équivalent** Repas : **Petit-Déjeuner, Déjeuner, Dîner** Marche : **1h**   
Transport : **6/7h**



---

## J12

---

### Gyantsé > Shalu > Shigatsé (3930 m)

Ancienne place forte et carrefour commercial important, la forteresse de Gyantsé était située sur la route du Sikkim et du Bhoutan. Nous découvrons le célèbre **Kumbum**, grand chorten abritant soixante-treize chapelles et 108 portes. Ce nombre n'est pas choisi au hasard, 108 étant un nombre sacré chez les tibétains. Nous poursuivons vers **Shalu** que nous visitons au passage. Ce monastère du XIV<sup>e</sup> siècle était un des grands centres de l'école Sakya. Il fut aussi le monastère du grand maître Büton Rimpoche connut pour ses écrits sur le Bouddhisme et la philosophie. Nous arrivons ensuite à **Shigatsé** où nous visitons l'immense **cité monastique du Tashilumbo**, siège des Panchen Lamas avec ses temples aux impressionnantes chortens et son immense salle d'assemblée. Nuit à Shigatsé.

Hébergement : **Hôtel Shiga Yangcha ou équivalent** Repas : **Petit-Déjeuner, Déjeuner, Dîner** Marche : **2h** Dénivelé

↑100 m ↓100 m ⏱ Transport : 3h



J13

### Shigatsé > Sakya (4300 m)

Nous prenons la direction de **Sakya** que nous atteignons à la mi-journée, nous y déjeunons et visitons la cité monastique. Ici, le visiteur est frappé par la couleur des édifices, des maisons villageoises ou temples. En effet, les façades sont peintes en bleu gris, en hommage au protecteur Mahakala (le grand noir), spécialement vénéré en ces lieux. Le monastère et son impressionnant hall d'assemblée (plus de 5700 m<sup>2</sup>) est rempli de **statues et de thangkas** richement ornées d'une valeur inestimable. A l'arrière de ce hall, une petite porte s'ouvre sur le Kunga Rawa, la **fameuse bibliothèque** de Sakya. Plus de 20 000 volumes, de toutes formes et de tous âges s'entassent le long d'un des murs. Dans l'après-midi, nous parcourons le chemin de *kora* qui offre une **belle vue sur la forteresse** qui abrite le monastère. Découverte d'une nonnerie avant de redescendre sur le village.

🏡 Hébergement : **Hôtel Yuanfu ou équivalent** 🍴 Repas : **Petit-Déjeuner, Déjeuner, Dîner** 🚶 Marche : **1h30** Dénivelé ↑

170 m ↓170 m ⏱ Transport : 3h



J14

### Sakya > Shegar > Pang La (5240 m) > Rongbuk (4900 m)

Ce matin nous partons en direction de **Chomolungma** (Everest), via le **Gyatso La** (5240 m), marqué par une multitude de drapeaux à prières. Poursuite vers **Shegar**. A la sortie du village, la route monte à l'assaut du **Pang La** à 5200 mètres. Depuis le col, le **panorama est unique** par beau temps : l'horizon est barré par une succession de sommets de plus de 8000 mètres : **Makalu, Lhotse, Everest, Cho Oyu et Shishapangma**. Descente en épingle jusqu'à Tashi Dzong et poursuite vers Rongbuk. Au détour d'un virage, à quelques kilomètres de l'arrivée, la **gigantesque face Nord de l'Everest**, haute de près de 4000 mètres, occupe tout l'horizon. Installation à Rongbuk.

🏡 Hébergement : **Hôtel Monastery ou équivalent** 🍴 Repas : **Petit-Déjeuner, Déjeuner, Dîner** 🚶 Marche : **1h** ⏱ Transport : **4/5h**



---

## J15

---

### Rongbuk > Panorama sur l'Everest > Saga (4600 m)

Départ du lodge lorsque le soleil commence à briller dans la vallée, pour profiter de ses doux rayons. Nous atteignons la plateforme d'accueil du camp de base de l'Everest, avec **pour horizon l'immense face enneigée de l'Everest**. Un **instant magique !** Balade dans les environs et vues superbes sur le toit du monde. Nous prenons la route vers l'Ouest et traversons **de grandes étendues**, où la vie sauvage est très riche. Nous croisons des antilopes, des kyangs, des oiseaux migrateurs, puis quelques villages et, plus loin des **tentes de nomades tibétains** accompagnant leurs immenses troupeaux de yaks ou de moutons. Les panoramas sur le versant Nord de la chaîne himalayenne, notamment l'**Everest** et le **Cho Oyu** qui pointent vers le ciel, sont à couper le souffle. La route se faufile ensuite entre le lac Pelku et la chaîne du Shishapangma, avant d'arriver à **Saga** en fin de journée.

#### A NOTER

L'accès au camp de base de l'Everest est à présent restreint aux seules expéditions et l'entrée est gardée par des militaires. Raison pour laquelle nous n'allons dorénavant plus jusqu'au camp de base.

Hébergement : **Hôtel Grand ou équivalent**   Repas : **Petit-Déjeuner, Déjeuner, Dîner**   Marche : **2h**   Dénivelé ↑ **150m**  
 ↓ **150 m**   Transport : **6/7h**



---

## J16

---

### Saga > Darchen (4600 m)

Nous continuons notre approche du **Tibet occidental**. La route se rapproche progressivement de la **haute chaîne himalayenne**, que l'on aperçoit de temps en temps sur notre gauche. Nous quittons les plateaux puis passons le **Mayum La** (5200 m), pour arriver sur la **région des lacs** (lac Manasarovar, lac Rakshas, lac Kunggyu) et d'immenses dunes rappelant le désert du Sahara. Finalement, une route superbe nous mène à **Darchen** au pied du **Mont Kailash**.

Hébergement : **Hôtel Champion Boutique ou équivalent**   Repas : **Petit-Déjeuner, Déjeuner, Dîner**   Transport : **7/8h**



J17

## Randonnée Darchen > Driraphuk (5060 m) / Darchen (4600 m)

Aujourd'hui nous avons le choix de 2 itinéraires pour les 3 jours à venir. Soit nous allons randonner pendant 3 jours autour du Mont Kailash, via la Kora, soit nous restons à Darchen et faisons des visites aux alentours.

**Kora du Mont Kailash** : la première journée de randonnée commence par l'Ouest... Circumambulation bouddhiste oblige ! Ce matin nous rencontrons les yakmen qui se répartissent nos bagages et partons pour une journée de marche facile mais longue et en altitude. Nous pouvons réaliser un petit détour au **monastère de Chuku**, accroché à la falaise. Poursuite vers **Driraphuk gompa** située au Nord de la montagne. Magnifique point de vue sur la face Nord du Mont Kailash. Installation dans une guest house.

**Alentours de Darchen** : la première journée est dédiée à une balade vers le lieu de **Tarpoche** et ses innombrables drapeaux à prières flottant au vent. La vue sur le Mont Kailash y est particulièrement belle depuis cette petite vallée. Puis retour à Darchen et nuit à l'hôtel. Votre chauffeur anglophone reste avec vous lors de cette journée.

### A NOTER

Le groupe peut ainsi être séparé en 2 pendant 2 jours, suivant le choix de chaque participant. Si vous ne souhaitez pas faire la kora du Mont Kailash et faire des visites autour de Darchen, merci de nous en faire part lors de votre inscription. Les temps de marche et dénivélés correspondent à la Kora du Mont Kailash. Dans tous les cas après le petit-déjeuner, le groupe va ensemble à Tarboche en véhicule, point de départ de la marche et panorama magnifique sur le Mont Kailash.

■ Hébergement : **Lodge/Hôtel** ■ Repas : **Petit-Déjeuner, Déjeuner, Dîner** ■ Marche : **6h** ■ Dénivelé **↑ 500 m ↓ 130 m**



J18

## Randonnée Driraphuk > Zutrulphuk (4810 m) / Darchen (4600 m)

**Kora du Mont Kailash** : Après un **superbe lever de soleil**, nous partons en direction du **Dolma La** (5660 m) avec les pèlerins qui psalmodient et parfois même qui avancent en se prosternant ! Le Dolma est le point culminant du chemin de kora. La dernière heure de montée se fait très lentement et avec ferveur. Le col est marqué par une multitude de drapeaux à prières qui accueillent, encouragent et récompensent de leurs claquements au vent les bouddhistes et hindouistes qui s'arrêtent ici pour réaliser leurs rituels. C'est un lieu fort en

émotion tant pour les pèlerins que pour les voyageurs. Nous entamons la longue descente à travers les rochers au-dessus du lac sacré de Gauri Kund. Seuls les sadhus indiens s'y baignent, les Tibétains considérant qu'il suffit de purifier « l'intérieur » avec quelques gorgées d'eau... Nous poursuivons jusqu'à **Zutrulphuk** et nous nous installons dans un lodge.

**Alentours de Darchen :** Nous explorons les bords du **lac Manasarovar** jusqu'à atteindre le monastère de **Chiu Gompa**. Magnifiques vues, oiseaux migrateurs, pèlerins en route vers le Mont Kailash... Les intérêts sont vastes et l'attention systématiquement captée par un détail ou une scène de vie tibétaine. Retour à Darchen et nuit à l'hôtel. Votre chauffeur anglophone reste avec vous lors de cette journée.

#### A NOTER

Les temps de marche et dénivelés correspondent à la Kora du Mont Kailash.

🏠 Hébergement : **Lodge/Hôtel** 🍴 Repas : **Petit-Déjeuner, Déjeuner, Dîner** ⚡ Marche : **7/8h** Dénivelé ↑ **640 m** ↓ **890 m**



J19

### Randonnée Zutrulphuk > Darchen, Lac Manasarovar (4595 m), Darchen (4600 m)

Aujourd'hui, les randonneurs entament leur dernière journée de marche en visitant le petit **monastère de Zutrulphuk** qui abrite la grotte où médita le grand saint et poète **Milarépa**. Notre descente se poursuit en douceur jusqu'à Darchen où nous retrouvons le groupe quitté 2 jours plus tôt. Nous quittons les yakmen pour nous rendre sur les bords du **lac Manasarovar**. Nous profiterons de cette fin de journée pour nous balader sur les bords du lac. Les pointes du Mont Kailash au Nord-Ouest et de la Gurla Mandata (7694 m) au Sud nous accompagnent au soleil couchant. Retour à **Darchen** en fin de journée.

#### A NOTER

Les personnes ayant fait les visites aux alentours de Darchen profitent d'une grasse matinée en attendant les autres participants revenant de la kora.

🏠 Hébergement : **Hôtel Champion Boutique ou équivalent** 🍴 Repas : **Petit-Déjeuner, Déjeuner, Dîner** ⚡ Marche : **3h**  
Dénivelé ↑ **10 m** ↓ **130 m** ⏲ Transport : **2h**



## Darchen > Thöling (3730 m)

Ce matin nous nous rendons au lieu-dit de **Tarpoche** pour assister à la **lever du mât paré de drapeaux multicolores célébrant Saga Dawa**. Moment intense... à vivre avant l'arrivée de la foule ! Puis nous quittons la région du **Mont Kailash**, qui disparaît petit à petit dans le rétroviseur de nos véhicules. Nous nous arrêtons quelque temps plus tard à **Tirthapuri** que nous visitons au passage. C'est un lieu particulièrement sacré pour les bouddhistes tibétains qui, traditionnellement, s'arrêtent ici avant d'entreprendre un **pèlerinage** autour du Mont Kailash. Nous explorons le **chemin de kora**, le monastère. Très belle route à travers des paysages colorés et de la **forêt karstique de Zhada** (la plus grande du monde) et ses canyons pour rejoindre **Thöling** en fin de journée.

### A NOTER

Ce jour commence la fête de Saga Dawa qui durera 3 jours. Nous avons choisi de ne pas effectuer la kora pendant cette période, afin d'être sûr de bénéficier d'hébergement et de places aux restaurants, ainsi que de ne pas être les uns derrière les autres pendant la marche.

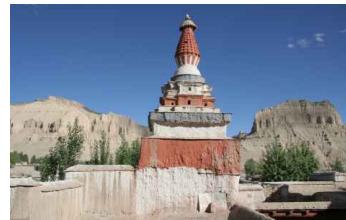
Hébergement : **Hôtel Kailash ou équivalent** Repas : **Petit-Déjeuner, Déjeuner, Dîner** Transport : **7h**



## Royaume de Gugé et visite de Tsaparang

Première découverte des environs, **au cœur du royaume de Gugé**. Vingt minutes de route nous permettent de rejoindre la **citadelle de Tsaparang pour assister au lever de soleil**. Nous réalisons la visite à pied de ce musée à ciel ouvert. C'est ici qu'au X<sup>e</sup> siècle le roi Yeshe-Ö, régna sur l'immense **territoire de Ngari** qui s'étendait jusqu'au Spiti, Kinnaur, Lahul et Zanskar. Les temples et l'ancien palais royal forment une **magnifique citadelle** placée au sommet d'un piton rocheux qui offre une vue panoramique sur toute la vallée. Nous visitons le **Temple Rouge** et le **Temple Blanc**... Les peintures des écoles indo-cachemirie sont exceptionnelles ; elles se méritent et s'admirent à la lampe frontale. Retour sur **Thöling**. Visite du **monastère de Thöling** dont les fresques superbes révèlent à nouveau l'influence indo-cachemirie du XI<sup>e</sup> au XVI<sup>e</sup> siècle.

Hébergement : **Hôtel Kailash ou équivalent** Repas : **Petit-Déjeuner, Déjeuner, Dîner** Marche : **2h** Dénivelé **↑ 130**  
 **↓ 130 m** Transport : **3/4h**



---

## J22

---

### Thöling > Dungkar > Ali (4280 m)

Notre route passe au travers une chaîne de montagne et traversons une gorge colorée pour arriver à **Dungkar**. C'est une merveille : falaises, gorges et canyons aux couleurs de brun, d'ocre, de jaune ou de gris, font basculer notre réalité dans des décors féeriques, presque irréels. Nous visitons les grottes aux **célèbres mandalas** datant eux aussi du XI<sup>e</sup> siècle. Nous rejoignons **Piyang** d'où la vue est splendide. Nous découvrons de **magnifiques temples troglodytes** avec des peintures du XI<sup>e</sup> siècle. Puis, après un pique nique dans un décor de rêve face au Mont Kamet (7756 m) qui surplombe la forêt de Zhada, nous prenons la direction nord du Tibet. En quittant des paysages tourmentés, nous entrons à présent dans le **territoire des hauts plateaux**.

Hébergement : **Hôtel Shangsong ou équivalent**    Repas : **Petit-Déjeuner, Déjeuner, Dîner**    Marche : **2h**    Dénivelé ↑  
**150 m ↓ 150 m**    Transport : **5h**



---

## J23

---

### Ali > Gertzé (4430 m)

Nous quittons la grande ville du Far-West qu'est **Ali**. Notre chemin continue au sein de paysages fantastiques, traverse des **gorges**, de beaux **déserts aux dunes de sables**, des **lacs couleur turquoise**, des roches aux **couleurs étonnantes** allant du crème à l'ocre rouge en passant par des noirs, des verts et des violets. La nature est reine dans l'assemblage des couleurs... Nous marquons quelques haltes pour de belles rencontres ou un paysage atypique, tout en maintenant notre cap vers le grand Est.

Hébergement : **Hôtel simple**    Repas : **Petit-Déjeuner, Déjeuner, Dîner**    Transport : **10h**



## Gertzé > Changtang-Tsochen (4850 m)

A travers les **hauts plateaux tibétains du Changtang**, nous traversons de magnifiques paysages, dans un monde minéral ponctué par de nombreux lacs turquoise. La faune sauvage est bien présente : nous croisons des yaks, des kyangs, des gazelles, peut-être même des loups furtifs ou un renard solitaire... Nous faisons de nombreux arrêts pour profiter du paysages. Peut-être aurons-nous l'occasion de rencontrer des **nomades Drokpa** et de goûter à leur hospitalité par la dégustation du fameux **thé au beurre** ou de yaourts, leurs excellentes spécialités. Nous continuons toujours vers l'Est et faisons une étape nocturne à **Changtang-Tsochen**.

Hébergement : **Hôtel simple**   Repas : **Petit-Déjeuner, Déjeuner, Dîner**   Transport : **7h**



## Changtang-Tsochen > Nima (4600 m)

La route continue de se faufiler entre les chaînes de montagnes qui culminent à 6000 m, où nous croisons toujours de **beaux lacs aux bleus profonds**. Nous continuons notre chemin au sein des hauts plateaux jusqu'à **Nima**, entre gorges, pâturages et lacs.

Hébergement : **Hôtel simple ou équivalent**   Repas : **Petit-Déjeuner, Déjeuner, Dîner**   Transport : **6/7h**



## Nima > Lac Namtso (4730 m) > Damxung (4290 m)

Aujourd'hui nous empruntons ce matin une belle chaussée assez plate le long d'une chaîne de montagne, jusqu'à arriver au **lac de Serling** (4725 m). Nous longeons la partie sud du lac pendant près d'une centaine de kilomètres, car il s'agit à présent du **plus grand lac au Tibet** (environ 2400 km<sup>2</sup>, à comparer aux 580 km<sup>2</sup> du lac Léman...). Bifurcation ensuite vers le sud pour arriver au plus près du **lac Namtso** et de ses magnifiques **eaux turquoise**. Balade aux environs de la **presqu'île de Tashi Dorje** pour profiter au mieux de l'atmosphère mystique du lieu : ermitages creusés dans la roche, ferveur des pèlerins, beauté des lumières changeantes, drapeaux à prières claquant au vent... Les pèlerins psalmodient et mesurent le tour du lac de leurs corps, les moulins à prières tournent à la force du poignet, l'ambiance est à la fois incroyable et prenante... La presqu'île est également une **région ornithologique** avec de nombreux oiseaux. Retour à nos véhicules afin de franchir la **chaîne des Nyengchen Tangla** (7088 m) par le col du **Lhachen La** (5140 m), avant de redescendre vers la ville de **Damxung**.

Hébergement : **Hôtel Pema ou équivalent**

Repas : **Petit-Déjeuner, Déjeuner, Dîner**

Transport : **7h**



---

J27

---

### Damxung > Monastère de Tsurphu (4510 m) > Lhassa (3660 m)

Ce matin, direction le Sud et Lhassa, pour boucler notre **tour intégral du Tibet Central** ! Quarante minutes avant Lhassa nous bifurquons pour rejoindre le village de **Gurum** qui abrite, dans un cadre idéal, le **monastère Karmapa de Tsurphu**. Fondé en 1189, ce dernier a hébergé jusqu'à 1000 moines. Encore une petite heure de route et nous arrivons à Lhassa. Installation à l'hôtel, et fin d'après-midi libre pour **profiter du Barkhor**, des pèlerins et de l'ambiance de cette place étonnante d'animation locale...

Hébergement : **Hôtel Kyichu ou équivalent**

Repas : **Petit-Déjeuner, Déjeuner, Dîner**

Marche : **1h**

Transport :

**4h**



---

J28

---

### Lhassa : visites Drak Yerpa et Ganden

Cap vers **Ganden**. En route, nous visitons le **Drak Yerpa** et ses anciennes grottes de méditation où ont séjourné Guru Rinpoche, Atisha, le Dalai-lama et plus particulièrement le grand roi Tsongtsen Gampo, avant la construction du Jokhang. Puis nous allons faire étape dans un **camp d'éleveurs nomades** afin de découvrir leur vie quotidienne, telle que la traite des yaks, la fabrication du beurre, du fromage, etc. Continuation jusqu'à **Ganden**, qui fut une des premières universités monastiques du Tibet, fondée en 1409 par Tsong Khapa (créateur de l'ordre gelugpa). **Vaste panorama sur la vallée de la Kyi-Chu**. Montée à pied jusqu'à un petit col situé vers 4400 m puis un petit sommet à 4450 m ; **vues magnifiques** depuis les crêtes couvertes d'une multitude de drapeaux à prières. Retour à Lhassa en fin de journée.

Hébergement : **Hôtel Kyichu ou équivalent**

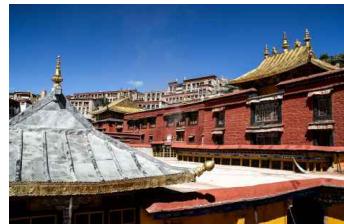
Repas : **Petit-Déjeuner, Déjeuner, Dîner**

Marche : **2h**

Dénivelé ↑ **100**

**m ↓ 100 m**

Transport : **3h30**



J29

## Vol Lhassa > Chengdu (500 m)

Transfert dans la matinée vers **Gongkar**, l'aéroport de Lhassa. Nous disons au revoir à notre équipe tibétaine avant notre survol de l'Est de la chaîne himalayenne. Accueil à **Chengdu**, la capitale du Sichuan, par notre **guide chinois francophone**. Transfert pour l'hôtel situé dans un **vieux quartier du centre-ville**, installation puis repas en ville et première découverte de cette **cité aux multiples facettes** qui compte plus de 14.5 millions d'habitants. Au programme : le temple de **Manjushri** (situé à quelques mètres de l'hôtel) et le nouveau **centre-ville hypermoderne** qui contraste avec les vieux quartiers ! Fin de journée et dîner dans les rues piétonnes de **Kuanzhai**.

### A NOTER

Les horaires du vol entre Lhasa et Chengdu ne sont pas connus à l'avance et des changements sont opérés sans préavis et sans information de la part des autorités. Suivant l'heure d'arrivée du vol de Lhassa, repas de midi dans l'avion ou à Chengdu.

↑ Hébergement : **Hôtel Buddhazen ou équivalent**    X Repas : **Petit-Déjeuner, Déjeuner, Dîner**



J30

## Visite de Chengdu, vol retour

Après le petit-déjeuner, poursuite de la découverte de **Chengdu**. Visite du **parc national** où sont élevés les **pandas géants** avec une jolie balade au cœur des bambous. L'occasion unique de découvrir ces animaux forts sympathiques, aux allures nonchalantes, parfois presque humains dans leurs postures ! En fin d'après-midi, transfert vers un hôtel situé près de l'aéroport pour une dernière douche (nous gardons 1 chambre pour 4 personnes) et un dîner léger. Transfert à l'aéroport international en fin de soirée ou dans la nuit pour notre retour vers la France.

↑ Hébergement : **Hôtel de jour**    X Repas : **Petit-Déjeuner, Déjeuner, Dîner**    ⏬ Transport : **3h**



---

J31

---

## Arrivée à Paris

### A NOTER

Un voyage d'aventure permet d'explorer de nouveaux horizons, souvent dans des régions reculées, méconnues et peu fréquentées. Nos voyages nécessitent ainsi un esprit d'ouverture et d'adaptation aux conditions locales et à la culture du pays. Des aléas inhérents à tout voyage d'aventure peuvent se produire (dégradation de routes, pannes, travaux, trafic, météo, bruit lié à des fêtes...). L'accompagnateur se réserve ainsi le droit de modifier l'itinéraire décrit ci-dessus pour des raisons de sécurité ou pour le bon déroulement du voyage. Toutes les décisions prises par Tirawa et son équipe locale sont prises dans l'intérêt des participants.

Les temps de marche et de transfert indiqués dans le descriptif ne tiennent compte ni des pauses ni des imprévus ou impondérables. Ils sont donnés à titre indicatif et peuvent varier d'un participant / d'un voyage à l'autre.



## Dates et prix

Du	Au	Prix TTC
23 mai 2025	22 juin 2025	11 450 €

A plus de 180 jours du départ nos prix sont garantis au moment de votre inscription. En cas d'inscription à moins de 180 jours ces prix sont susceptibles d'être modifiés selon les disponibilités aériennes restantes lors de votre réservation.

Conformément à la loi, le montant des taxes aéroportuaires peut être réajusté en cas de variation après votre inscription.

## Le prix comprend

- Les vols internationaux A/R tels que décrits dans le programme, en classe économique au départ de Paris
- Les taxes aéroportuaires au départ de Paris
- Les vols intérieurs tels que décrits dans le programme, en classe économique
- Les transferts terrestres en véhicules privés tels que mentionnés dans le programme
- Le transfert en train catégorie première classe entre Xining et Lhassa
- L'hébergement en hôtels, lodges... tels que décrits dans le programme, base chambre double
- Les entrées dans les sites visités tels que décrits dans le programme
- Les repas tels que décrits (B = breakfast, L = lunch, D = dinner) : pension complète pour l'ensemble du voyage
- L'assistance d'un guide local francophone chinois à Pékin et Chengdu et francophone tibétain au Tibet, leurs frais et honoraires
- L'assistance d'un guide français, Christian Juni, ses frais et honoraires
- L'assistance d'une équipe locale : chauffeurs
- Les frais de permis spéciaux au Tibet (visa tibétain)
- Le dossier de voyage avant le départ
- L'accès 24h/24 et 7j/7 au service médical de l'Ifremmont (Institut de formation et de recherche en médecine de montagne)
- Le caisson hyperbare (CERTEC)
- L'absorption des émissions de CO2 de votre voyage, par le biais du fonds de dotation des Entreprises Tours Opérateurs

## Le prix ne comprend pas

- Tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend"
- L'assurance voyage
- Le supplément si vous choisissez une chambre individuelle : 920 € (sous réserve de disponibilité, à régler à la réservation, )
- Le supplément pour un départ d'une ville de province

## A payer sur place

- Les boissons, pourboires laissés à l'équipe locale et toutes dépenses d'ordre personnel
- Les taxes pour photographier ou filmer dans les sites religieux





## Informations pratiques

### Bon à savoir

Ce voyage fait partie de nos programmes Millésimes. Accompagnés par un guide connu ou reconnu, spécialiste d'une destination ou aventure au long cours, **ces voyages inédits ne sont possibles qu'une seule fois dans l'année... à vos agendas !** Les Millésimes se déroulent dans des régions parfois éloignées. Ils nécessitent une logistique particulière accompagnée de transferts pouvant être longs : le prix de l'exception.

Les Millésimes restent des voyages d'aventure et requièrent adaptabilité et ouverture d'esprit. Merci de ne pas confondre Voyage Millésime et voyage de luxe. Leur intérêt réside dans la sélection des étapes, pas forcément dans la qualité des prestations qui peuvent être simples dans certaines régions reculées.

Maximum 13 participants sur ce voyage + **Christian Juni** de Tirawa + le guide local tibétain francophone (chinois francophone à Pékin et Chengdu). Afin d'enrichir encore l'expérience du groupe, nous demandons à chacun de laisser sa mauvaise humeur et ses idées noires à l'aéroport ! Avoir une grande ouverture d'esprit et un sens de l'humour développé est aussi indispensable.

Les hébergements mentionnés dans le descriptif peuvent éventuellement être modifiés en fonction d'aléas particuliers. Dans ce cas les hébergements alternatifs seront de catégorie identique.

Par ailleurs, l'itinéraire est conçu pour assister au **festival de Saga Dawa**, évènement très important pour les tibétains.

### Climat

**Au Tibet Central, la saison estivale** est privilégiée pour la découverte de la région, avec un climat sec et froid de haute montagne. La chaîne du Grand Himalaya fait barrière aux vents humides de la mousson. Malgré tout, les mois de juin à août concentrent la majorité des précipitations annuelles, mais comparativement faibles par rapport à la mousson qui sévit au sud de la chaîne himalayenne. Les itinéraires sont souvent impraticables durant le reste de l'année, car l'hiver y est considéré comme froid, avec des cols souvent pris par la neige. Attention au vent en fond de vallée, qui peut être fort à certains moments de la journée.

La période allant de **mai à octobre** est propice concernant la météo et les températures. Celles-ci montent crescendo tout au long de l'été (entre 5° et 25° en fonction du moment de la journée vers 3 500 m), avec malgré tout une très forte amplitude thermique. La température peut donc dépasser 25°C le jour en fond de vallée et descendre la nuit vers zéro. Le ciel peut être nuageux en mai et juin, voir pluvieux entre juillet et août. En septembre, un ciel voilé est possible mais il reste globalement clair. En octobre, les températures sont plus fraîches mais le ciel est majoritairement d'un bleu azur.

D'autre part, quel que soit l'époque de l'année, il peut neiger au-dessus de 3 500 m d'altitude.

### Formalités

**Ressortissants français : avant toutes démarches administratives, merci de vérifier que votre passeport est valable plus de 6 mois après la date du retour, qu'il comporte au minimum 2 pages vierges consécutives et qu'il est en parfait état.**

Pour les voyageurs français et pour tout séjour **d'une durée maximale de 30 jours en Chine (un séjour de 31 jours est donc valable)**, vous n'avez plus besoin d'un visa pour entrer en Chine (effectif du 30 novembre 2024 au 31 décembre 2025).

**Les formalités pouvant évoluer, merci d'en vérifier l'exactitude auprès des autorités consulaires du pays .**

Les autres membres de l'Union Européenne peuvent nous contacter pour connaître les formalités d'entrée, ou s'informer auprès des

services diplomatiques de leur pays d'origine.

**Partez toujours en voyage avec une photo d'identité couleur et une copie (physique et électronique) de votre passeport.**

## Santé

**Aucune vaccination n'est obligatoire.** Il est néanmoins recommandé d'être à jour pour les vaccinations classiques de voyage (diphhtérie, tétanos, typhoïde, poliomélite) et celle concernant l'hépatite A et B est conseillée. Une visite de contrôle chez le dentiste est également préconisée avant le départ.

### Le Mal Aigu des Montagnes (= MAM)

Ce voyage comporte **au moins une nuit à plus de 3500 mètres**. Vous bénéficiez donc automatiquement, pour la durée de votre voyage, de l'adhésion au Service Médical SOS MAM mis en place par notre partenaire [l'I fremmont](#), **Institut de formation et de recherche en médecine de haute montagne**.

Le **Mal aigu des Montagnes** est le nom que l'on donne à un ensemble de symptômes (étourdissement, vomissements, vertiges, lassitude, perte d'appétit et du sommeil...) que l'on peut ressentir quand on est malade en altitude et qui peut entraîner des conséquences gravissimes. Ces symptômes varient évidemment selon les personnes et ne dépendent ni des conditions physique et mentale, ni du manque d'entraînement d'un voyageur. Chaque saison, des randonneurs amateurs ou trekkeurs chevronnés souffrent de l'altitude et de cette raréfaction de l'oxygène. Pour tout savoir sur les voyages en altitude, rendez-vous [ici](#).

## Monnaie

La devise en Chine est **le yuan**.

**Abréviation : CNY**, taux indicatif en juillet 2024 : 1€ = 7,80 CNY.

Pour le taux de change du jour avec l'euro, veuillez suivre le lien suivant : <https://www.xe.com/fr>

**Espèces.** Il devient compliqué de changer des euros comme des francs suisses dans les banques, les bureaux de change et les hôtels dans les villes principales. Il faut à présent remplir un formulaire et donner son numéro fiscal. Le plus simple reste de retirer des espèces via sa carte bancaire.

**Carte bancaire.** Des distributeurs de billets sont de plus en plus présents dans les villes. Les automates pour carte bancaire ne fonctionnent pas toujours avec les cartes internationales dès que l'on quitte les grandes villes. La CB est généralement acceptée dans les hôtels et grands magasins, mais pour les artisans ou le marché, prévoir systématiquement de l'argent liquide en yuan.

**Budget séjour :** Pour un séjour de 2 semaines en Chine, prévoir un budget d'environ 250€, incluant pourboires, boissons et souvenirs. Pour un séjour de 3 semaines, prévoir environ 400€.

## Encadrement

**Christian Juni**, l'un des trois créateurs de Tirawa. Sur les chemins autour de cette Terre depuis plus de 40 ans. Curieux et épicerien, il a maintenant plus de 230 grands voyages à son actif ! Il a effectué de nombreux voyages autour du monde et il connaît chaque endroit de cette grande traversée de **Pékin au Mont Kailash**.

Pour le seconder, il sera accompagné :

- Au **Tibet** : par un guide tibétain francophone de notre agence locale
- A **Pékin** et **Chengdu** : par un guide de ville chinois francophone

Le rôle du guide est de veiller au bon déroulement du voyage, d'assurer la sécurité de l'ensemble de l'équipe et de vous accompagner dans votre circuit en s'assurant de la qualité des prestations fournies. Il est le seul décisionnaire pour gérer au mieux les aléas.

**Remarque concernant le guide tibétain :** il possède une bonne connaissance de son pays mais, sur les aspects culturels ou sociétaux, notamment contemporains, il n'est pas aussi pointu qu'un guide conférencier. Il peut également faire preuve de réserve sur certains sujets. Leur niveau de français est inférieur au standard de pays limitrophes et l'apprentissage du français est une tâche difficile et complexe au Tibet, avec uniquement quelques guides francophones disponibles. Nous vous remercions ainsi par avance de votre souplesse et de votre compréhension par rapport à leur niveau général de français, notamment concernant les explications nécessitant des termes techniques.

## Aérien

Vols réservés (à l'aller entre **Paris et Pékin** et au retour entre **Chengdu et Paris**) sur les compagnies régulières suivantes : Air China, Air France, Lufthansa, Qatar Airways, Cathay Pacific.

Pour les départs de région, une demande spéciale doit nous être adressée. Dans ce cas, en fonction des horaires et des disponibilités, le vol peut être opéré par d'autres compagnies. Cela impliquera un surcoût qui vous sera précisé dans l'offre envoyée.

Une convocation individuelle est envoyée à chaque participant, en général 3 semaines avant le départ du voyage. Cette convocation reprend dans le détail l'ensemble des vols internationaux liés à ce voyage. Pour les vols intérieurs, nous vous communiquons dans la mesure du possible les horaires et les numéros de vols. Si nous ne disposons pas de ces informations, elles vous seront données par votre guide directement sur place.

**Important :** les compagnies aériennes sont susceptibles de modifier leurs horaires de départ/arrivée sans préavis, voire d'annuler leurs vols. Il est donc possible que les premier et dernier jours du programme soient modifiés en conséquence. Nous attirons aussi votre attention sur le fait que le service à bord est variable d'une compagnie à l'autre, d'un pays à l'autre. Aujourd'hui, certains de ces services sont payants, comme la pré-réservation des sièges, des repas et autres prestations.

Vous avez d'autres interrogations ? Retrouvez toutes les réponses sur [notre FAQ](#).

## Déplacements

Véhicule privé avec chauffeur, adapté à la taille du groupe pour les transferts terrestres.

## Portage

La journée, vous portez uniquement votre petit sac à dos, lors des balades et des visites. Votre sac contenant vos affaires pour tout le séjour est transporté par véhicule.

Lors de la randonnée (**les 3 jours de marche autour du Mt Kailash**), il est possible de laisser des affaires à Darchen, que vous retrouverez à la fin de votre randonnée. Pendant la marche, vos sacs sont confiés aux yakmen qui utilisent des yaks ou des dzos pour le portage du matériel, ou bien à des porteurs. Ceux-ci sont protégés par une toile plastique les préservant des intempéries et des frottements. Dans tous les cas, nous vous demandons de limiter le poids de votre sac de trekking à 15 kilos. Par respect pour les porteurs et les bêtes de charge, le guide vérifiera le poids de chaque bagage avant chaque trek et aucun supplément de poids ne sera accepté.

## Bagages

**Le petit sac à dos (entre 20 et 30 litres) :** c'est le sac que vous utilisez en cabine dans l'avion et que vous portez tous les jours. Rappel : en

additionnant la longueur, la largeur et la profondeur de votre sac il ne doit pas dépasser 115 cm. Poids maximum théorique : 5 kg. Attention, jamais de couteau, d'objets métalliques ou contondants, de bâtons télescopiques, de nourriture ni de liquide d'un volume supérieur à 100 ml dans votre sac cabine.

**Le bagage de soute pour les vols internationaux :** la majorité des compagnies aériennes limite le nombre et le poids de vos bagages en soute à 1 seul bagage de 20 kg par personne. Ce bagage peut être soit une valise à coque rigide (hors kora) soit un sac de voyage souple, étanche, sans roulettes, très résistant (avec la kora) et il doit être marqué avec nos étiquettes afin d'être repéré plus facilement. Attention : tout sac supplémentaire ou surpoids vous sera facturé directement par la compagnie aérienne lors de l'enregistrement. Pendant le voyage il sera transporté par nos équipes et vous le retrouvez chaque soir.

Pour les vols opérés par des compagnies chinoises (notamment sur les vols intérieurs), **il est strictement interdit de laisser vos batteries (type appareil photo) dans le bagage en soute**, sous peine d'avoir votre bagage ouvert, fouillé et les batteries conservées (sans aucun recours possible) par les services de sécurité. Soyez très vigilant à ne rien oublier dans vos sacs en soute ! Les batteries seront alors prises avec vous dans votre bagage en cabine.

**Sécurité de vos bagages :** lors des trajets aériens, vos bagages sont sous la responsabilité de la compagnie aérienne. Tout litige doit être traité directement entre le transporteur et vous, **à l'arrivée du vol**. En cas de non livraison, de vol ou de détérioration de votre bagage, il est impératif de faire une déclaration auprès de la compagnie aérienne. Notre équipe locale sera ensuite à vos côtés pour résoudre au mieux le problème et vous acheminer le cas échéant vos affaires. En cas de frais supplémentaires, il faudra les régler directement sur place. Au cours du voyage, vos bagages doivent être adaptés aux conditions de transport.

Soyez particulièrement attentifs dans les hôtels (utilisez les coffres à votre disposition pour votre passeport, argent, bijoux...), lors des visites de villes ou de sites et pendant les repas pris au restaurant. Le sac contenant vos affaires personnelles de la journée, vos papiers et argent, sont sous votre responsabilité, Tirawa ne serait être tenu responsable en cas de vol ou de perte.

## Hébergement

### Villes :

Les hôtels sont de bonne catégorie (souvent 2 ou 3\*), mais le service n'est pas au niveau occidental. Il peut y avoir des problèmes tels que coupures d'électricité ou d'eau, car ces régions ne sont pas très développées, mais ces problèmes sont de plus en plus rares. Les hôtels ont beaucoup de chambres avec 2 lits séparés et peu ou pas de chambre avec un grand lit. Ainsi, il faut faire preuve de compréhension si vous voyagez à 2 personnes et souhaitez un grand lit. Fumer dans sa chambre est autorisé dans la plupart des hôtels en Chine.

**Pendant la kora autour du Mont Kailash :** nous dormons dans les lodges rustiques, avec des chambres pour 5 personnes, avec draps et couvertures. Les sanitaires sont communs et il n'y a pas de lavabos ni de douches. Les repas sont pris dans de petits restaurants aux lieux d'étapes.

**A Darchen au pied du Mont Kailash :** les hôtels dans la région sont soumis à de grosses pressions, notamment de la part de larges groupes d'indiens venus y faire un pèlerinage. Il arrive que les réservations faites en amont soient purement et simplement annulées par les hôteliers quand ils peuvent profiter d'une demande supérieure. Nous devons ainsi faire face à des changements souvent imprévisibles et nous adapter en conséquence en réservant un autre hôtel. Dans ce cas, nous vous remercions par avance de votre compréhension et de votre flexibilité par rapport à ce phénomène.

**A Chengdu :** vous dormirez à l'**Hôtel Buddha Zen**. Moderne dans son intérieur, traditionnel dans son architecture extérieure, confortable, il est idéalement situé dans une rue calme mais à deux pas de quartiers commerçants et d'un joli monastère.

Chez Tirawa, une personne qui s'inscrit seule n'a pas l'obligation de payer une chambre individuelle ; elle peut partager sa chambre avec une autre personne inscrite également seule, bénéficiant ainsi du prix affiché sans surcoût d'option single. Le prix d'une chambre individuelle s'impose à nous puisqu'il est déterminé par les hébergements que nous utilisons.

*Les hôtels indiqués dans le programme le sont à titre indicatif et les photographies présentées sont non-contractuelles. Des changements sont*

*possibles en fonction de différents paramètres (travaux, changement de propriétaire, modification de la qualité de service, disponibilité...). Dans ce cas et dans la mesure du possible, nous choisissons des hébergements de catégorie équivalente.*

## Repas

Repas de midi dans des restaurants locaux ; éventuellement, deux ou trois pique-niques. Repas du soir à l'hôtel.

**L'eau est fournie pendant les repas et des bouteilles sont présentes au sein des véhicules.**

Le Tibet n'est pas un pays de gastronomie ! On y mange cependant bien, de façon variée et en quantité suffisante. Les repas alternent cuisine occidentale, mets chinois (légumes, pâtes...) et plats tibétains dont les célèbres momos.

## Equipement

### Les vêtements :

Pratiquez « la politique de l'oignon », le concept des multi-couches : aération, isolation, protection. Ces couches assurent des fonctions complémentaires. Afin de voyager « léger » prévoyez de faire des petites lessives. Le bloc savon de Marseille est idéal, pour se laver de la tête aux pieds et faire la lessive. Il est également peu polluant. (Pensez à vous laver en aval du camp).

ATTENTION la liste et le nombre de vêtements ci-dessous sont donnés à titre indicatif ! Vous devez préparer votre bagage dans un esprit de limitation en quantité et volume, mais aussi de protection face aux intempéries, en essayant d'utiliser vos vêtements de sport habituels...

- Une veste Goretex
- Un sweat polaire
- Des T-shirts à manches courtes
- Un T-shirt à manches longues
- Une veste en duvet (en option, mais conseillée, surtout en septembre !)
- Un pantalon de randonnée
- Un pantalon léger (en toile)
- Un chapeau ou casquette et foulard
- Des paires de chaussettes
- Des sous vêtements
- Un bonnet
- Une paire de gants polaires (wind stopper)
- Une paire de gants chauds
- Un collant thermique.

### Les chaussures :

- Chaussures de trekking : peu importe la marque, l'essentiel est de se sentir dedans comme à l'intérieur de "charentaises". Choisissez de bonnes chaussures imperméables, pas trop lourdes, pas trop rigides tout en étant résistantes. Elles doivent être à tige montante pour une bonne tenue de la cheville, avec une semelle adhérente (type Vibram ou Contagrip)
- Chaussures légères : pour le soir.

### Le couchage :

- Un sac de couchage (-10/-15°C confort, particulièrement en septembre/octobre). **Il est possible de louer un sac de couchage** sur place, (merci de nous l'indiquer à l'inscription).
- Un drap sac (thermolite ou soie).
- Un matelas autogonflant Thermarest (longueur 120 cm, env. 400 gr), en option.

## Divers :

- Une petite trousse de toilette
- Un savon de Marseille (éviter les shampoings et savons liquides qui supportent mal les différences de pression...)
- Une serviette légère (40 x 120 cm)
- Une petite pharmacie d'urgence (détail ci-dessous)
- Une gourde isotherme (ou une poche à eau avec pipette)
- Une paire de bâtons télescopiques (en option)
- Une lampe frontale (avec piles et ampoules de recharge)
- Un rouleau de papier toilette
- Une crème de protection solaire (indice élevé) + stick de protection des lèvres
- Une excellente paire de lunettes de soleil (indice 3 minimum...)
- Un gel liquide désinfectant pour les mains
- Des mouchoirs
- Un grand sac plastique à l'intérieur de vos sacs pour protéger vos affaires
- Une pochette anti-vol portée autour du cou ou en ceinture contenant passeport, devises, carte de crédit, papiers personnels, contrat d'assurance
- Une photocopie couleur du passeport facilite les démarches administratives en cas de perte ou de vol (ne pas conserver la photocopie avec son passeport).

## Pharmacie personnelle :

Il existe maintenant dans les commerces qui vendent du matériel de montagne, des trousse pour les premiers soins, à compléter par cette liste. Vous pouvez aussi utiliser une boîte plastique hermétique.

Diarrées et Constipation : Tiorfan 100mg / Intetrix / Forlax 10mg

Nausées : Motilium (Lyoc) 10 mg

Hémorroïdes : Ginkor Fort

Brûlures Gastriques : Mopral ou Inexium

Antalgiques : Aspirine du Rhône à croquer 500 mg / Paracetamol 500 mg

Anti Inflammatoire : Prednisolone (Solupred 20 )

Décontracturant : Coltramyl 4 mg

Ophthalologie : Serum Physiologique / Sterimidine (Tobrex)

Somnifère : Stilnox

Anti Infectieux : Pyostacine 500 mg / Zytromax 500 mg

Usage Externe : Voltaren ou Diclofenac / Dexeryl / Fucidine

Pansements et Accessoires : Compresses Stériles / Sparadrap / Bande de Tulle Sterilux / Elastoplast / Dosette Chlorexidine / Steri-Strip / Dosette Bétadine / Ciseaux / Une couverture de survie

Purificateur d'Eau : Hydroclonazone ou Aqua Tabs

Altitude : Diamox et Kalérid

Cette liste est en relation avec les médicaments listés dans le petit guide médical, fourni lors du départ !

Vous devez adapter les quantités avec l'aide de votre Médecin et selon si vous partez seul, en couple, en famille ou entre amis.

## Electricité

En Chine, le courant électrique est du 220 volts et 50 Hz (230 volts et 50 Hz en France) mais les appareils électriques et les chargeurs de batterie tolèrent ces différences. Les prises sont parfois identiques aux prises françaises mais pas toujours. Un adaptateur est donc indispensable. Nous vous invitons à consulter le site ci-dessous pour vos voyages dans le monde : [trip85.com/pratique/prises-electriques](http://trip85.com/pratique/prises-electriques)

**Réseau téléphonique** : présent dans les villes, plus aléatoire en campagne, non présent lors d'un trekking. Voir avec son opérateur téléphonique avant départ les conditions d'utilisation. Il est possible d'acheter une carte SIM à l'arrivée à l'aéroport ou avant départ (eSIM) afin d'avoir accès au réseau 4/5G et Internet.

**Wifi** : Uniquement dans les hôtels des grandes villes. Attention, la majorité des sites américains (Google, Facebook, WhatsApp...) ne fonctionnent pas, ou très difficilement, en Chine.

## Pourboires

Ils font partie de la culture du pays. **Au Tibet, il est de tradition de constituer une cagnotte remise à la fin du voyage aux membres de l'équipe.** Indépendant du salaire, ce geste auquel chacun participe selon sa satisfaction, est toujours apprécié. La somme totale est à répartir de façon hiérarchique entre les chauffeurs, le guide et l'équipe locale. Nous vous conseillons de réaliser une enveloppe collective, pour chaque intervenant (guide, cuisinier, muletiers, chauffeurs...) afin d'éviter les oubliers.

**Tirawa vous conseille pour ce voyage de laisser l'équivalent en euros (ou en Yuan) de 200 euros par personne.**

Pour calculer les montants généralement pratiqués pour un groupe entre 8 et 12 personnes, il s'agit de multiplier le montant journalier donné à chaque poste (voir détail ci-dessous) par le nombre de jours de travail.

Montant journalier par poste :

- Guide francophone 4 à 5 € par jour / participant
- Chauffeur 1 à 2 € par jour / participant
- Cuisinier 2 à 3 € par jour / participant
- Assistant 2 € par jour / participant
- Muletiers 1 à 2 € par jour / participant

A cela il est possible selon votre satisfaction, de laisser quelques pourboires dans les hôtels ou au restaurant.

## Décalage horaire

**Décalage avec Paris (UTC+1)** : + 6h en été et +7h en hiver. Par exemple en novembre, quand il est 12h00 à Paris, il est 19h00 à Pékin.



## Pour vous inscrire

### TIRAWA FRANCE

170, voie Albert Einstein  
Parc d'Activités Alpespace  
73801 Montmélian Cedex

Tél. 04 79 33 76 33  
Email : [infos@tirawa.com](mailto:infos@tirawa.com)

Agence ouverte du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30

### TIRAWA SUISSE

Rue du Petit-Chêne, 28  
1003 Lausanne

Tél. 021 566 74 91  
Email : [infos@tirawa.ch](mailto:infos@tirawa.ch)

Agence ouverte du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h