



## Vers la Face Cachée de l'Everest

Randonnée - Tibet - Chine

Durée : **21 jours**

Rythme : 

Groupe de : **4 à 12 voyageurs**

Période idéale **Septembre**

A partir de : **7 190 € par personne**

Code : **TB 302**



## Tibet - Chine

### TB 302 : Vers la Face Cachée de l'Everest

---

Sauvage et isolé, ce trekking qui vous emmène flirter avec les faces Nord et Est du Makalu et de l'Everest, est l'un des plus beaux de la chaîne himalayenne ! Hauts cols d'altitude et faces glacées aux lignes esthétiques contrastent avec les alpages verdoyants. Grâce à la visite préalable des hauts lieux du Tibet central, vous vous acclimatz en douceur, à l'altitude et au froid...

#### Rythme du voyage



**SOUTENU**

10 jours de marche en itinérance avec une altitude maximale de 5250 m au col du Langma La. Des étapes moyennes de 5 heures et des dénivelés moyens de 600 m par jour. Bonne acclimatation grâce aux premiers jours passés à Lhassa mais altitude élevée permanente. Trek dans un environnement éloigné et engagé, sur du hors sentiers dans les alpages. Hébergement sous tente avec neuf nuits en altitude au-delà de 4000 m.

---

#### Vous aimerez

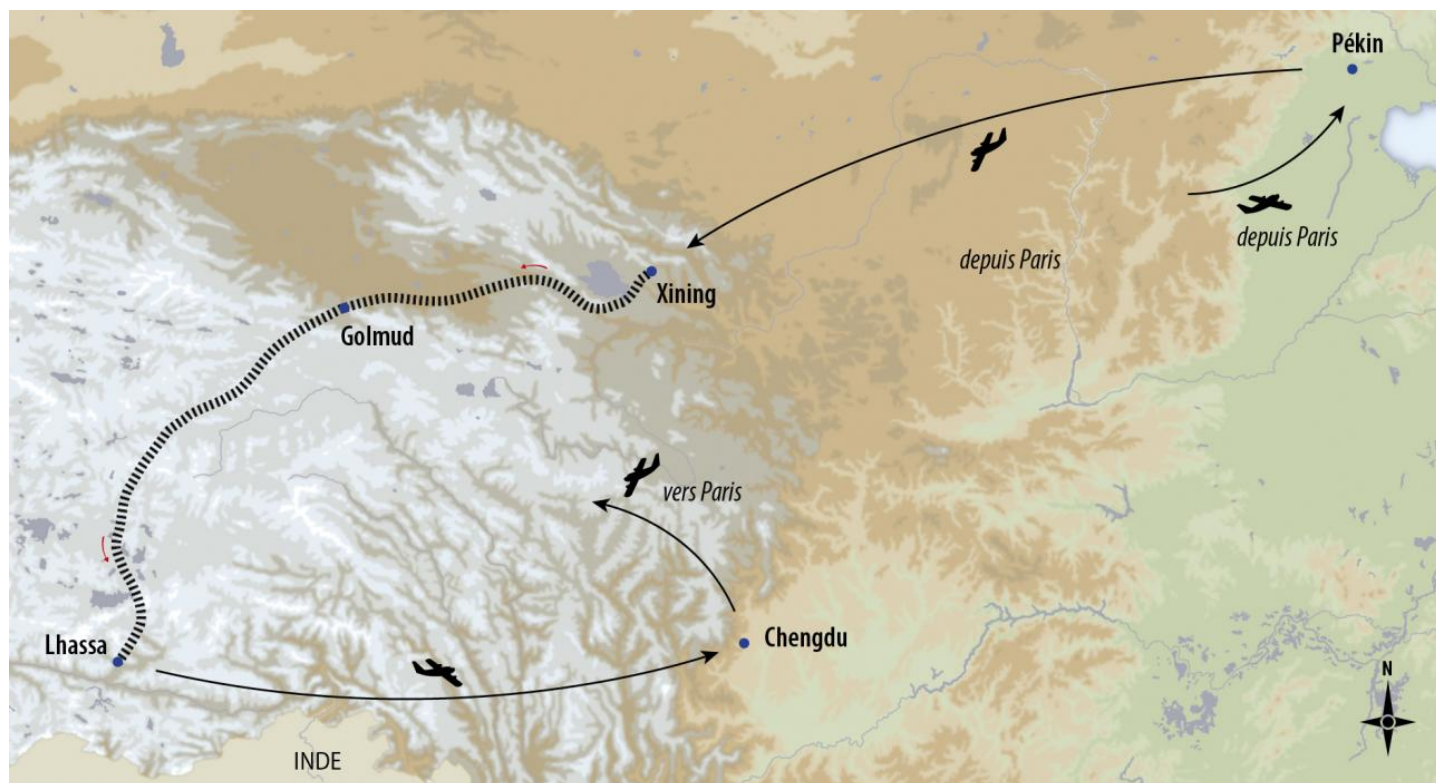
- Un trek sauvage et grandiose au pied du Toit du monde
- Des paysages uniques permettant de voir Makalu, Lhotse, Everest, Cho Oyu et Shishapangma
- Les hauts lieux bouddhistes du Tibet Central : Lhassa, Gyantsé, Shigatsé
- Une fin de voyage à Chengdu, capitale de charme du Sichuan

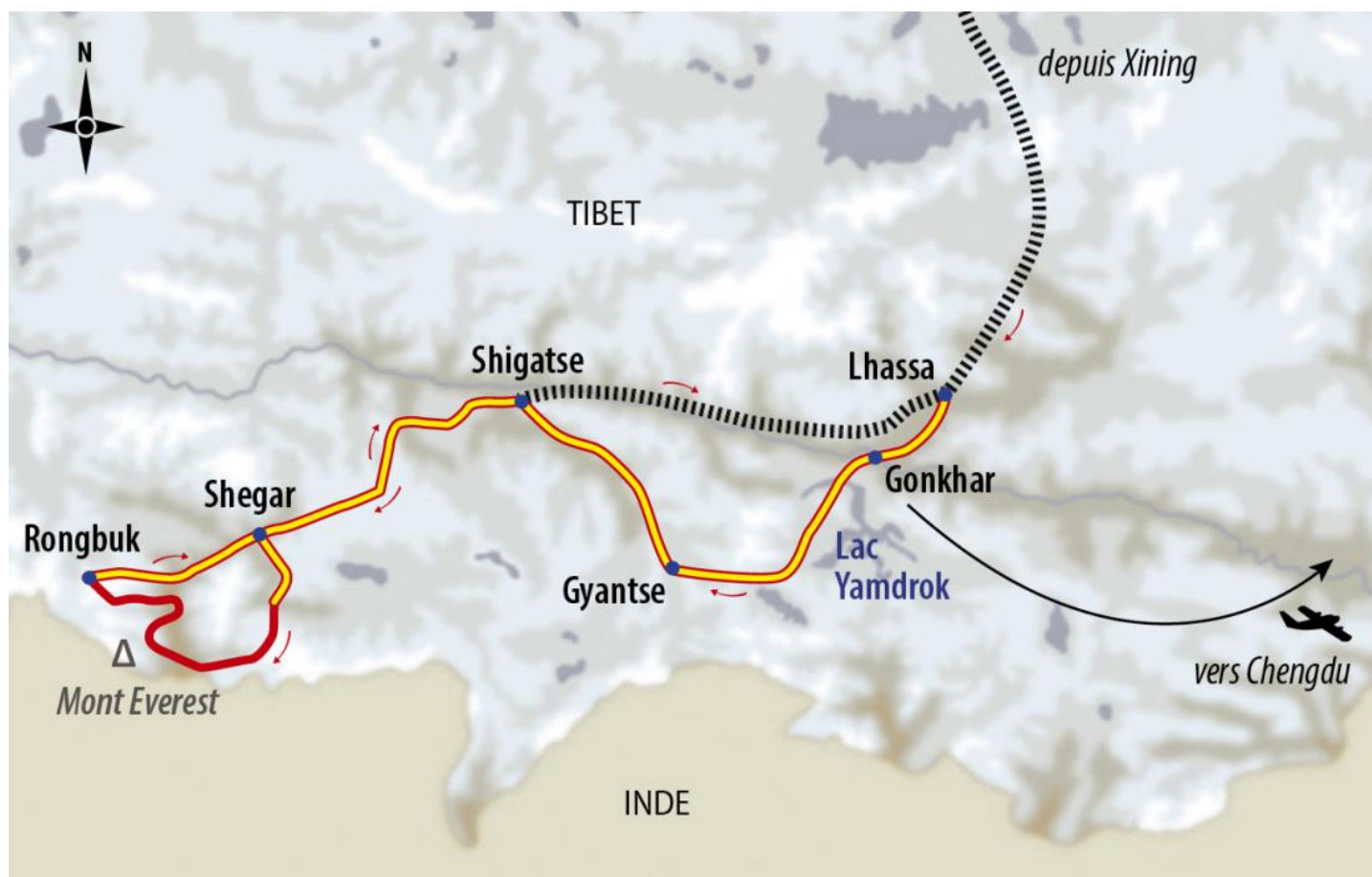
---

#### Les + Tirawa

- Un voyage tout compris (pension complète, eau, entrée des sites)

## 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, généralement en fin de matinée. Formalités de police et accueil par notre **guide francophone chinois**. Installation à notre hôtel, situé non loin du centre historique. Petite balade sur la **place Tienanmen** puis vers les rues piétonnes du centre-ville.

🏠 Hébergement : **Hôtel Beijing Sun World ou équivalent**    🍴 Repas : **Déjeuner, Dîner**    🕒 Transport : **1h**



### J3

#### Vol Pékin > Xining, train pour Lhasa

Départ matinal pour l'aéroport et enregistrement sur un vol à destination de Xining où notre **guide tibétain francophone** nous accueille. Nous rejoignons la gare pour embarquer à bord du **train Xining-Lhasa** (départ soit vers 15h, soit vers 19h, l'horaire n'étant connu qu'une semaine à l'avance). Embarquement dans le train en première classe. Le trajet prend 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... Le guide s'occupe des repas à bord car le personnel du train ne parle en général que chinois ou tibétain.

🏠 Hébergement : **Train couchette**    🍴 Repas : **Petit-Déjeuner, Déjeuner, Dîner**    🕒 Transport : **22h**



---

J4

### Arrivée à Lhasa (3660 m)

Arrivée à Lhasa soit vers 15 heures, soit vers 19 heures. Direction le centre-ville, installation à l'hôtel et, selon l'horaire, premier tour dans la vieille ville et sur le **Barkhor**. Nuit à Lhasa.

🏠 Hébergement : **Hôtel Kyichu ou équivalent**

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

🕒 Transport : **30mn**



---

J5

### Lhasa : Visites Potala et monastère de Sera

Visite du **Potala** le matin ou l'après-midi (selon réservations). Découverte de la **succession de** chapelles, appartements privés ou chortens commémoratifs des différents dalaï-lamas. Descente vers l'ancien village de Shöl qui se blottissait sous l'**imposante façade du Potala**. Déambulation sur la grande esplanade « à la chinoise » qui permet de prendre quelques beaux clichés du Potala. Déjeuner en ville et visite du **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, abritant monastères, habitations des moines, collèges tantriques...

🏠 Hébergement : **Hôtel Kyichu ou équivalent**

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

🕒 Transport : **1h**



---

J6

### Lhasa : Visites Jokhang, Drépfung et Néchung

Visite du **Jokhang** dont la construction est attribuée, selon la légende, au roi Songtsen Gampo (VII<sup>e</sup> siècle). Découverte de la célèbre **statue du Jowo**, le Bouddha historique. Montée sur les terrasses du bâtiment pour un **panorama exceptionnel sur Lhassa** et le Potala. Repas en ville avant un petit trajet vers le monastère de **Drépung**, véritable ville avec ses innombrables temples, magasins, dépendances. Cette cité a abrité jusqu'à 7700 moines et ses Guéshé (docteurs en théologie) étaient parmi les plus érudits du Tibet. Après cette visite, petit stop au temple de **Néchung**, situé en contrebas, et 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 pour rendre hommage à différentes statues et reliques.

🏠 Hébergement : **Hôtel Kyichu ou équivalent**    🍴 Repas : **Petit-Déjeuner, Déjeuner, Dîner**    ⌚ Transport : **2h**



J7

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

Lever matinal et départ pour le col du **Kamba La** (4750 m) qui nous offre un beau panorama sur les eaux turquoise du **lac du Yamdrok** et les **neiges du Nojin Kangsang**, un sommet glaciaire culminant à **7191 m**. Nous faisons un petit détour pour visiter le monastère de **Samding** (fondé au XIII<sup>e</sup> siècle). Poursuite en véhicule vers Nakartsé et le **Karo La** (5040 m) marqué par une multitude de drapeaux de prières. Descente douce jusqu'à une intersection de piste qui mène au site de **Ralung** (5 km). Fondé en 1180 il fût le siège de **l'école Drukpa Kagyu** (principale école du Bhoutan). Nous roulons jusqu'à **Gyantsé** où nous faisons étape.

🏠 Hébergement : **Hôtel Yuthok Tibetan ou équivalent**    🍴 Repas : **Petit-Déjeuner, Déjeuner, Dîner**    ⌚ Transport : **6h**



J8

### Gyantsé > Shigatsé (3930 m) > Shegar (4400 m)

Dernières vues sur Gyantsé depuis la belle route qui se dirige vers Shigatsé. La vallée entre ces deux villes est l'une des plus riches du Tibet. Véritable **grenier à orge du pays**, la campagne regorge de grosses **fermes forteresses**. Il faut environ 1h30 de route pour arriver à Shigatsé. Rapide visite de l'immense cité monastique du **Tashilumpo**, siège des panchen lamas ; temples aux impressionnants chortens, immense salle d'assemblée... Déjeuner à **Shigatsé** avant de reprendre la belle route qui mène à **Shegar**. Installation au lodge pour une dernière nuit dans un vrai lit !



## A NOTER

Attention, les droits de photographier ou de filmer à l'intérieur des temples sont ici astronomiques ! Des «moines-trésoriers» collectent avidement ces royalties, frôlant le ridicule (à titre d'exemple, 150€ pour filmer ou 15€ pour photographier la statue principale du monastère, le Bouddha Maitreya).

🏠 Hébergement : **Hôtel Everest ou équivalent**    🍴 Repas : **Petit-Déjeuner, Déjeuner, Dîner**    🚶 Marche : **1h**    🕒 Transport : **6h**



## J9

### Shegar > Pang La (5200 m) > Karta, trek > Yulok (3680 m)

Départ sur la grande route qui mène au Népal. Après 10 mn, nous bifurquons vers le sud-est, à l'assaut du **Pang La**. Depuis le col, le **panorama** est **unique** par beau temps : l'horizon est barré par une succession de sommets de 8000 mètres, **Makalu, Lhotse, Everest, Cho Oyu et Shishapangma**. Descente en lacets jusqu'à Tashi Dzong et poursuite vers le village de Karta dans des **paysages grandioses**. Le désert minéral d'altitude est parsemé de villages hors du temps, de ruines et de champs irrigués par l'homme ... Arrivée à **Karta**, rencontre avec l'équipe de yakmen et départ du trek ! Le premier camp est installé à **Yulok**, quelques kilomètres plus loin (à 10 minutes de 4x4 ou un peu plus d'une heure de marche pour ceux qui veulent se dégourdir les jambes).

🏠 Hébergement : **Camp**    🍴 Repas : **Petit-Déjeuner, Déjeuner, Dîner**    🚶 Marche : **1h**    🕒 Transport : **4h30**



## J10

### Trek Yulok > Camp de Tampo (4260 m)

Premier jour de trek. Les yaks et les dzos sont arrivés la veille ou le matin. Attention ces animaux sont caractériels, quasi indomptables ; ils courent vite ... et ont en général des cornes terriblement pointues ! Ne jamais leur barrer la route ou essayer de les caresser ! La **répartition des charges** peut prendre un certain temps. Mais ce premier jour est court, afin de parfaire l'acclimatation. La première heure de marche se passe en rive gauche de la **Karta Chu**, vers 3760 mètres un pont permet de l'enjamber. **Belles vues sur le village de Mouyun**, situé de l'autre côté de la vallée. Le sentier grimpe ensuite le long d'un canal d'irrigation jusqu'à un petit col marqué d'un cairn (4080 m). Nous bifurquons dans une vallée perpendiculaire pour atteindre le camp situé trente minutes plus haut.



🏠 Hébergement : **Camp**    🍴 Repas : **Petit-Déjeuner, Déjeuner, Dîner**    🚶 Marche : **3h30**    Dénivelé **↑ 580 m**

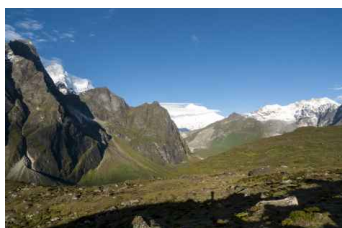


## J11

### Trek Camp de Tampo > Sha U La (4890 m) > Metok Sechen (4750 m)

Ce matin, le sentier est moins confortable. Grosses pierres, mottes de terre, trous... demandent une certaine attention. Montée progressive jusqu'aux **lacs Sha U Tso**. Premières **vues du Makalu** depuis ce plateau (4650 m). Une sente raide grimpe jusqu'au premier col le Sha U La (4890 m). Les drapeaux de prière (lungta) claquent au vent, le **paysage est grandiose**. Le **Makalu et le Chomolongo** barrent l'horizon au Sud. Descente facile, en moins d'une heure, jusqu'au campement de Metok Sechen, unique pour la vue !

🏠 Hébergement : **Camp**    🍴 Repas : **Petit-Déjeuner, Déjeuner, Dîner**    🚶 Marche : **5h**    Dénivelé **↑ 630 m ↓ 140 m**



## J12

### Trek Metok Sechen > Tsonak (4340 m) > Thang Sum (4400 m)

Petit déjeuner en cinémascope face aux plus hautes montagnes de la planète ! Nous descendons jusqu'au fond du vallon, longeons le torrent jusqu'à un pont qui nous permet de passer sur l'autre rive et d'emprunter la vallée qui descend de la **grande face Est de l'Everest**. Nous progressons au milieu des **pins et des rhododendrons**. Vers 4200 mètres, une lande d'altitude remplace les grands arbres et la **vue sur la vallée devient grandiose**. Nous poursuivons le chemin qui monte toujours régulièrement jusqu'à **Thang Sum** où nous installons le campement. De ce point, l'Everest est déjà en vue !

🏠 Hébergement : **Camp**    🍴 Repas : **Petit-Déjeuner, Déjeuner, Dîner**    🚶 Marche : **5h30**    Dénivelé **↑ 520 m ↓ 870 m**



### Trek Thang Sum > Rabka Chu (4260 m) > Pethang (4310 m)

Journée exceptionnelle ! Nous marchons sur **sentier en balcon** pendant 1h30. L'horizon s'élargit progressivement et bientôt, d'un seul coup d'œil, nous admirons la **face Nord du Makalu**, les sommets pointus du **Chomolonzo, le Lhotse Shar et le Lhotse**, le col Ouest et la **face Est de l'Everest...** Du dernier belvédère à 4540 m, le sentier plonge dans la vallée de la Rabka Chu. Nous gagnons le camp de **Pethang** situé dans un pâturage utilisé par les familles de **nomades**. Elles installent à chaque saison leurs tentes noires en poil de yak entre les buissons de rhododendrons nains. Leur vie est réglée sur le rythme des yaks et des chèvres qui paissent les petites herbes et fleurs d'altitude. La production de lait est transformée chaque jour directement sur place en beurre et en fromage.

#### A NOTER

Les autorités chinoises délivrent des autorisations de pâturages dans cette région, en fonction de critères "écologiques". Ainsi le nombre de nomades peut évoluer d'une année à l'autre.

🏠 Hébergement : **Camp**    🍴 Repas : **Petit-Déjeuner, Déjeuner, Dîner**    🚶 Marche : **4h**    Dénivelé **↑ 300 m ↓ 390 m**



### Trek Pethang > Opka (4610 m) > Pethang Ringmo (4870 m)

Entre les buissons, le sentier conduit au pied d'un énorme éboulement (certainement très ancien). Pendant environ une heure, la progression est délicate car il faut marcher sur des pierres en équilibre. Nous gagnons par un beau sentier en balcon **l'alpage d'Opka**, souvent occupé par d'autres nomades. L'ambiance sous les **faces rocheuses du Chomolonzo** est superbe. Le fond de la vallée est, quant à lui, fermé par les pentes du Lhotse et la face Kangshung de l'Everest. Le camp à **Pethang Ringmo** (4870 m) est bientôt en vue. Le grand plateau est parsemé de petites constructions en pierres sèches qui servent de réserves aux nomades. Dans l'après-midi, nous nous baladons au-dessus du camp afin de profiter des vues uniques sur les sommets environnants.

🏠 Hébergement : **Camp**    🍴 Repas : **Petit-Déjeuner, Déjeuner, Dîner**    🚶 Marche : **3h30**    Dénivelé **↑ 590 m ↓ 30 m**

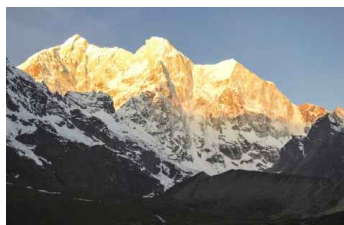




## Découverte des environs de Pethang Ringmo (4870 m)

Journée libre à **Pethang Ringmo**. Ceux qui souhaitent se reposer peuvent faire un petit tour sur le plateau, les plus en forme peuvent se lancer dans une grande balade. Deux choix possibles : **grimper au belvédère** (5900 m) qui domine le camp au Nord-Est (pas de difficulté en dehors des pentes herbeuses hors-sentier, compter 6 h a/r) ou poursuivre plein est dans la grande vallée et atteindre le **camp de base de l'Everest, dit « de Kangshung »** à 5100 m, compter 5/6 heures a/r). Deuxième nuit à Pethang Ringmo.

🏠 Hébergement : **Camp**    🍴 Repas : **Petit-Déjeuner, Déjeuner, Dîner**    🚶 Marche : **5 / 6h**



J16

## Trek Pethang Ringmo > Rabka Chu > Tsho Shorima (4900 m)

Retour par le même chemin vers Opka. Vers 4480 m, nous tournons vers le Nord et passons de grandes landes d'altitude avec vues sur le **Karma Changri** et son glacier en arrière-plan. Nous posons le camp au bord du **lac Shorima**, où les nomades sont souvent installés. Au sud, l'horizon est occupé par l'énorme **face Nord du Makalu**.

🏠 Hébergement : **Camp**    🍴 Repas : **Petit-Déjeuner, Déjeuner, Dîner**    🚶 Marche : **5h30**    Dénivelé **↑ 800 m ↓ 670 m**



J17

## Trek Tsho Shorima > Langma La (5250 m) > Chomaling (4170 m)

Vingt minutes après le camp, le sentier se faufile entre des dalles rocheuses, en amont du **Tso Zhrukri Me**. L'approche du Langma La se termine dans un éboulis où le sentier est peu marqué. **D'immenses drapeaux à prière**, accrochés dans les falaises surplombant le col, rappellent que les esprits et divinités habitent le secteur ! Du col, le paysage change totalement. Le sentier bien marqué, est entretenu depuis la nuit des temps grâce aux passages répétés des caravanes de yaks. Nous passons au-dessus du **Dramnyé Tso**, petit lac en forme de guitare traditionnelle. Depuis son déversoir, nous apercevons déjà le camp (situé à 2h30 plus bas, sur un beau plateau), à côté du **chörten de Chomaling**. Dernière soirée avec notre équipe de trek.

🏠 Hébergement : **Camp**    🍴 Repas : **Petit-Déjeuner, Déjeuner, Dîner**    🚶 Marche : **5h30**    Dénivelé **↑ 350 m ↓ 1080 m**



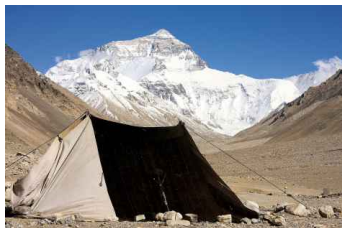


## J18

### Trek Chomaling > Pont de Yupa (3760 m), Rongbuk (4900 m)

Juste sous le camp, nous croisons la piste qui vient de Karta. Descente raide par l'ancien sentier jusqu'au gros village de **Lhundupling**. Un pont traditionnel nous permet de passer en rive gauche de la Chu Karta. Peu après, nous arrivons dans le **village de Mouyun**. Ici l'habitat est très dispersé et chaque groupe de maisons est entouré de cultures abritées par des murets. A la sortie du village, la boucle est fermée ! Nos 4x4 nous attendent ainsi que le camion qui va rapatrier tout le matériel vers Lhassa. Nous faisons nos adieux aux yakmen et à l'équipe de cuisine puis reprenons la piste qui mène à **Tashi Dzong**. Nous bifurquons direction **Rongbuk**. La vallée est large, parsemée de villages et de maigres champs d'orge au milieu d'un désert de cailloux ! Au détour d'un virage, à quelques kilomètres de l'arrivée, la **gigantesque face Nord de l'Everest** s'élève devant nous, haute de presque 4000 mètres ! Un monastère en partie reconstruit abrite une petite communauté monastique. La lumière de la fin d'après-midi est en général la meilleure, car la face est éclairée par le soleil couchant.

🏠 Hébergement : **Hôtel Monastery ou équivalent**    🍴 Repas : **Petit-Déjeuner, Déjeuner, Dîner**    🚶 Marche : **2h30**    Dénivelé  
↓ 390 m    🕒 Transport : 4h



## J19

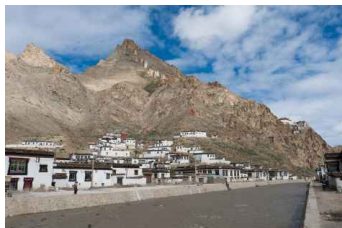
### Rongbuk > Panorama sur l'Everest > Shigatsé (3930 m), train pour Lhassa (3660 m)

Départ 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 reprenons la route pour **Shegar** où nous stoppons pour le repas. Continuation jusqu'à **Shigatsé** où nous embarquons dans un train en direction de Lhassa. Dernière nuit sur le plateau tibétain et si le temps le permet, nous allons **chez une famille tibétaine** pour un cours de cuisine locale, nous **apprendrons très certainement à confectionner de délicieux Momo**. Dîner en famille et retour à l'hôtel.

#### 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 Kyichu ou équivalent**    🍴 Repas : **Petit-Déjeuner, Déjeuner, Dîner**    🚶 Marche : **2h**    Dénivelé **↑ 150**  
m **↓ 150 m**    🕒 Transport : **7/8h**



J20

## Vol Lhasa > Chengdu (500 m), vol retour

Transfert dans la matinée vers **Gongkar**, l'aéroport de Lhasa. Nous disons au revoir à notre équipe tibétaine avant notre survol de l'Est de la chaîne himalayenne. Accueil à **Chengdu** par notre prestataire local et **reste de la journée libre**. Transfert à l'aéroport international en fin de soirée ou dans la nuit pour notre retour vers la France.

### 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 Lhasa, repas de midi dans l'avion ou à Chengdu. Le dîner ainsi qu'une chambre pour se doucher et se changer en fin de journée sont prévus.

🏠 Hébergement : **Hôtel de jour ou équivalent**    🍴 Repas : **Petit-Déjeuner, Déjeuner, Dîner**



J21

## 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
7 septembre 2025	27 septembre 2025	7 190 €

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
- L'hébergement en hôtels, lodges... tels que décrits dans le programme, base chambre double
- L'hébergement sous tente durant le trekking, type tente 3 places pour 2 personnes
- Les entrées dans les sites visités tels que décrits dans le programme
- Les repas tels que décrits dans le programme
- L'assistance de guides locaux francophones chinois à Pékin et Chengdu et francophone tibétain au Tibet, de nos agences locales, leurs frais et honoraires
- L'assistance d'une équipe locale : chauffeurs, Yakmen, cuisiniers
- 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 et/ou une tente individuelle : 530 € (sous réserve de disponibilité, à régler à la réservation, indisponible dans les lodges)
- La location optionnelle d'un sac de couchage (70 €) à réserver et à régler à l'inscription
- 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

---

En Himalaya, l'altitude, les distances à parcourir et la durée du voyage, rendent les réactions comportementales complexes. Chaque participant doit être à l'aise techniquement, avec une (petite) expérience de l'altitude (5000 m), mais surtout être conscients de la réalité et des contraintes liées à un voyage lointain. Une bonne forme physique est indispensable pour aborder ce voyage en toute sérénité. Chacun doit s'efforcer d'être attentifs à l'autre, savoir s'adapter aux aléas éventuels.

---

### 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 (diphtérie, tétanos, typhoïde, poliomyélite) 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'Ifremmont](#), **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 trekkers 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

Pour ce voyage, vous serez accompagnés :

- **Au Tibet** : par un **guide tibétain francophone** de notre agence locale
- **A Pékin et Chengdu** : par des **guides de ville chinois francophones**. Ceux-ci étant affectés à votre séjour pour une durée très courte, il est difficile d'obtenir les meilleurs guides, qui préfèrent des séjours de durée supérieure.

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

---

---

### Portage

---

Sur le parcours découverte, le portage est effectué par les véhicules. En trekking, vos gros sacs sont confiés aux yakmen qui utilisent des yaks et des dzos pour le portage du matériel.

---

### Bagages

---

**Le petit sac à dos (entre 30 et 40 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 doit être un sac de voyage (et non pas une valise) souple, étanche, très résistant, 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.

Les lodges sont plus rustiques et au confort sommaire, avec toilettes et douches communes à l'extérieur de la chambre.

**Train :** en première classe (couchette molle), ce sont des compartiments de quatre places (deux en bas et deux en haut), avec une voiture restaurant et des toilettes dans chaque wagon.

**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.

### Pendant le trekking :

Concernant les camps, nous passons la nuit sous des tentes dômes de type **3 places pour 2 personnes**. Une tente-mess pour les repas et les soirées est à notre disposition, ainsi qu'une tente WC à l'écart du camp. La tente-mess, aménagée de façon conviviale, est équipée de tables et de chaises pliantes pour que nous puissions nous installer confortablement pour le petit-déjeuner, le dîner ou simplement pour échanger autour d'un bon thé... Un matelas mousse de 3/4 cm d'épaisseur est également fourni.



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

---

Pendant le trekking, repas froid à midi (pique-nique) et repas chaud le soir préparé par l'équipe de cuisine ou par les propriétaires des lodges où nous dormons. Pendant la partie culturelle, repas chauds midi et soir dans des restaurants locaux.

**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 et mets chinois (légumes, pâtes, riz...) 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 manches longues
- Une veste en duvet (500 gr minimum)
- 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
- Un sur-pantalon imperméable et respirant
- Guêtres (en option)

### 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).
- Sandales ou chaussures légères : pour les passages de gués ou le soir.

### Le couchage :

- Un sac de couchage (-15°C confort)
- Un drap sac

### 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
- Une lampe frontale (avec piles et ampoules de rechange)
- Un rouleau de papier toilette



- 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
- Corde à linge + pinces à linge
- Mouchoirs
- Une couverture de survie (une pour 2 ou 3)
- 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 trousseaux pour les premiers soins, à compléter par cette liste. Vous pouvez aussi utiliser une boîte plastique hermétique.

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

Nausées : Motilium (Lyoc) 10 mg

Hémorroïdes : Ginkor Fort

Brûlures Gastriques : Mopral ou Inexium

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

Anti Inflammatoire : Prednisolone (Solupred 20 )

Décontracturant : Coltramyl 4 mg

Ophthalmologie : Serum Physiologique / Sterimicine (Tobrex)

Somnifère : Stilnox

Anti Infectieux : Pyostacine 500 mg / Zytromax 500 mg

Usage Externe : Voltarene 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 Kaléorid

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 oublis.

**Tirawa vous conseille pour ce voyage de laisser l'équivalent en euros (ou en Yuan) de 140 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