

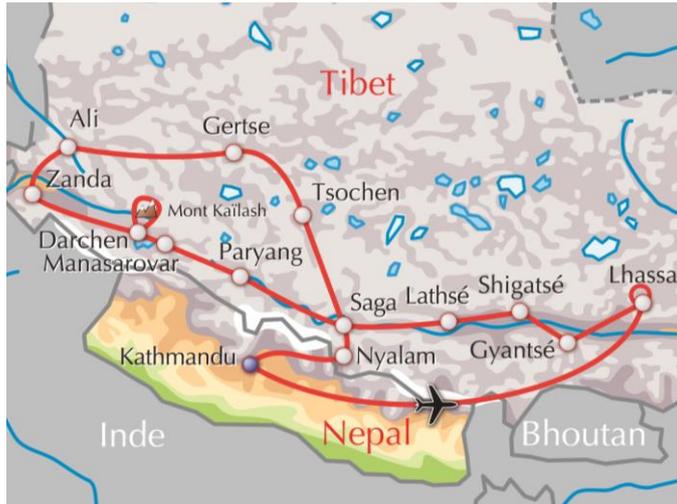


## TIBET Kailash

### Pierre précieuse des neiges

**24 JOURS : Prix à partir de 4 990 €**

Véritable Shangri La, terre des neiges, toit du monde... Depuis des siècles le Tibet fascine et envoûte. Ce circuit expédition au départ de Kathmandu part à la découverte des régions occidentales oubliées de cette terre du bouddhisme. Des hauts plateaux du Nord au mystérieux royaume de Gugé, de la montagne sacrée du Kailash au lac Manasarovar, nous vous proposons un itinéraire expédition aux confins de l'Himalaya avec une randonnée exceptionnelle de trois jours autour du Mont Kailash.



#### Vous aimerez

- + Les magnifiques paysages des plateaux tibétains avec en toile de fond la chaîne de l'Himalaya
- + L'hospitalité des populations locales
- + Un itinéraire inédit avec la découverte de régions très isolées
- + La magnifique randonnée autour du Mont Kailash
- + La visite des principaux temples de la région et du mystérieux royaume de Gugé

#### VOTRE ITINERAIRE INDICATIF AU DEPART DE PARIS (Sur demande, départs possibles de province, Belgique, Suisse...)

##### J1 PARIS → KATHMANDU

Vol régulier avec escale(s) pour Kathmandu.

##### J2 à 4 KATHMANDU

Arrivée à Kathmandu. Découverte libre de la capitale népalaise située à 1300 m d'altitude: le palais royal, Durban Square et les temples.

**Repas inclus:** Petit-déjeuner du J3 / **Nuits:** à l'hôtel ou en auberge

##### J5 KATHMANDU → LHASSA

Vol pour Lhasa, capitale tibétaine située à 3 650 m d'altitude. Selon l'horaire d'arrivée, fin de journée libre pour commencer à découvrir la ville.

**Repas inclus:** Petit-déjeuner / **Transferts :** vol intérieur / **Nuit :** à l'hôtel ou en auberge

##### J6-7 LHASSA - NORBULINGKA - SERA - DREPUNG - LHASSA

Vous aurez deux journées complètes pour visiter librement Lhasa et découvrir les environs proches.

Le 6<sup>e</sup> jour, visite libre du palais du Potala, considéré comme l'édifice le plus impressionnant de la ville, du temple du Jokhang, vieux de 1300 ans, du Barkhor, du marché pittoresque de Tromsikang et du quartier musulman. Visite possible du musée du Tibet. A 3 km, visite de l'ancienne résidence d'été des Dalaï Lama appelé Norbulingka (parc du joyau).

Le 7<sup>e</sup> jour, dans les alentours, visite du monastère Gelugpa, c'est-à-dire des « Bonnets Jaunes », de Sera (600 moines y vivent aujourd'hui) et celui de Drepung, adossé à la paroi et qui est le plus grand complexe monastique du Tibet.

**Repas inclus:** Petit-déjeuner / **Transferts :** 4h / **Nuit :** à l'hôtel ou en auberge

##### J8 LHASSA - GYANTSE

Route vers Gyantse en passant par trois cols, dont ceux de Khamba La (4795 m) et de Karo La (5045 m). En chemin, très belles vues sur le grand lac Yamdrok situé à 4488 m d'altitude. Visite de la ville qui se trouve à 3950 m d'altitude : les ruelles de la ville tibétaine et l'ancienne pagode de Kumbum.

**Repas inclus:** Petit-déjeuner / **Transferts :** 6h avec de nombreux arrêts / **Nuit :** à l'hôtel ou en auberge

##### J9 GYANTSE - SHIGATSE

Départ vers Shigatse, la deuxième ville du Tibet, perchée à 3900 m d'altitude, avec le monastère de Tashi Lhunpo construit en 1447.

**Repas inclus :** Pension complète / **Transferts :** 2h avec de nombreux arrêts / **Nuit :** à l'hôtel ou en auberge

### **J10 SHIGATSE - SAKYA - LATHSE**

Piste et route pour Lathsé en passant par le col de Yulung La (4950 m) et Sakya pour découvrir le superbe monastère.

**Repas inclus:** Pension complète / **Transferts :** 7h avec de nombreux arrêts / **Nuit :** en auberge

### **J11-12 LATHSE - SAGA - ZHONGBA - PARYANG**

Pendant deux jours vous emprunterez une route parsemée de nombreux vestiges de monastères avec arrêt dans la vieille ville de Zhongba. Continuation jusqu'à Paryang, petite ville tibétaine située à 4750 m d'altitude, qui attire encore aujourd'hui les pèlerins tibétains qui se rendent au manihakhang (chapelle avec moulin de prière).

**Repas inclus:** Pension complète / **Transferts :** 8h par jour avec de nombreux arrêts / **Nuit :** en hôtel

### **J13 PARYANG - HOR QU - LAC DE MANASAROVAR**

Route vers l'Ouest avec arrêt à Hor Qu, où vous pourrez apercevoir de nombreux campements nomades avec leurs troupeaux de yaks et de moutons. Continuation pour le lac sacré de Manasarovar ou MaphamYum-tso, le « lac victorieux ». Selon l'ancienne cosmologie bouddhiste et hindouiste, les quatre grandes rivières du subcontinent indien (l'Indus, le Gange, l'Sutlej, et le Brahmaputra) prenaient source dans le lac. En réalité, seul le Sutlej y prend sa source.

**Repas inclus:** Pension complète / **Transferts :** 7h avec de nombreux arrêts / **Nuit :** en hôtel

### **J14 LAC DE MANASAROVAR - DARCHEN**

Route pour Darchen. Préparation des yacks et des porteurs pour les trois jours de trek au Mont Kailash.

**Repas inclus:** pension complète / **Transferts :** 3h / **Nuit :** en auberge

### **J15 à J17 DARCHEN - MONT KAILASH - TRITHAPURI**

Vous partirez pour une superbe randonnée de trois jours autour du Mont Kailash qui culmine à 6 714 m d'altitude. La ville de Darchen est le point de départ de cette « kora », circumambulation autour de la montagne sacrée. Environ 6 à 7h de marche chaque jour, à travers des paysages époustouflants. Le point culminant de ce trek est à 5600 m. Rencontres émouvantes avec les pèlerins qui ont souvent effectué des centaines de kilomètres pour en arriver là. Le 17<sup>e</sup> jour, fin du trek à Darchen, puis route vers Trithapuri. Pour les personnes ne souhaitant pas faire la randonnée, séjour libre possible à Darchen, hameau entouré de vallées et de paysages lunaires.

**Repas inclus:** pension complète / **Transferts :** 2h / **Randonnée :** 6-7h de marche chaque jour / **Nuits :** en auberge

**Note :** Attention la randonnée s'adresse à des personnes en bonne condition physique (randonnée reste facultative et peut être raccourcie à une journée).

### **J18 TRITHAPURI - ZANDA (TSADA) - GUGE - ZANDA (TSADA)**

Direction l'extrême Ouest du Tibet jusqu'à Zanda (Tsada à 3650 m), point de départ pour visiter l'ancien royaume de Guge. Excursion dans l'ancien royaume de Guge avec découverte de la citadelle de Tsaparang et du monastère de Tholing fondé par Rinchen Zangpo. C'est l'un des complexes monastiques de la région de Ngari les plus importants. Les trois principaux bâtiments à l'intérieur de l'enceinte ont survécu à l'armée rouge.

**Repas inclus:** pension complète / **Transferts :** 6h / **Nuit :** en auberge

### **J19 ZANDA (TSADA) - FLEUVE INDUS - ALI**

Remontée vers le Nord jusqu'à Ali (4280 m), principale ville du Tibet Occidental. En chemin, passage par le fleuve Indus. Ali est aussi connu sous le nom chinois de Shiquanhe ou le nom tibétain de SengeKhabab (la ville du lion). Cette étape vous permettra de rafraîchir, relaxer, et souffler après le trek.

**Repas inclus:** pension complète / **Transferts :** 6h / **Nuit :** en auberge

### **J20 ALI - GERGYE - GERTSE**

Passage par la route du Nord pour rejoindre le Tibet central où les nomades y sont nombreux. Vous apercevrez sur la route le lac de Tarab-Tso.

**Repas inclus:** pension complète / **Transferts :** 8h-9h / **Nuit :** en hôtel

### **J21 GERTSE - TSOCHEN - SAGA**

Route pour Tsochen, la piste passe près des lacs Ding-Tso et Dawa-Tso et franchit un col à près de 5000 m d'altitude. Continuation jusqu'à la ville de Saga.

**Repas inclus:** pension complète / **Transferts :** 7h / **Nuit :** en hôtel

### **J22 SAGA - PEIKUTSO - NYALAM**

Direction Nyalam en passant par le lac Peikutso.

**Repas inclus:** Petit-déjeuner / **Transferts :** 8h / **Nuit :** à l'hôtel ou en auberge

### **J23 NYALAM - frontière - KATHMANDU**

Route pour la frontière népalaise. Après la frontière, continuation jusqu'à Kathmandu dans des paysages plus verdoyants.

**Repas inclus:** Petit-déjeuner / **Transferts :** 6h / **Nuit :** à l'hôtel ou en auberge

### **J24 KATHMANDU → PARIS**

Vol régulier avec escale(s) pour Paris. Arrivée possible le 25<sup>e</sup> jour.

DATES ET PRIX		Base 10 à 12 participants	
01/06	au 24/06/19	AS/TK06	4 990 €
27/07	au 19/08/19	AS/TK08	5 290 €
31/08	au 23/09/19	AS/TK09	5 050 €

**RÉSERVER TÔT<sup>α</sup>**

Sur certaines dates : **α -50€ si inscription à + de 4 mois du départ**

Supplément base 6 à 9 participants (facturé à l'inscription) : **200 €**

Vols réguliers : Qatar Airways, Turkish Airlines, Air India, Etihad Airways...

#### Remarques :

La randonnée de trois jours autour du Mont Kaïlash n'est pas obligatoire. Vous aurez la possibilité de faire une randonnée d'une seule journée si vous le souhaitez et de rester à Darchen pour attendre le groupe.

Ce circuit s'effectue à une altitude comprise entre 3 500 et 5 600 m d'altitude. Certains jours, nombreuses heures passées dans les transports.

#### Le prix comprend :

- Le vol international au départ de Paris
- le vol entre Kathmandu et Lhasa
- l'hébergement en hôtels ou en auberges
- les petits déjeuners
- la pension complète des J9 à J21
- les transports intérieurs (en 4x4) et les transferts entre les lieux d'hébergement
- les excursions (transports pour se rendre sur place uniquement)
- les permis d'accès au Mont Kaïlash, au lac Manasarovar
- un accompagnateur local parlant anglais et un accompagnateur parlant français
- les taxes d'aéroport, de sécurité et de carburant au départ de France : **330 €** (sujet à modification)
- l'assurance assistance-rapatriement.

#### Le prix ne comprend pas :

- Les repas non mentionnés dans « le prix comprend », prévoir **4 à 7 €** par repas non inclus (hors boisson) dans les restaurants locaux.
- les boissons et dépenses personnelles
- les visites et les excursions mentionnées comme « libres » ou « possibles » ainsi que les entrées dans les sites (prévoir environ **70 €** pour le Népal et **190 €** pour le Tibet)
- les frais de visas
- la taxe de passage de frontière
- les pourboires
- l'assurance multirisques.

Taxes importantes à prévoir pour les utilisateurs d'appareil photo et/ou vidéo (dans de nombreux monastères au Tibet : **10 à 25 USD** par monastère).

A ce jour, pas de taxes de sortie de territoire à prévoir pour les ressortissants français

## FORMALITES

### POUR LE NEPAL

Le visa touristique à entrées multiples peut être obtenu à l'Ambassade du Népal à Paris, en ligne (<http://www.nepalimmigration.gov.np>) ou à l'arrivée à l'aéroport de Katmandou (se munir de deux photographies d'identité).

**Passeport** valide plus de 6 mois après la date de retour

**Visa à entrées multiples** : 40 USD à l'arrivée ou 40€ auprès de l'Ambassade

#### AMBASSADE du NEPAL

45 bis, rue des Acacias

75017 PARIS

Tél : 01 46 22 48 67 ou 01 77 16 52 57 (Service Consulaire)

Service consulaire ouvert du lundi au vendredi de 10h à 13h.

<http://www.consulat-nepal.org/>

#### Consulat du Népal

02, rue Victor Morin

76130, Mont Saint Aignan

soit par correspondance :

Consulat du Népal

Boite postale 40257

76004, Rouen cedex 2

## **POUR LE TIBET**

**LE VISA EST OBTENU DIRECTEMENT A KATHMANDU PAR NOTRE INTERMEDIAIRE (à régler sur place) :**

**Prix : 120 USD** (ou l'équivalent en euro) à régler sur place

**Pièces à fournir :**

- Passeport
- 2 photos d'identité
- copie du passeport

*Les formalités mentionnées concernent uniquement les ressortissants français et sont données à titre indicatif. Pour les autres nationalités, se renseigner auprès de leur Consulat ou Ambassade. Ne pas être en règle avec les formalités de police et de douane du ou des pays le jour du départ entraîne la perte totale du voyage, cette cause d'annulation n'étant jamais couverte par les assurances.*

### **SANTE**

→ **Traitements et vaccins :**

Aucun vaccin obligatoire. Vaccination obligatoire contre la fièvre jaune seulement si vous avez effectué un séjour préalable dans certains pays d'Afrique ou d'Amérique du Sud.

Vaccins conseillés : hépatite A et B, méningite (A + C), diphtérie, tétanos, poliomyélite, typhoïde, antirabique, encéphalite japonaise.

Traitement antipaludéen : consulter son médecin.

Des cas de dengue ont été rapportés. Il est recommandé aux voyageurs de se prémunir contre les piqûres de moustiques (vêtements longs, répulsifs, moustiquaire...).

→ **Pharmacie :**

Médicament contre les troubles intestinaux,

Médicament contre les rhumes et angines,

Médicament contre le mal d'altitude,

Désinfectant, compresses stériles,

Stick à lèvres,

Crème solaire,

Pastilles purificatrices pour l'eau.

*Il est conseillé aux personnes suivant un traitement médical d'emporter leurs médicaments ainsi que les ordonnances correspondantes dans les bagages à main. Prévoir aussi un document indiquant le groupe sanguin et les allergies éventuelles.*

**Les médicaments que vous souhaitez laisser sur place sont à remettre impérativement à des médecins, infirmiers, personnels des dispensaires qui sauront les distribuer à bon escient.**

→ **Pour se renseigner :**

S.O.S. VACCINATIONS - 85, boulevard de Port Royal - 75013 PARIS - Tél : 01 47 07 10 00

INSTITUT PASTEUR - Tél : 01 45 68 80 88 - <http://www.pasteur.fr/fr/sante/vaccinations-internationales-et-conseils-aux-voyageurs>

CENTRE DE VACCINATIONS INTERNATIONALES AIR FRANCE - 38 quai de Jemmapes - 75010 Paris - Tél : 01 43 17 22 00

### **ESPRIT DU VOYAGE**

→ **Type de circuit :**

Ce voyage est un véritable circuit aventure et expédition dans une région où le tourisme est très peu développé sauf à Lhassa, Gyantsé et Shigatsé. Totalité du circuit effectuée avec l'assistance d'une agence locale sauf à Kathmandu. L'itinéraire est défini avant le départ et n'est modifiable sur place qu'en cas de force majeure. Ce circuit est encadré et toutes les visites se feront en groupe.

→ **Encadrement :**

Accompagnateur (trice) parlant français. Votre accompagnateur (trice) n'est pas un guide : il (elle) s'occupe de l'intendance (réservation des transports, transferts, hébergements), fait la liaison avec le ou les contacts locaux, vous propose et organise les visites et excursions sur place. Il (elle) veille également au bon déroulement du circuit, à une bonne cohésion au sein du groupe et vous fera partager sa passion des voyages. Présence, en plus, de Lhassa à la frontière Népalaise, d'un accompagnateur local anglophone qui travaillera en liaison avec l'accompagnateur (trice) français (e). Au cours des déplacements, cet accompagnateur local, qui n'est pas un guide culturel, pourra vous donner des informations générales sur son pays.

→ **Visites, excursions et entrées dans les sites :**

Pour les excursions prévues au programme, seul le transport est inclus. Les entrées dans les sites sont à régler directement sur place, sauf exceptions mentionnées dans « le prix comprend ».

Les frais de transports ainsi que les entrées dans les sites, dans les parcs et dans les musées non mentionnés ou mentionnés comme visites « libres » ou « possibles » sont à la charge de chaque participant. Ces visites complémentaires seront organisées directement par l'accompagnateur (trice) selon le souhait du groupe et réglées sur place par chaque participant au tarif local.

→ **Transports :**

Utilisation de véhicules 4x4 avec chauffeur accompagné d'un camion d'assistance. Certains jours, nombreuses heures passées dans les transports et trajets sur des routes et pistes souvent en mauvais état (sauf dans la région de Lhasa / Gyantsé et Shigatsé). Un vol intérieur entre Kathmandu et Lhasa (Gongkar).

→ **Hébergements :**

Hébergements de catégorie modeste en hôtels et auberges en chambres doubles ou triples (parfois multiples) avec ou sans salle de bains privée à Lhasa, Gyantsé et Shigatsé.

→ **Repas :**

Les petits déjeuners seront pris sur les lieux d'hébergement. Les déjeuners et les dîners libres seront pris en commun dans des restaurants locaux dans les villes et les villages, parfois, sous forme de pique-nique dans la nature. Les repas inclus seront pris en commun et, soit préparé par l'équipe locale, soit pris dans des restaurants locaux ou sur les lieux d'hébergement. La nourriture est assez peu variée. Les repas préparés par l'équipe locale se composeront souvent de féculents (riz et pâtes) avec un peu de viande. La nourriture est similaire à la cuisine népalaise avec des petites variantes dans certaines régions. En haute montagne, on consomme du dhedo, préparation à base de farine de froment ou de sarrasin, cuite avec de l'eau et de la graisse et accompagné de sauce et de légumes, comme la polenta. La farine d'orge grillée mélangée avec du liquide et de la graisse (tsampa) est très appréciée et pris avec le fameux thé salé au beurre (bocha). La consommation de viande de yak est possible. Le lait, le yoghourt frais, le fromage séché de yak (chirpi) sont considérés comme des mets de choix. Des gros raviolis farcis à la viande ou aux légumes (momos) cuits à la vapeur et des nouilles à la viande (thukpa) sont deux autres grandes spécialités. La boisson nationale est le thé. Vous pourrez également découvrir le thé au beurre de yak, boisson très énergisante. La bière de riz, de maïs ou de blé (chang) et l'eau de vie de fruits sont aussi très appréciées.

→ **Précautions :**

Il s'agit d'un vrai voyage expédition. Visite de régions très reculées, isolées de tout. Les conditions de voyage sont difficiles en raison du mauvais état des pistes, du froid, de l'altitude élevée. Certains jours, nombreuses heures passées dans les transports. Les pannes et retards sont toujours possibles. A certaines étapes, peu de possibilité de se laver ou uniquement avec de l'eau froide. Changements climatiques très fréquents au cours d'une même journée. Plusieurs étapes à une altitude souvent comprise entre 3 500 et 5 000 m. Plusieurs nuits à une altitude de 4 000-5 000 m. Altitude maximum : 5 600 m. Trois jours consécutifs de randonnée (6-7h de marche quotidienne - facultative) autour du Mont Kailash à une altitude comprise entre 4 500 et 5 600 m d'altitude. Possibilité d'effectuer une seule journée de randonnée. Il est important d'avoir une très bonne condition physique. La randonnée de 3 jours autour de Mont Kailash et la visite du lac Manasarovar pourront être annulées sans préavis selon les conditions climatiques sur place et remplacée par d'autres étapes ou une durée plus longue à certaines étapes au mieux des possibilités.

→ **Savoir-vivre :**

Ayez toujours en tête que vous êtes un hôte. Il est important de respecter les coutumes, les traditions locales et la dignité des gens qui y vivent et y travaillent notamment lors des prises de photos.

Les pourboires pour les guides et les chauffeurs sont facultatifs et doivent être accordés en fonction de votre satisfaction. Sachez toutefois que leurs usages sont répandus et appréciés par les équipes locales dans des pays où le niveau de vie est bas.

## EQUIPEMENT

→ **Bagages :**

Sac de voyage souple ou sac à dos (maximum 15 kg), un sac à dos pour la randonnée autour du mont Kailash et un petit sac à dos (pour les affaires de la journée). **VALISE A PROSCRIRE**. Prévoir des protège sacs contre la pluie et la poussière. Attention, voyagez léger car vous êtes seul responsable du port de vos bagages.

→ **Habillement :**

Prévoir des vêtements de haute montagne supportant des températures extrêmes,  
Pull ou polaire et autres vêtements très chauds prévus pour des températures extrêmes pour les nombreuses étapes en altitude,  
Quelques vêtements plus légers, de préférence en coton (pour les journées très ensoleillées et pour Kathmandu),  
Gants et bonnet pour les journées particulièrement ventées,  
Coupe-vent, cape de pluie,  
Chapeau ou casquette,  
Chaussures de randonnée avec semelles dures (qui peuvent aussi servir par temps de pluie ou de neige),  
Paire de tongs (pour la douche).

Possibilité de laver ou faire laver son linge sur place à Kathmandu, Lhasa, Gyantsé et Shigatsé. Très difficile ailleurs.

→ **Mais aussi :**

Lunettes de soleil de montagne,  
Drap sac (en soie de préférence) et sac de couchage obligatoire supportant des températures négatives (jusqu'à - 15°),  
Serviette et affaires de toilette,  
Papier hygiénique,  
Lampe de poche ou frontale et piles de rechange,  
Réveil de voyage,  
Gel antiseptique hydroalcoolique (pour remplacer les lingettes peu écologiques),  
Couteau multi usage et fourchette (à placer dans le bagage de soute),  
Gobelet, thé et café (de l'eau chaude est parfois disponible).  
Maillots de bain (pour baignades éventuelles dans les sources d'eaux chaudes)

→ **Se munir :**

De la photocopie de la double page de votre passeport où figure votre photo (en cas de perte ou vol sur place)  
De photos d'identité récentes en cas de besoin  
Des formulaires d'assurance assistance rapatriement et/ou multirisques d'ADEO, remis lors de votre inscription  
Des numéros de téléphone de différents organismes de recours (cartes de crédit,...)

**A l'enregistrement, il est indispensable de laisser les objets coupants (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc.) et liquides (gel douche, shampoing, dentifrice, bouteille, etc.) dans le bagage qui voyagera en soute car les autorités des aéroports les interdisent en cabine.**

#### SITES DU PATRIMOINE MONDIAL DE L'UNESCO

- Ensemble historique du Palais du Potala, Lhassa (1994, 2000, 2001).
- Vallée de Kathmandu (1979, 2006).

#### OFFICE DE TOURISME

**NEPAL** - Pas de représentation en France. Se renseigner auprès de l'Ambassade (se reporter à la rubrique « Formalités »).

**CHINE :**

**Office de tourisme de Chine**

15, rue de Berri  
75008 PARIS  
Tél : 01 56 59 10 10  
Ouvert du lundi au vendredi de 10h00 à 12h30 et de 14h00 à 17h00

**Centre Culturel de Chine**

1, boulevard de la Tour Maubourg  
75007 PARIS  
Tél : 01 53 59 59 20  
Ouvert du lundi au vendredi de 10h à 12h30 et de 14h à 18h  
et samedi de 9h30 à 18h (fermé le samedi pendant les vacances scolaires)

**Mise à jour le 29/05/2019**

**Assurez-vous avant de partir que cette version est la dernière mise à jour.  
Des modifications peuvent intervenir en cours d'année.**