



Traversée du Yunnan au Tibet ^(THCH2)

Chine - Asie de l'Est

16 jours

Prix à partir de 3250.00 EUR p.p.

Niveau

Type	Accompagné
Specialiste de la destination	Olivier Delmée
Age minimum	18 ans
Hébergement	Hôtel
Groupe	de 2 à 6 personnes
Repas	Selon programme
Encadrement	Guide local francophone
Vol	Bruxelles, Paris, Province ou autres



Les points forts de ce voyage

- le voyage le plus complet pour visiter le Yunnan et le Tibet



Thematika

Bohey, 25
L-9647 DONCOLS

Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) +352 20 33 12 25

Votre voyage

A partir des stupéfiants paysages du Yunnan qui vous permettra de vous initier aux traditions locales, ce séjour se poursuit au Tibet au sein des monastères et auprès des moines.

Voici un séjour qui commencera en douceur avec les stupéfiants paysages de la province de Yunnan et qui vous permettra de vous initier aux traditions locales. La suite du voyage se poursuivra dans la haute région du Tibet. C'est au sein des monastères et auprès des moines que vous découvrirez la culture tibétaine.

Jour 1 : Départ pour Kumming

vol au départ d'Europe, direction la Chine et Kunming.

Jour 2 : Kunming - Dali ~ 1h de transfert. Altitude : 1975m

Arrivée à Kunming à 06h25 et continuation pour Dali à 08h20. Rencontre avec votre guide francophone, puis transfert à votre hôtel. Arrivée pour le déjeuner. Balade à travers les vieilles ruelles du vieux Dali, et découverte notamment d'une étonnante église catholique. Visite du temple des 3 pagodes, emblème de la région. Nuit au Yunxi Boutique Hotel.

Jour 3 : Dali - Xizhou - Shaxi ~ 2h30 de route. Altitude : 1975m

Sur la route vers Shaxi, arrêt au village Bai de Xizhou. Balade à travers ses ruelles, et découverte du marché du matin. Dans l'après-midi, visite des Montagnes de Shibaoshan, superbe ensemble de sculptures bouddhistes gravées dans la roche et de temples très zen. Après la visite, descente possible à pied par un petit sentier menant jusqu'à la vieille ville de Shaxi, sinon en véhicule. Découverte de Shaxi, ancien grand centre d'échanges commerciaux sur la route des caravanes du thé et des chevaux. Hébergement au c¹/₂ur de la vieille ville à l'hôtel de charme Aoding Courtyard.

Jour 4 : Shaxi - Lijiang ~ 3h00 de route. Altitude : 2300m

Route matinale vers Lijiang, capitale du pays naxi. Inscrite depuis 1997 au patrimoine mondial par l'Unesco, Lijiang a conservé sa vieille ville, ses ruelles pavées et ses maisons de pierres sèches, et attire nombre de touristes chinois en quête d'un monde révolu. Arrivée pour le déjeuner pris au village de Baisha. Vous découvrirez également le village de Yuhu situé au pied de la montagne du dragon de jade. Continuation vers la vieille ville de Lijiang, et installation à l'hôtel Green Village Inn.

Jour 5 : Lijiang

Journée de visite de la vieille ville de Lijiang, à travers ses nombreuses ruelles. Découverte notamment de son marché du matin, vous vous baladerez jusqu'au parc de l'étang du dragon noir, juste en dehors de la vieille ville. Visite du musée Dongba. Déjeuners et dîners en ville. Nuit au Green Village Inn.

Jour 6 : Lijiang - Shangri La ~ 4h de route. Altitude : 3200m

Route matinale vers la région tibétaine de Shangri La. Visite du superbe monastère tibétain de Songzanlin. Balade au marché local, puis promenade à travers la vieille ville de Shangri La, notamment jusqu'au temple Bai Ji Si offrant de belles vues sur les environs de Shangri La et les montagnes Shika. Assistez et participez si vous le souhaitez aux danses spontanées le soir des locaux sur la place de la vieille ville. Nuit à l'hôtel Karma Lodge.

Jour 7 : Shangri La - Lhasa ~ 2h de route. Altitude : 3650m

Vol matinal vers l'aéroport Lhasa. Accueil par votre nouveau guide francophone, et transfert au centre ville. Après le déjeuner, visite du monastère de Jokhang, et marche avec d'autres pèlerins sur le chemin du Barkhor. Le temple du Jokhang, aussi appelé Tsuklakang, est le premier temple bouddhiste construit au Tibet. Coeur spirituel de Lhasa et lieu de pèlerinage depuis des siècles, il en est aussi un des hauts-lieux touristiques. Depuis 2000, il est inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO dans le cadre de l'« ensemble historique du palais du Potala ». Nuit à l'hôtel Dekang 4*

Jour 8 : Lhasa

Journée de visites à Lhasa. Dans la matinée, visite du palais du Potala, et marche (kora) autour du palais avec



Thematika

Bohey, 25

L-9647 DONCOLS

Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) +352 20 33 12 25

les pèlerins tibétains venant ici tous les jours en nombre. Continuez avec la visite Norbulingka, qui fut le palais d'été du Dalai Lama. L'après-midi, visite de l'université monastique de Séra. Bien que très endommagée lors de l'invasion chinoise du Tibet, puis sous la Révolution Culturelle, elle a été restaurée et n'a pas perdu sa fonction d'université monastique. Elle accueille encore aujourd'hui un grand nombre de moines et de pèlerins. Nuit à l'hôtel Dekang 4*

Jour 9 : Lhassa- Gyantsé ~ 6h de route. Altitude : 3950m

Départ le matin pour Gyantsé, par le superbe lac Yamdrok, un des lacs saints du Tibet. Route à travers de splendides paysages pour atteindre Gyantsé. Sous ses airs de bourgade, cette ancienne étape sur les routes commerçantes du Népal et de l'Inde, considérée historiquement comme la troisième ville du Tibet et dominée par son dzong, est sans doute aujourd'hui la seule qui conserve encore son caractère tibétain, avec son splendide Kumbum aux "cent mille images saintes" qui abrite en son sein de nombreuses chapelles dédiées aux divinités bouddhiques. Arrivée en fin d'après-midi à Gyantsé. Montée au Dzong. C'est ici qu'a eu lieu la bataille décisive lors de l'invasion des Britanniques en 1904. Le **fort de Gyantsé** offre une très belle vue sur la vallée et toute la ville. Nuit à l'hôtel Yeti 3*

Jour 10 : Gyantsé - Shigatse ~ 2h de route. Altitude : 3850m

Visite le matin du monastère de Pelkor, et de la vieille ville de Gyantsé. Route ensuite pour Shigatsé. Halte pour découvrir une fabrique de Tsampa. Visite du joli village de Shalu et de son monastère en chemin. Visite du monastère de Shalu qui remonte au 11ème siècle, et sa rénovation fût entreprise au 15ème siècle grâce à l'aide financière de l'empire mongol. Le style du monastère de Shalu diffère complètement de tous les autres monastères du Tibet, en raison de sa toiture de style très chinois faite de tuiles vernissées vertes et jaunes. Nuit à l'hôtel Manasarovar 3*

Jour 11 : Shigatsé - Lhassa ~ 4h de route. Altitude : 3700m

Direction Lhassa en longeant le fleuve Brahmapoutre. Pendant les 6 heures de trajet, vous pourrez observer ce long fleuve qui parcourt le Tibet mais aussi l'Inde et le Bangladesh. En route, visite d'une fabrique d'encens artisanal. L'après-midi, temps libre à Lhassa. Hôtel Manasarovar 3*

Jour 12 : Lhassa - Ganden - Drak Yerpa - Lhassa ~ 1h de route. Altitude : 3850m

La région de Lhassa regorge de vallées secrètes baignées par l'air pur des sommets himalayens, abritant monastères et villages d'éleveurs. Vous serez transférés à Ganden et découvrirez son monastère pyramidal aux délicates fresques. L'après-midi visite des grottes de Drak Yerpa. A une altitude de 4885 mètres, le monastère de Drak Yerpa a été construit comme l'un des temples de méditation par Songtsen Gampo pour sa princesse népalaise, Bhrikuti. Le monastère a été nommé d'après la vallée où il se trouvait. Plus tard, de nombreux maîtres bouddhistes sont venus ici pour la méditation. Maintenant le Drak Yerpa est devenu l'un des quatre domaines de méditation dans le Tibet. Hôtel à l'hôtel Dekang 4*

Jour 13 : Lhassa - Lanzhou

Départ matinal pour la gare et train pour rejoindre Lanzhou. Départ prévu à 09h00 (24h). Train couchette molle prévu. La ligne emprunte le col des Tangula Shankou à 5 068 mètres d'altitude, ce qui en fait la ligne la plus haute du monde. Plus de 960 km (80 % de la longueur de la ligne) se trouvent à une altitude supérieure ou égale à 4 000 mètres, et plus de 50 % de la ligne est construit en terrain gelé en permanence. Nuit à bord. Repas libres.

Jour 14 : Lanzhou - Shanghai

Arrivée à Lanzhou à 09h24 et transfert à votre hôtel pour vous rafraichir avant de prendre l'avion pour Shanghai à 14h30. Arrivée à Shanghai en fin de journée à 17h25. Transfert à votre hôtel. Nuit au Golden Tulip New Asia 4*

Jour 15 : Shanghai - Paris

Découverte des activités matinales des Chinois dans le parc Fuxing : gymnastique taoïste, danses, tracé d'idéogrammes sur le sol, Tai Ji Quan.... Continuation avec la visite de [la vieille ville de Shanghai](#), retraçant la vie quotidienne de la Chine avant la modernisation, et faisant ainsi revivre le passé de Shanghai. Passage par le quartier du [Bund](#), s'étendant sur plus de 1,6km le long du fleuve Huangpu, qui constitue un incroyable vestige du vieux Shanghai, autrefois appelé « Boulevard de la Révolution ». Transfert à l'aéroport en fin de journée. Décollage prévu à 00h10 (le 02 Juin). Nuit à bord.

Jour 16 : Shanghai - vol retour Vol retour vers l'Europe



Thematika

Bohey, 25
L-9647 DONCOLS

Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) +352 20 33 12 25




Voyage privatisé à partir de 2 personnes

Vous pouvez privatiser ce voyage aux dates de votre choix, pour vous et vos compagnons de voyage uniquement. Pour un voyage privé, le tarif dépend alors du nombre de participants. Nous vous remettons un prix en fonction de ce nombre. Bien sûr dans le cadre d'un voyage privé, ce programme pourra vous servir uniquement de base de réflexion et en fonction de vos commentaires nous vous proposerons un voyage sur mesure.

**Thematika**Bohey, 25
L-9647 DONCOLS

Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) +352 20 33 12 25

Dates et prix

 Promotion	 Départs complet	 Départ assuré		
Destination	Thème	Départ	Retour	Durée

Info pays



Chine

Nous vous emmenons dans la Province du Tar (Tibetan Autonomous Region) ou Tibet Central, où vit une partie de la minorité tibétaine, l'une des plus anciennes reconnues en Chine. C'est au Pays des Neiges que s'est développée, au cours des siècles, une civilisation originale, d'une étonnante richesse culturelle, édifiée autour du pouvoir religieux et des grands monastères.

Formalités administratives

Chine

Pour les tous les ressortissants :

- Un passeport d'une validité minimale de 6 mois au moment de de la demande de visa.
- Un visa à demander auprès du bureau des visas chinois.

Pas de visa en cas de :

- Transit via un aéroport international de Pékin avec ticket pour continuation du voyage dans les 24 heures vers un pays tiers.

Ou

- Transit via un aéroport international de Shanghai avec un ticket pour la continuation du voyage dans les 48 heures vers un pays tiers.

Hong Kong

- Un passeport valable minimum 30 jours après le jour de départ / sortie
- Exemption de visa pour: un séjour de maximum 3 mois - en combinaison avec un billet d'avion retour ou avec une prochaine destination.
- Pour les autres nationalités, veuillez vérifier ces informations auprès des autorités consulaires de Chine dans votre pays.

A noter :

Merci de nous adresser une photocopie des 4 premières pages de votre passeport à l'inscription.

Conseil(s) santé

Chine

Nous vous conseillons d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, RRO, hépatite B, poliomyélite, fièvre typhoïde.

Vaccins spécifiques : Hépatite A obligatoire, malaria, schistosomiase recommandés, pour certaines personnes à risque : rage.

A noter : la vaccination contre la fièvre jaune est inutile (pas de fièvre jaune en Asie), mais est exigée pour tout sujet venant d'Afrique ou d'Amérique tropicales.

Bon à savoir

A une altitude supérieure à 1500 mètres et à des températures inférieures à 15 °C, il n'y a pas de moustique. Un

risque de paludisme existe uniquement dans les zones rurales de basse altitude, surtout pendant les mois d'été. La prescription est nécessaire pour obtenir les médicaments contre le paludisme adaptés à chaque personne et chaque voyage. Il est important d'en suivre scrupuleusement les modalités et la durée. Consultez votre médecin traitant.

Notre conseil : pour vous protéger du paludisme et éviter les traitements lourds, vous pouvez appliquer sur la peau découverte, de jour comme de nuit, des répulsifs antimoustiques, et couvrir le reste avec des vêtements imprégnés de répulsif (par spray ou trempage). Nous préconisons les produits de la gamme Insect Ecran (au DEET 50 %) qui sont parmi les plus efficaces.

Pour plus d'informations sur les précautions à prendre au niveau santé, vous pouvez consulter le site Internet de SMI (Service Médical International) : www.smi-voyage-sante.com

Infos pratiques

Votre budget

NOTE IMPORTANTE : Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol (si applicable) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport (Bruxelles, Luxembourg, Genève, ...) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.

Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).

De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.

Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

Le prix comprend

- Les hôtels mentionnés avec petit-déjeuner tous les jours
- Guide francophone de qualité pendant tout le voyage
- Tous les transports en minibus privatif et le train en couchette molle (4 pers. par compartiment)
- Le permit d'entrée pour le Tibet
- Les tickets d'entrées pour toutes les visites, activités
- Les repas du déjeuner du premier jour au repas du dernier jour avec une boisson par personne

Le prix ne comprend pas

- Vols internationaux avec China Eastern (exemple +/- 1100 eur par personne)
- Les frais de visa chinois (160 eur par personne)
- Les pourboires aux guides et chauffeurs (40 eur par personne pour l'ensemble du séjour)
- Les assurances de voyage, activités complémentaires, dépenses personnelles
- Supplément chambre individuelle de 480 eur

Vous préparer à partir

Préparation physique

Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage. Elle contiendra en principal :

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
- Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
- Un antiseptique.
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Vos médicaments personnels.

Equipement de base

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :



Thematika

Bohey, 25
L-9647 DONCOLS

Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) +352 20 33 12 25

* un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion

* un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclair latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et baché un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

> Vêtements de la tête aux pieds

- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich (désert)
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison)
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts
- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique (suivant la saison)
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure (voir rubrique ci dessous)
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Adventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo

> Matériel indispensable

- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.
- Appareil photo.
- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.

> Pochette antivol et documents

- Passeport (ou carte d'identité).
- Visa selon le pays.
- Carnet de vaccinations et indications médicales.
- Devises, carte de crédit.
- Contrat d'assistance et d'assurance
- Papiers personnels.

Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de



Thematika

Bohey, 25
L-9647 DONCOLS

Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) +352 20 33 12 25

couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.

2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.

3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen attitude : patience et tolérance.

4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.



Thematika

Bohey, 25

L-9647 DONCOLS

Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) +352 20 33 12 25