



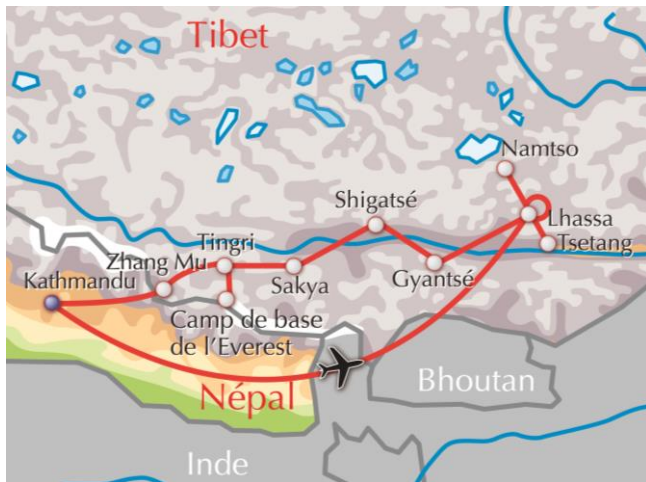
## TIBET - NEPAL

### Au-delà du mirage

**22 JOURS : Prix à partir de 3 610 €**

Envolez-vous sur le « toit du monde » au cœur du pays du Dalaï Lama. Cet itinéraire, très complet, vous mènera au milieu des immensités des hauts plateaux, des vallées reculées, avec la découverte de nombreux monastères et de Lhasa. Visite du Potala, haut lieu de la spiritualité tibétaine et périple jusqu'au superbe lac Namtso suspendu à 4 718 m d'altitude. Votre arrivée à Kathmandu vous permettra de découvrir cette capitale portant le nom de Kantipur, la cité glorieuse.

#### Vous aimerez



- + Les magnifiques paysages des plateaux tibétains avec en toile de fond la chaîne de l'Himalaya
- + Un itinéraire complet et original avec la visite des principaux temples et monastères de la région
- + La beauté des lacs Namtso, et Yamdrok Tso aux eaux bleu turquoise
- + Les rencontres avec les populations tibétaines
- + La découverte des sites de la vallée de Kathmandu

#### 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 le 2<sup>e</sup> jour. Vous aurez un jour et demi environ pour découvrir librement la capitale népalaise et les alentours : le palais royal, Durban Square et les stupas. Excursion possible à Patan, aujourd'hui appelé Lalitpur avec son temple de Macchendranath, ou encore à Bhaktapur, aujourd'hui appelé Bagdaon.

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

##### J5 KATHMANDU → LHASA - TSETANG

Vol pour Lhasa et départ immédiat pour Tsetang (3550 m d'altitude).

**Repas inclus:** Petit-déjeuner / **Transferts :** 2h / **Nuit :** à l'hôtel

##### J6 TSETANG - SAMYE - YUMBULAKHANG - TRANDRUK - TSETANG

Vous partirez en excursion à la journée dans les environs de Tsetang. A Samye, petite oasis avec quelques dunes, découverte libre du monastère qui fut le premier construit au Tibet. Poursuite vers Yumbulakhang, la plus ancienne forteresse du Tibet. Son monastère domine toute la vallée de Yarlung et offre une superbe vue. Visite du sanctuaire de Trandruk puis retour à Tsetang.

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

##### J7 TSETANG - MINDROLING - LHASA

Route vers Lhasa. En chemin, vous effectuerez un petit détour jusqu'au monastère de Mindroling.

**Repas inclus:** Petit-déjeuner / **Transferts :** 3h / **Nuit :** à l'hôtel

##### J8 LHASA

Vous visiterez la capitale tibétaine, située à 3650 m d'altitude, et les environs proches : le palais du Potala qui est le monument le plus impressionnant de la ville, le temple du Jokhang, vieux de 1300 ans, le Barkhor, le pittoresque marché Tromsikang et le quartier musulman. Vous aurez également la possibilité de visiter le musée du Tibet.

**Repas inclus:** Petit-déjeuner / **Nuit** : à l'hôtel

#### **J9 LHASA - NORBULINGKA - LHASA**

Vous découvrirez l'ancienne résidence d'été du Dalai Lama appelée Norbulingka (parc du joyau). Un peu plus loin, vous visiterez les monastères Gelugpa (aux bonnets Jaunes), de Sera (où l'on peut parfois assister aux débats des moines) et de Drepung, le plus grand complexe monastique du Tibet. Retour à Lhasa.

**Repas inclus:** Petit-déjeuner / **Transferts** : 2h / **Nuit** : à l'hôtel

#### **J10 LHASA - NAMTZO**

Vous partirez vers le lac Namtso, surnommé « lac céleste ». Ce lac salé (le 2<sup>e</sup> plus grand du Tibet) se trouve à 190 km de Lhasa, à près de 4 718 m d'altitude. Il s'agit d'un lac sacré aux eaux turquoise, dominé par le Tangula et le Nyenchen Tanglha (7111 m). Les paysages sont splendides et de nombreux pèlerins se rendent sur place pour accomplir la kora (pèlerinage autour du lac durant 18 jours).

**Repas inclus:** Petit-déjeuner / **Transferts** : Journée de route avec plusieurs arrêts-visites / **Nuit** : en campement aménagé ou en auberge

#### **J11 NAMTZO - LHASA - LHASA**

Retour à Lhasa et fin de journée libre.

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

#### **J12 LHASA - DRAYERPA - GANDEN - LHASA**

Excursion aux grottes de Drayerpa, devenues l'un des sites les plus importants pour les pèlerins. Poursuite vers le monastère de Ganden, situé à 4 500 m d'altitude sur la colline de Wongporiet et créé en 1409 par le fondateur des Gelugpa. Retour à Lhasa.

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

#### **J13 LHASA - GYANTSE**

Sur la route pour Gyantsé, vous passerez par trois cols dont ceux de Karo La (5045 m) et de Khamba La (4795 m). En chemin, très belles vues sur le grand lac Yamdrok (4488 m).

**Repas inclus:** Petit-déjeuner / **Transferts** : 9h30 / **Nuit** : à l'hôtel ou en auberge

#### **J14 GYANTSE**

Vous visiterez la ville qui se trouve à 3950 m d'altitude. Découverte des anciennes ruelles, du monastère de Pelchoe avec le Kumbum aux 108 chapelles et 10 000 images. Les peintures murales y sont très belles. Le Dzong (vieux fort) offre une vue magnifique sur la vallée.

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

#### **J15 GYANTSE - SHIGATSE**

Sur la route vers Shigatse vous apercevrez de très beaux paysages de plateaux et traversée de petits villages tibétains. Visite de la deuxième ville du Tibet perchée à 3900 m d'altitude et en particulier le monastère de TashiLhunpo construit en 1447 par le 1<sup>er</sup> Dalai Lama.

**Repas inclus:** Petit-déjeuner / **Transferts** : 3h / **Nuit** : à l'hôtel ou en auberge

#### **J16 SHIGATSE - SAKYA**

Route vers Sakya par le col de Yulung La (4480 m). A Sakya (4280 m), visite libre du village et de son très beau monastère, ancien centre d'étude bouddhique et qui fut l'un des plus grands monastères du Tibet avant la révolution culturelle chinoise.

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

#### **J17 SAKYA - LHATSE - CAMP DE BASE DE L'EVEREST**

Départ pour Lhatsé et continuation jusqu'au camp de base de l'Everest (sous réserve) situé à 5 200 m d'altitude. Traversée de la région du Mont Everest, dans une nature préservée. Si le temps est dégagé, la vue est splendide sur « le toit du monde ». Possibilité de faire une petite marche autour du camp.

**Attention** : Si l'accès au camp de base de l'Everest est fermé au moment du départ cette étape sera remplacée par une journée supplémentaire au Lac Namtso.

**Repas inclus:** Petit-déjeuner / **Transferts** : 5h / **Nuit** : sous tente ou en auberge

#### **J18 CAMP DE BASE DE L'EVEREST - RONGBUK - TINGRI**

Route vers Tingri avec, en chemin, arrêt au monastère de Rongbuk. Situé au pied de l'Everest à une altitude de 4 980 m, c'est le monastère le plus haut du monde. Balade dans le village de Tingri, entouré par des sommets himalayens.

**Repas inclus:** Petit-déjeuner / **Transferts** : 5h / **Nuit** : à l'hôtel ou en auberge

#### **J19 TINGRI - ZHANG MU**

En route pour Zhang Mu, passage du col de Nyalam Thong La (5 126 m) qui offre selon les conditions météorologiques un magnifique panorama sur la chaîne de montagnes, notamment le Shishapangma.

**Repas inclus:** Petit-déjeuner / **Transferts** : 6-7h / **Nuit** : à l'hôtel ou en auberge

## J20 ZHANG MU - frontière - KATHMANDU

Route vers la frontière népalaise. Passage de la frontière à pied et poursuite par la route jusqu'à Kathmandu dans des paysages verdoyants.

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

## J21 KATHMANDU

Journée libre à Kathmandu.

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

## J22 KATHMANDU → PARIS

Vol régulier avec escale(s) pour Paris. Arrivée possible le 23<sup>e</sup> jour.

DATES ET PRIX		Base 10 à 12 participants	
29/02	au 21/03/20	AS/TI03	3 790 €
25/04	au 16/05/20	AS/TI05	3 610 €
04/07	au 25/07/20	AS/TI07	3 850 € <b>RÉSERVER TÔT</b>
25/07	au 15/08/20	AS/TI08	3 850 € <b>RÉSERVER TÔT</b>
29/08	au 19/09/20	AS/TI09	3 750 €
26/09	au 17/10/20	AS/TI10	3 750 € <b>RÉSERVER TÔT</b>
27/02	au 20/03/21	AS/TI03	3 790 €

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

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

**Départ 2021** - Dates et tarif susceptibles d'être modifiés

**Vois réguliers :** Turkish Airlines, Qatar Airways, Air India, Etihad Airways...

**Remarques :** La majeure partie du circuit s'effectue à une altitude comprise entre 3 500 et 5 200 m avec des conditions d'hébergements parfois très sommaires. Certains jours, nombreuses heures passées dans les transports. Dans ce cas, une nuit supplémentaire sera prévue au lac Namtso.

### Le prix comprend

- Le vol international au départ de Paris
- le vol entre Kathmandu et Lhassa
- l'hébergement en hôtels, en auberges et éventuellement sous tente
- les petits-déjeuners
- les transports intérieurs (en véhicule privé) et les transferts
- les excursions mentionnées au programme au Tibet (du J5 au J19) (transports pour se rendre sur place uniquement)
- les entrées au camp de base de l'Everest et aux lacs Namtso
- un accompagnateur parlant français et un accompagnateur local parlant anglais
- 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 déjeuners et dîners, prévoir **4 à 7 €** par repas (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 **60 €** pour le Népal et **150 €** 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** pour chaque site).

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

## FORMALITES

### POUR LE NEPAL :

**LE VISA EST OBTENU DIRECTEMENT A L'ARRIVEE A KATHMANDU (à régler sur place) :**

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

**Visa à entrées multiples :** **40 USD** à ce jour (ou l'équivalent en euros) en espèces

## **AMBASSADE DU NEPAL**

45 bis, rue des Acacias

75017 PARIS

Tél : 01 46 22 48 67 (Service Consulaire)

Ouvert du lundi au vendredi de 10h à 13h.

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

## **POUR LE TIBET :**

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

**Prix : 120 USD** ou l'équivalent en euros

**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.*

## SANTÉ

→ **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 et de cholera 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,

Seringue,

Produit anti-moustiques,

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 de dispensaires qui sauront les distribuer à bon escient. Ne jamais donner de médicaments dans la rue à quelqu'un qui vous en réclame.**

→ **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 circuit aventure encadré dans une région où le tourisme est assez peu développé sauf à Kathmandu, à Lhasa, à Gyantsé et à Shigatsé. Ce circuit est encadré et la quasi-totalité des visites se fera 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, au Tibet 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 :**

Les frais de transports ainsi que les entrées dans les sites, dans les parcs et dans les musées non mentionnés ou mentionnés comme « visite ou excursion possible, libre ou optionnelle » 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 d'un minibus privé avec chauffeur. Certains jours, nombreuses heures passées dans les transports et quelques trajets sur des routes et pistes parfois en mauvais état. Pas d'utilisation de transports locaux (sauf éventuellement pour les excursions optionnelles à et autour de Kathmandu).

→ **Hébergements :**

Hébergements de catégorie modeste en hôtels et en auberges, en chambres doubles ou triples (parfois multiples) avec ou sans salle de bains privée. Hébergements sommaires et parfois sans chauffage à certaines étapes au Tibet en dehors des grandes villes. Nuits possibles sous tente.

→ **Repas :**

Les petits-déjeuners seront pris, le plus souvent, sur les lieux d'hébergement. A et autour de Kathmandu, les déjeuners et les dîners seront libres et pris, en général, dans des restaurants locaux dans les villes, exceptionnellement, sous forme de pique-nique dans la nature. Au Tibet, les repas seront pris en commun dans des restaurants locaux.

La cuisine népalaise est bonne et variée. Le plat national est un mélange de purée de lentilles et de riz cuit à l'eau (daalbat). Parmi les aliments de base, on trouve aussi des haricots, des légumes cuits à la vapeur (tarkaari), de la pomme de terre. On ajoute souvent du chutney ou une pâte à base de légumes et de fruits marinés, très pimentés et épicés. Pour remplacer le riz, on utilise souvent des galettes de farine (chapatti ou puri). La viande n'est consommée que dans les grandes occasions. Avec les plats très épicés, on propose souvent du yoghourt. Les épices (masala) qu'on trouve dans tous les plats de viande et légumes, sont le cumin, la coriandre, le curcuma, le piment et le poivre. Les desserts sont quasiment inexistantes (sauf dans les restaurants touristiques).

La cuisine tibétaine est assez peu variée. 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 (momo) cuits à la vapeur et des nouilles à la viande (thukpa) sont deux autres grandes spécialités. Il est aussi souvent possible de manger de la cuisine du Sichuan.

Pour les deux pays, la boisson nationale est le thé. La bière de riz, de maïs ou de blé (chang) et l'eau de vie de fruits sont aussi très appréciées.

→ **Précautions :**

Certains jours, nombreuses heures passées dans les transports. Les pannes et retards sont toujours possibles. Pistes et routes parfois en mauvais état. Changements climatiques très fréquents au cours d'une même journée. Plusieurs étapes à une altitude souvent comprise entre 4 000 et 5 200 m. Nuit à 5 200 m au camp de base de l'Everest. Altitude maximum : 5 200 m. Il est important d'avoir une très bonne condition physique.

→ **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. Prévoir aussi des pourboires pour les guides et les chauffeurs. Ils 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) 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 :**

Pull ou polaire et autres vêtements très chauds pour les étapes en altitude,  
Gants et bonnet pour les journées particulièrement ventées,  
Coupe-vent, cape de pluie,  
Vêtements légers, de préférence en coton pour les journées dans la vallée de Kathmandu,  
Chapeau ou casquette,  
Maillot de bain (facultatif),  
Chaussures confortables pour la marche avec semelles dures,  
Paire de tongs (pour la douche).

Possibilité de laver ou faire laver son linge sur place à Lhassa, à Gyantsé et à Shigatsé.

→ **Mais aussi :**

Lunettes de soleil,  
Drap sac (couettes et couvertures sont fournies en nombre suffisant mais duvet à emporter pour plus de confort pour ceux qui le souhaitent, notamment entre octobre et mars),  
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).

→ **Se munir :**

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 d'assurance multirisques ADEO (si vous y avez souscrit), remis lors de votre inscription  
Des numéros de téléphone de différents organismes de recours (banques pour les 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

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

#### 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  
Email : [ot.chine@wanadoo.fr](mailto:ot.chine@wanadoo.fr)

**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 11/03/2020

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