

## Escales bouddhistes au Tibet

Circuit Chine et Tibet, voyage culturel avec un guide local francophone sélectionné par Orients

Circuit 17 jours



Fort de 25 ans d'expérience et de relations étroites et amicales avec des partenaires locaux, **Orients** vous propose des itinéraires reconnus pour leur qualité et leur inventivité. Dans un esprit *grand voyageur*, nos circuits, **accompagnés par des guides locaux francophones sélectionnés par Orients**, privilégient le meilleur rapport qualité-prix pour une découverte approfondie, culturelle et humaine. Ils sont conçus pour des **groupes entre 8 et 20 participants**.

Les routes d'Orients vous mènent jusqu'à Lhasa, la tibétaine aux toits d'or, et les hautes passes himalayennes ; vers celles qui ont vu passer pèlerins et religieux, et aussi caravanes porteuses de thé, de musc, ou encore de sel et d'or. Les villages égrènent leurs maisons blanches ou ocre sur les pentes des montagnes cernées dans le lointain par des pics enneigés. Le jaune des chorten et le rouge des drapeaux de prière flottent aux quatre vents, tranchant avec le bleu du ciel et le blanc des stupas. Un éblouissant voyage pour grands voyageurs en quête de culture et paysages grandioses.

**Principales étapes** : Lanzhou, Labrang, Tongren, Kumbum, Xining, Lhasa, Shigatsé, Gyantsé, Tsetang et Chengdu.

### Quelques points forts :

- le palais du Potala à Lhasa, inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO ;
- un itinéraire regroupant les plus prestigieux monastères et lamaseries tibétains : Kumbum, Tongren Labrang, etc.. ;
- Norbulingka, ancienne résidence d'été des dalaï-lamas ;
- le trajet à bord du "train du ciel", le plus haut train du monde ;
- l'accompagnement d'un guide national francophone sélectionné par Orients.

### Journée 1

#### Vol Paris / Pékin

Envol à destination de Pékin sur compagnie régulière.

Nuit à bord.

### Journée 2

#### Pékin, vol pour Lanzhou

Arrivée à Pékin.

Déjeuner libre, puis envol pour Lanzhou dans l'après-midi.

A l'arrivée à **Lanzhou**, accueil par votre guide et transfert en ville pour le dîner.

Nuit à Lanzhou.

### Journée 3

#### Lanzhou, monastère de Labrang, Xiahe

(Altitude : 2 960 m / Environ 140 km)

Au fil du temps, **Lanzhou**, surnommée la "ville d'or", s'est développée sur les rives du bouillonnant fleuve Jaune. Vous visiterez son **musée** qui abrite des pièces remarquables liées à l'histoire de la Route de la Soie et dont la pièce maîtresse est le célèbre cheval huan de Wuwei. Il présente également une collection de pièces de monnaie perses, des tablettes de bois, des poteries néolithiques de la culture Yangshao, ainsi que des bronzes. Vous prendrez ensuite la route pour le district de Tongren, réputé pour sa culture du bouddhisme tibétain et dont dépend la ville de **Xiahe**.

Déjeuner en cours de route.

Situé sur un haut plateau et à une altitude de 2 900 mètres, le **monastère de Labrang** est le plus célèbre des monastères lamaïstes situés hors du Tibet. Fondé en 1709 par Jamyang Shepa, il comptait, au début du XXe siècle, six grands collèges, quarante-huit temples et plus de cinq cents cellules monastiques. Considéré comme l'un des plus grands centres religieux du bouddhisme tibétain, le monastère a réussi, au moins partiellement, à échapper aux excès de la Révolution culturelle.  
*Dîner et nuit à Xiahe.*

#### Journée 4

##### **Xiahe, monastères de l'Amdo, Repkong (Tongren)**

*(Altitude : 3 000 m / Environ 200 km)*

Vous poursuivrez votre découverte de l'**Amdo**, cette vallée où le bouddhisme prédomine depuis des siècles et qui a tant fait rêver aventuriers et explorateurs. Cette région, riche en monastères, fut également marquée au XIXe siècle par la présence du célèbre lama Shabkar, considéré comme une émanation de Milarépa, poète tibétain. Avant d'arriver à **Tongren**, centre d'études et de méditation bouddhique réputé, vous découvrirez différents monastères de cette vallée. Tout d'abord, le **monastère de Longwu** de la secte des Bonnets Jaunes et ses huit temples où résident près de mille moines. Ensuite, le **monastère de Wutun** et son académie de peinture tibétaine ou *tangkas*. Vous y verrez de très belles peintures murales et statues anciennes qui marquèrent profondément le style artistique de cette vallée sacrée. Enfin, à **Sengeshong Yagotsang**, vous pourrez admirer son imposant chorten.

*Déjeuner en cours de visite.*

*Dîner et nuit à Repkong.*

#### Journée 5

##### **Repkong (Tongren), Kumbum, Xining**

*(Altitude : 2 300 m / Environ 220 km)*

L'**art de Repkong** est inscrit au patrimoine culturel immatériel de l'UNESCO et vous pourrez vous familiariser avec cet art de la peinture de tangkas lors de votre visite d'un **musée** qui lui est dédié. Vous prendrez ensuite la route pour **Xining** et vous vous arrêterez au **complexe monastique de Kumbum**, point d'orgue de votre journée. Accroché à flanc de colline et édifié en 1560, il occupe le site où naquit Tsongkhapa, le fondateur de la secte des Bonnets Jaunes (Gelugpa). Cet ordre religieux fondé vers 1300, dirigé par le dalai-lama et le panchen-lama, règne sur la vie politique tibétaine depuis de nombreux siècles. A son apogée, cinquante-deux salles de culte accueillaient quatre mille moines. C'est également là que l'exploratrice et écrivaine Alexandra David-Neel prépara, en 1818 et durant plus de deux ans, son voyage à Lhasa. Ancien centre caravanier entre la Chine, le Tibet et l'Asie centrale, la ville de **Xining** abrite toujours une population métissée où se côtoient, entre autres, Tibétains, Hui, Kazakhs et Mongols.

*Déjeuner en cours de route.*

*Dîner et nuit à Xining.*

#### Journée 6

##### **Qutan, Xining, train pour Lhasa**

*(Altitude Xining : 2 275 m / Environ 180 km aller/retour entre Xining et Qutan)*

Ce matin, vous visiterez le **temple Qutan**, caractérisé par son architecture Ming. Construit à la fin du XIVE siècle, aux environs de Xining, cet ensemble majestueux devint, sur ordre de l'empereur, une réplique miniature de la célèbre Cité interdite de Pékin.

*Retour à Xining pour le déjeuner.*

L'après-midi, une promenade dans la ville vous conduira à la **Grande Mosquée**, édifiée au XIVE siècle et devenue aujourd'hui l'une des plus importantes de la Chine du Nord-Ouest. Vous profiterez ensuite d'**un temps libre** dans le **marché de Shuijing Xiang** où plus de trois mille éventaies proposent des produits et mets en tout genre.

*En fin de journée, vous montrez à bord du **train du ciel qui relie Lhasa par la voie ferrée la plus haute du monde.***

*Dîner et nuit à bord du train.*

**Informations importantes concernant votre trajet en train :** le trajet dure environ vingt-deux heures et ce programme est établi selon les horaires du train Z265 - 19h31/16h45. Néanmoins, l'ouverture de la vente des billets n'ayant lieu qu'une semaine avant la date du voyage, nous pourrions être amenés à modifier le programme en fonction des horaires du train obtenu. L'altitude maximale atteinte à bord du train dépasse 5000 mètres. Les wagons sont pressurisés et disposent de réserves d'oxygène. Vous voyagerez en compartiment à couchette molle et serez quatre personnes par compartiment. Chaque wagon est équipé de deux toilettes et d'une salle d'eau pour faire sa toilette. Un employé par wagon veille au confort des voyageurs.

## Journée 7

### Journée en train, Lhasa

(L'altitude maximale atteinte à bord du train dépasse 5 000 mètres / Altitude à Lhasa : 3 700 m)

**Journée à bord du train.** Vous traverserez des paysages grandioses aux couleurs irréelles : montagnes où paissent de nombreux troupeaux de yacks ou encore lacs glaciaires scintillant au soleil.

*Déjeuner à bord du train.*

*En fin d'après-midi, arrivée à la gare de Lhasa et transfert à votre hôtel.*

*Dîner et nuit à Lhasa.*

## Journée 8

### Lhasa

(Altitude : 3 700 m)

Le Tibet est réputé pour être un pays mystérieux en raison de son isolement géographique et de sa tradition théocratique fondée sur le bouddhisme, mais également influencée par une tradition chamanique : *le bön*. Aussi, sa capitale **Lhasa**, de sa fondation au VIIe siècle jusqu'à son annexion par la Chine en 1950, est une belle entrée en matière pour découvrir le Tibet.

Vous commencerez votre découverte de la cité des dieux, en vous rendant au **palais du Potala**, perché sur la colline du Marpori, point culminant de Lhasa. Résidence des dalaï-lamas, il symbolise le bouddhisme tibétain et son rôle central dans l'administration du Tibet. Ce palais, haut de douze étages et comprenant plus d'un millier de pièces, est devenu aujourd'hui un gigantesque musée, témoin de la richesse tibétaine.

*Déjeuner au restaurant.*

Vous vous rendrez ensuite au sanctuaire le plus sacré de la foi tibétaine : le **temple du Jokhang**. Le flot incessant des fidèles, les couleurs vives des objets de rituel ou encore les fumées d'encens qui emplissent le Jokhang, en font l'un des lieux les plus marquants du Tibet. Vous vous promènerez ensuite dans le **Barkhor**, quartier encerclant le temple et, sans doute, le plus animé de Lhasa. On y trouve de nombreux éventaires à l'intention des fidèles, comme ceux proposant du beurre de yack, utilisé dans la fabrication des cierges.

*Dîner et nuit à Lhasa.*

## Journée 9

### Lhasa, monastères de Drepung et Sera, Lhasa

(Altitude : 3 700 m / Environ 30 km)

Ce matin, vous visiterez le **monastère de Drepung**, édifié au XVe siècle par un disciple de Tsongkhapa, fondateur de l'ordre des Bonnets Jaunes. Au XVIIe siècle, ce monastère fut le plus florissant du Tibet et abrita jusqu'à quatre collèges et près de dix mille moines. Les principaux bâtiments, le hall d'assemblée à 182 piliers, les cuisines, le palais des dalaï-lamas et le collège de Loseling, ont survécu et laissent imaginer la vie au sein de cette institution gigantesque du temps de son apogée, lorsque les moines tibétains, et aussi mongols et chinois, venaient y parfaire leur formation religieuse.

*Déjeuner.*

Le **monastère de Sera** que vous découvrirez cet après-midi, fondé également au XVe siècle, était renommé pour ses cinq mille moines guerriers, appelés *dob-dob*. Ces moines guerriers avaient pour rôle d'assurer la sécurité des trois monastères de l'ordre des Bonnets Jaunes entourant Lhasa. Les aires de débat du monastère s'animent l'après-midi, lorsque les moines de tous âges se réunissent pour s'exercer à la disputation philosophique, sorte de joutes oratoires grandement codifiées et très animées. De retour à Lhasa, vous vous rendrez à **Norbulingka**, résidence d'été des dalaï-lamas édifiée au XVIIIe siècle.

Abritant un parc, sa visite constitue une agréable promenade en fin de journée.

*Dîner et nuit à Lhasa.*

## Journée 10

### Lhasa, monastère de Ganden, Lhasa

(Altitude : 4 200 m / Environ 90 km)

Aujourd'hui, vous vous rendrez au **monastère de Ganden**, fondé au XVe siècle par Tsongkhapa sur un site magnifique offrant une vue plongeante sur la plaine fertile. Des six grands monastères de la secte des Bonnets Jaunes, le monastère de Ganden fut le plus important et le plus renommé, devenant même l'un des trois piliers du Tibet avec son ancienne université monastique de grand renom. Ce centre monastique jouissait d'un immense prestige religieux et intellectuel.

*Déjeuner.*

De retour à **Lhasa**, la journée s'achèvera par une promenade dans sa **Vieille Ville**.

*Dîner et nuit à Lhasa.*

## Journée 11

### Lhasa, Shigatse

(Altitude : 3 900 m / Environ 300 km)

Vous prendrez ce matin la route pour **Shigatse**, la capitale de la province du Tsang et seconde ville du Tibet, en suivant le cours du Tsangpo jusqu'à la vallée du Kyichu.

*Déjeuner en cours de route.*

Avant d'arriver à Shigatse, vous visiterez le **monastère de Shalu**, dont les peintures magnifiquement conservées témoignent des influences esthétiques Newars, Pala et sino-mongoles sur l'art tibétain. En effet, Shalu est le seul monastère du Tibet connu pour posséder une collection significative de peintures murales du XI<sup>e</sup> siècle. Capitale éphémère du Tibet au début du XVII<sup>e</sup> siècle, **Shigatse** fut de tout temps le siège du panchen-lama, le deuxième plus haut chef spirituel du Tibet, qui résidait au monastère de Tashilunpo.

*Dîner et nuit à Shigatse.*

## Journée 12

### Shigatse, Gyantse

(Altitude : 4 000 m / Environ 100 km)

**Tashilhunpo** est un immense complexe monastique aux toits dorés et aux allées pavées, l'exemple parfait de cité monastique avec ses sanctuaires monumentaux. Fondé en 1447 par Genden Drup, qui sera nommé rétroactivement premier dalaï-lama, il prit soudain une place importante au XVII<sup>e</sup> siècle. En effet, le cinquième dalaï-lama désigna son tuteur, l'abbé du monastère, comme la réincarnation du bouddha Amithara et IV<sup>e</sup> réincarnation du panchen-lama. Depuis, il est le siège des panchen-lamas.

*Déjeuner au restaurant.*

Vous gagnerez ensuite **Gyantse**, célèbre pour ses tapis. Souvent appelée "cité héroïque", elle était à l'origine la capitale d'un royaume du XIV<sup>e</sup> siècle. A votre arrivée, vous visiterez le **Kumbum** et le **monastère Pelkor Chode**. Construit vers 1440 dans un style architectural unique au Tibet, le Kumbum est un chorten à six niveaux, haut de trente-cinq mètres et construit sur le modèle d'un mandala en trois dimensions. Édifié vingt ans après le Kumbum, le monastère accueillait tous les ordres bouddhistes locaux et abrite, au sein de sa chapelle Shalyekhang, de beaux mandalas.

*Dîner et nuit à Gyantse.*

## Journée 13

### Gyantse, monastère de Mindroling, Tsetang

(Altitudes : col Gampa 4 795 m et col Karola 5 020 m / Environ 350 km)

Ce matin, vous prendrez la route pour **Tsetang**. Vous franchirez le col Karola, dominé par d'imposants glaciers de part et d'autres de la route, puis le col Gampa qui offre quant à lui une vue unique sur le lac Yamdrok et ses eaux turquoise. Avant d'arriver à Tsetang, vous visiterez le **monastère de Mindroling**, le plus important de l'Ecole Nyingmapa. Cette école réunit les plus anciennes traditions tibétaines introduites au Tibet par Padmasambhava. Le *Bardo Thödol*, livre des morts tibétains, signifiant "La libération par l'écoute dans les états intermédiaires", est l'un des ouvrages les plus connus de cette école.

*Déjeuner en cours de route.*

*Dîner et nuit à Tsetang.*

## Journée 14

### Tsetang, Samye, Tsetang

(Altitude : 3 400 m / Environ 120 km)

Vous visiterez ce matin le **monastère de Samye**, construit au VIII<sup>e</sup> siècle suivant le plan de l'ordre cosmique du bouddhisme tibétain. Son fondateur, le roi Trisong Detsen, invita des maîtres indiens et chinois pour traduire les écritures bouddhiques en tibétain. Constatant leur désaccord sur l'interprétation de la doctrine, il organisa alors un débat public pour décider de la forme que devait prendre le bouddhisme au Tibet. Ce fut l'école indienne qui l'emporta. Aujourd'hui, le monastère qui a subi l'influence de nombreux ordres différents présente un caractère éclectique.

*Déjeuner en cours de route.*

*Dîner et nuit à Tsetang.*

## Journée 15

### Tsetang, vol pour Chengdu

*Transfert à l'aéroport et envol pour Chengdu.*

*A votre arrivée à Chengdu, transfert en ville et déjeuner au restaurant.*

Au cours de son histoire, **Chengdu**, la capitale du Sichuan, connu divers noms : Jincheng, "ville des brocards" ; Rongcheng, "ville des hibiscus" ; Chengdu, "parfaite capitale", démontrant ainsi son goût du raffinement et son art de vivre. La ville est également réputée pour son excellente cuisine épicée et ses maisons de thé. Vous visiterez le **temple du marquis de Wu**, mémorial fondé au VI<sup>e</sup> siècle et dédié au héros des Trois Royaumes, le général Zhu Geliang (181-234), stratège et homme d'Etat. Vous profiterez ensuite d'un **moment de détente dans une maison de thé typique de la ville**. En fin de journée, vous flânerez dans le **quartier de Kuanzhaixiangzi**, très bel exemple de sauvegarde du patrimoine.

*Dîner et nuit à Chengdu.*

#### Journée 16

### Chengdu, vol pour Paris

Ce matin, vous vous rendez au **centre de recherche et de protection des pandas géants et des pandas roux**. Créé en 1980, il abritait une centaine de pandas, plus ou moins en captivité, puisque le parc (planté de bambous) était immense. La réserve de Woolong a beaucoup souffert du séisme de 2008 et la plupart des pandas qui y vivaient en liberté ont été regroupés dans différents centres et zoos, dans le but de les protéger. Ce parc permet de découvrir de rares petits pandas roux ainsi que le travail de protection engagé auprès de cette espèce menacée.

*Déjeuner au restaurant.*

Dans l'après-midi, vous visiterez le **musée provincial du Sichuan**, qui présente des collections archéologiques et historiques dont un nombre important de pièces provenant du trésor archéologique de Sanxingdui. Témoins d'une civilisation avancée, éphémère et ayant brutalement disparu, dix mille objets de bronze, d'ivoire et d'or ont été retrouvés sur ce site archéologique, dont les fameux masques recouverts d'or. Vous découvrirez ensuite le **temple de la lumière divine (Baoguo)**, haut lieu de culte depuis la dynastie des Han. Un empereur y aurait découvert des reliques de Bouddha grâce à une "lueur filtrant sous la porte d'une pagode en bois" d'où son nom actuel.

*Après le dîner, transfert à l'aéroport et envol dans la nuit pour Paris.*

*Nuit en vol.*

#### Journée 17

### Paris

*Arrivée à Paris, tôt le matin.*

Le programme proposé est susceptible de connaître de légères modifications en fonction des changements de jours et heures d'ouverture des sites ou de modification des horaires des vols domestiques. Si tel était le cas, tout serait mis en œuvre pour limiter cela à des modifications dans l'ordre des visites, ou, éventuellement, vous proposer des prestations de remplacement de qualité équivalente.

### Dates de départ

Départ	Retour
06/06/2020	22/06/2020
05/06/2021	21/06/2021

### Départ du 6 juin 2020 au 22 juin 2020 (17 jours, 14 nuits)

Petit groupe de 8 à 20 participants accompagné par un guide local.

#### Tarifs

En chambre Double (2 personnes, 1 lit double)	3 895,00 € / personne
En chambre Twin (2 personnes, 2 lits séparés)	3 895,00 € / personne
En chambre individuelle	supplément +575,00 € / personne

Taxes aériennes au 31 juillet 2019, comprises dans le prix : 335,00 € dont 70,00 € de taxe d'aéroport

Ce prix est garanti pour un nombre de participants compris entre **13 et 20 personnes**. Au-dessous de ce nombre, nous nous réservons le droit d'annuler le départ ou de vous proposer un *supplément petit groupe* pour le maintien du voyage avec un nombre inférieur de participants.

## Vols sur compagnie régulière Air China

Départ	Arrivée	Vols
<b>Paris - Charles de Gaulle CDG</b> 06/06/2020 - 20:20	<b>Pekin PEK</b> 07/06/2020 - 12:25	CA934
<b>Pekin PEK</b> 07/06/2020 - 16:05	<b>Lanzhou LHW</b> 07/06/2020 - 18:40	CA1221
<b>Chengdu CTU</b> 22/06/2020 - 01:40	<b>Paris - Charles de Gaulle CDG</b> 22/06/2020 - 07:20	CA457

Compagnies aériennes alternatives : China Southern, Hainan Airlines

## Départ du 5 juin 2021 au 21 juin 2021 (17 jours, 14 nuits)

Les tarifs de ce départ sont en cours de préparation.

Les horaires des vols mentionnés correspondent à nos réservations à ce jour. La gestion dynamique des réservations par les compagnies aériennes peut nous amener parfois, lorsque nous nous approchons de la date de départ, à modifier nos réservations et à proposer des vols différents. Ces vols seraient alors soit sur la même compagnie, soit sur l'une des compagnies alternatives précisées pour chaque départ.

Si vous devez prendre des engagements (pré acheminements, hôtels, etc.) dont les paramètres dépendent des lieux et horaires mentionnés dans ce document, nous vous invitons à consulter notre site internet sur lequel figurent les dernières mises à jour, ou prendre contact avec notre Service Clients. Les horaires définitifs vous seront communiqués dans le carnet de voyage.

Ce prix est indépendant des éventuelles fluctuations de change Euro / Dollar.

### Ces prix comprennent :

- l'assistance au départ de Paris pour les personnes voyageant avec le groupe ;
- les vols réguliers en classe économique ;
- les taxes d'aéroport ;
- les vols intérieurs Pékin / Lanzhou et Tsetang / Chengdu ;
- l'hébergement en chambre double ou à deux lits avec les petits-déjeuners dans des hôtels 3\* et 4\* N.L. (normes locales) ;
- la pension complète, hors boissons, sauf le déjeuner du deuxième jour ;
- les trajets en autocar privé ;
- le trajet en train Xining / Lhassa, 1ère classe en T4, couchettes molles ;
- l'accompagnement d'un guide national francophone sélectionné ;
- les entrées dans les sites mentionnés au programme ;
- l'assistance rapatriement ;
- les frais de visas obtenus par nos soins.

### Ces prix ne comprennent pas :

- le déjeuner du deuxième jour ;
- les boissons ;
- le port des bagages ;
- les dépenses d'ordre personnel ;
- les pourboires usuels aux guides et aux chauffeurs ;
- l'assurance optionnelle annulation, bagages et interruption de séjour.

## OFFRE EXCLUSIVE Chambre à partager

Si vous vous inscrivez seul tout en souhaitant partager votre chambre d'hôtel et si aucun autre voyageur ne peut partager avec vous, Intermèdes a le plaisir de vous offrir **le montant du supplément chambre individuelle**.

### Supplément aérien

Les tarifs mentionnés correspondent aux tarifs octroyés par les compagnies aériennes auprès desquelles les sièges ont été réservés. Chez certaines compagnies aériennes, ces tarifs peuvent ne plus être disponibles à la vente au-delà d'un certain délai (de quelques jours à trois mois avant le départ dans certains rares cas). En cas de non disponibilité du tarif aérien prévu, nous nous réservons le droit de répercuter tout ou partie de l'éventuelle hausse de prix aérien, qui serait communiquée au moment de l'inscription et soumise à votre accord.

### Surtaxes

Les éventuelles surtaxes, rajoutées par les compagnies aériennes postérieurement à la date de publication de nos prix ne sont pas incluses. Ce montant, susceptible de variation à la hausse ou à la baisse jusqu'à 30 jours avant le départ, sera répercuté sur le prix conformément à la législation en vigueur.

### Départ de Province

Si vous souhaitez un départ de province, notre service transport effectuera la recherche la plus adaptée. Selon les destinations, les départs de province s'effectuent soit sous forme de pré et post acheminement vers Paris, soit, pour l'Europe notamment, sous forme de vol direct de votre ville vers le lieu de destination. Consultez notre Service Clients pour une étude spécifique.

## Hôtellerie (classification en normes locales)

- Chengdu - **Xinliang 4★**

<http://www.xinlianghotel.com/>

- Gyantsé - **Gyantsé 3★**

- Lanzhou - **Jinjiang Sun 4★**

Cet hôtel moderne et international de vingt-cinq étages est situé dans le quartier financier et commerçant de Lanzhou, non loin du Square Dongfanghong. Les chambres, rénovées en 2010, sont équipées de l'air conditionné, d'une télévision, d'une connexion wifi, et leur surface est d'un minimum de vingt-huit mètres carrés.

<http://hotels.jinjiang.com/Hotels/615>

- Lhasa - **Thangka 3★**

Situé à proximité du quartier tibétain ainsi que du temple Jokhang, l'hôtel possède des caractéristiques architecturales reflétant la culture tibétaine et dispose de trois restaurants ; chinois, tibétain et occidental. Les chambres sont équipées d'une télévision, d'un coffre-fort, d'un téléphone ainsi que d'une connexion wifi.

- Shigatse - **Tashi Choeta Hotel 3★**

- Tongren - **Hongfengde 3★**

- Tsetang - **Tsetang 4★**

- Xiahe - **Labuleng Minhang 3★**

- Xining - **Enraton International 4★**

*Si les hôtels mentionnés devaient être modifiés, ils seraient remplacés par des établissements de catégorie similaire. Toutefois les services proposés peuvent varier.*

## Assurances

Pour votre confort et votre sécurité, l'assurance assistance/rapatriement est incluse dans le prix de voyage si vous résidez en Europe.

Pour plus de garanties, nous vous recommandons de souscrire le jour de votre inscription une des assurances complémentaires annulation/interruption de voyage/bagage suivantes :

**Garantie multirisque \* : 3,95 % du prix du voyage**

### Annulation

Lorsque vous devez annuler votre voyage, Assurinco vous rembourse les frais prévus dans nos conditions de vente pour tout motif listé dans les conditions générales de l'assurance (sans franchise en cas de maladie, accident, décès, et avec une franchise pour tous les autres motifs garantis).

Remboursement maximum : 10 000 € par personne et 40 000 € par événement.

### Bagages

- En cas de perte, vol ou détérioration de vos bagages, Assurinco vous rembourse à concurrence de 2 000 € par personne.
- En cas de retard d'acheminement, Assurinco vous rembourse les effets de première nécessité à hauteur de 300 € par personne (sur présentation des justificatifs à votre retour de voyage).

### Interruption de voyage

Si vous êtes rapatrié, ou devez interrompre votre voyage en cas de :



- maladie grave, hospitalisation ou décès d'un proche;
- inondation, incendie ou cambriolage de votre domicile, résidence secondaire, locaux professionnels;
- une convocation à caractère impératif.

Assurinc vous rembourse la partie de votre voyage non effectuée (avec une franchise d'une nuit) à concurrence de 10 000 € par personne et 40 000 € par événement.

**Cette garantie ne peut intervenir qu'après intervention de Mutuaide au titre des garanties d'assistance.**

**Garantie Multirisque complémentaire carte bancaire \* : 2 % du prix du voyage.**

Garanties identiques à l'assurance Multirisque, **à condition que vous ayez réglé votre voyage au moyen d'une carte bancaire haut de gamme, comportant une garantie annulation.**

\* Les garanties d'assurance sont soumises aux conditions générales de vente décrites dans les notices d'assurance. Le détail des garanties est disponible sur notre site internet [www.intermedes.com](http://www.intermedes.com), ou peut vous être envoyé sur simple demande.

Vous disposez d'une faculté de renonciation définie par les articles L112-2-1 et L112-10 du Code des assurances à la suite de la souscription d'un contrat d'assurance. Conformément aux dispositions de l'article L112-10 du Code des assurances, l'Assuré qui souscrit à des fins non professionnelles un contrat d'assurance constituant un complément d'un bien ou d'un service vendu par un intermédiaire, **s'il justifie d'une garantie antérieure** pour l'un des risques couverts par le présent contrat, peut renoncer à ce dernier, sans frais ni pénalités tant qu'il n'a pas été intégralement exécuté ou que l'Assuré n'a fait intervenir aucune garantie.

Cette renonciation doit intervenir dans un délai de **quatorze (14) jours calendaires** à compter de la conclusion du contrat. La demande écrite doit être remise en main propre ou envoyée par courrier recommandé.

## Informations pratiques

### Chine

**Formalités pour les ressortissants français : un passeport valable au moins six mois après la date du retour** et comportant 3 pages vierges dont 2 face à face est nécessaire.

**Attention** : de nouvelles formalités pour l'obtention des visas ont été mises en place depuis le 15/07/19 par le gouvernement chinois. Désormais, pour obtenir un visa, **toute personne de 14 à 70 ans inclus** doit se **déplacer** individuellement dans l'un des 4 centres chinois en France (Paris, Lyon, Strasbourg et Marseille) pour une **prise d'empreintes obligatoire**.

Pour faciliter les démarches, Intermèdes se charge de préparer votre dossier et de prendre rendez-vous avec le centre de visa de votre choix aux dates souhaitées.

Pour les personnes de moins de 14 ans et de plus de 71 ans et un jour, ou celles qui ont déjà enregistré leurs empreintes sur le même passeport, il sera toujours possible de faire un visa sans prise d'empreintes. Nous nous chargerons d'obtenir le visa, selon la procédure classique.

Il est préférable d'éviter la présence d'un tampon turc ou pakistanais sur votre passeport.

Les non-ressortissants français ou bi-nationaux sont invités à consulter les autorités consulaires afin de vérifier les formalités exigées : ambassade de Chine - 11 avenue George V 75008 Paris - Tel : 01 45 52 19 50 - Site web : <http://www.amb-chine.fr/fra/>

**Pour tout mineur ne voyageant pas avec ses parents ou voyageant avec un seul de ses parents**, une nouvelle réglementation astreint à des formalités particulières publiées sur le site <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1922>. Dans tous les cas de figure, nous vous recommandons d'emporter une **copie du livret de famille et lorsque l'enfant ne voyage pas avec ses deux parents une autorisation du deuxième parent**.

**Pour plus de précisions consultez notre Service Clients.**

**Trains et gares (pour les programmes concernés)** : la gestion technique des réservations des trains se complexifie, aussi nous ne pouvons garantir des places dans le même compartiment pour la totalité du groupe. Selon la date de votre inscription, il est possible que la classe de réservation initialement prévue ne soit plus disponible, auquel cas vous voyageriez dans une autre catégorie. Dans les trains vos bagages resteront avec vous. Dans la quasi-totalité des gares, il n'y a pas de porteurs et peu d'escalators. Vous devrez porter votre valise jusqu'au wagon, et à l'arrivée jusqu'à l'autocar. Ne chargez donc pas trop vos valises et ne les choisissez pas trop encombrantes. Les couteaux de type canif ou opinel etc... sont interdits à bord des trains. Les trains chinois sont climatisés, modernes et confortables.

Trajets en train de nuit : les cabines 1ère classe T4 (4 personnes) ont une surface d'environ 5 m<sup>2</sup> en moyenne. Il n'y a pas de salle d'eau à bord, néanmoins chaque wagon dispose de toilettes communes. Il n'existe pas de cabines individuelles ou pour 2 personnes.



**Vois intérieurs (pour les programmes concernés) :** ils sont opérés à bord de l'une des compagnies suivantes : China Southern, Hainan Airlines, Air China, Shanghai Airlines ou Sichuan Airlines... Le poids des bagages en soute est généralement limité à 20 kg.

**Important :** depuis le 16 août 2015, les piles, batteries, chargeurs portables sont interdits dans les bagages en soute, ils doivent être impérativement placés dans les bagages à mains (2 batteries par personne autorisées, 100 volts maxi par batterie. La puissance des batteries/chargeurs portables doit être mentionnée sur l'appareil, à défaut il faut se munir de l'emballage où cette mention figure. Dans le cas contraire les appareils risquent d'être confisqués).

En cas de non-respect de cette consigne, les bagages enregistrés seront ouverts et le matériel confisqué. D'autre part les briquets et les allumettes sont strictement interdits durant le vol (bagages en soute et bagages à main).

**Heure locale :** le décalage horaire est de 6 heures en plus par rapport à la France en été, 7 heures en hiver. Il n'y a pas de fuseau horaire à l'intérieur même de la Chine.

**Climat :** en Chine, c'est la vallée du Yangtze qui délimite géographiquement les deux types de climats principaux. En effet au Sud le climat est de type subtropical c'est à dire chargé d'humidité, avec des différences de température entre l'hiver et l'été peu marquées. Cependant au Nord, le climat est de type continental c'est-à-dire sec et rigoureux l'hiver et très chaud en été. La province du Xinjiang au Nord-Ouest est quasi désertique. Les températures sont extrêmes en hiver et en été, plus agréables au printemps et à l'automne, qui sont d'ailleurs les meilleures périodes pour découvrir cette région.

Hong Kong jouit d'un climat subtropical avec un fort taux d'humidité, mais en hiver, cette humidité se ressent moins. Les températures avoisinent 17°C, mais peuvent descendre au-dessous de 10°C. Il convient de prévoir un coupe-vent et des lainages. Macao étant proche de Hong Kong, le climat est sensiblement le même et la meilleure saison reste l'hiver.

**Santé :** aucun vaccin n'est obligatoire ni particulièrement recommandé. Toutefois il est conseillé d'emporter une petite trousse à pharmacie.

**Change :** l'unité monétaire en Chine est le Yuan (Renmimbi Yuan chinois = CNY). 1 EUR = 7,67 CNY (janv. 2020).

Les cartes bancaires internationales (Visa, American Express, Master Card) sont acceptées dans leur grande majorité dans les grands magasins ainsi que dans la plupart des boutiques au sein des hôtels. On trouve des distributeurs un peu partout, vérifiez au préalable que votre carte bancaire offre bien la possibilité de retraits internationaux.

**Douane :** en théorie, pour vos achats de souvenirs, la limite est fixée à 180 euros de valeur marchande. A noter : le passage à la frontière de caméscopes professionnels est interdit.

**Électricité :** le courant électrique est de 220 volts. Les prises à fiches plates sont les plus répandues, un adaptateur international pour prises américaines peut vous être utile.

**Photo :** vous trouverez des cartes photo numériques partout, à tous les prix. Il faut marchander. Les batteries pour appareil photo numérique sont bon marché, mais attention à la contrefaçon. Les caméscopes professionnels sont interdits.

**Téléphone / Internet :** pour les appels de la Chine vers la France la facturation commence à partir de la première sonnerie d'attente. Il est plus avantageux de téléphoner avec une carte téléphonique, que vous pouvez vous procurer dans la plupart des hôtels. L'accès à Internet reste très aléatoire selon les régions et il est parfois difficile d'accéder aux comptes de messagerie Internet et aux moteurs de recherche.

**Tenue vestimentaire :** les Chinois ne sont guère formalistes. Emportez des vêtements confortables. Il est conseillé de se munir en toutes saisons d'un vêtement de pluie, ainsi que de chaussures confortables et pratiques (en été, des chaussures légères et en hiver des chaussures chaudes). Les systèmes de climatisation que l'on trouve en Chine sont particulièrement efficaces dans les restaurants, dans les bus ainsi que dans les hôtels, aussi est-il conseillé de se couvrir pour prévenir tout type de désagréments.

**Hébergement :** les asiatiques affectionnent particulièrement les lits aux matelas fermes à durs. Il est par conséquent assez fréquent de trouver ce type de matelas dans de nombreux hôtels. Par ailleurs, les hôtels possédant des piscines (intérieures ou extérieures) exigent maillot de bain et bonnet de bain pour s'y baigner.

**Achats :** les prix sont fixes dans les magasins d'état, mais il est conseillé de marchander sur les marchés libres. On peut trouver en Chine une quantité impressionnante d'objets en jade ou laque. Les guides locaux ont parfois tendance à inciter les participants à se rendre dans des boutiques pour faire des achats. La consigne d'Intermèdes, qui est donnée à nos prestataires locaux, spécifie que l'arrêt dans un magasin ne doit en aucun cas se faire au détriment des visites culturelles et qu'une seule visite de magasin par ville est autorisée.

**Visites optionnelles** : certaines activités annexes non citées au programme peuvent vous être proposées sur place par votre guide local. Celles-ci n'étant pas incontournables, nous avons jugé inutile de les inclure pour l'ensemble du groupe. Il vous revient de choisir si vous souhaitez y participer, tout en sachant que cela ne doit jamais se faire au détriment du programme des visites déjà prévues.

**Pourboires** : les pourboires sont pratique courante en Chine et bien que laissés à votre appréciation, ils n'en demeurent pas moins très attendus par vos guides locaux et vos chauffeurs à chaque étape du voyage. Prévoyez un budget d'au moins 5 euros par jour et par personne.

## Tibet

**Altitude** : en raison de l'altitude, ce voyage **nécessite une bonne condition physique, et il est impératif de demander l'avis de votre médecin**. Vous devez emporter un **traitement adéquat contre le mal d'altitude** et éviter la consommation d'alcool et de cigarettes.

**Climat** : le climat, rude et variable selon l'altitude et l'époque de l'année, est plus chaud de mai à septembre. En septembre/octobre à Lhassa, il fait environ 15°C mais les nuits restent froides. Au-dessus de 4 000 mètres, il fait froid en permanence. Les zones centrales du Tibet sont plus tempérées.

**Tenue vestimentaire** : il convient d'emporter des vêtements de mi-saison pour Chengdu et des vêtements chauds pour les étapes en altitude. Prévoyez des chaussures confortables pour des chemins de moyenne montagne (des chaussures de trek ne sont pas nécessaires). Prévoir également un chapeau, de bonnes lunettes de soleil, une crème de protection solaire et un stick de baume pour les lèvres.

## Prévisions météorologiques

Nous vous conseillons de consulter les prévisions météorologiques la veille de votre départ sur le site de **la chaîne météo** ou de **météo France**.

## Informations voyageurs : sécurité et situation sanitaire

Pour chaque pays, le **ministère des Affaires Étrangères** (<http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs>) publie des fiches conseils aux voyageurs sur son site internet. Vous y trouverez les dernières recommandations notamment en matière de sécurité, formalités et santé.

Nous vous recommandons fortement de consulter ces sources d'information régulièrement, jusqu'à la veille de votre départ. Nous tenons également ces fiches à votre disposition sur simple demande au 01 45 61 90 90.

## Bibliographie

---

### Chine

#### Histoire

- *La Chine ancienne*, Jacques Gernet, Que sais-je ? PUF
- *La Chine impériale*, Denys Lombard, Que sais-je ? PUF
- *La Chine ancienne*, Emmanuelle Lesbre et Marie Leureillard, Hazan
- *La Chine classique*, Ivan P. Kamenarovic, Belles Lettres
- *La Chine du XXème siècle*, Alain Roux, Armand Colin

#### Art

- *L'art chinois*, Christine Shimizu, Tout l'art, Flammarion
- *L'Art de la Chine*, William Watson et Marie-Catherine Rey, Citadelles & Mazenod
- *Trois mille ans de peinture chinoise* Collectif, éditions Philippe Picquier
- *Vide et plein, le langage pictural chinois* - François Cheng - Le Seuil
- *L'Art en Chine – La Résonance Intérieure* - Yolande Escande, Hermann
- *L'Art de la Chine traditionnelle. Le cœur et la main*, Yolaine Escande, Hermann

#### Civilisation - Société

- *Chine, Peuples et civilisation* - Gentelle Pierre - la découverte et Syros
- *Chine, culture et traditions* - Jacques Pimpaneau - Philippe Picquier
- *Les Chinois* - Claude Larre - Auzou
- *Le Monde chinois* - Gernet Jacques - Armand Colin (Rééd. Mise à jour).
- *Chinoises* - Xinran - Philippe Picquier
- *Enfants des Rues en Chine* - Stoecklin Daniel - Karthala

## Philosophie - Religion

- *Introduction à la pensée chinoise* - Nicolas Zufferey - Hachette Marabout
- *Histoire de la pensée chinoise* - Anne Cheng - Le Seuil
- *Les voies de la sagesse, Bouddhisme et religions d'Asie* - Christine Kontler - Philippe Picquier
- *Confucius. Des mots en action*, Danielle Elisseeff, Découvertes Gallimard
- *Nouveau traité sur l'homme* - Feng Youlan - traduit par Michel Masson - Collection Patrimoines Chine - Cerf

## Littérature chinoise

### Générale

- *Histoire de la Littérature chinoise* - Pimpaneau Jacques - Philippe Picquier

### Ancienne

- *Le Pèlerinage vers l'Ouest* - trad. André Lévy - coll. La Pléiade - Gallimard
- *Le Rêve dans le Pavillon rouge, Cao Xueqin, Honglou Meng* - traduction de Li Tche-Hou - coll. La Pléiade - Gallimard
- *Fleur en fiole d'or* - Jin Ping Mei - trad. André Lévy - coll. La Pléiade - Gallimard
- *Au bord de l'eau* - Shi Nai-An et Louo Kouan Tchong - trad. Jacques Dars - coll. La Pléiade - Gallimard. Existe également en version poche dans la collection Folio.
- *Les Trois Royaumes* - (3 volumes) - Louo Kouan Tchong - Flammarion

### Moderne

- *Un fils tombé du ciel / L'enfant du nouvel an / Gens de Pékin* etc. de Lao She
- *Vie et passion d'un gastronome chinois* - Lu Wenfu - Philippe Picquier
- *La montagne de l'âme* - Gao Xingjian - Editions de l'aube
- *Mort d'une héroïne rouge / Visa pour Shanghai / De soie et de sang* etc., romans policiers de Qiu Xiaolong - Le Seuil
- *Le passeur de Chadong*, Shen Congwen

## Échanges culturels entre l'Europe et la Chine

- *Chine et Christianisme, Action et Réaction* - Granet Marcel - Gallimard
- *France-Chine, quand deux mondes se rencontrent* - Muriel Détrie - coll. Découvertes - Gallimard

## Guide de voyages

- *Guide Voir Chine*, Hachette
- *Guide bleu Chine : De Pékin à Hong Kong*
- *Guide Bleu : Chine du Sud-Ouest*
- *Guide Bleu Évasion : Chine*

## Dossiers d'Archéologie

- *Les fabuleuses découvertes du XXe siècle* - n°259 (décembre 2000) : le mausolée du 1er empereur de Chine
- *Aux origines de la civilisation chinoise* - n°91 (février 1985)

**Librairie spécialisée : Librairie Le Phenix** 72 boulevard de Sébastopol 75003 Paris -

[www.librairielephenix.fr](http://www.librairielephenix.fr)

## Tibet

- Guide du bouddhisme tibétain, Philippe Cornu.
- Tibet terre du ciel, Kevin Kling Chêne. Livre photo, texte d'introduction instructif.
- Tibet secret, Fosco Maraini Arthaud. Date un peu mais très complet sur l'histoire et permet une mise en perspective.
- Sur le toit du monde, Peter Hopkirk Picquier. Exaltant à lire sur ces aventuriers du Tibet.
- Souvenirs d'un voyage dans le Thibet, Régis Evariste Huc livre de poche 1844-1846.
- Le bouddhisme tantrique du Tibet, John Blofeld, Points sagesses Seuil.
- Circumambulation tibétaine, Jean Leviol, Youfeng.
- Le monde du Dalai Lama, Gill Farrer-Halls, le Pré aux clercs.
- Voyage au Tibet sur les pas d'A. David-Néel, Agniel et Gotin, Garde-temps.
- Moines danseurs du Tibet, M. Ricard, Albin Michel.
- Le Tibet, une civilisation blessée, Françoise Pommaret, découvertes Gallimard.
- L'an prochain à Lhassa, Claude B. Levenson, Picquier Poche.
- Le chemin de Lhassa, un voyage au Tibet. Claude B. Levenson.
- Le bouddhisme du bouddha, A. David-Néel, Rocher.
- Un rêve tibétain, Patrick Carré, poche n°13920.
- J'ai connu le Tibet libre. Thaupten Phuntshog, Grasset.

- La mendiante de Shigatze, Ma jian, Babel.
- La fleur vaincue par le gel, Thöndrupgyäl, Bleu de Chine.
- Le message des tibétains, Arnaud Desjardins, la table ronde.
- Le poète tibétain Milarépa. J.Bacot, Bossard.
- Le feu sous la neige. P Gyatso, Actes sud.
- Les enseignements du Bouddha contes et paraboles textes choisis par Pierre Crépon, Sully.
- L'Odyssée des Karmapas, la grande histoire des lamas à la coiffe noire, L. Kunsang et M. Aubèle, Albin Michel
- Tibet Handbook with Bouthan, Footprint. Excellent en anglais.

*Pour se spécialiser vous pouvez lire avec profit Jacques Bacot, Gilles Béguin, les travaux d'Anne-Marie Blondeau, Anne Chayet, Pierre-Antoine Donnet et le Dalai Lama lui-même.*