

Népal- Tibet

Circuit Expérimenter De Kathmandu à Lhassa

FICHE TECHNIQUE
Hiver 2014-2015 et Eté 2015

**NOUVELLES
FRONTIERES**

NPLCT005

Nous avons le plaisir de vous accueillir sur l'un de nos circuits. Vous trouverez dans cette fiche technique des renseignements complémentaires vous permettant d'organiser au mieux votre voyage.

LE CIRCUIT EXPERIMENTER :

En marge des itinéraires "classiques", nous vous emmènerons dans des régions uniquement accessibles en camion tout terrain. Ouverts à tous, aucune activité obligatoire, c'est une formule idéale pour un premier pas dans l'Aventure. Tous les participants de ce type de voyage privilégient avant tout le contact avec la nature et la population : un esprit de découverte, au détriment du confort, parfois simple. Les groupes sont limités à 16 participants.

ITINÉRAIRE INDICATIF :

Il a été soigneusement élaboré pour répondre à vos besoins. Vos remarques et critiques participent à l'évolution d'un circuit qui se doit de répondre à vos exigences. La durée des étapes et leurs chronologies peuvent être modifiées sur place par l'accompagnateur en fonction des contingences locales (piste coupée, problème administratif, incident mécanique, etc.). Nous vous indiquons le nombre de kilomètres parcourus ainsi que la durée estimée du temps de transport. Cette dernière peut varier en fonction des conditions climatiques et du trafic.



20/01/2015

TUI France 74 RUE DE LAGNY - 93107 MONTREUIL CEDEX.
Société par actions simplifiée au capital social de 92280474 euros RCS Bobigny 331 089 474



NPLCT005

NEPAL – TIBET – CHINE

Après un arrêt dans la vivante et cosmopolite ville de Kathmandu au Népal, vous prendrez la route et traverserez plusieurs cols à plus de 5 000 m d'altitude vers le monastère de Rongbuk, Shegar, Shigatse, Gyantse puis vers Potala.

Jour 1 : PARIS – CANTON – KATHMANDU

Envol à destination de Kathmandu via la Chine. Nuit en vol.

Jour 2 : CANTON – KATHMANDU

Arrivée à Canton (1 300m). Accueil et assistance par notre représentant. Visite de la ville : le musée, le tombeau de Chao Mei et le marché de Qingping. Promenade sur l'île de Shamian. Visite du temple de la famille Chen. En fin d'après-midi, envol pour Kathmandu

Jours 3 et 4 : KATHMANDU

Visite de Kathmandu : Durbar Square, du site hindouiste de Pashupatinath et des temples bouddhistes de Boudhanath, Patan, ancienne cité royale, classée Patrimoine Mondial de l'Humanité par l'UNESCO. Proclamée "Cité des beaux arts" pour le travail de ses artisans, c'est la plus vieille ville de la vallée.

Jour 5 : KATHMANDU

Journée libre à Kathmandu pour la visite ou les achats.

Jour 6 : KATHMANDU – BHAKTAPUR – NAGARKOT • (32 km/1h15)

Vous vous arrêterez au temple de Changunarayan, dévoué à Narayan (divinité hindoue) et considéré comme le plus ancien de la vallée. Vous partirez pour la cité médiévale de Bhaktapur, véritable musée vivant. Route pour Nagarkot, le point le plus haut de la vallée de Kathmandu.

Jour 7 : NAGARKOT – DHULIKHEL

Après avoir profité du très beau lever de soleil sur Nagarkot, Route pour Dhulikhel (2 200 m). Déjeuner, en chemin, vous vous arrêterez au village newar de Nala et visiterez le magnifique temple de Changunarayan, considéré comme le plus ancien temple de la vallée de Kathmandu puis Arrêt au Namo Bouddha ou "salutation au Bouddha". C'est un lieu sacré où, suivant la légende, le Bodhisattva sacrifia son corps pour nourrir une tigresse affamée et ses petits. Balade dans les villages népalais et rencontre avec les habitants. Nuit en lodge

Jour 8 : DHULIKHEL – ZHANGMU • (110 km/3h)

Route à travers la belle campagne du Népal et après quelques kilomètres, vous voici au pont de l'amitié, qui traverse la Bhote Koshi River et la ville de Kodari. Des centaines de Népalais et Tibétains attendent de passer la frontière. Un peu d'attente au poste-frontière et vous êtes au Tibet.

Jour 9 : ZHANGMU – RONGBUK • (245 km/6h)

Vous arriverez à la verdoyante Zhangmu, située à 2 300 m d'altitude, vous passerez les Lamlung La (5 124 m) et Shung La (5 200 m). La chaîne himalayenne continue de défier avec les majestueux Shishapangma, Melungtse et Gauri Shankar qui se dressent devant l'aride plateau tibétain Après avoir aperçu le Cho Oyu (8 201 m) Déjeuner à Tingri Possibilité d'effectuer l'excursion à l'E.B.C. si celle-ci n'a pas été effectuée la veille. Vous rattraperez la "route de l'amitié".

**NOUVELLES
FRONTIERES**

NPLCT005

Jour 10 : RONGBUK – SHEGAR • (85 km/7h)

Sur la route apparaissent les majestueux makalu et Shishapangma. Vous rejoignez le monastère de Rongbuk (4 980 m) situé au pied du glacier du même nom. Rongbuk est le plus grand monastère de la région et considéré comme la porte tibétaine du Chomolungma, que les Occidentaux appellent "le Mont Everest" (8 850 m). Rongbuk est aussi un des plus beaux points de vue sur le plus haut sommet du monde. Possibilité de rejoindre l'E.B.C. (l'Everest Base Camp) à pied (16 km A/R), en bus local ou à cheval. C'est de là que partent la majorité des expéditions à la conquête du Toit du Monde. Possibilité de visiter le monastère de Ronbuk. Nuit à l'hôtel à Shegar ancienne "Dzong" détruite lors de la révolution culturelle.

Jour 11 : SHEGAR – SHIGATSE • (240 km/7h)

Visite des monastères de Natang et de Sakya datant du 11^e siècle. Alors que la route s'ouvre, apparaissent de nombreux monastères et camps nomades. Avant d'arriver à Lhaste vous passerez les Cho La (4 500 m) et Gyamtso La (5 200 m). Arrivée à Shigatse, la cité des Panchen Lamas mais aussi la deuxième ville du Tibet.

Jour 12 : SHIGATSE – GYANTSE • (80 km/2h30)

Visite du monastère de Tashilumpo. Vous continuerez votre périple pour atteindre le monastère de Shalu, à l'architecture han, tibétaine et indienne. Après avoir dépassé de nombreux villages tibétains, vous arriverez à Gyantse (3 950 m). Visite de la ville : le fort historique de Gyantse Dzong et sa vue sur la Nyang Chu Valley, le Kumbum, immense chorten entouré de chapelles et fresques tibétaines.

Jour 13 : GYANTSE – LHASA • (240 km/7h)

Journée sur la "route de l'amitié" pour rejoindre Lhasa (3 660 m). Vous passerez le Khamba La (4 794 m) avant de vous arrêter près du majestueux Yamdrok Tso Lake, coloré d'un bleu profond. Au loin vous apercevrez le Nazin Kang Sang Glacier (7 252 m) Transfert à l'ancienne cité interdite de Lhasa (2h) et installation à l'hôtel.

Jour 14 : LHASA (3650m.)

Découverte de la capitale tibétaine. Visite du Potala, palace monumental du Dalaï Lama, qui date du 17^e siècle. Il ferait 130 000 m² et compterait pas moins de 1 000 pièces. De sa hauteur, la vue sur Lhasa est inoubliable..

Jour 15 : LHASA

Excursion au monastère de Drepung (14^e siècle) où est installée la plus importante communauté monastique au monde. Par le passé, près de 10 000 moines y séjournaient. Les sépultures des trois dalaï lamas sont également ici.

Jour 16 : LHASA

Visite du Jokhang, au coeur du Lhasa historique. Le Jokhang est considéré comme le temple le plus sacré du Tibet et abrite la statue de Jowo Sakyamuni. Vous arpentez le Barkhor, qu'empruntent des milliers de pèlerins bouddhistes autour du Jokhang. Libre jusqu'au dîner

Jour 17 : LHASA – CANTON – PARIS

Libre jusqu'au transfert à l'aéroport de Lhasa et vol de retour pour Paris via Canton.

Jour 18 : arrivée en FRANCE



NPLCT005

REMARQUES :

Les itinéraires sont donnés à titre indicatif. Ils peuvent être modifiés en fonction des conditions climatiques du moment, des critères techniques ou de la condition des participants. En dernier ressort, votre guide reste seul juge du programme. L'itinéraire favorise une montée progressive en altitude : il est donc accessible à toute personne en bonne santé.

Les conditions d'accès à la Région autonome du Tibet (RAT) changent régulièrement sans préavis. Attention, pour accorder le permis d'entrée au Tibet, les autorités chinoises imposent de faire partie d'un groupe de 3 personnes minimum et de même nationalité.

La délivrance du permis d'accès au Tibet aux ressortissants étrangers peut faire l'objet de mesures de suspension (provisoires ou pas).

Ces règles peuvent être amenées à changer sans préavis par les autorités chinoises.

Le visa Chine (1 entrée) sur ce circuit est obligatoire (à faire avant le départ). Lors de la demande, **NE JAMAIS MENTIONNER LE TIBET**.

Le permis de voyager au TIBET sera fait sur place, prévoir environ 85 US\$.

Merci de fournir à votre agence dès votre inscription les informations passeport soit : Nom / Prénom / Sexe / Nationalité / date de naissance / Occupation (emploi) / validité passeport.

Le passeport doit être valide plus de 6 mois après la date de retour en France.

Vous devez avoir en votre possession à votre arrivée à Kathmandu : **2 photos d'identité couleur format passeport + 85 US\$ pour le permis Tibet.**

L'entrée au Népal nécessite aussi l'obtention d'un visa. Vous devez être en possession d'un passeport dont la validité est de 6 mois minimum. Le visa touristique s'obtient auprès de l'ambassade du Népal à Paris – 45bis, rue des Acacias 75017 Paris. Tél. : 01 46 22 48 67. Il pourra être aussi obtenu **à l'aéroport** de Kathmandu à l'arrivée sur le sol Népalais.

ATTENTION : tout livre ou guide sur le Tibet, Dalai Lama, Chine, Religion (même les guides du routard / Lonelyplanet) sont interdits au Tibet. Le drapeau tibétain est également interdit. Merci ne pas en emmener.

ENCADREMENT/ACCOMPAGNEMENT

La personne qui vous accompagne saura vous faire partager son goût du voyage et sera votre interlocuteur privilégié pendant tout le circuit afin qu'il se déroule en toute sérénité. Guides locaux francophones (au Népal) et francophones (certains anglophones) (au Tibet), ils sauront mieux que quiconque vous faire découvrir leur pays. Il se met en quatre pour répondre à vos attentes et à vos questions, favorise les rencontres avec les populations et joue souvent les interprètes avec les populations locales.

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

L'itinéraire favorise une montée progressive en altitude : il est donc accessible à toute personne en bonne santé. Les randonnées et balades sont sans difficulté. Pour s'acclimater au mieux à la haute altitude et éviter le mal d'altitude (maux de tête, fièvre, perte d'appétit... nous conseillons de boire beaucoup d'eau, 4 litres par jour minimum. Nous préconisons une visite chez votre médecin avant le départ.

TRANSPORT

Minibus ou véhicule 4X4.

HÉBERGEMENT

Vous serez hébergés en hôtel 3* cités ou similaires et 1 nuit guesthouse à Rongbuk , toujours avec sanitaires privatifs

Vos Hôtels (ou similaire) :

Marshyangdi ou Summit Residency 3* (Kathmandu) –

Country Villa ou Fort Resort (Nagarkot) –

Dhulikhel Lodge (Dhulikhel) –

Sherpa 3* ou Hotel Zhangmu (Zhangmu) -

Rongbuk Guest House (Rongbuk) - Everest Resort ou Hotel Shegar (Shegar) – 4050 m.

Hotel Shigatse ou Gangjian 3* (Shigatse) – 3900 m.

Hotel Gyantse (Gyantse) – 3950 m.

Hotel Kyichu ou Hymalaya 3* (Lhasa)

REPAS

Circuit en pension complète du déjeuner du jour 2 au petit déjeuner du jour 17 (sauf dîner du jour 2 à l'arrivée à Kathmandu).

Au Népal, Le menu de base se compose d'un plat de riz blanc (*bhat*) et de lentilles (*dal*) dans leur jus. Il s'accompagne régulièrement aussi d'un curry de légumes (*tarkari*) et d'un mélange d'ingrédients épicés (*achards*). C'est le fameux *dal bhat*, plat national dont se nourrissent les Népalais matin et soir. Généralement végétarien, il peut néanmoins être servi avec de la viande ou du poulet.

Au Tibet, les spécialités sont le momo : petits raviolis farcis de viande ou de légumes, à la vapeur ou frits, accompagnés d'une sauce piquante. La thukpa : soupe à base de nouilles, viandes et légumes ainsi que les viandes, séchées ou cuites ; yack, chèvre et mouton.

ÉQUIPEMENT A PRÉVOIR

Bagages :

- Sac de voyage à ouverture latérale est conseillé Ne dépassez pas 15 Kg si possible ;
- Petit sac à dos (20 litres) pour les effets utiles dans la journée (veste, gourde, crème solaire...)

Chaussures :

- Une paire de chaussures de randonnée basse, imperméables et respirantes
- Une paire de sandales de marche

Vêtements :

- Une polaire
- Des chemises légères à manches longues
- Des tee-shirts techniques respirants
- Un pantalon transformable en short,
- Une tenue de rechange, confortable, pour l'étape ;
- Un short déperlant et respirant
- Une jupe longue (style portefeuille ou pagne) pour les femmes en cas d'invitation dans un campement ou dans une maison. Les hommes, dans le même cas, porteront de préférence un pantalon qu'un short ;
- Un maillot de bain ;
- Des chaussettes en coton ou respirantes
- Une casquette
- Une petite serviette qui sèche rapidement

Matériel :

- Un sac de couchage chaud, utilisation 0 à -5°C

20/01/2015

TUI France 74 RUE DE LAGNY - 93107 MONTREUIL CEDEX.

Société par actions simplifiée au capital social de 92280474 euros RCS Bobigny 331 089 474



NPLCT005

- Une paire de lunettes de soleil à forte protection
- Une gourde d'1 litre et demi minimum et une enveloppe en toile pour garder l'eau fraîche
- Un petit couteau de poche multi-usages (à mettre dans les bagages en soute)
- Un nécessaire de toilette peu encombrant, du savon biodégradable
- De la crème solaire à fort indice de protection (lèvres et peau)
- Du papier hygiénique + un briquet pour le faire disparaître ou un sac type congélation pour toujours ramener le papier usagé dans la poubelle collective
- Une lampe frontale avec piles et ampoules de rechange
- 2 grands sacs poubelles pour abriter vos affaires du sable
- Un antibactérien pour les mains (l'eau étant rare, elle est réservée uniquement pour la boisson et la cuisine. Une toilette sommaire peut être effectuée aux points d'eau rencontrés sur le circuit)
- Si vous emmenez un appareil photo, prévoyez impérativement une housse hermétique pour le protéger du sable

Pharmacie :

- Des pastilles purifiantes pour l'eau de boisson ou filtre
- Un collyre
- Un anti diarrhéique
- Un désinfectant externe (alcool à 90°)
- Une crème anti-inflammatoire
- Des pansements seconde peau
- Une bande collante
- Du paracétamol
- Une crème anti moustiques

INFORMATIONS PRATIQUES

Budget

- Les pourboires sont laissés à votre appréciation selon votre satisfaction. Mais sachez qu'au Népal et au Tibet ils font parti intégrante de la rémunération des équipes. Comptez environ 5€/jour de circuit, à répartir en plusieurs enveloppes à l'ensemble de l'équipe.
Depuis l'été 2014, une taxe de sortie d'environ 8€ (1000 roupies népalaises) est à régler à la sortie du territoire

MONNAIE

Au Népal, la monnaie est la roupie népalaise (NPR). Les cartes bancaires courantes (Carte bleue Visa et American Express) sont acceptées dans les hôtels et les restaurants touristiques

1€ = 132 NPR (août 2014 à titre indicatif).

En Chine, le Yuan (100 fen), ou renminbi (CNY). Les Euros, 1€ = 8,5 Yuans (août 2014 à titre indicatif) peuvent être changés sans aucune difficulté dans la très grande majorité des sites visités au cours de votre séjour.

Voltage

220 V

Climat

Tous les climats sont présents au Népal et changent avec l'altitude : tropical dans les jungles du Téraï, tempéré dans les vallées et polaire en haute montagne.

En altitude, prévoir toujours un pull pour les soirées et un bon sac de couchage pour la nuit, même en été. La meilleure période pour visiter le Népal est entre octobre et avril, période sèche et ensoleillée ! Les meilleurs mois sont en fait octobre et novembre.

Les mois les plus agréables pour se rendre au Tibet sont : mai, juin, septembre et octobre. Les nuits restent cependant très fraîches.

20/01/2015

TUI France 74 RUE DE LAGNY - 93107 MONTREUIL CEDEX.

Société par actions simplifiée au capital social de 92280474 euros RCS Bobigny 331 089 474

Les Températures au Tibet (en degrés celsius)

LHASA

	Jan	Feb	Mar	Apr	May	Jun	July	Aug	Sept	Oct	Nov	Dec
Max	8.8	11.2	14	17.07	21.7	23.5	24.7	22.7	21.6	18.4	13.6	8.7
Min	-10	-6.9	-2.2	0.9	5.1	9.2	9.9	9.4	7.6	1.4	-5	-9

SHIGATSE

	Jan	Feb	Mar	Apr	May	Jun	July	Aug	Sept	Oct	Nov	Dec
Max	7.7	10	13	17	20.5	23	24	21	20	17	12.7	8
Min	-13	-9.5	-5.4	-0.7	3.4	7.6	8.7	8	5.8	-1.2	-8	-12

Langue

Le **népali**, d'origine indo-européenne, assez proche de l'hindi, la langue indienne, est la langue officielle. Il existe toutefois deux autres langues parlées qui bénéficient d'une grande tradition écrite et littéraire : le **newari** et le **tibétain**.

L'anglais est la seconde langue officielle et est pratiquée par tous les Népalais en contact avec les touristes.

VOYAGE ET PARTAGE

La vie en groupe

Pour faciliter les échanges et la convivialité, nous limitons la taille de nos groupes à 16 participants, et parfois moins. Néanmoins, vous allez vivre plusieurs jours en communauté et certaines concessions sont indispensables à la cohésion du groupe. Nos équipes s'occupent de tout, ainsi vous ne serez pas contraints d'effectuer les tâches collectives, mais votre aide sera toujours appréciée et renforcera vos liens avec vos accompagnateurs, guides, chameliers, muletiers ou cuisiniers...

Votre environnement

Les itinéraires que vous allez parcourir ont été choisis pour leur beauté, leur authenticité ou leur originalité. Quelques principes permettront à d'autres voyageurs d'apprécier ces mêmes paysages. L'eau est un bien précieux dans de nombreux pays (désertiques ou non), ne la souillez pas (prévoyez toujours des savons et shampoings biodégradables). Les animaux que vous pouvez rencontrer sont chez eux, ne les dérangez pas et essayez de passer inaperçus... Enfin certains sites ou parcs naturels sont protégés et imposent un règlement qu'il est important de respecter. Bref, ne laissez aucune trace derrière vous, ramassez vos déchets et suivez les conseils de votre guide !

Si malgré toutes les attentions que nous portons à l'environnement, vous constatez une négligence quelconque, nous vous demandons de la communiquer à votre agence.

Vos rencontres

Sur votre route, vous aurez souvent l'occasion de rencontrer les populations locales. Où que vous soyez, sachez faire preuve de discrétion et d'humilité. La multiplicité des cultures et des traditions fait que certaines attitudes sont perçues différemment selon les pays. Pour ne pas commettre d'impair, prenez le temps de comprendre les personnes que vous rencontrez, prenez le temps de créer des liens. Là aussi, écoutez les conseils de votre guide ! Il connaît mieux que quiconque les comportements à éviter ou à adopter. Par exemple, si vous souhaitez prendre une personne en photo, demandez-lui toujours sa permission. Le meilleur moyen qu'elle accepte est d'avoir établi un contact préalable. De même, ne distribuez pas des cadeaux à tout va... Cela incite souvent les enfants à mendier, pour éviter ce genre de dérive, mieux vaut se référer aux structures locales compétentes (faire un don à l'école, à l'hôpital, au chef du village etc.). Enfin, veillez à ne pas porter de tenue trop légère (short court, décolleté...) et éviter les comportements exubérants.

**Nouvelles
Frontières**

NPLCT005

RECOMMANDATIONS

Ne laissez jamais vos objets de "valeurs" (argent, passeport, billets d'avions) "traîner" dans votre chambre, votre tente, votre bus, ou dans les restaurants... Chaque fois que cela est possible, laissez-les dans le coffre de l'hôtel ou gardez-les avec vous. Observez les règles élémentaires de prudence, n'oubliez pas dans les hôtels de mettre le verrou de sécurité ou la chaîne de porte.

BIBLIOGRAPHIE

La Librairie Itinéraires, 60, rue St Honoré, 75001 Paris, Tél. : 01.42.36.12.63 propose des guides et des livres sur le Népal, ainsi que des cartes... mais, il est plus sage d'attendre Katmandou pour trouver des cartes (environ 3€) d'excellente qualité de toutes les régions du Népal et du Tibet.

MINI-LEXIQUE

Bonjour, bonsoir, adieu	Namasté
A bientôt	Féri Vétaula
Quelle heure est-il ?	Koti bodié ?
Oui	Ho
Non	Hoïna
D'accord	Huntcha
Pas d'accord	Hundeïna
Je ne parle pas népalais	Mo népali boldeïna
Je m'appelle...	Mero naam... ho
L'addition SVP	Bill dinous