

## De Lhasa au Kailash et Royaume de Guge

6 au 26 Septembre 2024 (21 jours/18 nuits)

Participants : minimum 4, maximum 8



Lhasa – Shigatsé – Sakya - Camp de Base de l'Everest - Mont Kailash  
Lac Manasarovar - Kyunglung – Royaume de Guge - Lhasa

A Darchen (16-18 septembre), vous avez la possibilité de faire la randonnée  
kora du mont Kailash en 3 jours ou des visites plus tranquilles

### **Vendredi 06 Septembre : Départ de Paris Charles de Gaulle Roissy**

Envol à 12h30 sur le vol CA876, destination Pékin ! Dîner et nuit à bord.

### **07 Septembre : Pékin - Lhasa** ~ 1h30 de transfert. Altitude : 3700m

Arrivée à Pékin à 04h45, escale rapide de 3h45 (remise de votre permis) et envol pour Lhasa sur le vol CA4125 à 08h30. Arrivée à Lhasa à 12h30.

Accueil par votre guide francophone qui vous accompagnera sur l'intégralité du circuit, puis transfert à votre hôtel. Temps libre pour vos acclimater. Nuit au Dekhang Hotel 4\* ou Kyichu Hotel 4\*.

### **08 Septembre : Lhasa** ~ Altitude : 3700m

Excursion au monastère de Drepung bâti au pied de la montagne à l'extérieur de Lhasa, qui fut à son apogée le plus grand monastère bouddhiste au monde, et qui divulgue aujourd'hui encore un enseignement bouddhiste extrêmement exigeant. L'après-midi, visite de l'Université monastique de Sera. 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 au Dekhang Hotel 4\* ou similaire.



### **09 Septembre : Lhasa** ~ Altitude : 3700m

Journée de visites à Lhasa. Dans la matinée, visite du palais du Potala, et marche (kora) autour du palais avec les pèlerins tibétains venant ici tous les jours en nombre, puis, continuez avec la visite Norbulingka, qui fut le palais d'été du Dalai Lama. Après le déjeuner, visite du monastère de Jokhang, et marche autour du monastère avec d'autres pèlerins sur le chemin du Barkhor. Nuit au Dekhang Hotel 4\*

**10 Septembre : Lhassa – Gyantsé** ~ 5h de route. Altitude : 3950m

Départ le matin pour Gyantsé, par le superbe lac Yamdrok, un des lacs saints du Tibet. En route, visite de Junba, d'un village de pêcheur très connu pour ses bateaux en peau de Yack. 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 Gyantse 3\* ou similaire

**11 Septembre : Gyantse – Shigatsé** ~ 2h de route. Altitude : 3800m

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. Le monastère de Shalu 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. Hotel Manasarovar 3\*



**12 Septembre : Shigatsé - Camp de Base de l'Everest** ~ 6h de route. Altitude : 5200m

Continuez pour le monastère Rongbuk par une route splendide réputée comme l'une des plus hautes du monde (avec une moyenne de 5000 mètres d'altitude et des passages à plus de 5200 mètres). Navette pour Rongbuk, installation à la guesthouse ou tente (confort très simple, pas de sanitaires). Visite du monastère de Rongphu et passage à Dza Rongphu. Visite du temple « le plus haut du monde » et qui offre une vue imprenable sur l'Everest (plus précisément la face nord, seulement visible depuis le Tibet). La structure est modeste et dénote avec les cités monastiques visitées auparavant mais compense largement par son charme et son authenticité. Selon disponibilité du moine, visite de la grotte du Guru Rimpoche. Nuit en tente nomade – confort très simple. Pas de sanitaire privé.

**13 Septembre : Camp de Base de l'Everest – Lac Peiku - Saga** ~ 7h de route. Altitude : 3800m

Réveil matinal pour admirer le levé sur soleil sur l'Everest. Journée de route (7h) qui longe le versant nord de la chaîne himalayenne, des panoramas à couper le souffle. Traversée de grands espaces où l'on croise antilopes, kyangs, oiseaux, villages et tentes de nomades tibétains accompagnant

leurs immenses troupeaux de yaks et de moutons. La route se faufile ensuite entre le lac Pelku et la chaîne du Shishapangma, on aperçoit au loin l'Everest et le Cho Oyu (8 201 m) qui pointent vers le ciel ! Nuit au Saga Hotel 2\* (meilleur disponible)

**14 Septembre : Saga - Purang** ~ 6h de route. Altitude : 4600m

Matinée de route direction le Lac Manasarovar pour rejoindre le Mont Kailash, considéré comme sacré dans les religions hindouiste, bouddhiste, jaïniste et bön... Visite du monastère de Shepeling et vu de l'extérieur des grottes de Gokung. Nuit au Himalaya Hotel 2\*.

**15 Septembre : Purang - Manasarovar - Darchen** ~ 3h de route. Altitude : 4600m

Découverte du bazar de Darchula à Purang. Route pour Khojarnath, à 21km au sud et visite du splendide monastère de Korjak. Après le déjeuner route direction le Lac Manasarovar pour marcher le long du Lac. Visite du monastère de Chiu qui jouit d'un fabuleux emplacement sur la colline rocheuse. Nous profiterons de cette fin de journée pour nous balader sur les bords du lac. Les pointes du Mont Kailash au Nord-Ouest et de la Gurla Mandata (7694 m) au Sud nous accompagnent au soleil couchant. Retour à Darchen en fin de journée. Nuit au Himalaya Hotel 3\*.



**16 Septembre : Darchen – Kora du Kailash** (Dénivelé +500m / -130m, 6h de marche). Altitude : 5060m

Nous avons le choix de 2 itinéraires pour les 3 jours à venir. Soit, nous allons randonner pendant 3 jours autour du Mont Kailash, via la Kora, soit nous restons à Darchen et faisons des visites aux alentours.

Kora du Mont Kailash : La première journée de randonnée commence par l'Ouest... Circumambulation bouddhiste oblige ! Ce matin nous rencontrons les yakmen qui se répartissent nos bagages et partons pour une journée de marche facile mais longue et en altitude. Nous pouvons réaliser un petit détour au monastère de Chuku, accroché à la falaise. Poursuite vers Driraphuk gompa située au Nord de la montagne. Magnifique point de vue sur la face Nord du Mont Kailash. Installation dans une guesthouse.

Aux environs de Darchen : Cette première journée est dédiée à une balade vers le lieu de *Tarpoche* et ses nombreux drapeaux à prières flottant au vent. La vue sur le Mont Kailash y est particulièrement belle depuis cette petite vallée. Puis retour à Darchen et nuit à l'hôtel. Votre chauffeur anglophone reste avec vous lors de cette journée, repas inclus.

**17 Septembre : Kora du Kailash** (Dénivelé +640m / -890m, 7/8h de marche). Altitude : 4810m

Kora du Mont Kailash : Nous partons en direction du Dolma La avec les pèlerins qui psalmodient et parfois même qui avancent en se prosternant ! Le Dolma est le point culminant du chemin de kora. La dernière heure de montée se fait très lentement et avec ferveur. Le col est marqué par une multitude de drapeaux à prières qui accueillent, encouragent et récompensent de leurs claquements au vent les bouddhistes et hindouistes qui s'arrêtent ici pour réaliser leurs rituels. C'est un lieu fort en émotion tant pour les pèlerins que pour les voyageurs. Nous entamons la longue descente à travers les rochers au-dessus du lac sacré de Gauri Kund. Seuls les sadhus indiens s'y baignent, les Tibétains considérant qu'il suffit de purifier « l'intérieur » avec quelques gorgées d'eau... Nous poursuivons jusqu'à Zutrulphuk et nous nous installons dans une guesthouse.

Aux environs de Darchen : Journée consacrée aux bords du lac *Manasarovar* jusqu'à atteindre le monastère de *Chiu Gompa*. Vues spectaculaires, pèlerins en route vers le Mont Kailash, oiseaux migrateurs, ... Les intérêts sont vastes et l'attention systématiquement captée les scènes de vie tibétaine. Retour à Darchen et nuit à l'hôtel. Votre chauffeur anglophone reste avec vous lors de cette journée, repas inclus.

**18 Septembre : Kora du Kailash -** (Dénivelé +10m / -130m, 3h de marche). Altitude : 4690m

Kora du Mont Kailash : Aujourd'hui, vous entamez votre dernière journée de marche en visitant le petit monastère de Zutrulphuk qui abrite la grotte où médita le grand saint et poète Milarépa. Notre descente se poursuit en douceur jusqu'à Darchen. Nous quittons les Yakmen.

Aux environs de Darchen : Matinée libre en attendant le reste du groupe revenant de la kora. Votre chauffeur anglophone reste avec vous lors de cette journée, repas inclus.

Fin de journée libre à Darchen. Nuit au Himalaya Hotel 3\*

**19 Septembre : Darchen - Tithapuri – Tholing.** ~ 6h de route. Altitude : 3700m

Route pour Tirthapuri et visite du temple. Passage devant le temple Gurugyam accroché à la falaise. Continuez avec la découverte de Kyunglung, vaste cité troglodytique en ruines. Kyunglung est un complexe incroyable de grottes situé sur les collines sur la rive nord de la rivière Sutlej environ 30 km à l'ouest des sources thermales. Continuation pour Tholing (3h). Nuit au Castle Hotel 3\*sup.

**20 Septembre : Tholing – Tsaparang – Tholing.** ~ 2h de route. Altitude : 3700m

Le matin, visite du monastère de Tholing. Route pour Tsaparang, visite de son immense forteresse perchée sur un rocher pyramidal qui comprend de nombreux tunnels et grottes taillés dans le rocher. Ancienne capitale du royaume de Gugé et site archéologique majeur situé dans la vallée de Khyunglung, dans le désert occidental tibétain. Il recèle de fresques bouddhistes remarquables car le royaume de Gugé abrita une civilisation brillante et fut l'une des sources de la renaissance bouddhiste au Tibet. Nuit au Castle Hotel 3\*sup.



**21 Septembre : Tholing - Dungkar – Piyang – Paryang** ~ 7h de route. Altitude : 4600m

Route le matin pour rejoindre Dungkar et Piyang. Visite de ces deux sites (si le gardien est présent), plus grandes grottes bouddhiques du Tibet. Découvrez de magnifiques temples troglodytes avec des peintures du 11ème siècle. De retour à Dungkar visites des grottes aux célèbres mandalas datant eux aussi du 11ème siècle. Route pour Paryang, arrivée en fin de journée. Nuit au Paryang Hotel 2\* (meilleur possible).

**22 Septembre : Paryang – Sakya - Shigatse.** ~ 7h de route. Altitude : 3800m

Route le matin pour rejoindre Sakya. Son monastère, fondé en 1073 est le siège de l'une des quatre grandes écoles du bouddhisme tibétain, l'école Sakyapa. L'architecture médiévale mongole du monastère diffère de celle des temples de Lhasa.. Arrivée à Shigatse dans l'après-midi et visite du petit marché de Shigatse. Hotel Manasarovar 3\*

**23 Septembre : Shigatse – Lhasa** ~ 4h de route. Altitude : 3700m

Visite du monastère de Tashilunbo : résidence des Panchen Lama successifs et construit par le 1er Dalai Lama au 15ème siècle, il abrite la plus grande statue en bronze du monde, qui a été construite en 1904 pour le Bouddha du futur Maitreya. Direction Lhasa en longeant le fleuve Brahmapoutre. Pendant les 4 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 si elle est ouverte. Soirée libre à Lhasa. Nuit au Dekhang Hotel 3\*sup ou similaire.

**24 Septembre : Lhasa.** Altitude : 3700m

Journée libre, repas libre. Nuit au Dekhang Hotel 4\* ou Kyichu Hotel 4\*.

**25 Septembre : Lhasa – Pékin** ~ 1h de route. Altitude : 3700m

Transfert matinal à l'aéroport de Lhasa vers Pékin. Envol à 09h35 sur le vol CA 4126, arrivée à Pékin à 13h25. Après-midi libre à Pékin. Nuit dans un hotel 3\* près de l'aéroport.

**26 Septembre : Pékin – Paris**

Vol CA933 à 13h25 à destination de Paris CDG, arrivée à Paris à 18h40.

## Notre sélection d'hôtels pour votre circuit au Tibet :

### Lhasa : Dekhang Hotel 4\*

Le Dekhang est très bien situé à Lhasa, à quelques pas du Barkhor. L'hôtel a été rénové en 2018. Le décor a pour thème la culture tibétaine. Le mobilier est artisanal de même que les peintures au mur et les tapis.



### Shigatse : Manasarovar Hotel 3\*

L'hôtel Manasarovar a été construit en 2001 à Shigatsé. Il sert de base pour visiter les splendides monastères de la région du Tibet. Le personnel est très accueillant et ne se ménage pas pour donner des conseils sur les choses à faire dans le coin. Les chambres sont spacieuses et modernes. La jolie décoration typiquement tibétaine renforce la sensation de confort. La climatisation a été installée dans chacune des chambres. Elle peut facilement se moduler en chauffage lorsque les journées ou les nuits sont plus fraîches.



### Camp de Base de l'Everest : Tente

Les tentes nomades proche du monastère de Rongphu sont probablement le meilleur hébergement des environs. Les « chambres » sont chaleureuses. Sanitaires communs pour tous. Le soir, tout le monde se rassemble dans le restaurant douillet, autour du poêle alimenté en bouses de yak.



## **TARIFS - sur la base de 8 voyageurs maximum - INCLUSIONS et EXCLUSIONS :**

**Circuit Tibet:** 3490€ par personne (1€ = 7,80CNY)

Possibilité de voyager en privatif. Sur la base de 2 voyageurs, compter 5250€ par personne hors vols.

**Vols Paris Lhasa A/R :** nous contacter (autour de 1300€ par personne)

- Acompte à la réservation de 50% des frais de voyage, par virement ou carte bancaire en France

- Solde 3 semaines avant le départ, à nouveau par virement ou carte bancaire en France

### **Ce tarif "Circuit Tibet Kailash" comprend :**

- ▶ Les hôtels mentionnés avec petit-déjeuner tous les jours
- ▶ Tous les repas et deux bouteilles d'eau par jour
- ▶ Guide francophone tibétain de qualité pendant tout le voyage
- ▶ Les yaks et les yakmen durant le trek pour le port de vos sacs
- ▶ Tous les transports en minibus privatif
- ▶ Le permit d'entrée pour le Tibet
- ▶ Les tickets d'entrées pour toutes les visites, activités
- ▶ Paiement par carte bancaire en France, pour profiter de vos assurances de voyages offertes
- ▶ Garanties de notre agence de voyage française (assurance pro, garantie des fonds déposés)

### **Ce tarif "Circuit Tibet Kailash" ne comprend pas :**

- ▶ **Vols domestiques et internationaux**
- ▶ Les frais de visa chinois (160€ par personne)
- ▶ Les pourboires aux guides et chauffeurs (70€ par personne pour l'ensemble du séjour)
- ▶ Les assurances de voyage, activités complémentaires, dépenses personnelles
- ▶ Supplément chambre individuelle si vous voyagez seul (590€, notre prix coûtant)

Programme sujet à légère modification en raison des changements d'horaires ou annulation des compagnies aériennes, de la disponibilité des guides et hôtels ou des intempéries météorologiques.



En Chine : Yunnan Roads, 219 Chuncheng Road, Kunming, Yunnan, Chine

En France : Voyages, 19 rue Chateaubriand 22100 Dinan

