

De Lhasa au Kailash et Royaume de Guge – 14 Mai au 04 Juin 2027
(22 jours/19 nuits)

Participants : minimum 4, maximum 8

A Darchen (27-29 Mai), vous avez la possibilité de faire la randonnée kora du mont Kailash en 3 jours ou des visites plus tranquilles.

A indiquer dès la réservation.

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

Vendredi 14 Mai : Départ de Paris Charles de Gaulle Roissy

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

15 Mai : Pékin - Lhasa ~ 1h30 de transfert. Altitude : 3700m

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

Accueil par votre guide tibétain francophone qui vous accompagnera sur l'intégralité du circuit, puis transfert à votre hôtel. Temps libre pour vos acclimater. Nuit au Kyichu Hotel 3*.

16 Mai : 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 Kyichu Hotel 3*.



17 Mai : 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 Kyichu Hotel 3*.

18 Mai : Lhasa – Gyantsé ~ 5h de route. Altitude : 3950m

Départ le matin pour Gyantsé, par le superbe lac Yamdrok, un des lacs saints du Tibet. Route à travers de splendides paysages pour atteindre Gyantsé. **Passage d'un col à 5000m.** 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 Nyangchu Manor 4* ou similaire

19 Mai : 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 Gesar 3* ou similaire



20 Mai : Shigatsé – Sakya - Camp de Base de l'Everest ~ 6h de route. Altitude : 5200m

Route le matin pour rejoindre le monastère de Sakya. Le 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..

Continuez pour le monastère de Rongbuk, 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. 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 ou guesthouse – confort très simple. Pas de sanitaire privé.

21 Mai : Camp de Base de l'Everest – Lac Peiku - Saga ~ 7h de route. Altitude : 4600m

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 Ouguan Hotel 3* ou simialire

22 Mai : Saga – Lac Manasarovar ~ 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... 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. Repas simple. Nuit près du Lac Manasarovar Hotel 3*

23 Mai : Lac Manasarovar – Kora partielle ~ 7h de marche. Altitude : 4600m

Trajet en véhicule jusqu'à **Seralung Gompa**, point de départ de votre **trek vers Trugo Gompa**. Comptez environ 7 heures de marche pour atteindre ce petit monastère encore en activité. Tout au long du parcours, vous profiterez de vues spectaculaires sur le lac et les monastères environnants. La fin du sentier est ponctuée de nombreux murs mani, apportant une dimension spirituelle à la randonnée. Après la visite, retour en véhicule vers votre guesthouse. Nuit près du Lac Manasarovar Hotel 3*



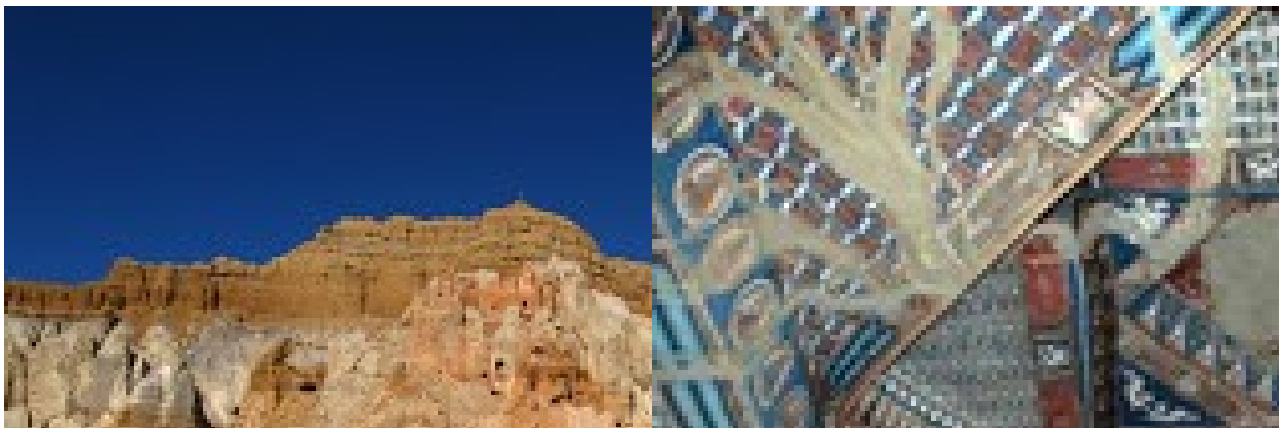
24 Mai : Lac Manasarovar – Kyunglung – Tholing. ~ 5h de route – 250km Altitude : 3700m

Route pour le Royaume de Guge. 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 Gangtési Hotel 3*

25 Mai : Tholing – Tsaparang – Tholing. ~ 2h de route. Altitude : 3700m

Visite du monastère de Tholing. Route pour Tsaparang, visite de son immense forteresse perchée sur un rocher 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. Nuit au Gangtési Hotel 3*



26 Mai : Tholing - Dungkar – Piyang – Darchen ~ 5h 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 Ouguan Hotel 3* ou similaire.

27 Mai : 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.

Le groupe peut être divisé en deux pendant deux jours, selon le choix de chaque participant. Si vous préférez ne pas faire la kora du Mont Kailash et souhaitez plutôt visiter les environs de Darchen, **merci de nous en informer lors de votre inscription**



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 reste avec vous lors de cette journée, repas inclus.

28 Mai : 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 environs de Darchen. Marche de 1h30 (aller simple) environ pour rejoindre **Gyangdak Gompa**. Historiquement, il a été le premier monastère établi dans la région du mont Kailash et du lac Manasarovar. Les pèlerins visitent souvent Gyangdrag et le **centre de retraite Serlung** lors d'excursions d'une journée. Le monastère a subi des destructions pendant la Révolution culturelle, étant complètement rasé par des explosifs. Toutefois, grâce aux efforts des habitants locaux et au soutien de diverses organisations, il a été reconstruit dans les années 1980. Aujourd'hui, le monastère de Gyangdrag continue de servir de centre spirituel pour les pratiquants bouddhistes de la région . Retour à Darchen et nuit à l'hôtel. Votre chauffeur reste avec vous lors de cette journée, repas inclus.



29 Mai : 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. Fin de journée libre à Darchen. Fin de journée libre à Darchen. Nuit au Ouguan Hotel 3*

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

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

30 Mai : Darchen - Paryang - Saga - Sources thermales - Saga. ~ 6h de route - 450km . Altitude : 3950m

Longue journée de route pour rejoindre Lhatse. Arrêts photos en chemin. Visite des sources thermales King Tiger, souvent des nomades sont installés dans cette zone selon la saison. En route, vous revivrez les merveilles du plateau de Ngari, de l'Himalaya et des montagnes. Arrivée à Lhatse en soirée. Hotel Ibis 2*+/3* (meilleur choix sur place) ou similaire.

31 Mai : Saga – Lhatse ~ 4h30 de route – 300km . Altitude : 3700m

Départ en direction de Lhatse, en traversant les paysages arides du plateau tibétain, ponctués de rivières cristallines et de petits villages traditionnels. Tout au long du trajet, admirez des panoramas spectaculaires sur la chaîne de l'Himalaya, avec des sommets enneigés à perte de vue. Nuit à Lhatse hotel 3*.

01 Juin : Lhatse – Shigatse ~ 4h30 de route – 300km . Altitude : 3800m

Départ matinal pour rejoindre Shigatse. 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. Continuez avec la visite du marché de Shigatse. Nuit à Shigatse. Hotel Gesar 3* ou similaire

02 Juin : Shigatse – Lhasa ~ 4h00 de route – 250km . Altitude : 3700m

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. Après-midi. Nuit au Kyichu Hotel 3*.

03 Juin : Lhasa – Pékin ~ 1h de route. Altitude : 3700m

Matinée libre. Transfert à l'aéroport de Lhasa vers Pékin. Escale à Pékin. Horaire des vols Lhasa – Pékin non confirmé pour Juin 2027.

04 Juin : Chine – Paris

Arrivée à Paris le 04 Juin 2027.

EXTENSION TOIT DU MONDE (en option) – minimum 2 personnes

03 Juin : Lhasa – Xining

Départ matinal pour la gare et train pour rejoindre Xining. Départ prévu à 11h30 (22h). Train couchette molle prévu. La ligne emprunte le col des Tangula Shankou à 5 068 mètres d'altitude, ce qui en fait la ligne la plus haute du monde. Plus de 960 km (80 % de la longueur de la ligne) se trouvent à une altitude supérieure ou égale à 4 000 mètres, et plus de 50 % de la ligne est construit en terrain gelé en permanence. Nuit à bord. Repas libres.

04 Juin : Xining - Shanghai

Arrivée à Xining à 09h18 et transfert à votre hôtel (holiday inn express xining train station) pour vous rafraîchir avant de prendre l'avion (sans guide) pour Shanghai à 15h30. Arrivée à Shanghai en fin de journée à 18h30. Transfert à votre hôtel (sans guide). Nuit au Golden Tulip New Asia 4*

05 Juin : Shanghai – Paris

09h30 - Découverte des activités matinales des Chinois dans le parc Fuxing : gymnastique taoïste, danses, tracé d'idéogrammes sur le sol, Tai Ji Quan... Continuation avec la visite de la vieille ville de Shanghai, retraçant la vie quotidienne de la Chine avant la modernisation, et faisant ainsi revivre le passé de Shanghai. Passage par le quartier du Bund, s'étendant sur plus de 1,6km le long du fleuve Huangpu, qui constitue un incroyable vestige du vieux Shanghai, autrefois appelé « Boulevard de la Révolution ». Nuit à bord.

06 Juin : Paris

Arrivée à Paris.

Info Vérité - A savoir avant votre départ :

Les **hôtels** sont généralement de bonne catégorie (souvent 3 étoiles), mais le service peut ne pas être à la hauteur des standards occidentaux. Des coupures d'électricité ou d'eau peuvent survenir, bien que de plus en plus rares, car ces régions sont encore en développement. La plupart des hôtels disposent de nombreuses chambres avec deux lits séparés et peu de chambres avec un grand lit. Par conséquent, il est nécessaire de faire preuve de flexibilité si vous voyagez à deux et souhaitez un grand lit. Fumer dans sa chambre est autorisé dans la plupart des hôtels en Chine. Les lodges ou guesthouses offrent un confort plus rudimentaire, avec des toilettes et des douches communes à l'extérieur de la chambre.

Pendant la **kora autour du Mont Kailash** : nous séjournons dans des lodges rustiques, avec des chambres pour cinq personnes équipées de draps et de couvertures. Les sanitaires (souvent très sales) sont communs et il n'y a ni lavabos ni douches. Les repas sont pris dans de petits restaurants situés aux étapes du parcours.

À Darchen, au pied du Mont Kailash : les hôtels de la région subissent une forte pression, notamment en raison des groupes d'Indiens venus en pèlerinage. Il arrive que les réservations effectuées à l'avance soient annulées par les hôteliers, qui préfèrent répondre à une demande plus élevée. Nous devons donc

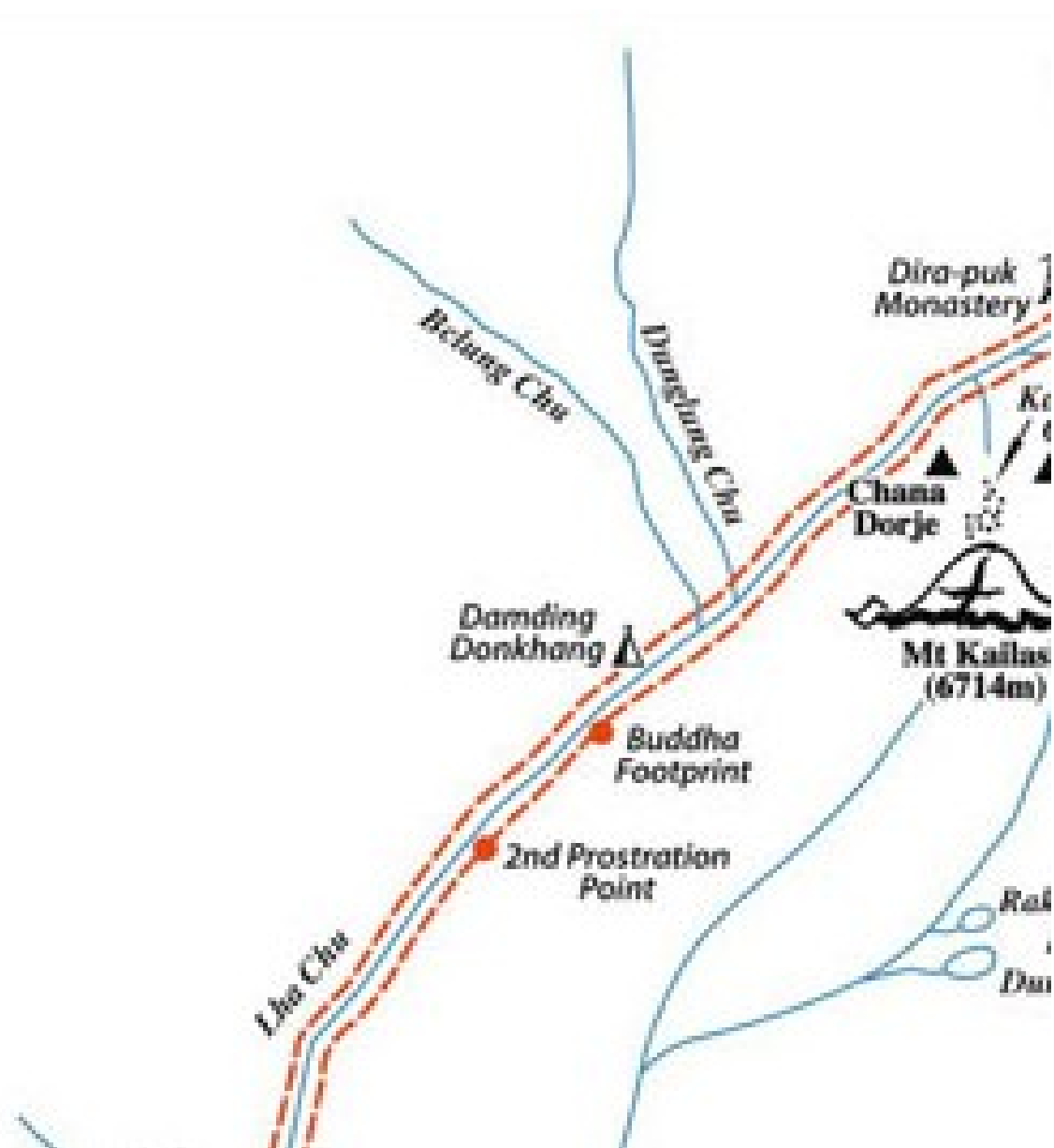
faire face à des changements imprévisibles et nous adapter en conséquence en réservant un autre hôtel. Nous vous remercions par avance pour votre compréhension et votre flexibilité face à cette situation.

Les **chambres individuelles** ne sont disponibles que dans les hôtels. Les guesthouses et les lodges ne proposent pas ce service.

Réseau téléphonique : disponible en ville, mais plus incertain en campagne et inexistant pendant un trekking. Consultez votre opérateur téléphonique avant le départ pour connaître les conditions d'utilisation. Il est possible d'acheter une carte (eSIM) avant de partir pour accéder au réseau 4/5G et à Internet. Pour la eSIM, si votre téléphone est compatible, nous recommandons AIRALO

Wifi : disponible uniquement dans les hôtels des grandes villes. Attention, la plupart des sites américains (Google, Facebook, WhatsApp...) sont bloqués ou fonctionnent très difficilement en Chine.

CARTE DU MONT KAILASH ET SES ENVIRONS



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

Circuit Tibet: 3890€ par personne

Supplément pour les personnes restant à Darchen durant le KORA : 200€

Extension train (en option) : 620€ par personne

*(1€ = 7,80CNY)

Vols Paris – Pékin - Lhassa A/R : nous contacter (autour de 1300€ TTC/pers. en fonction des dates et des compagnies)

- 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 privé
- ▶ Le permis 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 dépenses personnelles
- ▶ Les pourboires aux guides et chauffeurs (90€ par personne pour l'ensemble du séjour)
- ▶ Les assurances de voyage, activités complémentaires, dépenses personnelles
- ▶ Supplément chambre individuelle (hors guesthouse) si vous voyagez seul (620€, 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

