

## TIBET

### La Haute Route Lhasa Katmandou

Du 12 au 25 Juin 2010  
14 jours

Voyage de découverte culturelle  
accompagné par le tibétologue Jérôme Edou



**Points Forts :**

- *Survol des Himalayas et la haute route entre Lhasa et Katmandou*
- *Visite des grands monastères du Tibet central :  
Drépong, Samyé, Mindroling, etc.*
- *Lhasa, la capitale mythique du Tibet si longtemps fermée*
- *Katmandou pour découvrir les chefs-d'œuvre de la Vallée*
- *Voyage exceptionnel accompagné par Jérôme Edou, tibétologue spécialiste  
du bouddhisme tibétain et vivant au Népal depuis 20 ans*

## ITINERAIRE

*Cette haute route entre Lhassa et Katmandou allie la découverte de la culture tibétaine et de la vie pastorale du plateau tibétain. Puis traversant les grands cols himalayens à l'ombre des géants comme l'Everest, le Cho Oyu ou le Shijapangma nous rejoignons la chaleur tropicale de la vallée de Katmandou avec ses œuvres de culture, ses rizières et ses villages...*

*A Lhassa, Samyé ou Gyantsé nous pourrions approcher ces grands monastères qui ont fait la grandeur du Bouddhisme dans sa forme tibétaine et apprécier les chefs-d'œuvre inestimables qui ont traversé les siècles et la révolution culturelle. Mais nous irons aussi dans les lieux plus reculés où les autres ne vont pas comme Ralung, niché au cœur du haut plateau, pour goûter l'immensité du plateau tibétain.*

*En chemin vers le Népal nous longerons la formidable barrière himalayenne que dominant les 8000 m de l'Everest que nous pourrions contempler du village de Tingri. Puis abandonnant les hauts cols et l'aridité du plateau nous plongerons dans les gorges de la Bhote Kosi pour rejoindre les rizières et la végétation luxuriante du Népal. Un grand voyage sur les traces d'Alexandra David-Neel et des explorateurs du passé.*

### **Jours 01 & 02 : Vol régulier sur Katmandou.**

Départ de l'Europe sur vol régulier. Arrivée à Katmandou le jour 2 et installation à l'Hôtel Shanker\*\*\* en pension complète.

- Hébergement : Hôtel en pension complète

### **Jour 03 : Visite de la vallée de Katmandou.**

Visite de Pashupatinath, haut lieu de crémation dédié à Shiva et du Stupa de Bodnath entouré de près de 30 monastères tibétains. Après-midi visite de l'ancienne cité impériale de Patan connue pour ses artisans et ses fondeurs de statues.

- Hébergement : Hôtel en pension complète

### **Jour 04 : Vol pour le Tibet - Tsétang (3500 m).**

En début de matinée, survol spectaculaire de l'Himalaya pour rejoindre le plateau tibétain. Arrivée à l'aéroport de Gongkar à 60 km de Lhassa (1 h de vol).

En suivant la vallée du Brahmapoutre (*Tsangpo*), route vers Tsétang (2 h). En fin d'après-midi, visite de la forteresse de Yumbulakang.

- Transport : minibus

- Hébergement : Hôtel à Tsétang en pension complète

### **Jour 05 : Samyé - Mindroling - Lhassa.**

Après avoir traversé le Brahmapoutre, visite de Samyé, le plus ancien monastère du Tibet (VIIIe siècle). Au cœur d'un oasis, Samyé est construit selon les plans d'un Mandala. Il fut entièrement reconstruit depuis la libéralisation et achevé en 1989.

Déjeuner sur place puis route sur Mindroling, le plus ancien monastère de l'école des Anciens dans un cadre superbe et bucolique. Visite du village et du monastère puis route sur Lhassa (4 h).

- Transport : minibus

- Hébergement : Hôtel en pension complète

### **Jours 06 et 07 : Lhassa**

Visite des sites connus et moins connus de Lhassa : le Palais du Potala qui fut le siège des Dalai-Lama jusqu'en 1959 et qui abrite une collection impressionnante de d'œuvres d'art bouddhique, les

grandes universités monastiques de Séra et Drépung qui abritait plus de 7000 moines dans un dédale de chapelles, de temples et d'oratoires.

A 2 minutes de notre hôtel au cœur de la vieille ville, le temple du Jokhang et le Barkhor où déambulent sur les pèlerins venus des confins du monde tibétain, etc...

Nous prendrons aussi le temps d'aller visiter un centre de préservation de l'artisanat tibétain et de nous balader dans les ruelles de la vieille ville.

- Hébergement : Même hôtel à Lhasa en pension complète

#### **Jour 08 : Lhasa - Col du Kampala (4900 m) - Ralung - Gyantsé (6 h).**

Après avoir passé le Col du Kampala, découverte du lac de Turquoise (Yamdruk) dans un écrin de montagne, où paissent yacks et moutons. Pique-nique au bord du lac puis passage du col du Karola (5200 m), nous passons au pied de l'imposant glacier du Norjin Kangsang. En route découverte du site incroyable du monastère oublié de Ralung. Une ou deux heures de balade facile à pied pour goûter l'immensité du plateau tibétain.

- Transport : Minibus

- Hébergement : Nuit à l'hôtel de Gyantse

#### **Jour 09 : Gyantsé - Shigatsé.**

Le matin visite de Gyantsé, l'une des plus belles bourgades du Tibet central où se retrouvent agriculteurs et éleveurs pour un marché pittoresque. Visite du monastère aux fresques extraordinaires et du fameux Stupa (Kumbum) aux 72 chapelles. Après-midi route vers Shigatsé (1h 30). En fin d'après-midi, visite du monastère de Tashilhumpo, siège des Panchen-Lama puis balade dans le marché où l'on trouve encore quelques belles (fausses !) antiquités.

- Hébergement : Nuit à l'hôtel de Shigatsé.

#### **Jour 10 : Shigatsé - Phuntsoling - Tingri (5 h).**

Départ matinal. En quittant la grande route nous rejoignons le monastère de Phuntsoling sur les rives du Brahmapoutre pour une belle journée de route sur le plateau tibétain. Passage de deux cols à plus de 5000 m d'altitude pour se rapprocher de l'Everest et de la chaîne himalayenne que l'on découvre à Tingri.

- Hébergement : Guest House précaire

#### **Jour 11 : Tingri - frontière - Katmandou (10 h).**

Route pour rejoindre le Népal par une des plus hautes routes du monde en longeant l'Everest, le Cho Oyu et le Shijapangma avant de plonger dans les gorges vertigineuses de la Bhothe Kosi jusqu'à la frontière sino-népalaise. Après le passage de la frontière, route dans les rizières et les villages népalais pour rejoindre Katmandou.

*Note : longue route mais nous bénéficions des 2 ou 3 h de décalage horaire entre le Tibet et le Népal.*

- Hébergement : Nuit à l'hôtel Shanker à Katmandou.

#### **Jour 12 : Katmandou**

Le matin visite de la vieille ville de Baktapur connue pour ses artisans newars qui travaillent notamment le bois. Déjeuner sur place puis retour à Katmandou dans l'après-midi. Fin d'après-midi libre dans la vieille ville de Katmandou et dîner d'adieu.

- Hébergement : Nuit à l'hôtel Shanker.\*

*\* - Cette deuxième journée à Katmandou pourra être placée avant ou après le Tibet selon les horaires des vols internationaux.*

#### **Jour 13 : Temps libre et vol international retour.**

Temps libre et vol international pour l'Europe dans la soirée.

#### **Jour 14 : Arrivée en Europe.**

## INFORMATION PRATIQUES

### Visa Tibet :

Les visas sont obtenus par nos soins. Nous devons impérativement être en possession d'une photocopie de votre passeport 1 mois avant votre départ de Paris pour pouvoir obtenir les visas qui ne sont délivrés qu'à l'Ambassade de Chine à Katmandou. Ces visas Tibet peuvent être obtenu dans la journée les lundi, mercredi et vendredi donc vous devez être à Katmandou la veille.

### Visa Népal :

Ils peuvent être obtenus à l'arrivée à l'aéroport de Katmandou (avec une photo). Ne pas oublier de mentionner visa double entrée.

### Altitude :

Par expérience, il est préférable d'atterrir à Lhasa (3600 m d'altitude) et de s'acclimater au Tibet central avant d'attaquer la haute route et les cols à 5000 m. On peut ressentir les premiers jours un léger mal de tête ou de la difficulté à monter les escaliers mais ces symptômes disparaissent en général assez vite. Pour les personnes ayant de vrais problèmes cardiaques, l'avis d'un médecin est fortement recommandé.

### Vols Katmandou Lhasa :

La compagnie South West China opèrent 3 vols par semaine les samedi, mardi et jeudi en haute saison (Juillet à Septembre) et ces rotations sont réduites à 2 voire 1 vol hebdomadaire aux autres périodes de l'année. Ces vols sont souvent chargés dont il faut s'y prendre à l'avance.

De plus vous devez impérativement être à Katmandou un jour ouvrable avant votre vol sur Lhasa pour que nous puissions faire les visas Tibet - lundi, mercredi, vendredi.

### Hôtels à Katmandou :

Hotel Shanker \*\*\*\* : Cet ancien palais est un hôtel de charme entièrement restauré dans un jardin magnifique. Il est de plus très bien situé à 500 m de la vieille ville et du quartier de Thamel. Sans aucun doute le meilleur rapport qualité/prix à Katmandou. Voir leur site Internet.

Hôtel à Lhasa : Hôtel Gyangyen\*\*\* récent, confortable et propre, très bien situé à quelques minutes du Jokhang, au cœur de la vieille ville de Lhasa.

Hôtels au Tibet : les hôtels que nous avons sélectionnés sont tous de bonne qualité (\*\*\*) avec salle de bain privée.

Dernière nuit dans une Guest House précaire à Tingri pour pouvoir admirer la chaîne himalayenne.

Nourriture : Voyage en pension complète. La nourriture népalaise est très saine à base de riz de légumes et de lentilles. Au Tibet, nourriture chinoise à laquelle s'ajoutent quelques spécialités tibétaines comme les *momos* ou la *thoukpa*, soupe de pâtes, et bien sûr le steak de yak !

Equipes locales : nous n'employons que du personnel tibétain (chauffeurs, guides, etc.). Les guides tibétains sont anglophones. Ils sont aimables attentionnés et aiment leur pays. Cs sont eux qui vous feront découvrir leur culture, leurs traditions et qui vous parleront de leur vies, de leurs espérances...

**Jerome Edou** : Après des études de Sociologie, Jérôme Edou a étudié pendant 20 ans le bouddhisme tibétain auprès des plus grands maîtres et dans différentes écoles : Zen, Théravada, etc. Il est chercheur, traducteur de tibétain et auteur notamment d'un ouvrage de référence sur le Tibet : 'Tibet les chevaux du vent'.

Depuis presque 20 ans, il réside au Népal où il organise des voyages, trekking et expéditions; il est aujourd'hui considéré comme l'un des meilleurs spécialistes de l'Himalaya.

Publications : - *Tibet : les chevaux du vent* - avec René Vernadet, 1987, 3ième édition, L'Asiathèque Paris 2007

- *Machig Labdron, femme et yogini du Tibet* - Edition du Seuil Paris 2004

Il est aussi chroniqueur régulier pour [Trek Magazine](#).

**Climat** : Mai - Juin : C'est la meilleure période. Il fait presque toujours beau. Grande luminosité des paysages. Moins fréquenté qu'en été.

Juillet - Août : Beau temps mais les pluies ne sont pas exclues. Le soir, les températures peuvent descendre distinctement.

Septembre - Octobre : Beau temps en générale. Plus nous nous rapprochons de l'hiver et plus les températures nocturnes tombent. La neige commence à apparaître à certains cols.

**Pharmacie** : Votre guide sera en possession d'une pharmacie de base pour les premiers soins mais apportez aussi vos propres médicaments.

*NB : votre guide n'est ni médecin ni infirmier même s'il connaît bien les médicaments de la pharmacie, a été formé pour les utiliser et connaît les rudiments des premiers soins.*

## PRIX & CONDITIONS

<b>Prix &amp; Conditions (Base) :</b>	<b>5/6</b>	<b>7/9</b>	<b>10+</b>
	€ 1990	€ 1890	€ 1690

**Supplément:** - Vol Katmandou/Lhasa: € 310/personne  
(Sujet à augmentation sans préavis de la part des compagnies aériennes)  
- Chambre single: €185/personne

**Comprend :**

- Tous les transports et transferts en véhicule privé selon le programme.
- 4 nuits à l'hôtel Shanker ou équivalent à Katmandou
- Séjour en pension complète.
- Visites avec transport et entrées des sites dans la vallée de KTM
- Entrées des sites et monastères au Tibet.
- Permis de route au Tibet.

**Ne comprend pas :**

- Visas Népal à obtenir à l'aéroport.
- Vol international
- Assurance rapatriement obligatoire
- Pourboires, dépenses et équipement personnels, boissons, etc.

### **Ajanta Voyages**

#### **Voyages à thème en Himalaya**

Programmes sur mesure pour groupes constitués en Inde, Tibet, Népal, Bhoutan

[www.ajantavoyages.com](http://www.ajantavoyages.com)

Pour toute information, contactez-nous : [info@ajantavoyages.com](mailto:info@ajantavoyages.com)

## **CONDITIONS GENERALES AJANTA VOYAGES**

### ***Itinéraire & Prix***

*L'itinéraire et le prix vous sont communiqués selon les informations en notre possession au jour de ce contrat, mais des changements peuvent survenir notamment sur les vols intérieurs.*

*Nous ferons de notre mieux pour vous tenir informé de ces changements et pour qu'ils vous causent le moins de désagrément possible.*

### ***Assurance & Urgences***

*Vous devez obligatoirement contracter une assurance annulation/rapatriement et nous fournir une copie de votre contrat, votre numéro de police, une copie de votre passeport ainsi que le nom de la personne à contacter en cas d'urgence, ceci pour faciliter les démarches.*

### ***Frais d'Annulation***

*Merci de bien vouloir effectuer le règlement de votre voyage au minimum 30 jours avant votre départ.*

### ***Conditions d'annulations :***

- Plus de 15 jours avant le départ : pas de frais d'annulation sauf le billet d'avion Kathmandu/Gongkar*
- 15 jours ou moins avant le départ : 30 % de frais d'annulation vous seront retenus sur le terrestre sauf le billet d'avion Kathmandu/Gongkar*

**NB : Une fois que le billet est émis, le frais d'annulation ou de changement de nom est \$ 80/billet**

Je soussigné, Mr, Mme, Melle déclare avoir pris connaissance des conditions générales et particulières de ce voyage. Je suis conscient des risques que j'encoure mais j'en prends l'entière responsabilité et je m'engage à ne pas reporter cette responsabilité sur l'agence Ajanta, les guides ou les équipes locales.

Fait à

Le

Signature:

Page à nous retourner remplie en l'imprimant du site d' Ajanta  
ou par fax : (00 977) 1 44 12 33