

CHINE – YUNNAN, TIBET, LA ROUTE DU SHANGRI LA – CHNCT100



10h



+7h Hiver/-6h Eté

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

FICHE TECHNIQUE VALABLE POUR LES DEPARTS DU 29/03/2021 AU 11/10/2021 inclus

VOTRE VOYAGE

Parcourez certaines des régions les plus authentiques de la Chine du Sud et du Tibet, avec ce circuit exceptionnel, véritable mosaïque de cultures, qui vous mènera du verdoyant Yunnan au "toit du monde", le majestueux Tibet, par la route du Shangri La et vous permettra de découvrir l'âme tibétaine et la ferveur des pèlerins. Un voyage entre terre et Ciel !



ITINERAIRE

Jour 1 : Paris – Lijiang

Envol à destination de Lijiang. Repas et nuit en vol.

Jour 2 : Lijiang (altitude 2 100 m)

Arrivée à Lijiang, accueil et transfert à l'hôtel Sightseeing Hotel Lijiang 3*. Déjeuner dans un restaurant local. Promenade dans la vieille ville de Lijiang, classée au Patrimoine mondiale de l'UNESCO, véritable berceau de la minorité Naxi. Dîner. Nuit à votre hôtel.

Jour 3 : Lijiang

Découverte de la vieille ville, abritant canaux, petits ponts, maisons en terre sèche et ruelles pavées pleines de charme. À Yufeng Si, visite du monastère du Sommet de Jade dédié au dieu de la montagne et au seigneur des monts Yulong. Promenade dans le parc de l'Étang du Dragon noir. Visite du musée Dongba, culture mystérieuse de la minorité Naxi. Ensuite, visite du village Shuhe, situé à l'époque sur la route du thé, et visite de son marché local. Déjeuner et dîner inclus. Nuit à l'hôtel.

Jour 4 : Lijiang – Dali • (190 km/env. 2h30 - altitude 1 900 m)

Le matin, route vers Dali, capitale de l'ancienne principauté Bai. À l'arrivée, promenade en bateau sur le lac Erhai. Déjeuner. Puis, coup d'œil sur les Trois pagodes et par la découverte de la vieille ville et de son musée : la rue des Étrangers, la porte du sud de la ville, l'église et la rue du Peuple. Dîner et nuit à l'hôtel Dali Asia Star Hotel 3*.

Jour 5 : Dali – Shaxi • (150 km/env. 4h)

Le matin, départ pour le village de Shaxi. Sur la route, visite du village de Xizhou de la minorité Bai et visite de son marché coloré. Puis, visite du village Zhoucheng et d'un atelier de batiks avec ses secrets de fabrication. Déjeuner chez l'habitant dans un village Bai avec dégustation du fromage local. Vous assisterez ensuite à un spectacle de chants et de danses traditionnels dans un théâtre local. Reprise de la route vers Shaxi, village historique sur l'ancienne route du thé qui possède une histoire de 2400 ans et où le temps semble s'être arrêté. À l'arrivée, visite du temple Xingjiao et balade au cœur de ses ruelles bordées de maisons aux façades en bois, la place centrale du village avec son beau théâtre à l'architecture Bai. Ce sera également l'occasion de voir les paysans locaux travailler dans les rizières bordant le village. Dîner et nuit à l'hôtel Shaxi Ao Xiu Zige 3*.

Jour 6 : Shaxi – Shangri La • (220 km/env. 4h - altitude 3 200 m)

Route pour Zhongdian, connu sous le nom de « Shangri La », terre où règnent paix et sérénité. Découverte du paysage spectaculaire des gorges du Saut du Tigre, enserrées entre les chaînes du mont du Dragon de jade et du mont Haba, descente dans la vallée jusqu'au pont en verre (10 m au-dessus du niveau de l'eau du fleuve Yang Tse). C'est un des canyons les plus profonds au monde. Déjeuner sur place. Poursuite vers Shangri La, qui marque l'entrée dans le monde tibétain. Arrêt sur la courbe du fleuve Yangtze et visite du village "Petit Shangri La", au paysage tibétain. Installation pour 2 nuits à l'hôtel Zhongdian Salong 3*. Dîner.

Jour 7 : Shangri La • (altitude 3 200 m)

Visite du monastère tibétain de Ganden Sumtseling Gompa, considéré comme l'un des plus importants du Yunnan. Vous serez émerveillé par les couleurs et l'architecture de ce complexe, vieux de plus de 300 ans, qui abrite encore de nombreux moines. Ensuite, balade (45min) autour

du complexe offrant de superbes vues sur le monastère. Arrêt chez un habitant tibétain, qui vous expliquera la fabrication du thé au beurre suivi d'une dégustation. Ensuite, découverte de la vieille ville, des villages aux alentours et du marché local. Déjeuner et dîner inclus. Nuit à l'hôtel.

Jour 8 : Shangri La – Lhasa • (100 km/env. 2h de vol - altitude 3 450 m)

Transfert à l'aéroport et envol pour Lhasa, ville sainte du bouddhisme himalayen et résidence traditionnelle du dalaï-lama. Route pour Lhasa. Déjeuner. L'après-midi, petit repos pour vous acclimater à l'altitude puis visite du temple des Nonnes et du musée du Yak du Tibet. Dîner de bienvenue avec spécialités tibétaines et spectacle de chants et de danses. Installation pour 3 nuits à l'hôtel Lhasa Cang-gyan Lhasa 3*.

Jour 9 : Lhasa

Visite du Potala, symbole de l'identité tibétaine et palais forteresse des dalaï-lamas, le plus haut du monde. Fondé à partir du 7^e siècle, vous serez impressionné par cet ensemble imposant de 13 étages qui domine la ville. Il abrite les salles de vie et de prière ainsi que les reliques funéraires des dalaï-lamas au cours de l'histoire du Tibet. Déjeuner, puis, visite de Jokhang, sanctuaire le plus vénéré de Lhasa par toutes les sectes du bouddhisme tibétain. Balade dans la rue de Barkhor, grand bazar aux innombrables échoppes d'artisanat tibétain et népalais. Ensuite, vous rencontrerez un peintre de Tangka dans son atelier où vous découvrirez cet art caractéristique de la culture bouddhiste tibétaine. Dîner et nuit à l'hôtel.

Jour 10 : Lhasa

Excursion au monastère de Drepung, bâti au pied de la montagne à l'extérieur de Lhasa. L'après-midi, visite de la lamaserie de Sera, fondée au 15^e siècle, avec ses centaines de moines "débatteurs", et puis découverte du Norbulingka, le "parc aux bijoux" qui sert de résidence d'été aux dalaï-lamas, entouré de jardins et de bassins. Déjeuner et dîner inclus. Nuit à l'hôtel.

Jour 11 : Lhasa – Gyangtsé • (260 km/env. 6h30)

Départ pour Gyangtsé (altitude 4 040 m), située dans la vallée de Nyang Chu, et ancien carrefour des routes commerciales. Passage par le col de Gamba La à 4 900 m d'altitude, et découverte du lac de Yamdrok-Tso aux eaux turquoise, entouré de sommets enneigés. Sur la route, visite d'un petit atelier de "tsampa" (spécialité tibétaine à la farine d'orge). Arrivée en fin de journée. Déjeuner et dîner inclus. Nuit à l'hôtel Gyantze 3*.

Jour 12 : Gyangtsé – Shigatsé • (95 km/env. 1h30 - altitude 3 900 m)

Visite du temple de Palkhor, unique au Tibet pour ses caractéristiques tibétaines Han et son architecture de style népalais. Puis, découverte du stûpa Pango Chorten, ou Kumbum, stûpa octogonal aux cent mille Bouddhas, organisé sur 8 niveaux et dont les chapelles renferment d'étonnantes fresques colorées inspirées des nombreuses déités du bouddhisme tantrique tibétain. Départ pour Shigatsé, deuxième ville du Tibet et siège traditionnel du panchen-lama, le numéro 2 dans la hiérarchie ecclésiastique tibétaine. Déjeuner et dîner inclus. Nuit à l'hôtel Shigatse Manasorovar 3*.

Jour 13 : Shigatsé – Lhasa • (280 km/env. 6h30)

À Shigatsé, ancienne capitale du royaume des Tsang, visite du monastère du Tashilhunpo, résidence des panchen-lamas construite en 1447 et qui reste un haut lieu de pèlerinage. Promenade dans un marché local près du monastère. Puis, route vers Lhasa. En chemin, arrêt dans le village de Huncun pour une visite d'une fabrique d'encens tibétain. Déjeuner et dîner inclus. Nuit à l'hôtel Lhasa Gang-gyan 3*.

Jour 14 : Lhassa – Chengdu – Paris

Libre jusqu'au transfert pour l'aéroport (repas libres), envol vers Chengdu, long transit à l'aéroport.

Jour 15 : arrivée à Paris

Envol pour Paris.

À NOTER :

Ce circuit se déroule à des altitudes élevées. Les personnes souffrant de problèmes cardiaques, respiratoires et circulatoires devront consulter un médecin avant de s'inscrire. Au Yunnan et au Tibet, durant la saison des pluies de fin juin à fin août, l'itinéraire peut être modifié en fonction de la météo. Circuit à l'écart des grandes villes, la beauté des paysages compense la simplicité de l'hébergement et des infrastructures.

FORMALITES & SANTE**VALIDITE DU PASSEPORT POUR LE VOYAGE**

Passeport obligatoire d'une validité supérieure à 9 mois après la date de retour avec Deux pages vierges face à face. **Le visa pour la Chine** n'est pas inclus dans le tarif : nous vous recommandons de vous occuper de votre visa dans des délais

confortables. Merci de fournir dès la réservation vos informations passeport suivantes : nom, prénom, date et lieu de naissance, nationalité, numéro de passeport, date, lieu d'émission et date de fin de validité.

Les conditions d'accès à la Région autonome du Tibet (RAT) changent régulièrement sans préavis. Le permis d'accès au Tibet est inclus dans le tarif. Sa délivrance aux ressortissants étrangers peut faire l'objet de mesures de suspension (provisaires ou pas). Ces règles peuvent être amenées à changer sans préavis par les autorités chinoises.

Merci de fournir à votre agence 45 Jours avant le départ une copie claire des 2 premières pages de votre passeport en couleur (les pages où figurent votre identité), et du visa chinois et sur une feuille à part : l'indication de votre métier, le nom et l'adresse de votre employeur (si employé), votre numéro de téléphone en journée, votre adresse personnelle et votre numéro de téléphone, votre date de naissance.

SANTE, VACCINS, RECOMMANDATIONS SANITAIRES

Conseillés : traitement anti-paludéen (classification groupe 1 à 3) pour le sud et le centre du pays. Répulsifs anti-moustiques. Mise à jour du vaccin DT-Polio. Il est nécessaire de se munir, avant le départ, d'une trousse de pharmacie de secours ainsi que des médicaments dont on a besoin lors d'un traitement particulier.

INFORMATIONS PAYS

Monnaie

Le Yuan ou renminbi (CNY). Les Euros peuvent être changés sans aucune difficulté dans la très grande majorité des sites visités au cours de votre séjour. A certains endroits, plus reculés, les dollars seront cependant à favoriser. Les cartes de crédit sont acceptées, mais principalement dans les grandes villes, les magasins et les hôtels. Attention, les Yens ne sont pas convertibles en euros
1€ = 8,12 CNY (aout 2020, à titre indicatif).

Pour connaître son taux de change actuel, vous pouvez consulter le site : www.xe.com.

Savoir-vivre et coutumes

La Chine est un pays imprégné de traditions millénaires. C'est un peuple fier, cultivé, travailleur et accueillant qui n'hésitera pas à vous offrir une tasse de thé ou à vous initier au jeu de go. Sourire, politesse, ponctualité, pudeur sont les maîtres mots de leur savoir-vivre. Les chinois sont également très patients et flegmatiques. Gardez donc votre sang froid en toutes circonstances et surtout ne jamais "faire perdre la face" à un Chinois. Il préférera dire "peut-être" plutôt que "je ne sais pas", "oui, mais..." plutôt que "oui" ou "non"...

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.

Souvenirs et artisanat

L'artisanat chinois est vaste. Si chaque région, voire chaque ville, a ses spécialités propres, certains produits typiques et incontournables de la Chine se trouvent à peu près partout dans le pays : le thé chinois, des bijoux en perles ou pierre de jade, des vêtements, la calligraphie... De Pékin ou de Shanghai, vous pourrez également rapporter de la porcelaine et des œuvres d'arts. En dehors des supermarchés et des centres commerciaux, le marchandage est de rigueur. Attention aux contrefaçons, de qualité bien moindre, et surtout, illégales en France (particulièrement les montres, bijoux, CD, DVD, sacs et vêtements de marque).

Langue

Le Mandarin est la langue officielle, parlée dans la majorité du pays. Mais de nombreux autres dialectes et langues locales sont également présents. L'anglais commence à être relativement répandu dans les grandes villes, le plus souvent par les étudiants. Avoir quelques notions de chinois, grâce à un petit lexique (même succinct), sera toujours utile, et appréciés au cours de vos rencontres.

INFORMATIONS CIRCUIT

BON A SAVOIR

Des modifications liées au climat (brouillard...) ou à certains retards ou annulations de vols ou de trains, parfois de dernières minutes peuvent entraîner des inversions ou des changements d'itinéraires.

La période de fin juin à fin août correspond à la saison des pluies au Yunnan et au Tibet : l'itinéraire peut être modifié en fonction de la météo (routes coupées, éboulis...).

Le gouvernement chinois peut sans préavis interdire la visite d'une ville ou d'un site. Notre prestataire modifiera sur place au mieux selon les directives données.

Attention ce circuit se déroule à des altitudes élevées, les personnes souffrant de problèmes cardiaques, respiratoires et circulatoires devront consulter un médecin avant de s'inscrire.

REMARQUES

Les Chinois voyagent de plus en plus dans leur pays, particulièrement durant les fêtes nationales (29-30 avril, 1er mai, "semaines d'Or" du 1-7 octobre, anniversaire de la création de la République Populaire...), il arrive parfois que certains sites touristiques soient particulièrement fréquentés à ces dates. Guidage : d'une étape à l'autre, les compétences des guides locaux peuvent se révéler de qualité inégale.

NIVEAU DE DIFFICULTE

Ce circuit se déroule à des altitudes élevées. Les personnes souffrant de problèmes cardiaques, respiratoires et circulatoires devront consulter un médecin avant de s'inscrire. Au Yunnan et au Tibet, durant la saison des pluies de fin juin à fin août, l'itinéraire peut être modifié en fonction de la météo.

Circuit à l'écart des grandes villes, la beauté des paysages compense la simplicité des hébergements et infrastructures.

ENCADREMENT/ACCOMPAGNEMENT

Vous serez encadrés par des guides nationaux francophones. Des guides locaux anglophones viendront en renfort des jours 3 à 7.

D'une étape à l'autre, les compétences des guides locaux peuvent se révéler de qualité inégale. Dans certaines régions, le nombre de guides francophones étant limité, les guides locaux peuvent être anglophones.

TRANSPORT

Le circuit est effectué à bord d'un bus climatisé, bateau, avion et train rapide.

Le bus climatisé est mis à la disposition du groupe pour les transferts, les visites, les Excursions.

L'état de certaines routes n'est pas toujours très bon, ce qui rend les trajets un peu plus longs. Vous y croiserez au fil des kilomètres, toutes sortes d'engins et de moyens de transports parfois insolites. Au Tibet, du fait des routes de montagne, certaines étapes sont longues.

Des retards parfois importants ou des annulations de vols ou de trains peuvent survenir sans préavis. Par ailleurs, au moment de l'impression de la brochure, la programmation des lignes intérieures chinoises n'est pas connue. Des modifications, parfois même de dernière minute, peuvent entraîner des inversions ou des changements d'itinéraires.

HEBERGEMENT

Vous serez logés en hôtels de catégorie 3* (normes locales).

Selon la réglementation hôtelière internationale, les chambres doivent être libérées pour midi. Si vous arrivez tôt le matin, vous devrez donc attendre généralement 14h pour pouvoir l'occuper.

Les chambres sont souvent composées de deux lits séparés, parfois d'un grand lit.

Au Yunnan et Tibet, les hébergements ne correspondent pas aux critères de l'hôtellerie internationale.

Les hôtels peuvent être éloignés du centre-ville. Les prestations de chacun peuvent varier selon les villes visitées.

VOS HÔTELS (ou similaires)

Hôtel Sightseeing Lijiang 3* (Lijiang), hôtel Dali Asia Star 3* (Dali), hôtel Shaxi Ao Xiu Zige 3*(Shaxi), Hôtel Zhongdian Salong 3*(Zhongdian), Lhasa Gang-gyan Hotel 3* (Lhasa), Hôtel Gyantze 3* (Gyantze), Hôtel Shigatse Manasorovar 3* (Shigatse)

EXCURSIONS OPTIONNELLES

A réserver et à régler sur place, selon disponibilités. Tarif par personne (à partir de 10 personnes).

Dali : Promenade en charette à Xizhou : 80RMB

Zhongdian : Spectacle « Shangri-la » : 280RMB

INFORMATIONS PRATIQUES

La meilleure période pour visiter la région du Yunnan est au printemps ou en automne, lorsque les températures sont clémentes (ni trop chaud, ni trop froid) et que le ciel bleu ou parsemé de petits nuages.

La région du Tibet est connue pour ses hivers particulièrement froids, et la douceur de ses étés. La fin du printemps (fin avril-début juin), et le début de l'automne (septembre et octobre), font partis des meilleures périodes pour visiter la majorité du pays. Les nuits restent cependant très fraîches.





Repas selon programme, pris dans des restaurants chinois, avec un verre de boisson par personne (non alcoolisée). Les repas se prennent très tôt en Chine, vers midi pour le déjeuner, vers 18h30 pour le dîner. Sachez que le goût de la cuisine chinoise est plus salé et gras que la cuisine française. La viande est souvent coupée en petits morceaux et mélangée avec des légumes. 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.



En Chine, les guides et chauffeurs sont rémunérés en grande partie grâce aux pourboires offerts par les touristes. Le guide est susceptible d'en organiser la collecte auprès des participants en tout début de circuit. A noter, que les guides et chauffeurs changent lors de la visite des différentes régions (Pékin, Xi'an, Shanghai, Guilin, Canton). Le pourboire usuel est de 5 euros par personne par jour de visite (3€ pour le guide, 2€ pour le chauffeur), sans oublier 50 centimes d'euro pour chaque bagagiste et également lors du massage du jour 3. Ces pourboires sont fortement conseillés mais laissés à votre appréciation.



Pour les appareils photos numériques, prévoir des cartes mémoires suffisantes, une batterie de rechange et votre chargeur. Pour la recharge de vos appareils, prévoir un adaptateur international. Prendre soin de vérifier si la photo qui est prise est bien autorisée (site sensible, lieu religieux, etc...).



220 volts. Il est conseillé de se munir d'un adaptateur international comportant des fiches plates dites américaines et d'un adaptateur avec 3 orifices dont un pour la terre.

BOUCLER SA VALISE



Bagages

Prévoyez de préférence un sac souple de 20 kg maximum, et sac à dos pour vos effets personnels de la journée. Attention, les bagages doivent obligatoirement être fermés à clé ou par un cadenas. Le port des bagages est non inclus. Nous vous recommandons de ne pas laisser des papiers importants ou des objets de valeur dans votre bagage lors de l'enregistrement à bord des trains et de les garder sur vous durant le voyage.

Vêtements

Une tenue correcte est indispensable partout. Prévoyez des vêtements chauds à Lhasa. Au Tibet, les écarts de températures peuvent être énormes.

Les systèmes de climatisation sont particulièrement efficaces dans les restaurants, hôtels et bus. Ils peuvent occasionner quelques désagréments : rhumes, angines... Nous vous conseillons d'emporter un vêtement à cet effet.

Une paire ou deux de chaussures souples et confortables

Matériel

Lunettes de soleil. Crème de protection contre le soleil et les insectes (moustiques en particulier). Un foulard chaud. Il est recommandé d'emporter une gourde pour pouvoir boire 1 litre d'eau par jour pour chaque 1000 m d'altitude, et de se munir de médicaments spécifiques aux problèmes d'altitude : diurétique léger, somnifère ou relaxant léger. Emportez des fruits secs, riches en potassium (abricot, pruneau, banane...).

Vos affaires de toilettes personnelles Petite pharmacie personnelle. Contre les ennuis intestinaux (eau non potable, faites attention à ce qui vous est servi). Nous vous conseillons de boire du thé, de l'eau minérale.

Munissez-vous également de crèmes protectrices pour les lèvres, le climat étant très sec.

VOYAGE ET PARTAGE

La vie en groupe

Vous allez vivre plusieurs jours en communauté et certaines concessions sont indispensables à la cohésion du groupe. Il est nécessaire d'être ponctuel au rendez-vous donné par votre accompagnateur ou guide. Les retards peuvent remettre en cause l'organisation des visites prévues.

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.

RECOMMANDATIONS

- Comme dans tout voyage, évitez d'emporter des objets de valeur. Assurez votre matériel vidéo et photo.
- Emportez également une photocopie de vos papiers d'identité.
- Ne laissez jamais vos objets de valeurs (argent, passeport, billets d'avions) dans votre chambre, votre bus, restaurants... chaque fois que cela est possible, laissez-les dans le coffre de l'hôtel ou dans votre valise fermée à clé. Observez les règles élémentaires de prudence. Nous et notre prestataire ne pouvons être tenus pour responsables des conséquences que pourraient entraîner de tels vols ou pertes.

MINI LEXIQUE

| | |
|-----------------|---------------|
| Bonjour | Nihao |
| Bonsoir | Wanshanghao |
| Comment ça va ? | Nihao ma ? |
| Ça va bien | Henhao |
| Combien ? | Duoshaoqian ? |
| S'il vous plaît | Qing |
| Merci | Xiexie |
| Pardon | Dui Bu Qi |

Nous vous souhaitons un très beau voyage !