Atalante
L'ESPRIT TREK

TIBET

Découverte du Tibet central

- Une découverte complète du Tibet Central, de Lhassa à l'Himalaya.
- De jolies randos aux meilleurs endroits.
- Rongbuk et le camp de base de l'Everest.
- Les paysages exceptionnels des hauts plateaux tibétains.

À PARTIR DE	**5 995 €** (vol inclus)
DURÉE	16 jours
TYPE	Voyage en petit groupe
NIVEAU	
THÉMATIQUE	Découverte

Une grande traversée du Tibet, de Lhassa au lac Namtso, en passant par le camp de base tibétain du Mont Everest !

Nous découvrons les sites bouddhistes les plus remarquables, les paysages inoubliables de l'Himalaya et des hauts plateaux, les grands lacs sacrés... Le programme alterne ente visites et rencontres, randonnées et contemplation, pour une découverte complète du "toit du monde"...

Nous arrivons en Chine par la province du Sichan, à Chengdu, puis prenons un vol domestique à destination de la capitale tibétaine, Lhassa. Nous prenons le temps de nous acclimater à la haute altitude en visitant les monuments incontournables de la ville, tels que le palais du Potala et du Jokhang, avant de prendre la route pour rejoindre le monastère de Samyé et de Yumbu Lakhang, en passant par Tsetang.

Nous rejoignons ensuite le lac Yamdrok, l'un des grands lacs sacrés du Tibet, puis découvrons les monuments de Gyantsé et de Shigatsé. Direction le sud et le monastère historique de Sakya, avant d'admirer la grande barrière himalayenne et sa montagne la plus célèbre : Chomolungma, le Mont Everest... Nous revenons finalement dans le nord pour admirer l'immensité turquoise des eaux du lac Namtso, avant de terminer notre séjour tibétain à Ganden, où nous contemplons une dernière fois les paysages hors normes de ce pays millénaire...

Itinéraire

JOUR 1

PARIS - CHENGDU

TRANSPORT : AVION | HÉBERGEMENT : AVION | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Vol à destination de Chengdu, la capitale de la province du Sichuan.

JOUR 2

ARRIVÉE À CHENGDU - VOL POUR LHASSA

HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÉJEUNER : LIBRE

Arrivée à Chengdu dans la matinée. Après avoir récupéré nos bagages, nous sommes accueillis par un assistant (anglophone) qui nous remet nos permis d'entrée en région autonome du Tibet. Il nous accompagne ensuite au guichet pour l'enregistrement des bagages pour le vol intérieur. Vol pour Lhassa, la capitale tibétaine. A l'arrivée, accueil par notre guide tibétain, et transfert à l'hôtel.

JOUR 3

VISITE DE LHASSA : BARKHOR, JOKHANG ET SERA

HÉBERGEMENT : HÔTEL

Nous débutons notre découverte de la capitale au coeur de la vieille ville : nous arpentons les ruelles du Barkhor, puis visitons le palais du Jokhang, qui est actuellement le monument le plus vénéré par les bouddhistes au Tibet. A quelques kilomètres de là, au monastère de Sera, les moines se réunissent tous les après-midi dans la cour du monastère pour un débat traditionnel sur la philosophie bouddhiste, généralement agité ! Retour à l'hôtel.

JOUR 4

VISITE DE LHASSA : POTALA, NORBULINGKA ET DREPUNG

HÉBERGEMENT : HÔTEL

Nous allons ce matin dans le centre-ville de Lhassa pour visiter le célèbre palais du Potala, ancienne résidence des dalaï-lamas depuis le XVIIe siècle. Cette forteresse de 13 étages était à son époque l'un des plus hauts bâtiments du Tibet. Il représente depuis toujours le Tibet à lui tout seul, un véritable symbole national, et un monument incontournable pour nous visiteurs ! Nous allons ensuite visiter le complexe de Norbulingka, dont les pavillons et jardins servaient de résidence estivale aux dalaï-lamas. Nous terminons la journée avec la visite du monastère de Drepung, véritable ville monastique qui compta près de 15000 moines au début du siècle dernier !

JOUR 5

LHASSA - MONASTÈRES DE SAMYÉ - TSETANG

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATISÉ (3H) | MARCHE : 3H-4H | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Nous quittons à présent Lhassa et faisons route pour un autre monument incontournable du Tibet, le monastère de Samyé. Construit aux environs du VIIIe siècle, Samyé est connu pour être le tout premier monastère bouddhiste du Tibet ! Après la visite des lieux, nous partons pour une petite randonnée dans les alentours. Nous sommes dans la haute vallée de Chimphu, immense amphithéâtre naturel dans lequel se trouve un temple et un ensemble de grottes d'ermitage. Il est fréquent d'y trouver plus d'une centaine d'ermites ! Nous marchons jusqu'à la grotte de Padma Sambhava (facultatif), l'endroit même ou Guru Rinpoche prodigua les enseignements du bouddhisme tibétain à ses disciples. Nous prenons ensuite la route pour Tsetang. Là-bas, les ruines de l'ancien monastère de Gajiu reposent sur les flancs du Mont Gangpori. Le site est connu comme étant le berceau de la civilisation tibétaine.

JOUR 6

TSETANG - MONASTÈRE DE YUMBU LAKHANG - LAC YAMDROK - GYANTSÉ

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATISÉ (5H) | MARCHE : 2H | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Nous débutons la journée avec un court trajet par la route pour rejoindre le palais de Yumbu Lakhang. Perché fièrement en haut de son promontoire, c'est le plus vieux bâtiment de toute la région, construit sur ordre du premier roi du Tibet (le bâtiment fut détruit pendant la révolution culturelle, puis reconstruit à l'identique en 1982). Nous faisons ensuite route vers le sud pour gagner les abords d'un des grands lacs sacrés du Tibet : le lac Yamdrok. Ce lac bleu turquoise est entouré des hautes montagnes ocres du Shannan, offrant un contraste de couleurs saisissant. C'est aussi un lac doté d'une importance spirituelle et symbolique de premier ordre aux yeux des tibétains, ainsi qu'une étape migratoire importante pour les oiseaux. Depuis les berges du Yamdrok Tso, nous rejoignons le monastère de Rito, situé sur une petite île. Visite et balade dans les environs, dans un cadre magnifique. Nous poursuivons ensuite la route vers Gyantse. Nuit à Gyantse.

JOUR 7

MONUMENTS DE GYANTSÉ ET DE SHIGATSÉ

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATISÉ (2H) | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Au pied de forteresses ancestrales grandioses, Gyantsé, cité ancestrale devenue désormais une grande ville, a su conserver l'ambiance qui caractérisait la vie tibétaine du siècle dernier. Nous visitons le temple de Palcho, le plus important de la ville, un site important pour les bouddhistes de l'école sakyapa. Son khumbum du XVe siècle, un immense stupa en terrasses parcouru de chapelles intérieures sur plusieurs niveaux, est l'une des oeuvres artistiques les plus remarquables du Tibet. Nous faisons ensuite route vers Shigatsé, la deuxième plus grande ville du Tibet, située à la confluence de la Nyang Chu et du Yarlung Tsangpo, le célèbre fleuve brahmapoutre. Nous visitons ici le monastère de Tashilunpo, le siège des panchen-lamas, construit en 1447 par le tout premier dalaï-lama. C'est l'un des plus grands monastères Gelukpa, qui a compté jusqu'à 4700 moines ! Nous nous rendons ensuite au marché de Shigatsé, et flânons à travers les ruelles pour s'imprégner de l'effervescence des lieux et de la vie locale. Pour ceux qui le souhaitent, c'est aussi l'endroit idéal pour acheter des souvenirs artisanaux. Nuit à Shigatsé.

JOUR 8

SHIGATSÉ - MONASTÈRE DE SAKYA - SHELKAR

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATISÉ (5H) | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Nous partons de bonne heure ce matin pour rejoindre le monastère de Sakya, à 130 km au sud-ouest de Shigatsé. C'est ici le siège historique de l'école sakyapa, l'une des quatre écoles majeures du bouddhisme tibétain. De l'an 1268 à 1365, le Tibet tout entier était gouverné depuis ce lieu ! Nous reprenons ensuite la fameuse route que l'on appelle la "Friendship Highway", qui relie Lhassa à Katmandou, et nous franchissons bientôt le col de Gyatso, à plus de 5000 mètres d'altitude. Nous descendons aussitôt vers les plaines arides de Lato, et suivons les flots de la rivières Lolo Chu. D'ici, nous pouvons apercevoir le massif de l'Everest. Nous arrivons ce soir à Shelkar.

JOUR 9

SHELKAR - RONGBUK, MONT EVEREST

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATISÉ (3H) | MARCHE : 1H | HÉBERGEMENT : GUESTHOUSE

Nous franchissons le col de Lamar (5600 m), et descendons ensuite jusqu'au village de Choezong. Nous prenons ensuite la navette collective pour un transfert routier de 30 minutes jusqu'à Rongbuk. Le monastère de Rongbuk est le plus haut monastère au monde, et dispose d'une vue splendide sur le versant tibétain de Chomolungma, le Mont Everest (8848 m). Nous nous baladons dans les alentours et prenons le temps d'admirer la vue. Nous restons sur place pour la nuit : nous dormons ici dans la guesthouse du monastère, le seul hébergement de la région.

JOUR 10

RONGBUK - CAMP DE BASE DE L'EVEREST - SHIGATSÉ

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATISÉ (5H-6H) | MARCHE : 1H-2H | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Levé très matinal pour admirer le lever de soleil sur l'Everest. Par beau temps, c'est un spectacle inoubliable ! Nous marchons jusqu'au nouveau camp de base Nord, dont l'emplacement officiel à été déplacé à proximité de Rongbuk. Nous profitons du cadre exceptionnel des lieux et marchons dans les alentours au gré des envies, avant de revenir à Rongbuk. Il est temps à présent de laisser la grande barrière de l'Himalaya dans notre dos et de faire la route retour pour Shigatsé...

JOUR 11

ROUTE POUR DAMXUNG

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATISÉ (6H) | MARCHE : 3H | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Direction le nord pour un long trajet à travers les hauts plateaux du Tibet central. Les prairies alpines se succèdent et les montagnes enneigées défilent à l'horizon, nous croisons quelques nomades avec leurs troupeaux, ainsi que quelques petits villages ruraux, perdus dans l'immensité tibétaine... Nous traversons les monts Nyainqêntanglha par le col de Sugu, et arrivons au pied du Mont Chomokangar, qui culmine à plus de 7000 mètres d'altitude. Impossible de ne pas s'arrêter pour admirer le paysage. Nous partons pour une petite balade dans les environs, l'occasion de se dégourdir les jambes par la même occasion. Nous terminons ensuite le trajet routier pour rejoindre Damxung, étape de ce soir sur la route du lac Namtso.

JOUR 12

LAC NAMTSO ET KORA DE TASHI DOR

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATISÉ (6H) | MARCHE : 2H-3H | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Nous passons une série de cols à travers les montagnes et enfin la route nous mène sur les rives du grand lac Namtso. Cet immense lac de 1920 km² est l'un des plus hauts au monde (4718 m), dans un cadre naturel sauvage et enchanteur. C'est aussi un lieu saint du bouddhisme tibétain, une destination de pèlerinage incontournables depuis plusieurs siècles. En bons pèlerins, nous effectuons nous aussi la kora autour de Tashi Dor, petite péninsule dominée par une colline sur laquelle repose un monastère. Ici se trouvent des grottes d'ermites, dont l'une aurait été fréquentée par Padmasambhava en personne, le fondateur du bouddhisme tibétain. Nous faisons route pour Lhassa l'après-midi.

JOUR 13

MONASTÈRES DE GANGDEN ET DE DRAK YERPA

TRANSPORT : VÉHICULE PRIVATISÉ (2H) | MARCHE : 2H-3H | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Pour cette dernière journée au Tibet, nous aller visiter le monastère de Gangden. Adossé la montagne, il offre une vue remarquable sur la vallée de Phenyul. Nous faisons la kora autour du monastère afin de profiter pleinement du panorama. Nous roulons ensuite jusqu'a Drak Yerpa, un ensemble de temples et de grottes, dont certaines datent de l'avènement du bouddhisme au Tibet, au VIIe siècle. Le chemin pour accéder au site est un peu raide, mais l'effort en vaut largement la peine : c'est l'un des sites historiques les plus intéressants de la région de Lhassa, parsemé de stupas, fresques et de statues, avec en prime un panorama à couper le souffle ! Retour à Lhassa.

JOUR 14

TEMPS LIBRE A LHASSA ET VOL POUR CHENGDU

TRANSPORT : AVION | HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Temps libre à Lhassa et transfert à l'aéroport pour notre vol retour à Chengdu.

JOUR 15

JOURNÉE LIBRE A CHENGDU (OU OPTION VISITE GUIDÉE) - VOL POUR PARIS

HÉBERGEMENT : AVION | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Temps libre à Chengdu. Si le vol international retour est prévu aujourd'hui, transfert à l'aéroport et vol pour Paris. Si le vol retour est prévu le lendemain matin : nuit à l'hôtel et transfert à l'aéroport tôt le matin.

- Option visite guidée le matin : accompagné de l'un de nos guides chinois francophones, nous allons visiter le centre de réhabilitation des pandas géants et sa forêt de bambous. Transfert à l'aéroport pour le vol international. [Déjeuner inclus avec l'option]
N.B. Si le vol retour est prévu le soir, il est nécessaire de libérer les chambres avant midi (possible de laisser les bagages à l'hôtel).

JOUR 16

ARRIVÉE A PARIS

DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Arrivée à Paris dans la journée.

À NOTER

Huwans est membre du groupe Altaï, réseau d'agences locales nature et aventure implanté dans 30 pays. Afin de vous offrir un plus grand nombre de départs garantis, ce voyage est proposé par une autre entreprise du groupe Altaï : Atalante, l'esprit Trek. En fonction des conditions météorologiques et opérationnelles, l'accompagnateur se réserve le droit de modifier cet itinéraire, pour votre sécurité et celle du groupe.

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 20/05/2024)

Nombre de participants : de 5 à 12

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	ETAT
SAM. 07/09/2024	DIM. 22/09/2024	5 995 €	Confirmé
SAM. 05/10/2024	DIM. 20/10/2024	5 995 €	Confirmé dès 5 inscrits
SAM. 19/10/2024	DIM. 03/11/2024	5 995 €	Confirmé dès 5 inscrits

Le nombre de participants peut être inférieur au nombre minimum indiqué ci-dessus.

LE PRIX COMPREND

- Les vols internationaux et domestiques.
- Les transferts routiers.
- Les hébergements prévus dans le programme.
- L'encadrement par un guide tibétain francophone au Tibet.
- Les services d'une équipe locale (cf rubrique "Encadrement").
- Tous les repas, à l'exception des repas mentionnés comme "libres" dans le fil des jours.
- Le permis d'entrée dans la région autonome du Tibet.
- Les frais d'entrée dans les sites prévus au programme.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Contribution à la neutralité carbone : 10€ par personne

À payer sur place :

- Les boissons.
- Les repas non prévus dans le programme.
- Les dépenses personnelles.
- Les pourboires de l'équipe locale.

ASSURANCES AU CHOIX

- **Assurance multirisque :** 4,1 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie :** 5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :** 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.

DÉPARTS DE PROVINCE

Les prix ci-dessus sont calculés au départ de Paris (si le vol est inclus), sont soumis à disponibilité au moment de votre réservation, et sont susceptibles d'augmenter au fur et à mesure que le départ se rapproche.

Des départs d'autres villes sont possibles. Pour plus d'informations, nous consulter par mail ou par téléphone au 04 81 68 55 60.

OPTIONS

- Le transfert aéroport si arrivé ou départ différé du groupe : 80 € pour un transfert de 1 à 10 personnes.
- La nuit supplémentaire à Chengdu, Blue City Hotel (130 € en chambre individuelle, 60 € en chambre double, prix par personne)
- Supplément chambre individuelle dans les hôtels durant tout le séjour : 670 €
- L'option "visite du centre de réhabilitation des pandas" à Chengdu : 195 €/personne, base deux participants (incluant le guide francophone, les transferts routiers et le ticket d'entrée).

Détail du voyage

NIVEAU

Voyage accessible à toute personne en bonne santé. Les randonnées et les activités ne nécessitent aucun niveau sportif. Cependant, le Tibet est une région de haute altitude : le soleil, le froid, l'aridité et le manque d'oxygène sollicitent rudement les organismes. Nous vous recommandons de consulter votre médecin au préalable.

INFORMATIONS SUR LA HAUTE ALTITUDE ET LE MAL AIGU DES MONTAGNES

Les voyages comprenant des nuits au-dessus de 3000 mètres d'altitude s'adressent à des personnes en très bonne santé, avec une condition physique appropriée.

La haute montagne est un milieu particulier, souvent rude pour les organismes (froid, sécheresse, soleil, hypoxie…). Parmi les différentes pathologies d'altitude, les symptômes liés au Mal Aigu des Montagnes doivent être connus et ne jamais être sous-estimés. Ce sont les signaux d'une montée en altitude trop rapide : votre corps n'a pas eu le temps de s'adapter au manque d'oxygène (hypoxie). Maux de tête, insomnies, perte d'appétit, œdèmes et nausées sont les troubles les plus fréquents. Ces symptômes sont courants et relativement bénins lorsqu'ils restent modérés. Ils disparaissent avec le temps, à condition de ralentir ou de stopper l'ascension. Dans le cas contraire, le MAM peut conduire à des pathologies graves, tels que l'œdème cérébral et l'œdème pulmonaire.

Avant de partir : optez pour une préparation physique adaptée à votre voyage et munissez-vous de l'équipement adéquat. Nous vous conseillons aussi de faire un test d'effort à l'hypoxie : cela vous permettra de connaître la réaction de votre corps face au manque d'oxygène. Ceci est d'autant plus important si vous êtes sédentaire, si vous n'avez pas d'expérience de la haute altitude, ou si vous avez plus de 50 ans, sans expérience récente de la haute altitude. Enfin, prévoyez une pharmacie personnelle complète et adaptée (antalgiques et Diamox peuvent notamment être prescrits par votre médecin).

Pendant le voyage : sachez que nos programmes sont étudiés pour proposer une acclimatation la plus progressive possible, en fonction des contraintes géographiques et de la durée du voyage. Il convient malgré tout d'éviter les efforts intenses, de boire beaucoup d'eau (évitez l'alcool), et de rester bien couvert. Nimaos équipes locales sont régulièrement formées à la sécurité en altitude : n'hésitez donc jamais à faire part de vos soucis de santé à votre guide, même en cas de troubles légers. Il connait parfaitement le sujet et saura vous apporter des solutions.

ENCADREMENT

- Un guide tibétain francophone vous accompagne pendant tout le séjour au Tibet.
- Un assistant chinois anglophone vous accueille à Chengdu pour vous délivrer le permis d'entrée en région autonome du Tibet, et pour vous accompagner jusqu'au vol intérieur qui suit.
- Chauffeurs locaux pour les transferts routiers.

ALIMENTATION

La cuisine tibétaine se caractérise par plusieurs petits plats et est souvent accompagnée de thé noir ou du fameux Po Cha, un thé au beurre de yak.
La base de l'alimentation Tibétaine est la Tsampa, des boulettes de pâte façonnées à partir de farine d'orge grillée. Les soupes font partie intégrante de la gastronomie locale à l'image de la fameuse Thukpa, une soupe à base de nouilles. Au Tibet, la viande cuite dans un bouillon salé et épicé constitue le plat principal des repas : selon l'altitude vous pourrez retrouver du mouton, yak, porc, volaille ou encore du bœuf. Pour ce qui est des plats sucrés, ceux-ci sont souvent composés de riz au lait, sucré et accompagné de fromage frais, yaourt ou même de fruits secs.

Évitez de boire l'eau du robinet. Afin de limiter la consommation de bouteille plastique, nous recommandons de filtrer ou de purifier l'eau.

HÉBERGEMENT

Les nuits sur ce voyage se font en hôtel, à l'exception de la nuit à Rongbuk. Nous dormons en chambre double ou twin avec salle de bain privative. Climatisation et wifi sont la plupart du temps disponibles. Dans la mesure du possible, nous privilégions les hôtels de bonne catégorie, confortables, proches des centre-villes. Sachez toutefois que les infrastructures hotelières sont limitées au Tibet, et que le standard chinois/tibétains n'est parfois pas à la hauteur de nos standards européens.

A Rongbuk, nous dormons dans la guesthouse du monastère, le seul hébergement disponible sur place. Le confort y est très basique, mais les chambres sont propres et entretenues. Les chambres ne disposent pas de salle de bain privatives.

Voici les hébergements que nous utilisons généralement sur ce voyage (ils sont donnés à titre indicatif et peuvent changer en fonction de la disponibilité) :

- Chengdu : Blue City Hotel
- Lhassa : Kyichu Hotel
- Tsetang : Tsedang Hotel
- Gyantse : Yeti Hotel
- Shigatse : Manasarovar Hotel

À noter que l'internet fonctionne bien au Tibet, surtout dans les hôtels où le WiFi est disponible.
Cependant, des applications telles que Facebook, Whatsapp, Youtube et Instagram ne seront pas accessibles.
Pour rester connectés, installez l'application WeChat pour envoyer des messages et passer des appels.
Si vous n'utilisez pas WeChat, installez un VPN avant d'arriver à Chengdu pour accéder à toutes les applications sans problème.
Les cartes SIM peuvent être achetées à Lhassa, pas à l'aéroport.

DÉPLACEMENT

1/ Transport international (France-Chine)

Pour nos voyages au Tibet, nous utilisons des vols réguliers entre Paris et Chengdu.
Vous volerez généralement avec les compagnies chinoises (Air China, China Eastern par exemple) qui sont celles qui desservent le mieux Chengdu. En fonction des disponibilités au moment de votre inscription, nous pourrons également vous proposer d'autres compagnies. Nous privilégions dans la mesure du possible les vols de nuit : sur un départ le samedi, vous arrivez à destination le dimanche. Les départs de certaines villes de province sont possibles : il s'agit essentiellement de pré-acheminement depuis la province vers Paris, soit avec des vols nationaux, soit en TGV'air (trajet SNCF faisant partie du billet d'avion).

2/ Déplacements dans le pays (Tibet et Sichuan)

- Transferts terrestres en véhicules privatifs (mini-bus ou véhicule tout-terrain) réservés pour nos groupes.
- Vol entre Chengdu et Lhassa sur une compagnie aérienne régulière chinoise.

3/ Transport des bagages pendant le voyage

Transport des affaires personnelles par véhicule.

BUDGET & CHANGE

Comme dans le reste de la Chine, la monnaie est le Yuan Renminbi.
Vous pourrez obtenir des Yuan avec les cartes de crédit internationales :

- Aux distributeurs automatiques (à Chengdu notamment)
- Au guichet des banques (Lhassa, Xining / Lanzhou)
- A l'hôtel d'arrivée, en changeant vos Euros ou des Dollars pour de la monnaie locale.

Dans tous les cas, apportez avec vous au moins 150-200 euros en espèces par sécurité.

Reportez vous sur le site afin de connaitre l'évolution du taux de change au jour le jour.

POURBOIRES

Il s'agit d'une pratique enracinée dans les traditions, qui se fait dans le cadre d'un échange en remerciement d'un travail donné. En fonction de votre satisfaction, il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale.

Sur nos voyages de deux semaines, nous vous recommandons un prévoir un budget de 50 € à 70 € par participant.

A titre d'information, voici les montants généralement attribués pour chaque poste (par participant) :

- Guide francophone : 3 € / jour
- Assistants divers et chauffeurs : 1 à 2 € / jour

Pour plus de simplicité, le groupe de voyageurs peut aussi constituer une cagnotte pour l'équipe locale, et laisser le guide se charger de la répartition des montants entre les différents membres de l'équipe (qui seront ici répartis de façon hiérarchique).

Equipement

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

- Bouteille d'oxygène (pour traitement éventuel des pathologies de haute altitude, voir rubrique recommandations)

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Équipement nécessaire sur ce voyage :

- Tenue vestimentaire confortable pour le voyage
- Casquette ou chapeau
- Foulard ou tour-de-cou
- Bonnet chaud
- Gants
- Sous-vêtements thermiques (hauts et bas)
- T-shirt ou chemise adapté pour la randonnée (séchage rapide)
- Veste coupe-vent imperméable et respirante
- Doudoune
- Veste polaire chaude
- Pantalon de marche confortable
- Short long
- Chaussettes de marche
- Chaussures de marche en montagne robustes et confortables
- Chaussures légères pour le voyage

Prenez de quoi rassembler vos déchets toxiques (piles, aérosols, batteries, tubes de pommade...) afin de les rapporter en France, où le tri est bien fait et efficace. Un conseil : évitez au maximum les emballages du matériel ou équipement que vous auriez acheté avant de partir... Toujours cela en moins à ramener en France.

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Bâtons de randonnée télescopiques
- Lunettes de soleil (catégorie 3 minimum)
- Trousse de toilette et serviette de bain
- Crème de protection solaire (visage et lèvres)
- Gourde de 1 litre minimum
- Papier hygiénique
- Filtre à eau ou pastilles purifiantes pour l'eau

BAGAGES

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans 2 sacs (poids maximum de 20 kg pour le bagage en soute):

- sac de voyage souple avec fermeture éclair latérale donnant plus facilement accès à son contenu type sac marin 80 L environ et de 15 Kg maximum. Les sac à roulettes sont acceptés car les bagages sont transportés par véhicule.
- petit sac à dos (contenance environ 30 l) pour vos affaires de la journée : polaire, gourde, pique nique du midi, lunettes, petit matériel...

Attention, certains pays interdisent l'importation et l'utilisation des cigarettes électroniques, nous vous recommandons donc vivement de vous renseigner auprès des autorités compétentes (MAE, ambassade, consulat) avant votre départ.

PHARMACIE

Votre accompagnateur dispose d'une pharmacie de première urgence. Celle-ci ne contient pas de médicaments, car votre guide n'est pas habilité à vous en donner (il n'est pas médecin).

Pour cela, en plus de vos traitements habituels, nous vous recommandons de prendre avec vous * :

- Antalgiques (ex. paracétamol)
- Anti-inflammatoires
- Anti-diarrhéiques
- Antibiotiques large spectre
- Antihistaminiques
- Collyre pour les yeux
- Pastilles pour la gorge
- Désinfectant
- Pansements
- Thermomètre
- Crème hydratante
- crème de protection solaire visage et lèvres
- crème ou lotions antimoustiques...

* ces recommandations ne remplacent en aucun cas une consultation médicale !

Pour les voyages en haute altitude (>3000 m d'altitude), l'acétazolamide (Diamox) peut être proposé par votre médecin, en traitement préventif ou d'appoint. Le Diamox aide votre organisme à s'acclimater aux effets de l'altitude : il peut prévenir et soulager les symptômes liés à une mauvaise acclimatation. Parlez-en à votre médecin.

Formalités & santé

PASSEPORT

Valable 6 mois après la date de retour. Merci de nous envoyer dès votre inscription, la photocopie ou le scan de votre passeport.

A partir du 15 janvier 2017, un enfant qui voyage à l'étranger sans être accompagné de l'un de ses parents doit présenter les 3 documents suivants :

- Pièce d'identité valide du mineur : carte d'identité ou passeport + visa éventuel en fonction des exigences du pays de destination (à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr)
- Photocopie du titre d'identité valide du parent signataire : carte d'identité ou passeport
- Formulaire d'autorisation de sortie du territoire signé par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale.

NB : cette autorisation peut être requise par certains pays lorsque l'enfant mineur voyage avec un seul de ses parents (par exemple : Algérie, Maroc, Suisse : à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr

VISA

Le Tibet fait partie intégrante de la Chine.

Entre le 1er décembre 2023 et le 30 novembre 2024, les détenteurs de passeports ordinaires français bénéficient d'une exemption de visa pour un séjour en Chine d'une durée maximale de 15 jours. Cette exemption s'applique également à nos voyages au Tibet, et aucun visa d'entrée en Chine n'est nécessaire.

Veuillez noter que nous nous occupons du permis d'entrée pour la région autonome du Tibet, qui vous sera remis à votre arrivée en Chine. Nous vous prions de nous fournir une copie numérisée de votre passeport lors de votre inscription.

Pour le voyage "Grande découverte du Tibet Central", veuillez noter qu'un visa de tourisme népalais est également requis. Ce dernier sera obtenu sur place lors du passage de la frontière, moyennant des frais de 30 USD en espèces et une photo d'identité.

Ces informations sont fournies à titre indicatif pour les ressortissants français et sont susceptibles de changer sans préavis de la part des autorités compétentes. Il est donc recommandé de les vérifier auprès des consulats dans le mois précédant votre départ.

CARTE D'IDENTITÉ

Non

VACCINS

Pour connaître les vaccinations et les traitements conseillés pour votre voyage, consultez :
- Le site du Ministère des Affaires Étrangères :
https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/chine/#sante
- Le site de l'Institut Pasteur :
https://www.pasteur.fr/fr/centre-medical/preparer-son-voyage/chine

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

Les obligations sanitaires de chaque pays face à la pandémie évoluent fréquemment, il est important et de votre responsabilité de les consulter jusqu'au jour de votre départ sur le site du ministère des affaires étrangères, rubrique "Conseil aux voyageurs

SPÉCIFICITÉS

Nous nous occupons de l'établissement du permis d'entrée dans la région autonome du Tibet.
Cependant, le visa d'entrée en Chine est sous votre responsabilité. Pour cela, nous vous enverrons les documents nécessaires (facture et lettre d'invitation) un mois avant le départ.