

CHINE

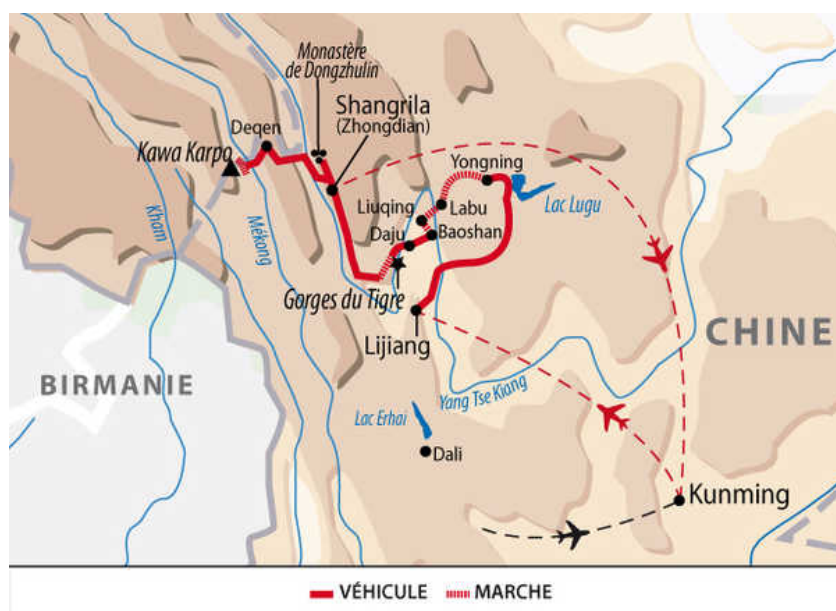
# Minorités du Yunnan et montagnes sacrées du Tibet

- 3 treks itinérants en un voyage !
- La diversité des ethnies et des paysages du Yunnan.
- Les villages ethniques de la vallée du Yang-Tsé.
- Les paysages des Monts Meili, au pied du Kawa Karpo.

À PARTIR DE	<b>3 445 €</b>
DURÉE	19 jours
TYPE	Voyage en petit groupe
NIVEAU	
THÉMATIQUE	Trek

La meilleure façon de découvrir le Yunnan, c'est de le parcourir à pied ! Du fleuve Yang-Tsé au pied des cimes enneigées du Kawa Karpo, nous arpentons les plus beaux sentiers de la région et découvrons la multitude d'ethnies qui peuplent ses vallées...

Le Yunnan est sans conteste l'une des plus belles régions de Chine : falaises escarpées et villes aux ruelles pavées dans le centre, pics enneigés et ambiance tibétaine dans le nord. Ce voyage vous offre toute la diversité du Yunnan à travers un itinéraire composé des plus beaux itinéraires de la région. Depuis le lac Lugu, nous marchons de villages en villages à la rencontre des ethnies Mosuo et Naxi, avant d'entrer dans les mythiques Gorges du Saut du Tigre. Nous rejoignons ensuite les plus hautes montagnes de la région, les Monts Meili, où se trouve le pic enneigé du Kawa Karpo, site de pèlerinage incontournable pour les bouddhistes. Simplicité, douceur et joie de vivre : un voyage inoubliable au cœur d'une Chine qui conjugue nature et authenticité.



# Itinéraire

## JOUR 1

### **France - vol international pour Kunming.**

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

Départ de France dans la journée.

## JOUR 2

### **Arrivée à Kunming**

HÉBERGEMENT : HÔTEL | DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Nous arrivons à Kunming dans la journée, la capitale de la province du Yunnan, devenue une ville moderne de plus de 7 millions d'habitants. Accueil à l'aéroport et transfert à l'hôtel, dans le centre-ville. La fin de journée est libre pour reprendre des forces ou pour une petite visite de la ville.

## JOUR 3

### **Kunming - Lijiang (2400 m).**

HÉBERGEMENT : GUESTHOUSE

Dans la matinée, vol à destination Lijiang, centre du pays naxi et ville touristique incontournable, au pied des hautes montagnes du Yunnan. Composée d'un quartier moderne et d'une vieille ville à l'architecture traditionnelle, Lijiang est marquée par la culture des Naxis, minorité issue des confins du Tibet. Après avoir déposer nos affaires à notre guesthouse, nous partons à la découverte de la vieille ville et de ses vieilles rues pavées entrelacées de canaux, désormais toutes protégées par l'UNESCO. Dîner en ville et nuit à la guesthouse.

N.B. Si les horaires du vol changent, nous prendrons le TGV (durée 3 h 30).

## JOUR 4

### **Lijiang - Lac Wenhai (3100 m)**

MARCHE : 4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 450 M | HÉBERGEMENT : GUESTHOUSE

Après une visite matinale du marché local, nous prenons le véhicule pour rejoindre Shuhe, le point de départ d'une petite randonnée pour le lac Wenhai, au bord duquel se trouve un petit village naxi du même nom. Caché dans les hauteurs des monts du "Dragon de Jade", ce village a gardé toute l'authenticité d'antan. Découverte du village et nuit sur place.

## JOUR 5

### **Wenhai – Lac Lugu (2650 m)**

TRANSPORT : MINIBUS (5H-6H) | HÉBERGEMENT : GUESTHOUSE

Ce matin nous partons en minibus pour rejoindre les eaux bleues du lac Lugu, situé sur la frontière entre les provinces du Yunnan et du Sichuan. Nous admirons en route la chaîne de montagnes de Yulong Xue Shan, ou le fleuve Yangtse (en fonction de la route empruntée), avant d'entrer dans le territoire de l'ethnie Mosuo, célèbre pour son système matriarcal unique. Arrivé au lac, temps libre et balade sur les rives du lac.

## JOUR 6

### **Trek des minorités : Lac Lugu – Zhuangzi (2750 m)**

TRANSPORT : 1H | MARCHE : 5H-6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 900 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 850 M | HÉBERGEMENT : PENSION FAMILIALE

Dans la matinée, route jusqu'à Yongning, puis Alloui, point de départ de notre trek. Traversée d'un village traditionnel de l'ethnie Yi, et montée au col à travers une forêt vierge. Du sommet, nous sommes à 3600 m d'altitude : nous profitons d'un point de vue exceptionnel sur le plateau du Sichuan et le lac Lugu. Descente à travers la forêt en longeant le torrent jusqu'au village de Zhuangzi, de la minorité Pumi. Découverte du village et de ses maisons traditionnelles construites en rondin de bois et aux toits rappelant les pagodes bouddhistes. Installation, dîner et nuit dans une pension familiale.

## JOUR 7

### **Trek des minorités : Zhuangzi – Xinzhuang (2100 m).**

TRANSPORT : 0H30 | MARCHE : 5H-6H | HÉBERGEMENT : CHEZ L'HABITANT

Ce matin, nous prenons le véhicule pour parcourir la piste qui mène à Bajiahe, d'où nous attend une vue exceptionnelle sur la vallée du Yang Tse, puis continuons jusqu'au village de Xinzhuang, habité par l'ethnie Mosu. Fin de journée libre et nuit chez l'habitant.

## JOUR 8

### **Trek des minorités : Xinzhuang – Liuqing Le Haut (2300 m)**

MARCHE : 5H-6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 800 M | HÉBERGEMENT : CHEZ L'HABITANT

Nous prenons le véhicule pour le village Naxi de Liuqing "le bas". Nous randonnons ensuite jusqu'au minuscule hameau de Liuqing "le Haut", niché dans un ravin verdoyant, au pied des falaises. La vue sur les montagnes en pain de sucre y est exceptionnelle. Installation, dîner et nuit chez l'habitant.

## JOUR 9

### **Trek des minorités : Liuqing Le Haut – Baoshan (1900 m).**

MARCHE : 6H-7H | DÉNIVELÉ POSITIF : 300 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 700 M | HÉBERGEMENT : PENSION FAMILIALE

Ce matin, nous débutons notre journée de trekking par une montée à flanc de montagne. Nous traversons un tunnel de 90 m, creusé dans la roche il y a 50 ans pour faciliter l'accès à la vallée, puis parvenons aux pitons rocheux. De là-haut, nous dominons la vallée du Yang Tse Kiang, dont les méandres se dessinent loin en contre-bas. Nous entamons notre descente sur un sentier escarpé, et traversons un second tunnel de 60 m avant de rejoindre l'Aoshulou (1850 m), village étape pour le déjeuner. Nous poursuivons ensuite jusqu'au village fortifié de Baoshan (1750 m). Installation et nuit dans une pension familiale.

## JOUR 10

### **Trek des minorités : Baoshan – Daju (1800 m).**

TRANSPORT : 4H | DÉNIVELÉ POSITIF : 600 M | HÉBERGEMENT : PENSION FAMILIALE

Surnommé "le village de pierre" de par sa situation, Baoshan est l'un des plus beaux villages du Yunnan, symbole de la culture Naxi. Le matin, nous nous baladons dans ses ruelles tortueuses et laissons derrière nous la vallée du Yang Tsé Kiang en quittant Baoshan. Nous prenons un véhicule pour Daju, vieux village traditionnel au bord du fleuve. La piste traverse la forêt où nous découvrons des villages en rondins. Installation, dîner et nuit en pension familiale.

## JOUR 11

### **Trek des Gorges du Tigre : Baoshan – village Naxi (2300 m)**

TRANSPORT : 1H | MARCHE : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 400 M | HÉBERGEMENT : GUESTHOUSE

Nous descendons dans la vallée pour retrouver le Yang Tsé Kiang que nous devons à présent traverser. Au loin, nous apercevons maintenant les vertigineuses "gorges du Saut du Tigre", la seconde partie de notre trek à travers le Yunnan ! On raconte que selon la légende, un tigre sauta par dessus le canyon en son point le plus étroit (25 m tout de même) pour échapper à un chasseur. Nous randonnons à présent dans les gorges qui donnent sur les montagnes enneigées du Dragon de Jade et d'Aba. Nous poursuivons sur un sentier rocailleux à flanc de montagne avant de déjeuner avec une vue panoramique sur les montagnes. Nous reprenons notre randonnée jusqu'au village Naxi et ses maisons traditionnelles. Dîner et nuit dans une guesthouse de charme.

## JOUR 12

# Trek des Gorges du Tigre : village Naxi - Shangri-La (3300 m)

TRANSPORT : MINIBUS (3H) | MARCHE : 4H-5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 400 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 850 M |  
HÉBERGEMENT : GUESTHOUSE

Nous marchons aujourd'hui au cœur des gorges, en suivant le lit impétueux du Yang Tsé, dominé par le mont Yulong et ses glaciers. Arrivée au village Naxi, nous déjeunons, puis reprenons le trek à flanc de montagne. En fin de journée, nous arrivons au terme de notre trek dans les gorges. Nous prenons la route pour rejoindre Shangri-La et le haut plateau tibétain. Dîner et nuit en guesthouse de charme.

## JOUR 13

# Shangri-La - Deqen - Fei Lai Si (3300 m)

TRANSPORT : 4H-5H | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Aujourd'hui nous visitons Ganden Songzalin, l'un des plus célèbres monastères tibétains de la région. Situé au pied des montagnes, nous pouvons apercevoir ses toits dorés depuis Shangri-La. Après la visite, nous déjeunons et prenons la route pour Deqen, aux portes du Kham. Nous entrons à présent dans les provinces tibétaines, et admirons bientôt les yacks qui pâturent paisiblement au loin. Non loin d'ici, le Yang Tsé rejoint un autre fleuve emblématique de l'Asie : le Mékong. En fin de journée, nous arrivons à Fei Lai Si. Dîner et nuit en hôtel simple.

## JOUR 14

# Trek du Kawa Karpo : Fei Lai Si - Yubeng (3400 m)

TRANSPORT : MINIBUS (1H30) | MARCHE : 5H-6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 1000 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 500 M |  
HÉBERGEMENT : PENSION FAMILIALE

Après le petit-déjeuner, nous prenons la route pour rejoindre le départ de notre nouveau trek. Nous montons à travers une forêt dense jusqu'à un col culminant à 3700 m d'altitude, avant de redescendre dans la vallée de Yubeng. Sur le chemin, avec un peu de chance, nous croisons des pèlerins venus faire la "kora" du Kawa Karpo, autrement dit le tour de cette montagne sacrée, qui a le mérite de purifier l'âme. Culminant à 6740 m, le Mont Kawa Karpo, ou Kawagebo, révèle toute la beauté de ses glaciers. Dans l'après-midi, arrivée dans le hameau Yubeng le Haut, l'endroit idéal pour profiter d'une fin de journée au calme. Installation et nuit dans une pension familiale tenue par une famille tibétaine.

## JOUR 15

### **Trek du Kawa Karpo : vallée glaciaire de Xiao Nong**

MARCHE : 5H-6H | DÉNIVELÉ POSITIF : 1200 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1200 M | HÉBERGEMENT : PENSION FAMILIALE

Ce matin nous partons à pied à la découverte de la vallée de Xiao Nong, au pied du Mont Kawa Karpo. Le glacier a fait naître un lac d'une couleur turquoise éblouissante. Nous pourrions apercevoir des hokis blancs, qui peuplent la forêt, et avec (beaucoup) de chance, un panda roux... En fin d'après-midi, retour à Yubeng. Dîner et nuit en pension familiale.

## JOUR 16

### **Trek du Kawa Karpo : vallée de la cascade sacrée**

MARCHE : 5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 800 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 800 M | HÉBERGEMENT : PENSION FAMILIALE

Nous mettons partons aujourd'hui pour une belle journée de randonnée jusqu'à la cascade sacrée de Yubeng, située à 3400 m d'altitude. Nous passons par le village de Upper Yubeng, petit village verdoyant posé au beau milieu du cirque du Mt Meili. Nous pouvons y visiter deux monastères tibétains. Nous poursuivons ensuite notre randonnée à travers un chemin bordé de stupas, de temples et de drapeaux de prières qui colorient ces montagnes jusqu'à la cascade. Selon la légende, c'est une cascade sacrée sous laquelle il faut passer trois fois pour que son âme soit purifiée. Retour à notre pension familiale en fin de journée.

## JOUR 17

### **Trek du Kawa Karpo : Yubeng - Ninong / Shangri La (3300 m)**

TRANSPORT : MINIBUS (4H-5H) | MARCHE : 4H-5H | DÉNIVELÉ POSITIF : 400 M | DÉNIVELÉ NÉGATIF : 1450 M | HÉBERGEMENT : HÔTEL

Nous descendons ce matin dans des gorges étroites et spectaculaires. Après 4 heures de marche, le sentier débouche sur un chemin plus aéré, qui longe la rivière Mékong. Nous atteignons bientôt Ninong, un village tibétain entouré d'un paysage de pentes arides, de cultures en terrasse et d'oasis. C'est ici que nous terminons notre trek. Nous déjeunons au village puis prenons la route jusqu'à Shangri-La. Installation et nuit en hôtel.

## JOUR 18

### **Shangri-La - Kunming - Vol pour la France.**

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

Vol matinal pour Kunming, puis vol pour la France.

0

**JOUR 19**

## **Arrivée en France**

DÉJEUNER : LIBRE | DÎNER : LIBRE

Arrivée en France dans la journée.

### **À NOTER**

Cet itinéraire est fourni à titre indicatif : suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, votre guide accompagnateur peut en effet modifier cet itinéraire, pour votre sécurité et celle du groupe.

Atalante 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 Huwans, une autre entreprise du groupe Altaï.



# Dates & prix

**AUCUNE DATE N'EST DISPONIBLE POUR L'INSTANT...**

*(informations au 25/09/2022)*

## ✓ LE PRIX COMPREND

- Les vols Paris / Kunming / Paris (vol régulier) et les taxes aériennes.
- Les transferts routiers sur place.
- L'hébergement et la pension complète, à l'exception des repas à Kunming.
- L'encadrement par un guide chinois francophone.
- L'assistance d'une équipe locale.

## ✗ LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Les frais de visa chinois (cf. rubrique "Visa").
- L'assurance voyage.
- La compensation carbone : 10€ par personne.

### **À payer sur place :**

- Les dépenses personnelles.
- Les boissons.
- Les repas à Kunming (~ 5 à 15 € / repas).
- Les frais d'entrée dans les sites payants.
- Les pourboires aux équipes locales (cf. rubrique "Pourboires").

## ASSURANCES AU CHOIX

- **L'assurance assistance rapatriement :**  
2,5 % du voyage par personne
- **L'assurance multirisque :**  
4,1 % du voyage par personne
- **L'assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.) :**  
5 % du voyage par personne
- **L'assurance COVID (complémentaire à l'assurance multirisque ou premium) :**  
1 % du voyage par personne

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

## DÉPARTS DE PROVINCE

Nos voyages sont construits avec un départ de Paris (lorsque le vol est inclus), mais nous pouvons étudier sur demande des départs d'autres villes (et de Belgique, Suisse, Luxembourg).

**Lorsque le départ du voyage choisi n'est pas encore confirmé**, nous vous proposons un forfait fixe :

- 90 € par personne aller-retour pour l'Europe (120 € pour les départs de juillet-août)
- 120 € par personne aller-retour pour les autres continents (150 € pour les départs de juillet-août)

## OPTIONS

- Chambre individuelle pour tout le séjour sauf en trek lors des nuits en guest house et chez l'habitant : 320€
- Chambre individuelle pour tout le séjour (hôtel) sauf en trek lors des nuits en guest house et chez l'habitant : 280 €
- Nuit supplémentaire à Kunming en chambre individuelle et petit déjeuner : 80 €
- Nuit supplémentaire à Kunming en chambre double et petit déjeuner : 80 € par personne.
- Accueil et transfert de l'aéroport à l'hôtel à Kunming ou inversement. Prix par transfert pour 1 à 2 personnes : 70€



# Détail du voyage

## NIVEAU

5 à 6 h de marche en moyenne, première partie du trek entre le lac Lugu et Baoshan puis dans les gorges du Tigre entre 1800 et 3500 m d'altitude et seconde partie du trek dans le parc national du Kawa Karpo entre 2200 et 3800 m.

Pas de grosses difficultés sur le chemin, mais certains passages peuvent être problématiques pour les personnes souffrant de vertige (jour 8 et 10).

## ENCADREMENT

Notre voyage est encadré par un ou une guide de trekking chinois(e) francophone. Pendant les jours de marche, le guide est secondé par une équipe locale (guide local et cuisinier).

## ALIMENTATION

Parce que l'alimentation est aussi le plaisir du marcheur, nous portons une attention particulière au contenu des repas et à leur préparation. Le guide choisi les menus en fonction des besoins énergétiques et diététiques, les repas sont variés, n'hésitez pas à informer le guide de vos préférences alimentaires.

Pendant les treks : nous apprécions, midi et soir la cuisine locale équilibrée des petites pensions ou chez l'habitant. Parfois, déjeuner pic nic le midi (J05).

Les jours de trek, nous fournissons des en-cas énergétiques (céréales et fruits secs). Cependant, si vous avez des préférences, libre à vous de vous en munir pour le trek.

Cuisine du Yunnan : cuisine d'influence Sichuanaise au Nord Est du Yunnan et à l'ouest, en raison de la proximité du Tibet et des ethnies d'origine tibéto-birmane, la façon de cuisiner est influencée par la cuisine tibétaine.

## HÉBERGEMENT

- A Kunming, Lijiang, Lugu Lake, Shangri-la et Deqin Feilaisi vous dormez dans des hôtels confortables de standard 2-3 étoiles (normes locales) situés à proximité du centre-ville. Vous êtes en chambre twin ou double, avec salle de bain privative et eau chaude. Accès au wifi.
- En guest house : A Labo, aux Gorges du Saut du Tigre et à Yubeng , vous dormez dans des chambres d'hôtes, avec literie confortable et salle de bain privative. Ces hébergements de charme au style architectural Naxi (maisons en rondins de bois ornées de décorations traditionnelles) vous immergent dans le Yunnan.

- Chez l'habitant : Vous dormez à 2 ou 3 personnes dans les chambres. Les toilettes et la salle de bain sont privatives à Baoshan et Daju et sont communes à Zhuangzi et Liuqing, l'eau chaude n'est pas souvent disponible. Malgré le confort plus sommaire, ces rencontres avec vos hôtes vous feront découvrir la chaleureuse hospitalité asiatique.

Voici la liste des hébergements que nous réservons généralement pour ce voyage\* :

- A Kunming :

Hôtel Kunming – Hôtel de standard international, situé à proximité du centre-ville et des lieux d'intérêts de la ville. Les chambres sont propres et confortables avec une salle de bain privée. L'établissement possède une gamme de restaurants et propose des plats chinois et occidentaux.

Ou Kunming Grand Park Hôtel : Hôtel 5 étoiles, idéalement situé près du parc du lac d'émeraude. Cet établissement de standard international possède des chambres confortables et lumineuses ainsi qu'une piscine extérieure.

- A Lijiang : Hôtel Qianxuelou – Hôtel de charme situé dans la vieille ville de Lijiang et de style architectural Naxi (maisons en rondins de bois ornées de décorations traditionnelles). Une terrasse et un jardin vous permettent de profiter d'une incroyable vue sur Lijiang et les montagnes.

- A Shangri-la : Hôtel E-outfitting – Hôtel de charme situé près de la vieille ville de Zhongdian, ce chaleureux hôtel offre des chambres confortables avec une jolie décoration en bois. Un toit-terrasse vous permet de profiter de la vue. Le petit-déjeuner est composé de plats chinois et occidentaux.

- A Deqin Feilaisi : Hôtel Minzhu – Hôtel simple et confortable, offrant une magnifique vue sur les montagnes du Kawa Karpo.

\*Les hébergements sont donnés à titre indicatif et peuvent changer en fonction de la disponibilité.

## HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

à l'hôtel première nuit.

l'aéroport de Kunming est presque dans le centre ville il est donc très facile de se rendre à l'hôtel en taxi (1 à 2 euros)

## DÉPLACEMENT

### 1/ Transport international

Nous utilisons des vols réguliers avec escale entre Paris et Kunming à l'aller et au retour. Vous volerez principalement avec China Southern Airlines. En fonction des disponibilités au moment de votre inscription, nous pourrions 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, généralement dans la nuit ou tôt le matin. La compagnie fait une escale à Canton à l'aller et au retour.

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).

Voici les horaires de vols indicatifs sur Paris - Kunming/ Kunming - Paris\* :

Aller : départ 12h25 - arrivée 13h55 (J+1) / retour : départ 17h35 - arrivée 06h50 (J+1)

### 2/ Déplacements dans le pays

- Transferts terrestres en véhicules privés réservés pour nos groupes.
- Vols domestique sur compagnie régulière entre Kunming et Lijiang et entre Shangri-la et Kunming.
- Transport des affaires personnelles :

Pendant le trek de Lac Lugu à Baoshan : vous ne portez que vos affaires de la journée. Le reste de vos bagages ainsi que le matériel nécessaire durant le trek sont amenés par un minibus.

Pendant le trek de Yubeng, ce sont des chevaux qui achemineront vos affaires.

## BUDGET & CHANGE

La monnaie nationale est le Yuan (RMB). Pour connaître le taux de change du jour, consultez le site [www.xe.com](http://www.xe.com).

Pour obtenir des devises locales sur place, le plus simple est de retirer de l'argent avec votre carte bancaire à un distributeur. Le change d'argent est possible, mais prend beaucoup de temps (formalités).

## **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 à la fin de votre voyage, il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale.

Prévoir un budget de 40 à 50 € par participant pour un voyage de deux semaines et un budget de 70 à 80 € pour un voyage de trois semaines pour l'ensemble de l'équipe d'encadrement (guide francophone, chauffeurs, guides locaux ...).

En aucun cas ces indications ne sont obligatoires, le pourboire n'est pas un dû et n'est jamais un salaire. En accord avec votre guide, il pourra se charger de répartir cette somme à l'ensemble de l'équipe de manière équitable.

# Équipement

## VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Vêtements recommandés pour les journées de marche :

- Casquette ou chapeau
- Tour-de-cou ou foulard
- Bonnet
- Gants
- T-shirt ou chemise en matière synthétique (séchage rapide)
- Sous-vêtements thermiques (t-shirt et collant) pour la nuit et le passage du col du Thorong La
- Veste polaire chaude
- Veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- Doudoune compacte pour les pauses ou le soir
- Pantalon de marche confortable
- Chaussettes de marche
- Une paire de gants légers et une paire chaude
- Chaussures de marche en montagne robustes et bien isolées
- Chaussures légères pour le soir et les journées de voyage
- Sandales (utiles après les journées de marche)



## EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Bâtons de randonnée télescopiques
- Sac de couchage (T° confort 0°C)
- Lampe frontale et piles de rechange
- Gourde de 1,5 litres ou 2 équivalentes (camel bag ou gourdes rigides)
- Nécessaire de toilette (privilégiez les produits biodégradables)
- Serviette à séchage rapide
- Lingettes nettoyantes biodégradables
- Lunettes de soleil avec indice de protection élevé
- Crème solaire haute protection
- Gel hydroalcoolique pour les mains

- Mouchoirs

- Papier toilette
- Livre, jeu de carte... pour s'occuper en fin de journée

## BAGAGES

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans 3 sacs, prévoir :

- un sac de voyage souple mais solide avec fermeture éclair latérale donnant plus facilement accès à son contenu, 15 Kg maximum. Les bagages sont transportés par véhicule et parfois par chevaux.
  
- un sac à dos de 25-40 litres pour les journées de marche. Vous ne portez que vos affaires de la journée (veste, pharmacie, eau, vivres de courses, crème solaire, chapeau, lunettes...). Dans l'avion, ce sac sera votre "bagage cabine" dans lequel nous vous recommandons de placer tous les équipements "indispensables", dans le cas où votre bagage en soute n'arriverait pas en même temps que vous...
  
- pour le trek dans les gorges du Tigre (2 jours / une nuit) et pour le trek dans le massif du Kawa Karpo (4 jours / 3 nuits), un troisième petit sac est nécessaire afin de n'emporter que l'essentiel de vos affaires.

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 trousse de secours de première urgence pendant le circuit. Celle-ci ne contient pas de médicaments car votre guide n'est pas autorisé à en donner (il n'est pas médecin) ! Il est donc important que chaque voyageur dispose de sa pharmacie personnelle.

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

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

# Formalités & santé

## PASSEPORT

OUI

Valable 6 mois après la date de retour.

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](http://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](http://diplomatie.gouv.fr))

Les informations mentionnées ne sont qu'indicatives pour les ressortissants français. Elles peuvent être sujettes à modification sans préavis de la part des autorités concernées. Il est donc prudent de les vérifier auprès des consulats dans le mois précédent votre départ.

## VISA

L'obtention d'un visa est obligatoire pour les ressortissants français, belges et suisses (pour les autres nationalités, veuillez-vous renseigner auprès du consulat ou de l'ambassade). Son obtention est sous votre responsabilité.

Ici, il faut demander un visa individuel tourisme de 30 jours, que vous pouvez obtenir de deux façons :

- 1/ Faire la demande via un organisme spécialisé qui vous assistera dans les démarches\*.
- 2/ Faire la demande sur le site internet [www.visaforchina.org](http://www.visaforchina.org) et remplir le formulaire en ligne, puis constituer le dossier avec les pièces demandées et le déposer dans l'un des centres de demande de visa chinois (en France : Paris, Marseille, Strasbourg, Lyon)\*.

\* Attention : depuis le 15 Juillet 2019, la prise d'empreinte est devenue obligatoire pour toute demande de visa, et ce pour tous les citoyens français âgés de 14 à 70 ans inclus. Vous devez donc obligatoirement déposer en personne votre dossier dans l'un des centres de demande de visas. La seule alternative à ce jour est de demander un visa "collectif" (2 personnes minimum) dans une agence de visa.

Le délai d'obtention du visa tourisme est d'environ 7 jours ouvrés. Une fois la demande effectuée, il a une

validité de 3 mois, délai maximum pour entrer en Chine. Nous vous invitons donc à faire les démarches au moment où vous recevrez une lettre d'invitation de notre part, au plus tard un mois avant le départ.

Pour son obtention, vous devez présenter un passeport valide 6 mois après la date de demande de visa, comportant au moins deux pages vierges consécutives.

Vous devez aussi fournir les documents suivants :

- le formulaire de demande de visa complété (à remplir en ligne sur [www.visaforchina.org](http://www.visaforchina.org))
- une photo d'identité conforme, format standard 4,5 x 3,5 à coller au formulaire imprimé
- les conditions générales datées et signées (à télécharger sur [www.visaforchina.org](http://www.visaforchina.org))
- une photocopie des billets d'avion A/R (fournis avec votre convocation)
- une lettre d'invitation officielle fournie par Atalante (qui vous sera envoyée 30 jours avant le départ)
- une attestation d'assurance internationale (soin/rapatriement valide pendant la durée du séjour en Chine)
- un certificat de travail (contrat de travail ou attestation de l'employeur) ou une attestation de revenus (relevé de compte des 3 derniers mois).

Plus d'informations sur le site officiel de demande de visa Chine : [www.visaforchina.org](http://www.visaforchina.org).

Le visa touristique a un coût de 126 euros. Le traitement du visa peut se faire en 'Express' moyennant un surcoût supplémentaire (environ 50 euros de plus).

Renseignements utiles pour remplir votre formulaire de demande de visa :

- Pour les voyages avec entrée en Chine par Pékin :

Hébergement (première nuit) : Beijing Traditional View Hotel

Adresse : 33 Ju'er Hutong, Dongcheng Qu, Beijing Shi, China, 100009

Téléphone : +86 10 6400 5656

Contact en Chine :

Nom de l'établissement : China International Travel Service Zhejiang CO. LTD.

Téléphone : +86 571-87857372

Email : [13588125033@163.com](mailto:13588125033@163.com)

Ville : Hangzhou

Arrondissement/district : Yuhang Qu

Code postal : 674100

- Pour les voyages avec entrée en Chine par Kunming :

Hébergement (première nuit) : Grand Park Kunming

Adresse : 20 hong Hua Qiao. Kunming 650031 Yunnan PR China

Téléphone : +86 871 6538 6688

Contact en Chine :

Nom de l'établissement : LiJiang NorthWest of Yunnan Int'l Travel Service CO., LTD.

Téléphone : +86 13 908 884 354

Adresse : Wing B Bibo hotel Fuhui Road

Etat : Yunnan

Ville : Lijiang

District : Gucheng

Code postal : 674199

Les informations mentionnées ne sont qu'indicatives pour les ressortissants français. Elles peuvent être sujettes à modification sans préavis de la part des autorités concernées. Il est donc prudent de les vérifier auprès des consulats dans le mois précédent votre départ.

### **CARTE D'IDENTITÉ**

NON

### **VACCINS**

Depuis la pandémie, la plupart des pays n'accueillent que des personnes vaccinées contre la COVID, pensez à vous informer régulièrement sur les conditions sanitaires, et gardez en tête qu'elles sont évolutives. Assurez-vous cependant que les vaccins pratiqués couramment dans les pays occidentaux (tétanos, diphtérie, poliomyélite, typhoïde) sont encore valables. Vaccins hépatite A et B également recommandés.

### **RECOMMANDATIONS SANITAIRES**

Nous vous conseillons de consulter votre médecin avant le départ. Vous trouverez des conseils à suivre avant votre départ sur le site de l'Institut Pasteur ([www.pasteur.fr/fr/map](http://www.pasteur.fr/fr/map)).

### **SPÉCIFICITÉS**

Pour tous les voyages en Chine, merci de nous fournir une copie de votre passeport dès votre inscription. Nous en avons besoin pour la réservation de vos vols intérieurs.