



Sur le Toit du Monde ****

De Lhasa à Kathmandu
via le Camp de Base de l'Everest
13 Jours

Points forts :

- > Le site extraordinaire du Camp de Base de l'Everest
- > Une découverte exhaustive des grands sites du Tibet
- > Un programme idéal pour une approche du monde tibétain et de son patrimoine culturel et naturel

Du père Huc à Alexandra David-Neel, atteindre l'Himalaya en son cœur, Lhasa, était l'aventure d'une vie. Aujourd'hui encore, ce voyage reste une aventure, où l'expression "Toit du Monde" prend toute sa valeur. A la magie des immenses paysages répond l'incroyable richesse des monuments. Suivant l'ancienne route de Lhasa à Kathmandu, parcourue depuis des siècles par les moines, les pèlerins, les artistes et les marchands, nous découvrirons les multiples facettes de la civilisation tibétaine : grandes universités monastiques de Sera et Drepung, villages traditionnels, sites historiques majeurs, tels Samye et le Potala, merveilles artistiques comme Gyantse... L'incroyable ferveur des Tibétains donnera l'occasion unique de comprendre les clefs d'une antique sagesse.

Sur les immenses plateaux du Tibet, les pasteurs continuent à se déplacer avec leurs troupeaux (yaks, moutons, chèvres et chevaux). Aucun arbre pour arrêter le regard. Les molles ondulations du terrain se répètent à l'infini, se brisant au Sud sur la chaîne himalayenne et ses reliefs acérés que soulignent neiges éternelles et langues glaciaires. Les nomades tibétains se sont adaptés à un univers particulièrement hostile. Enveloppés dans leurs grands manteaux aux manches ballantes, ils supportent avec sérénité des vents à plus de 200 km/heure et des températures inférieures à moins 20 degrés. L'hiver, sous la tente, ils se réchauffent autour de la maigre flamme dégagée par des bouses de yak séchées, le seul combustible. Le commerce (animaux, laine, sel) les mène jusqu'en Inde parfois.

Le versant tibétain de l'Himalaya offre la plus belle approche de l'Everest. Du camp de base de Rongphu, le regard embrasse une multitude de sommets. L'Everest -Chomolangma en tibétain, Sagarmatha en népalais, dresse des parois vertigineuses, quasi lisses, au dessus de Rongphu.



ITINERAIRE

(Sous réserve de modifications en fonction des circonstances)

J 1 : Arrivée à Kathmandu (ou Chengdu)

Accueil à l'aéroport de Kathmandu (ou Chengdu) et installation à l'hôtel.

J 2 : Kathmandu (ou Chengdu - Chine)

Visite guidée de Kathmandu – Durbar Square, le temple hindou de Pashupatinath, les stupas de Swayambunath et de Bodnath (ou de Chengdu). Nuit à l'hôtel.

J 3 : Kathmandu - Lhasa (3700 m) [1 H de vol]

Transfert à l'aéroport de Kathmandu et vol inoubliable au dessus de la barrière himalayenne. Accueil à l'aéroport situé à 80 Km de Lhasa, puis transfert à l'hôtel. Après-midi de repos dans la capitale tibétaine. En raison de l'altitude (3 500 m), il est conseillé de rester au calme. Nuit en hôtel.

J 4 & 5 & 6 : Lhasa (3700 m)

Visite guidée des monastères et des monuments incontournables de Lhasa et des environs : Drepung, Norbulink, Jokhang, et des Palais du Potala et de Sera. Si les deux premières journées sont guidées, la troisième journée en revanche, est libre. Nuits à l'hôtel.

J 7 : Lhasa - Gyantse (3950 m) [7 H de route]

Nous empruntons la célèbre Friendship Highway ("Route de l'Amitié") en direction de Gyantse, via le superbe lac de Yamdrok, le "lac du serpent". Visite de Gyantse, l'une des villes tibétaines les moins soumises à l'influence chinoise et du superbe monastère de Palkor Chode, vieux de plus de XI siècles. Nuit à l'hôtel.

J 8 : Gyantse - Shigatse (3900 m) [3 H de route]

Route vers Shigatse, la deuxième ville du Tibet et l'ancienne capitale du Royaume de Tsang. Visite de l'imposant monastère de Tashilhumpo. Nuit à l'hôtel.

J 9 : Shigatse - Sakya (4250 m) [6 H de route]

Paysages grandioses jusqu'à Sakya. Visite du célèbre monastère de Sakya, fondé au 13-14e siècle dans un site unique. Il s'agit, pour la secte des Sakya, de la lamasserie la plus importante. Nuit en Guest-House.

J 10 : Sakya - Rongphu (4950 m) [5 H de route]

Nous avons quitté la Friendship Highway pour emprunter l'une des deux pistes menant au Camp de Base de l'Everest. Passages de cols à près de 5000m d'altitude. Vues extraordinaires sur la chaîne himalayenne : Makalu, Lhotse, Everest, Pumori, Cho Oyu... En route, visite des villages de Tash Dzom et de Pasum. Visite du monastère de Rongphu, l'une des lamasseries les plus hautes du monde, établit à 4950 m d'altitude, qui aurait pu inspirer James Hamilton, l'auteur de la célèbre nouvelle "Lost Horizons". Nuit en Guest House, au confort très sommaire.

J 11 : Rongphu - Camp de Base de l'Everest (5200 m) - Dingri (4400 m) [5 H de route]

Route en direction du Camp de Base de l'Everest (5200 m). Visite du site. Puis nous empruntons la piste du Lamna La jusqu'à Dingri. En chemin, passage du col de Lamna La (5100 m) d'où la vue sur la barrière himalayenne est féérique : outre les sommets cités plus haut, vue sur le Lapshi Gang, le Langtang Lirung et des sommets situés plus à l'Ouest... Après le passage du col, visite de quelques camps de nomades (Drokpas), et de quelques villages tibétains. Nuit à Dingri en Guest House au confort sommaire.

J 12 : Dingri – Kodari - Kathmandu (1300 m) [8 H de route]

Nous retrouvons la Friendship Highway qui nous conduit en direction de la frontière sino-népalaise, en passant par des cols à plus de 5000 m, dans des paysages lunaires. Déjeuner au village de Nyalam (3700 m). A quelques kilomètres avant la ville frontière de Zhangmu-Kodari, changement complet de décor, tandis que la piste descend en zigzaguant : les paysages minéraux laissent place à une végétation luxuriante, propre aux paysages du sud de la chaîne himalayenne. Après le passage du post-frontière, nous retrouvons le bitume jusqu'à Kathmandu. Nuit à l'hôtel.

J 13 : Kathmandu – Vol international

Transfert à l'aéroport. Fin de nos services.

NB: les horaires des étapes sont donnés à titre indicatif. Le parcours peut légèrement varier d'une année à l'autre en fonction des points d'eau fraîche.

Les groupes en départ garanti sont constitués de personnes issues de nationalités différentes.

DIFFICULTE DU VOYAGE

Pour tout voyageur souhaitant découvrir de nouveaux horizons. Marches ponctuelles et courtes dans les sites majeurs du circuit ou dans des zones particulièrement intéressantes, facultatives de surcroît. Ce type de circuit permet toujours une communication avec l'extérieur par téléphone portable (nos accompagnateurs, guides et chauffeurs sont toujours munis d'un téléphone portable) et vous n'êtes jamais bien éloignés d'une grande ville. Le logement se fait quasi exclusivement en hôtel.

Prix & Prestations

Les prix comprennent :

> **Les transferts et transports terrestres** tels que prévus au programme : mini bus à Kathmandu (ou Chengdu) et Lhasa ; Toyota Land Cruiser de Lhasa à Kathmandu (max. 4 passagers + le chauffeur).

> **Le vol Kathmandu – Lhasa**

> **L'encadrement** : par un guide Népalais anglophone à Kathmandu (ou Chinois à Chengdu) ainsi que de la frontière tibéto-népalaise à Kathmandu ; par un guide Tibétain anglophone de l'aéroport de Lhasa jusqu'à la frontière tibéto-népalaise.

> **L'assistance des chauffeurs**

> **Le logement** : à l'hôtel ****/*** (chambres doubles avec SDB) à Kathmandu (ou Chengdu), Lhasa, Shigatse, Gyantse, Sakya et en guest-House (chambres-dortoirs avec SDB communes) à Rongphu et Dingri.

> **Le permis pour le Tibet (notre correspondant à Kathmandu s'occupe des démarches auprès de l'ambassade de Chine à Kathmandu)**

> **Les frais de visa chinois**

Les prix ne comprennent pas :

> **Les vols internationaux, excepté le vol Kathmandu – Lhasa, compris dans le prix**

Vous pouvez consulter notre [liste de voyagistes](#) proposant des vols secs. Nous disposons parfois de "bons tuyaux", [contactez-nous](#) pour en savoir plus

> **Les taxes d'aéroport**

> **Les repas** (de manière à vous laisser le choix de vos menus et restaurants ; compter de 10 à 15 €/ jour / personne)

> **Les entrées dans les temples, monuments, monastères et musées** prévus au programme (ce qui a l'avantage d'une plus grande souplesse au niveau des visites, qui ne sont jamais obligatoires !). Compter entre 10 et 15 Euros par personne.

> **Les frais de visa népalais**

> **L'assistance rapatriement**

> **Les boissons et dépenses personnelles**

> **Les pourboires**

Extensions de voyage

Parmi les nombreuses possibilités d'extension de voyage, citons :

> **TREKKING DE GANDEN A SAMYE, AU TIBET CENTRAL (5 JOURS de trek – 7 jours de voyage de Lhassa à Lhassa. Pour plus d'infos, nous consulter).**

Le trek Ganden-Samye constitue l'une des plus belles randonnées du Tibet central : paysages lunaires, lacs d'altitude qui accueillent des oies sauvages à la période estivale, nomades (Drokpas) chaleureux qui font paître leurs troupeaux de yaks et fabriquent le fromage "caoutchouc", superbes villages de Ganden et de Samye, dont les monastères comptent parmi les plus renommés du Tibet.

Sans être technique, ce trek est néanmoins rendu difficile en raison des cols de haute altitude empruntés (Zhukar La : 5200m, Chetur La : 5100m)

Encadrement & organisation

Vous êtes pris en charge par Shanti Travel depuis l'aéroport international d'arrivée jusqu'à l'aéroport international de sortie.

Sécurité

La sécurité est notre objectif majeur, quels que soient la région, le terrain et le niveau de difficulté de votre voyage.

Shanti Travel est assuré en responsabilité civile professionnelle auprès de SECURED LIFE (145347 N).

Permis & formalités

Shanti Travel remplit toutes les formalités et prend entièrement en charge les permis pour le Tibet, ainsi que l'entrée dans les parcs nationaux.

En revanche, l'obtention du VISA est de votre ressort. Chaque participant est tenu de se plier aux règlements de formalités de police et de santé à tout moment du voyage.

- Passeport valide (+ de 6 mois de validité)
- Visa népalais (prévoir 2 photos)
- Visa chinois (prévoir 2 photos)

Pour la délivrance des visas :

1) NEPAL : directement à l'aéroport de Kathmandu **VISA DOUBLE ENTREE** (25€ pour 15 jours +2 photos)

2) TIBET : nous envoyer les photocopies couleur des trois premières pages de votre passeport. Notre agent à Kathmandu se charge des demandes de visa et permis. Pour toute personne venant au Tibet **depuis le Népal**, la demande de visa doit être faite à Kathmandu.

Assurances

Shanti Travel est assuré en responsabilité civile professionnelle auprès de SECURED LIFE (145347 N). Cependant Shanti Travel ne saurait se substituer à la responsabilité civile

individuelle dont chaque participant doit être titulaire. Nous vous demandons à votre arrivée en Inde de remplir et signer une lettre de décharge et les garanties de votre assurance personnelle (assurance rapatriement).

Assurance Voyage : l'agence ne propose pas ce service et il est de votre ressort de souscrire une assurance rapatriement (et secours en montagne pour les circuits trekking et alpinisme). Dans tous les cas n'oubliez pas d'emporter avec vous en voyage la copie de votre contrat (les coordonnées de votre assurance personnelle), car vous êtes responsable de la déclaration des sinistres auprès de l'assurance (nos guides et agents locaux vous aiderons bien sûr dans cette démarche).

Pourboires

Dans les restaurants, les hôtels ou les Guest Houses (auberges), les pourboires tendent à se généraliser, et sont d'environ 10% du montant à payer.

Pour l'ensemble du personnel accompagnant, compter de 20 à 30 Euros. Ceci ne constitue naturellement qu'un simple repère. Chacun est libre d'agir à sa guise.

Petits imprévus

L'aventure, même préparée avec le plus grand soin, garde heureusement sa part d'événements imprévisibles. Ces derniers ne doivent pas vous déstabiliser au point de gâcher votre plaisir de voyager.

Soyez prêt à accepter ces aléas, sachant que votre accompagnateur, toute l'équipe encadrante et l'équipe de Delhi vous proposeront les solutions les plus adaptées à la situation.

MATERIEL & AFFAIRES PERSONNELLES

Un équipement approprié est un des composants essentiels à la réussite d'un voyage !

Voyagez léger, vous rendrez les manutentions moins pénibles : ESSAYEZ DE RESTER EN DESSOUS DE 15 KILOS

SACS :

- > Un sac type marin (avec quelques sacs plastiques pour protéger le contenu) ou un grand sac à dos sans armature métallique extérieure ... Vous pouvez le fermer avec un cadenas. Eventuellement un sur sac.
N'oubliez pas d'y apposer une étiquette avant le départ avec vos coordonnées + celles de Shanti Travel.
- > Un petit sac à dos de 30 litres pour la journée (pique-nique, appareil photo, etc...)

SAC DE COUCHAGE :

- > Sac de couchage très chaud (- 10 confort - en duvet vif cloisonné pour haute altitude, par ex.).
- > Sac à viande, éventuellement

VETEMENTS ET EQUIPEMENT PERSONNEL :

- > Pantalon type training, ou en toile (éviter les shorts et les débardeurs, surtout pour les femmes : les bermudas passent encore)
- > Chaussures de marche (trekking) légères ou paire de tennis
- > Veste Gortex ou doudoune chaude
- > Pull chaud et fourrure polaire
- > Chapeau, bob ou foulard
- > Lunettes de soleil (glacier de préférence)
- > Gourde de 1 litre
- > Lampe de poche ou frontale (+ piles)
- > Canif ou opinel
- > Friandises, barres de céréales et petits gâteaux seront les bienvenus pour compléter l'ordinaire

Pharmacie personnelle

- > crème solaire écran total
- > crème lèvres labialisant
- > antibiotique à large spectre
- > aspirine
- > immodium + intérix
- > élastoplaste
- > acétazolamide pour le mal des montagnes (Diamox)
- > désinfectant cutané
- > pansements