Chine - Tibet

Approche Tibétaine, de Pekin à Katmandou - Reference : AS-TIB-1

La Chine a ouvert ses frontière le 8 janvier 2023.

Descriptif jour par jour
Jour 1 : Paris – Pékin (Chine)

Envol vers l'Asie. Dîner et nuit à bord.

Jour 2 : Pékin

Arrivée en Chine. En fonction des horaires des vols, premières promenades dans la « capitale du nord ».
Nuit à l'hôtel à Pékin.

Jour 3 : Pékin – Grande Muraille – Pékin

Excursion à partir de Pékin pour aller découvrir l'un des tronçons les moins fréquentés et les plus impressionnants de la Grande Muraille de Chine, "le dragon de dix mille li".
Retour en fin d'après-midi dans la capitale chinoise.
Nuit à l'hôtel à Pékin.

Jour 4 : Pékin – Xi'an en train de nuit

Journée de visites à Pékin : le Temple du Ciel, construit au début de la période Ming ; la place Tiananmen, l'une des plus vastes du monde ; la Cité Interdite avec ses portes monumentales qui nous font passer dans une Chine d'une autre époque ; montée jusqu'au sommet d'une colline offrant une vue exceptionnelle sur le site le plus célèbre de Pékin ; les derniers hutong.
Transfert à la gare de l'ouest en fin d'après-midi. Train de nuit pour Xi'an (train couchettes, 12 heures de trajet).

Jour 5 : Xi'an

Arrivée à Xi'an en début de matinée.
Aujourd'hui peuplée d'environ six millions et demi d'habitants, Xi'an a été la capitale du pays sous la dynastie des Tang (618-907). Elle s'appelait alors Chang'an. A l'époque, elle était construite selon un plan en damier et s'étendait sur un territoire carré de dix kilomètres de côté. En 763, elle a été prise et occupée pendant une quinzaine de jours par l'armée de l'empereur tibétain Trisong Détsen.
Journée de visites à Xi'an : la Grande Pagode de l'Oie Sauvage, le Musée Historique du Shaanxi, le quartier Hui (quartier musulman) et la Grande Mosquée (construite dans un style architectural qui mêle traditions chinoise et islamique).
Possibilité de faire une promenade sur les remparts.
Nuit à l'hôtel à Xi'an.

Jour 6 : Xi'an – Lanzhou en train de nuit

Matinée consacrée à la visite de la très célèbre armée enterrée de l'empereur Qin Shi Huang : plusieurs milliers de soldats en terre cuite ont été découverts et exposés au public.
Retour à Xi'an. Temps libre pour des promenades et visites complémentaires.
Transfert à la gare ferroviaire en soirée. Train de nuit pour Lanzhou (train couchettes, 8 heures de trajet).

Jour 7 : Lanzhou – Xiahe (230 km)

Arrivée à Lanzhou tôt le matin. Un véhicule nous attendra à la gare afin que nous puissions poursuivre notre route vers les contreforts du plateau tibétain.
Visite du site bouddhique Bingling-si : les falaises abruptes de la vallée du fleuve jaune (Huang He) ont été utilisées pour sculpter un grand nombre de figures de Bouddhas à partir du début du Vème siècle. La plus grande de ces sculptures en pierre atteint 27 mètres de haut ; elle représente Maitreya, le Bouddha du futur.
Poursuite de notre route vers l'Amdo, l'une des trois grandes régions constitutives du Tibet. Arrivée à Xiahe en fin d'après-midi.
Nuit à l'hôtel à Xiahe.

Jour 8 : Xiahe (altitude : 2920 mètres)

C'est dans cette petite ville de l'Amdo que se trouve le monastère de Labrang Fondé en 1709, il est l'un des six grands monastères de l'ordre Gelug, l'ordre du bouddhisme tibétain auquel appartiennent les Dalaï Lamas. Autrefois, il y avait environ 4000 moines au monastère de Labrang. Pas moins de six collèges leur permettaient d'étudier la philosophie, les enseignements tantriques ou encore la médecine traditionnelle. De nos jours, il reste quelques centaines de moines dans ce monastère, suffisamment toutefois pour lui permettre d'exercer une influence importante dans toute la région de

l'Amdo.
Journée de visites à Xiahe : le monastère de Labrang ; la bibliothèque du monastère ; le grand stupa doré ; possibilité d'effectuer la kora en compagnie des pèlerins (circumambulation autour du monastère par un chemin bordé de moulins à prières).
Nuit à l'hôtel à Xiahe.

Jour 9 : Xiahe – Taer'si (230 km - altitude : 2275 mètres)

Route pour Ta'er-si, à travers des paysages caractéristiques de l'Amdo : steppes et pâturages parsemés d'une multitude de taches noires formées par les yaks qui broutent paisiblement l'herbe rase de ces régions d'altitude. Passage d'un col à 3643 mètres d'altitude.
Arrivée à Ta'er-si en fin d'après-midi.
Nuit à l'hôtel à Ta'er-si.

Jour 10 : Xining – Lhassa (Tibet central) en train de nuit

C'est à Ta'er-si que se trouve le grand monastère Kumbum (l'un des six grands monastères de l'ordre Gelug). Il a été fondé en 1588, à l'endroit où est né Tsongkhapa (1357-1419), le grand moine érudit fondateur de l'ordre Gelug en 1409. C'est également le lieu où naquit la tradition de la sculpture en beurre de dri (femelle du yak). L'écrivaine et exploratrice Alexandra David-Néel y séjourna avant de se rendre à Lhassa.
Visite du monastère Kumbum dans la matinée.
Transfert à la gare ferroviaire de Xining (une heure de trajet). Embarquement à bord du train à destination de Lhassa, au Tibet central. La ligne ferroviaire empruntée par ce train est la plus haute du monde (passage du col Tanggu-la à 5072 mètres d'altitude ; la majeure partie de la ligne est à une altitude supérieure à 4000 mètres). Elle a été mise en service en 2006. Un peu plus de 21 heures seront nécessaires pour parcourir les 1956 kilomètres qui séparent Xining de Lhassa. Les équipements de ce train (alimentation continue en oxygène) nous permettront de profiter des paysages grandioses du haut plateau tibétain dans de bonnes conditions.
Nuit dans le train (train couchettes).

Jour 11 : Lhassa (altitude : 3650 mètres)

Arrivée à Lhassa en fin de matinée.
« Lha » signifie « dieu », « déité » en tibétain ; « sa » signifie « terre ». La « Terre des Dieux » était déjà la capitale du Tibet au moment de la formation de l'empire tibétain au VIIème siècle. La ville a par la suite dû céder cette fonction à d'autres localités du Tibet Central. Elle est redevenue le siège du pouvoir politique à partir de 1642, suite à l'intervention militaire du khan mongol Gushri Khan au Tibet Central et à la décision de celui-ci de remettre le pouvoir temporel au Vème Dalaï Lama, Lobsang Gyatso (1617-1682). Lhassa est restée la capitale du pays jusqu'à la prise de contrôle du Tibet par la Chine au milieu du XXème siècle.
Après-midi consacré à un premier tour d'orientation dans la vieille ville tibétaine.
Nuit à l'hôtel à Lhassa.

Jour 12 : Lhassa

Journée de visites à Lhassa : le Potala, palais aussi grandiose que majestueux qui fut la résidence des Dalaï Lamas du milieu du XVIIème siècle jusqu'au milieu du XXème siècle ; le temple du Jokhang, haut-lieu spirituel du Tibet ; le Barkhor, promenade circulaire arpentée sans relâche par des milliers de pèlerins venus de toutes les provinces du pays ; la vieille ville tibétaine.
Nuit à l'hôtel à Lhassa.

Jour 13 : Lhassa – Ganden – Lhassa (120 km)

Excursion au monastère de Ganden, le monastère siège de l'ordre Gelug, fondé en 1409 par Tsongkhapa, religieux dont les travaux et les réflexions conduisirent à l'établissement de ce nouvel ordre. Petite randonnée (une heure environ) sur les hauteurs de Ganden (vue panoramique sur la vallée).
Retour à Lhassa en début d'après-midi pour aller rendre visite aux moines « débatteurs » de Sera, autre grand monastère de l'ordre Gelug, fondé en 1419.
Temps libre à Lhassa.
Nuit à l'hôtel à Lhassa.

Jour 14 : Lhassa – Samye – Tsetang (190 km - altitude : 3450 mètres)

Départ pour Tsetang, dans la vallée du Yarlung Tsangpo (nom tibétain du Brahmapoutre). En chemin, visite de Samye, le tout premier monastère bouddhique à voir le jour au Tibet, édifié en 774 sous le règne de l'empereur Trisong Détsen.

Dans l'après-midi, excursion au palais de Yumbulakhang. Il s'agirait du premier palais royal tibétain. Il a été transformé en petit monastère appartenant à l'ordre Gelug.
Nuit à l'hôtel à Tsetang.

Jour 15 : Tsetang – Gyantse (310 km - altitude : 3980 mètres)

Départ en début de matinée pour une journée qui ravira les amateurs de paysages grandioses. Passage par le col Kamba-la (4990 mètres) avec une vue exceptionnelle sur le lac Yamdrok-tso et le massif du mont Noijin Kangsang (7191 mètres) en toile de fond. Après être redescendus au niveau du lac (4488 mètres d'altitude) et avoir longé ses rives pendant un bon bout de temps, nous remonterons vers les cimes pour passer le col Karo-la (5045 mètres) (vue spectaculaire sur le glacier). Descente vers Gyantse avec le passage d'un dernier col : le Semi-la.
Arrivée à Gyantse en fin d'après-midi.
Nuit à l'hôtel à Gyantse.

Jour 16 : Gyantse – Shigatse (100 km - altitude : 3900 mètres)

Découverte de Gyantse, une ville qui a su garder son caractère tibétain traditionnel. Visite du monastère Pelkhor Chöde, édifié au XVème siècle, et de son superbe stupa Kumbum (le stupa aux cent mille images). Promenade dans la vieille ville tibétaine, particulièrement bien préservée.
Route pour Shigatse, ancienne capitale et aujourd'hui deuxième ville du Tibet. Arrivée à Shigatse en tout début d'après-midi. Déjeuner.
Après-midi consacré à la visite du monastère Tashilhunpo, l'un des six grands monastères de l'ordre Gelug, fondé en 1447 par Gedun Grup, celui qui, plus d'un siècle plus tard, se verra attribuer le titre de Dalaï Lama à titre posthume et deviendra ainsi le Ier Dalaï Lama de la lignée. Par ailleurs, ce monastère deviendra plus tard le siège des Panchen Lamas, suite à la création de cette institution.
Nuit à l'hôtel à Shigatse.

Jour 17 : Shigatse – Shegar (240 km - altitude : 4300 mètres)

Route pour Sakya (environ trois heures et demi de route).
D'imposantes murailles grises se dressent dans cette bourgade, à près de 4300 mètres d'altitude, laissant penser que nous sommes là en présence d'une forteresse. En fait, c'est un monastère, construit sous cette forme en 1268, siège de l'ordre Sakya, l'une des principales écoles du bouddhisme tibétain (fondée en 1073). Les Sakya Trizin (c'est ainsi que l'on nomme les patriarches de l'ordre des Sakya-pa) ont détenu le pouvoir politique au Tibet, sous l'égide des empereurs mongols, de la seconde moitié du XIIIème siècle jusqu'au milieu du XIVème siècle.
Poursuite de notre route vers l'ouest. Passage du col Gyatso-la à 5200 mètres d'altitude.
Arrivée à l'hôtel à Shegar dans la soirée.

Jour 18 : Shegar – Zhangmu (250 km - 2250 m d'altitude) ou Kyirong

Route pour Tingri (Old Tingri). Arrêt dans ce village situé à 4390 mètres d'altitude et en particulier à un point de vue sur les hauts sommets de l'Himalaya, dont le Cho Oyu (8188 mètres) et le Chomolungma (Mont Everest) (8848 mètres).
Poursuite de notre route vers Zhangmu ou vers Kyirong. Il y a en effet deux points de passage de la frontière entre la Chine et le Népal : l'un se trouve à Zhangmu, l'autre à Kyirong. Le poste frontière à utiliser nous est imposé par les autorités chinoises.
Dans le cas d'un passage par Zhangmu, nous continuerons par la route de l'Amitié (route de Lhassa à Kathmandu). Après le passage des cols Lalung-la (5050 mètres d'altitude) et Tong-la (5150 mètres), nous commencerons une descente vertigineuse qui nous fera passer des paysages arides des hauts plateaux tibétains à la végétation luxuriante des contreforts du sud de la chaîne himalayenne. Arrivée à Zhangmu en fin d'après-midi.
Si nous devons passer par Kyirong, nous nous dirigerons vers l'ouest. Notre route nous fera passer par des points de vue spectaculaires sur le Shishapangma (8027 mètres) et le lac Pelkhu-tso. Après le passage du col Kongthang-la (5236 mètres), nous commencerons une longue descente vers Kyirong. Arrivée à Kyirong en fin d'après-midi.
Nuit à l'hôtel à Zhangmu ou à Kyirong.

Jour 19 : Zhangmu ou Kyirong – Kathmandu (150 km - 1350 m d'altitude)

Passage de la frontière à Zhangmu ou à Kyirong en début de matinée. Nous gagnerons 2h15 en passant au Népal : quand il est 10h15 en Chine, il est 8h au Népal.
Route pour Kathmandu. Arrivée à Kathmandu dans l'après-midi, dans le cas d'un passage par Zhangmu, ou dans la soirée, dans le cas d'un passage par Kyirong.
Nuit à l'hôtel dans le centre-ville de Kathmandu.

Jour 20 : Kathmandu

Excursion à Bhaktapur, ville médiévale classée au patrimoine de l'UNESCO. Retour vers Kathmandu en début d'après-midi pour la visite de Pashupatinath, sur la rivière Bagmati, un des principaux temples de Shiva fréquenté par de nombreux pèlerins et des sâdhus. C'est aussi un lieu de crémation pour les hindouistes. Poursuite des visites avec le stupa de Bodnath, le plus imposant du Népal. Les Tibétains en exil sont très nombreux à s'y rendre.
Nuit à l'hôtel à Kathmandu.

Jour 21 : Kathmandu

Dans la matinée, découverte de Patan, "la ville aux toits dorés", ancienne capitale royale et ville d'art. Retour vers Kathmandu pour visiter le temple de Swayambhunath avec son grand stupa. Vue panoramique sur Kathmandu.
Après-midi libre à Kathmandu.
Nuit à l'hôtel à Kathmandu.

Jour 22 : Kathmandu

Matinée consacrée à la découverte du centre historique de Kathmandu : la place du Palais Royal (Durbar Square), le Palais de la Kumari (extérieur seulement), les rues animées des alentours.
Temps libre à Kathmandu pour effectuer les derniers achats.
Transfert à l'aéroport en fin de journée.

Jour 23 : Katmandou – Paris

Retour vers la France sur vols réguliers.

Les prestations
Le prix comprend

- Les vols internationaux Paris-Pékin et Katmandu-Paris
- Les taxes d'aéroport et surcharges carburant [1]
- Tous les transports et les transferts, sauf pendant les temps libres
- Les hébergements en hôtels** à ***
- Les petits déjeuners
- Tous les repas pris dans de petits restaurants locaux, sauf à Katmandu.
- Les entrées des sites et musées prévus au programme.
- Le permis d'accès au Tibet.
- Le guide accompagnateur Planète Découverte sur tout le circuit et un guide local tibétain au Tibet.

Le prix ne comprend pas

- Les boissons et achats personnels
- Les pourboires aux guides et chauffeurs (environ 20€/p)
- Les repas au Népal (prévoir 5€ par repas)
- Le visa Chinois
- Le visa népalais obtenu à la frontière (environ 30$, payable aussi en euros)

En option

- L'assurance voyage, consultez nos offres pour une assurance multirisque.
- Le supplément chambre individuelle, 480€ (16 nuits)

Fiche technique du circuit

Formalités / Santé

Chine :

Un visa touristique est obligatoire pour visiter la Chine. Il est valable 30 jours et coûte 126€ depuis le 1er mars 2016.
Pour l'obtenir, il vous faut :

- un **Passeport valable au moins 6 mois après la date de retour :** le passeport doit IMPERATIVEMENT comporter au moins 2 pages vierges consécutives.
- 1 Formulaire(s) de demande de visa complété, daté et signé
- 1 Photo d'identité COULEUR conforme, format standard 4,5 x 3,5 collée sur le formulaire (NB : les copies ne sont pas acceptées. Une photo de mauvaise qualité peut entraîner le rejet du dossier par les autorités chinoises)
- 1 Copie du billet électronique ou copie du billet d'avion.
- 1 Attestation d'assurance internationale (soin/rapatriement valide durant le séjour en Chine)
- 1 Certificat de travail, attestation de revenus ou photocopie de votre dernière imposition de revenu.
- Le prix du visa est de 126€ pour les français payable par chèque ou par carte bancaire.

Actuellement, il n'est plus nécessaire de faire un dépôt d'empreinte lors du dépôt du dossier de demande, donc vous pouvez également passer par des organismes spécialisés pour le visa..

On obtient le visa auprès des services consulaires, à Paris : 25 Rue de Bassano, 75008 Paris, métro : George V ou Charles de Gaulle Etoile.
Ouverte du lundi au vendredi : dépôt de 9 :00 à 15 :00, retrait de 9 :00 à 16 :00 (sauf jours fériés français et chinois), fermé le samedi et le dimanche.
Attention : rendez-vous obligatoire pour le dépôt. Téléphone : 0140700401

E-mail : pariscentre@visaforchina.org

- Site internet : http://www.visaforchina.org
- Formulaire à remplir http://www.amb-chine.fr

Région autonome du Tibet :
Le visa pour la Chine ne permet pas d'entrer directement au Tibet, dont l'accès fait l'objet d'une réglementation particulière.
L'accès au Tibet est soumis, en sus du visa pour la Chine, à l'obtention préalable d'une autorisation spéciale. La présence d'un guide est obligatoire, les circuits individuels ne sont pas permis.
La délivrance de permis d'accès au Tibet aux ressortissants étrangers peut faire l'objet de mesures de suspension provisoires.

Népal :
Visa et passeport d'une durée de validité minimale de six mois obligatoires. Pour le circuit, un visa touristique de quinze jours est nécessaire et peut être obtenu, en vous munissant d'une photographie d'identité, à l'arrivée à la frontière pour un coût de 25 $US ou l'équivalent en roupie népalaise.
Il est aussi possible de l'obtenir auprès des représentations diplomatiques népalaises en France pour un coût de 40€ (pour un visa entrée simple).
L'ensemble des informations relatives aux visas est disponible sur le site internet suivant : www.immi.gov.np
Le Népal pratiquant un contrôle des changes, il est obligatoire de déclarer auprès des douanes à l'entrée sur le territoire toute somme d'argent liquide d'un montant supérieur à l'équivalent en valeur de 2000$. Le non-respect de cette législation peut être puni par de fortes amendes et par des peines allant jusqu'à 3 ans de prison ferme.
Les Canadiens qui se rendent au Népal doivent être en possession d'un passeport canadien encore valide pendant au moins six mois après la date d'entrée au Népal. Ils doivent en outre détenir un visa de touriste. Visa de touriste : exigé (valide pour un maximum de 60 jours).
Les voyageurs qui arrivent d'une zone infectée doivent produire un document attestant qu'ils sont immunisés contre la fièvre jaune.

ATTENTION : Il y a un contrôle très strict des livres à la sortie du territoire chinois, à la frontière avec le Népal, y compris

les livres autres que les guides touristiques. Une photo du Dalaï Lama, une carte du Tibet historique, un sommaire détaillé un peu trop suspect, la mention de Taiwan conduisent le policier chinois à confisquer le livre sans qu'il soit possible de faire quoi que ce soit.

Adresse/numéros utiles

Pour la Chine

- **France**
  Ambassade de France en Chine à Pékin
  Adresse : 3, San Li Tun Dong San Jie - Chaoyang district - 100600 Beijing,
  Tél : [86] (10) 85 32 80 80, Courriel : presse@ambafrance-cn.org.
  Permanence consulaire (24H/24, pour les urgences uniquement) : (86) 137.01.07.87.33.
  Consulat général de Chine à Marseille :
  20, boulevard Carmagnole, 13008 Marseille. Tél. : 04-91-32-00-01 ou 00-05 (visas). Ouvert le mardi, le mercredi et le vendredi de 9 h à 12 h. Fermé les jours fériés. Délai d'obtention du visa : 1 semaine.
  Consulat général de Chine à Strasbourg :35, rue Bautain, 67000 Strasbourg (près du jardin de l'Orangerie). Tél. : 03-88-45-32-32. Près du jardin de l'Orangerie. Ouvert du mardi au jeudi de 9 h à 12 h. Fermé les jours fériés. Délai d'obtention du visa : 1 semaine. Rien par la Poste.
  Office du tourisme de Chine :
  15, rue de Berri, 75008 Paris.
  M°Georges V. Tél. : 01-56-59-10-10,
  Ouvert du lundi au vendredi de 10 h à 12 h 30 et de 14 h à 17 h.

- **Belgique**
  Ambassade de Belgique en Chine :
  Adresse : 6, San Li Tun Lu, Beijing 100600, Chine,
  Tel 0086 10 6532 1736 ou 6532 1737,
  Consulat de la République populaire de Chine :
  boulevard du Souverain, 400, Auderghem, Bruxelles 1160.
  Tél : 02-779-43-33. Ouvert du lundi au vendredi de 9 h à 11 h 30.

- **Suisse**
  Ambassade de Suisse en Chine.
  Adresse : Sanlitun Dongwujie 3, Beijing 100600, China
  Tel. : +86 10 8532 8888,
  Email : bei.visa@eda.admin.ch
  Consulat de la République populaire de Chine :
  Kalcheggweg, 10, 3006 Berne.
  Tél. : 031-351-45-93.

- **Canada**
  Ambassade du Canada en Chine :
  19 Dongzhimenwai Dajie, Secteur Chao Yang, Beijing 100600,
  RPC Tél. : +86(10) 5139-4000
  Consulat de la République populaire de Chine au Canada :
  515 St Patrick Street, Ottawa, Ontario K1N-5H3. Tél : 613-789-34-34. Ouvert du lundi au vendredi de 9 h à 13 h pour les visas.

A noter : Les voyageurs sont invités à se reporter aux sites de l'Ambassade de Chine dans leur pays pour connaître les conditions d'obtention des visas.
Les étrangers doivent, à l'entrée en Chine, déclarer à la douane les devises étrangères qu'ils portent lorsque celles-ci sont équivalentes ou supérieures à 5.000$.

Pour la Népal

- **France**
  Ambassade de France à Katmandou Adresse : Lazimpat - BP 452 - Katmandou, Tél : [977] (1) 44 12 332 / 44 14 734
  Courriel : ambassade@ambafrance-np.org
  Ambassade et consulat du Népal en France : 45 bis, rue des Acacias, 75017 Paris. M. : Charles de Gaulle - Étoile ou Argentine. Tél. : 01-46-22-48-67. Service des visas du lundi au vendredi de 10 h à 13 h. Par correspondance, il faut s'adresser au consulat : 2, rue Victor-Morin, 76130 Mont-Saint-Aignan. Tél. : 02-35-07-18-12. E-mail : consulat.nepal@wanadoo.fr
  Ouvert le mardi et le jeudi de 18 h à 20 h.

- **Belgique** :
  Consulat Belge honoraire à Kathmandu : Adresse :Bhagawan Bahal, Thamal Amrit Marg 643/26 Kathmandu, Népal , P.O. Box 3022, Tél :+97714418922-97714410330. Courriel : diplobel@wlink.com.np
  Ambassade du Népal à Bruxelles : Adresse : avenue Brugmann, 210, Bruxelles 1050. Tél. : 02-346-26-58. Service consulaire ouvert du lundi au vendredi de 9 h 30 à 13 h.

- **Suisse**
  Ambassade de Suisse à Katmandou.
  Jawalakhel, Ekanta Kuna SDC-Compound Lalitpur / Kathmandu. Nepal
  Adresse postale :Embassy of Switzerland P.O. Box 113 Kathmandu,Nepal. Tél. +977 1 554 92 25
  Heures de réception :Lundi-Vendredi 10:00-12:00
  Ambassade du Népale à Genève : 81, rue de la Servette, 1202 Genève. Tél. : 022-733-26-00. Service consulaire ouvert du lundi au vendredi de 9 h à 13 h et de 14 h à 18 h.

- **Canada**
  Ambassade du Canada au Népal :
  Bureau de l'ambassade du Canada, a/s du Bureau canadien de coopération
  Adresse : Lazimpat, Katmandou, Népal
  Adresse Postale : C.P. 4574, Lazimpat, Katmandou, Népal
  Tél : 977 (1) 441-5193, 441-5391, 441-5389, 441-5861, 442-6885, 442-5669 Télécopieur : 977 (1) 441-0422
  Courriel : cco@canadanepal.org
  Consulat du Népal
  120 Eglinton av. East, suite 707, Toronto, Ontario M4P-1E2.Tél. : 416-975-09-10. Lun-ven 10h-16h.

Santé :

Pour un circuit en Chine, au Tibet et au Népal, il est recommandé **de souscrire à une bonne police d'assurance assistance/rapatriement/ frais médicaux ou multirisque.** Un récépissé de celle-ci est d'ailleurs demandée pour obtenir le visa chinois (voir précédemment).

- Accidents et/ou mal des montagnes : Le mal des montagnes peut être grave,
  informez vous et apprenez à en reconnaître les symptômes. Les femmes enceintes doivent demander conseils à leur médecin avant de partir. Il s'agit de troubles respiratoires (essoufflement) et/ou neurologiques (maux de tête, vomissements, troubles du sommeil) pouvant survenir au-delà de 3000 mètres d'altitude. Toute personne, quelque soit sa condition physique, peut être concernée par le mal des montagnes. Une adaptation progressive à la haute altitude est nécessaire pour prévenir ce risque.
- Préférer les aliments cuits et les manger encore chauds, éviter les crudités et les fruits s'ils ne sont pas traités et pelés, ne consommer que de l'eau en bouteille, traitée (hydroclonazole, micropur 1 heure) ou bouillie et filtrée.

Vaccins recommandés :
Mise à jour de la vaccination Diphtérie-Tétanos-Poliomyélite et contrôle de la vaccination anti-tuberculeuse (BCG). Après avis médical, sont conseillées les vaccinations contre la fièvre typhoïde, l'hépatite A et B, la méningite à méningocoque A+C. Dans certains cas, la vaccination antirabique pourra vous être recommandée ainsi qu'un vaccin contre l'encéphalite japonaise. Voir avec votre médecin ou dans centre de vaccinations internationales.
Recommandations générales d'hygiène ci-dessous, qui visent à se protéger des infections microbiennes, sont préconisées :

- éviter de consommer des produits alimentaires crus ou peu cuits, en particulier les viandes et les œufs.
- se laver régulièrement les mains avec de l'eau et du savon ou un soluté hydro-alcoolique qu'il est conseillé d'emporter dans ses bagages.

Pour de plus amples renseignements, vous pouvez consulter le site de l'INVS, ainsi que celui de l'OMS, qui vous renseigneront sur l'état sanitaire de ce pays, ou le site de l'institut Pasteur : http://www.who.int/fr

Au Canada :
Agence de la santé publique du Canada :
http://www.phac-aspc.gc.ca/tmp-pmv/index-fra.php

Avant le départ, un check-up médical incluant une visite chez votre dentiste est une précaution utile et conseillée. Pour tous les médicaments à base de narcotiques, emportez vos ordonnances.
Vous devez penser à vos médicaments habituels et indispensables.
Merci de prévenir votre guide accompagnateur d'un éventuel problème de santé et surtout des mesures de 1ère urgence à prendre.
Conseils de pharmacie personnelle A VOIR AVEC VOTRE MEDECIN

- Antibiotique à large spectre
- Anti-diarrhéique
- Médicaments pour combattre angine, rhume
- Cachets type paracétamol/aspirine
- Petits pansements, alcool, collyre
- Pommade pour les lèvres …..
- Éventuellement des médicaments contre le mal des transports et de l'altitude.
- Pommades, sprays ou diffuseurs anti-moustiques
- Poussière et pollution peuvent être source de conjonctivite (prévoir un flacon de collyre).
  L'eau n'est pas potable en Chine, au Tibet et au Népal, ne jamais boire d'eau du robinet, ne jamais consommer de glaçons. Il faut boire du thé ou de l'eau minérale ...

Sécurité

La Chine n'est pas un pays dangereux. C'est même un pays sûr. Cependant la petite délinquance tend à augmenter, les vols visant les touristes sont en recrudescence dans toutes les grandes villes, notamment dans les sites touristiques. Il est conseillé de conserver son passeport sur soi et d'en laisser une copie avec ses titres de voyage en lieu sûr. Ne laissez pas vos objets de « valeurs » (argent, passeport, billets d'avions) dans votre chambre. Chaque fois que cela est possible, laissez-les dans le coffre de l'hôtel. Observez les règles élémentaires de prudence.

Le Népal
Le peuple népalais est extrêmement accueillant et gentil. Néanmoins, depuis quelques années, certains troubles politiques amènent le ministère des affaires étrangères à recommander de se faire assister dans son voyage par des proches, bien au fait de la situation locale, ou des professionnels du tourisme.

Nous vous conseillons vivement de consulter les dernières informations concernant ces pays sur le site du ministère des affaires étrangères : http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs_909/index.html

---

Préparer son voyage

Encadrement

Un guide accompagnateur français Planète Découverte pendant toute la durée du circuit au départ de Paris ou résident sur place.

Hébergement

En hôtels, de catégorie 2* ou 3* (normes locales).

Bagages

Lors des déplacements et transferts, chacun doit porter ses bagages. Nous vous conseillons de voyager avec un sac à dos, un sac de voyage souple, avec ou sans roulettes, ou sac polochon, les valises sont déconseillées.
EVITEZ DE VOUS CHARGER, il sera possible de laver votre linge. Puis pensez à tout ce que vous allez rapporter !
Un petit sac à dos est très utile pour les déplacements en journée (appareil photos, lunettes, guide etc.), il pourra servir de bagage cabine. Ce bagage à mains ne doit pas dépasser 5kg. (Ne pas y mettre de couteau ou d'objet contondant).

Déplacement

En minibus affrétés avec chauffeurs, trains, trains-couchettes 2ème classe (6 couchette par compartiment) pour les trajets

Pékin / Xian et Xian / Langzhou (Nous essayons toujours d'obtenir des couchettes 1ère classe, mais devant la demande importante et le peu de place disponible nous préférons contractuellement vendre ce circuit avec des 2e classe pour ces trajets), et 1ère classe (4 couchettes par compartiment) pour le trajet Xining / Lhassa, bus de ligne, 4X4, taxis.

Vêtement à apporter

Ce circuit couvre une très grande distance et les conditions climatiques sont très variables d'une région à l'autre et d'une saison à l'autre. Emportez des vêtements simples et confortables, des tenues adaptées aux différentes saisons et régions traversées (voir rubrique climat).
Prévoyez des vêtements chauds, pour les nuits en altitude, ou les températures peuvent être proches de 0°C et des vêtements adaptés aux grosses chaleurs des déserts.
Par exemple :

- Vêtements légers en coton.
- Un pull ou polaire.
- Une veste coupe-vent imperméable.
- Des gants
- Un foulard
- chaussures confortables pour la marche.
- Couteau (veillez bien à le laisser dans votre bagage de soute lors de l'enregistrement).
- Vos affaires de toilette + serviette de bains (néanmoins fournie dans tous les hôtels).
- Lunettes de soleil (verres à fort pouvoir filtrant).
- Une crème solaire.
- **Un stick à lèvres**
- Chapeau ou casquette.
- une tasse et une petite cuillère pour les transports en train (thermos à disposition).
- Petite trousse à pharmacie de base (Il n'y a pas de pharmacie collective).
- Si vous portez des lunettes, une paire de rechange.
- Une photocopie du passeport (2 premières feuilles) rangés au fond du sac, cela dépanne en cas de perte.
- Et le moins de bijoux et d'objets de valeur possible !

Achats

En Chine :
A Pékin, toutes sortes de choses : des peintures et rouleaux avec des aquarelles, des gravures, des calligraphies… mais aussi toutes sortes de vêtements, chaussures etc
Attention aux contrefaçons !
A Xian, des répliques d'antiquités comme par exemple des copies des soldats de l'armée enterrée, souvent de bonne qualité.
Dans la province du Gansu : statuettes bouddhiques, encriers et tapis.
Dans les grandes villes, les heures d'ouvertures des magasins sont officiellement entre de 8h30 à 20h (et de 9h à 19h l'hiver) parfois jusqu'à 21 h.
Les boutiques des hôtels sont à éviter car souvent très chères.

Au Tibet :
A Lhassa, dans le quartier du Barkhor proche du temple du Jokhang, se trouve un grand marché avec de nombreuses échoppes, des maisons de thé et des marchands ambulants, qui offrent le plus grand choix de souvenirs tibétains, des objets religieux principalement, statuettes, reliquaires, tankas, drapeaux de prières, bijoux d'ambre et d'argent, bottes, bâtons d'encens... Ce ne sont pas des antiquités (exportation très contrôlée) mais souvent des copies de fabrication récente.
A Shigatse, on peut trouver quelques objets tibétains sur le marché et des tapis de fabrication locale.
Les boutiques sont ouvertes de 9 h à 17 h, toute la semaine. Il faut marchander !

Au Népal :
L'artisanat népalais comme le tibétain est souvent en rapport avec la religion (objets de culte).

- les tankas : peintures murales, qui représentent des scènes religieuses ou des mandalas (compositions géométriques symbolisant l'univers).
- les fameux khukuris (couteaux) des soldats gurkhas portent à la ceinture.
- les petites saranghis (violes) des chanteurs ambulants
- les « bols chantants » en bronze.
- le papier à lettre népalais orné de motifs traditionnels.
- les moulins à prière.

- les tapis traditionnels en pure laine.
- les bols à thé ou à tsampa en bois.
- les bijoux en argent ciselés.
- les copies de masques anciens...

A Baber Mahal, l'ancien palais Rana de Katmandou, abrite un large choix de boutiques et de restaurants.
A Thimi (près de Bhaktapur), on trouve de belles poteries zooformes et quantité de masques et marionnettes en papier mâché représentant des divinités.
Les magasins ouvrent tôt le matin (vers 7 h) et ferment à la tombée de la nuit, avec parfois une interruption en début d'après-midi. Ils sont fermés le samedi et lors des fêtes officielles.

Budget

Ni le Népal, ni le Tibet, ni la Chine ne sont pas des pays chers, bien que les prix aient tendance depuis ces dernières années à augmenter.

- Un repas au Népal coûte environ 5/6€.
- Le timbre pour une carte postale en Chine coûte 0,5€.
- Une bouteille d'eau 0,5€ en Chine et 0,25€ au Népal.
  Le budget pour vos achats personnels est bien sur plus aléatoire....

Pourboires

Au Népal, Tibet et Chine, il n'est pas nécessaire de laisser un pourboire au chauffeur de taxi, au restaurant ou dans les hôtels. Cependant arrondir la somme au montant supérieur est d'usage.
Par contre pour les chauffeurs des minibus, de 4X4 affrétés et pour les guides locaux, le pourboire est un peu une « institution ». Le montant sera fonction de la qualité du service. Nous vous conseillons de situer les choses entre 1 à 2 euros par jour et par voyageur. Votre guide-accompagnateur vous informera à ce sujet.

Informations pratiques

Electricité :

220V- 50 HZ - Il existe 4 types de prises différentes ! Il est conseillé de se munir d'un adaptateur international.

Poids et mesures :

Le système métrique est largement utilisé dans les deux pays, mais en Chine les mesures traditionnelles (chi, gongsheng, jin, etc.) sont toujours employées à l'intérieur du pays.

Téléphone :

Pour la Chine :

- 00 86(indicatif de la Chine) + l'indicatif de la ville (sans le 0 du début) + le numéro du correspondant.
  Pour téléphoner depuis la Chine : composer le 00 (international) 33 pour la France, + le numéro à 9 chiffres du correspondant (sans le 0). 00 32 pour La Belgique, 00 41 pour la Suisse et 00 1 pour le Canada.
- On trouve de nombreux téléphones publics (gongyong dianhua) dans certains petits commerces et kiosques à journaux, ainsi que des échoppes IP Phone (IP Gonghua Chaoshi).
  Mais aussi des cabines téléphoniques qui fonctionnent avec des télécartes.
- De plus, il y a les cartes prépayées (IP ka) qui permettent de téléphoner à l'étranger ou sur le territoire chinois, depuis un poste fixe et, pour certaines, depuis un téléphone mobile.
  On peut aussi acheter une carte SIM chinoise pour téléphone portable (cellulaire). Vérifiez auprès de votre opérateur que votre téléphone fonctionne bien en Chine.
- Le réseau pour les téléphones portables (cellulaires) est très bon en Chine.

Internet :

En Chine : L'accès à internet est possible dans quasiment tous les hôtels : parfois du wifi, souvent d'un business center ou de plus en plus d'un accès réseau depuis la chambre (gratuit ou de prix assez bas). Les cybercafés (wangba) ont tendance à disparaitre dans les grandes villes. À partir de 5 ¥ (0,50 €) l'heure.
Les autorités chinoises exercent une surveillance plutôt rapprochée d'Internet.

Poste :

Au Népal :
Le courrier est lent. Il faut comptez une semaine à un mois (25 Rps) pour qu'une carte postée à Katmandou arrive en Europe ou en Amérique du Nord. Pour vous assurez que votre courrier arrive à bon port, allez dans un bureau de poste et vérifiez que les timbres soient tamponnés devant vous. Les bureaux de poste, comme les banques et tous les services administratifs, sont fermés le samedi.

En Chine :
Bureaux ouverts tous les jours de la semaine, y compris le samedi et le dimanche de 8 h 30 à 20 h.
Les timbres s'achètent à la poste mais aussi parfois à la réception des hôtels.
Le courrier de Chine pour l'Europe et l'Amérique du Nord par avion, doit avoir un affranchissement de 5,60 ¥ (0,56 €) pour une lettre de moins de 10 g et de 4,50 ¥ (0,45 €) pour une carte. Comptez entre 6 et 10 jours pour l'acheminement de votre lettre. L'expédition d'un paquet de 500 g par voie aérienne coûte environ 100 ¥ (10 €).

Change :

En Chine :
La monnaie locale est le Yuan, aussi appelé Reminbi Yuan (RMB) ("monnaie du peuple") est divisé en 10 jiaos (appelés mao en langage courant) ou 100 fens.

- 1 € = 7,20 CNY (yuan), taux est fluctuant. (Taux au 1 janvier 2022)
- 1 CAD = 5.00 CNY, taux est fluctuant. (Taux au 1 janvier 2022).
- Les chèques de voyage en euros ou autres monnaies internationales peuvent être changées auprès des banques (Bank of China). Les cartes de crédit internationales sont de plus en plus acceptées et il est aisé de retirer de l'argent avec sa carte de crédit.
- http://www.xe.com

Au Népal :
La monnaie est la roupie népalaise (NPR), divisée en 100 paisas.

- 1 EUR = 135 NPR (taux fluctuant). Taux au 1 janvier 2022.
- 1CAD = 93 NPR et 1 NPR = 0,013 CAD
- 1USD = 119 NPR et 1 NPR = 0,015 USD

Le dollars US (sur la base de 1 € = 1,12 USD) est la monnaie employée pour payer des sommes importantes.
Pas de problème pour changer les euros, dollars, Yuans (en cash ou en chèques de voyage) en roupies népalaises. On trouve des bureaux de change et des banques dans les villes et tous les endroits touristiques (souvent un meilleur taux dans les banques). Les bureaux de change sont ouverts tous les jours de 9 h à 19 h.
On peut aussi régler sa note avec sa carte Visa, MasterCard ou Amex dans certains magasins.

Climat :

En Chine l'étendue du pays explique des amplitudes climatiques extrêmes, il est principalement soumit a un climat continental. L'ouest est principalement désertique et très montagneux (Xinjiang, Tibet ...), chaud et sec en été, voir très chaud (+ de 40° à Turfan). Dans la région de Beijing, les étés sont chauds et orageux et les hivers sont froids mais secs. Les meilleures saisons pour y faire du tourisme sont le printemps et l'automne.

Lanzhou

Temp	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
max	0°	7°	11°	18°	23°	27°	30°	28°	22°	17°	9°	4°
min	-15°	-10°	-3°	5°	10°	15°	16°	16°	10°	5°	-6°	-11°
Pluie mm	5	5	10	15	30	40	70	90	60	20	5	5

Pékin

Temp	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Max	1°	3°	11°	21°	26°	30°	32°	30°	25°	19°	9°	2°

Temp	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Min	-10°	-8°	-2°	8°	13°	18°	22°	20°	15°	8°	0°	-7°
Pluie mm	5	5	5	15	30	75	230	150	60	20	10	5

Au Tibet le climat rude et variable selon l'altitude. En dessous de 4 000 mètres, le climat est semi-aride avec des nuits froides d'octobre à février, les jours la température avoisine les 0° et le vent souffle assez régulièrement. Le climat est plus chaud de mai à septembre mais les nuits restent froides et les vents se chargent de poussiéres. Au dessus de 4 000 mètres, il fait froid pratiquement tout le temps ! Les zones centrales du Tibet sont plus tempérées. L'été, il peut pleuvoir dans le sud du Tibet.
Meilleure période mai à août.

Lhassa (Capitale Tibet)

Temp	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
max	6°	8°	10°	16°	18°	22°	21°	20°	19°	16°	11°	7°
min	-10°	-7°	-3°	1°	4°	8°	10°	9°	7°	1°	-6°	-9°
Pluie mm	0	1	0	0	20	60	120	80	60	10	0	0

Au Népal le climat tropical au sud du Népal, tempéré dans les vallées et froid en montagne. Saison des pluies (mousson) de juin à septembre avec des pluies abondantes. Les températures sont assez élevées l'été et les sommets sont sous les nuages. Les vallées intérieures et le nord-ouest du Népal sont moins soumis à la mousson. D'octobre à mars, les journées sont ensoleillées et sèches avec des vents violents sur les sommets. Dans l'Himalaya, le climat est froid l'hiver et reste très frais l'été.
Meilleure période d'octobre à mars.

Katmandou

Temp	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
max	15°	17°	21°	25°	26°	26°	26°	26°	25°	23°	20°	16°
min	4°	6°	10°	13°	17°	20°	21°	21°	19°	15°	9°	5°
Pluie mm	10	10	30	30	100	200	370	320	180	50	0	10

Heure locale :

En Chine : GMT/UTC + 8h

- Quand il est 12 heures à Paris (heure d'hiver), il est 19 heures à Beijing.
- Et quand il est 12h (heure d'été) à Paris, il 18 heures à Beijing.
- Quand il est 12 heures à Montréal (heure d'hiver), il est1h (+1J) à Beijing.
- Et quand il est 12h (heure d'été) à Montréal, il est minuit à Beijing.
- Il y a une seule et unique heure (Beijing time) sur tout le territoire Chinois.

Au Népal : GMT/UTC + 5h45.

- Quand il est 12 heures à Paris (heure d'hiver), il est 16h45 heures à Katmandou.
- Quand il est 12h (heure d'été) à Paris, il 15h45 heures à Katmandou.
- Quand il est 12 heures à Montréal (heure d'hiver), il est 22h45 à Katmandou.
- Quand il est 12h (heure d'été) à Montréal, il est 21h45 à Katmandou

Nourriture :

La cuisine **tibétaine** traditionnelle :

- la viande de yack séchée.
- la tsampa (orge grillée).
- Les momo, petits raviolis, fourrés à la viande ou aux légumes, cuits à la vapeur ou frits. -* la thukpa, une soupe à base de nouilles, légumes et viandes.

- le « surprenant » thé salé au beurre de yack, mais aussi le cha ngamo, un thé au lait sucré.

Comme alcool, la Chang, une bière d'orge artisanale et le Qingke Jiu, un alcool fort, originaire de l'Amdo (Nord-est tibétain), toujours à base d'orge.
Il existe aussi des bières industrielles, comme la Lhasa Beer.
La cuisine typiquement chinoise (Hans) est également présente partout même au Tibet.

Au Népal :
La cuisine népalaise est assez peu développée (les bases sont les lentilles et le riz blanc) -* Le dhal bhat (plat de lentilles, servis avec des légumes au curry) est la base de tous les repas, habituellement végétarien, il peut néanmoins être servi avec de la viande ou du poulet. -* Mais on trouve dans les restaurants les spécialités tibétaines, indiennes, chinoises et thaïlandaises.

Comme boissons : Le lassi, boisson rafraîchissante composée de yaourt (curd) et d'eau (vérifiez sa provenance !). On trouve un peu partout de l'eau en bouteille, minérale ou purifiée.
Le thé est la boisson nationale, prononcez « tchya ». Le nepali tea est l'équivalent du masala tea indien, un thé avec des épices comme des clous de girofle, de la cardamome, etc
On trouve de nombreuses sortes de bières : l'Everest, San Miguel, Tuborg (toutes produites localement). _ Le rakshi est l'alcool de riz népalais.

Us et coutumes :

Parmi les us et coutumes de ces pays, l'échange de cartes de visites au terme d'une rencontre est pratiqué. Vous pourrez donc utiliser à dessein les vôtres. L'échange s'effectue avec les deux mains. Le nom de famille précède toujours le prénom.
Par ailleurs, les Chinois s'échangent des cadeaux dans du papier brillant, coloré rouge. La politesse veut que le receveur ne l'ouvre pas devant le donneur, mais plus tard. Un conseil : si vous êtes amené à offrir un présent à un Chinois, ne choisissez jamais de montre. L'homonyme de ce mot signifie " enterrement " en cantonnais. De même, les objets coupants (couteaux...) présentent une signification négative, telle que la rupture d'une amitié, par exemple.

Infrastructures

En Chine

- L'état du **réseau routier**, en rapide développement, est globalement satisfaisant sur les grands axes. Les conditions climatiques sévères expliquent les altérations fréquentes du revêtement des routes dans les régions montagneuses et désertiques du pays.
- Le **réseau ferroviaire** est en bon état général. Malgré un développement rapide et plusieurs lignes de trains à grandes vitesse, certaines liaisons restent encore lentes.
- Les **vols intérieurs** sont très développés et les principaux aéroports ont fait l'objet d'importants travaux d'extension. Les avions sont modernes et bien entretenues. Les passagers sont soumis aux mêmes règles de sécurité que celles en vigueur dans les aéroports occidentaux, notamment en ce qui concerne les objets interdits en cabine.

Au Népal :
Les infrastructures routières hors de la vallée de Katmandou sont parfois en mauvais état, voire non asphaltées.
En période de mousson, les glissements de terrain, chutes de pierres et d'arbres peuvent être à l'origine de fermetures plus ou moins longues des axes routiers.

Données culturelles
Bibliographie

Guides de voyage Chine et le Tibet

- Ed. Lonely Planet. 2009 .
- Chine. Coll. Guides Bleus Evasion. Ed. Hachette.
- Guide du Routard 2010, le Petit Futé, le grand Guide de la Chine. Gallimard, Lonely
- Planet 2009, Guides Mondéos…
- Chine. Ed. Bibliothèque du Voyageur - Gallimard (parution 2004)
- Pékin, Ed. Gallimard, collection Cartoville,(parution 2006)

- Route de la Soie. Ed. Bibliothèque du Voyageur - Gallimard (parution 2010)

Sur le **Népal** :

- Guide Petit Futé Népal 2010/2011
- Népal. Guide Lonely Planet 2006.
- Népal-Tibet, Guide du routard. Edition 2010-2011.
- Népal. Objectif aventure. Arthaud. Edition 201.
- Népal. Guide Marcus. Edition 2000.
- Népal, Guides bleus Evasion. Hachette.
- Le Grand Guide du Népal, Bibliothèque du Voyageur. Gallimard.
- Trekking au Népal, A. d'Abumdo. Olizane.

Livres
sur la **Chine**

- "Brother", de Yu Hua, 2008 Actes sud.
- "La joueuse de Go", Shan Sa, Editeur Gallimard,coll. Folio, 2003
- "Le dit de Tianyi", François Cheng, Albin Michel 1998,le livre de Poche 1999
- "La Montagne de l'âme", de Gao Xingjian, Ed, l'Aube 1999, prix Nobel de littérature en
- "Les enquêtes du juge T"i, de Robert Van Gulik, coll. Grands détectives, chez 10/18.
- "Ma Chine. Route de la Soie, Tibet, Hongkong à vélo"., de François Picard, préfacé par Sylvain Tesson, illustré par Denis Graveleine, aux éditions Artisans-Voyageurs.
- "Le Monde chinois" , de Jacques Ed, Collin 1990, Gernetune introduction remarquable à
- "l'histoire et à la civilisation de ce pays". Ouvrage de référence.
- "Le Taoïsme et les religions chinoises", de Henri Maspéro, Éditions Gallimard, 1971,
- "Essais sur la Chine", de Simon Leys, Ed. R. Laffont1999.
- "Chine : culture et traditions", de Jacques Pimpaneau, éditions Philippe Picquier, 2004.

Sur le **Tibet** :

- "Voyage d'une parisienne à Lhassa", d'Alexandra David-Neel(le récit autobiographique d'une femme étrangère qui réussit à entrer pour la première fois à Lhassa, capitale interdite du Tibet).
- "Mémoire d'un moine aventurier tibétain", de Tashi Khedrup
- "Feu sous la neige, "de Palden Gyatso, les mémoires d'un moine tibétain qui passa 32 ans dans les prisons chinoises.
- "Sept ans au Tibet", d'Heinrich Harrer, Ed. Arthaud
- " Le Pèlerinage impossible", de Michel Peissel, Ed. La Martinière
- "Regards de compassion", de Mathieu Ricard, Ed.La Martinière
- "Tibet, le moment de vérité", de Frédéric Lenoir,Editeur : Plon
- "Sur le toit du monde", de Peter Hopkirk, éd. Picquier.
- "le Tibet sans peine", Pierre Jourde, Ed. Folio.
- "Tintin au Tibet ", d'Hergé aux éditions Casterman.

Sur le **Népal** :

- "Au cœur des Himalayas : le Népal", Alexandra David-Neel. Pygmalion. (un classique dans lequel cette éminente voyageuse raconte son arrivée dans le Népal du début du siècle).
- "Le Népal:une racine entre deux pierres", de Chantal Detcherry & Philippe Vercaemer
- "Art et société au Népal", d'Anne Vergati, histoire de la vallée de Kathmandu du IVe au XVIIIe siècle.
- "Annapurna, premier 8000", de Maurice Herzog, récit de l'ascension de l'Annapurna en 1950 par une expédition française.
- "Himalaya, continent secret", Michel Peissel. Flammarion.
- "La Fleur bleue du jacaranda", Parijat. Roman traduit du népali. Stock.
- "Le Léopard des neiges", P. Matthiessen. Gallimard. "L'Imaginaire". Récit d'une expédition au Dolpo.
- "J'ai vécu l'Everest", de Pierre Paperon. Editions Plon.
- "Les tambours de Katmandou", de Gerard Toffin, éd. Payot.
- "Le sommet des dieux", un manga de Yumemakura et Jirô Taniguchi, éd Kana.

Filmographie

Sur la Chine :

- "Suzhou River", de Lou Ye, le premier film chinois primé au festival de Paris 2000.
- "ma concubine", de Chen Kaige, Palme d'or en 1993.
- "Le Cerf-volant bleu", sur la Révolution culturelle,de Tian Zhuang-Zhuang.
- "Shower", de Zhang Yang.
- "Les femmes du lac aux âmes parfumées", de Xie Fie. (Ours d'Or au Festival de Berlin en 1999).
- "Message du ciel", de Wang Junzheng. Prix de la jeunesse au festival de Berlin 1993
- "Adieu ma concubine", de Chen Kaige 1992.
- "les seigneurs de la guerre", 2006 De Peter Chan, Peter Chan Lung, Wai Man Yip.

Sur le Népal :

- "Little Buddha", de Bernardo Bertolucci.
- " Himalaya l'enfance d'un chef", d'Éric Vally, 1999

Sur le Tibet :

- "Sept ans au Tibet", de Jean-Jacques Annaud, 1997.
- "Voyage au Tibet interdit", de Priscilla Telmon et Thierry Robert .
- "Ce qu'il reste de nous", avec Kalsang Dolma, Réalisation François Prévost et Hugo Latulippe, Office national du film du Canada.

Musiques

- "Voyage musical en Chine" (Auvidis).
- "Chants Sacrés Du Bouddhisme Tibétain",Les Quarte Lamas De Kagyu Lin
- B.O. du film "Himalaya, l'enfance d'un chef ", d'Olivier Bernet. -* "Chants et danses du népal", de Hyangja Gaïnés.
- "Népal, Le Sourcil Des Océans", de Kiran Murti.
- "Festivals of Nepal" et "Images of Nepal", de Sur Sudha.

Petit lexique

Chinois mandarin

- bonjour : nǐ hǎo
- au revoir : zàijiàn
- merci : xièxie
- je vous en prie : búkèqi
- je m'appelle... : wǒ xìng...
- comment vous appelez-vous ? : nín guì xìng ?
- France : Fǎguó
- je ne comprends pas : wǒ tīngbùdǒng
- toilettes : cèsuǒ
- changer de l'argent : huàn qián
- téléphone : diànhuà
- demain : míngtiān

Tibétain :
Le tibétain est une langue de la famille tibéto-birmane qui ne ressemble en rien au chinois ni au Népalais.

- Bonjour : Tashi dele
- Au revoir (par la personne qui reste) : Kale phe
- Au revoir (par la personne qui part) : Kale shoo
- Merci : Thoo jaychay
- Oui, c'est d'accord : La ong
- Excusez-moi : Gonda
- Est-ce que vous comprenez ? : Ha ko song-ngey ?
- Je ne comprends pas : Ha ko ma song
- Combien ça coûte ? : Ka tsö ray ?
- C'est cher : Gonzg chenpo ray
- Comment vous appelez-vous ? : Kerang gi ming la kary zer gi yö ?
- Quelle heure est-il ? : Chutsö katsö ray ?

Népalais :
Le népali est une langue indo-européenne proche de l'hindi.
Quelques règles de prononciation de base : o se prononce "ou" ; ai devient "aï" et au se dit comme dans "chaos" ; ch est prononcé "tch" et jdevient "dj". Le h aspiré est fréquent en népali.

- namaste : bonjour/au revoir
- tapaaïlaï kasto chha ? : comment ça va ?
- thikcha : d'accord
- maïle bujhina : je ne comprends pas
- taxi : taxi
- baink : banque
- khaana : nourriture/repas
- bhat : riz (cuit)
- dal : lentilles
- chiya : thé
- daktar : docteur