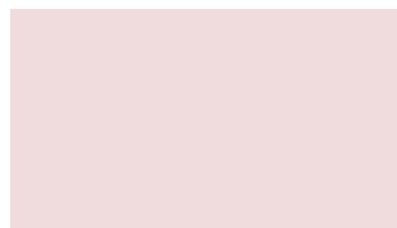
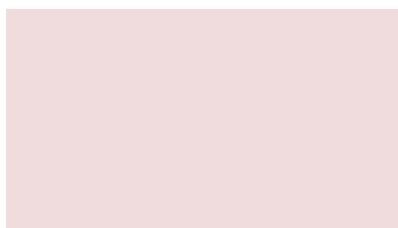
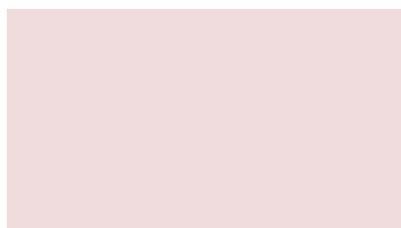


# Chine - Tibet

Approche Tibétaine - Reference : AS-TIB-1bis

---



**La Chine a ouvert ses frontière le 8 janvier 2023.**

## **Descriptif jour par jour**

### **Jour 1 : Paris-Pékin (Chine)**

Envol vers l'Asie sur vol régulier, nuit et dîner à bord.

### **Jour 2 : Pékin**

Arrivée en Chine et, en fonction des horaires des vols, premières impressions de la « capitale du nord ».  
Nuit à l'hôtel à Pékin

### **Jour 3 : Pékin-Grande Muraille-Pékin**

Excursion depuis Pékin pour aller découvrir l'incontournable grande muraille de Chine "le dragon de dix mille lis" à partir d'un des tronçons les moins fréquentés et des plus impressionnants.  
Retour l'après-midi dans la capitale pour visiter le Temple du ciel et ses jardins, d'époque Ming il est la transposition terrestre de la cosmogonie chinoise .  
Nuit à l'hôtel à Pékin.

### **Jour 4 : Pékin-Datong train de nuit**

Dès le matin, balade à pieds dans les derniers hutong emblématiques du vieux Pékin, puis découverte de la place Tien an men qui serait avec ses 40 ha la plus étendue de Chine, bien sur, mais aussi du monde. Visite de la cité interdite : du palais de l'union, des appartements privés de Qianlong, du palais de l'harmonie privée ... un plongeon à l'époque des grands empereurs de Chine.. Dans l'après-midi, possibilité de visiter le temple des Lamas (en option) pour une première approche du Bouddhisme Lamaïste ...  
Transfert à la gare pour rejoindre Datong en train de nuit couchette.

### **Jour 05 : Datong.**

Après le petit déjeuner et un peu de toilette à l'hôtel, visite de l'un des plus beaux ensembles de sculptures bouddhiques de Chine, les grottes de Yungang classées au patrimoine mondial de l'UNESCO.  
Dans l'après-midi visite de l'impressionnant monastère Bouddhiste de Huayan et temps libre.  
Nuit à Datong.

### **Jour 6 : Datong-Taiyuan-Pingyao**

Train pour Pingyao dans la matinée avec un transit rapide à Taiyuan.  
Première découverte de la ville musée de Pingyao et nuit dans une maison traditionnelle au cœur de la vieille ville classées au patrimoine mondial de l'UNESCO.

### **Jour 7 : Pingyao-Xian.**

Visite libre de cette ville pittoresque où le temps semble s'être arrêté. Possibilité d'aller admirer les superbes statues du temple Shuanglin à 7 km, lui aussi classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. Transfert à la gare dans l'après-midi pour prendre un train rapide pour Xian.  
Nuit en hôtel à Xian en centre-ville.

### **Jour 8 : Xian**

Visite de la Grande Pagode de l'Oie Sauvage, du musée provincial de Xian, du quartier Hui et sa mosquée qui combine le style chinois et musulman. Possibilité de monter sur les murailles d'enceinte de la ville.  
Temps libre et nuit à l'hôtel à Xian en centre ville.

### **Jour 9 : Xian – Train de nuit pour Lanzhou**

Matinée consacrée à la visite de la très célèbre armée enterrée de l'empereur Qin Shuang, où plus d'un millier de soldats ont été découverts et exposés au public. Retour sur Xian, temps libre pour profiter de l'une des villes les plus attractives du pays.  
Transfert à la gare en soirée et train de nuit couchette pour Lanzhou.

### **Jour 10 : Lanzhou -Xiahe**

Lanzhou dans la province du Gansu, était à la porte du Tibet et est peuplé de nombreux tibétains. Route vers Bingling et découverte de ses fameuses grottes des mille Bouddhas géants dont celui de 27m. Après Linxia, capitale de la minorité musulmane chinoise Hui, on entre dans le pays tibétain de l'Amdo, une des trois régions traditionnelles du Tibet avec ses premiers chortens et lamaseries.  
Nuit à l'hôtel à Xiahe.

## **Jour 11 : Xiahe**

Xiahe est une petite ville de pèlerinage tibétain qui a su garder son authenticité. Le matin, petite marche pour effectuer le Kora (promenade méditative tibétaine) en se fondant aux pèlerins tibétains le long des moulins à prières. Visite du monastère de Labrang, un des 6 principaux monastères tibétains de la secte des Bonnets Jaune ou Gelugpa, fondée en 1709, il abrite encore 1400 moines. Dans l'après-midi, continuation de la visite la bibliothèque du monastère, le Gongtang Chorten, haut de 31m, d'où l'on a une vue splendide sur le monastère.  
Temps libre.  
Nuit à l'hôtel à Xiahe.

## **Jour 12 : Xiahe-Taer'si**

Route grandiose vers Taer'si ( ponctuée de nombreux arrêts), à travers des paysages de steppes, où les nomades tibétains et leurs troupeaux de yacks établissent leurs campements d'été. Le paysage change après le passage d'un col à 3648m et la steppe se transforme en montagnes et canyons .  
Arrivée à l'hôtel à Taer'si en soirée.

## **Jour 13 : Xining-Lhasa (Tibet) en train**

Ter'si est connue pour son très important monastère, le Kumbum, un des 6 plus importants du Tibet. Il a été édifié en 1560 sur le site de la naissance de Tsongkhapa, fondateur de la secte des Bonnets Jaunes. C'est également le lieu où naquit la tradition de la sculpture en beurre de yacks. L'exploratrice et écrivain Alexandra David Neel y séjourna avant de se rendre à Lhasa.  
Visite du monastère en matinée et transfert à Xinning pour embarquer dans l'après-midi sur le train le plus haut du monde en direction du Tibet.  
Dîner et nuit dans le train en couchette 1ère classe.

## **Jour 14 : Lhasa (3660m d'alt)**

Découverte des grandioses paysages sauvages du Tibet à bord du train « le dragon de fer qui danse sur le Toit du monde » où la plupart du trajet se fait à plus de 4 000 mètres d'altitude et dont le point culminant est à 5 072 mètres, c'est la voie ferrée la plus haute du monde.  
Arrivée dans l'après-midi ou en soirée à Lhasa en fonction de l'horaire du train.  
Nuit à Lhasa dans la vieille ville tibétaine.

## **Jour 15 : Lhasa**

Capitale historique du Tibet, Lhasa reste le cœur et l'âme du Tibet. Visite du toujours aussi grandiose Potala, palais des Dalaï Lamas qui domine la ville et du temple du Jokhang, centre spirituel du Tibet qui attire toujours des milliers de pèlerins qui se prosternent devant lui.  
Balade dans le quartier du Barkhor, la vieille ville tibétaine et de son bazar où l'on trouve de nombreuses échoppes d'artisanat tibétain.  
Nuit à Lhasa.

## **Jour 16 : Lhasa-Samye-Tsedang (3450m d'alt) (170km)**

Départ vers la vallée de Yarlung Tsangpo (Brahmapoutre en Inde) pour rejoindre la ville de Tsedang. En route, arrêt pour effectuer la visite du monastère de Samye, le premier monastère du Tibet, construit en 775 sur les principes des mandalas. Dans l'après-midi, excursion vers le Yumbulagang, le premier palais royal tibétain devenu un temple.  
Nuit à l'hôtel à Tsedang.

## **Jour 17 : Tsedang-Gyantse (4040m d'alt)**

Le matin, route à travers le pays U-Tsang, passage du col Kamba-la (4797 m) et découverte du magnifique lac Yamdrock aux eaux turquoises (4488 m). Après avoir longé le lac sur sa partie nord, passage du col Karo-La à 5013m qui offre une vue splendide sur les glaciers.  
Arrivée à Gyantsé en fin d'après-midi.

## Jour 18 : Gyantse-Shigatse (3900m d'alt)

Découverte de la ville de Gyantse qui a gardé son caractère traditionnel tibétain. Visite du monastère de Pelkhor Chöde, édifié au XVe siècle avec son superbe Gyantse Kumbum (le Chorten aux mille images). Balade dans la vieille ville tibétaine encore conservée.

Déjeuner à Lhatse et arrivée en début d'après-midi à Shigatse (3900 m d'alt), la deuxième ville du Tibet.

Nuit à l'hôtel à Shigatse.

## Jour 19 : Shigatse-Baber (4300m d'alt)

Ancienne capitale du royaume de Tsang, Shigatse est dominée par la forteresse « Shigatse Dzong ». Visite du magnifique monastère Tashilhumpo au pied de la forteresse, fondé au XVe siècle, il était le siège du Panchen Lama (deuxième personnage de la hiérarchie bouddhiste lamaïste après le Dalaï Lama).

Départ sur la spectaculaire « route de l'amitié » (Lhasa Kathmandu), qui permet d'admirer des sommets parmi les plus hauts du monde.

Passage du col Gyalstok-La à 5248m et première vue sur le toit du monde, l'Everest.

Arrivée à l'hôtel Baber en soirée.

## Jour 20 : Baber- Shigatse

Retour vers Shigatse et visite du monastère forteresse de Sakya érigé en 1268 et dont les lamas avaient pris le contrôle du Tibet au XIIIe siècle.

Nuit à l'hôtel à Shigatse.

## Jour 21 : Shigatse – Lhasa (280km)

En matinée retour à Lhasa. Installation à l'hôtel temps libre et dans l'après-midi découverte des moines « débatteurs » au monastère de Sera dans les environs de Lhasa.

Nuit à Lhasa.

## Jour 22 : Lhasa - Ganden - Aéroport

Excursion au monastère de Ganden le matin. Edifié en 1409 par le grand moine Tsongkhapa. Ganden il apparaît comme un nid d'aigle d'où l'on jouit d'une vue imprenable sur la vallée environnante.

Transfert à l'aéroport pour prendre le vol régulier vers Paris dans l'après-midi avec une escale à Pékin ou Chengdu.

Dîner et nuit à bord.

## Jour 23 : Paris

Arrivée en France à Roissy Charles De Gaulle.

### Itinéraire indicatif [1] de notre circuit au Tibet

---

#### Notes

[1] Cet itinéraire est fourni à titre indicatif, c'est à dire que suivant les conditions météorologiques et/ou opérationnelles, le guide-accompagnateur qui est en charge du circuit, peut vous proposer des modifications suite à d'éventuels problèmes rencontrés, s'il le juge nécessaire pour votre sécurité et celle du groupe.

## Les prestations

### Le prix comprend

- Les vols internationaux Paris-Pékin et Lhassa-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.
- 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
- [Le visa Chinois](#) (nous pouvons nous en occuper pour 25€ supplémentaire - prix 2019)

### En option

- L'assurance voyage, consultez nos offres pour [une assurance multirisque](#).
- Le supplément chambre individuelle, 470€ (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](mailto: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.

## 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,

- Fax : [86] (10) 85 32 80 09

- Courriel : [presse@ambafrance-cn.org](mailto: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,

- Fax section visa 0086 10 6532 0713. E-mail:[beijing@diplomel.fed.be](mailto:beijing@diplomel.fed.be) \_ **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,

- Fax : +86 10 6532 4353,

- Email : [bei.visa@eda.admin.ch](mailto:bei.visa@eda.admin.ch)

- **Consulat de la République populaire de Chine** :

- Kalcheggweg, 10, 3006 Berne.

- Tél. : 031-351-45-93.

- E-mail : [china-embassy@bluewin.ch](mailto:china-embassy@bluewin.ch). Ouvert du lundi au vendredi de 9 h à 12 h.

- **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\$.

## Santé :

Pour un circuit au Tibet et en Chine, comme ailleurs du reste, **il est recommandé de souscrire à une assurance assistance/rapatriement/frais médicaux ou multirisque** en cas d'accident ou de décès.

- 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. 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.

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](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 pour les trajets Pékin/Xian et Xian/Langzhou, et 1ère classe pour le trajet Xinning/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.
- Lampe de poche (ou frontale).
- 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 !

## Budget

Le Tibet et la Chine ne sont pas des pays chers, bien que les prix aient tendance depuis ces dernières années à augmenter.

- Le timbre pour une carte postale en Chine coûte 0,5€.
  - Une bouteille d'eau 0,5€ en Chine.
- Le budget pour vos achats personnels est bien sur plus aléatoire....

## Pourboires

Au Tibet et en 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 mais en Chine les mesures traditionnelles (chi, gongsheng, jin, etc.) sont toujours employées à l'intérieur du pays.

### Téléphone :

- 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 disparaître dans les grandes villes. À partir de 5 ¥ (0,50 €) l'heure.  
Les autorités chinoises exercent une surveillance plutôt rapprochée d'Internet.

### Poste :

#### 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>

Le dollars US 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 soumis à 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°
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 poussières. 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.

### Lhasa (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

## 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 est 18 heures à Beijing.
- Quand il est 12 heures à Montréal (heure d'hiver), il est 1h (+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.

## 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.

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 vitesses, certaines liaisons restent encore lentes.
- Les **vois intérieurs** sont très développés et les principaux aéroports ont fait l'objet d'importants travaux d'extension. Les avions sont modernes et bien entretenus. 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.

---

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)

## 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, Gernet.
- "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. Laffont 1999.
- "Chine : culture et traditions", de Jacques Pimpaneau, éditions Philippe Picquier, 2004.

### Sur le **Tibet** :

- "Voyage d'une parisienne à Lhasa", d'Alexandra David-Neel (le récit autobiographique d'une femme étrangère qui réussit à entrer pour la première fois à Lhasa, 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.

## 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 **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 : tsatsien
- 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 ?