

Renseignements généraux

Tibet

Itinéraire en Tibet

Jour 01	Arrivée Katmandou
Jour 02	Katmandou
Jour 03	Vol Katmandou – Lhasa
Jour 04	Lhasa (Barkhor, Jokhang et monastère de Sera)
Jour 05	Lhasa (Potala et hôpital tibétain)
Jour 06	Lhasa à Reting via Ganden
Jour 07	Reting à Nam tso
Jour 08	Nam Tso à Lhasa
Jour 09	Lhasa à Gyantse
Jour 10	Gyantse (monastère, le Kumbum et la Forteresse)
Jour 11	Gyantse à Sakya via Shigatse (monastères, ruines)
Jour 12	Sakya à Xegar
Jour 13	Xegar à Rongphu
Jour 14	Rongphu au camp de base de l'Everest (randonnée)
Jour 15	Rongphu à Tingri
Jour 16	Tingri (randonnée)
Jour 17	Tingri à Zangmu
Jour 18	Zangmu à Dhulikel (Népal)
Jour 19	Dhulikel à Katmandou
Jour 20	Jour de départ de Katmandou

Itinéraire sujet à changement

Prochains départs

Prix de la portion terrestre

(..... \$ CA)

Sont compris le prix de la portion terrestre comprend les transports terrestres et maritimes, les vols intérieurs, l'hébergement, tous les repas, les activités et les visites prévues au programme. Le visa Népalais double entrée (pris sur place)

Ne sont pas compris :

- Les transports aériens internationaux,
- L'assurance-voyage (*obligatoire*)
- Les achats personnels,
- Vos brevages, excepté l'eau à tous les repas, un café ou un thé au petit déjeuner
- Les pourboires aux guides (incluant celui du guide du club aventure), chauffeurs, porteurs (voir plus loin)
- Le visa pour Chine : environ 120\$. (émis au Canada avant votre départ)
- Le visa népalais : environ 40\$ US pris à votre arrivée au Népal. Prévoir 2 photos passeports.

Information :

<http://www.voyage.gc.ca/dest/ctry/visa-fr.asp>

Vol proposé

Compagnie:

No du vol :

Itinéraire aérien :

Renseignements généraux

Tibet

1. Documents de voyage

- Des photocopies de documents officiels.
- Des photos de passeport
- Passeport d'une validité minimale de 6 mois
- Le visa pour Chine : environ 120\$ (fait au Canada avant votre départ)
- Le visa népalais : environ 40\$ US pris à votre arrivée au Népal. Prévoir 2 photos passeports

2. Questions d'argent

Combien d'argent apporter ?

Un montant de 300\$ en devises américaines devrait suffire pour vos besoins personnels (eau en bouteille, alcool, petits cadeaux, pourboires...). Les cartes de crédit ne sont pas acceptées partout, il y a des guichets automatiques à Katmandou, Lhassa et Shigatse. La monnaie nationale est le Yuan ou le Renminbi (RMB). Au Népal, c'est la roupie népalaise.

3. Santé

LES VACCINS ET LES MÉDICAMENTS ANTI-MALARIA : Il est INDISPENSABLE de consulter la Clinique des voyageurs (ou le Département de santé communautaire) la plus près de chez vous. Seul un médecin spécialiste peut vous conseiller au sujet des vaccins. Jouir d'une excellente santé physique est nécessaire pour apprécier votre séjour au Tibet.

- Prévoyez tous vos médicaments personnels ainsi que ceux sous prescriptions.
- Une deuxième paire de lunettes ou de verres de contact en cas de perte est suggérée.
- Prenez une assurance voyage (obligatoire).
- Voici une liste non exhaustive de produits suggérés : Diamox, Immodium, anti-constipant, Tylenol ou Aspirine, pansements de type Band-Aid, pansements de type Gel ou autre pour les ampoules, Cypro...

Renseignements généraux

Tibet

4. Faire son sac

Ne le chargez pas trop. Vous aurez à le porter.

- Grand sac d'expédition ou de voyage (environ 70 litres).
- Petit sac d'un jour (environ 30 litres).
- Paire de gants doublés, tuque et foulard.
- Quelques paires de bas chauds.
- Une paire de sous-bas (optionnel).
- Une paire de bottes de randonnée, légères.
- Une paire de souliers légers et confortables, espadrilles ou sandales.
- Un manteau coupe-vent et imperméable.
- Une laine polaire.
- Une paire de sous-vêtements longs (optionnel).
- Environ trois t-shirts.
- Un polar ou chandail chaud.
- Environ trois paires de pantalons.
- Chapeau ou casquette
- Lunettes 100% UV (de type montagne qui recouvre la totalité de l'oeil).
- Sac de couchage (environ -12).**
- Crème solaire (au moins de protection 30).
- Baume pour les lèvres (protège contre la sécheresse et le soleil).
- Sacs de plastique de type Ziploc pour protéger le contenu de votre sac.
- Bâtons de marche (optionnel. Pratique si vous avez des faiblesses aux genoux).
- Couteau suisse (optionnel).
- Lampe de poche ou frontale (piles).
- Nécessaire de toilette.
- Serviette (de type qui sèche rapidement).
- Réveille matin ou montre réveille
- Petite trousse de premiers soins.
- Bouteille de gel nettoyant.
- Médicaments personnels.
- Ceinture passeport.
- Une deuxième paire de lunettes si vous en portez.
- Quelques barres tendres.
- Diamox – médicament efficace pour soulager les symptômes du mal des montagnes.**

Photocopies : avoir fait des photocopies des documents importants : page principale du passeport, visa, billet d'avion, etc. Il est suggéré de mettre des photocopies dans vos gros bagages alors que vous conserverez les documents originaux avec vous dans votre ceinture-passeport. Vous pouvez aussi en laisser une copie à un de vos proches au Québec.

Inutile : Appareils électriques et autres "gadgets" encombrants. On apporte souvent trop de choses inutiles en voyages

Renseignements généraux

Tibet

Photographie (caméra et vidéo)

Le pays étant poussiéreux, apporter de quoi nettoyer vos lentilles régulièrement. Un sac Ziploc aidera aussi à protéger vos caméras. La lumière passe de très vive à l'extérieur à très sombre dans les monastères et temples. Cartes, mémoires, piles et autres articles de photographie sont maintenant disponibles sur place.

Restrictions

Certains endroits sont interdits de photographies ou de vidéos, le guide vous tiendra informé de ces endroits. À l'intérieur de la plupart des monastères et temples, la prise de photos est payable. Pour les prises de photos, prévoir environ 5\$ US par monastère et temple. Certains endroits sont aussi interdits de flashes.

Il vous sera possible de faire **laver du linge** à peu de frais à Lhassa, Gyantsé et Tingri. La rareté de l'eau à plusieurs endroits rend inutile l'apport de détergent.

5. Sécurité

Concernant les vols, comme dans la plupart des pays d'Asie, ils sont rares. Lorsqu'ils se produisent, les responsables sont des voleurs à la tire (pickpockets). Il faut être particulièrement vigilant dans les bazars encombrés :

- Évitez de porter des bijoux voyants ou des objets de luxe ;
- Portez votre ceinture passeport à l'intérieur de vos vêtements ;
- Gardez peu d'argent dans le portefeuille utilisé pour vos dépenses quotidiennes ;
- Ne mettez jamais rien d'important dans votre sac de jour

6. Altitude

Notre arrivée à Lhassa (3595 mètres) au Tibet par avion peut donner un choc au voyageur, au camp de base de l'Everest, nous atteignons une altitude maximale de 5270 mètres et dormons à

Rongphu situé à 4980 mètres. Nous passons les autres nuits du voyage (sauf au Népal) entre ces deux hauteurs. Cela dit, il est impératif de considérer ces facteurs sérieusement et de se préparer en conséquence. Les symptômes reliés à la haute altitude sont principalement des maux de tête, une baisse d'énergie et une respiration plus difficile qu'à la normale (surtout la nuit quand le rythme cardiaque et la respiration sont en baisse). Certaines personnes peuvent également ressentir des nausées et perdre l'appétit, ainsi qu'éprouver de la difficulté à dormir et à penser clairement. **Il est fortement recommandé de vérifier auprès de votre médecin si votre condition cardiaque et pulmonaire vous permet un séjour en haute altitude.**

Chaque personne réagit différemment à l'altitude indépendamment de sa condition physique et vitesse d'adaptation de son métabolisme. La grande majorité des gens vont constater que les symptômes disparaissent dans un laps de temps de 24 à 48 heures. Le **Diamox** est un médicament efficace pour soulager les symptômes reliés au mal des montagnes. Il est fortement conseillé d'en avoir avec soi. Six comprimés devraient suffire.

Conseils à suivre :

- Lors des premiers jours en haute altitude, se reposer et minimiser les efforts physiques afin de
- donner le temps à votre corps de bien s'acclimater.
- Marchez à un rythme modéré.
- Maintenez une bonne hydratation. Buvez environ trois litres d'eau par jour, suffisamment pour
- garder l'urine claire. Plus encore si vous consommez du Diamox.
- Évitez les sédatifs et les tranquillisants. Ils peuvent diminuer votre rythme respiratoire.
- Habillez-vous chaudement.
- Évitez l'alcool et la cigarette les premiers jours. Les effets de l'alcool s'accroissent en haute altitude.

Renseignements généraux

Tibet

- Respirer profondément lors d'ascensions (escaliers, pentes)

7. Nourriture et breuvages

Nourriture chinoise et tibétaine (viandes : poulet, mouton et yack – nouilles, riz et légumes). Quelques repas froids le midi lors de nos déplacements. L'eau du robinet (quand robinet il y a) n'est pas potable. L'eau bouillie en thermos est à votre disposition en tout temps. L'eau en bouteille, le thé, la bière et les boissons gazeuses sont maintenant disponibles presque partout où l'on va.

Il faut noter qu'il ne sera pas toujours possible de manger à heures fixes. Parfois, les repas sur la route seront frugaux et distancés (ex : petit-déjeuner à 7 h et dîner vers 14 h), il faudra prévoir des collations.

8. Hébergement

Hôtels de catégorie moyenne dans les villes de Katmandou, Lhassa, Gyantse, Ronphu, Zangmu et Dhulikel. Chambres propres et confortables avec toilettes et douches à eaux chaudes dans les chambres (sauf à Rongphu où elles sont à l'extérieur). Les chambres ne sont pas chauffées, mais assez bien isolées donc pas de froid à craindre à ces hôtels.

À Reting, au Nam Tso, à Sakya et à Xegar on couche de façon très sommaire dans des auberges au confort inexistant et sans douche. Les toilettes sont à l'extérieure, turques et malodorante. Il est souvent mieux d'aller dans la nature à ces endroits

9. Climat

Les meilleurs mois pour visiter le Tibet sont les mois d'avril-mai ou septembre-octobre. Ces mois offrent la plus belle luminosité pour s'aventurer dans les montagnes. Dans les vallées situées autour de 3 500 mètres d'altitude, le thermomètre peut monter jusqu'à 28 degrés Celsius et descendre à dix durant la nuit. À des altitudes de plus de 4 500 mètres, le thermomètre peut descendre jusqu'à zéro durant la nuit. En altitude, le soleil est brûlant et la température sèche. Par temps nuageux et la nuit, la température descend rapidement.

P.S : avec les changements climatiques qui se manifestent actuellement à l'échelle de la planète...il faut s'attendre à tout..

10. Étiquette

En Asie, la tolérance est de mise. S'énerver, se choquer et ou crier en public est très mal vu et vous perdrez toute sympathie des gens que vous ayez eux raison ou tort lors d'un argument.

Vous serez plusieurs à vivre l'aventure pendant trois semaines, cela demande à chacun des voyageurs une très bonne tolérance et une grande ouverture d'esprit. Il vous faudra vous entraîner à être tolérant. Le Tibet est un superbe pays où la réalité dépasse souvent la fiction et l'imagination. C'est un beau grand voyage qu'il faut bien préparer.

Renseignements généraux

Tibet

1 1 . Courant électrique

Courant électrique : 220 volts. Les pannes sont fréquentes! Vous apprécierez votre lampe de poche ou lampe frontale. Prévoyez un régulateur ainsi qu'un protecteur de haute tension. Si vous n'en avez pas, il vous est alors suggéré de ne pas apporter avec vous vos appareils électroniques. Un convertisseur de courant s'avère essentiel pour la recharge de piles à moins que votre chargeur puisse accepter le haut voltage. Les rasoirs électriques en sont généralement munis. Vous ne trouverez pas de prises de courant partout, mais il sera possible de charger vos piles à intervalles réguliers

1 2 . Urgence

Dites à vos proches qui devraient communiquer d'urgence avec vous de s'adresser au Club Aventure, lequel tentera de vous rejoindre le plus rapidement possible.

1 3 . Difficultés

Au Tibet, la préparation mentale est plus importante que la préparation physique. Le manque de sommeil et la respiration plus difficile en altitude peuvent être des irritants. Rappelez-vous que ces inconvénients font partie d'un voyage en altitude et il faut s'en accommoder.

Quelques randonnées (facultatives) en haute altitude

Des longs déplacements sur routes pavées et certaines routes en mauvais états. La beauté des paysages compense largement pour la durée des trajets.

L'odeur forte des lampes à beurre de yak peut en incommoder certains lors de visites de monastères où ces lampes sont innombrables.

L'absence de confort de base comme douches et toilettes a certains endroits ou, les toilettes quand il y en a sont souvent nauséabondes (aller dans la nature est souvent mieux). Le soleil brûlant du jour versus le froid de la nuit.

Une bonne préparation mentale et un esprit ouvert aide grandement à surmonter ces "obstacles" et à mieux apprécier son voyage.

Comme on dit chez nous "Il faut souffrir pour être beau". Au Tibet c'est "il faut souffrir pour voir le beau"

1 3 . Notes additionnelles

Comme on dit chez nous "*il faut souffrir pour être beau*". Au Tibet ce sera "*il faut souffrir pour voir le beau*".

Suggestion de lecture

1. **7 years in Tibet et Return to Tibet** : 2 livres de l'Autrichien Heinrich Harrer qui a été tuteur du Dalai Lama dans sa jeunesse. Bonne introduction à la vie tibétaine d'avant l'occupation chinoise jusqu'à aujourd'hui.
2. **Freedom in Exile du Dalai Lama.**
3. **Sorrow mountain.Any Palchen.** Nonne dans la communauté tibétaine en exil a Dharamsala cette fille d'un seigneur tibétain, héroïne de la lutte contre l'occupation chinoise, incarcérée et torturée pendant 21 ans. Elle nous raconte avec émotion l'un des nombreux exemples du courage et de la foi tibétaine.
Ne pas apporter ces livres au Tibet, vous pourriez avoir des ennuis avec les autorités chinoises.

Photos du Dalai Lama

Renseignements généraux

Tibet

Il est strictement interdit d'apporter ce genre de photos avec vous. La possession de ces photos au Tibet est considérée comme un crime par les autorités chinoises et celles-ci font parfois des fouilles au hasard. La présence d'une telle photo dans le bagage d'un voyageur peut entraîner : L'expulsion immédiate du groupe, l'interdiction de votre guide du Club de remettre les pieds au Tibet (et en Chine) pour au moins cinq ans et surtout, pourrait envoyer votre guide tibétain en prison pour deux ans ou plus.