

Tibet

Le toit du monde

du 12 au 25 septembre 2021

Votre conférencier



Katia Thomas

Diplômée en histoire de l'art.
Spécialiste des civilisations de
l'Inde et du monde himalayen

Les points forts

- Le Potala 
- La promenade sur le Barkhor de Lhasa
- Les paysages du lac Yamdrok et le col du Kampala
- Le monastère de Tashilumpo
- L'excursion au monastère de Sakya
- Le Chronoguide Tibet et royaumes himalayens



Patrimoine mondial de l'UNESCO

Dans ce temple à ciel ouvert qu'est le Tibet, tout est sacré : dominés par les plus hautes montagnes du monde, tous les chemins, même les plus inattendus, mènent à l'infini. Par sa configuration géographique « entre Terre et Ciel », ce pays est le symbole même de l'accès au divin. C'est à Lhasa, à plus de 3 600 mètres d'altitude, qu'a été installée sa capitale, dominée par le fameux Potala, palais-monastère aux mille fenêtres. Ainsi, la religion lamaïste reste le trait d'union le plus fort entre les Tibétains, qui ont longtemps poursuivi sur le « toit du monde » une existence autarcique dans le respect de leurs traditions. Notre circuit, entre dzongs haut perchés et villages surgis du passé, permet une plongée au sein de l'immense aire culturelle du lamaïsme, dans l'une des plus belles régions de la Terre.



 **J 1 - Dimanche 12 septembre 2021 Paris – Canton**
Vol pour **Canton**. Nuit en vol.

 **J 2 - Lundi 13 septembre 2021 Canton – Zhetang (190 km)**
Correspondance à Canton vers Gongkar, l'aéroport de Lhasa. Nous serons alors sur un immense plateau bordé de montagnes altières, à 3 600 mètres d'altitude. Route vers **Zhetang**, au cœur de la vallée du Yarlung Tsangpo, cours supérieur du Brahmapoutre des Indiens. **Nuit à Zhetang**.

 **J 3 - Mardi 14 septembre 2021 Zhetang – Yongbulakang**
Matinée de repos pour s'acclimater à l'altitude. Zhetang fut le siège de la dynastie Yarlung au VII^e siècle. La région de **Zhetang** est donc considérée comme le berceau de la civilisation tibétaine, comme nous le constaterons l'après-midi en découvrant la **forteresse de Yongbulakang**, demeure des premiers rois du Tibet majestueusement bâtie au sommet d'une colline. C'est ici que la légende – qui affirme qu'il aurait été construit par le roi Nyatri Tsenpo – où l'Histoire situe la première introduction du bouddhisme dans le pays. **Nuit à Zhetang**.

 **J 4 - Mercredi 15 septembre 2021 Samye**
Départ vers le **monastère de Samye**, véritable oasis entourée de dunes et de montagnes. Cet ensemble architectural, construit sur les plans d'un *mandala*, vit l'implantation définitive, au VIII^e siècle, du bouddhisme indien. Il est orné de fresques superbes malgré une certaine dégradation, qui font revivre l'histoire de Samye et de la cour royale. A l'entrée du temple principal, une stèle porte l'édit de 779 par lequel le roi proclama le bouddhisme religion d'Etat. **Nuit à Zhetang**.

 **J 5 - Jeudi 16 septembre 2021 Mindroling – Lhasa (180 km)**
Nous partirons d'abord vers le **monastère de Mindroling**, siège de l'école Nyingmapa (les Anciens). Fondé en 1676 par Minling Terchen, son nom signifie "Place de l'émancipation parfaite". Sur deux étages, plusieurs chapelles contiennent les stupa de l'enseignement (kadam-chörten) et de remarquables fresques. Nous ferons ensuite un arrêt au petit **temple de Dolma**, datant du XI^e siècle, avant de poursuivre notre route vers la capitale tibétaine. Installation à **Lhasa** (3 650 m d'altitude). **Nuit à Lhasa**.

 **J 6 - Vendredi 17 septembre 2021 Lhasa**
Selon la tradition, la fondation de **Lhasa** se situerait au VII^e siècle, pendant le règne de Songtsen Gampo qui décida de transporter sa capitale de la vallée de Yarlung jusqu'au bord du Kyi Chu, la rivière du bonheur, et de

faire construire son palais sur la colline Rouge, site de l'actuel Potala. Son épouse, une princesse chinoise, aurait doté la ville de très nombreux monuments, mais apporta surtout le Jowo, statue sacrée du Bouddha qui sacralisa la ville de Lhasa, dont le nom signifie " terre des dieux ". Nous commencerons nos visites par le fameux **Potala** (Unesco), gigantesque palais-forteresse construit sur treize niveaux sur les pentes d'une colline de Lhasa. Mais ici, la forteresse est davantage spirituelle que militaire. Au premier coup d'œil, on distingue le palais Blanc du palais Rouge. Le premier abritait la résidence du dalaï-lama et servait de lieu de travail au gouvernement. Le second, symboliquement perché sur le premier, voyait se dérouler les activités religieuses. Ce labyrinthe aux milliers de pièces, avec ses temples et ses stupas dorés, mène aux tombeaux des dalaï-lamas. Les bâtiments actuels ont été construits à partir du XVII^e siècle, sous le cinquième dalaï-lama. La tradition, cependant, replace sa fondation initiale au VII^e siècle. Au cœur de la **vieille ville**, le **Jokhang**, érigé en 651, serait le temple le plus ancien du pays et abrite le Jowo apporté en dot par l'épouse chinoise du roi Songtsen Gampo. Ce sanctuaire suscite une telle ferveur de la part des Tibétains qu'il est considéré comme le lieu de culte le plus impressionnant du monde, où la piété voisine avec les « marchands du temple ». Le Barkhor, chemin de pèlerinage qui fait le tour du Jokhang extérieur, est une voie sacrée qui doit être emprunté dans le sens des aiguilles d'une montre. La **promenade sur le Barkhor** restera un grand moment de votre voyage : moines et commerçants se mêlent dans ce vaste bazar en plein air où le pittoresque fleurit à chaque pas. **Nuit à Lhasa.**



J 7 - Samedi 18 septembre 2021 Lhasa et ses environs

A quelques kilomètres de Lhasa, le **monastère de Drepung**, le plus vaste du Tibet, est une véritable cité qui, avant la Révolution culturelle, abritait huit mille moines. Il demeure aujourd'hui l'un des temples les plus actifs du pays. Ses toits dorés rivalisent avec des splendeurs totalement baroques et accueillent toujours les populations tibétaines qui cheminent de monastères en lamaserie : un autre mode de vie, chargé de pittoresque. Ces lieux retrouvent aujourd'hui une réelle activité ; moines et moineillons s'agitent au hasard des dédales de ruelles qui composent ces ensembles monastiques où la foule se réunit et écoute. Nous nous rendrons ensuite au **monastère de Sera**. Datant de 1419, il présente l'apparence d'un petit bourg aux paisibles ruelles et fut l'un des hauts lieux de l'enseignement de l'école des Bonnets jaunes. Il est également réputé pour les thangkas (peintures religieuses sur tissu) qui ornent la grande salle d'assemblée. **Nuit à Lhasa.**



J 8 - Dimanche 19 septembre 2021 Lhasa et ses environs (150 km)

Cette journée sera consacrée à une excursion au **monastère de Tsourphou**. Ce monastère appartient à une branche très importante de l'école Kagyüpa dont les *karmapas* sont les chefs spirituels. Gourous des princes Mongols et des empereurs de Chine, les *karmapas* vont propager le bouddhisme et leur autorité spirituelle hors des frontières du Tibet ; ce faisant, ils amassent à Tsourphou des trésors inestimables. Comme tant d'autres, Tsourphou fut l'un des plus puissants et des plus riches monastères, mais il fut totalement détruit en 1966 durant la Révolution culturelle. Avant celle-là, il abritait un millier de moines ; il en compte aujourd'hui une centaine. De retour à Lhasa, nous nous rendrons au **Norbulingka**, palais d'été des dalaï-lamas depuis le XVIII^e siècle, édifié au milieu d'un vaste parc. **Nuit à Lhasa.**



J 9 - Lundi 20 septembre 2021 Lhasa – Gyanze (260 km)

Une journée placée sous le signe du grandiose. Nous quitterons la vallée du Tsangpo pour atteindre le **Kampala** (4 900 m d'altitude) d'où l'on découvre le **lac Yamdrok**. Lac sacré pour les Tibétains, il semble être une étendue de turquoises liquéfiées dont la couleur bleu-vert paraît avoir été créée par les dieux de l'Himalaya... Au pied des sommets étincelants de neige, nous traverserons de paisibles paysages agricoles où paissent les yacks, des villages de pierre qu'on croirait nés de la montagne... : tout ici contribue à un réel dépaysement. En fin d'après-midi, nous arriverons à **Gyanze**, « la ville des délices ». **Nuit à Gyanze.**



J 10 - Mardi 21 septembre 2021 Gyanze – Shalu – Xigaze (100 km)

Gyanze est dominée par sa **citadelle**. Construite en 1268, celle-ci défie le temps et semble toujours monter la garde, immuable, du haut de son promontoire. Le **monastère de Palkhor**, édifié au XV^e siècle, le **chorten de Kumbum**, le marché et les pèlerins qui ne cessent d'affluer vers ce toit du monde, tout accentue le dépaysement total créé par ces cités blotties au creux des vallées les plus élevées de la planète. Nous gagnerons ensuite **Shalu**

où nous admirerons le monastère dans lequel l'érudit Butön établit la grande tradition de la Roue du temps. De superbes *mandalas* en sont l'attraction principale, et les fresques du déambulatoire sont parmi les plus belles du Tibet central. **Nuit à Xigaze.**



J 11 - Mercredi 22 septembre 2021 Sakya (260 km)

La journée sera consacrée à une excursion pour découvrir le puissant **monastère de Sakya**. Ce monastère fut construit en 1073 et reçut, à l'époque de la domination mongole, le pouvoir temporel sur tout le Tibet. Au creux de la vallée de la rivière Trum Chu, dominé par les âpres rochers gris burinés par l'érosion de la montagne qui s'élève au nord, le monastère de Sakya fut le berceau de l'école Sakyapa, influencée par le tantrisme. Le monastère conserve d'intéressantes fresques. **Nuit à Xigaze.**



J 12 - Jeudi 23 septembre 2021 Xigaze – Lhasa

Ancienne capitale du royaume de Tsang, **Xigaze** (3 900 m) est dominée par les toitures d'or du **monastère de Tashilumpo**. Construit en 1447, ce couvent est l'ancienne demeure du panchen lama, seconde autorité spirituelle du Tibet. Il réussit à échapper plus ou moins à la grande tempête de la Révolution culturelle. Le style est grandiose, quelquefois pompeux, mais les petits temples qui l'entourent sont beaux et recèlent de remarquables statues impassibles. L'après-midi, nous prendrons un **train rapide de Xigaze à Lhasa**. **Nuit à Lhasa.**



J 13 - Vendredi 24 septembre 2021 Lhasa – Paris

Après une **matinée libre à Lhasa**, nous partirons en direction de **Gongkar**. Déjeuner libre à l'aéroport et vol avec escale pour Paris. **Nuit en vol.**



J 14 - Samedi 25 septembre 2021 Paris

Arrivée à Paris tôt le matin.



Nouvelles conditions pour l'obtention de visas pour la Chine

Depuis le 15 juillet 2019 les formalités d'obtention du visa obligatoire pour se rendre en Chine ont changé pour « s'harmoniser » aux conditions imposées par l'union européennes aux voyageurs chinois qui souhaitent se rendre en Europe.

Désormais une distinction est faite entre les voyageurs selon leur âge.

Les demandeurs de moins de 14 ans et de plus de 71 ans obtiendront leur visa selon un processus simple dont nous pouvons nous charger.

Les voyageurs entre 14 ans et 71 ans devront, en plus des formalités ordinaires, se rendre personnellement et obligatoirement dans l'un des quatre centres de demande de visa de la Chine en France situés à Paris, Lyon, Marseille, et Strasbourg, afin d'y déposer leurs empreintes digitales.

Clio vous assistera dans ces démarches afin qu'elles se déroulent le plus aisément possible.

Notre service clients est d'ores et déjà à votre disposition pour répondre à vos questions sur ce sujet.

ATTENTION tous les voyageurs non français, ou les voyageurs français résidents à l'étranger ou dans les Dom –Tom devront nous consulter pour connaître les conditions spécifiques qui les concerneront.

Informations pratiques pour la Chine

Décalage horaire

Malgré la distance d'est en ouest entre ses frontières, la Chine n'a qu'un seul fuseau horaire basé sur la position de Pékin. Le décalage horaire entre la France et la Chine est de + 7h quand la France est à l'heure d'hiver et de + 6h quand la France est à l'heure d'été. Rappel : en France l'heure d'été commence le dernier dimanche de mars et l'heure d'hiver commence le dernier dimanche d'octobre.

Change

La monnaie officielle de la Chine est le renminbi ou yuan (CNY). Pour connaître le taux de change actuel vous pouvez consulter le site www.xe.com/fr. Les cartes bancaires internationales Visa et MasterCard sont encore peu acceptées mais elles permettent de faire des retraits d'espèces partout dans le pays.

Santé

Aucune vaccination n'est obligatoire pour se rendre en Chine. Pour connaître les conditions sanitaires et les précautions à prendre, vous pouvez consulter le site de l'Institut Pasteur de Lille www.pasteur-lille.fr/vaccinations-voyages/

Informations pratiques pour le Tibet

Décalage horaire

Le décalage horaire entre la France et le Tibet est de + 7h lorsque la France est à l'heure d'hiver et de + 6h lorsqu'elle est à l'heure d'été. Rappel : en France l'heure d'été commence le dernier dimanche de mars et l'heure d'hiver commence le dernier dimanche d'octobre.

Change

Le Tibet est une région de la Chine, la monnaie officielle du Tibet est donc le renminbi ou yuan (CNY). Pour connaître le taux de change actuel vous pouvez consulter le site www.xe.com/fr. Les cartes bancaires internationales Visa et MasterCard sont peu acceptées en paiement au Tibet mais elles permettent de faire des retraits d'espèces dans les distributeurs de Lhassa.

Santé

Aucune vaccination n'est obligatoire pour se rendre au Tibet. Pour connaître les conditions sanitaires et les précautions à prendre, vous pouvez consulter le site de l'Institut Pasteur de Lille www.pasteur-lille.fr/vaccinations-voyages/



Formalités

- Un passeport, valable encore 6 mois après la date du retour du voyage
- Un visa pour la Chine
- Un visa pour le Tibet
-

Désormais, afin d'obtenir un visa, la prise des empreintes dans un des 4 centres chinois en France est obligatoire, pour toute personne de 14 à 70 ans inclus, n'ayant pas déjà enregistré ses empreintes.

- Paris : 25 Rue de Bassano, 75008 Paris.

- Marseille : 165 Avenue du Prado, 13008 Marseille.

- Strasbourg : 19 Rue du Fossé des Treize 67000 Strasbourg.

- Lyon : 27 Rue de la Villette 69003 Lyon.

Si vous êtes concernés, il n'est pas nécessaire de nous envoyer votre passeport physique. Nous vous prions de nous contacter au 01 53 68 82 82 ou par mail info@clio.fr.



Bon à savoir

- Certaines étapes nous conduisent à des altitudes élevées, supérieures à 4 000 mètres, exigeant une bonne condition physique (consultez votre médecin).

- Le trajet de Lhassa à Gyanze est long (environ 8 heures de route), mais vous permettra d'admirer les somptueux paysages du Népal. Il arrive que la route du col de Kampala soit impraticable. Dans ce cas, nous faisons un détour jusqu'au lac de Yamdrok puis le trajet vers Gyanze par la route du Nord.
- Encadrée par les autorités chinoises, la visite du Potala s'effectue désormais en un temps strictement limité. Cette visite peut avoir lieu un autre jour que celui indiqué dans l'itinéraire qui vous est communiqué.
- Certains déjeuners seront pris sous forme de panier-repas.



Hébergement

Ville	Hôtel
Zhetang	Tsetang 3*
Lhasa	Gang Jian Hotel 4*
Gyantse	Gyangtze hotel 3*
Shigatse	Gesar Hotel 4*



Transports prévisionnels

	Départ	Arrivée	Référence
Aller	Paris Roissy CDG 12/09/2021 - 12h25	Canton Guangzhou Baiyun International 13/09/2021 - 06h00	Vol China Southern airlines CZ 348
	Canton Guangzhou Baiyun International 13/09/2021 - 08h05	Lhasa 13/09/2021 - 14h05	Vol China Southern airlines CZ 3463
Retour	Lhasa 24/09/2021 - 14h55	Canton Guangzhou Baiyun International 24/09/2021 - 20h35	Vol China Southern airlines CZ 3464
	Canton Guangzhou Baiyun International 25/09/2021 - 00h20	Paris Roissy CDG 25/09/2021 - 06h50	Vol China Southern airlines CZ 347

Prestations



Nos prix comprennent

- Les vols internationaux Paris/Lhassa et retour avec escale, sur lignes régulières
- Les taxes aériennes
- L'hébergement en chambre double
- La pension complète du dîner du 2^e jour au petit-déjeuner du 13^e jour
- Le circuit en petit autocar privé (taille imposée par les autorités pour s'adapter au réseau routier)
- Les visites mentionnées au programme
- L'accompagnement culturel par un conférencier Clio



Nos prix ne comprennent pas

- Les pourboires d'usage (prévoir 4 € par jour et par participant)
- L'assurance facultative Assistance-Rapatriement : 12 € par personne
- L'assurance facultative multirisque Assistance-Rapatriement + Annulation-Dommage Bagages
- Les boissons
- Les frais de visa

Prix et disponibilités

Groupe de 11 à 19 voyageurs

Tarifs		Prix (en euros)
Forfait en chambre double	Prix Prestissimo jusqu'au 9 mai 2021	4 095 €
	Prix Presto jusqu'au 11 juillet 2021	4 125 €
	Prix à partir du 12 juillet 2021	4 150 €
<i>Remise supplémentaire de 3 % soit environ 122 € pour toute inscription avec transport international, entièrement soldée avant le 16/03/2021.</i>		
Supplément chambre individuelle	Prix Prestissimo jusqu'au 3 juin 2021	485 €
	Prix Presto jusqu'au 14 juillet 2021	510 €
	Prix à partir du 15 juillet 2021	535 €
Sans transport international	Nous consulter	
Visa		163 €



À lire sur clio.fr

Ivan Kamenarovic. [La Chine classique](#)

Jean-Paul Roux. [Le christianisme en Asie centrale](#)

Laurent Deshayes. [Tibet, toit du monde](#)

Vincent Goossaert. [Les traits fondamentaux de la religion chinoise](#)

Laurent Deshayes. [Le dalaï-lama, incidences politiques et références spirituelles](#)

Laurent Deshayes. [L'enjeu tibétain au XIXe siècle](#)

Vincent Goossaert. [Le bouddhisme en Chine](#)

Jean Levi.

[La doctrine du légisme en Chine, à l'origine des théories du pouvoir fort](#)

Laurent Deshayes. [Les Chinois au Tibet](#)

Laurent Deshayes. [Le bouddhisme tantrique au Tibet](#)



Bibliographie

Laurent Deshayes

[Histoire du Tibet](#). Fayard, Paris, 1997.

Frédéric Lenoir et Laurent Deshayes

[L'épopée des Tibétains, entre mythes et réalité](#). Fayard, Paris, 2002.

Rolf A. Stein

[La civilisation tibétaine](#). L'Asiathèque, Paris, 1996. (Espace tibétain)

Gilles Béguin

[Les peintures du bouddhisme tibétain. Musée National des Arts Asiatiques - Guimet. Catalogue raisonné](#). Réunion des Musées Nationaux, Paris, 1995.

John Bloefeld

[Le bouddhisme tantrique du Tibet](#). Seuil, Paris, 1976. (Points sagesse)

Olivier et Danielle Föllmi et Mathieu Ricard

[Himalaya bouddhiste](#). La Martinière, Paris, 2002.

Collectif

[Arts du Népal et du Tibet](#). Réunion des Musées Nationaux, Paris, 2000.

Gerner Manfred

[Architectures de l'Himalaya](#). André Delcourt, Lausanne, 1988.

[Carte IGN Chine. 1/4 000 000](#). IGN, Paris, 2014. (Tourisme étranger)

Carte ITM Tibet. 1/850 000. ITMB, Richmond, Canada, 2006. (Cartes)

Victor Chan

Guide Olizane Tibet. Le guide du Pèlerin. Editions Olizane, Genève, 1998. (Aventure)