

Le Tibet Oriental, L'Amdo, terre sacrée

TN 201 • Du 9 au 21 mai 2020 • 13 jours avec Olivier Brunet

Ce circuit propose la découverte des sites majeurs de l'Amdo, région orientale du Tibet dont l'actuel Dalaï-Lama est originaire. L'Amdo offre le grand avantage d'être située à une altitude bien moins élevée que toutes les autres régions du Tibet ! En outre, l'Amdo est remarquable d'une part pour la beauté spectaculaire de ses paysages et d'autre part pour la richesse de ses monastères. Le bouddhisme y est toujours bien présent au sein de ses monastères et de ses ermitages. Ce voyage sera aussi l'occasion de se rendre sur les traces d'Alexandra David-Néel, notre grande aventurière et orientaliste. L'Amdo fut, avec le Sikkim, l'un de ses endroits de prédilection tant et si bien qu'elle sillonna l'Amdo pendant cinq ans. Durant notre circuit nous découvrirons la mythique vallée de Repkong, qui accueille depuis des siècles moines et ermites dans ses temples et ermitages. L'Amdo abrite aussi le célèbre parc national de Khamra, une région forestière nationale protégée qui s'étend sur plus de 152 km². Le monastère de Labrang, fondé au XVIII^e siècle et rattaché à l'école des Dalaï-Lama, est le plus imposant complexe religieux du Tibet oriental où aujourd'hui demeurent plusieurs centaines de moines. Il abrite également une des plus riches bibliothèques bouddhistes du monde. L'Amdo est aussi connu pour la belle vallée de Taktsang Lhamo qui abrite une petite ville tibétaine mise en valeur par un joli cadre de montagnes, forêts et pâturages où nous pourrons

Les points forts

- Le Parc national de Khamra
- La vallée de Repkong, art pictural classé
- Le monastère de Labrang
- La vallée de Taktsang Lhamo
- Les paysages des hauts-plateaux peuplés de nomades
- La région de Zungchu
- Le Chronoguide Tibet et Royaumes himalayens



Clio le 11/03/2020

1

Attention ! Nouvelles conditions pour l'obtention du visa 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 européenne 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.

Bon à savoir

Nous nous réservons le droit de faire des modifications de cet itinéraire en cas de circonstances indépendantes de notre volonté, liées aux spécificités des régions tibétaines. En raison de l'altitude relativement élevée du plateau tibétain, il est conseillé de demander l'avis d'un médecin avant de prendre la décision de partir au Tibet. Notre circuit se déroule dans des zones peu fréquentées par les touristes occidentaux, et traverse des régions montagneuses. Par conséquent, le confort, les repas et les facilités ne sont pas toujours ceux que nous connaissons habituellement dans les régions très touristiques. Toutefois, nous mettons tout en œuvre sur place pour faciliter votre séjour.

Programme du voyage

J 1 - Samedi 9 mai 2020 Paris – Chengdu

Vol au départ de Paris à destination de Chengdu.

Repas et nuit en vol.

J 2 - Dimanche 10 mai 2020 Chengdu – Xining

Arrivée en début de matinée à **Chengdu**, capitale de la province du Sichuan. A notre arrivée, nous visiterons éventuellement - si nous avons suffisamment de temps avant le vol suivant -, le parc du **centre de recherche du Panda géant** près de Chengdu, consacré à l'étude, à la protection et à la reproduction du Panda. Le parc, d'une superficie de 200 hectares, abrite aujourd'hui environ 200 spécimens. Nous prendrons ensuite un **vol intérieur à destination de Xining**, capitale de la province du Qinghai.

Xining fut dans le passé un important lieu de rencontre entre les différents peuples tibétains, mongols et chinois. Les clans tibétains et mongols qui vivaient alentour y élevaient leurs chevaux qu'ils soignaient amoureusement tant ils représentaient une source de richesse lors des échanges commerciaux avec les Chinois.

Nuit à Xining (alt. 2 275 m).

J 3 - Lundi 11 mai 2020 Parc national de Khamra – Yadzi

Distance approximative : 300 km.

Durée approximative de transport : 5/6 h

Route vers le célèbre **Parc national de Khamra**, une région forestière nationale protégée qui s'étend sur plus de 152 km² et traversée par le **Fleuve Jaune** qui prend sa source sur le plateau tibétain. Le paysage est spectaculaire et les montagnes et collines avoisinantes - aux couleurs rougeâtres - se reflètent dans l'eau pure du grand lac turquoise.

Le parc abrite le **site d'Achung Namdzong**, l'un des trois sites les plus

sacrés de l'Amdo, où nous visiterons **Samten Chöpelling, une importante nonnerie rattachée à la tradition nyingma**. C'est dans les ermitages avoisinant qu'au IXe siècle se sont réfugiés les trois moines venus du Tibet Central qui ont permis la préservation de la tradition monastique bouddhiste, après la première persécution du bouddhisme au Tibet par le roi Langdarma.

Puis, en fin d'après-midi, nous reprendrons la route et **longerons le Fleuve Jaune dans un cadre idyllique**. Nous rejoindrons **Yadzi** (ch. *Xunhua*) - sur les berges du Fleuve Jaune -, fief de l'ethnie Salar dont les ancêtres fuirent Samarcande au XIIIe siècle pour venir se réfugier dans cette région.

Nuit à Yadzi (alt. 1 920 m).

J 4 - Mardi 12 mai 2020 Yadzi – Repkong

Distance approximative : 100 km.

Durée approximative de transport : 3 h.

Le matin, en route pour Repkong, nous nous rendons dans le **village traditionnel et ancestral tibétain de Chujagongma** et, lors d'une promenade dans ses ruelles authentiques, nous **découvrons la vie des fermiers de l'Amdo**. Nous verrons ensuite **la maison natale du Xe Panchen Lama** où nous évoquerons l'histoire de ce grand lama du Pays des neiges qui marqua profondément le Tibet contemporain.

Notre déjeuner sera pris dans une maison traditionnelle où nous pourrons alors goûter à la cuisine tibétaine et notamment à la fameuse *tsampa*.

Dans l'après-midi, nous nous engagerons sur une **magnifique route de haute montagne** et ferons un **arrêt au col de Kangtsa** (alt. 3 340 m) où nous aurons une vue majestueuse sur la région et les montagnes enneigées. Nous arriverons ensuite dans **la vallée de Repkong**.

Nuit à Repkong (alt. 2 500 m).

J 5 - Mercredi 13 mai 2020 La vallée de Repkong

<**Le district de Repkong** (ch. *Tongren*), riche en monastères, fut marqué au XIXe siècle par la présence du célèbre lama Shabkar, considéré comme une émanation de Milarépa, qui revivifia toute la région et dont la biographie a été traduite en français retraçant ses hauts faits. Repkong est aujourd'hui un très important centre d'études et de méditation bouddhique. Nous visiterons le **monastère de Senggéshong** avec ses premières constructions datant du XVe siècle, qui abrite de nombreux temples avec de très belles peintures murales, thangkas et statues anciennes qui marquèrent profondément le style artistique de la vallée sacrée de Repkong.

Nous irons ensuite faire une promenade dans le **village traditionnel tibétain de Jam** pour aller à la rencontre de la population locale.

L'après-midi, nous visiterons le **grand monastère de Rongpo** au sud de la ville. D'abord construit au XIVe siècle par l'école Sakya du bouddhisme tibétain, il a été reconstruit au XVIe siècle et est devenu un monastère de tradition guélouk. Il est aujourd'hui un très important monastère de l'Amdo auquel 35 autres monastères de la région sont rattachés.

En fin d'après-midi, nous aurons du temps libre afin de flâner dans le **marché local tibétain** de Repkong.

Nuit à Repkong.

J 6 - Jeudi 14 mai 2020 Repkong – Labrang

Distance approximative : 140 km.

Durée approximative de transport : 4 h.

L'art de Repkong est inscrit au patrimoine culturel immatériel de l'humanité de l'(Unesco) depuis 2009. Le matin nous nous familiariserons avec **l'art de la peinture de thangkas** dans un musée ouvert par un institut de Thangka. Depuis plusieurs années, les artisans de cet institut sont en train de réaliser une peinture qui, une fois terminée, fera 1300 m de long... et vouée à devenir une œuvre majeure du patrimoine du bouddhisme tibétain.

Puis nous prendrons la route : **journée placée sous la beauté spectaculaire des paysages de montagne**. En chemin, plusieurs

arrêts sont prévus pour nous permettre de jouir de ce paysage. Nous franchirons un premier col à 3 350 m d'altitude avant d'arriver au **col de Gongka** (alt. 3 643 m) où nous aurons une vue spectaculaire sur la région et ses montagnes. Paysage époustouffant où les nomades viennent avec leurs troupeaux de moutons et de yaks !

En fin d'après-midi, nous atteindrons **Labrang** (ch. *Xiahe*) après avoir traversé de petits villages de fermiers, des régions boisées et de riches pâturages.

Nuit à Labrang (alt. 2 900 m).

J 7 - Vendredi 15 mai 2020 Le monastère de Labrang Trashikhyil
Visite du fameux **monastère de Labrang Trashikhyil, le plus grand complexe monastique de l'Amdo** et cinquième plus grand monastère de tout le Tibet. Alexandra David-Néel vint y résider en 1921 et rencontra alors le jeune abbé qu'elle prit en photo. Cet immense complexe fut fondé en 1709 par le premier Jamyang Zhepa, considéré comme une émanation du maître de Tsongkhapa, le fondateur de l'école Guélouk. Le monastère est certainement un des plus importants centres d'études de cette école. De nombreux moines y viennent poursuivre de longues études qui, après quinze années passées à pénétrer la philosophie bouddhiste, leur permettront d'obtenir le titre de Guéshé « docteur en philosophie bouddhiste ».

Le monastère se présente comme une véritable cité dotée de plus de deux cents édifices : collèges, bibliothèques, sanctuaires et bâtiments monastiques. En milieu d'après-midi, temps libre pour nous promener près du monastère avec les pèlerins et découvrir la ville.

Nuit à Labrang.

J 8 - Samedi 16 mai 2020 Labrang – Taktsang Lhamo

Distance approximative : 240 km.

Durée approximative de transport : 4h30.

A **Labrang**, nous continuerons nos visites et, du haut de **la colline du mur à thangka**, sur la rive sud de la rivière Sangchu, nous aurons une vue plongeante sur le gigantesque monastère de Labrang.

<<

Nous visiterons ensuite l'étonnant **monastère des Ngakpas**, rattaché à l'école nyingma, où vit une communauté de pratiquants laïcs, reconnaissables à leurs longs cheveux.

Nous prendrons ensuite la route vers le sud de la région de l'Amdo. Durant notre trajet nous admirerons des **paysages de toute beauté** et traverserons la **région des hauts-plateaux de Sangkhok** réputés dans tout le Tibet pour la qualité de leurs zones de pâturages et habités par les nomades avec leurs nombreux troupeaux de yaks. C'est ici que durant les siècles précédents, les hordes mongoles s'étaient établies afin d'élever leurs petits chevaux afin de les vendre aux Tibétains.

Nous nous arrêterons notamment au **site de Guomang** où nous apercevrons la vaste plaine circulaire en forme de lotus entourée de montagnes enneigées. Nous atteindrons ensuite des régions boisées et arriverons à **Taktsang Lhamo** (ch. *Langmusi*).

Nuit à Taktsang Lhamo (alt. 3 200 m).

J 9 - Dimanche 17 mai 2020 Taktsang Lhamo

Découverte de **Taktsang Lhamo**, village tibétain avec ses monastères mis en valeur par un joli cadre de montagnes, forêts et pâturages qui l'entourent où nous pourrons savourer l'ambiance mystérieuse du Tibet d'antan ! Le matin, nous irons découvrir ce beau recoin du Pays des Neiges avec notamment la visite de l'extraordinaire complexe du **monastère de Kirti Namgyèl Déchènling**, rattaché à l'école Guélouk, avec son célèbre et vieux grand stupa, son hall d'assemblée, et ses habitations monastiques. Nous nous engagerons ensuite à pied dans le vallon afin de rejoindre les grottes sacrées, **la grotte du Tigre** (Taktsang, signifiant *tanière du tigre* en tibétain) et **la grotte de Palden Lhamo** (divinité féminine protectrice), sur les berges d'un petit ruisseau.

L'après-midi sera libre et nous pourrons alors nous promener dans le village de Taktsang Lhamo ou retourner découvrir plus en profondeur le monastère et le vallon de Kirti. En outre, ceux ou celles qui le souhaitent pourront, avec le guide local, aller à la **rencontre des nomades** dans leur territoire afin de découvrir leur mode de vie ancestral.

<Nuit à Taktsang Lhamo.

J 10 - Lundi 18 mai 2020 Taktsang Lhamo – région de Zungchu

Distance approximative : 230 km.

Durée approximative de transport : 5h30.

Durant cette journée nous admirerons à nouveau de **splendides paysages des hauts-plateaux** et ne manquerons pas de croiser les nomades et populations locales. Nous traverserons notamment **les vastes étendues de pâturages** avec de nombreux troupeaux de yaks. Cette région est connue pour ses nombreux marécages si précieux pour l'écosystème et pour son abondance en plantes médicinales. Il n'est pas rare d'apercevoir les fameuses grues à cou noir. Au **col de Garanki** (alt. 3 830 m), nous apercevrons la splendide **chaîne de montagnes sacrées de Shar Dung Ri** (ch. *Minshan*) dont le sommet principal culmine à 5 588 m.

Quittant les zones de hauts-plateaux, nous descendrons ensuite dans des régions très boisées où nous découvrirons encore un autre type de paysage et apercevrons, notamment, les monastères et sites de la **tradition tibétaine bönpo**, tradition spirituelle souvent décrite comme étant la cinquième école religieuse du Tibet. Nous arriverons ensuite dans la belle **région montagneuse de Zungchu**. Nous visiterons un des **monastères tibétains bönpo** afin d'évoquer les particularités de cette tradition particulière.

Nuit dans la région de Zungchu (alt. 3 000 m).

J 11 - Mardi 19 mai 2020 Visite d'un parc – Ville de Zungchu – région de Gyalrong – Maowun

Distance approximative : 130 km.

Durée approximative de transport : 4h.

Le matin, nous irons visiter l'un des nombreux et **magnifiques parcs de la région**, tous renommés pour la beauté spectaculaire de leurs **lacs multicolores**. Dans cette région du plateau tibétain, l'élément géologique principal est constitué du calcaire d'un ancien plancher océanique. La dissolution du calcaire donne alors aux nombreux lacs leur nuance turquoise ou émeraude, au gré de la lumière du jour.

<<

Nous visiterons également la célèbre **ville ancienne de Zungchu** (ch. *Songpan*), entourée de ses vieux remparts, et réputée pour avoir été une étape importante sur la Route du Thé. Elle a toujours été un lieu de rencontre important entre les populations tibétaines et chinoises, notamment pour le négoce du thé et autres marchandises.

Nous entrerons ensuite dans la **région tibétaine de Gyalrong**, renommée pour ces hautes tours très particulières et ses maisons en pierre. Pendant une grande partie du trajet, nous longerons la rivière Zungchu (ch. *Minjiang*), affluent du Yang-Tsé-Kyang.

Nous arriverons en fin de journée à **Maowun** (ch. *Maoxian*), après avoir traversé une région qui abrite **l'ethnie Qiang qui descend des plus anciennes tribus tibétaines**, reconnaissable à ses costumes hauts en couleur portés par les femmes.

Nuit à Maowun (alt. 1 500 m).

J 12 - Mercredi 20 mai 2020 Dujiangyan – Chengdu – Paris

Distance approximative : 150 km.

Durée approximative de transport : 4h30.

Nous quitterons les régions montagneuses tibétaines afin d'arriver en fin de matinée à **Dujiangyan**, site classé (Unesco), qui abrite un incroyable système d'irrigation, l'un des plus anciens au monde, et qui fonctionne sans interruption depuis sa création. Il fut conçu au III^e siècle av. J.-C. afin d'irriguer la plaine et d'éviter les inondations provoquées par les eaux tumultueuses de la rivière Minjiang qui descend des contreforts du Tibet. Il fonctionnait notamment grâce à une série de barrages mobiles qui déviaient les eaux de la rivière vers un canal. La construction de l'ensemble a nécessité une ingéniosité et une maîtrise des techniques remarquable compte tenu de l'époque.

Nous en profiterons également pour flâner dans **les anciens quartiers de Dujiangyan**, à l'architecture traditionnelle d'antan avec ses petites ruelles animées. Nous arriverons ensuite à **Chengdu**, capitale de la province du Sichuan. Le soir, après le dîner, nous rejoindrons l'aéroport international afin de prendre notre vol vers Paris.

<Nuit en vol.

J 13 - Jeudi 21 mai 2020 Paris

Arrivée le matin à Paris.

Les informations prévisionnelles concernant le programme, les hôtels ou bateaux, les horaires de transport et le nom de votre conférencier vous sont données ici à titre indicatif et sont valables au 11/03/2020. Les précisions définitives vous seront communiquées au moment de la confirmation du rendez-vous de départ.

Dates, prix, conférenciers



Olivier Brunet

Diplômé en philosophie et étude des religions.
Traducteur de textes anciens

Du 9 au 21 mai 2020

Groupe de 15 à 18 voyageurs

Départ assuré

Prix prestissimo jusqu'au 31/03/2020	3 995 €
Prix presto jusqu'au 08/04/2020	4 025 €
Prix à partir du 09/04/2020	4 050 €
Supplément chambre individuelle	
Prix presto jusqu'au 10/03/2020	450 €
Prix à partir du 11/03/2020	495 €
Sans transport d'approche	
Prix jusqu'au 10/03/2020	-370 €
Visa	163 €
Sans transport d'approche	Nous consulter

Hôtels

Xining Sanwant 4*

Yadzi Buhala Hotel 3*

Tongren Hongfengde Hotel 3*

Hôtel simple mais actuellement le meilleur dans la région

Labrang Sangpei Dongzhu Hotel 3*

Catégorie modeste mais adapté au voyage

Taktsang Lhamo Langmusi Hotel simple

Chuanzhusi Jiarong Xing Gong Hotel 3*

Maowun Maoxian Feng Huang Ge Hotel 3*

Transports prévisionnels

Voyage Aller

CA 458 - Air China

Départ le 09/05/2020 à 13h10 - Paris Roissy CDG / 1

Arrivée le 10/05/2020 à 06h00 - Chengdu Shuangliu international

Voyage Retour

CA 457 - Air China

Départ le 21/05/2020 à 01h40 - Chengdu Shuangliu international

Arrivée le 21/05/2020 à 07h20 - Paris Roissy CDG / 1

Prestations incluses

- Les vols directs Paris/Chengdu et retour, sur ligne régulières
- Les taxes aériennes
- Le vol Chengdu/Xining sur ligne régulière
- L'hébergement en chambre double avec petit déjeuner
- Les transferts terrestres mentionnés dans le programme en véhicule privé avec chauffeur
- La pension complète du déjeuner du jour 2 au dîner du jour 12 (une boisson comprise par repas - thé ou eau minérale)
- Les billets d'entrée pour les sites indiqués dans le programme
- L'accompagnement culturel assuré par Olivier Brunet
- L'assistance de notre correspondant sur place

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 dépenses personnelles
- Le port des bagages
- Les frais de visa

Pour préparer votre voyage

ARTICLES

La Chine classique par Ivan Kamenarovic

http://www.clio.fr/bibliotheque/la_chine_classique.asp

Le christianisme en Asie centrale par Jean-Paul Roux

http://www.clio.fr/bibliotheque/le_christianisme_en_asie_centrale.asp

Tibet, toit du monde par Laurent Deshayes

http://www.clio.fr/bibliotheque/tibet_toit_du_monde.asp

Les traits fondamentaux de la religion chinoise par Vincent Goossaert

http://www.clio.fr/bibliotheque/les_traits_fondamentaux_de_la_religion_chinoise.asp

Le dalaï-lama,
incidences politiques et références spirituelles par Laurent Deshayes

http://www.clio.fr/bibliotheque/le_dalai_lamaincidence_politiques_et_references_spirituelles.asp

L'enjeu tibétain au XIXe siècle par Laurent Deshayes

http://www.clio.fr/bibliotheque/l_enjeu_tibetain_au_xixe_siecle.asp

Le bouddhisme en Chine par Vincent Goossaert

http://www.clio.fr/bibliotheque/le_bouddhisme_en_chine.asp

La doctrine du légisme en Chine,
à l'origine des théories du pouvoir fort par Jean Levi

http://www.clio.fr/bibliotheque/la_doctrine_du_legisme_en_chine_a_lorigine_des_theories_du_pouvoir_fort.asp

Les Chinois au Tibet par Laurent Deshayes

http://www.clio.fr/bibliotheque/les_chinois_au_tibet.asp

Le bouddhisme tantrique au Tibet par Laurent Deshayes

http://www.clio.fr/bibliotheque/le_bouddhisme_tantrique_au_tibet.asp

LIVRES

CARTE