



PÈLERINAGE AU MONT KAILASH ET AU LAC MANASAROVAR AVEC DR JACQUES VIGNE & DINESH SHARMA

Du 24 Mai au 13 Juin 2025

20 jours/19 nuits

13 nuits au Tibet - 6 nuits au Népal

Esprit du voyage par Jacques Vigne



Le Mont Kailash est le plus grand pèlerinage hindou, jain et tibétain, que les fidèles espèrent faire une fois dans leur vie. Déjà, au VI^e siècle, le temple de Jageshwar près de l'ermitage où j'ai passé quatre ans dans l'Himalaya était une étape en peine forêt pour les pèlerins du Kailash. Nous avons organisé ce pèlerinage deux fois auparavant avec Dinesh, mon ami et agent de voyage indien depuis plus de 20 ans. Nous

commencerons par une visite un peu détaillée de la vallée de Katmandou, où il y a des trésors de traditions religieuses et d'art hindous et bouddhistes. Nous demanderons la bénédiction de lamas pour ce pèlerinage dont rêvent les bouddhistes. Le Kailash est dans la partie la plus élevée du Tibet, l'ouest. Nous prendrons plus de temps pour voir en plus du Mont lui-même, Lhassa, la capitale du Tibet avec son centre ancien, le palais du Potala où était le Dalai-lama et le monastère de Sera à côté où résident 500 moines, etc. Nous poursuivrons par les villes historiques de Gyatsé, Shigatsé et Saga, avant de nous lancer sur les hauts-plateaux tibétains dénudés et impressionnants par leur vastitude. On comprend tout de suite que les grands sages du Tibet aient aimé méditer sur la Vacuité.

Déboucher après environ 1000 km vers l'ouest sur le lac Mansarovar est un grand moment, d'autant plus que le Kailash se dessine au fond. Le lac fait 80 km de long et 20-30km de large, nous marcherons quelque temps sur ses rives avec une vue très vaste. Le tour du Kailash commence en douceur malgré l'altitude, mais est plus raide et franchement élevé le second jour avec le Col d Dolma (Tara) à 5600m d'altitude. Je l'ai déjà gravi, mais j'aurai 69 ans à l'époque du pèlerinage, et je préfère donc annoncer d'avance que je vous n'accompagnerai que jusqu'au début du trek, et je vous laisserai en compagnie de Dinesh pour deux jours. Dans notre dernier groupe de 17 personnes, une seule personne de 70 ans a rebroussé chemin à 5000m, et a tranquillement repris un taxi pour nous attendre au village au pied du Kailash. Tous les autres ont gravi le col, en s'aidant pour la dernière heure pour certains, dont moi, d'un poney.

Le retour vers le Népal par la route est impressionnant, on prend à un moment une longue piste caillouteuse avec au fond ce qui paraît une petite colline qui ressort juste au-dessus du plateau.... et qui est en fait le Mont Everest. C'est là qu'on comprend que le Tibet mérite bien son nom, le Toit du monde !



Je guiderai une méditation à peu près tous les matins dans les hôtels, et nous ferons silence dans le petit car chaque jour pendant la première heure du déplacement.

Parlant de transports, ceux-ci sont prolongés dans la mesure où nous ferons peut-être 2000km au Tibet avec encore 200km au retour de la frontière sur Katmandou sur des routes parfois pas faciles, si on ajoute cela aux nombreux intermédiaires népalais et tibétains que nous devons payer pour une organisation fluide du pèlerinage, plus un nombre de jours plus grand que beaucoup d'autres agents de voyages à cause de nos visites des villes du Tibet, plus tout inclus (repas, eau, pourboires, visas, assurances) cela explique le prix du voyage qui est élevé. Cependant, nos participants aux deux pèlerinages précédents n'ont pas regretté de s'être investi dans ce projet unique en son genre.



PROGRAMME DETAILLE

Jour 1 > Samedi 24 Mai 2025 - Paris/Doha/Katmandu

Convocation des participants à l'aéroport de Paris CDG. Formalités d'embarquement et de douane.

Départ de PARIS CDG à 16H25 pour DOHA. Arrivée à 23H50. Continuation à 01H15.

(Nuit et Prestations en vol.)

Jour 2 > Dimanche 25 Mai 2025 - Katmandu

Arrivée à 08H40 à l'aéroport international Tribhuvan de KATMANDU. Notre représentant vous accueillera à l'aéroport et vous accompagnera à l'hôtel pour l'enregistrement et le séjour. Après le déjeuner, visite du temple de Pashupatinath, un des grands temples à Shiva du Népal.

Dîner à l'hôtel.

Nuit à Katmandou - Hôtel Park Village ou similaire (l'hôtel est au nord au-dessus de la ville, près d'un lieu de pèlerinage, Nilkanth, et d'un centre de retraite Vipassana)



Jour 3 > Lundi 26 Mai 2025 - Visite de Katmandu et environs (32 km-2H)

Le matin, après le petit-déjeuner, nous partons de Katmandou pour Nagarkot, à. Après avoir passé un moment à Nagarkot, nous retournons au temple de Changu Narayan, un vieux temple en bois du XVIIIe siècle dans les collines au-dessus de la capitale, très typique de l'art traditionnels népalais. Ensuite, nous nous rendons au Durbar Square de Bhaktapur, à l'est de la ville. Le soir, réunion pour la préparation de l'excursion au Kailash Mansarovar.

Nuit à Katmandou - Hôtel Park Village ou similaire. (Altitude de Katmandou : 1400 m, ce qui nous permettra de nous acclimater progressivement à l'altitude. Du point de vue médical, c'est l'idéal.)

Jour 4 > Mardi 27 Mai 2025 - Visite de Katmandu

Le matin, après le petit-déjeuner, nous nous rendons à Durbar Square de Patan au sud et au temple de Swayambhunath à l'ouest pour une visite. Nous verrons deux musées dans la journée avec de très belles statues de l'art himalayen.

Nuit à Katmandou - Hôtel Park Village ou similaire. (Altitude de Katmandou : 1400 m)

Jour 5 > Mercredi 28 Mai 2025 - Visite de la place du Durbar de Katmandu

Après le petit-déjeuner, nous nous rendons au Durbar Square de Katmandou, classée au patrimoine mondial de l'humanité, et nous explorons la région. Nous déjeunerons sur la place Durbar de Katmandou, après quoi vous aurez du temps libre dans les marchés pittoresques qui entourent cette place historique en face du Palais royal.

Nuit à Katmandou - Hôtel Park Village ou similaire.



Jour 6 > Jeudi 29 Mai 2025 - Vol Katmandu/Lhassa (3650m)

Transfert à l'aéroport international de Tribhuvan pour notre vol vers Lhassa. Le vol vers Lhassa dure environ une heure et 15 minutes. C'est l'un des vols les plus spectaculaires au monde., il passe à quelques kilomètres à l'est de l'Everest et un peu au-dessus. Si nous avons le temps clair, c'est inoubliable, sinon, on en profite pour faire un exercice de visualisation yogique...

Après l'atterrissage à l'aéroport de Gongar à Lhassa, nous devrons faire environ 45 minutes de route pour atteindre Lhassa. Après le déjeuner à Lhassa, nous aurez du temps libre pour marcher à pas mesurés et s'habituer tranquillement à l'altitude de 3650m. Dîner et nuit à l'hôtel - Hôtel Brahmaputra ou similaire.

Jour 7 > Vendredi 30 Mai 2025 - Tour de Lhassa (3650m)

Palais du Potala (le palais d'hiver du Dalaï lama), le temple Jokhang, le plus ancien monastère de Lhassa, et le marché animé de Barkhor. Nuit à l'hôtel - Hôtel Brahmaputra ou similaire.

Jour 8 > Samedi 31 Mai 2025 - Visite de Lhassa (3650m)

Matin : visite du monastère de Drepung et promenade autour du cercle extérieur de Drepung. Après-midi : visite du monastère de Sera, le grand monastère à côté du Potala qui comptait 10000 moines mais maintenant n'en a plus que 500. On peut malgré tout faire remarquer que les monastères de 500 moines sont rares actuellement, quelle que soit la religion... - Hôtel Brahmaputra ou similaire.



Jour 9 > Dimanche 1er Juin 2025 - Randonnée autour de Lhassa (3650m)

Randonnée (10-12 km) autour des montagnes de Lhassa avec déjeuner pique-nique. Soirée libre et préparation pour le voyage du lendemain. Nuit à l'hôtel - Hôtel Brahmaputra

Jour 10 > Lundi 2 Juin 2025 - Lhasa/Shigatse via Gyantse (3850m) (367km-7H)



Après le petit-déjeuner, nous partons de Lhasa pour nous rendre au lac Yamdrok. En chemin, nous nous arrêterons au col de Kamba La (4802 m.) pour admirer des vues spectaculaires sur le lac Yamdruk Tso, aux eaux couleurs turquoise. Nous poursuivons ensuite notre route jusqu'à Gyantse. En chemin, nous ferons une brève halte au magnifique glacier Karo-La (5052 m.). Après une courte halte au col de Karo-La, nous continuerons vers Gyantse. A Gyantse, nous visiterons le monastère de Palkor Chode et la Stupa de Kumbum. Aux chapelles magnifiquement

décorées. Après une brève visite de Gyantse, nous continuerons vers Shigatse. Shigatse se trouve à environ 93 km de Gyantse. Arrivée à Shigatse dans la soirée - Nuit à l'hôtel Ghesar (New Wing). Transport en car adapté à la taille du groupe, pour qu'il y ait un certain nombre de sièges vides pour un meilleur confort.

Jour 11 > Mardi 3 Juin 2025 - Gyantse / Saga (4500m) (448km-8H)

Le matin, nous visiterons le monastère de Tashilungpo et le marché local animé de Shigatse. Ensuite, nous nous rendrons à Saga en passant par Lhatse. Le trajet est d'environ 448 km et la route traverse des zones montagneuses reculées et plusieurs hauts cols sur la route. Elles sont de bonne qualité, comme une départementale française. Dans la soirée, nous arriverons à Saga. Saga est située sur la rive du Brahmapoutre qui prend sa source dans la région du Kailash et Manasarovar. Le fleuve coule au travers du Tibet d'ouest en est (région de Namcha Barwa) puis descend vers les plaines d'Assam et finit par se fondre dans la mer dans le golfe du Bengale. Nuit à l'hôtel European Champion.

Jour 12 > Mercredi 4 Juin 2025 - Saga / Manasarovar (T-su Gumpa) (4600m) 532km-7H)

Tôt le matin, après le petit-déjeuner, nous nous mettrons en route en bus pour le lac Manasarovar. Nous nous arrêterons pour déjeuner avant le col de Mayum-La (5220 m.). Après la pause déjeuner, nous passerons le col de Mayum-La, puis nous continuerons jusqu'au poste de contrôle du lac Mansarovar, situé à quelques kilomètres de la rive est. Depuis le poste de contrôle, nous nous rendons à Chiu Gumpa dans le sens des aiguilles d'une montre, le long de la rive du lac. En chemin, nous visiterons le monastère de Seralung et le monastère de Trugo/Thugo. Nous camperons sur la rive ouest du Mansarovar (Chiu Gumpa).



Il faut compter environ 7 heures de route pour atteindre le Mansarovar depuis Saga. - Nuit en Guesthouse (chambres dortoirs avec toilettes à l'extérieur, c'est le mieux qu'on puisse espérer dans ces régions reculées)

Jour 13 > Jeudi 5 Juin 2025 - Exploration autour du Lac Mansarovar (4600m)

Aujourd'hui, vous pouvez explorer les alentours du lac à pied et visiter Gosul Gumpa (monastère). Soirée et logement au lac Manasarovar. -Nuit en maison d'hôtes.



Jour 14 > Vendredi 6 Juin 2025 - Conduite du Lac Mansarovar vers Tirthapuri et retour vers Darchen (4690m) (105km-2H puis 105km-1H30)

Le matin, après le petit-déjeuner, nous nous rendons à Tirthapuri, qui se trouve à 105 km de Manasrovar. Après avoir visité les sources d'eau chaude et les sites culturels de Tirthapuri, nous retournerons à Darchen où nous passons la nuit. Le soir, nous organiserons une brève réunion pour préparer le trekking autour du Kailash (le tour d'un lieu sacré s'appelle en tibétain kora). Si vous avez besoin d'un cheval ou d'un porteur pour les trois jours du parikrama (synonyme de kora), vous devrez prendre une décision le jour-même pour une réservation. Sur le chemin le lendemain, nous ne pouvons pas gérer de porteurs ou de chevaux parce qu'il n'y a pas de village ou d'habitations sur le chemin. **Par conséquent, si vous souhaitez louer un cheval ou un porteur, vous le réserverez lors de la réunion.**

Nuit à l'hôtel Himalaya (chambre à deux lits avec salle de bain attenante)

Jour 15 > Samedi 7 Juin 2025 - Véhicule pour Tarboche (Yama Dwar) & Trek vers Deraphuk (5080m – 13km)



Aujourd'hui est le premier jour du tour rituel du Kailash. Depuis Darchen, il faut 15 minutes de route pour atteindre Tarboché, là où il y a le 1er mat qui symbolise le début du pèlerinage. Si vous avez réservé un porteur ou un cheval pour le trekking par l'intermédiaire de votre guide, c'est à Tarboché que vous les rencontrerez et que vous partirez ensemble.

Pendant le trek, vos bagages/sacs de voyage seront portés par des yaks mais vous devez porter vous-même votre sac à dos où vous pourrez ranger vos effets personnels tels que vos médicaments (si vous en prenez), votre passeport, de l'argent ou tout autre objet de valeur. N'oubliez pas non plus d'emporter un poncho de pluie et

de l'eau potable pendant toute la durée du trek.

La distance entre Tarboché et Yama Dwar est d'environ 13 km. Si vous marchez à un rythme normal, il vous faudra environ 6 à 8 heures pour atteindre le campement de Deraphuk. Deraphuk est situé à 3 km de la face nord du Kailash. - Nuit à Sishapangma Guesthouse (hébergement en dortoir avec toilettes communes à l'extérieur)

Jour 16 > Dimanche 8 Juin 2025 - Deraphuk / Zutulphuk (4800m) via Gaurikund (5650m - 22km)

Aujourd'hui est le jour le plus difficile et le plus long de ce voyage. Nous devons marcher près de 22 km à travers les hauts plateaux accidentés pour atteindre Zutulphuk. Tôt le matin, nous prendrons notre petit-déjeuner puis nous nous mettrons en route pour le Dolma La. Après avoir traversé la rivière, nous commençons un trek en montée pendant environ 2 heures, puis le sentier atteint une zone raisonnablement plate. Après environ deux heures de marche en montée, nous atteindrons le col du Dolma-La (5650 m.). Depuis le Dolma-La, il nous faudra environ une heure et demie pour redescendre dans la vallée en passant par Gaurikunda. Ce tronçon difficile est d'une distance d'environ 3 km. **Une tempête de neige peut être une raison pour renoncer à monter au col, à ce moment-là nous redescendrons par le chemin par lequel nous sommes montés. Personne ne peut dire d'avance. En principe, fin mai début juin est la saison où il y a le moins de neige.**



Depuis le fond de la vallée, avec un petit restaurant, il faut encore 13 km environ pour atteindre Zutulphuk. Le sentier est relativement facile car en descente douce. La distance totale parcourue sera de 22 km avec un temps de marche de 9 à 10 heures.

- Nuit à Ganditse Guesthouse (hébergement en dortoir avec toilettes communes à l'extérieur)
- Mode de transport : selon, à pied ou à cheval



Jour 17 > Lundi 9 Juin 2025 - Zutulphuk / Darchen / Saga (4500m)

La distance entre Zutlphuk et Darchen est d'environ 11 km. Le premier tronçon de 7 km (jusqu'à Zongdau) est assez facile par rapport au sentier du jour précédent, dépourvu qu'il est de montées ou de descentes. Il faut environ 3 heures pour parcourir les 7 km. De Zongadau, nous prendrons le bus (notre véhicule viendra nous chercher) et nous nous rendrons à Darchen. La distance entre Zongdau (point d'arrivée du trek) et Darchen est d'environ 4 km et il nous faudra environ 15 minutes pour atteindre Darchen en véhicule.

Nous ferons une pause déjeuner à Darchen, puis nous poursuivrons notre route jusqu'à Saga. La distance entre Darchen et Saga est d'environ 491 km et le trajet dure au moins 7 heures. Vous pouvez vous attendre à atteindre Saga tard dans la soirée. Il s'agira d'une longue étape.

- De Zutulphuk à Darchen : 7 km / 4H à pied ou à cheval
- Point d'arrivée du trek (Zongdou) : 4 km (15mn de route).
- De Darchen à Saga : 510 km (8H - Bus)
- Nuit à l'hôtel Grand Western Post (chambres à deux lits avec salle de bain attenante)



Jour 18 > Mardi 10 Juin 2025 - Saga / Kyirong (Népal) - (180km-4H)

Après le petit-déjeuner, nous faisons nos bagages et nous nous dirigeons vers le pont de Kyirong. Nous parcourons environ 180 kilomètres pour l'atteindre, ce qui prendra environ 4 heures. Après avoir passé les formalités d'immigration en Chine et au Népal, nous nous rendons à Timure et nous nous installons à l'hôtel.

- Nuit à l'hôtel Yankila (chambres à deux lits avec salle de bain attenante)
- De Kyirong au pont de l'amitié : 26 km (1H - Bus)

Jour 19 > Mercredi 11 Juin 2025 - Retour en voiture vers Katmandou) - (160km-7H)

Après le petit-déjeuner du matin, nous prendrons la direction de Katmandou, pour environ sept heures. La route est petite et serpente sur un terrain difficile. Nous arriverons à Katmandou dans la soirée.

- Nuit à Bodhnath. - Hôtel Dolming ou similaire, dans l'est de la capitale près de la stupa d Bodhnath, qui date du Ve siècle de notre ère.

C'est autour que se trouve une petite ville tibétaine pleine de monastères, gompas, boutiques et librairies sur le bouddhisme tibétain. Ce sera une belle manière de conclure notre voyage.



Jour 20 > Jeudi 12 Juin 2025 - Visite touristique de Katmandu

Visite de la vallée de Katmandou. Nous visiterons le stupa de Bodhnath aujourd'hui. Soirée libre à Kathmandu.

- Nuit à Bodhnath

- Hôtel Dolming ou similaire.



Jour 21 > Vendredi 13 Juin 2025 - Katmandu/Doha/Paris

Après le petit-déjeuner, transfert à l'aéroport international pour le vol de retour.

Départ de KATMANDU à 09H55 pour DOHA. Arrivée à 12H10. Continuation à 15H55.

Arrivée à PARIS CDG à 20H55.

Fin des services.

TASHI DELEK





Formalités

POLICE

Pour les ressortissants français : **Passeport valide 6 mois après la date de retour + visa**

> Pour l'obtention de votre visa, **merci de nous transmettre par mail** à pgaillard@vitamine-vacances.com sous référence « **Jacques Vigne - Pelerinage au Mont Kailash – Inde 2025** », les documents suivants **numérisés**, de façon nette et en couleur !

- la photocopie du passeport avec un moins une page libre
- 2 photos d'identités originales
- une attestation de billet A/R et d'assurance rapatriement et réservation d'hôtel (fournis par nos soins)
- formulaire complété (ci-joint)

SANITAIRE // TRES IMPORTANT

Nous vous conseillons de consulter votre médecin traitant pour faire une évaluation de son état de santé et bénéficier de recommandations sanitaires, notamment sur les vaccinations, en fonction de votre pathologie. **Jacques conseille**, de faire une épreuve d'effort en milieu pauvre en oxygène, ce qui reproduit exactement les conditions de haute altitude. Lui-même la fera. Il faut s'adresser dans un CHU ; avec une prescription de son médecin. Voir les détails directement avec le secrétariat du service, à priori de cardiologie. Ce genre de rendez-vous doit être anticipé bien à l'avance.

Hôtels (ou similaire)

Katmandu	Hôtel Park Village (4*)
Lhasa	Hôtel Manasarovar (4*)
Shigatse	Hôtel Ghesar (4*)
Saga	Hôtel European Champion (3*)
Lac Manasarovar	Guesthouse (guesthouse ordinaire avec dortoir)
Darchen	Hôtel Castle (bon)
Deraphuk	Ganditse Guesthouse (maison d'hôtes ordinaire avec dortoir)
Zutulphuk	Ganditse Guesthouse (maison d'hôtes ordinaire avec dortoir)
Kyirong	Pilgrims Inn (3*)
Bodhnath	Hotel Dolmiling (3*)

Bon à savoir

Le programme proposé ci-dessus peut être sujet à des modifications si les transporteurs ou les hôteliers modifient leurs tarifs avant le début du voyage. Il est clair que nous ne serons en aucun cas responsables d'un quelconque accident, dégât, perte, retard, ou inconvénient en relation avec les prestations organisées. Toutes les réservations sont exécutées avec le plus grand soin, mais des changements ou modifications de dernières minutes peuvent intervenir pour des raisons totalement indépendantes de notre volonté.



Prix par personne en chambre double : 6290€

Supplément chambre individuelle : 750€

Ce prix comprend

- Le vol PARIS CDG/KATMANDU aller-retour sur Qatar Airways
- 1 bagage en soute de 15kg / 1 bagage à main de 7kg par personne
- Les taxes aéroport : 542€ par personne à ce jour
- Hôtel à Katmandou/Tibet (double à partager / dortoir)
- Tous les repas
- Transfert (arrivée/départ)
- Le Vol intérieur Katmandu / Lhassa (à ce jour sous réserve d'augmentation pour 2024)
- Visites touristiques de Katmandou.& de Lhassa
- Le transport Lhassa-Kailash-Kyirong (frontière entre le Népal et la Chine)
- Guide local au Népal et au Tibet (2 guides, l'un au Népal et l'autre au Tibet, pour toute la durée du voyage)
- Permis de voyager / permis pour Kailash et Manasarovar et autres villes tibétaines locales
- Yaks pour le transport des sacs lors des randonnées autour de Kailash
- L'équipe du personnel au Tibet (équipe de cuisine et autres membres du personnel depuis Saga)
- La nourriture dans notre propre cuisine de Saga jusqu'à la frontière du Népal sur le chemin du retour avec camion pour le transport des aliments et de la logistique
- Salaire, nourriture, logement, transport, assurance, doudoune pour l'équipe
- Transfert entre le Népal, la frontière chinoise et Katmandou
- Droits d'entrée dans les monuments
- Deux bouteilles d'oxygène dans le bus en cas d'urgence
- Eau potable pendant toute la durée du voyage
- Un Land Cruiser supplémentaire pour le sauvetage et l'évacuation en cas d'urgence
- Toutes les taxes applicables et les frais de service
- Tous les pourboires, dons, Puja
- Les frais de visa Népal à ce jour
- Les assurances multirisques (extension Covid offerte) et assurance pour évacuation d'urgence

Ce prix ne comprend pas

- Toutes prestations non mentionnées
- La location d'un porteur et cheval pendant les 3 jours de trek autour de Kailash, en supplément
- Les éventuels excédents de bagage à régler sur place
- Les dépenses personnelles
- Les boissons autres que mentionnées
- Les pourboires et donations : 500€ à prévoir en espèces à l'arrivée
- Le supplément chambre individuelle : 750€



Conditions d'annulation :

Pour les voyages réservés et ensuite annulés s'appliquent les frais d'annulation suivants.

- A moins de 90 jours du début du voyage- 10% du prix total du voyage.
- A moins de 60 jours du début du voyage- 15% du prix total du voyage.
- A moins de 45 jours du début du voyage- 25% du prix total du voyage.
- A moins de 30 jours du début du voyage- 50% du prix total du voyage.
- A moins de 29 du début du voyage- 100% du prix total du voyage.

IMPORTANT - Deux éventualités à prévoir

Nous effectuerons ce voyage avec 15 participants minimum. En dessous, cela ne sera pas possible et nous proposerons un voyage au Népal avec le groupe réduit. Ceci sera valable également si le gouvernement chinois ferme la frontière au dernier moment pour raison politique. Cela est heureusement rare, mais peut arriver et est bien sûr imprévisible...

Le gouvernement chinois peut, en effet, fermer la frontière à la dernière minute pour raisons de troubles politiques, à ce moment-là nous irons voir davantage de monastères tibétains dans la vallée de Katmandu, entre autres, dont Pharping avec la grotte de Padmasambhava, Kopan le centre du mouvement de Lama Yeshe et Zopa, Namo Buddha à 15km de Bodnath et nous visiterons Amitiabha, le plus grand monastère de femmes bouddhistes tibétaines du Népal. **Jacques Vigne fera un programme de méditations guidées chaque jour.**

Nous ne nous lancerons pas dans de grands treks puisque ce sera le début de la mousson, mais nous en ferons de petits quand le ciel s'éclaircira. Nous proposerons une réduction du prix du voyage, puisque les déplacements seront moindres et le logement dans l'ensemble moins coûteux. Dans le cas cependant de fermeture de la frontière pour raisons politiques, il est donc probable que AIR CHINA ne remboursera pas le billet de groupe Katmandou-Lhassa.

Certificat médical d'aptitude à l'altitude et à l'effort

Prévention

Devoir se dépêcher pour gravir les montagnes du Népal peut s'avérer mortel. Le corps doit, au contraire, s'acclimater doucement à cette ascension. Monter peu à peu en buvant beaucoup d'eau est la meilleure solution pour ne pas avoir le mal d'altitude. Ne prévoyez pas d'aller en haute montagne si vous avez, ou si vous avez eu, des problèmes cardiaques, respiratoires ou si vous êtes enceinte. Une consultation chez votre médecin est fortement recommandée, ainsi que pour toute autre maladie chronique. Faire usage de somnifères, boire de l'alcool et fumer sont proscrits en altitude car ils ont une mauvaise incidence sur la respiration et conduisent à un accroissement du mal des montagnes. Il semble que le fait de boire 3 à 4 litres de liquides (eau, soupe, etc.) par jour, pourrait éviter la déshydratation et aider à 'booster' le processus d'acclimatation.



Condition physique :

Chaque participant à ce voyage doit être en bonne forme physique. Le trek à pied autour du Mont Kailash comporte certaines rudes randonnées et l'altitude exige une bonne résistance physique (5500m au maximum), ceci dit, il est important de savoir que ce col derrière le Kailash ne doit pas obligatoirement être passé par ceux qui ne le peuvent pas. Nous aurons suffisamment de guides pour raccompagner sur leurs pas ceux qui ne peuvent le franchir pendant une journée, et préfèrent revenir au village de base de Darchen, sans alors avoir dépassé l'altitude de 4300m environ, ce qui n'est pas si difficile vu l'entraînement progressif que nous aurons à l'altitude avec une semaine déjà sur les hauts plateaux. **Une sérieuse mise en forme est recommandée avant de partir et un bon état cardiovasculaire est requis. C'est pourquoi une consultation médicale avant le voyage est conseillée pour vérifier que l'état cardiovasculaire est bon.**

La véritable contre-indication est l'hypertension. Il y aura possibilité de retourner et de rester près du Lac Mansarovar après avoir vu Darchen, juste au pied du Kailash, et le départ du tour à pied. On vous demandera alors une petite participation, car nous payons un "package" à l'agent népalais, et il n'aime pas les changements de dernière minute. Il faut comprendre qu'ils font de leur côté leurs réservations et prévoient le personnel pour un nombre fixe. Dans notre dernier voyage, nous avons eu une tempête de grêle sur les bords du Lac Mansarovar, qui a impressionné les gens juste avant le départ du tour, et donc, en remontant dans les souvenirs, 7 personnes sur 20 ne sont pas montées. Elles ont quand même bien profité de la beauté des bords du Lac Mansarovar, tout en habitant dans des chambres simples, mais en dur, et pas sous la tente.

Préparer son voyage

- Chaussures confortables, chaussettes.
- Veste polaire ou équivalent. (Il peut faire très froid au Tibet, même en été.)
- Vêtements confortables et décontractés (les shorts et les débardeurs ne sont pas appropriés)
- Chapeau (une bonne idée car le soleil est très fort)
- Gants en laine ou en polaire, écharpe
- Sous-vêtements thermiques
- Sarong (une multitude d'utilisations)
- Lunettes de soleil
- Crème solaire
- Kit de couture
- Ceinture porte-monnaie.
- Articles de toilette (y compris crème pour les lèvres et crème hydratante).
- Torche / lampe de poche (l'idéal est une lampe frontale)
- Trousse de premiers secours
- Petite serviette
- Petit parapluie ou veste de pluie (juin-août en particulier)
- Sac de couchage
- Sac de voyage pour tout le voyage et un petit sac de voyage pour 3 jours pour le Mont. Kailash



Dans un monastère

- Lors de la visite d'un monastère, ne touchez pas les images et les objets religieux et évitez de prendre des photos à l'intérieur du monastère ou du temple, sauf autorisation.
- Ne portez pas de shorts, de débardeurs ou d'autres vêtements révélateurs lorsque vous visitez des monastères.
- Il est interdit de fumer ou de boire de l'alcool dans les monastères.
- N'entrez pas dans l'enceinte d'un monastère si votre haleine sent l'alcool ou l'ail.
- N'oubliez pas de toujours marcher autour des monastères et des stupas dans le sens des aiguilles d'une montre, sauf dans les monastères Bonpo.
- Ne pointez pas du doigt les représentations de dieux ou de grands lamas. Faites plutôt un geste avec la main ouverte et la paume vers le haut en signe de respect.
- Gardez de l'argent en petite monnaie pour les pèlerins pauvres autour du monastère ; cependant, s'ils sont trop nombreux, vous pouvez les repousser comme le font les locaux.
- Retirez votre chapeau à l'entrée du monastère.
- Ne pas jeter de mouchoirs ou de crachats dans le feu.
- N'urinez pas près des monastères, des rivières ou des routes.

Dans une maison familiale

- Lorsque vous êtes invité dans la maison d'une famille, laissez toujours l'hôte, les personnes âgées et les enfants entrer en premier dans la pièce.
- Les Tibétains ne mangent pas de viande de cheval, de chien ou de singe, ni de poisson dans certaines régions ; veuillez respecter leurs habitudes alimentaires.
- Lorsque vous recevez un cadeau, présentez toujours vos deux mains pour le recevoir et penchez-vous légèrement en avant en signe de gratitude.
- Dites "Tashi Delek" à la famille et asseyez-vous selon la disposition prévue par l'hôte.
- Lorsque vous vous asseyez ou que vous voulez vous lever, évitez de traverser les personnes assises, contournez-les.
- Dans une tente nomade, il ne faut pas enjamber les ustensiles de cuisine, souvent posés à même le sol, ni les objets religieux.
- Dans une tente, les gens peuvent s'asseoir en croisant les jambes sur le sol, mais cette position n'est pas autorisée pour les femmes, à l'exception des nonnes.
- Ne pas toucher un poêle (pour les hommes) ; ne pas placer ses pieds, ses chaussures ou ses chaussettes au-dessus d'un poêle.
- Si des bébés sont présents dans la famille, ne vous en approchez pas trop et ne les touchez pas sans l'accord de l'hôte.
- Lorsque vous quittez votre hôte, vous pouvez lui donner l'accolade ou lui serrer la main, mais vous ne devez en aucun cas l'embrasser.
- Lorsque vous visitez une tente de nomade, évitez tout contact physique avec les femmes afin de ne pas les gêner.



Réduire les déchets

- Apportez votre propre bouteille d'eau réutilisable ; vous pourrez la remplir d'eau bouillie lors de vos randonnées et, dans les villes, vous pourrez stériliser l'eau du robinet à l'aide de comprimés ou de gouttes de chlore ou d'iode.
- Apportez un petit sac de jour ou un sac en tissu lorsque vous faites vos courses, au lieu de les emballer dans des sacs en polyéthylène, afin de réduire les déchets plastiques (qui finissent parfois dans l'estomac du bétail dans les campagnes). Les sacs en tissu distribués dans les supermarchés peuvent être réutilisés plusieurs fois.
- Apportez des piles rechargeables et un petit chargeur (solaire) si vous utilisez une lampe de poche ou d'autres appareils électroniques. Les piles sont souvent enterrées avec les ordures ménagères, ce qui présente un risque de fuite de produits chimiques dangereux dans la nappe phréatique.
- Achetez des aliments peu emballés et essayez surtout d'éviter les aliments et les boissons en conserve. La fabrication des boîtes de conserve consomme beaucoup d'énergie, tout comme leur recyclage.

Trekking : Ne pas laisser de traces

- Ramener tous les déchets dans une grande ville, y compris le papier hygiénique et les mégots de cigarettes.
- Restez à une distance d'au moins 50 m des cours d'eau lorsque vous déféquez, vous lavez, vous vous coiffez, vous habillez ou vous faites la vaisselle. Utilisez un seau et du savon et du shampoing biodégradables. Les eaux usées doivent être largement dispersées afin qu'elles puissent être filtrées par le sol.
- Utilisez une petite pelle pour enterrer les déchets humains à une profondeur d'au moins 20 cm. Les matières fécales contiennent de nombreux micro-organismes pathogènes responsables de maladies gastro-intestinales.
- Respectez la faune (restez à distance, ne nourrissez jamais les animaux sauvages, évitez les voix et les bruits forts) et ne cueillez pas les plantes et les fleurs ; il s'agit peut-être d'espèces en voie de disparition ou menacées, qui peuvent avoir une fonction importante dans leur écosystème.
- Utilisez les sentiers et les campings existants. À haute altitude, les plantes poussent très lentement, et une fois que la couverture végétale a été endommagée, il faut des années pour qu'elle repousse.
- Ne faites pas de feux de bois (sauf si vous vous trouvez dans une région où les forêts sont abondantes). Le bois est une ressource rare au Tibet et le fait de couper des arbres ou de déraciner des buissons contribue à l'érosion et à la désertification.