

Pèlerinage au Mont Kailash

Accompagné par Jacques Vigne et Dinesh Sharma

Départ de Paris le 10 Juin 2018
Retour à Paris le 4 Juillet 2018
23 Nuits et 24 Jours au Népal / Tibet

Esprit du voyage :

Partir sur les pas de Milarépa et de nombreux autres pèlerins tibétains, jaïns ou hindous (comme Mâ Anandamayî avec un grand groupe en 1936) pour découvrir en quelque sorte le « faîte du Toit du monde », ce Mont Kailash que les Tibétains appellent le « Précieux joyau ». Jacques Vigne nous expliquera au fil des visites et paysages de nombreux aspects de la culture, de la sagesse et jusqu'à un certain point de la méditation tibétaine. Nous tâcherons d'avoir une petite pratique quotidienne de méditation, sachant que ce voyage sur les hauts plateaux prend beaucoup d'énergie et que les endroits pour méditer le matin ou le soir dans les campements ou petits hôtels autour du Kailash, ne seront pas toujours faciles à trouver...Nous nous adapterons !

Jour -1 : 10 Juin Départ vol Paris/Delhi à 22h

Jour 1 : 11 Juin Arrivée à Katmandou à 14h35

Jour 24 : 4 Juillet Départ de Katmandou et vol Delhi/Paris retour à 18h55

Tibet : Mont Kailash, lac Mansarovar, Lhassa et d'autres villes historiques

Durée du voyage : 24 jours

Difficulté : de modérée à assez difficile

Commence à Katmandou se termine à Katmandou

Hébergement : hôtel, lodge et camping.

Transport: 4x4 Land Cruiser avec un ou deux camions de soutien.

Altitude maximale au col de Dolma derrière le Kailash : 5 630m.

Ce voyage a déjà été organisé une première fois par Dinesh Sharma et Jacques Vigne en mai-juin 2012 avec 27 Français et, en tout, un groupe de 50 personnes en y ajoutant le personnel accompagnant. Dinesh et Jacques ont donc maintenant une expérience directe du terrain qui n'est pas facile, mais viable quand même. La route du Kailash s'est maintenant bien améliorée et elle est comparable à une bonne départementale française. La police chinoise est toujours aussi chicanière mais ce sont nos accompagnateurs tibétains qui se débrouillent avec elle. Il faut se souvenir que l'accès au Tibet dépend des caprices du gouvernement chinois et le passage du col de Dolma de ceux de la météo. Elle est en général bonne en juin mais il est, en fait, impossible de dire à l'avance si le col ne sera pas barré par une tempête de neige nous obligeant à revenir par la même vallée occidentale du massif, par laquelle nous serons montés. Ceci dit, c'est de celle-ci qu'on a les grandes vues sur le mont Kailash, la vallée orientale étant beaucoup plus encaissée.

Le Mont Kailash est situé à l'extrême ouest du Tibet et représente la montagne la plus sacrée du pays. Il culmine dans toute sa beauté à 6700 m. Il a la forme d'une pyramide coiffée en permanence d'une glace pure et cristalline. Ce Mont est mentionné et loué dans diverses œuvres religieuses et littéraires classiques. Dominant le nord de l'Himalaya, sa vue est spectaculaire, le Mont Kailash est vénéré comme un lieu saint et un endroit de pèlerinage tant par les hindous, que les bouddhistes, les bön-pos et les jaïns. Les bön le considèrent comme la manifestation du Mont Meru, «le nombril de la terre», où le fondateur de leur religion, Tonpa Shenrab, est descendu du ciel. Les hindous considèrent que c'est la demeure du Seigneur Shiva, les bouddhistes qu'il s'agit de la demeure du Bouddha Samvara et les jaïns comme le site sacré où leur prophète, Rishabha, a atteint l'illumination spirituelle.

Il a quatre parois raides et enneigées et des vallées profondes. Les pèlerins tibétains du Mont Kailash, ou Kang Rimpoché (pic ou joyau précieux, comme il est désigné par les Tibétains) visitent le lieu grandiose où naissent les fleuves d'Asie: la Karnali, l'Indus, le Sutlej et le Brahmapoutre (tib : Tsangpo). C'est un trek de trois jours (*parikrama* en sanskrit ou *kora* en tibétain, qui signifie le chemin qui entoure un centre sacré). C'est, en d'autres termes, la circumambulation du Mont Kailash qui atteint les 5 630m d'altitude au Dolma Pass (le col de la déesse-mère Tara). Le pèlerinage se fait dans le sens des aiguilles d'une montre pour les bouddhistes et les hindous, et dans le sens inverse pour les bön, les adeptes de la religion ancestrale du

Tibet. Ce pèlerinage efface les péchés de toute une vie. Pour le compléter, il est recommandé de se baigner dans le lac sacré Mansarovar, ce lac étonnamment disposé sur le plateau tibétain. Il a 80 km de long et 30 km de large. Il est bordé au sud-ouest par le massif majestueux de Gurla Mandata qui approche les 7 000m d'altitude. En marchant à travers les plateaux tibétains balayés par les vents, nous verrons, perchés dans les falaises, des monastères tibétains authentiques, rustiques et accueillants, ainsi que des grands sommets de l'Himalaya avec, au premier plan, des troupeaux de yaks paissant dans ces magnifiques pâturages, des tentes en peau de yak et des lacs turquoises, étincelant sous les rayons d'un soleil d'altitude. Nous voyagerons à travers les monuments anciens de Lhassa dans le centre du pays, pour y découvrir le Norbulingka, palais d'été des Dalaï-lamas ; les monastères de Drepung et de Sera, où il y a encore 500 moines pratiquant le débat philosophique de façon intensive ; le Palais du Potala, les temples du Jokhang et du Barkhor, nous acquerrons une compréhension plus approfondie des cultures et des civilisations anciennes du Tibet. Sur ces pistes, nous roulerons dans des 4x4 par la route du Kailash qui est maintenant bonne. C'est seulement au retour vers la frontière népalaise de Nyalam, que nous emprunterons des pistes qui sont cependant assez praticables dans la mesure où elles traversent de grands espaces très plats.

Nous pourrions explorer la mosaïque colorée des arts tibétains, l'artisanat, l'histoire, la culture, les coutumes, la tradition, le style de vie, imbibés d'une profonde spiritualité. Nous deviendrons témoins, hôtes de cette culture autochtone pendant notre visite à Lhassa, Gyantsé, Shigatsé et les autres villes de l'itinéraire. La conduite à travers les grands espaces du plateau tibétain nous mènera au lac Mansarovar, avant de terminer par une 'kora' autour du Mont Kailash. De là, nous retraverserons les vastes plaines arides avant de nous diriger au sud vers la frontière népalaise à Nyalam, pour un retour à Katmandou.

Ceci est vraiment un voyage à faire une fois dans sa vie, au milieu des paysages magnifiques et des sites culturels primordiaux. L'aventure commencera par une visite de la Vallée de Katmandou et une présentation du pèlerinage dans son contexte religieux et historique, suivi d'un vol à sensations pour Lhassa, vol qui passe sur le côté et un peu au-dessus du Mt. Everest, le plus haut pic du monde. La météo au Tibet, entre mai et septembre, peut être sèche et ensoleillée avec quelques pluies en juillet et août. Les températures diurnes peuvent être de 22°, alors que tôt le matin et en fin de soirée, elles peuvent atteindre entre 0° et -10° là où nous serons à 5200 m, au camp le plus haut pendant le tour du Kailash même.

Aperçu de l'itinéraire

- Jour 01 - Arrivée à Katmandou (1400m d'altitude)
- Jour 02 - Visite guidée de Katmandou
- Jour 03 - Visite guidée de Katmandou
- Jour 04 - Katmandou / Bodhnath (faubourg bouddhiste de Katmandou)
- Jour 05 - Bodhnath
- Jour 06 - Arrivée à Lhasa (3660 mètres)
- Jour 07 - Visite guidée à Lhasa
- Jour 08 - Visite guidée à Lhasa
- Jour 09 - Journée de libre à Lhasa
- Jour 10 - Route vers Gyantsé (3950m)
- Jour 11 - Visite guidée et route vers Shigatsé (3900m)
- Jour 12 - Visite guidée et route vers Lhatsé (4050m)
- Jour 13 - Départ pour Saga (4600m) début du camping sur les hauts-plateaux
- Jour 14 - Route vers Paryang (4750m)
- Jour 15 - Route vers Mansarovar (4560m)
- Jour 16 - Au Mansarovar (4560m) camping sur les bords du lac
- Jour 17 - Route vers Darchen (4560m)
- Jour 18 - Trek jusqu'à Dira-puk (4900m)
- Jour 19 - Trek via le col de Dolma La (5630m) jusqu'à Zutul-Puk (4790m)
- Jour 20 - Trek à Darchen (4560m); route jusqu'à Ngari Phuntsom
- Jour 21 - Départ pour Saga (4600m)
- Jour 22 - Départ pour Nyalam, frontière Tibet - Népal
- Jour 23 - Route vers Dhulikhel, belvédère au-dessus de Katmandou pour le déjeuner, puis Bodhnath à Katmandou.
- Jour 24 - Après le petit-déjeuner départ/Aéroport

Itinéraire détaillé

Jour 1 : 11 Juin 2018

Arrivée à l'aéroport international de Katmandou et transfert à l'hôtel.

Nuit à Katmandou.

Jour 2 : 12 Juin 2018

Katmandou

Départ de l'hôtel à 10h30, journée complète pour la découverte de la ville Swayambhunath, Katmandou Durbar Square, déjeuner à Thamel et retour en fin d'après-midi à l'hôtel

Nuit à Katmandou.

Jour 3 : 13 Juin 2018

Katmandou

Départ de l'hôtel vers 10h00.

Visite de Bhaktapur, déjeuner à Bhaktapur, l'après-midi visite de Patan et retour en fin d'après-midi à l'hôtel

Nuit à Katmandou.

Jour 4 : 14 Juin 2018

Katmandou / Bodhnath.

Avec sa stupa du IV^e siècle de l'è.c., Budhanath alias Bodhnath est connu comme le dernier village tibétain libre du monde, sans surveillance chinoise et avec ses nombreux monastères et boutiques qu'on dirait sortis tout droit des hauts-plateaux du Toit du monde...

Nuit à Bodhnath.

Jour 5 : 15 Juin 2018

Bodhnath.

Nuit à Bodhnath.

Jour 6 : 16 Juin 2018

Bodhnath / Lhasa (3 660 m)

Vol Katmandou-Lhasa. À l'arrivée à l'aéroport de Gonggar de Lhasa, nous serons accueillis par notre guide tibétain. Après les formalités d'immigration qui peuvent prendre 1h30, (attention à ne pas avoir de livres ou photos du Dalaï-lama avec soi), on prend la route pour Lhasa à une distance de 93km. A Lhasa, il est conseillé de se reposer le reste de la journée en raison de l'altitude qui est déjà 3 600 m.

Nuit à Lhasa.

Jour 7 : 17 Juin 2018

Visite de Lhasa

Tout d'abord nous visiterons le monastère de Sera. Un guide expérimenté, travaillant également comme interprète, nous accompagnera à ce monastère préservé, avec ses

murs blanchis à la chaux et ses toits d'or. Tout en vivant une passionnante aventure dans le temps, nous irons à Norbulingka, le palais d'été du Dalaï-lama, puis nous visiterons le Temple du Jokhang qui est un autre site sacré très important du Tibet. Il donne à voir les mystères de fond du bouddhisme tibétain, ne serait-ce que déjà avec sa statue du Bouddha enfant. Visite du marché du Barkhor, qui nous fera découvrir une facette complètement différente de ce que nous avons aperçu auparavant. Nous savourerons la diplomatie des marchands pour nous vendre leurs produits, nous observerons les coutumes et les traditions de la culture tibétaine. En fin de journée, retour au confort de notre hôtel.

Nuit à Lhasa

Jour 8 : 18 Juin 2018

Suite de la visite de Lhasa

Comme la veille, nous aurons les indications précieuses du guide expérimenté lors de la visite du Palais du Potala et du monastère de Drepung. Le Potala date du 17ème siècle et offre une vue splendide sur toute la ville, c'était le palais privé du dalaï-lama, il y a de nombreuses grandes salles et des chapelles. L'histoire ancienne raconte que le monastère de Drepung, construit au 14ème siècle, abritait environ 10.000 moines, maintenant seulement quelques centaines y sont présents, ce qui n'est quand même pas mal après 60 ans de persécutions plutôt intenses par la police chinoise. Quel est le monastère chrétien qui compte des centaines de moines de nos jours ? Qui plus est, depuis assez récemment, le gouvernement de Pékin s'est mis à favoriser de nouveau les traditions confucéennes, taoïstes et bouddhistes pour remonter le niveau éthique de la population qui était tombé très bas après 60 ans de paranoïa due à la main de fer du Parti. Mieux vaut tard que jamais, comme on dit. Les Tibétains ont un lien de foi très fort avec le monastère de Drepung et ils lui manifestent un profond respect.

Nuit à Lhasa

Jour 9 : 19 Juin 2018

Lhasa

Nous avons une journée libre. Après le repos approprié, nous pourrions faire du tourisme de magasins ou flâner dans les rues. En option, nous pouvons organiser des visites supplémentaires (payantes), comme le Centre Médical Tibétain, le Monastère de Ganden et le Monastère de Tsurpu.

Nuit à Lhasa

Jour 10 : 20 Juin 2018

Lhasa - Gyantsé (3 950m)

En suivant une belle et grande route vers l'ouest de la capitale, nous passerons le col Khamba à 4 794m d'altitude, nous ferons un bref arrêt pour savourer les vues majestueuses du lac Yamdrok-tso et du pic de Nazin Kang Sa, resplendissant fièrement du haut de ses 7 252m. Puis en direction de l'ouest, nous passerons un autre col, celui de Karo à l'altitude de 5 045m. A partir de la route nous pourrons jeter un coup d'œil sur les énormes glaciers. Après 261km, et de belles heures de conduite, la traversée de villages et de paysages magnifiques, nous entrerons dans la ville de Gyantsé.

Nuit à Gyantsé

Jour 11 : 21 Juin 2018

Gyantsé – Shigatsé (3 900m)

Le matin, visite de Gyantsé Dzong (la forteresse) et Kumbum. Gyantsé Dzong est un fort historique construit au 14ème siècle, offrant une vue fascinante de tout Gyantsé et dominant la Vallée de Nyang Chu. Kumbum est un des stupas les plus connus du Tibet, composé de plusieurs chapelles aux dômes dorés et aux peintures murales bouddhistes tibétaines particulièrement élaborées et variées : un paradis pour les photographes ! Après avoir pris le temps d'explorer Gyantsé, nous partirons pour Shigatsé à 90km. Nous passerons un col à une altitude de 3900m pour arriver à Shigatsé. Il s'agit de la deuxième ville du Tibet. Le Monastère de Tashi-Ihunpo est le plus grand monastère tibétain en fonctionnement actuellement, c'est la principale attraction de la ville.

Nuit à Shigatsé

Jour 12 : 22 Juin 2018

Shigatsé - Lhatsé (4 050m)

Aujourd'hui nous continuerons pendant 157km sur la longue route de la Friendship Highway (qui part de Lhasa vers Katmandou) pour arriver à la petite ville poussiéreuse de Lhatsé. De bons restaurants, des boutiques et des chambres d'hôtes propres sont disponibles dans Lhatsé, avant le grand saut sous la tente dans le vide des hauts-plateaux. Cet endroit peut susciter un intérêt particulier pour les amateurs d'archéologie. Nous pourrons y repérer de nombreux dzongs en ruines et le petit Monastère de Changmoché à l'extrémité ouest de la ville. Ici nous rencontrerons notre équipe de cuisine et de sherpas népalais qui nous feront à manger et s'occuperont de l'installation du camping, jusqu'au retour à la frontière népalaise à Nyalam, mis à part Darchen au sud du Kailash et Dira-zuk au nord, où nous coucherons dans du dur.

Nuit à Lhatsé

Jour 13 : 23 Juin 2018

Lhatsé - Saga (4600m)

Nous prendrons la route pour les rives du fleuve Brahmapoutre. Plus loin, une vallée, où une rivière baigne les pieds d'un village pittoresque et traditionnel qui ressemble à un tableau. Ces paysages offrent beaucoup de possibilités pour la photographie. La route ensuite serpente vers le nord sur 295km pour atteindre une altitude de 4 600m. Peu de temps après, nous nous installerons pour la nuit dans un camping près de Saga.

Nuit à Saga

Jour 14 : 24 Juin 2018

Saga - Paryang (4 750m)

Nous prendrons un itinéraire de 255 km pour atteindre Paryang, sur une route qui serpente et dégage des nuées de poussière mais avec des vues panoramiques superbes. Nous atteindrons le fabuleux camping de Paryang. Nous nous prélasserons en attendant la journée de trek du Mont Kailash, nous préparant à la plus incroyable expérience de notre voyage.

Nuit à Paryang

Jour 15 : 25 Juin 2018

Paryang - Mansarovar (4 560m)

Avant la prière au lac et le trek du Mont Kailash, nous devons faire une longue route transversale de 270 km jusqu'au Mansarovar. Cet itinéraire au milieu de paysages extraordinaires nous introduira à l'esprit même du lac Mansarovar. A côté de ce plan d'eau sacré, à couper le souffle, le Monastère historique Chiu sur la rive nord-ouest du lac devient visible. A partir du lac nous pourrions même apercevoir le majestueux Mont Kailash. Ce darshan, comme on dit en Inde, nous stimulera spirituellement.

Nuit sur les rives du Mansarovar

Jour 16 : 26 Juin 2018

Mansarovar

Aujourd'hui est un jour de repos avant de nous diriger vers le Mt. Kailsh. Le lac Mansarovar est le lac d'eau douce le plus élevé au monde, il couvre une superficie de 412 kilomètres carrés et il a une profondeur maximum de 70 m. Il y a des lacs plus élevés sur les plateaux au nord du Tibet en direction de la Mongolie, mais ils sont salés et même les caravanes locales les évitent. Ce superbe lac sacré est situé dans une vallée entre le Mont Kailash et le Gurla Mandata.

Nuit au Mansarovar

Jour 17 : 27 Juin 2018

Mansarovar - Darchen (4 560m)

Après le petit déjeuner, nous marcherons le long du lac Mansarovar en direction de Chiu Gompa (3h environ) pour arriver à Darchen. Darchen est le camp de base pour le tour du Kailash, (dar signifie 'étendard' et chen 'grand')

Nuit à Darchen

Jour 18 : 28 Juin 2018

Marche jusqu'à Dira-puk (4 900m)

Ce matin, nous partirons vers le début du tour du Mont Kailash en voiture jusqu'à Tarboche, (Tar signifie 'étendard' et boche 'précieux'). C'est là qu'a lieu le 'Sagadawa Festival' (festival du grand jour de l'année pour les prières, sagadawa) qui ouvre la saison du pèlerinage. Tarboche est marquée par un grand mât orné de milliers de drapeaux de prières multicolores et de *katas* (écharpes). C'est ce matin que nous rencontrerons notre équipe de yaks et nos accompagnateurs tibétains qui nous guideront lors de notre circumambulation, *kora*. De Tarboche, nous marcherons par la Chu Lha (Vallée Haute) à travers de belles prairies verdoyantes et des ruisseaux avec de belles vues sur la face ouest imposante du Mont Kailash, juste au-dessus. Nous suivrons la belle rivière turquoise qui pénètre dans un canyon étroit et profond entouré de falaises abruptes et de cascades spectaculaires. Nous continuerons la vallée en ayant à ce moment-là une vue, à notre droite, de la face nord du Mont Kailash, jusqu'à atteindre un petit monastère du 13ème siècle, Dirapuk (puk, la grotte, dira, de la femelle yak). Grâce à l'efficacité de Swami Chidananda, de Paramarth Niketan Ashram à Rishikesh, nous pourrions bénéficier de belles chambres et d'une salle à manger chauffée au bois dans la dharamshala qu'il a réussi à installer au beau milieu de ce désert de rocaillles et de neiges.

Nuit à Dirapuk

Jour 19 : 29 Juin 2018

Trek à Khando Sanglam Camp (4 800m)

Nous quitterons Lha Chu et entrerons dans la vallée de Dolma. Le lever du soleil donnera probablement des couleurs roses et or aux pics enneigés, en direction du col de Dolma La à 5 630 mètres. Bien que l'altitude rende l'ascension difficile, les foules de pèlerins effectuant leurs dévotions le long du chemin sont un encouragement constant. Quelques pèlerins, à la foi particulièrement intense, peuvent même se prosterner tout le long du chemin autour du Mont Kailash. Ils se jettent à genoux, étendent leurs corps, les mains devant eux, dans un mouvement naturel de prière, puis se relèvent pour recommencer leurs prosternations deux mètres plus loin. Le

sentier est bordé de sites sacrés où les pèlerins offrent du beurre et des pièces de monnaie. Ils décorent le chemin de drapeaux, et il y a des roches où la tradition discerne des empreintes de pieds de saints et de bodhisattvas. On passe au-dessus ou en dessous des rochers, certains vêtements sont abandonnés comme des offrandes. C'est une montée difficile jusqu'au sommet, non pas tant à cause de l'escarpement que du souffle. Mais on est récompensé en arrivant au col, orné de drapeaux de prières, on sent les odeurs de genièvre et d'encens qui brûlent en offrande, et des milliers de drapeaux de prières colorés envoient au gré des vents des oraisons dans les vallées environnantes. Après le col, dans la descente, nous nous arrêterons pour déjeuner au milieu de nombreux pèlerins. En contrebas se trouve le lac de la Compassion, Thukpe Dzingbu, un des lacs les plus hauts du monde. Nous irons camper dans la vallée située en face de la partie orientale du Mont Kailash à Khando Sanglam.

Nuit à Khando Sanglam

Jour 20 : 30 Juin 2018

Marche jusqu'à Darchen (4 560m), et route jusqu'à Ngari Phuntsom

Tôt le matin et pendant deux heures nous allons marcher sous une belle lumière le long d'une rivière pleine de galets, jusqu' à Zutul-puk Gompa (zutul, le miracle, puk la grotte. 4 790m) avec une méditation dans la grotte de Milarepa, où il y a l'empreinte de sa main et une gravure de sa tête. Jacques nous racontera le miracle du grand Yogui tibétain à cet endroit et son sens symbolique qui nous aidera à mieux comprendre ce qui se passe en nous durant le processus de méditation. Ensuite, nous aurons une promenade facile le long de gorges impressionnantes, avec beaucoup de pierres et de murets le long du sentier, pour finalement revenir à travers les plaines de Barka, à la poussière de Darchen et à nos jeeps. La *kora* est terminée, nous avons effacé nos péchés, enduré des nuits extrêmement froides et des matins glacés, passés l'un des plus hauts cols pédestres du monde, rencontré d'innombrables compagnons de pèlerinage, envoyé des prières de paix au monde entier. Nous pouvons nous féliciter les uns les autres !

Il reste 250km de route sauvage au début, le long du lac Mansarovar, pour parvenir à Ngari Phuntsom. Nous traverserons de vastes plaines, des rivières peu profondes où passent quelques camions locaux avec des arrêts devant des maisons de thé de fortune. Nous passerons le magnifique lac de Mayum, nous gravirons le col correspondant, Mayum La, où nous serons récompensés par un magnifique panorama sur les montagnes au loin. Les paysages le long de cette section sont parmi les plus beaux de tout notre voyage. Nous longerons de magnifiques falaises pour atteindre

Ngari Phuntsom à 4 540m où nous camperons près de la rivière.

Nuit à Ngari Phuntsom

Jour 21 : 1er Juillet 2018

Ngari Phuntsom - Saga (4 600m)

De Ngari Phuntsom, nous avons encore 300 km de route vers l'est. Nous passerons le col de Cresting où nous pourrions voir les classiques drapeaux de prières, une scène connue mais quand même émouvante. Les panoramas sont tout simplement divins, avec à notre droite les hautes montagnes marquant la frontière avec le Népal, les cours d'eau de galets, les petits lacs et les villages tibétains tout autour de nous. Nous traverserons ces paysages de hauts-plateaux étonnants comme des mirages. Le paysage se transformera doucement en un plateau de haute altitude parsemé de dunes de sable comme dans un désert. Il est temps de monter sur les crêtes sculptées par le vent et de regarder le lac voisin. Nous camperons près de Saga, bouclant ainsi notre itinéraire.

Nuit près de Saga

Jour 22 : 2 Juillet 2018

Saga - Nyalam (3 750m)

Il faut traverser le Yarlung Tsangpo (Brahmapoutre) et parcourir encore 250km pour arriver à Nyalam. Peu après avoir quitté Saga, la route débouche dans une vaste plaine plate et nous longerons un énorme lac turquoise, le Peiku-Tso. Nous aurons une vue spectaculaire sur le Shishapangma (8 027m) en toile de fond, qui est proche de l'Everest. Nous passerons le Lalung La (5 200m) et sa vue à couper le souffle avec des sentiers serpentant dans des prairies alpines, des hameaux pittoresques et une abondance de fleurs sauvages. Enfin nous arriverons à Nyalam après une très longue descente du haut plateau tibétain vers le Népal. En chemin, nous effectuerons une petite pause pour méditer dans une grotte de Milarépa. Celui-ci a surtout vécu dans la vallée de Larchi, qui est voisine de celle de Nyalam.

Nuit à Nyalam

Jour 23 : 3 Juillet 2018

Nyalam – Bodhnath/Katmandou.

De Nyalam, nous roulerons jusqu'à la ville voisine frontalière de Zhangmu. A Zhangmu, il faut passer le pont de l'Amitié qui enjambe la rivière Bhote Kosi (ce qui signifie en népalais la Rivière, Kosi, du Tibet, Bhote) et marque la frontière entre la Chine et le Népal. Nous nous séparerons de notre guide et de nos chauffeurs tibétains. Nous prendrons la direction de Kodari pour passer les douanes népalaises et

nous serons accueillis par notre équipe népalaise. Après avoir complété les formalités, nous continuerons en direction de Dhulikhel, la station estivale au-dessus de Katmandou, pour le déjeuner, en fonction de la route et des conditions météorologiques, cela devrait prendre environ 4-5 heures. En ce début de mousson, il est possible que des éboulements retardent le voyage, bien que les Népalais soient experts pour dégager les routes, bénéficiant en cela d'une habitude qu'on peut qualifier de millénaire. En début d'après-midi, redescende vers la vallée de Katmandou.

Nuit à Bodhnath.

Jour 24 : 4 Juillet 2018

Départ à destination de Paris. – Arrivée à 18h55 à Roissy

Contact pour inscription et paiement - Les voyages de Dinesh Sharma et Jacques Vigne sont organisés en France par :

EQUATEUR VOYAGES SELECTOUR AFAT AILLEURS-OVP

(N° de licence : IM 069100001)

4 RUE DE LA REPUBLIQUE BP1171 - 69201 LYON CEDEX1

LA PERSONNE EN CHARGE DES RESERVATIONS EST 'BEATRICE'.

GARANTIE APS ADHERENTE SNAV LICENCE IATA MEMBRE DE SELECTOUR AFAT

Contact personnel : BEATRICE equateur@ailleurs.com

TEL 04 78 29 48 58 - FAX 04 78 29 52 04

LUNDI - VENDREDI 9H30-12H30 et 14H00-18H30 - SAMEDI 09H30-13H00

Prix du voyage

4.800 € par personne pour une chambre double ou à deux lits partagée

700 € par personne de supplément chambre individuelle. (Aucune chambre individuelle durant les 10 à 12 jours de camping).

Transfert de 3800 € à envoyer à Béatrice, à Equateur Voyages.

1000 € restants à verser en liquide à l'arrivée à Katmandou.

35 ou 40 € de Visa pour le 'Népal' à la charge des participants.

INFORMATIONS TRES IMPORTANTES :

Ce tarif n'inclut pas le tarif du billet d'avion DE FRANCE soit 650€ ttc (sous réserve de hausse kérosène au moment de l'émission des billets).

Quand Béatrice (d'Equateur Voyages) inscrit les personnes, elle leur transmet un bulletin d'inscription indiquant les conditions de vente de TEERTH TRAVELS et des agences de VOYAGES en France.

AIR INDIA ne remboursera pas le BILLET d'avion, car sur le contrat de vente la Destination finale est KATMANDOU et non le TIBET.

Le prix comprend:

1. Transfert de l'aéroport à l'arrivée et au départ en bus air-conditionné 2. Les entrées sur les monuments 3. Logement dans les hôtels mentionnés ou similaire, avec salle de bain. 4. Les repas végétariens en pension complète 5. L'heure de mise à disposition des chambres est 12h, heure de l'Inde 6. Bouteilles d'eau minérale par personne par jour. 7. Le vol Katmandou-Lhassa

Le prix ne comprend pas :

1. Le visa (prévoir environ 100€) 2. Les éventuelles taxes d'aéroport 3. Les assurances : voyage, annulation, maladie, responsabilité civile 4. Les dépenses personnelles : achats, boissons, droits de photos...

Conditions d'annulation :

Pour les voyages réservés et ensuite annulés s'appliquent les frais d'annulation suivants. • A moins de 60 jours du début du voyage- 5% 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- 40% du prix total du voyage. • A moins de 15 jours du début du voyage- 50% du prix total du voyage. • A moins de 7 jours du début du voyage- 100% du prix total du voyage.

Engagements

Nous suggérons aux clients de **souscrire une assurance individuelle de voyage, médicale et autre type**. Elles ne peuvent être obtenues en Inde. Ce qui est proposé ci-dessus peut être sujet à des modifications si les transporteurs ou les hôteliers modifient leurs tarifs avant le début du voyage avec Teerth Travels Pvt.Ltd Haridwar (India). Bien qu'organisant le voyage, les transports, les réservations des hôtels et autres services, Teerth Travels agit uniquement comme agent de voyage, il est clair qu'ils ne sont en aucun cas responsables d'un quelconque accident, dégât, perte, retard, ou inconvénient en relation avec les prestations organisées par l'entreprise, ses employés, ou ses agents. Toutes les réservations sont acceptées et exécutées avec le plus grand soin, malgré cela, il est possible qu'il y ait des changements et des modifications de dernière minute, dus à des facteurs hors de notre contrôle.

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 Katmandou, entre autres, dont Pharping avec la grotte de Padmasambhava, Kopan le centre du mouvement de Lama Yeshe et Zopa, Namu 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,** surtout si vous avez plus de cinquante ans. 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.

TEERTH TRAVELS PVT. LTD
Shiv Shakti Peeth, Daksh Road
Kankhal, Haridwar 249408 (UTTRAKHAND) INDIA.

Recognized by Ministry of Tourism, Govt of India.

Allied Member of (IATO) Indian Association of Tour Operators.

Recognized by Uttarakhand Tourism Development Board.

+91 (0) 9897283982 (M)

+91 (0) 9760440900 (M)

+91 (0) 1334241990 (T)

teerthtravel.har@rediffmail.com

dinesh@teerth.org

manisha@teerth.org

www.teerthtravels.com