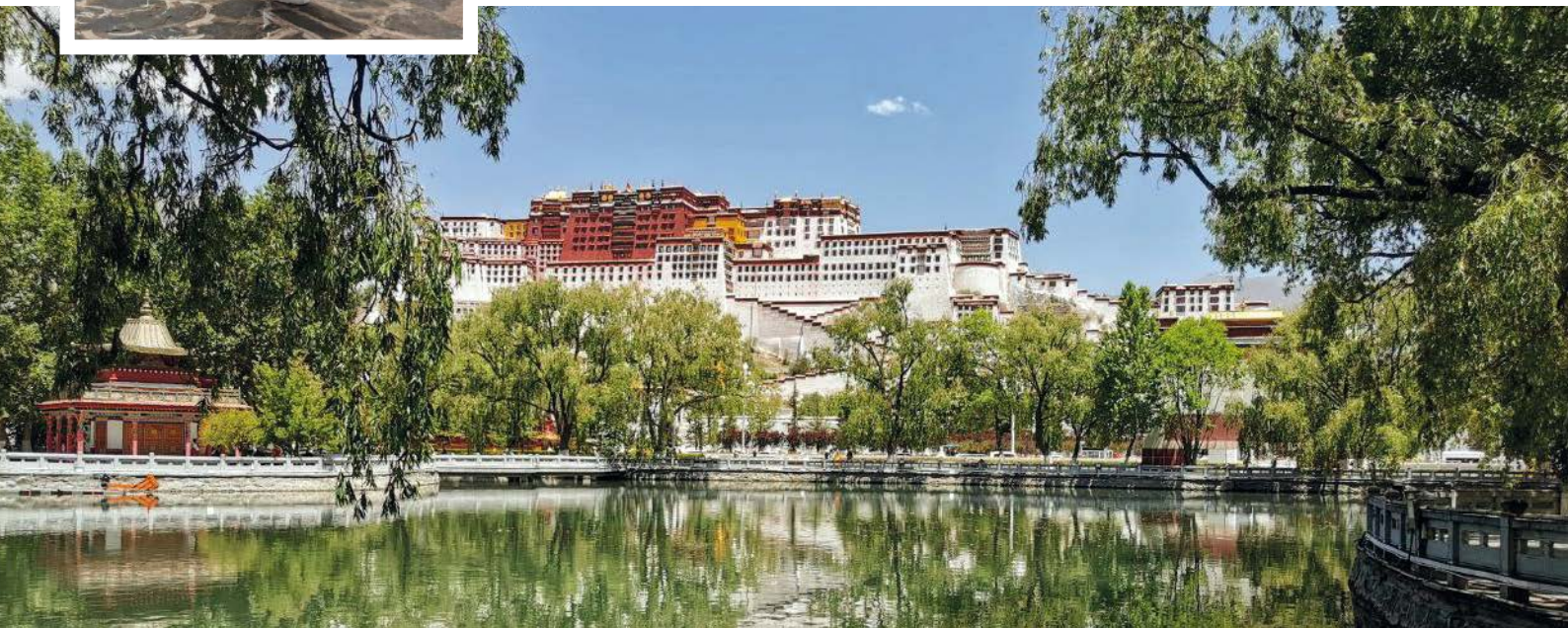




voyages et culture je vous emmène... sur le haut plateau tibétain

百
年
不
見



22 juillet – 10 août 2027

Groupe de 14-16 participants

CHF 9'800 par personne en chambre double
CHF 1'300 supplément chambre individuelle

Itinéraire – 20 jours

Suisse → Beijing 飞机 Chengde (1 nuit) 火车 Beijing
(3 nuits) → Xining (1 nuit) 火车, 1 nuit Lhasa
(3 nuits) 火车 Tsetang (1 nuit) 火车 Gyantse (1 nuit)
火车 Shigatse (2 nuits) 火车 Tingri (1 nuit) Kyrong
(1 nuit) Katmandou (3 nuits) → Suisse

Prestations

Vols internationaux et domestique en classe économique et taxes. Transferts et transports en bus privé, train de nuit compartiment à 4 couchettes. Logement en hôtels 3-4* en chambre double avec petit déjeuner. 17 déjeuners. 8 dîners. Programme complet de visites et frais d'entrées. Guide de Voyages et Culture au départ de la Suisse et guides locaux. Séance de préparation. Documentation de voyage.

Non compris: choix des sièges. Boissons. Visas. 1 petit déjeuner. 1 déjeuner. 10 dîners. Pourboires. Assurances de voyage.

toit du monde

Lieu de vie extrême perché à une altitude moyenne de 4'400 mètres et retranché derrière d'immenses barrières montagneuses, le Tibet est resté longtemps inaccessible aux étrangers. Excitant la curiosité des explorateurs et des missionnaires, il a été surnommé le « Pays des Neiges », le « Toit du Monde » ou le « Pays des Dieux », et nombreux sont les récits extraordinaires venus enrichir cet imaginaire au fil des siècles. Aujourd'hui encore, cette terre reste nimbée d'une aura de mystères.

L'histoire de ce haut plateau tend à éclipser des récits encore plus fascinants : la rivalité entre grandes familles princières, l'épopée de souverains bâtisseurs d'empires, les alliances militaires habiles avec les guerriers mongols et les liens diplomatiques tissés avec la Chine impériale. Sans oublier l'empreinte des diverses religions, qui ont profondément façonné le quotidien, la politique et l'administration.

Ce voyage nous emmènera à travers le haut plateau tibétain vers les lieux emblématiques de sa culture. À Beijing, nous découvrirons le lien profond qui unissait les empereurs chinois à la foi lamaïste. À Lhasa, nous approcherons de près l'école Gelugpa, aujourd'hui dominante. À Tsetang, nous écouterons les légendes du premier grand conquérant, Songtsen Ganpo, avant de passer devant le plus haut sommet de l'Himalaya, le Qomolangma, pour rejoindre la vallée de Katmandou.

百
年
不
見

Je vous emmène... selon notre devise « découvrir, comprendre, aimer », l'un de nous vous accompagnera durant ce voyage faisant partie de nos destinations préférées. Nous vous libérons des soucis d'intendance et partageons avec vous nos connaissances et notre amour des pays visités. Nous approchons nos hôtes avec respect et créons un espace pour les rencontres, les questions et les échanges.

Votre équipe de guides : Sandra Clerc, Andrea Frauchiger, Daniel Glinz, François Leresche, Claudia Morf.

VOYAGES ET CULTURE CVC SA

Rue de Bourg 10 – 1003 Lausanne – Tél. 021 312 37 41 – info@voyages-et-culture.ch
www.voyages-et-culture.ch

Ce voyage peut également être organisé en voyage privé sur demande (dates à choix, guides locaux)

haut plateau tibétain – toit du monde

Jours 1-2 : vols Suisse – Beijing

Jour 2 : Grande Muraille et Chengde

Plus qu'une construction gigantesque et plus qu'un mur de protection, la Grande Muraille a toujours été pour le peuple chinois un symbole important de son identité. En effet, si des règles uniformes garantissaient la sécurité et l'ordre à l'intérieur des murs, d'autres lois s'appliquaient à l'extérieur.

Chengde fut construite par l'empereur Kanxi (1662-1723) pour lui servir de résidence d'été. L'ensemble est très harmonieux avec ses palais, ses temples, ses lacs artificiels et ses jardins dont l'architecture et l'aménagement étaient destinés à évoquer les diverses régions de l'empire et à exprimer la culture et l'art de toutes les nationalités composant la Chine. Nous y découvrirons un «Petit Potala», qui ressemble étrangement à son grand frère de Lhassa qui nous émerveillera par la suite.

*Une fois arrivés à Beijing, un bus nous emmènera directement à la Grande Muraille puis nous poursuivrons notre route vers **Chengde** où nous passerons **1 nuit** dans un hôtel de première classe.*

Jours 3-6 : Beijing

À Beijing, centre politique, administratif et culturel de la Chine, nous nous plongerons dans l'histoire mouvementée et passionnante de la civilisation chinoise. Nous découvrirons ainsi la vision d'un pays qui abrite près d'un quart de l'humanité et qui avance vers l'avenir fort d'une puissance économique renouvelée. Les nombreux temples et monuments de la ville témoignent des liens étroits qui unissaient les différentes dynasties impériales au bouddhisme. Au pied du stupa blanc de l'immense parc de Beihai, les habitants se retrouvent chaque jour pour pratiquer le taiji, chanter, faire de l'aérobic ou s'adonner à la calligraphie, tandis que le temple des Lamas attire des pèlerins venus de tout l'empire. L'union entre patrimoine culturel et modernité s'exprime tout particulièrement dans l'architecture et la scène artistique contemporaine très dynamique.

*Un trajet en bus nous emmènera de Chengde à Beijing. Nous passerons **3 nuits à Beijing**, dans un hôtel de première classe situé à proximité de la Cité interdite. 3 jours seront consacrés pour visiter les lieux les plus emblématiques et découvrir la vie quotidienne.*

Jour 6 : Xining

Capitale de la province du Qinghai, Xining est, avec près de 2,5 millions d'habitants, la ville la plus peuplée du haut plateau tibétain. Elle est un centre important pour les musulmans Hui et les Tibétains qui, comme partout dans les régions périphériques de l'aire culturelle tibétaine, vivent côte à côte. Le monastère lamaïque de Kumbum (Ta'er Si) situé à environ 27 km de la ville, est le lieu de naissance du «grand réformateur» Tsongkapa, qui a fondé en 1560 la secte Gelugpa (Bonnets jaunes), laquelle a conquis le haut plateau au cours des siècles suivants et jouit aujourd'hui d'une position dominante par rapport aux autres écoles du bouddhisme tibétain.

*Nous prendrons un vol domestique de Beijing à **Xining** et dormirons **1 nuit** dans un hôtel de première classe.*

Jours 7-8 : train Xining – Lhassa

Liaison ferroviaire hors du commun, le chemin de fer le plus haut du monde s'étend sur 1'956 kilomètres entre Xining et Lhassa. Derrière les vitres défile l'immensité infinie du haut plateau. Ces pâturages arides constituent le milieu de vie des yaks, des dzos, des antilopes tibétaines et des ânes sauvages, que nous pourrions apercevoir avec un peu de chance depuis le train.

*Nous embarquerons à bord de ce **train** durant plus de 20 heures, soit **1 nuit**, de Xining à Lhassa dans des compartiments à 4 couchettes (selon disponibilités).*

Jours 8-10 : Lhassa

Lhassa, la capitale de la région autonome du Tibet, est située au centre du plateau tibétain. C'est ici que bat le pouls économique et le cœur religieux du bouddhisme tibétain, dont le sanctuaire le plus important est le temple du Jokhang, au milieu de la ville. Sur la rue Barkhor, d'innombrables pèlerins de toutes les confessions du lamaïsme font le tour de leur sanctuaire; tantôt en se promenant, tantôt en se jetant à terre, ils témoignent de leur religiosité profondément ancrée. Le palais du Potala trône en maître au-dessus de la ville. L'ancienne résidence d'hiver du dalaï-lama témoigne de la puissance de l'école Gelugpa, qui règne en maître sur le Tibet central depuis le XVII^e siècle. Ses principaux monastères, Drepung, Sera et Ganden, se trouvent dans les environs de Lhassa.

*Nous passerons **3 nuits à Lhassa** dans un hôtel de classe moyenne situé en vieille ville.*

Jour 11 : Tsetang

Tsetang est considérée comme le berceau de la culture tibétaine. Alors que la vallée de Chong'gye abrite quelques tombes royales, la forteresse de Yumbu Lhakhar trône fièrement sur une crête rocheuse. C'est ici qu'avant le début de notre ère, le mythique premier roi serait descendu du ciel pour unifier les tribus nomades. Au VII^e siècle, Songtsen Gampo, le grand unificateur du Tibet, fit de la forteresse son palais. Samye, sur la rive opposée de la rivière Yarlung Tsangpo, est le plus ancien complexe monastique du Tibet, fondé en 770 par le grand maître indien Padmasambhava. Son architecture en forme de mandala combine des éléments indiens, chinois et tibétains, et son bâtiment central carré est entouré d'un mur

circulaire. Les écoles Nyingmapa et Sakyapa se partagent l'administration du monastère qui dégage une atmosphère exceptionnellement paisible.

*Un bus nous emmènera de Lhassa à **Tsetang** où nous passerons **1 nuit** dans un hôtel de première classe.*

Jour 12 : Gyantse

Après une route sinueuse en altitude, le col de Kamba-La vous offre une vue fantastique sur le plus grand lac du Tibet, le Yamdrok-Tso. Après un trajet tranquille le long des eaux sacrées, la route monte encore une fois jusqu'au col de Karo-La avant d'atteindre Gyantse. La ville se trouve sur l'une des plus importantes routes commerciales historiques entre Lhassa et l'Inde. Au XV^e siècle, le monastère Pelkhor Chöde a vu naître le Kumbum, le plus grand *chörten* du Tibet et chef-d'œuvre de l'art tibétain : un mandala tridimensionnel avec un plan octogonal, un toit circulaire et plusieurs étages avec des statues et des fresques dans des niches de prière. Autour du temple s'étend la forteresse, qui était considérée comme imprenable jusqu'à sa destruction en 1904 par des troupes britanniques envahissantes. Le centre ville a été reconstruit selon des méthodes traditionnelles.

*Un bus nous emmènera de Tsetang à **Gyantse** où nous passerons **1 nuit** dans un hôtel de première classe.*

Jours 13-14 : Shigatse

Shigatse est la deuxième plus grande ville du Tibet et se situe sur la rive sud du Yarlung-Tsangpo dont le nom changera en aval pour devenir le Brahmapoutre. Le monastère de Tashilunpo est la résidence traditionnelle du Panchen Lama qui est la figure d'autorité la plus importante de l'école Gelugpa du bouddhisme tibétain après le dalaï-lama. L'immense cité monastique s'étend sur environ 30 hectares et est entourée d'un mur. Dans son point le plus élevé, un *thanka* géant est suspendu lors des fêtes importantes. Le site peut accueillir quelques milliers de moines et de novices qui étudient et organisent des cérémonies quotidiennes dans de grandes salles de prière et de réunion au pied d'immenses statues de bouddhas et de bodhisattvas.

*Un trajet en bus nous emmènera de Gyantse à **Shigatse** où nous passerons **2 nuits** dans un hôtel de première classe et consacrerons une journée entière à la découverte approfondie de cette ville monastique.*

Jours 15-16 : Tingri et Kyirong

Principale route reliant le haut plateau au sous-continent indien, la «Friendship Highway» longe le Qomolangma (mont Everest) et traverse la crête principale de l'Himalaya pour rejoindre le Népal. En chemin, nous visiterons la ville monastique de Sakya, siège de l'école Sakyapa, sans doute la principale rivale de l'école Gelugpa. Un peu plus loin, à Tingri, se trouve le camp de base pour l'ascension de l'Everest. C'est là que s'offrira à nous une vue impressionnante sur le plus haut sommet, avant que la route ne descende vers la petite ville frontalière de Kyirong.

*Un bus nous emmènera de Shigatse à **Tingri** en passant par Sakya, avec **1 nuit** dans un hôtel de catégorie moyenne, puis nous continuerons vers la frontière népalaise jusqu'à **Kyirong**, où nous passerons **1 nuit** dans un hôtel de catégorie moyenne.*

Jours 17-19 : Katmandou

L'ancien village de Bodhnath fait maintenant partie intégrante de la capitale népalaise. Le sanctuaire bouddhiste et son stupa de 40 mètres de diamètre, orné des yeux bienveillants du Bouddha, est depuis longtemps un lieu de pèlerinage important. Autrefois, point d'arrivée des caravanes qui traversaient l'Himalaya, on y vient aujourd'hui encore pour remercier les divinités lorsque le voyage s'est bien déroulé et on s'y retrouve pour accomplir les circumambulations rituelles et faire tourner les moulins à prières. Depuis la colline de Swayambhunath, nous pourrions admirer la vue panoramique sur la ville et, pourquoi pas, suivre les dévots hindous et bouddhistes qui, ensemble, tourment autour du grand stupa qui surplombe la ville. Fondée par les rois Mala au XII^e siècle, la ville voisine classée Unesco de Bhaktapur est un magnifique exemple d'architecture traditionnelle newari avec ses palais et temples de briques rouges aux portes et fenêtres de bois sculpté.

*Une traversée spectaculaire de l'Himalaya en bus relie le haut plateau tibétain aux vallées népalaises. Le voyage se terminera avec **3 nuits à Katmandou** dans un charmant hôtel de classe moyenne. Nous visiterons quelques sites bouddhistes et ferons une excursion à la ville voisine de Bhaktapur.*

Jour 20 : vols Katmandou – Suisse

Modifications réservées. Sont applicables les conditions générales de contrat et de voyage de Voyages et Culture CVC SA.

Votre équipe de guides :



Sandra Clerc



Andrea Frauchiger



Daniel Glinz



François Leresche



Claudia Morf