



## LHASA

### LAC MANASAROVAR ET TREK DU KAILASH ★★



Kathmandu-Lhasa

3 j de trek

9 nuits

4 nuits à Kathmandu/3 à Lhasa

Cette aventure vous conduira de Kathmandou au mont Kailash vénéré par les hindous (car demeure de Shiva) et par les bouddhistes (car demeure de Demchog, bouddha de la compassion). 2 jours pour découvrir Lhasa. Puis, par la piste, nos véhicules sillonneront les hauts plateaux jusqu'aux campements nomades. C'est le moment tant attendu de notre "petit tour" du Kailash. Nous gagnerons le Népal par la "route de l'amitié" qui longe les grands sommets Himalayens jusqu'à la frontière tibétaine, avant de plonger dans la nature luxuriante du Népal par les gorges de Nyalam.

#### 👉 Nos plus

- \* Le combiné trek du Kailash et la visite de Lhasa
- \* La beauté des lacs Manasarovar et Yandrok
- \* La rencontre avec les pèlerins bouddhistes lors de la khora autour du Kailash

**Saison : De mai à septembre**

#### Itinéraire :

**1e Jour :** Arrivée à Kathmandu, installation dans votre hôtel

**2e Jour :** Visite guidée de Katmandu.

**3e Jour :** Kathmandu -- Lhasa



pour Gongkar, l'aéroport de Lhasa. Transfert à Lhasa, installation à L'hôtel. Première approche tranquille du Barkhor, Lhasa est à 3 650 m d'altitude, il faut s'acclimater.

**4e Jour :** Lhasa



Visite du Potala, du Jokhang (VIIe siècle) avec sa statue en or massif du Bouddha Sakyamuni et de Norbulinka, le palais d'été du dernier Dalai Lama.

**5e Jour :** Lhasa



Visite de deux des plus importantes écoles monastiques près de Lhasa : Drepung et Sera (XVe siècle).

\*\*\* A certaines dates nous pourrions assister au déploiement des immenses thangkas sur la colline qui surplombe les deux monastères, et partager la ferveur religieuse.

**6e Jour :** Lhasa -- lac Yamdrok -- Gyantse (3 900 m) 🕒 7 🏠

Magnifique journée en direction de Gyantse. Traversée du col du Kamba La (4 850 m) et descente vers le lac Yamdrok. Montée au Karo La (5 050 m). Arrivée à Gyantse.

**7e Jour : Gyantse -- Shigatse (3 900 m)** 🕒 2 🏠

Visite de l'impressionnant Kumbum de Gyantse et de ses nombreuses chapelles. Peintures murales exceptionnelles du XIIIe et XVe siècle. Poursuite vers Shigatse. Visite de l'immense cité monastique du Tashilumpo, siège des Panchen Lamas. Promenade sur le chemin de khora 🕒 2 surplombant le monastère et la vallée pour y admirer le fantastique panorama

**8e Jour : Shigatse -- Lhatse (4 000 m)** 🏠

Route à travers les magnifiques paysages du plateau tibétain vers Lhatse, au bord du Tsangpo. Nous franchirons le Gyatso La (4 950 m)

**9e Jour : Lhatse -- Saga (4 000 m)** 🏠

Nous apercevons le Shishapangma., un 8 000 m tibétain.

**10e Jour : Saga -- Paryang (4 100 m)** 🏠

Départ en 🚙, tout au long du trajet, nous pourrions admirer des montagnes de sable, des chaînes rocheuses. Nous aurons peut-être la chance d'apercevoir en route des antilopes sauvages.

**11e Jour : Pharyang -- Darchen (4 620 m)** 🏠

🚙 à travers l'univers des hauts plateaux. C'est de Darchen que débute le circuit de la khora. Visite de Darchen. Nous retrouverons à Darchen nos yacks et leur Yack man qui nous accompagneront les 3 prochains jours.

**12e Jour : Darchen -- Monastère de Drira phug (4 998 m)** 🕒 6 🏠

Nous démarrons le trek en compagnie des pèlerins. Quatre fleuves majeurs, l'Indus, la Sutlej, le Tsangpo (Brahmapoutre) et la Karnali ont leur source près du Kailash.

**13e Jour : Drira phug -- Zutrul phug (4 790 m)** 🕒 7 🏠

Longue et difficile journée avec le passage du Dolmo La (5 636 m), le point culminant de notre

khora. **14e Jour : Zutrul phug -- Darchen** 🕒 3 -- **Lac Manasarovar** 🏠

Nous poursuivons vers le sud ouest. Plusieurs passages de gués avant d'atteindre un étonnant canyon parcouru de lumineuses couleurs minérales. Retour à Darchen, puis route pour le magnifique lac Manasarovar. Nous camperons à cote des sources chaudes.

**15e Jour : Circuit autour du lac Manasarovar** 🏠

Départ le matin avec les 4x4 pour un tour (khora) du lac Manasarovar 🕒 6. Stops aux monastères de Trugo et de Gossul. Beaux panoramas sur le lac et sur le mont Kailash. Retour au camp.

**16e Jour : lac Manasarovar -- Pharyang** 🕒 7 🏠

🚙 Sur la route, nous rencontrerons certainement des nomades tibétains. (Ne pas s'étonner s'ils vous "tirent la langue" c'est un signe de bienvenue en Tibétain).

**17e Jour : Pharang -- Saga** 🕒 7-8 🏠

🚙 Traversée de quelques villages, de campements de nomades tibétains avec leurs immenses troupeaux de yacks ou de moutons. Très beaux panoramas sur la chaîne himalayenne.

**18e Jour : Saga -- Nyalam** 🕒 7-8 🏠

🚙 Dernière journée en terre tibétaine. Nous rejoignons la Friendship Highway.

**19e Jour : Nyalam -- Kathmandu** 🕒 7 🏠

Route vers Kasa, frontière avec le Népal. Nous passerons "le pont de l'amitié" à pied : formalités oblige.... Poursuite vers Kathmandu à travers les magnifiques paysages de rizières en terrasse si typiques du Népal. Arrivée à Kathmandu dans l'après-midi

**20e Jour : Kathmandu** 🏠

Temps libre à Kathmandu.

21e Jour : Temps libre à Kathmandu. Transfert à l'aéroport.

\*\*\* Au Tibet, en dehors des grandes villes, certains hôtels sont de confort sommaire.

Nombre de participants	TARIF 2011 par personne
4	3 050 €
5 à 7	2 735 €
8 à 9	2 405 €
10	2 170 €

Circuit en solo à 2 ou 3 personnes  
Accompagnateur français  
Possibilité d'extension au camp de l'Everest  
Nous contacter pour le tarif  
Chambre individuelle : 220 €

Les prix peuvent varier en fonction du taux de change entre l'euro et la devise locale ainsi que les taxes gouvernementales. Nous vous en informerons dès que vous serez en contact avec nous.

**Compris :**

- \* Hôtels : à Kathmandu, à Lhasa, Gyantse et Shigatse avec petit-déjeuner
- \* La pension complète pendant tout le circuit au Tibet et deux bouteilles d'eau minérale par jour par personne
- \* Tente biplace, matelas et équipement cuisine
- \* Les transferts et transports mentionnés au programme
- \* Les droits d'entrée sur les sites visités et toutes les excursions et prévues au programme.
- \* Le guide tibétain anglophone, les chauffeurs, l'équipe cuisine
- \* Le visa pour le Tibet
- \* Le vol Kathmandu-Lhasa et les taxes d'aéroport sur ce vol
- \* Bouteilles d'oxygène portable pendant tout le circuit au Tibet

**A votre charge :**

- \* Le vol international pour Kathmandu
- \* Les repas (sauf petit-déjeuner) à Kathmandu, Environ 10 à 15 € par jour
- \* Les boissons
- \* Le visa népalais et les taxes d'aéroport au départ de Kathmandu
- \* Les pourboires
- \* L'assurance personnelle

Si vous souhaitez prolonger votre séjour, nous pouvons vous proposer d'autres excursions et nous charger de réserver les hôtels ou les activités sur place : Chitwan, Bandipur, Rafting

Voir informations et tarifs sur la page Népal

