



VOYAGE AU TIBET

Du 24 juillet au 10 août 2026

Immersion culturelle au pays des Khampas Monastères, nomades et vallées perdues du Tibet oriental

Lorsque j'ai exploré à pied les régions reculées du Tibet oriental, entre l'ancien royaume de Dergué et celui de Nangchen, j'ai découvert un monde où la culture tibétaine résiste encore et toujours. Ce Tibet authentique, je vous propose de le découvrir autrement : non plus en trek d'altitude exigeant, mais à travers **un voyage privilégiant les rencontres humaines**, les découvertes culturelles et l'immersion dans un quotidien préservé.

Ce séjour est une invitation à découvrir un Tibet pas si éloigné de celui qu'Alexandra David-Neel a connu : monastères aux architectures uniques, imprimeries xylographiques pluricentennaires, nomades perpétuant leurs traditions ancestrales, villages aux fermes imposantes, forêts anciennes et paysages à couper le souffle. Mais surtout, c'est l'occasion de partager le quotidien des Tibétains, de comprendre leur mode de vie, de goûter leur gastronomie et de tisser des liens authentiques.



INSCRIPTION EN LIGNE

vercors-escapade.com

+33 4 75 22 07 62 / contact@vercors-escapade.com

Séjour opéré par l'agence de voyage Vercors Escapade, sous sa licence.

Scannez le QR code

Contact et information : Luc Richard / +33 6 08 16 66 44 / luc@lucrichard.fr



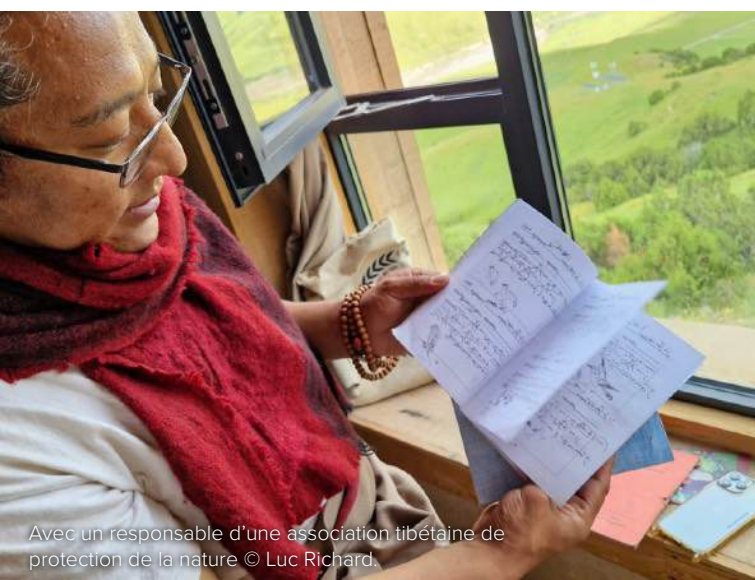
La vallée de Duobugou, au cœur du pays khampas. Nous y ferons une randonnée exceptionnelle © Luc Richard.



Le temple de Dzongqar, au cœur du Kham © Luc Richard.



Artisan réparant une planche xylographique de l'imprimerie tibétaine de Derguë © Luc Richard.



Avec un responsable d'une association tibétaine de protection de la nature © Luc Richard.



Dîner chez une famille de nomades © Luc Richard.

LES POINTS FORTS DU SÉJOUR

- **Un voyage culturel et humain**, pas un trek sportif
- **Des marches faciles** accessibles à tous, dans des paysages exceptionnels
- **L'imprimerie xylographique de Dergué**, fondée au XVIII^{ème} siècle, l'une des plus importantes du Tibet
- **Séjour avec des nomades tibétains** dans la région de Nasuoni
- **Nuits dans une guesthouse-monastère d'exception** : centre culturel de Nangchen qui accueille artistes et intellectuels du monde entier
- **Le monastère perdu de Dana**, joyau caché dans les montagnes
- **Dzongsar**, haut lieu spirituel du bouddhisme tibétain, lors de sa fête traditionnelle
- **La vallée de Duobugou**, l'une des plus belles du Tibet
- **Rencontre avec une association de protection de l'environnement** à Yushu
- **18 jours de voyage** (24 juillet - 10 août 2026) — en réalité 17 jours pleins
- **Avec Luc Richard**, guide de trek (AMM diplômé d'État), spécialiste de l'Asie, sinisant, écrivain et fin connaisseur du Tibet et de la Chine où il voyage depuis presque trente ans.
- **En petit groupe** : 5 participants minimum à 8 participants maximum
- **Hébergements variés et authentiques** : hôtels, guesthouses, maisons traditionnelles.

LUC RICHARD

ACCOMPAGNATEUR ET ORGANISATEUR DU VOYAGE

- **Accompagnateur en montagne (AMM) diplômé d'État** et créateur du séjour
- **Spécialiste de l'Asie et écrivain** : plusieurs récits et essais sur la Chine et le Tibet

Partageant son temps entre le Queyras, dont il est originaire et la Provence, passionné d'art, d'histoire et de littérature, Luc a réalisé plusieurs longues marches en autonomie dans les coins de nature les plus sauvages de la planète.

Ses études terminées, il part vivre dix ans en Chine, où il apprend le mandarin à l'Université des Langues et Culture de Pékin. Il devient journaliste reporter (*Géo*, *Grands Reportages*, correspondant de *L'Express*). Depuis, il arpente les confins de la République populaire (Tibet, Xinjiang, Yunnan, Mandchourie...) et a publié plusieurs essais et récits de voyage (dont *Voyage à travers la Chine interdite*, réédité en Pocket en 2016).

Avec sa connaissance intime de la Chine et du Tibet, Luc sait replacer la situation contemporaine de ces régions dans leur profondeur historique, culturelle et civilisationnelle. Au-delà des clichés et des simplifications, il vous aidera à comprendre les dynamiques complexes qui traversent le monde tibétain. Sa maîtrise du mandarin et sa longue fréquentation du Tibet depuis bientôt trente ans permettront des rencontres et des conversations impossibles dans un voyage classique.



Ce voyage s'adresse à des voyageurs curieux qui souhaitent **comprendre autant que voir**. Chaque site visité sera l'occasion d'échanges approfondis sur la culture tibétaine dans tous ses aspects : histoire, religion, arts, traditions, enjeux environnementaux contemporains.



Vue sur la vallée de Nasuoni © Luc Richard.



Le monastère de Dzongsar est une comme une cité médiévale étagée sur les flancs d'une colline © Luc Richard



Dans l'un des nombreux ateliers d'artisans au fil de la vallée de Maisu © Luc Richard.



Des randonnées dans une nature encore préservée, au cœur du Tibet. © Luc Richard.



Le temple de Ga'er, accroché sur une falaise, au cœur de l'ancien royaume de Nangchen. Dans les grottes au dessus se trouvent des hermitages que nous aurons peut-être la chance de visiter. © Luc Richard.

PRÉSENTATION

Un Tibet accessible et relativement préservé

Malgré les bouleversements du XX^{ème} siècle, les montagnes reculées entre Dergué et Nangchen ont su préserver leur âme en raison de leur éloignement des grands centres urbains. Cette région exceptionnelle offre des paysages à couper le souffle et une culture tibétaine remarquablement vivante. On peut y visiter des monastères à l'architecture unique, rencontrer paysans, nomades et moines bouddhistes, traverser des vallées où la nature est restée sauvage, marcher dans

des forêts anciennes de conifères. Fondé au XIII^{ème} siècle, le royaume de Dergué fut longtemps un centre politique et religieux majeur. Jaloux de son indépendance, il guerroyait volontiers contre Lhassa ou Pékin. Plus au nord, le royaume de Nangchen préservait lui aussi farouchement son autonomie. Aujourd'hui, ces régions, intégrées à la province chinoise du Qinghai plutôt qu'à la "Région autonome du Tibet", ont mieux préservé leurs traditions.

L'esprit du voyage

Ce séjour privilégie l'immersion et la rencontre. Nous alternerons marches contemplatives dans des paysages grandioses, visites de sites culturels majeurs, moments de partage avec les habitants et découvertes gastronomiques.

L'objectif n'est pas la performance physique mais la richesse de l'expérience humaine et culturelle. Les discussions que nous aurons seront l'occasion pour moi de vous présenter la civilisation tibétaine sous

ses aspects historiques et religieux et sa situation actuelle – je connais bien ces régions, j'y voyage depuis presque trente ans. Les randonnées sont accessibles à toute personne en bonne santé ayant l'habitude de marcher quelques heures. Nous découvrirons également la diversité des cuisines tibétaines et chinoises : cuisine tibétaine traditionnelle, cuisine sichuanaise épicée, et autres spécialités régionales dans les bonnes adresses que j'ai repérées au fil des années.



ITINÉRAIRE JOUR PAR JOUR

Cet itinéraire est donné à titre indicatif. Il peut être modifié en raison des aléas climatiques, des imprévus, de la situation locale ou des changements de règlements administratifs.

Jour 1 : Arrivée à Chengdu (altitude : 500 m)

— Vendredi 24 juillet

Rendez-vous à Chengdu Tianfu Airport à 18h (vol recommandé : arrivée 17h55).

Note : Le vol international Paris-Chengdu n'est pas inclus dans le tarif du séjour (voir détails en fin de document).

- Installation à l'hôtel*** dans le quartier tibétain
- Repos après le vol international
- Dîner de bienvenue dans un restaurant sichuanais
- Nuit en hôtel à Chengdu – chambres doubles et salle de bain privatives.

Jour 2 : Chengdu - Tagong (nuit à 3 730 m)

— Samedi 25 juillet

Début de notre traversée vers le Tibet. Pour favoriser une bonne acclimatation à l'altitude, nous nous arrêterons à Tagong, magnifique village tibétain situé dans une vaste prairie d'altitude dominée par le mont Zhara (5 820 m), montagne sacrée du bouddhisme tibétain. Tagong abrite l'un des monastères les plus anciens et importants de la région, fondé au VII^{ème} siècle.

- Transfert en véhicule privatisé (5h, 350 km)
- Première immersion dans l'univers tibétain
- Visite du monastère de Tagong
- Nuit en lodge confortable.

Jour 3 : Tagong - Dzongsar (nuit à 3 530 m)

— Dimanche 26 juillet

Route vers Dzongsar à travers des paysages spectaculaires. Dzongsar est un haut lieu du bouddhisme tibétain, siège historique de l'école Sakyapa. Nous serons accueillis dans la guesthouse de Dawa Drolma et Kunchok, une famille tibétaine que je connais depuis dix ans. Cette famille est profondément investie dans la préservation de la culture tibétaine à travers les artisanats traditionnels : peinture de thangkas, travail du bois et du métal. Vous découvrirez leurs ateliers et pourrez échanger avec les artisans.

- Transfert en véhicule (6h, 400 km)
- Installation dans la guesthouse familiale
- Découverte des ateliers d'artisanat
- Dîner et nuit à la guesthouse – chambres doubles avec salle de bain privative.

Jour 4 : Dzongsar - Monastère et alpages

— Lundi 27 juillet

Matinée consacrée à la visite approfondie du monastère de Dzongsar, fondé au VIII^{ème} siècle. Ce monastère qui domine la vallée depuis son éperon

rocheux est un très important centre religieux et intellectuel qui rayonne sur toute la région. Selon les possibilités, visite d'un hôpital de médecine tibétaine et d'une école de thangkas (peinture sur toile). L'après-midi, randonnée dans les alpages au-dessus de Dzongsar. À cette période de l'année a lieu la grande fête traditionnelle de Dzongsar qui rassemble les nomades et villageois de toute la région : courses de chevaux, danses traditionnelles, chants, compétitions sportives. La tenue de cette fêtes pendant notre séjour n'est pas garantie. Les dates seront confirmées seulement quelques semaines avant notre séjour.

- Visite du monastère le matin
- Randonnée d'acclimatation l'après-midi (2-3h)
- Dîner et nuit à la guesthouse.

Vallée de Duobugou

— Mardi 28 juillet

Journée consacrée à l'exploration de la vallée de Duobugou, l'une des plus belles que je connaisse au Tibet. Cette vallée sauvage et préservée, succession de clairières traversée par une rivière aux méandres turquoise, est bordée de forêts anciennes de conifères. Nous marcherons en direction d'un ermitage perdu dans la montagne où vivent quelques ermites bouddhistes.

- Randonnée (6h, pauses fréquentes, dénivelé modéré)
- Pique-nique en pleine nature
- Visite de l'ermitage (si les ermites nous y autorisent)
- Dîner et nuit à la guesthouse

Jour 6 : Fête traditionnelle de Dzongsar

— Mercredi 29 juillet

Journée libre pour profiter pleinement de la fête traditionnelle de Dzongsar. Vous pourrez flâner parmi les campements de nomades venus de toute la région, assister aux compétitions équestres, déguster des spécialités locales, et vous immerger dans l'atmosphère joyeuse et colorée de cette célébration authentique.

- Journée libre
- Fête traditionnelle
- Possibilité de marche libre dans les environs pour ceux qui le souhaitent
- Dîner et nuit à la guesthouse.

Jour 7 : Dzongsar - Dergué (nuit à 3 260 m)

— Jeudi 30 juillet

Route vers Dergué, ancienne capitale d'un royaume tibétain, au cœur du pays des Khampas. Traversée

de paysages de montagne préservés.

- Transfert en véhicule privatisé (2h30 – 110 km)
- Arrivée à Dergué en milieu de journée
- Installation dans un hôtel*** confortable en centre-ville (chambres doubles, salles de bain privative).
- Balade dans la vieille ville
- Nuit en hôtel à Dergué

Jour 8 : Dergué - L'imprimerie xylographique — Vendredi 31 juillet

Journée consacrée à la visite de l'imprimerie xylographique de Dergué, fondée au XVIIIème siècle par le roi de Dergué. Cette imprimerie traditionnelle, l'une des plus importantes du Tibet, est l'un des très rares bâtiments qui a échappé aux destructions de la Révolution culturelle. Plus de 300 000 planches de bois gravées y sont conservées, représentant l'ensemble du canon bouddhiste et de nombreux textes de médecine, d'astrologie et de littérature. La visite de ce lieu exceptionnel est l'un des points majeurs de notre voyage. L'après-midi, randonnée sur les hauteurs de Dergué pour profiter d'une vue panoramique sur la ville et la vallée.

- Visite approfondie de l'imprimerie le matin
- Randonnée l'après-midi (3h)
- Temps libre en ville
- Nuit en hôtel à Dergué

Jour 9 : Dergué - Nangchen (nuit à 3 650 m) — Samedi 1er août

Route vers l'ancien royaume de Nangchen à travers les hauts plateaux tibétains. Arrivée à Nangchen où nous serons accueillis au Tsenpo Museum : un musée et un centre d'art dirigé par Chakme, *rimpoche* du monastère attenant, figure locale et

passionné d'art. Ce lieu étonnant, qui accueille des artistes et des intellectuels du monde entier, mêle spiritualité bouddhiste et création contemporaine. En fin d'après-midi, courte randonnée à proximité du centre culturel.

- Transfert en véhicule privatisé (6h – 400 km)
- Installation au monastère-centre culturel
- Rencontre avec les moines et artistes en résidence
- Nuit en guesthouse (chambres de 2 personnes, douches collectives chaudes)

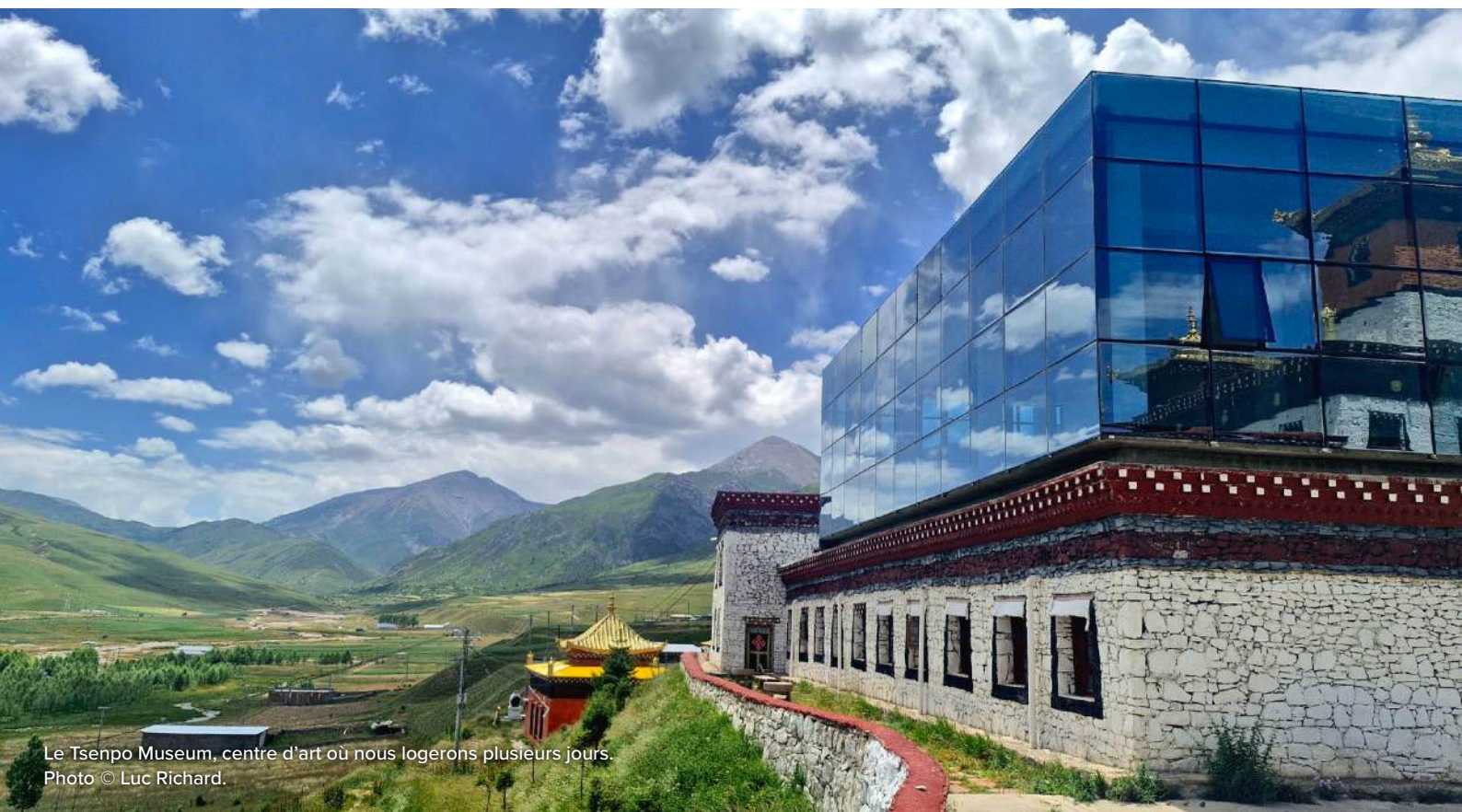
Jour 10 : Nangchen - Vallée sauvage — Dimanche 2 août

Journée consacrée à l'exploration d'une vallée perdue et très sauvage à proximité de Nangchen. Cette vallée inhabitée, bordée de forêts anciennes, offre des paysages d'une beauté saisissante. Nous y marcherons en toute tranquillité, loin de toute présence humaine, dans un silence uniquement troublé par le chant des oiseaux et le bruit de l'eau.

- Randonnée (3-4h)
- Pique-nique en montagne
- Retour au monastère
- Nuit en guesthouse

Jour 11 : Visite du monastère perché de Ga'er et observation de la faune — Lundi 3 août

Départ en véhicule pour visiter un monastère spectaculaire perché à flanc de montagne dans un site d'une beauté extraordinaire. Sur la route, avec un peu de chance, nous observerons la faune sauvage qui peuple ces montagnes préservées : noyaurs (antilopes tibétaines), singes bleus du Tibet, rapaces (gypaètes barbus, aigles royaux), et peut-être même des traces de léopard des neiges.



Le Tsenpo Museum, centre d'art où nous logerons plusieurs jours.
Photo © Luc Richard.

- Transfert et randonnée d'approche (1h en véhicule, 2 à 3h de randonnée)
- Visite du monastère
- Observation de la faune
- Retour à Nangchen
- Nuit en guesthouse

Jour 12 : Monastère de Dana — Mardi 4 août

Excursion au monastère perdu de Dana, véritable joyau caché dans les montagnes. Ce petit monastère isolé offre une atmosphère de paix et de sérénité absolue et des paysages à couper le souffle. Les quelques moines qui y vivent nous accueilleront chaleureusement.

- Lever très tôt pour transfert en véhicule privatisé (8h aller-retour)
- Visite du monastère de Dana
- Échanges avec les moines
- Retour à Nangchen
- Nuit en guesthouse

Jour 13 : Nangchen - Nasuoni, chez les nomades (nuit à env. 4 200 m) — Mercredi 5 août

Départ pour Nasuoni où nous rejoindrons un campement de nomades tibétains sur les hauts plateaux. Moment privilégié de notre voyage : nous partagerons leur quotidien pendant deux jours. Installation dans une maison traditionnelle de terre crue.

- Transfert en véhicule (2h15 – 85 km) puis marche d'approche
- Accueil par les familles nomades
- Découverte du campement et des troupeaux de yaks
- Nuit en maison de terre crue (chambres de 2, pas de douches)

Jour 14 : Journée avec les nomades

— Jeudi 6 août

Journée complète passée avec les nomades. Nous participerons à leurs activités quotidiennes : traite des yaks, fabrication du fromage et du beurre, cuisine traditionnelle. Randonnée pour aller relever des pièges photographiques que les nomades ont installés pour observer et étudier la faune sauvage (léopards des neiges, loups, ours, lynx). Cette initiative de conservation, menée en collaboration avec des scientifiques, témoigne du nouveau rôle des nomades comme gardiens de la biodiversité.

- Vie quotidienne avec les nomades
- Randonnée vers les pièges photographiques (3h)
- Soirée autour du poêle avec les nomades
- Nuit en maison de terre crue

Jour 15 : Nasuoni - Yushu - Journée avec l'association environnementale (nuit à 3 700 m) — Vendredi 7 août

Dernière matinée avec les nomades puis route vers Yushu, capitale de la préfecture. Yushu, ancienne ville tibétaine au carrefour des influences culturelles du Kham et de l'Amdo, a été entièrement reconstruite après le terrible tremblement de terre de 2010. Nous

passerons l'après-midi et la journée suivante avec les membres de l'association tibétaine de protection de l'environnement Sanjiangyuan Great River (SGR). Ces militants passionnés travaillent à la préservation de la faune sauvage, à la lutte contre la pollution de l'eau et à la sensibilisation des communautés locales. Nous découvrirons leurs actions concrètes et comprendrons les enjeux environnementaux qui se posent dans la région.

- Transfert en véhicule (4h – 180 km)
- Installation à Yushu dans les locaux de l'association
- Rencontre avec les membres de l'association
- Nuit au centre associatif (chambres de 2-3 personnes, douches collectives chaudes)

Jour 16 : Yushu - Immersion avec l'association et randonnée — Samedi 8 août

Journée complète avec l'association environnementale. Randonnée avec les membres de l'association pour observer leurs actions de terrain et rencontre avec des familles nomades impliquées dans leurs programmes de conservation. Visite du grand monastère qui domine la ville.

- Randonnée (3-4h)
- Visite auprès de nomades engagés
- Visite du monastère de Yushu
- Temps libre en fin de journée
- Nuit au centre associatif

Jour 17 : Yushu - Chengdu - Journée libre et dîner d'adieu (nuit à 500 m)

— Dimanche 9 août

Vol matinal Yushu-Chengdu (1h de vol). Arrivée à Chengdu en milieu de matinée. Installation à l'hôtel dans le quartier tibétain où nous avons logé le premier jour. Nous pourrions nous y doucher et y laisser nos bagages. Journée libre à Chengdu pour profiter de cette ville agréable : visite du parc de Wuhou et de ses temples, flânerie dans les ruelles du quartier tibétain, achats de dernière minute (soieries, thés, objets tibétains), massage, dernières découvertes gastronomiques...

En fin d'après-midi, nous nous retrouverons pour un dîner d'adieu dans un excellent restaurant. Puis transfert à l'aéroport avec nos bagages pour le vol de nuit vers la France.

- Vol Yushu-Chengdu
- Installation à l'hôtel
- Journée libre à Chengdu
- Dîner d'adieu et récupération de nos bagages à l'hôtel avant de partir pour l'aéroport à 22h30.

Jour 18 : Retour en France

— Lundi 10 août. Fin du séjour à 0h00 à l'aéroport. Pour ceux qui auront réservé leur billet de retour pour la France, vol retour qui décolle à 1h40 du matin de Chengdu (vol direct de 11h15). Arrivée à Paris Charles-de-Gaulle le 10 août 6h55 du matin.



Notre hébergement près de Dzongsar © Luc Richard.



Le lodge des nomades tibétains de Nasuoni, où nous passerons la nuit © Luc Richard.



Les locaux de l'association SGR où nous logerons © Luc Richard.



Plaque de l'imprimerie tibétaine de Dergue © Luc Richard.



Avec les nomades qui nous accueilleront à Nasuoni © Luc Richard.

TARIFS, INSCRIPTION ET POINT DE RENDEZ-VOUS

- Du 24 juillet au 10 août 2026
- Tarif : 2 790 € par participant – groupe de 5 à 8 participants.
- Option chambre individuelle : 1 310 € pour l'ensemble du séjour



INSCRIPTION EN LIGNE

vercors-escapade.com

+33 4 75 22 07 62 / contact@vercors-escapade.com

Séjour opéré par l'agence de voyage Vercors Escapade, sous sa licence.

Scannez le QR code

Ce tarif comprend : Tous les vols intérieurs (Yushu-Chengdu) ; Tous les transports terrestres en véhicules privatisés ; Tous les hébergements (du J1 au J17) ; Tous les repas (du dîner du J1 au dîner du J17) ; Toutes les visites et droits d'entrée dans les monastères et les musées ; L'encadrement par Luc Richard

Ce tarif ne comprend pas : Les vols internationaux Paris-Chengdu aller-retour (voir détails ci-dessous) ; Les dépenses personnelles (boissons lorsqu'elles ne sont pas offertes, appels téléphoniques, achats personnels) ; L'assurance annulation/rapatriement ; Les pourboires éventuels.

Acompte : Un acompte de 35% (976 €) est à verser pour valider votre inscription lors de l'inscription en ligne. Le solde est à verser 60 jours avant le départ.

Annulations : Voir les Conditions générales de vente sur le site de Vercors escapade.

Point de rendez-vous et fin de séjour

Rendez-vous vendredi 24 juillet 2026 à 17h55 à l'aéroport international de Chengdu Tianfu (TFU). Ce point de rendez-vous est choisi pour les participants en provenance de Paris. Je vous attendrai à la sortie de votre avion. Possibilité de nous rejoindre directement à notre hôtel si vous arrivez à un autre horaire. **Fin de séjour : lundi 10 août à 0h00 à l'aéroport international de Chengdu Tianfu (TFU).** Cette fin de séjour est choisie pour les participants qui prendront leur vol le jour même pour Paris, à 1h40. Arrivée à Paris CDG à 6h55 (vol direct : 11h15).

Information sur le vol Paris-Chengdu page suivante.

INFORMATIONS PRATIQUES

Vols internationaux (non inclus)

Pourquoi les vols ne sont-ils pas inclus ?

Ce choix vous permet de :

- Réserver votre vol au moment qui vous convient
- Choisir votre compagnie aérienne et votre classe de confort
- Utiliser vos miles si vous le souhaitez
- Arriver plus tôt ou repartir plus tard si vous souhaitez prolonger votre séjour
- Plus simple si vous ne partez pas de France

Vols recommandés avec Air China :

ALLER — Jeudi 23 juillet 2026

Vol CA934 : Paris CDG départ 20h20 → Pékin arrivée 12h25 (J+1)

Correspondance : 2h35 (suffisant pour le transfert)

Vol CA4116 : Pékin départ 15h00 → Chengdu Tianfu TFU arrivée 17h55

Durée totale : 15h35

RETOUR — Lundi 10 août 2026

Vol CA457 : Chengdu Tianfu TFU départ 01h40 → Paris CDG arrivée 06h55

Vol direct : 11h15

Tarif constaté au 3 février 2026 : 1 103 € A/R (tarif susceptible de variations) Ce tarif inclus un bagage en soute de 23 kg ainsi qu'un sac de voyage pour la cabine.

Où réserver ces vols ?

Suggestion : **Trip.com**, site très fiable, ou directement sur le site **Air China** (airchina.com).

Vous réserverez un seul vol aller-retour en faisant une recherche Paris-Chengdu du 23 juillet au 10 août.

Note importante : *Je ne serai pas avec vous pour le vol aller (je serai déjà en Chine et vous attendrai à l'aéroport de Chengdu le J1 à 17h55h). En revanche, je ferai avec vous le vol retour.*

Assurance

Vérifiez si l'assurance incluse avec la carte bancaire qui vous servira à réserver le vol international couvre efficacement les annulations/rapatriement et les pathologies liées à l'altitude. C'est généralement le cas. Sinon, prenez une assurance qui vous donnera une couverture sur tous ces points (environ 100-150 €). L'assurance de votre accompagnateur en montagne vous couvre pour les frais de recherche et de secours en Chine.

Formalités

Visa Chine : Bonne nouvelle ! Depuis 2025, il n'y a plus besoin de visa pour les séjours de moins de 30 jours en Chine. Votre passeport (valide 6 mois après la date de retour) suffit.

Difficulté

Ce voyage est accessible à toute personne en bonne santé pratiquant la marche régulière. Les randonnées sont faciles à modérées (2 à 6 heures maximum par jour, 200 mètres à 500 mètres de dénivelé maximum) et ne présentent pas de difficulté technique. Néanmoins, l'altitude (nous séjournons entre 3 000 et 4 300 mètres) demande une bonne condition physique générale. Il est conseillé de pratiquer une activité d'endurance régulière avant le départ (marche, vélo, natation).

Altitude et acclimatation

Le séjour est progressif, ce qui permet une bonne acclimatation à l'altitude. Les premiers jours permettent une montée en altitude douce : Chengdu (500 m), Tagong (3 730 m), Dzongsar (3 530 m). L'altitude maximale de sommeil sera de 4 200 mètres lors du séjour avec les nomades à Nasuoni.

Visite médicale

Une bonne santé est nécessaire pour ce voyage. Pour les personnes de plus de 50 ans, une consultation auprès d'un centre spécialisé en médecine de montagne est recommandée, notamment pour s'assurer d'une bonne tolérance à la haute altitude. Liste des centres de médecine de montagne en France, Belgique, Suisse, Italie sur le site de l'Ifremont, institut de recherche et de formation en médecine de montagne.

Vaccins : Le seul vaccin pour lequel il est fortement conseillé d'être à jour est le tétanos. Aucun vaccin n'est obligatoire pour la Chine.

Dentiste : Il est recommandé de faire une visite de routine chez le dentiste deux mois avant le départ.

Météo

Fin juillet et début août offrent d'excellentes conditions climatiques dans cette région. Les journées sont généralement ensoleillées avec des températures agréables (15-25°C en journée). Les nuits peuvent être fraîches en altitude (5-10°C, voire moins chez les nomades). Possibilité d'averses en fin de journée, généralement brèves.

Hébergements

Les hébergements sont variés et font partie intégrante de l'expérience. Ce voyage privilégie l'authenticité sur le confort standardisé :

Hôtels* confortables** à Chengdu et Dergu : chambres modernes avec salle de bain privée, eau chaude, WiFi. **Lodges** à Tagong : bon confort, eau chaude, avec salle de bain. **Guesthouse familiale** à Dzongsar : hébergement simple mais chaleureux dans la guesthouse d'une famille locale. Chambres de 2 personnes, salle de bain privative avec eau chaude, une expérience d'immersion unique. **Guesthouse-monastère** à Nangchen : Chambres de 2 personnes, rustiques mais propres et confortables, douches collectives avec eau chaude (un luxe inouï dans ces régions reculées !). Ce centre culturel unique mêle spiritualité et création contemporaine. **Centre d'accueil des nomades** à Nasuoni : maison de terre crue, chambres de 2 personnes, pas de douches (1-2 nuits seulement). Une expérience authentique rare au cœur de la vie nomade. **Centre associatif** à Yushu : chambres de 2 à 4 personnes, douches collectives avec eau chaude (là aussi une grande chance d'avoir des douches chaudes)

Les hébergements en hôtels et lodges sont prévus en chambres twin (deux lits jumeaux). Me contacter si vous souhaitez disposer de chambres individuelles (supplément selon disponibilité). Les hébergements ci-dessus, donnés à titre indicatif, peuvent être modifiés sans préavis.

Important : Ce voyage privilégie la richesse des rencontres et l'authenticité des expériences sur le confort hôtelier standardisé. Les quelques nuits plus rustiques (notamment chez les nomades où il n'y a pas de douches) sont largement compensées par des moments humains inoubliables. Si vous êtes prêt à accepter cette authenticité, vous vivrez une expérience extraordinaire.

MATÉRIEL A PRÉVOIR

Sacs de voyage et de randonnée

- Un bagage en soute qui sera aussi votre valise pendant le séjour. Un sac ou valise à roulette de 45 à 60 litres est suffisant, pour un poids total de 10-12 kg. Si vous n'êtes pas équipés, je vous recommande l'excellent sac Osprey Sojourn 60 (ou le Sojourn 45 si vous êtes minimaliste)
- Un sac de randonnée à la journée (25 à 35 litres) qui sera aussi votre bagage cabine pendant les vols et votre sac à la journée pendant le voyage.

Affaires de voyage

- En incluant les vêtements que vous aurez sur vous le jour de votre départ en France, prévoyez
- 7 hauts (t-shirt, chemises, etc.)
- 7 culottes
- 7 paires de chaussettes
- 1 short ou pantalon léger
- Une paire de chaussures de voyage (baskets confortables, sandales...)
- Trousse de toilette + médicaments prescrits
- Papiers d'identité + carte vitale + attestation d'assurance.

Affaires de randonnée

- Une paire de chaussures de randonnée en bon état
- Un pull-over ou doudoune légère
- Un bonnet léger et / ou tour de cou
- Une veste de pluie (idéalement type gore-tex)
- En option : un parapluie léger
- Protection soleil (casquettes, lunettes, crème solaire)
- Gourde de 1 litre (bouteille Nalgène conseillée)
- Des bâtons de randonnée légers et compacts si possible (type Distance Z de Black Diamond)
- Tricot de randonnée léger idéalement en mérinos (ou synthétique).
- Chaussettes de randonnée en mérinos
- Un pantalon de randonnée (idéalement convertible en short)

ÉTAT D'ESPRIT ET PRÉPARATION

Ce voyage privilégie la rencontre humaine et l'enrichissement culturel. Nous alternerons moments d'effort (marches), moments de contemplation (paysages, monastères), moments de partage (repas, soirées avec les familles) et moments de découverte (artisanat, gastronomie, spiritualité). L'ouverture d'esprit, la curiosité et le respect des coutumes locales sont essentiels.

Entre votre inscription et le départ pour la Chine, je vous accompagnerai dans votre préparation :

- Conseils pour la préparation physique
- Liste détaillée du matériel à prévoir
- Informations culturelles sur le Tibet
- Recommandations pour l'altitude
- Aide à la réservation des vols
- Réponse à toutes vos questions

SUGGESTIONS DE LECTURE

- *Voyage à travers la Chine interdite*, Luc Richard, Pocket, réédition 2016
- *Le Tibet est-il chinois ?*, Anne-Marie Blondeau et Katia Buffetrille, Albin Michel, 2002
- *Histoire du Tibet*, Katia Buffetrille, Les Belles Lettres, 2023
- *Tibet, Tibet*, Patrick French, Albin Michel, 2005
- *Voyage d'une parisienne à Lhassa*, Alexandra David-Neel, Pocket
- *Un barbare au Tibet*, Michel Peissel, Le Seuil, 1998
- *Sept ans au Tibet*, Heinrich Harrer, Arthaud

CONTACTS

Informations : Luc Richard

luc@lucrichard.fr

+33 6 08 16 66 44 (et sur WhatsApp)

Inscriptions : Vercors escapade

contact@vercors-escapade.com / www.vercors-escapade.com

+33 4 75 22 07 62

Un voyage au cœur du Tibet authentique, là où la culture pluricentenaire vit encore au quotidien. Une invitation à la rencontre, au partage et à l'émerveillement.