

intermèdes
LE VOYAGE CULTUREL



Escales bouddhistes au Tibet

Découverte culturelle des sites spirituels majeurs du Tibet

Du 06 juin au 22 juin 2026

Votre voyage en quelques mots

Intermèdes vous emmène jusqu'à Lhassa, la tibétaine aux toits d'or, et les hautes passes himalayennes ; vers celles qui ont vu passer pèlerins et religieux, et aussi caravanes porteuses de thé, de musc, ou encore de sel et d'or. Les villages égrènent leurs maisons blanches ou ocre sur les pentes des montagnes cernées dans le lointain par des pics enneigés. Le jaune des chorten et le rouge des drapeaux de prière flottent aux quatre vents, tranchant avec le bleu du ciel et le blanc des stupas. Un éblouissant voyage pour grands voyageurs en quête de culture et paysages grandioses.

Principales étapes : Lanzhou, Labrang, Tongren, Kumbum, Xining, Lhassa, Shigatsé, Gyantsé, Tsetang et Chengdu.

Les points forts

- le palais du Potala à Lhassa, inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO
- un itinéraire regroupant les plus prestigieux monastères et lamaseries tibétains : Kumbum, Tongren Labrang, etc..
- Norbulingka, ancienne résidence d'été des dalaï-lamas
- le trajet à bord du "train du ciel", le plus haut train du monde.

Votre conférencier



Stéphane Martin

Historien de l'art et diplômé de l'École du Louvre, Stéphane Martin a fait sa spécialité de « la sculpture en Europe du Moyen-Âge au XIXe siècle ». Pourtant il est peintre, depuis qu'il est en âge de tenir un pinceau. Après ses études, il parcourt l'Inde où il rencontre son Maître à Darjeeling. L'art de la peinture sacrée tibétaine, le Tangku, devient son Axis Mundi, et toute son attention se porte sur l'étude de l'iconographie indienne et tibétaine. Il peint depuis les divinités du monde tantrique et rayonne de la joie de les présenter à ses ami(e)s du voyage. Le monde himalayen devient son refuge... Aussi, les fondamentaux qui l'imprègnent depuis ses années au Louvre ne le quittèrent jamais. Philosophie, théologie et iconographie occidentales demeurent une passion qu'il vit intensément. Pour Stéphane Martin, l'histoire est une discipline, ses témoignages un nectar de sagesse, à partager avec ivresse.

L'identité et la qualité du conférencier ne sont pas éléments essentiels de nos contrats. En cas d'empêchement de dernière minute, d'impossibilité de calendrier ou de toute autre cas de force majeure, INTERMEDES se réserve le droit de modifier le nom des conférenciers. Ces changements ne font l'objet d'aucune condition particulière d'annulation.



Votre itinéraire

Journée 1

Vol Paris / Pékin

Envol à destination de Pékin sur compagnie régulière.

Nuit à bord.

Journée 2

Pékin, vol pour Lanzhou

Arrivée à Pékin.

Déjeuner libre, puis envol pour Lanzhou dans l'après-midi.

A l'arrivée à **Lanzhou**, accueil par notre guide et transfert en ville pour le dîner.

Nuit à Lanzhou.

Journée 3

Lanzhou, monastère de Labrang, Xiahe

(Altitude : 2 960 m / Environ 140 km)

Au fil du temps, **Lanzhou**, surnommée la "ville d'or", s'est développée sur les rives du bouillonnant fleuve Jaune. Nous visiterons son **musée** qui abrite des pièces remarquables liées à l'histoire de la Route de la Soie et dont la pièce maîtresse est le célèbre cheval huan de Wuwei. Il présente également une collection de pièces de monnaie perses, des tablettes de bois, des poteries néolithiques de la culture Yangshao, ainsi que des bronzes. Nous prendrons ensuite la route pour le district de Tongren, réputé pour sa culture du bouddhisme tibétain et dont dépend la ville de **Xiahe**.

Déjeuner en cours de route.

Situé sur un haut plateau et à une altitude de 2 900 mètres, le **monastère de Labrang** est le plus célèbre des monastères lamaïstes situés hors du Tibet. Fondé en 1709 par Jamyang Shepa, il comptait, au début du XXe siècle, six grands collèges, quarante-huit temples et plus de cinq cents cellules monastiques. Considéré comme l'un des plus grands centres religieux du bouddhisme tibétain, le monastère a réussi, au moins partiellement, à échapper aux excès de la Révolution culturelle.

Dîner et nuit à Xiahe.

Journée 4

Xiahe, monastères de l'Amdo, Repkong (Tongren)

(Altitude : 3 000 m / Environ 200 km)

Nous poursuivrons notre découverte de l'**Amdo**, cette vallée où le bouddhisme prédomine depuis des siècles et qui a tant fait rêver aventuriers et explorateurs. Cette région, riche en monastères, fut également marquée au XIXe siècle par la présence du célèbre lama Shabkar, considéré comme une émanation de Milarépa, poète tibétain. Avant d'arriver à **Tongren**, centre d'études et de méditation bouddhique réputé, nous découvrirons différents monastères de cette vallée. Tout d'abord, le **monastère de Longwu** de la secte des Bonnets Jaunes et ses huit temples où résident près de mille moines. Ensuite, le **monastère de Wutun** et son académie de peinture tibétaine ou *tangkas*. Nous y verrons de très belles peintures murales et statues anciennes qui marquèrent profondément le style artistique de cette vallée sacrée. Enfin, à **Sengeshong Yagotsang**, nous pourrions admirer son imposant chorten.

Déjeuner en cours de visite.

Dîner et nuit à Tongren.

Journée 5

Repkong (Tongren), Kumbum, Xining

(Altitude : 2 300 m / Environ 220 km)

L'**art de Repkong** est inscrit au patrimoine culturel immatériel de l'UNESCO et nous pourrions nous familiariser avec cet art de la peinture de tangkas lors de notre visite d'un **musée** qui lui est dédié. Nous prendrons ensuite la route pour **Xining** et nous nous arrêterons au **complexe monastique de Kumbum**, point d'orgue de notre journée. Accroché à flanc de colline et édifié en 1560, il occupe le site où naquit Tsongkhapa, le fondateur de la secte des Bonnets Jaunes (Gelugpa). Cet ordre religieux fondé vers 1300, dirigé par le dalaï-lama et le panchen-lama, règne sur la vie politique tibétaine depuis de nombreux siècles. A son apogée, cinquante-deux salles de culte accueilleraient quatre mille moines. C'est également là que l'exploratrice et écrivaine Alexandra David-Neel prépara, en 1918 et durant plus de deux ans, son voyage à Lhassa. Ancien centre caravanier entre la Chine, le Tibet et l'Asie centrale, la ville de **Xining** abrite toujours une population métissée où se côtoient, entre autres, Tibétains, Hui, Kazakhs et Mongols.

Déjeuner en cours de route.

Dîner et nuit à Xining.

Journée 6

Qutan, Xining, train pour Lhassa

(Altitude Xining : 2 275 m / Environ 180 km aller/retour entre Xining et Qutan)

Ce matin, nous visiterons le **temple Qutan**, caractérisé par son architecture Ming. Construit à la fin du XIVe siècle, aux environs de Xining, cet ensemble majestueux devint, sur ordre de l'empereur, une réplique miniature de la célèbre Cité interdite de Pékin.

Retour à Xining pour le déjeuner.

L'après-midi, une promenade dans la ville nous conduira à la **Grande Mosquée**, édiée au XIV^e siècle et devenue aujourd'hui l'une des plus importantes de la Chine du Nord-Ouest. Nous profiterons ensuite d'un **temps libre** dans le **marché de Shuijing Xiang** où plus de trois mille éventaies proposent des produits et mets en tout genre.

*En fin de journée, nous montrerons à bord du **train du ciel qui relie Lhassa par la voie ferrée la plus haute du monde**.*

Dîner et nuit à bord du train.

Informations importantes concernant notre trajet en train : le trajet dure environ vingt-deux heures et ce programme est établi selon les horaires du train Z265 - 19h31/16h45. Néanmoins, l'ouverture de la vente des billets n'ayant lieu qu'une semaine avant la date du voyage, nous pourrions être amenés à modifier le programme en fonction des horaires du train obtenu. L'altitude maximale atteinte à bord du train dépasse 5000 mètres. Les wagons sont pressurisés et disposent de réserves d'oxygène. Nous voyagerons en compartiment à couchette molle et serons quatre personnes par compartiment. Chaque wagon est équipé de deux toilettes et d'une salle d'eau pour faire sa toilette. Un employé par wagon veille au confort des voyageurs.

Journée 7

Journée en train, Lhassa

(L'altitude maximale atteinte à bord du train dépasse 5 000 mètres / Altitude à Lhassa : 3 700 m)

Journée à bord du train. Nous traverserons des paysages grandioses aux couleurs irréelles : montagnes où paissent de nombreux troupeaux de yacks ou encore lacs glaciaires scintillant au soleil.

Déjeuner à bord du train.

En fin d'après-midi, arrivée à la gare de Lhassa et transfert à notre hôtel.

Dîner et nuit à Lhassa.

Journée 8

Lhassa

(Altitude : 3 700 m)

Le Tibet est réputé pour être un pays mystérieux en raison de son isolement géographique et de sa tradition théocratique fondée sur le bouddhisme mais également influencée par une tradition chamanique : *le böñ*. Aussi, sa capitale **Lhassa**, de sa fondation au VII^e siècle jusqu'à son annexion par la Chine en 1950, est une belle entrée en matière pour découvrir le Tibet. Nous commencerons notre découverte de la cité des dieux, en nous rendant au **palais du Potala**, perché sur la colline du Marpori, point culminant de Lhassa. Résidence des dalaï-lamas, il symbolise le bouddhisme tibétain et son rôle central dans l'administration du Tibet. Ce palais, haut de douze étages et comprenant plus d'un millier de pièces, est devenu aujourd'hui un gigantesque musée, témoin de la richesse tibétaine.

Déjeuner au restaurant.

Nous nous rendrons ensuite au sanctuaire le plus sacré de la foi tibétaine : le **temple du Jokhang**. Le flot incessant des fidèles, les couleurs vives des objets de rituel ou encore les fumées d'encens qui emplissent le Jokhang, en font l'un des lieux les plus marquants du Tibet. Nous nous promènerons ensuite dans le **Barkhor**, quartier encerclant le temple et, sans doute, le plus animé de Lhassa. On y trouve de nombreux étals à l'intention des fidèles, comme ceux proposant du beurre de yack, utilisé dans la fabrication des cierges.

Dîner et nuit à Lhassa.

Journée 9

Lhassa, monastères de Drepung et Sera, Lhassa

(Altitude : 3 700 m / Environ 30 km)

Ce matin, nous visiterons le **monastère de Drepung**, édifié au XVe siècle par un disciple de Tsongkhapa, fondateur de l'ordre des Bonnets Jaunes. Au XVIIe siècle, ce monastère fut le plus florissant du Tibet et abrita jusqu'à quatre collèges et près de dix mille moines. Les principaux bâtiments, le hall d'assemblée à 182 piliers, les cuisines, le palais des dalaï-lamas et le collège de Loseling, ont survécu et laissent imaginer la vie au sein de cette institution gigantesque du temps de son apogée, lorsque les moines tibétains, et aussi mongols et chinois, venaient y parfaire leur formation religieuse.

Déjeuner.

Le **monastère de Sera** que nous découvrirons cet après-midi, fondé également au XVe siècle, était renommé pour ses cinq mille moines guerriers, appelés *dob-dob*. Ces moines guerriers avaient pour rôle d'assurer la sécurité des trois monastères de l'ordre des Bonnets Jaunes entourant Lhassa. Les aires de débat du monastère s'animent l'après-midi, lorsque les moines de tous âges se réunissent pour s'exercer à la disputation philosophique, sorte de joutes oratoires grandement codifiées et très animées. De retour à Lhassa, nous nous rendrons à **Norbulingka**, résidence d'été des dalaï-lamas édifiée au XVIIIe siècle. Abritant un parc, sa visite constitue une agréable promenade en fin de journée.

Dîner et nuit à Lhassa.

Journée 10

Lhassa, monastère de Ganden, Lhassa

(Altitude : 4 200 m / Environ 90 km)

Aujourd'hui, nous nous rendrons au **monastère de Ganden**, fondé au XVe siècle par Tsongkhapa sur un site magnifique offrant une vue plongeante sur la plaine fertile. Des six grands monastères de la secte des Bonnets Jaunes, le monastère de Ganden fut le plus important et le plus renommé, devenant même l'un des trois piliers du Tibet avec son ancienne université monastique de grand renom. Ce centre monastique jouissait d'un immense prestige religieux et intellectuel.

Déjeuner.

De retour à **Lhassa**, la journée s'achèvera par une promenade dans sa **Vieille Ville**.

Dîner et nuit à Lhassa.

Journée 11

Lhassa, Shigatse

(Altitude : 3 900 m / Environ 300 km)

Nous prendrons ce matin la route pour **Shigatse**, la capitale de la province du Tsang et seconde ville du Tibet, en suivant le cours du Tsangpo jusqu'à la vallée du Kyichu.

Déjeuner en cours de route.

Avant d'arriver à Shigatse, nous visiterons le **monastère de Shalu**, dont les peintures magnifiquement conservées témoignent des influences esthétiques Newars, Pala et sino-mongoles sur l'art tibétain. En effet, Shalu est le seul monastère du Tibet connu pour posséder une collection significative de peintures murales du XIVe siècle. Capitale éphémère du Tibet au début du XVIIe siècle, **Shigatse** fut de tout temps le siège du panchen-lama, le deuxième plus haut chef spirituel du Tibet, qui résidait au monastère de Tashilunpo.

Dîner et nuit à Shigatse.

Journée 12

Shigatse, Gyantse

(Altitude : 4 000 m / Environ 100 km)

Tashilhunpo est un immense complexe monastique aux toits dorés et aux allées pavées, l'exemple parfait de cité monastique avec ses sanctuaires monumentaux. Fondé en 1447 par Genden Drup, qui sera nommé rétroactivement premier dalai-lama, il prit soudain une place importante au XVII^e siècle. En effet, le cinquième dalai-lama désigna son tuteur, l'abbé du monastère, comme la réincarnation du bouddha Amithara et IV^e réincarnation du panchen-lama. Depuis, il est le siège des panchen-lamas.
Déjeuner au restaurant.

Nous gagnerons ensuite **Gyantse**, célèbre pour ses tapis. Souvent appelée "cité héroïque", elle était à l'origine la capitale d'un royaume du XIV^e siècle. A notre arrivée, nous visiterons le **Kumbum** et le **monastère Pelkor Chode**. Construit vers 1440 dans un style architectural unique au Tibet, le Kumbum est un chorten à six niveaux, haut de trente-cinq mètres et construit sur le modèle d'un mandala en trois dimensions. Édifié vingt ans après le Kumbum, le monastère accueillait tous les ordres bouddhistes locaux et abrite, au sein de sa chapelle Shalyekhang, de beaux mandalas.

Dîner et nuit à Gyantse.

Journée 13

Gyantse, monastère de Mindroling, Tsetang

(Altitudes : col Gampa 4 795 m et col Karola 5 020 m / Environ 350 km)

Ce matin, nous prendrons la route pour **Tsetang**. Nous franchirons le col Karola, dominé par d'imposants glaciers de part et d'autres de la route, puis le col Gampa qui offre quant à lui une vue unique sur le lac Yamdrok et ses eaux turquoise. Avant d'arriver à Tsetang, nous visiterons le **monastère de Mindroling**, le plus important de l'Ecole Nyingmapa. Cette école réunit les plus anciennes traditions tibétaines introduites au Tibet par Padmasambhava. Le *Bardo Thödol*, livre des morts tibétains, signifiant "La libération par l'écoute dans les états intermédiaires", est l'un des ouvrages les plus connus de cette école.

Déjeuner en cours de route.

Dîner et nuit à Tsetang.

Journée 14

Tsetang, Samye, Tsetang

(Altitude : 3 400 m / Environ 120 km)

Nous visiterons ce matin le **monastère de Samye**, construit au VIII^e siècle suivant le plan de l'ordre cosmique du bouddhisme tibétain. Son fondateur, le roi Trisong Detsen, invita des maîtres indiens et chinois pour traduire les écritures bouddhiques en tibétain. Constatant leur désaccord sur l'interprétation de la doctrine, il organisa alors un débat public pour décider de la forme que devait prendre le bouddhisme au Tibet. Ce fut l'école indienne qui l'emporta. Aujourd'hui, le monastère qui a subi l'influence de nombreux ordres différents présente un caractère éclectique.

Déjeuner en cours de route.

Dîner et nuit à Tsetang.

Journée 15

Tsetang, vol pour Chengdu

Transfert à l'aéroport et envol pour Chengdu.

*A notre arrivée à **Chengdu**, transfert en ville et déjeuner au restaurant.*

Au cours de son histoire, **Chengdu**, la capitale du Sichuan, connu divers noms : Jincheng, "ville des brocarts" ; Rongcheng, "ville des hibiscus" ; Chengdu, "parfaite capitale", démontrant ainsi son goût du raffinement et son art de vivre. La ville est également réputée pour son excellente cuisine épicée et ses maisons de thé. Nous visiterons le **temple du marquis de Wu**, mémorial fondé au VI^e siècle et dédié au héros des Trois Royaumes, le général Zhu Geliang (181-234), stratège et homme d'Etat. Nous profiterons ensuite d'un **moment de détente dans une maison de thé typique de la ville**. En fin de journée, nous flânerons dans le **quartier de Kuanzhaixiangzi**, très bel exemple de sauvegarde du patrimoine.

Dîner et nuit à Chengdu.

Journée 16

Chengdu

Ce matin, nous nous rendrons au **centre de recherche et de protection des pandas géants et des pandas roux**. Créé en 1980, il abritait une centaine de pandas, plus ou moins en captivité, puisque le parc (planté de bambous) était immense. La réserve de Woolong a beaucoup souffert du séisme de 2008 et la plupart des pandas qui y vivaient en liberté ont été regroupés dans différents centres et zoos, dans le but de les protéger. Ce parc permet de découvrir de rares petits pandas roux ainsi que le travail de protection engagé auprès de cette espèce menacée.

Déjeuner au restaurant.

Dans l'après-midi, nous visiterons le **musée provincial du Sichuan**, qui présente des collections archéologiques et historiques dont un nombre important de pièces provenant du trésor archéologique de Sanxingdui. Témoins d'une civilisation avancée, éphémère et ayant brutalement disparu, dix mille objets de bronze, d'ivoire et d'or ont été retrouvés sur ce site archéologique, dont les fameux masques recouverts d'or. Nous découvrirons ensuite le **temple de la lumière divine (Baoguo)**, haut lieu de culte depuis la dynastie des Han. Un empereur y aurait découvert des reliques de Bouddha grâce à une "lueur filtrant sous la porte d'une pagode en bois" d'où son nom actuel.

Dîner et nuit à Chengdu.

Journée 17

Vol Chengdu / Paris

Transfert à l'aéroport et envol pour Paris.

Départ du 06 juin au 22 juin 2026 (17 jours / 15 nuits)

Petit groupe de 8 à 20 participants.

TARIFS

Les informations du programme détaillé sont valides à la date mentionnée sur le document. Des modifications peuvent être apportées entre le moment de votre inscription et le jour du départ, notamment les horaires des compagnies aériennes. Le cas échéant les premiers et/ou derniers jours pourront être adaptés en fonction des nouveaux horaires. Les informations mises à jour vous seront communiquées dans le carnet de voyage envoyé environ 10 jours avant le départ. Le programme reste évolutif même durant le voyage en raison d'éléments imprévisibles et indépendants de notre volonté. Nous vous remercions pour votre compréhension.

✓ **Ces prix comprennent :**

- les vols réguliers internationaux
- les taxes d'aéroport
- les vols intérieurs Pékin / Lanzhou et Tsetang / Chengdu
- l'hébergement en chambre double ou à deux lits avec les petits-déjeuners dans des hôtels 3* et 4* N.L. (normes locales)
- la pension complète, hors boissons, sauf le déjeuner du deuxième jour
- les trajets en autocar privé
- le trajet en train Xining / Lhassa, 1ère classe en T4, couchettes molles
- l'accompagnement culturel d'un conférencier Intermèdes et de guides locaux francophones ou anglophones
- les entrées dans les sites mentionnés au programme
- l'assistance rapatriement
- les frais de visas obtenus par nos soins

✗ **Ces prix ne comprennent pas :**

- le déjeuner du deuxième jour
- les boissons
- le port des bagages
- les dépenses d'ordre personnel
- les pourboires usuels aux guides et aux chauffeurs
- l'assurance optionnelle annulation, bagages et interruption de séjour

Informations pratiques - Chine

Formalités pour les ressortissants français : un passeport valable au moins 3 mois après la date du retour et comportant 3 pages vierges dont 2 face à face est nécessaire.

Du 30 novembre 2024 jusqu'au 31 décembre 2025, les titulaires de passeports ordinaires français, Belges, Suisses, Luxembourgeois, Monégasques ou encore Italiens se rendant en Chine pour les motifs de commerce, de tourisme, de visite familiale et de transit sont exemptés de visa pour une durée maximale de 30 jours. Tout autre motif de visite en Chine que ceux spécifiquement autorisés pour l'exemption de visa vous expose potentiellement à un refus d'admission sur le territoire chinois. Attention les détenteurs de passeports d'urgence (valables 1 an) ne peuvent pas bénéficier de ce régime d'exemption.

Il est préférable d'éviter la présence d'un tampon turc ou pakistanais sur votre passeport.

Les non-ressortissants français ou bi-nationaux sont invités à consulter les autorités consulaires afin de vérifier les formalités exigées : ambassade de Chine - 11 avenue George V 75008 Paris - Tel : 01 49 52 19 50 - Site web : <http://www.amb-chine.fr/fra/>

Pour les mineurs, merci de consulter le site du service public : <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1922>.

Trains et gares (pour les programmes concernés) : la gestion technique des réservations des trains se complexifie, aussi nous ne pouvons garantir des places dans le même compartiment pour la totalité du groupe. Selon la date de votre inscription, il est possible que la classe de réservation initialement prévue ne soit plus disponible, auquel cas vous voyageriez dans une autre catégorie. Dans les trains vos bagages resteront avec vous. Dans la quasi-totalité des gares, il n'y a pas de porteurs et peu d'escalators. Vous devrez porter votre valise jusqu'au wagon, et à l'arrivée jusqu'à l'autocar. Ne chargez donc pas trop vos valises et ne les choisissez pas trop encombrantes. Les couteaux de type canif ou opinel etc... sont interdits à bord des trains. Les trains chinois sont climatisés, modernes et confortables.

Trajets en train de nuit : les cabines 1ère classe T4 (4 personnes) ont une surface d'environ 5 m² en moyenne. Il n'y a pas de salle d'eau à bord, néanmoins chaque wagon dispose de toilettes communes. Il n'existe pas de cabines individuelles ou pour 2 personnes.

Vols intérieurs (pour les programmes concernés) : ils sont opérés à bord de l'une des compagnies suivantes : China Southern, Hainan Airlines, Air China, Shanghai Airlines ou Sichuan Airlines... Le poids des bagages en soute est généralement limité à 20 kg.

Important : depuis le 16 août 2015, les piles, batteries, chargeurs portables sont interdits dans les bagages en soute, ils doivent être impérativement placés dans les bagages à mains (2 batteries par personne autorisées, 100 volts maxi par batterie. La puissance des batteries/chargeurs portables doit être mentionnée sur l'appareil, à défaut il faut se munir de l'emballage où cette mention figure. Dans le cas contraire les appareils risquent d'être confisqués).

En cas de non-respect de cette consigne, les bagages enregistrés seront ouverts et le matériel confisqué. D'autre part les briquets et les allumettes sont strictement interdits durant le vol (bagages en soute et bagages à main).

Heure locale : le décalage horaire est de 6 heures en plus par rapport à la France en été, 7 heures en hiver. Il n'y a pas de fuseau horaire à l'intérieur même de la Chine.

Climat : en Chine, c'est la vallée du Yangtze qui délimite géographiquement les deux types de climats principaux. En effet au Sud le climat est de type subtropical c'est à dire chargé d'humidité, avec des différences de température entre l'hiver et l'été peu marquées. Cependant au Nord, le climat est de type continental c'est-à-dire sec et rigoureux l'hiver et très chaud en été. La province du Xinjiang au Nord-Ouest est quasi désertique. Les températures sont extrêmes en hiver et en été, plus agréables au printemps et à l'automne, qui sont d'ailleurs les meilleures périodes pour découvrir cette région.

Hong Kong jouit d'un climat subtropical avec un fort taux d'humidité, mais en hiver, cette humidité se ressent moins. Les températures avoisinent 17°C, mais peuvent descendre au-dessous de 10°C. Il convient de prévoir un coupe-vent et des lainages. Macao étant proche de Hong Kong, le climat est sensiblement le même et la meilleure saison reste l'hiver.

Santé : aucun vaccin n'est obligatoire ni particulièrement recommandé. Toutefois il est conseillé d'emporter une petite trousse à pharmacie.

Change : l'unité monétaire en Chine est le Yuan (Renminbi Yuan chinois = CNY).

Les cartes bancaires internationales (Visa, American Express, Master Card) sont acceptées dans leur grande majorité dans les grands magasins ainsi que dans la plupart des boutiques au sein des hôtels. On trouve des distributeurs un peu partout, vérifiez au préalable que votre carte bancaire offre bien la possibilité de retraits internationaux. A titre indicatif : 1€ = 7,53 CNY (février 2025).

Douane : en théorie, pour vos achats de souvenirs, la limite est fixée à 180 euros de valeur marchande. A noter : le passage à la frontière de caméscopes professionnels est interdit.

Électricité : le courant électrique est de 220 volts. Les prises à fiches plates sont les plus répandues, un adaptateur international pour prises américaines peut vous être utile.

Téléphone / Internet : pour les appels de la Chine vers la France la facturation commence à partir de la première sonnerie d'attente. Il est plus avantageux de téléphoner avec une carte téléphonique, que vous pouvez vous procurer dans la plupart des hôtels. L'accès à Internet reste très aléatoire selon les régions et il est parfois difficile d'accéder aux comptes de messagerie Internet et aux moteurs de recherche.

Tenue vestimentaire : les Chinois ne sont guère formalistes. Emportez des vêtements confortables. Il est conseillé de se munir en toutes saisons d'un vêtement de pluie, ainsi que de chaussures confortables et pratiques (en été, des chaussures légères et en hiver des chaussures chaudes). Les systèmes de climatisation que l'on trouve en Chine sont particulièrement efficaces dans les restaurants, dans les bus ainsi que dans les hôtels, aussi est-il conseillé de se couvrir pour prévenir tout type de désagréments.

Hébergement : les asiatiques affectionnent particulièrement les lits aux matelas fermes à durs. Il est par conséquent assez fréquent de trouver ce type de matelas dans de nombreux hôtels. Par ailleurs, les hôtels possédant des piscines (intérieures ou extérieures) exigent maillot de bain et bonnet de bain pour s'y baigner.

Achats : les prix sont fixes dans les magasins d'état, mais il est conseillé de marchander sur les marchés libres. On peut trouver en Chine une quantité impressionnante d'objets en jade ou laque. Les guides locaux ont parfois tendance à inciter les participants à se rendre dans des boutiques pour faire des achats. La consigne d'Intermèdes, qui est donnée à nos prestataires locaux, spécifie que l'arrêt dans un magasin ne doit en aucun cas se faire au détriment des visites culturelles et qu'une seule visite de magasin par ville est autorisée.

Visites optionnelles : certaines activités annexes non citées au programme peuvent vous être proposées sur place par votre guide local. Celles-ci n'étant pas incontournables, nous avons jugé inutile de les inclure pour l'ensemble du groupe. Il vous revient de choisir si vous souhaitez y participer, tout en sachant que cela ne doit jamais se faire au détriment du programme des visites déjà prévues.

Pourboires : les pourboires sont pratique courante en Chine et bien que laissés à votre appréciation, ils n'en demeurent pas moins très attendus par vos guides et vos chauffeurs à chaque étape du voyage. Prévoyez un budget d'au moins 5 euros pour les guides et 3 euros pour les chauffeurs par jour et par personne.

Informations pratiques - Tibet

Altitude : en raison de l'altitude, ce voyage **nécessite une bonne condition physique, et il est impératif de demander l'avis de votre médecin**. Vous devez emporter un **traitement adéquat contre le mal d'altitude** et éviter la consommation d'alcool et de cigarettes.

Climat : le climat, rude et variable selon l'altitude et l'époque de l'année, est plus chaud de mai à septembre. En septembre/octobre à Lhasa, il fait environ 15°C mais les nuits restent froides. Au-dessus de 4 000 mètres, il fait froid en permanence. Les zones centrales du Tibet sont plus tempérées.

Tenue vestimentaire : il convient d'emporter des vêtements de mi-saison pour Chengdu et des vêtements chauds pour les étapes en altitude. Prévoyez des chaussures confortables pour des chemins de moyenne montagne (des chaussures de trek ne sont pas nécessaires). Prévoir également un chapeau, de bonnes lunettes de soleil, une crème de protection solaire et un stick de baume pour les lèvres.

Assurances

Pour votre confort et votre sécurité, l'assurance assistance/rapatriement est incluse dans le prix de voyage si vous résidez en Europe. Pour plus de garanties, nous vous recommandons de souscrire le jour de votre inscription une des assurances complémentaires annulation/interruption de voyage/bagage suivantes : Garantie multirisque pour les voyages supérieurs à 10 000 euros par personne * : 5,95 % du prix du voyage Annulation Lorsque vous devez annuler votre voyage, Assurinco vous rembourse les frais prévus dans nos conditions de vente pour tout motif listé dans les conditions générales de l'assurance (sans franchise en cas de maladie, accident, décès, et avec une franchise pour tous les autres motifs garantis). Bagages - En cas de perte, vol ou détérioration de vos bagages, Assurinco vous rembourse à concurrence de 2 000 € par personne. - En cas de retard d'acheminement, Assurinco vous rembourse les effets de première nécessité à hauteur de 300 € par personne (sur présentation des justificatifs à votre retour de voyage). Interruption de voyage Si vous êtes rapatrié, ou devez interrompre votre voyage en cas de : - maladie grave, hospitalisation ou décès d'un proche; - inondation, incendie ou cambriolage de votre domicile, résidence secondaire, locaux professionnels; - une convocation à caractère impératif. Assurinco vous rembourse la partie de votre voyage non effectuée (avec une franchise d'une nuit). Cette garantie ne peut intervenir qu'après intervention de Mutuaide au titre des garanties d'assistance. Garantie multirisque * : 4,95 % du prix du voyage Annulation Lorsque vous devez annuler votre voyage, Assurinco vous rembourse les frais prévus dans nos conditions de vente pour tout motif listé dans les conditions générales de l'assurance (sans franchise en cas de maladie, accident, décès, et avec une franchise pour tous les autres motifs garantis). Remboursement maximum : 10 000 € par personne et 40 000 € par événement. Bagages - En cas de perte, vol ou détérioration de vos bagages, Assurinco vous rembourse à concurrence de 2 000 € par personne. - En cas de retard d'acheminement, Assurinco vous rembourse les effets de première nécessité à hauteur de 300 € par personne (sur présentation des justificatifs à votre retour de voyage). Interruption de voyage Si vous êtes rapatrié, ou devez interrompre votre voyage en cas de : - maladie grave, hospitalisation ou décès d'un proche; 11/14 Intermèdes - Agence commerciale : 10, rue de Mézières 75006 Paris - Tél. : 01 45 61 90 90 [Intermèdes](http://intermedes.com) - contact : info@intermedes.com - Siège social : 20/22 Rue des Petits Hôtels 75010 Paris RCS Paris B390 976 249 - N° de TVA intracommunautaire : FR 06 39 09 76 249 - SAS au capital de 285 651 € - IM 075100239 - Garantie Groupama - inondation, incendie ou cambriolage de votre domicile, résidence secondaire, locaux professionnels; - une convocation à caractère impératif. Assurinco vous rembourse la partie de votre voyage non effectuée (avec une franchise d'une nuit) à concurrence de 10 000 € par personne et 40 000 € par événement. Cette garantie ne peut intervenir qu'après intervention de Mutuaide au titre des garanties d'assistance. Garantie Multirisque complémentaire carte bancaire * : 2,95 % du prix du voyage. Garanties identiques à l'assurance Multirisque, à condition que vous ayez réglé votre voyage au moyen d'une carte bancaire haut de gamme, comportant une garantie annulation. * Les garanties d'assurance sont soumises aux conditions générales de vente décrites dans les notices d'assurance. Le détail des garanties est disponible sur notre site internet [Intermèdes](http://intermedes.com), ou peut vous être envoyé sur simple demande. Vous disposez d'une faculté de renonciation définie par les articles L112-2-1 et L112-10 du Code des assurances à la suite de la souscription d'un contrat d'assurance.

Conformément aux dispositions de l'article L112-10 du Code des assurances, l'Assuré qui souscrit à des fins non professionnelles un contrat d'assurance constituant un complément d'un bien ou d'un service vendu par un intermédiaire, s'il justifie d'une garantie antérieure pour l'un des risques couverts par le présent contrat, peut renoncer à ce dernier, sans frais ni pénalités tant qu'il n'a pas été intégralement exécuté ou que l'Assuré n'a fait intervenir aucune garantie. Cette renonciation doit intervenir dans un délai de 30 jours calendaires à compter de la conclusion du contrat et si la date du départ est supérieure à 30 jours.

La demande écrite doit être envoyée par mail à documents@intermedes.com ou par courrier à Intermèdes 10 rue de Mézières 75006 Paris.