



Dossier d'informations

TIBET

En dépit des changements parfois violents ayant affecté depuis 40 ans le Toit du Monde, le Tibet reste un pays particulièrement fascinant. Vous y découvrirez :

- Une région mythique par excellence.
- La force d'une tradition millénaire toujours vivante.
- Des monastères exceptionnels pour leur vie religieuse, leurs peintures ou leurs statues.
- La majesté des hauts plateaux tibétains et de la chaîne himalayenne.
- Une grande diversité de voyages (durée, niveau physique, paysages).

Nos Points forts

- Une grande variété de circuits sur la totalité du Tibet historique : du Kailash, à l'ouest, au massif de l'Amnyé Machen, au nord-est,
- Des groupes de 12 personnes maximum, sans supplément de prix pour les petits groupes,
- Tous les droits d'entrée dans les monastères inclus dans le prix,
- Des vols réguliers sur Kathmandu avec Gulf Air, Qatar Airways ou Etihad et des vols réguliers sur Pékin.

CARTE D'IDENTITE

Superficie : 1 200 000 km²

Capitale : Lhassa

Population : 6.7 millions d'habitants

Système politique : région autonome sous contrôle chinois

Président : Hu Jintao

Religion : bouddhisme du Vajrayana

Langues : tibétain, chinois, anglais

Monnaie : le renmimbi yuan

Décalage horaire : Paris + 7h

Formalités : passeport + visa

Sommaire

1. Généralités
2. Formalités & Santé
3. Renseignements pratiques
4. Démarche responsable
5. Bibliographie

Pour vous inscrire

TIRAWA
Alpespace
170, voie Albert Einstein
73801 Montmélian Cedex
Tél: 04 79 33 76 33
www.tirawa.com

Date de mise à jour : 2007-04-05

GENERALITES

GEOGRAPHIE

D'une superficie de deux fois la France, la région autonome du Tibet s'étend dans une zone de latitudes équivalente à celle de l'Algérie. Elle est bordée par l'Inde, le Tibet, le Bhoutan et la Birmanie ainsi que par des provinces chinoises au nord et à l'est. **Le Nord du Tibet** est constitué de hauts plateaux désertiques appelés Changthang. Ce haut plateau est en fait constitué d'un faisceau d'une trentaine de chaînes de montagnes s'élevant jusqu'à 6000 m et entrecoupé de vallées de plus de 4000m d'altitude où s'étalent de très nombreux lacs (par exemple le lac Namtso « le lac céleste »). Les hauts plateaux sont habités exclusivement par des nomades.

Le Tibet central est constitué d'un système de hautes vallées dont l'altitude varie de 3500m et 4000m et qui sont situées entre la chaîne des Nyenchen Tangla au nord et l'Himalaya au sud. Cette région est traversée par le cours supérieur du Brahmapoutre (nommé Yarlung Tsangpo au Tibet). Les principales villes Lhassa, Shigatsé et Gyantsé se trouvent dans cette région au climat relativement tempéré.

L'Himalaya ne constitue pas une ligne de partage des eaux. Elle est située à 150 Kms plus au nord, à une altitude moyenne de 4000m. Quelques-uns des principaux fleuves de l'Asie prennent leurs sources au Tibet ; Indus, Gange, Brahmapoutre, Mékong... Ils ont creusé de profonds sillons au travers des plus hautes montagnes du monde pour parvenir en Inde.

FAUNE / FLORE

Préserver à travers le temps grâce aux croyances bouddhistes qui proscrivent la destruction de toute vie animale et végétale, l'écosystème du Tibet a subi depuis l'invasion chinoise une profonde et irréversible dégradation. Depuis 1949, « La Maison des trésors de l'Ouest » (Xijiang) est consciencieusement pillée de ses ressources forestières (déboisement industriel intensif), animalières (chasse élevée au rang de lucrative industrie touristique, et braconnage d'espèces protégées), minières (uranium, fer, or, charbon, etc.) et hydrauliques. La surexploitation des zones de pâturage, l'implantation d'industries polluantes et l'arrivée massive de colons chinois ont provoqué de graves problèmes d'érosion, de désertification, d'inondations et de pollution, qui ont déjà anéanti des pans entiers de la faune et de la flore, et détérioré le climat, modifiant du même coup les températures et les précipitations. Un problème d'envergure, dont les incidences écologiques débordent largement les frontières, puisque les plus grands fleuves d'Asie (Indus, Brahmapoutre, Salouen, Mékong, Yang-tsé Kiang et Fleuve Jaune) prennent naissance dans les montagnes tibétaines.

HISTOIRE

Au Pays des Neiges, histoire et religion sont indissociables et étroitement mêlées.

Selon la légende bouddhiste, l'origine du peuple tibétain remonterait à l'union d'une démonsse et d'un singe, ce dernier étant considéré comme une émanation de Avalokishvara (Chenrezig en tibétain), bodhisattva de la compassion et protecteur du Tibet (voir le paragraphe religion). De ce mariage naquirent six enfants, à l'origine des six tribus qui peuplent le Tibet aujourd'hui.

L'histoire tibétaine débute au Vème av. J.-C. avec le règne du premier roi mythique Nyatri Tsenpo, sans doute d'origine indienne. La tradition Bön, religion antérieure au bouddhisme, décrit quant-à elle 18 rois ayant régnés avant Nyatri Tsenpo.

Ce n'est qu'au VIIIème siècle que l'écriture tibétaine fut introduite (inspiré du sanskrit). Tout ce qui se rapporte aux périodes antérieures ne fut écrit qu'à posteriori et reste extrêmement controversé. C'est à cette époque que Songtsen Gampo, 33ème roi de la dynastie, réalise l'unification de différents royaumes. En épousant deux princesses bouddhistes, chinoise et Tibétaise, il introduit cette religion au Tibet. Il établit sa capitale à Lhassa, fait construire une forteresse (à l'emplacement actuel du Potala) et le Jokhang (aujourd'hui encore le temple le plus sacré du Tibet). Le règne de Songten Gampo fut marqué par un développement culturel, social et religieux sans précédent.

Au VIIIème, sous le règne de Trisong Detsen, arrière petit-fils de Songten Gampo, le bouddhisme se développe fortement à l'intérieur du Tibet grâce à l'enseignement diffusé par le sage indien

Padmasambhava. Le bouddhisme est déclaré religion d'Etat. Le monastère de Samyé est achevé en 792. Au IX^{ème}, on assiste à un fort retour de l'ancienne religion Bön sous le règne du roi Langdarma. Après l'assassinat de ce dernier, le Tibet se morcelle alors que le bouddhisme dégénère progressivement. Désireux de réintroduire les enseignements du Bouddha, Yeste-Ö, roi de Gugé invite au XI^{ème} le sage indien Atisha. L'arrivée de ce grand maître marque le départ d'une seconde diffusion du bouddhisme. Il sera à l'origine des futures grandes écoles bouddhistes. Le monastère de Sakya est fondé par les Sakyapa, celui de Reting par les Kadampas, ceux de Tsurphu et Drigung par les Kagyupa. Au XIII^{ème}, les rivalités entre monastères affaiblissent le pays. Sous la force, le Tibet doit prêter serment de vassalité à l'empereur mongol Gengis Khan qui vient de conquérir l'ensemble de la Chine. Au XIV^{ème}, Tsongkhapa, grand religieux venu d'Amdo réforme le bouddhisme en s'inspirant des préceptes d'Atisha et fonde l'école Gelugpa (bonnets jaunes). Les monastères de Ganden, Drepung et Sera sont construits. Gedum Drum, neveu et disciple de Tsongkhapa fonde quant à lui le monastère du Tashilhumpo à Shigatsé. Les bonnets jaunes supplantent les autres écoles non réformées. Un siècle plus tard, Gedum Drum sera considéré comme 1^{er} Dalaï Lama à titre posthume. Le XVI^{ème} marque la consécration des Gelugpa. Altan Khan, chef des mongols, dont le peuple s'est converti au bouddhisme, donne à Sonan Gyatso (3^{ème} supérieur des Gelugpa après Tsongkhapa) le titre de Dalaï Lama « Océan de sagesse ». Au XVII^{ème}, Gushri Khan attribue au 5^{ème} Dalaï Lama, Lobsang Gyatso, le pouvoir temporel et spirituel du Tibet. Les Gelugpa accèdent donc officiellement au pouvoir. Le Potala est construit. Lobsang Gyatso investit une nouvelle autorité spirituelle en conférant le titre de Panchen Lama « Grand Maître érudit » à son précepteur. Au XVIII^{ème}, l'empereur Mandchou Kangxi envahit le Tibet et le proclame protectorat chinois. En 1904, l'armée britannique marche jusqu'à Lhasa afin de forcer les Tibétains à signer des accords commerciaux. Le gouvernement tibétain fonctionne de manière indépendante jusqu'en 1950, date à laquelle, sous l'impulsion nationaliste de Mao, les Chinois lancent leurs troupes à l'assaut du Tibet. C'est le début de longues années de guerre. En 1959, le Dalaï Lama se réfugie en Inde. Entre 1966 et 1976, la révolution culturelle se déchaîne à travers toute la Chine, brisant sur les hauts plateaux toutes les racines de la culture tibétaine. Dans les années 1980, Deng Xiaoping conduit une politique plus tolérante. Celle-ci n'empêche pas un nouveau pic de violence en 1989. Cette année là, le Dalaï Lama en exil à Dharamsala en Inde, reçoit le prix Nobel de la Paix. Aujourd'hui, une politique d'ouverture touristique est menée. On assiste à une restauration des monastères et de la vie monastique... sous le contrôle attentif des autorités chinoises.

RELIGION

La religion chamaniste bön prédominait au Tibet avant le bouddhisme. La doctrine originelle du bouddhisme, née d'un schisme avec l'hindouisme aurait été prêchée au VI^{ème} siècle av. J.-C. par Siddharta Gautama (connu aussi sous les noms de Shakyamuni ou Bouddha historique). Cette première forme appelée bouddhisme Hinayana (doctrine des anciens) indique la voie pour atteindre le nirvana en éliminant les passions, les illusions du moi et les désirs. En suivant la loi morale délivrée par le Bouddha, on peut espérer abrégé le cycle des réincarnations successives et atteindre la délivrance.

Sans doute trop ardue, dogmatique et composée de subtilités métaphysiques, la forme Hinayana évolue vers des voies plus accessibles qui prendront formes à travers le Mahayana. La recherche individuelle du nirvana cesse d'être l'objectif unique au profit du salut d'autrui. En même temps, le bouddhisme se divinise, se dote d'une théologie complexe en faisant émerger la notion de Boddhisattva, de l'Adi-bouddha et des Jinas ou Dhyani- bouddha.

L'Adi-bouddha « bouddha né de lui-même » est une notion abstraite du bouddha absolu, nature originelle et incréée, latente au sein de tous les êtres et émanations suprêmes de tous les autres bouddhas. L'Adi-bouddha se décompose en cinq principaux bouddhas personnalisés, les Jinas. A chacun d'eux correspond une direction de l'espace, un type de sagesse, une couleur,... Des cinq Jinas émanent les cinq Boddhisattva principaux ainsi que cinq bouddha humains qui, contrairement aux Jinas, apparaissent au hommes pour leur montrer le chemin du nirvana. Parmi les bouddhas humains, Shakyamuni est le bouddha

historique et Maitreya, le bouddha du futur.

Sur le point de parvenir au nirvana, le Bodhisattava y renonce pour aider les autres êtres à atteindre un état d'éveil comparable au sien.

Sensibilisé au bouddhisme par ses épouses, le roi tibétain Songtsen Gampo, favorise une première apparition timide du bouddhisme Mahayana au Tibet vers l'an 630. Ce grand roi est aujourd'hui considéré comme le père du Tibet et assimilé à une émanation de Chenrezig.

Invité par le roi religieux Trisong Detsen vers 750, le sage indien Padmasambhava «né de la fleur de Lotus» (Guru Rimpoche « le maître précieux » en tibétain) introduit véritablement le bouddhisme sous sa forme tantrique appelé bouddhisme Vajrarayana. Se distinguant du bouddhisme Mahayana par ses caractères ésotériques et magiques, cette forme était sans aucun doute plus accessible à la mentalité de l'époque, encore toute imprégnée de chamanisme.

Guru Rimpoche est à l'origine de la première école du bouddhisme tibétain, les Nyingmapa « les anciens ». Afin de mieux s'enraciner au Tibet, le bouddhisme intègre les croyances et l'imaginaire bön.

Après une période de dégénérescence de la religion, le maître indien Atisha remet de l'ordre en insistant particulièrement sur les rôles des lamas et de la discipline monastique. Cette renaissance du bouddhisme se confirma par les nombreuses recherches entreprises sur les anciens textes sacrés sanscrits.

Des théologiens construisent des monastères et les nuances doctrinales donnent naissance à différentes écoles. Dromtön, disciple d'Atisha fonde les Kadampa « liées par l'instruction » précurseurs des Gelugpa. Fondée en 1073, les Sakyapa « Ceux du monastère de Sakya » donnèrent naissance à une école très puissante au XIIIème et devint la première école reconnue par les Mongols (dynastie Yuan). Gampopa, disciple du poète Milarepa, fonda l'ordre des Kagyupa « Ceux de la transmission orale » qui se divisera en plusieurs branches, notamment les Karmapa.

Au cours des XIIème et XIIIème siècle, des combats sanglants ont lieu entre les différentes écoles du bouddhisme pour le gain du pouvoir politique. Désireux de discipliner les moines, Tsongkhapa, un moine érudit, entreprit une nouvelle réforme au XIVème, qui conduit à la création des Gelugpa (« les vertueux », appelés les bonnets jaunes), école basée sur la rigueur monastique et l'étude. Le bouddhisme lamaïste devint ainsi la dernière forme aboutie prise par le bouddhisme tantrique au Tibet.

POPULATION

Les Tibétains de la région autonome sont de type mongoloïde. Le Tibet historique était composé des régions de U-Tsang, du Kham et de l'Amdo. Aujourd'hui, ces deux dernières régions sont rattachées à des provinces chinoises. Dans les régions visitées, nous rencontrons Khampas originaire du Kham, Andowas originaire de l'Amdo, Lhassawas originaire de la région de Lhasa. Il est difficile de comptabiliser les habitants du Tibet car de nombreux tibétains restent des nomades. On considère que la population serait constituée d'environ 3 millions de tibétains et 3.7 millions de chinois (en 2007).

LANGUES

Tibétain et Mandarin

Du fait de la grande diversité ethnique que l'on peut rencontrer sur l'ensemble du territoire, il n'est pas surprenant de trouver plusieurs langues. L'anglais n'est pratiqué que dans le milieu du tourisme ; d'où l'intérêt d'apprendre quelques mots de tibétain ou de chinois.

MOTS UTILES

Français > Anglais > Tibétain

Bonjour > Hello> Tashi delek

Au revoir > Good Bye> Kalipe ah

Merci > Thank you > Toukdjéché

Aujourd'hui > Today> Tering

Hier > Yesterday > Kasa

Demain > Tomorrow> Sangnyi
Bonne nuit > Good night > Singya nango
C'est beau > It's Nice> Yakpo dou
C'est bon > It's Good> Shinpo dou
Montagne > Mountain> Kangri
C'est haut > It's high > Teupo ré
Comment allez-vous ? > How are you? > Kouzou debo inn pé ?
Ca va bien > I'm Find > Debo Inn
Ca ne va pas > i feel bad > Debo Mé
J'ai faim ! > I'm Hungry > Nga treupa toki dou
Bon appétit > Enjoy your meal > Shéla nyenpo nango
Combien ça coute ? > Gong kadzeu ré ?
Père >Father > Apala
Mère > Mother > Amala
Frère > Brother > Atchola
Soeur > Sister > Atchala
1- one > Tchik
2- Two > Nyi
3- Three > Soum
4- Four > Shi
5- Five > Nga
6-Six > Drouk
7- Seven > Doun
8- Eight > Gyé
9-Nine > Gou
10-Ten > Tchou
20-Twenty > Nyi chou
30- Thirty > Sum chou
40-Fourty > Ship chou
50-Fivety > Ngap chou
100-One Hundred > Gya tamba
200-Two Hundred > Nyi gya
1000-OneThousand > Tong tchik

CLIMAT

Rappel : la météo est un paramètre imprévisible, il convient donc de se préparer au mieux en cas de conditions climatiques exceptionnelles et difficiles.

Le climat est caractéristique d'un pays de haute altitude, au gradient de température important avec un taux d'humidité très faible.

Les mois de juin à septembre concentrent la majorité des précipitations annuelles, comparativement faibles par rapport à la mousson qui sévit au sud de la chaîne himalayenne. La température moyenne à Lhasa est alors douce, de l'ordre de 17°C.

Attention : Quelque soit l'époque de l'année, il peut neiger au dessus de 3 800 m d'altitude. Les passages des cols s'effectuant avec un départ très matinal, les températures peuvent descendre très bas (entre -10° et -20°).

Complément d'informations sur le site : fr.news.yahoo.com/meteo

GASTRONOMIE

La cuisine tibétaine n'est certainement pas la plus variée du monde : à cette altitude, on peut difficilement

faire mieux. Les plats les plus traditionnels, servis dans les petits restaurants, sont les momo (beignets farcis de légumes ou de viande) et les thukpa (nouilles à la viande). L'aliment de base de la plupart des Tibétains est la tsampa, farine d'orge grillée qui, mélangée avec du thé au beurre de yak, forme des boulettes de pâte... très reconstituantes. S'il est difficile de s'alimenter sur le haut plateau, Lhasa abrite en revanche un grand nombre de restaurants chinois, occidentaux, tibétains, et même népalais ou indiens. Les Tibétains boivent de grandes quantités de chang, une boisson alcoolisée et acidulée à base d'orge fermentée.

BOISSONS

Vous trouverez des sodas et de la bière ou bien sûr du thé dans la plupart des villages. Chaque grande ville possède sa production de bière locale. L'eau minérale peut être difficile à trouver dans les villages reculés. Méfiez vous de l'état des bouteilles d'eau, qu'elles soient correctement fermées à l'achat.

FORMALITES & SANTE

FORMALITES

Pour les voyages TB 501 / TB 701 / TB 704 / TB 301 avec arrivée et départ via le Népal

Pour ces voyages, les ressortissants français doivent posséder un passeport valide 6 mois après la date de retour et un **visa Népalais entrées Multiples 30 jours, 40\$ USD sur place.**

Ce visa Népalais entrées multiples à un cout de 40 € en France hors frais de dossiers et poste (sauf modification de la législation après le 09/06/2009)

Il est préférable de le réaliser avant votre départ : prévoir 2 photos d'identité, une photocopie du passeport, le passeport et le formulaire (fourni avec le dossier de voyage)

Il s'obtient aussi directement à votre arrivée au Népal pour 40\$ 30 jours : prévoir 2 photos d'identité. Vous trouverez le formulaire de demande à votre arrivée à Kathmandu.

Pour le visa chinois, spécial Tibet : nous nous chargeons des démarches administratives

Vous devez nous envoyer impérativement avec votre inscription, les photocopies des pages administratives de votre passeport et 2 photos d'identités identiques. Vous réglerez le coût du visa à votre arrivée à Kathmandu : entre 60, 85 ou 120 \$ (selon le délai), en espèces. Attention pour le TB 301 (Pélerinage du Mont Kailash), il nous faut 8 photos d'identités identiques...

Suisse : Consulat général du Tibet. Bleicherweg 33, 8002 Zurich.

Tél : (01).201.45.15. Fax : (01) 201.44.35

Pour les ressortissants suisses et belges, les démarches sont semblables. Les coordonnées des services diplomatiques Népalais sont :

Belgique : Royal Nepalese Embassy. Avenue Winston Churchill 68. 1180 Bruxelles.

Tél : (02) 346.26.58. Fax : (02) 344.13.61

Pour les ressortissants d'autres nationalités, s'informer auprès des services diplomatiques du pays.

Ce visa Népalais multiple entrées peut être obtenu soit en France avant le départ, soit à l'arrivée sur place à Kathmandu.

Adresses utiles :

- **de l'ambassade du Népal** : 45 bis rue des Acacias, 75017 Paris. Tél : 01.46.22.48.67 Les formalités sont à effectuer sur place uniquement. Emmener votre passeport et 2 photos. Le règlement s'effectue en espèces. Ouvert de 10 à 13h.

- **des consulats du Népal** :

Consulat honoraire du Népal B.P 296, 31005 Toulouse Cedex 6. Tél : 05 61 32 91 22

Consulat honoraire du Népal 2, rue Victor Morin 76130 Mont St Aignan. Tél : 02 35 07 18 12

Il est nécessaire de demander au préalable l'imprimé de demande de visa. Délai 2 semaines.

- directement à votre arrivée au Népal : il est possible d'obtenir le visa multiple entrée, sur place à l'arrivée de l'aéroport de Katmandou.

Le visa est limité à 15 jours de séjour sur place et coûte 25\$ USD, 40\$ USD pour 30 jours et 100\$ USD pour 100 jours.

Mais cela peut être très long, si plusieurs vols internationaux arrivent en même temps...

Nous vous recommandons fortement d'obtenir ce visa Népal en France avant votre départ, surtout en haute saison (avril, octobre et novembre).

Pour les ressortissants suisses et belges, les démarches sont semblables. Les coordonnées des services diplomatiques népalais sont :

Suisse : Ambassade du Népal. 81, rue de la Servette 1202 Genève.

Tél : 00 22 733 26 00 ou 26 21. Fax : 22 733 27 22

Belgique : Royal Nepalese Embassy. Avenue Winston Churchill 68. 1180 Bruxelles.

Tél : (02) 346.26.58. Fax : (02) 344.13.61

Pour les ressortissants d'autres nationalités, s'informer auprès des services diplomatiques du pays.

A la réception de votre passeport avec le visa, veuillez vérifier si votre visa correspond bien à votre demande et aux dates de votre voyage.

Il s'obtient directement à votre arrivée au Népal : prévoir 2 photos d'identité. Vous trouverez le formulaire de demande à votre arrivée à Kathmandu.

Pour les ressortissants suisses et belges, les démarches sont semblables. Les coordonnées des services diplomatiques Népalais sont :

Suisse : Consulat général du Tibet. Bleicherweg 33, 8002 Zurich.

Tél : (01).201.45.15. Fax : (01) 201.44.35

Belgique : Royal Nepalese Embassy. Avenue Winston Churchill 68. 1180 Bruxelles.

Tél : (02) 346.26.58. Fax : (02) 344.13.61

Pour les ressortissants d'autres nationalités, s'informer auprès des services diplomatiques du pays.

Pour le visa chinois, spécial Tibet : nous nous chargeons des démarches administratives

Vous devez nous envoyer impérativement avec votre inscription, les photocopies des pages administratives de votre passeport et 8 photos d'identités identiques. Vous réglerez le coût du visa tibétain à votre arrivée à Kathmandu : entre 60 et 120 \$ en espèces.

Pour les voyages avec arrivée sur Pékin : CN 501 / CN 305 / CN 303 / CN 306 / CN 307

Passeport / Visa : les ressortissants français doivent posséder **un passeport valide 6 mois après la date de retour et un visa chinois.**

Le passeport doit comporter obligatoirement une page entièrement vierge.

La perte du passeport entraîne sur place de sérieuses difficultés.

Nous vous conseillons de réaliser cette démarche au plus tard 1 mois avant votre départ

Pour les français et pour obtenir le visa touristique, deux solutions :

- Directement auprès du Service Consulaire de l'Ambassade de la République Populaire de Chine :

joindre le passeport, le formulaire de demande de visa rempli, un chèque du montant du visa à l'ordre de l'ambassade de Chine (de l'ordre de 50 €), 1 photo d'identité, 1 enveloppe pour le retour de votre passeport, libellée à votre adresse. Il est nécessaire de les contacter au préalable pour vérifier ces informations.

Service des visas pour les citoyens français :

Service Consulaire Ambassade de la République Populaire de Chine

20 rue Washington
75008 Paris
Tel : 01 53 75 89 25

20, Bd Carmagnole
13008 Marseille
Tel : 04 91 32 00 01

35, Rue Baudain
67000 Strasbourg
Tel : 03 88 45 32 32

Pour les Belges et les, Suisses merci de prendre contact directement avec les ambassades de Chine dans les pays concernés :

L'Ambassade de Chine en Belgique :

Avenue de Tervuren 443-445
1150 Brussels
Tél: 02 7713309 Fax: 02 7792895
Site web: www.chinaembassy-org.be

L'Ambassade de Chine en Suisse

Service consulaire de l'Ambassade de la Rép.pop.de Chine en Suisse
Kalcheggweg 10, 3006 Berne
Tél: (0041) 031 3514593 Fax: (0041) 031 3514573
www.china-embassy.ch

Pour les ressortissants d'autres nationalités, s'informer auprès des services diplomatiques du pays.

A la réception de votre passeport avec le visa, veuillez vérifier si votre visa correspond bien à votre demande et aux dates de votre voyage.

Pour vérifier la mise à jour des formalités, merci de vous rendre sur le site : www.visas-express.fr

SANTE

Dentiste : en altitude, une petite carie peut être source de douleurs des plus aiguës. Nous allons dans des régions où les dentistes se font parfois rares et sont souvent peu équipés. Une visite 6 semaines avant de partir vous permettra de partir et de voyager sans problème !

Vois en avion : prudence pour ceux qui souffrent d'insuffisance circulatoire et / ou de varices. Pour prévenir ces risques, vous pouvez utiliser des mi-bas de contention veineuse et / ou prendre des médicaments (veinotoniques, aspirines).

Visite médicale : pour les trekkings et surtout ceux en haute-altitude, il est fortement recommandé de consulter son médecin avant de partir. Pour nos voyages d'un niveau de difficulté « très soutenu », c'est à dire avec la cotation entre 15/20 et 18/20, merci de nous adresser soit une liste des principaux trekkings que vous avez déjà réalisés, soit un certificat médical précisant votre aptitude à un effort long et soutenu ou un effort soutenu à une altitude supérieure à 3500m..

Personnes de plus de 65 ans : **Pour les voyages dont l'altitude est supérieure à 3500 m et pour tous voyages dont la cotation est supérieure ou égale à 15/20, un certificat médical d'aptitude à l'altitude doit nous être envoyé à 1 mois du départ.**

Complément d'informations sur les sites : www.astrium.com

et

<http://www.pasteur.fr/ip/easysite/go/03b-000027-03d/vaccinations-internationales-medecine-des-voyages/recommandations-par-pays>

VACCINS

Aucune vaccination n'est obligatoire. Soyez à jour pour les vaccinations classiques en priorité tétanos et polio. Les vaccins anti-typhoïdiques et contre les hépatites A et B sont conseillés. L'hépatite A est transmise par la consommation d'eau contaminée, la B est transmise par relations sexuelles ou contacts sanguins et parfois par la salive.

SECURITE

Vous pouvez retrouver sur le site officiel du ministère des affaires étrangères la position du quai d'Orsay sur les pays :

www.diplomatie.gouv.fr à la rubrique "Conseils aux voyageurs".

Les informations contenues sur le site du ministère des Affaires Etrangères sont susceptibles de modifications et sont données à titre indicatif. En aucun cas, le ministère ne peut être tenu pour responsable d'incidents qui pourraient survenir pendant un voyage. **En outre, il est rappelé qu'aucune région du monde ni aucun pays ne peuvent être considérés comme étant à l'abri du risque terroriste.**

Par ailleurs, TIRAWA est membre du **Collectif Sécurité des Tours Opérateurs d'Aventure**.

L'objectif de ce collectif est de vous permettre de choisir votre voyage en vous apportant des informations claires et actualisées sur votre sécurité dans les pays jugés sensibles par le Ministère des Affaires Étrangères. Ainsi, différents tours opérateurs d'aventure français majeurs, dont TIRAWA, mettent en commun leurs sources d'informations et décident ensemble du maintien ou non de leurs voyages dans ces pays.

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

ACCES AUX AEROPORTS DE PARIS

Pour plus d'informations, consulter le site www.aeroportsdeparis.fr

Renseignements téléphoniques au 3950

Accès en transport en commun :

- Cars Air France Tél : 08 92 35 08 20
- Roissybus : Opéra - CDG. Tél : 08 92 68 77 14
- RER Denfert Rochereau - CDG : ligne B. Ratp : Tél : 32 46 www.ratp.fr

ASSISTANCE AUX AÉROPORTS DE PARIS

Pour les départs groupés de Paris :

Grâce à ANMS, le service Tirawa dans les aéroports parisiens consiste aujourd'hui en une totale prise en charge du passager pour un service optimisé et de qualité :

- Un accueil personnalisé à l'aéroport sur le lieu de rendez-vous,
- Une présentation entre eux des divers participants au voyage,
- Un accompagnement jusqu'au comptoir d'enregistrement de la compagnie,
- Une prise en charge individuelle de l'embarquement avec, souvent, l'agréable surprise d'enregistrer immédiatement, sans perdre de temps dans les longues files d'attentes,
- La possibilité de réagir immédiatement en cas de problème lors d'un enregistrement ; rachat d'un billet d'avion, déblocage de place avec le chef d'escale... et, dans tous les cas, la capacité à trouver la meilleure solution en collaboration avec la compagnie,
- Un message à Tirawa, pour nous indiquer que tout s'est bien passé. Si un problème survient (changement d'horaire, retard au départ...), un rapport détaillé nous permet de réagir immédiatement, prendre les mesures nécessaires et notamment de prévenir nos prestataires à l'arrivée

DECALAGE HORAIRE

Par rapport à Paris :

Au Tibet : + 3h45 l'été, +4h45 l'hiver.

Au Tibet : +6h en été et +7h en hiver. C'est un décalage artificiel, le Tibet étant à l'heure de Pékin. Physiquement, ce décalage correspond à +4h l'été et +5h l'hiver.

Complément d'informations sur le site :
www.horlogeparlante.com

MONNAIE

Au Tibet, le Renmimbi (unité: le yuan).

Abréviation : CNY. Au 28/12/05 1 € ≈ 9.7964 CNY

Traveller en \$: si vous y tenez. Uniquement dans les banques à Lhasa et Kathmandu.

Espèces : vous pouvez changer dans les banques et les hôtels des villes des \$ ou des €. Pour l'achat d'un article d'un montant élevé, vous obtiendrez un meilleur prix si vous négociez en \$, plutôt qu'en monnaie locale.

CB : uniquement dans les banques et certains magasins dans les grandes villes. Pour les achats, une commission est retenue.

Complément d'informations sur le site :
www.oanda.com/convert/classic

COMMUNICATION

Au Tibet vous allez côtoyer le moyen-âge. Il n'existe de lignes téléphoniques pratiquement que dans les villes, principalement dans les grands hôtels.

Téléphoner en Europe :

A Kathmandu, à partir de l'hôtel ou des nombreuses agences de communication situées dans les villes. Possibilité de téléphoner, de faxer ou d'envoyer des mails.

Au Tibet, les possibilités sont très réduites. Vous pouvez téléphoner exclusivement depuis les hôtels de Lhasa, Gyantsé, Shigatsé.

La communication téléphonique est d'environ 3 € la minute.

Indicatif pour la France : 00 33... suivi de votre numéro à neuf chiffres.

E-mail

De nombreux cybercafés sont accessibles Kathmandu et Lhasa.

Où vous contacter en cas d'urgence pendant votre séjour ? Contacter Tirawa à Chambéry qui transmettra, suivant les itinéraires et le timing à ses agences locales. Ayez cependant en mémoire que la transmission de messages est impossible dans certains secteurs reculés (comme le Mt Kailash ou le lac Namtso).

ACHATS

A Kathmandu :

Matériel de montagne d'occasion... Sur le matériel neuf, c'est presque aussi cher qu'en France excepté le matériel de fabrication coréenne ou népalaise

Vêtements à prix défiant toute concurrence: tee-shirt brodé, pantalon, pull en laine et veste en laine

Bijoux tibétains (il faut bien chercher !). Produits d'artisanat. Livres.

Au Tibet :

Souvenirs divers et variés sur le Barkhor de Lhassa ou le marché de Shigatsé : tapis tibétains, bijoux modernes ou anciens, thangkas (peintures religieuses), objets rituels, objets de la vie quotidienne... Attention, aux faux vendus pour de l'ancien. Les Tibétains sont de redoutables commerçants...

BON A SAVOIR POUR UNE DEMARCHE RESPONSABLE

TIRAWA est membre de l'association ATR / Agir pour un Tourisme Responsable / et à obtenu en décembre 2008 la certification TOURISME RESPONSABLE AFAQ AFNOR

À partir de valeurs communes basées sur le respect, la solidarité et la qualité, ATR a pour objectif d'harmoniser les pratiques professionnelles de ses membres.

La certification impose de respecter des critères exigeants :

- Promouvoir un tourisme permettant un développement durable pour les pays d'accueil.
- Travailler à la préservation des cultures locales et dans le respect des différences et associer leurs clients à cette démarche.
- Veiller à la juste répartition des retombées économiques générées par l'activité touristique, en particulier en assurant une juste rémunération des services nécessaires à la construction d'un voyage ou d'un séjour.
- Minimiser l'impact de leurs activités sur l'environnement.

Chaque membre certifié s'engage aussi à accepter les contrôles de l'**AFAQ AFNOR** qui décidera du renouvellement de ce certificat.

Critères disponibles sur www.tourisme-responsable.org

E-mail : contact@tourisme-responsable.org

SAVOIR VIVRE

N'oubliez pas que nous sommes des invités de passage. Il convient de respecter des règles élémentaires de bon sens envers nos hôtes : pas de tenue trop provocante pour les dames, ne pas marcher torse nu pour les hommes, ne pas prendre en photo une personne qui ne le désire pas... Soyez patient et gardez le sourire.

Attention aux photos du Dalai Lama ! Les Chinois nous font comprendre que vous faites du tourisme et non de la politique. Distribuer des photos du Dalai Lama peut vous causer de gros problèmes (expulsions) et mettre grandement en danger les Tibétains à qui vous les donner. Au Potala et dans certains sites les plus courus par les touristes, les moindres gestes sont surveillés.

Cadeaux pour les Tibétains : évitez de donner des bonbons aux enfants, il n'y a pas autant de dentistes qu'en France... Pas de médicaments : ils ne sont pas forcément adaptés aux Tibétains et ils ont bien des difficultés à suivre la posologie.

Des cartes postales de votre région peuvent vous aider à expliquer où vous habitez et enrichir les échanges avec les locaux.

Pourboire :

Les pourboires ne sont pas obligatoires. Cependant, dans la plupart des pays d'Asie, c'est souvent plus qu'une coutume ; c'est un usage quotidien !!! Les citoyens des classes aisées dans ces pays donnent systématiquement... Aussi, il est devenu impensable pour les locaux qu'un étranger ne puisse pas se soumettre à ces règles d'usage. Néanmoins, le montant peut varier en fonction de la qualité des services, guide, équipe locale, personnels de service à l'hôtel, et de la durée des services rendus.

Dans tous les cas, garder en tête qu'il vaut mieux ne rien donner que ne pas donner assez ! Dans ce dernier cas, vous risquez d'offenser la personne.

Évitez les comparaisons avec la France ; évitez aussi les amalgames franco-français qui laissent croire que si vous devez donner un pourboire, c'est que Tirawa ne paie pas ses prestataires ou ne les paie pas assez. Ce sont des choses différentes ! Nous pouvons doubler les salaires de toutes les personnes en charges d'organiser votre voyage, le pourboire restera une coutume. Nous avons d'ailleurs essayé toutes les méthodes pour vous éviter ce petit « désagrément » mais rien n'y fait. Les asiatiques veulent vous voir donner quelque chose de votre poche, en milieu ou en fin de parcours.... Cela les rassurent, ils ont ainsi l'impression que vous reconnaissez leur travail et leur présence. Essayer aussi d'avoir un comportement chaleureux face à ces actes de don. A cet égard, les Français sont malheureusement de plus en plus mal perçus en comparaison des nations anglophones ou même comparés à nos voisins suisses et belges ! Du coup, certaines personnes (porteurs, guides, lodges, hôtels...) ne veulent plus travailler avec les Français réputés peu généreux !!!

A noter toutefois que, dans de nombreux pays, nous prenons déjà en charge une partie des pourboires. Notamment ceux des hôtels dans les circuits ou vous êtes à l'hôtel tous les soirs. Ceci ne vous empêche pas pour autant de donner 0.10 euro à la personne qui vous dépose vos sacs dans la chambre...

SITUATION ENVIRONNEMENTALE

Par la richesse de son système hydrographique, le Tibet est considéré comme le château d'eau de l'Asie ; tous les grands fleuves asiatiques y prennent leur source et recueillent dans leurs cours supérieurs de grandes quantités d'eaux de ruissellement. Par ailleurs, la couverture forestière du Tibet dit « historique » était de 12 millions d'hectares. Malheureusement, la déforestation importante dans les régions du sud-est tibétain (Kongpo et Kham) accroît à ce jour l'érosion des sols et les risques d'inondations pour l'ensemble des pays du sud de l'Asie.

CALCULER ET COMPENSER VOS EMISSIONS DE CO2 EN AVION

Une démarche volontaire pour le climat

Compenser ses émissions de CO2, c'est verser une somme correspondant aux quantités de CO2 émises par nos usages privés. Cette action permet de cofinancer une économie définie de CO2 sur projet de développement dans un pays du Sud.

Une action de solidarité

En compensant volontairement vos émissions de CO2, vous soutenez un projet de développement durable au bénéfice des populations du Sud.

Exemple de compensation

On peut estimer qu'un trajet aller-retour Paris / Kathmandou équivaut à une émission de 3,20 tonnes équivalent CO2 par personne.

Le montant de la compensation pour ce trajet s'élève à 76,80 € (26,10 € en bénéficiant de la réduction d'impôt prévue dans le cas des dons aux oeuvres d'intérêt général).

Comment compenser

Avec CO2Solidaire <http://www.co2solidaire.org/> chaque compensation est affectée directement aux projets de développement mis en oeuvre dans les pays du Sud par l'ONG GERES qui est présente sur le terrain depuis plus de 30 ans.

Vous pouvez évaluer, à partir de la rubrique Calculs CO2, la quantité de gaz à effet de serre que vous avez émise et le montant de la compensation qui permettra d'en économiser autant sur un projet.

SITUATION ECONOMIQUE ET SOCIALE

La région autonome du Tibet est un des territoires parmi les plus pauvres de Chine en raison de son isolement relatif et de ses conditions climatiques extrêmement rudes. Les principaux investissements mis à ce jour par le gouvernement Chinois ont servi avant tout à la réalisation d'infrastructures permettant de relier le Tibet à la Chine (routes, aéroports) et au paiement d'une administration importante dans cette région mais nécessaire au niveau politique.[]

L'évolution économique actuelle du Tibet est souvent critiquée dans la mesure où elle semble avantager les

résidents chinois, d'une part, et porter atteinte à l'agriculture et au fragile système écologique du Tibet, d'autre part.

Sur ces hauts plateaux, les principales cultures incluent orge, blé, sarrasin, seigle, pomme de terre, avoine, colza, coton, fruits et légumes variés. L'élevage constitue la base principale de l'économie tibétaine. Le Tibet bénéficie en effet de conditions favorables avec 82 millions d'hectares de steppe naturelle dont 56 millions sont utilisables. Ce chiffre important représente 20% des prairies de toute la Chine. Plus de 90% des pâturages tibétains se situent en hautes altitudes et les plantes fourragères sont de grandes valeurs nutritionnelles.

L'élevage représente environ 60% de la production agricole totale du Tibet. Les Tibétains élèvent principalement des yaks, des chèvres et des moutons. Le yak domestique (très robuste et résistant au froid jusqu'à -40°C) peut fournir aux Tibétains, laine, cuir, viande, lait et fromage. Cet animal est également utilisé comme moyen de transport. Par ailleurs, ses bouses séchées sont utilisées comme combustible et engrais naturel.

BIBLIOGRAPHIE

Guides :

- **Le guide du Tibet**, Christian Deweirdt, (éditions Peuples du monde), très complet.
- **Tibet**, Stephen Batchelor, (guide Olizane 1990).
- **Tibet**, Lonely Planet, en anglais, 1999, 352 pages : complet, pratique, fiable.
- **Le guide du pèlerin**, V. Chan, Olizane-Voyageur, 1248 pages : 60 treks et pèlerinages, 200 cartes et plans, avec une introduction au bouddhisme tantrique. La bible du trekkeur.
- **Les chevaux du vent**, J.Edou et R. Vernadet, L'Asiathèque 1993. Un excellent complément.
- **Tibet secret**, Fosco Maraini, Arthaud 1989.
- **Tibet**, M. Buckley, Arthaud Guides
- **Tibet -Tibet**, Le guide du routard, Hachette, 1999 : 70 pages sur le Tibet. Pour les routards !
- **Tibet, un autre monde**, P.A Donnet et Robert Dompnier, Olizane 1993, écrit par l'un des fondateurs de Tirawa.
- **Les clefs de l'Himalaya**, Jean Denis, édition Cerf, un ouvrage très pointu sur les religions
- **Tibet handbook, with Bhutan**, en anglais, 960 pages, 5 cartes en couleur.
- **Himalaya**, Le petit futé, 270 pages, dont 60 sur le Tibet.

Albums Photographiques :

- **Tibet, the sacred realm: photographs 1880-1950**, Lobsang P. Lhalungpa, Aperture Inc. 1983, avec préface du Dalai-Lama, bibliographie, chronologie, en anglais: catalogue d'une exposition de photographies d'archives présentée au Philadelphia Museum of Art.
- **Lhasa, le Tibet disparu**, H. Harrer, La Martinière, 1997: un texte et 200 photos de l'auteur en noir et blanc sur sa vie à Lhasa.
- **Trésors du Tibet**, catalogue de l'exposition au Museum d'Histoire Naturelle de Paris, 1987: 115 photos, une présentation du directeur de l'administration du patrimoine de la région autonome du Tibet, et un index.
- **Art et archéologie du Tibet**, A. Chayet, Picard.
- **Bijoux en or du Tibet et du Tibet**, S. J. Casey, Olizane, 1996.
- **Idoles du Tibet et du Tibet: arts de l'Himalaya**, Collectif musée Cernushi, 1996, 208 pages.
- **L'esprit du Tibet: la vie et le monde de Dilgo Khientz**, M. Ricard, Le seuil-Beaux livres.
- **Moines danseurs du Tibet**, M. Ricard, le fils de J.F.Revel moine bouddhiste. Albin Michel
- **Hommes, divinités et montagnes des Himalayas**, B. Olschak, Glénat 1994.
- **Kailash, pèlerinage tibétain**, A. van Limburg, la Boussole, 1999, 140 pages

- **Brèves d'Himalaya**, Collectif, la Boussole, 1999
- **Un voyage au Tibet**, D. Lachnit, Somogy, 1999, 120 pages, avec une préface de M. Ricard.
- **L'oeil du Tibet**, Eliot Pattison, Edition 10/18 (du même auteur N° 3648; 3652; 3912; 4221)
- **Hommage au Tibet**, O. Föllmi, la Martinière, 1995
- **Le Tibet tel quel**, P. Y. Ginet, Créations du Pélican, 1998

Récits, Essais :

- **Mon pays, mon peuple**, Dalai Lama, Olizane, 1984: mémoires de sa Sainteté le XIVème Dalai Lama du Tibet.
- **Portraits du Tibet: le pouvoir de la compassion**, Dalaï Lama en collaboration avec Elie Wiesel et Phil Borges, Glénat
- **Terre des dieux, malheur des hommes: sauver le Tibet**, Dalaï Lama en collaboration avec G. Van Grasdorff, Lattes
- **Voyage d'une parisienne à Lhassa; Mystiques et magiciens du Tibet; Au pays des brigands gentilshommes; Grand Tibet et vaste Chine; Journal de voyage**. A. David Neel éditions Plon et éditions du Rocher.
- **Tibet secret**, Fosco Maraini, Arthaud, 1952, traduit de l'italien: 68 héliogravures et récit de ses voyages au Tibet en 1937 et 1938: anecdotes, réflexions sur l'art et les croyances.
- **Tibet mort ou vif**, P. A. Donnet, Gallimard, 1990, (avec préface d'E. Badinter) et coll. Folio : Témoignages de Tibétains et de Chinois après l'invasion, un regard de journaliste sur le choc des deux civilisations, avec le plan en cinq points du Dalaï Lama (1987) et son discours au Parlement Européen en 1988.
- **Sept ans d'aventure au Tibet**, H. Harrer, Arthaud, 1953 et J'ai lu : son évasion, son séjour de cinq ans à Lhassa, son amitié avec le Dalaï Lama, l'invasion chinoise.
- **Un barbare au Tibet ; A la découverte des sources du Mékong** M. Peissel, Le Seuil, 1998, 212 pages: récit d'une expédition en 1994 aux sources du Mékong, au centre du Tibet.
- **Le voyage en Asie Centrale et au Tibet**, M. Jan, Robert Laffont-Bouquins, 1480 pages: anthologie des voyageurs occidentaux du Moyen Age au début du XIXème siècle, dont 400 pages sur le Tibet, des premiers missionnaires Jésuites à H. Harrer.
- **L'art de guérir au Tibet**, Baker, Le Seuil
- **Le lama venu du Tibet**, Dagpo Rimpoché, Grasset
- **Les enfants de l'espoir**, D. et O. Föllmi, La Martinière : L'histoire des enfants réfugiés du Tibet.
- **Tibet, mon histoire**, Jetsun Pema, Ramsay, 115 F, et aussi dans le Livre de Poche

Romans :

- **Lama**, F. Hyde Chambers, Belfond, 1986, 415 pages: la fuite des Tibétains vers l'Inde à travers l'Himalaya.
- **La tibétaine**, M. Peissel, Robert Laffont, 1987: premier roman de l'auteur, après ses six ouvrages sur l'Himalaya.
- **Le jardin de mensonges**, B. Grandjean, coll. les exotiques chez Kaïlash. L'auteur a vécu en Inde, au Sikkim, au Bhoutan et parmi les Tibétains en exil.

Bandes Dessinées :

- **Tintin au Tibet**, Hergé: traduit en plusieurs langues et souvent réédité chez Casterman. A compléter avec J.M.Floch, **Une lecture de Tintin au Tibet**, PUF
- **Contes du Tibet**, Collectif, Grund
- **Cornes de lièvre et plumes de tortue: contes populaires du Tibet**, P. Carré, Le Seuil

Filmographie :

- **Sept ans au Tibet**, de J.J. Annaud, France, 1997.
- **Kundun** de Martin. Scorsese, USA, 1998.