

LES MARCHES TIBETAINES DU YUNNAN - TREK AU FIL DU YANGTSE -

Du 20 / 10 / 2018 au 04 / 11 / 2018



Ce voyage invite à la découverte à pied d'une Chine peu connue. Aux confins de la Chine et de l'Asie du sud-est, le Yunnan se démarque de la Chine « classique » par sa diversité culturelle et ses paysages variés.

Notre trek se déroule entre le Lac Lugu, fief de l'ethnie Mosuo, une des dernières sociétés matriarcales, et les Gorges du Saut du Tigre, creusées par le Yangtsé, qui figurent parmi les plus profondes du monde (3800m de dénivelé entre le sommet du Mont du Dragon de Jade et le fond des gorges).

Nous finissons notre voyage à Zhongdian (Shangrila), pour nous reposer dans une ambiance tibétaine.

- ◆ **Trek de 7 jours de village en village à la rencontre des populations locales,**
- ◆ **Une diversité de paysages et de peuples,**
- ◆ **Les spectaculaires Gorges du Saut du Tigre du Yangtsé,**
- ◆ **Les vieilles villes de Lijiang et Shangrila,**
- ◆ **Niveau : moyen (4 à 7 heures de marche par jour à des altitudes comprises entre 1700 et 3600m avec un dénivelé positif maximum de 1000m).**
- ◆ **Encadrement par une accompagnatrice en montagne française parlant chinois et connaissant très bien la région.**

Association MANDALA VOYAGES – le Village- 04420 Prads Haute Bléone

Affiliée à L'APRIAM immatriculation « Atout France » IM 073.10.0023

SIRET : 809 973 019 00015 / TVA intracommunautaire : FR05809973019

Alpespace, Le Neptune, 50 Voie A. Einstein 73800 FRANCIN

Garantie financière: GROUPAMA ASSURANCE-CREDIT 8-10 rue d'Astorg, contrat n° 4000713451

R.C.P. : MMA IARD-10 Bd M. et A. Oyon Contrat n°103.056.234 – 72000 LE MANS

J1 et J2 : Vol Paris-Kunming (altitude :1900m)

Arrivée à Kunming, transfert à l'hôtel puis découverte à pied de la ville et dîner dans un restaurant de cuisine traditionnelle locale.

J3: Kunming-Lijiang (2400m)

Vol matinal pour Lijiang (45mn), transfert à l'hôtel. L'après-midi, découverte à pied de la vieille ville de Lijiang, inscrite au patrimoine mondial de l'Unesco, et du Parc de l'Etang du Dragon Noir. En marge du développement de la ville nouvelle, le quartier ancien de la capitale des Naxi a été préservé: dédale de ruelles pavées, de canaux et de maisons en bois.



J4 : Lijiang-Lac Lugu (2685m)

Lever matinal pour découvrir le calme de la vieille ville avant l'affluence des touristes. Puis départ en minibus pour le Lac Lugu (5-6 heures de route en fonction des travaux). Nous traversons le pays des Yi, réputés pour leur insoumission et redoutés pour leur pratique encore récente de l'esclavagisme. Arrivée au lac, installation en guesthouse. Repos et repas de spécialités locales.

J5 : Lac Lugu

Journée de repos et d'exploration du Lac Lugu (entouré de forêts, c'est le plus haut lac naturel du Yunnan). C'est aussi le pays de l'ethnie Mosuo, une branche des Naxi, mais qui s'en différencie par sa société matriarcale et par sa pratique généralisée du bouddhisme tibétain. Aujourd'hui, suivant la météo, nous aurons la possibilité de : faire un tour de barque traditionnelle sur le lac, monter sur la Montagne sacrée du Lion (2h aller-retour), ou visiter un monastère tibétain. Nuit en guesthouse.

J6 : Lugu-Yongning-Zhuangzi (2700m)

Transfert en minibus pour Yongning (35 mn), où nous rejoignons notre équipe locale (guide, palefreniers et leurs chevaux) qui nous accompagnera jusqu'à Baoshan Cité de Pierre. Nous entamons la marche à travers les pâturages de yacks et chevaux, puis nous traversons des villages de l'ethnie Yi, aux maisons en rondins et aux femmes aux coiffes magistrales. Passage d'un col à 3500m où nous déjeunons au milieu des drapeaux de prière. Puis nous descendons à travers une dense forêt aux arbres recouverts de lichen. Nuit en pension familiale au village Pumi de Zhuangzi (toilettes et douches communes).

6-7 heures de marche. Dénivelé : +1000m; -800m. Altitude maximum : 3500m.

Association MANDALA VOYAGES – le Village- 04420 Prads Haute Bléone

Affiliée à L'APRIAM immatriculation « Atout France » IM 073.10.0023

SIRET : 809 973 019 00015 / TVA intracommunautaire : FR05809973019

Alpespace, Le Neptune, 50 Voie A. Einstein 73800 FRANCIN

Garantie financière: GROUPAMA ASSURANCE-CREDIT 8-10 rue d'Astorg, contrat n° 4000713451

R.C.P. : MMA IARD-10 Bd M. et A. Oyon Contrat n°103.056.234 – 72000 LE MANS

J7 : Zhuangzi-Labo (1700m)

Journée de descente essentiellement, pour rejoindre la vallée du Yangtsé. Nous traversons de rustiques villages Pumi, Lisu et Mosuo entourés de champs en terrasses. Ici, nous avons la mesure du labeur de ces peuples montagnards : sur un terrain trop pentu pour permettre la mécanisation, leur survie dépend d'un travail constant d'aménagement de terrasses et de canaux d'irrigation. Nous atteignons le village Mosuo de Labo, sur les rives du Yangtsé. Nuit chez l'habitant (toilettes et douches communes).

6-7 heures de marche. Dénivelé : +100m ; -1000m. Altitude maximum: 2700m.



J8 : Labo-Liuqing (2200m)

Nous traversons le Yangtsé en minibus pour rejoindre Fengke, le chef-lieu du canton (40 mn de trajet). Nous voilà chez les Naxi, et ceci jusqu'à la fin du trek. Nous reprenons notre marche dans un paysage aride surplombant le Yangtsé. Les moindres recoins exploitables sont cultivés en rizières dont le vert tendre contraste avec les teintes minérales dominantes. Nuit chez l'habitant au village de Liuqing (toilettes et douches communes).

6-7 heures de marche. Dénivelé : +700m ; -150m. Altitude maximum : 2300m.

J9 : Liuqing-Baoshan Cité de Pierre (1800m)

Aujourd'hui, nous reprenons de l'altitude à travers la forêt, puis nous traversons deux tunnels, à 2500m d'altitude, qui nous permettent de passer en face sud d'une crête abrupte. Nous y découvrons un paysage vertigineux, avec les flots tumultueux du Yangtsé 1000m en contrebas. Au loin, le village fortifié de Baoshan, bâti sur un éperon rocheux et entouré de rizières en terrasses qui s'échelonnent jusqu'au Yangtsé. Traversée d'une forêt de bambous puis descente vers les villages sur des sentiers étroits (quelques passages de corniches). Nuit à Baoshan dans la guesthouse de notre guide (toilettes et douches communes).

6-7 heures de marche. Dénivelé : +350m ; -1000m . Altitude maximum : 2500m.

J10 : Baoshan-Daju (1750m)

Nous marchons 4 heures pour rejoindre le village de Guolo, sur la seule route carrossable desservant Baoshan. Après le déjeuner, nous prenons un minibus pour

parcourir les 90 km qui nous séparent de Daju (4h30 de route). Daju est situé sur un plateau d'alluvions déposées par le Yangtsé à la sortie des Gorges du Saut du Tigre. Protégé par les montagnes, il bénéficie d'un microclimat et d'une terre fertile : citronniers et grenadiers égayent les cours des maisons et toutes sortes de cultures profitent des terrains plats entourant le village (une rareté dans la région !). Nuit en guesthouse (chambres doubles avec salle de bain).

4 h de marche. 10 km. +600m ; -500m. Altitude maximum : 2500m.



J11 : Daju-Tea Horse (2200m)



Aujourd'hui, encore des paysages époustouflants : nous allons pénétrer dans les Gorges du Saut du Tigre, dominées par les sommets du Mont Haba et du Mont du Dragon de Jade culminant à plus de 5000m, avec le bruit assourdissant du Yangtsé en contrebas. Nous rejoignons à pied la rive du Yangtsé pour prendre le ferry qui nous permettra de le traverser, en amont de notre dernière traversée. De l'autre côté, nous prenons un minibus local pour un transfert vers Walnut Grove (30 mn), dans les Gorges du Saut du Tigre. Puis nous reprenons la marche sur les flancs de la montagne Haba, en rive gauche du Yangtsé pour remonter les Gorges jusqu'à la Tea Horse Guesthouse (chambres doubles avec salle de bain).

6-7 heures de marche. Dénivelé : +500m ; -150m. Altitude maximum : 2200m.

J12 : Tea Horse-Qiaotou-Haba (2400m)



Nous continuons à remonter les gorges le long du Yangtsé. Nous atteignons le point le plus haut de la journée, à 2600m avant de descendre les fameux 28 lacets, (ils sont redoutables à la montée). Après le déjeuner à la Naxi Guesthouse, nous rejoignons Qiaotou, à l'entrée des gorges, où notre minibus nous attend pour nous emmener au

Association MANDALA VOYAGES – le Village- 04420 Prads Haute Bléone

Affiliée à L'APRIAM immatriculation « Atout France » IM 073.10.0023

SIRET : 809 973 019 00015 / TVA intracommunautaire : FR05809973019

Alpespace, Le Neptune, 50 Voie A. Einstein 73800 FRANCIN

Garantie financière: GROUPAMA ASSURANCE-CREDIT 8-10 rue d'Astorg, contrat n° 4000713451

R.C.P. : MMA IARD-10 Bd M. et A. Oyon Contrat n°103.056.234 – 72000 LE MANS

village de Haba. Pour cela, nous traversons à nouveau les gorges, mais dans l'autre sens, sur la route bitumée en contrebas du sentier de randonnée puis nous remontons le flanc de la montagne Haba (2h de route). Situé à mi-hauteur d'une vallée profonde dominée par le sommet de la montagne (5350m), le village de Haba, étape sur l'ancienne route du Tibet, abrite une grande diversité ethnique (Naxi, Tibétains, Hui musulmans, Yi). Il sert maintenant de camp de base aux alpinistes venus de tout le pays pour faire l'ascension du sommet. Installation en guesthouse puis promenade autour du village et vers les moulins à eau à la lisière de la forêt.

5-6 heures de marche. Dénivelé : +450m ; -800m. Altitude maximum : 2600m.

J13 : Haba-Baishuitai-Shangrila (3200m)

Possibilité de partir à pied pour rejoindre la route et notre minibus (4h de marche), ou tout en minibus, suivant la motivation du groupe.... Arrêt au site incontournable de Baishuitai. Les terrasses de dépôts calcaires (gours de calcite blanche) forment un ensemble unique. Nous sommes dans un site sacré de la culture *Dongba* (tradition chamanique de l'ethnie Naxi), et les chamans nous invitent à brûler de l'encens à côté de la cascade. Nous reprenons la route qui se hisse entre les sommets enneigés. Les cultures cèdent la place à des pâturages avec des yacks. Des palissades, des villages Yi aux maisons de bois, des forêts de rhododendrons. Puis l'atmosphère se fait tibétaine, nous arrivons sur le plateau et à la ville de Zhongdian (Shangrila). La capitale yunnanaise des tibétains a connu ces dernières années un développement fulgurant. Son effervescence surprend après la traversée des villages de montagne. Installation à l'hôtel (chambres doubles avec salle de bain). *Bus : 3h30 (100km).*

Option de 4h de marche. +50m et -600m environ. Altitude maximum de marche :2200m.

J14 : Shangrila (3200m)

Le matin, visite du monastère Songzanlin. Parmi les plus grands monastères tibétains en Chine (hors Tibet), il compte actuellement plus de 600 moines. Il fut bâti par le fondateur du Potala, le 5ème Dalaï Lama, au 17ème siècle. Avec son allure imposante et ses toits brillant de mille feux, il veille sur le plateau de Shangrila. Après la visite, promenade dans les pâturages aux alentours du monastère.



J15 : Shangrila-Kunming-Paris

Temps libre ou visite en fonction de l'horaire de vol puis transfert pour l'aéroport dans la journée. Vol pour Kunming puis vol international pour Paris.

J16 : Paris

Arrivée à Paris dans la journée.



Ce programme est indicatif et peut subir des modifications selon les conditions rencontrées sur place. L'organisateur accompagnateur reste seul juge du programme qu'il peut modifier en raison d'impératifs de sécurité et de bon déroulement.

Taille du groupe : de 8 à 14 personnes.

PRIX : **2859 €** (seulement en cas de maintien du tarif aérien et du taux de change €/RMB)

Supplément chambre individuelle : nous consulter.

Pour plus d'information : [contacter Ariane](mailto:ariane@yunnan.fr), votre accompagnatrice :

ariane@yunnan.fr

Tél : 0663745547

Ce prix comprend:

- Le transport aérien sur vol régulier avec escale(s) ;
- L'hébergement en hôtel ou guesthouse (pension familiale) dans les villes (chambres doubles avec salle de bain), en guesthouse ou chez l'habitant durant le trek. Lors du trek, la qualité des hébergements peut être très sommaire ;
- Pension complète pendant le trek et demi-pension les autres jours. Repas chinois (riz avec plats de légumes et viande) pris au restaurant en ville, et chez l'habitant (sauf quelques pique-niques le midi) pendant le trek. Thé compris pendant les repas ;
- Tous les transports et transferts mentionnés au programme en avion, mini-bus privé ou taxi ;
- L'accompagnement par l'organisatrice (accompagnatrice en montagne française parlant chinois et connaissant très bien le Yunnan) pendant toute la durée du séjour ainsi que d'un guide chinois pendant le trek;
- Le portage des sacs par porteurs ou chevaux pendant le trek (portage limité à 15kg par personne) ;
- L'entrée des sites mentionnés au programme et des parcs naturels traversés pendant le trek (Lac Lugu, Gorges du Saut du Tigre, Baishuitai).

Ne comprend pas:

- Un repas par jour hors trekking, les visites non accompagnées et non prévues et les transports qui en découlent, les achats et consommations personnelles, les boissons autres que le thé pendant les repas, les pourboires, l'assistance rapatriement, et tout ce qui n'est pas cité dans « le prix comprend ».

Un repas hors des grands hôtels/restaurants coûte de 2 à 10 €.

Pourboires : compter de 20 à 50 € en tout, en fonction du nombre de participants.



Association MANDALA VOYAGES – le Village- 04420 Prads Haute Bléone
Affiliée à L'APRIAM immatriculation « Atout France » IM 073.10.0023
SIRET : 809 973 019 00015 / TVA intracommunautaire : FR05809973019
Alpespace, Le Neptune, 50 Voie A. Einstein 73800 FRANCIN

Garantie financière: GROUPAMA ASSURANCE-CREDIT 8-10 rue d'Astorg, contrat n° 4000713451
R.C.P. : MMA IARD-10 Bd M. et A. Oyon Contrat n°103.056.234 – 72000 LE MANS