Monastères, nomades et vallées perdues du Tibet oriental

Voyage accompagné 18 jours



Ce séjour est une invitation à découvrir la région du Tibet oriental, située entre l'ancien royaume de Dergué et celui de Nangchen, un Tibet pas si éloigné de celui qu'Alexandra David-Neel a connu : monastères aux architectures uniques, imprimeries xylographiques pluricentenaires, nomades perpétuant leurs traditions ancestrales, villages aux fermes imposantes, forêts anciennes et paysages à couper le souffle. Ce Tibet authentique, où la culture tibétaine résiste encore et toujours, Luc Richard vous propose de le découvrir autrement : à travers un voyage privilégiant rencontres humaines, découvertes culturelles et l'immersion dans un quotidien préservé.
Pendant ce voyage nous visiterons l'imprimerie tibétaine de Dergé, le monastère de Dzongsar, dans une vallée très peu fréquentée, ou encore l'ancien royaume de Nangchen, dans le Qinghai. Et bien d'autres merveilles. 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.

Les plus

- des marches faciles accessibles à tous, dans des paysages exceptionnels
- un séjour avec des nomades tibétains dans la région de Nasuoni
- l'encadrement par Luc Richard, fin connaisseur de la Chine et du Tibet
- un groupe de 8 participants maximum

Dates

Du 24 juillet au 10 août 2026

Itinéraire

J1 / 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 avec salle de bain privative

J2 / 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 VIIème siècle.
• Transfert en véhicule privatisé (5h, 350 km)
• Première immersion dans l'univers tibétain
• Visite du monastère de Tagong

Nuit en lodge confortable

J3 / 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 sommes accueillis dans la guesthouse de Dawa Drolma et Kunchok, une famille tibétaine que Luc connaît 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 découvrez 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

J4 / Dzongsar - Monastère et alpages - Lundi 27 juillet
Matinée consacrée à la visite approfondie du monastère de Dzongsar, fondé au VIIIème 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 fête 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

J5 / Vallée de Duobugou - Mardi 28 juillet
Journée consacrée à l'exploration de la vallée de Duobugou, sans doute l'une des plus belles du Tibet. Cette vallée sauvage et préservée, succession de clairières traversée par une rivière aux méandres turquoise, est bordée de forêts anciennes de conifères. Nous marchons 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

J6 / Fête traditionnelle de Dzongsar - Mercredi 29 juillet
Journée libre pour profiter pleinement de la fête traditionnelle de Dzongsar. Vous pouvez 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

J7 / 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, salle de bain privative).
• Balade dans la vieille ville

Nuit en hôtel à Dergué

J8 / 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 ont 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

J9 / 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)

J10 / 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 marchons 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

J11 / 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 observons 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.
• 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

J12 / 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

J13 / Nangchen - Nasuoni, chez les nomades (nuit à env. 4 200 m) - Mercredi 5 août
Départ pour Nasuoni où nous rejoignons un campement de nomades tibétains sur les hauts plateaux. Moment privilégié de notre voyage : nous partageons 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)

J14 / Journée avec les nomades - Jeudi 6 août

Journée complète passée avec les nomades. Nous participons 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

J15 / 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 passons l'après-midi et la journée suivante avec les membres de 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 découvrons 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)

J16 / 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

J17 / 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 pouvons nous doucher et 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 retrouvons 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'hotel avant de partir pour l'aéroport à 22h30

J18 / Retour en France - Lundi 10 août. Fin du séjour à 0h00 à l'aéroport de Chengdu.

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.

Niveau

2 / 5. Randonnées faciles à modérées (2 à 6h maximum par jour, 200 à 500m de dénivelé maximum). L'altitude (entre 3000 et 4300 mètres) demande une bonne condition physique générale. Il est conseillé de pratiquer une activité d'endurance régulière avant le départ (marche, vélo, natation).

Prix

2 790 € / personne (hors vol)

Option chambre individuelle : 1 310 € pour l'ensemble du séjour

Groupe de 5 à 8 participants

Compris

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

Non compris

- Le vols international Paris-Chengdu aller-retour
- Les dépenses personnelles (boissons lorsqu'elles ne sont pas offertes, appels téléphoniques, achats personnels)
- L'assurance annulation/rapatriement
- Les pourboires éventuels

Carnet de voyage

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 : votre accompagnateur ne sera pas avec vous pour le vol aller (il sera déjà en Chine et vous attendra à l'aéroport de Chengdu le J1 à 17h55h). En revanche, il fera 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 séjournerons 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 Dergué : 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 coeur 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 twins (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.

ESPRIT DU VOYAGE
Ce séjour privilégie l'immersion et la rencontre, alternant 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 vous aurez seront l'occasion pour votre guide de vous présenter la civilisation tibétaine sous ses aspects historiques et religieux et sa situation actuelle – il connait bien ces régions, puisqu'il y voyage depuis presque trente ans.
Vous découvrirez également la diversité des cuisines tibétaines et chinoises : cuisine tibétaine traditionnelle, cuisine sichuanaise épicée, et autres spécialités
régionales dans les bonnes adresses repérées au fil des années.

Equipement

Sacs de voyage et de randonnée
• Un bagage en soute qui sera aussi votre valise pendant le séjour : 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 merinos (ou synthétique).
• Chaussettes de randonnée en mérinos
• Un pantalon de randonnée (idéalement convertible en short)