



Étendu sur un territoire de près de 5 fois la France, ou 1,5 fois le Québec, le Toit du Monde fascine les voyageurs. Du Potala, palais de Sa Sainteté le Dalai Lama, aux portes de l'Himalaya, une immersion dans un univers mystique et encore largement inexploré.

*Vous aimerez* les grands espaces vierges du plateau tibétain, la ferveur touchante des moines bouddhistes, la découverte d'une culture passionnante...

*Je vous emmène* sur la mythique route reliant Lhasa à Katmandou, dans les villages reculés du Kham et de l'Amdo, sur les pentes du Mont Everest...

- Nom officiel : Région Autonome du Tibet (Chine)
- Superficie : 2,5 millions de km<sup>2</sup>
- Population : 3 millions d'habitants  
(5 millions de Tibétains en Chine)
- Densité : 2,4 hab./km<sup>2</sup>
- Capitale provinciale : Lhasa
- Président de Région : Padma Choling
- Régime politique : République (Chine)  
(Régime autoritaire à parti unique).
- Religion : bouddhisme tibétain.
- Langues : Tibétain, Mandarin, divers dialectes
- Monnaie : le yuan

## 1. Formalités d'entrée

*Passeport* valide 6 mois après votre date de retour.

*Visa* Chinois à demander auprès de l'ambassade de votre pays de départ.

*Permis* spécifique pour la Région Autonome du Tibet (pas de permis pour l'Amdo et le Kham)

*Permis spéciaux* pour certaines villes et régions.

## 2. Santé

Aucune *vaccination* exigée à l'entrée (mais vérifiez tout de même que vous êtes à jour dans vos vaccins universels). Vaccins conseillés : hépatite A, fièvre typhoïde, méningite à méningocoque (séjours longs), rage.

*Le mal des montagnes* est un risque à ne pas prendre à la légère. Il peut survenir à une altitude de plus de 3 000 m. En cas de maux de tête, d'insomnie ou de légers étourdissements, l'aspirine et le repos suffisent en général. En cas d'aggravation (saignements de nez, vomissements...) il est impératif de descendre immédiatement.

L'eau n'est pas potable. Achetez de l'eau en bouteille, ou buvez de l'eau bouillie.

Les maladies liées à l'*hygiène* sont fréquentes.

*Plus d'informations* sur le site de l'[Institut Pasteur](#).

### 3. Sécurité

---

[Pas de réel problème de sécurité](#) au Tibet. La population est aimable et amicale, et la criminalité n'est pas particulièrement élevée.

Seule précaution à prendre : [faire preuve de bon sens](#), comme partout : on ne se promène pas seul à 3h du matin dans une rue sombre avec des bijoux voyants et un appareil photo dernier cri.

Certaines régions peuvent être fermées au tourisme en raison de conflits. Renseignez-vous avant votre départ.

*Plus d'informations sur le site internet du [ministère français des affaires étrangères](#) (attention, le site est particulièrement alarmiste)*

### 4. Transports

---

Se déplacer à l'intérieur du Tibet est très compliqué. À Lhasa, des bus parcourent la ville mais il n'est pas aisé de savoir quel bus prendre et où monter et descendre, à cause de la barrière de la langue.

Pour se déplacer entre les différentes villes, il est indispensable de louer un 4x4 avec chauffeur.

### 5. Argent

---

Quelques distributeurs à Lhasa, dans les autres villes et village il faudra être muni d'argent liquide.

[Taux de change](#) (décembre 2012) : 1 € = 8,17 CYN / 1 CA\$ = 6,35 CYN

*Taux de change du jour : [www.xe.com](http://www.xe.com)*

### 6. Climat

---

Bien qu'un voyage au Tibet en hiver soit envisageable, il rend tout déplacement très aléatoire en raison du climat dur.

[La meilleure période](#) reste l'été, de juin à septembre.

### 7. Pratique

---

[Les prises électriques](#) sont en général multiformats. Le voltage utilisé est le 220 volts comme en Europe.

[Internet](#) est présent partout, mais la connexion est aléatoire, et de nombreux sites sont censurés. Évitez des discours politiques lors de vos envois d'email, qui sont parfois surveillés. Les cyber cafés sont fréquents.

N'hésitez pas à [me contacter](#) pour plus d'informations.