



Tibet : voyage sur le toit du monde

Cet été, je suis allée au Tibet. Je rêvais de ce voyage depuis mon adolescence, baignée de Tintin au Tibet et des livres de Alexandra David-Néel. Les mots lama, Potala, yack et yeti me faisaient rêver.

Embarquons pour un voyage d'une semaine au Tibet!

Cinq journées de visite

Jour 1: Lhassa

Visitez le **temple du Jokhang** et promenez-vous dans les rues de Lhassa pour vous habituer à l'altitude (3650m). Marchez avec les pèlerins sur les « **koras** », ces chemins de pèlerinage qui passent par plusieurs temples ou monastères dans la ville. Puis, prenez un **cours de calligraphie tibétaine** et expérimenez d'écrire à l'encre et à la plume. Ensuite, prenez un thé dans le petit restaurant tenu par les nonnes du **couvent Ane Tsang Gung**. Finalement, visitez le **palais d'été Norbulingka** si vous n'êtes pas trop fatigués, sinon allez au palais le jour 4 après la visite du Potala.



Palais d'été Norbulingka

Jour 2 : visite des monastères

Partez visiter **les monastères de Sera et de Drepung**, en dehors de la ville. Avec un peu de chance, vous pourrez assister aux **débats philosophiques** très animés dans la cour des monastères.



Débats philosophiques dans la cour du monastère de Sera

Jour 3: on monte à 4300 mètres.

Faites une ballade en montagne après avoir visité le **monastère de Ganden à 4300m d'altitude**

Jour 4 : le Potala

Une fois **accoutumés à l'altitude**, entamez l'ascension à pied jusqu'au mythique **Palais de Potala**. C'est le palais forteresse autrefois résidence des Dalai-Lamas.



Palais de Potala

Jour 5: Drak Yerpa

Partez à **Drak Yerpa** visiter les retraites troglodytiques. Cet ensemble de petites grottes creusées dans la montagne ont attiré d'illustres lamas en quête de **méditation** et de spiritualité. Depuis la montagne, vous pourrez apprécier les paysages tibétains. Pâturages peuplés de yacks et de **drapeaux de prières** qui flottent au vent!



Drak Yerpa

Jour 6 et 7 : option lac Nam-tso

Enfin s'il vous reste un peu de temps, partez pour 2 jours au bord du **lac Nam-tso**. Ce dernier figure parmi les plus hauts lacs du monde à **4718m**. C'est un **lac sacré** et un lieu de pèlerinage, entouré des **sommets enneigés** de l'Himalaya. Vous n'y verrez pas de **yéti**, mais vous ne serez pas seuls. En effet, beaucoup de **touristes chinois** aiment cet endroit. Il vous faudra loger au moins une nuit à **Damshung**, une petite ville pas très jolie où seulement 2 hôtels sont autorisés aux étrangers.



Lac Nam-tso

L'âme tibétaine

Le Tibet est assez différent de l'image que j'en avais visuellement. Mais l'âme tibétaine reste très présente parmi les habitants, qui sont extrêmement pieux et dont **tous les actes quotidiens ont une signification religieuse**.



Offrandes

Le bouddhisme tibétain imprègne chaque instant de leur vie, pour manger, organiser leur habitation, s'habiller, se déplacer, célébrer et mourir. **La vie est pour eux un cycle sans fin de naissances et de renaissances, dont les êtres humains se libèrent en accédant à l'éveil.**



Invitation à la méditation

La nourriture tibétaine

Elle est basée principalement sur la viande et les produits du lait du yack, le riz, les pommes de terre et quelques légumes. On trouve des légumes et des petites pastèques qui poussent au Tibet, les autres fruits viennent du reste de la Chine. N'espérez pas de grands moments gastronomiques et rabattez-vous sur les restaurants indiens ou népalais quand vous en aurez assez des momos (raviolis à la viande de yack).



Momos (raviolis à la viande de Yack)

Le yack

Le yack est l'animal le plus important de la culture tibétaine. On en mange la viande, on fait du fromage et du beurre avec son lait, des couvertures avec sa laine, des lampes avec le beurre, des outils avec ses os et ses cornes... Cette odeur de beurre des lampes dans les temples vous marquera pour longtemps...



Comptez les yacks!

En pratique

A partir de Singapour, vols avec escale en Chine et arrivée à l'aéroport de Lhassa. **Pour les détenteurs d'un passeport français, visa chinois obligatoire, permis de circuler au Tibet obligatoire, guide et chauffeur obligatoires.** Par conséquent : se renseigner impérativement auprès d'une agence de voyage, la réglementation change très souvent.

Peut-être que le réchauffement climatique y est pour quelque chose, mais n'espérez pas voir de neige, sauf très loin sur les sommets et pas à Lhassa où il ne neige quasiment jamais. En été, il fait plus de 20 degrés au soleil, dès qu'il se couche, on passe à moins de 10 degrés.

Prévoyez les deux premiers jours plutôt tranquilles pour vous habituer aux effets de l'altitude, donc ne montez pas au Palais du Potala le premier jour. Des granules de Cocca 9CH vous aideront pour vous accoutumer à l'altitude, avant et pendant le séjour.

Tibet : voyage sur le toit du monde

Marie-Hélène Mansard