

Carnet de voyage

Sejour en Chine *Yunnan*

15 novembre - 29 novembre



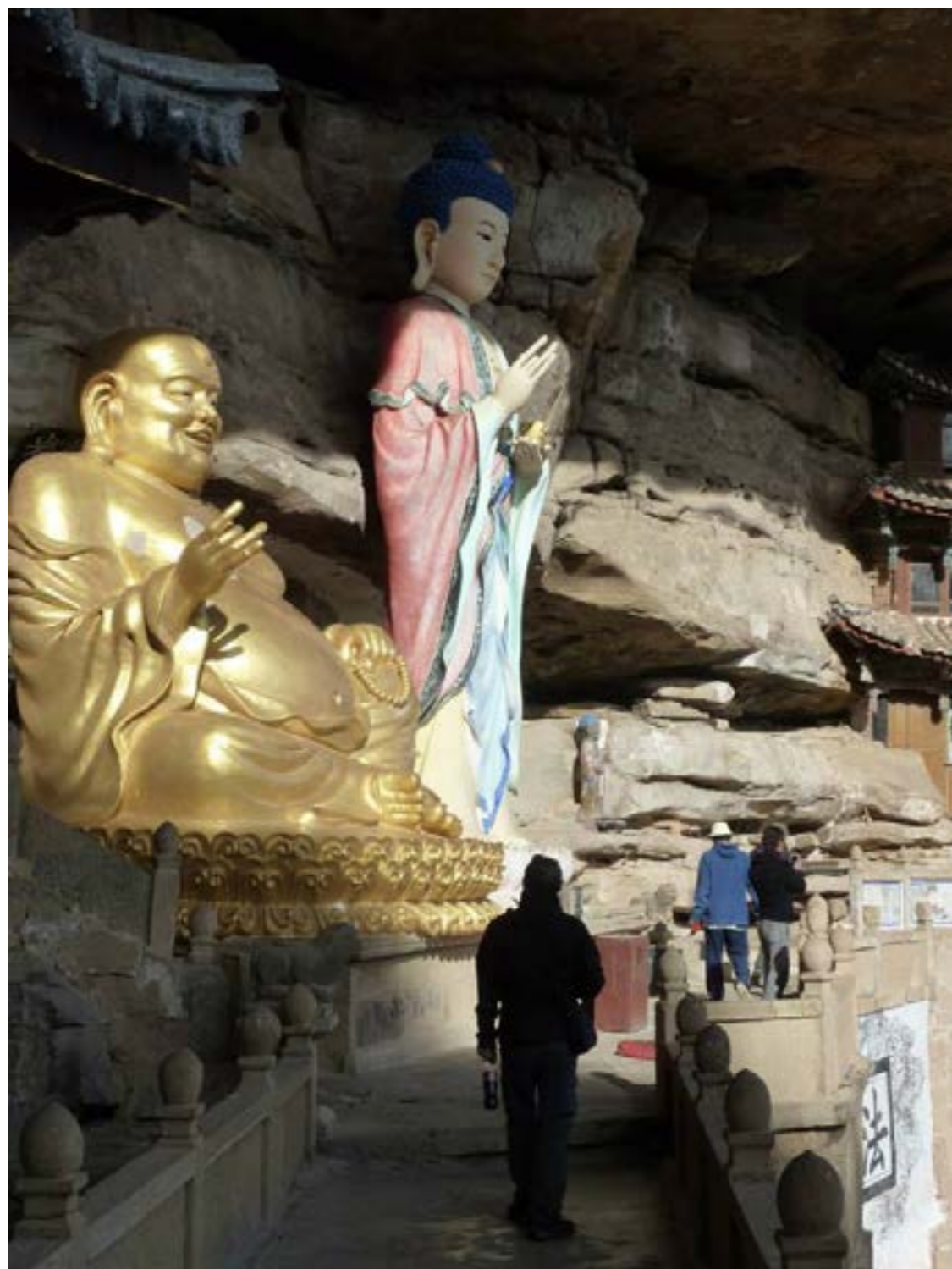
2014

 Voyage organisé par :
POLYGLOT *Club*

Sommaire

INTRODUCTION	5
AVANT DE PARTIR	6
Santé	6
Faire sa valise	6
PENDANT LE VOYAGE	7
Participants	7
Assurance	7
Climat	8
Informations complémentaires	9
PROGRAMME	11
Samedi 15 - départ de Paris	12
Dimanche 16 - Arrivée à Kunming	13
Lundi 17 - Visite de Kunming	14
Mardi 18 – Trek vers les temples Taoïstes de Weibaoshan	16
Mercredi 19 – Weishan – Sources chaudes	17
Jeudi 20 – Première journée d’activités à Dali	18
Vendredi 21 – Première journée de vélo autour du lac et pêche aux cormorans	19
Samedi 22 – Fin du tour du lac, bateau et après-midi relax à Dali	20
Dimanche 23 – Shaxi et villages alentour	21
Lundi 24 – Visite du site bouddhiste de Shibaoshan	22
Mardi 25 – Montée vers Shangrila et visite de Shangrila	23
Mercredi 26 – Monastère de Songzanlin	24
Jeudi 27 – Visite de Lijiang	25
Vendredi 28 – Deuxième journée d’activités à Dali	26
Samedi 29 – Retour vers Paris	27





Introduction

Polyglot Club est fier de vous proposer un séjour dans le Yunnan au sud-ouest de la CHINE du 15 novembre au 30 novembre 2014.

La province du Yunnan ou «Le pays de l'éternel printemps» 四季如春, est l'une des plus belles régions du monde. Elle offre une variété unique de paysages dans un climat tempéré par l'altitude et compte 26 des 52 groupes ethniques minoritaires chinois. C'est toute cette richesse et cette diversité que nous vous proposons de découvrir hors des sentiers battus.

Polyglot Club vous emmène dans cette «Aventure Linguistique et Culturelle» de 2 semaines du 15 novembre au 30 novembre 2014 (14 jours/12 nuits).

Dans l'esprit de liberté et de partage cher à Polyglot Club, vous serez encadrés par des guides bilingues (français et chinois) expérimentés, qui partageront leurs connaissances et leur passion pour la langue et les cultures chinoises.

Alain et Penyun seront vos guides sur place. Ils connaissent la région sur le bout des doigts et vous ont préparé un programme que vous n'oublierez jamais :

- Visite des régions de Kunming, Dali, Weishan, Shaxi, Lijiang et Shangrila,
- Initiation linguistique/culturelle (mandarin, cuisine chinoise, Tai Ji Quan),
- Découverte de la culture tibétaine,
- Randos pédestres/cyclistes/équestres originales,
- Rencontres avec l'habitant.

Avant de partir

Santé

- Informez nous par retour de mail de toute allergie ou maladie (diabète, asthme, épilepsie...) dont vous souffrez.
- Traitement anti-paludéen NON obligatoire dans les régions que nous allons visiter (climat subtropical tempéré par l'altitude).
- Mise à jour DTP
- Consultez votre médecin traitant avant votre départ ou demandez conseils auprès de votre centre de vaccination.

Faire sa valise

Nous vous conseillons de prévoir :

- un SAC à DOS plutôt qu'une valise pour faciliter les déplacements
- le moins d'affaires possibles : il sera possible de faire des lessives sur place.
- un petit sac pour les excursions d'une journée (Weibaoshan et vélo).
- un sac de couchage pour la nuit en monastère et à Shangrila (les hôtels ne chauffent pas leurs chambres).
- vêtements chauds (les soirées peuvent être fraîches).
- vêtements légers (les journées peuvent être chaudes)
- vêtements de pluie (même si décembre et la période la plus sèche).
- Serviette de bain (elles ne sont pas toujours fournies)
- tenue décente pour les visites (monastères)
- chaussures de marche (rando)
- chaussures plus légères (vélo)
- maillot de bain (sources chaudes)
- tongs (hygiène dans les douches publiques)
- passeport sur soi (avec visa) et photocopie du passeport (bagage en soute)
- carte bancaire (distributeurs un peu partout)
- Espèce : euros (et yuan). Nous vous conseillons de partir avec 500 yuans (environ 60€). Il sera aussi possible de retirer de l'argent (carte bancaire) ou de changer des euros sur place.
- Téléphone portable + chargeur (Nous achèterons une carte SIM rechargeable sur place). vous pouvez apporter un téléphone de type «smartphone» mais attention aux pertes ou dommages.
- adaptateur de prise électrique: courant 220 volts.
- crème solaire (prévoir un indice 50 si vous avez une peau sensible, car nous sommes en altitude, minimum 2000m).
- lunettes de soleil.
- médicaments de base (antiseptique, antalgique, antidiarrhéique, antihistaminique, arnica, sparadrap).
- pochette discrète pour l'argent/passeport
- oreiller gonflable (2 nuits en bus/avion)
- cache-yeux
- bouchons d'oreille
- gel douche/shampoing
- guide de voyage
- dictionnaire franco/chinois ou franco/anglais.
- Petit carnet + stylo



Pendant le voyage

Pour votre confort :

Nous vous conseillons de boire de l'eau en bouteille.

N'hésitez pas à consulter votre médecin avant votre départ, il sera le plus apte à composer une trousse à pharmacie adaptée à votre destination et à la durée de votre séjour.

Assurance

L'assurance comprend :

- L'annulation du voyage
- L'assistance au voyageur
- Les dommages aux bagages
- Les frais médicaux et d'hospitalisation d'urgence à l'étranger
- Le rapatriement médical
- La responsabilité civile vie privée à l'étranger

Relevé météorologique de Kunming-1891m (période 1961-1990)

Mois	jan.	fév.	mar.	avr.	mai	juin	juil.	août.	sep.	oct.	nov.	déc.	année
Température minimale moyenne (°C)	1,5	2,9	5,5	9,1	13,9	16,3	16,8	15,9	14,2	11,5	6,9	2,5	9,7
Température moyenne (°C)	7,6	9,5	12,6	16,1	18,9	19,6	19,7	19,1	17,5	15,0	11,3	7,9	14,6
Température maximale moyenne (°C)	15,1	17,1	20,4	23,5	24,6	23,8	23,9	23,9	22,5	20,3	17,3	15,0	20,6
Précipitations (mm)	11,7	12,4	16,2	26,8	91,9	173,2	204,8	206,9	121,6	88,6	40,1	13,5	1 006,7
Nombre de jours avec pluie	2,2	2,5	3	4,4	8,9	13,8	15,8	15,7	11,7	10,7	5,2	2,4	

Source : Le climat à Kunming (en °C et mm, moyennes mensuelles) Hong-Kong Observatory

Les villes que nous allons visiter (Kunming, Dali, Lijiang...) bénéficient d'un climat subtropical mais tempéré en raison de l'altitude. Les hivers sont doux et les étés chauds sans que la chaleur ne soit excessive. L'été est la période de l'année la plus arrosée en raison des pluies de mousson qui affectent toute l'Asie du sud-est. Décembre sera la période la moins chaude mais la plus sèche : entre 3°C et 15°C avec très peu de pluie. Dès qu'il y a du soleil, le t-shirt est de mise pendant la journée. Le soir, il fait frais dès qu'il n'y a plus de soleil : prévoir des vêtements chauds.



Dépenses

Le transport, l'hébergement, les entrées des visites sont comprises dans le prix du séjour. Les boissons ne sont pas comprises pendant les repas. Généralement du thé est offert. Taux de change moyen = un peu moins de 8 yuan pour 1 euro. Prévoir une trentaine de yuan par jour au départ devrait suffire. Vous pouvez partir de Paris avec 500 yuans par exemple. Il sera possible de retirer de l'argent partout.

Hébergement

Nous serons hébergés dans des auberges tout le temps sauf à Kunming où il s'agira d'un hôtel. Des chambres de deux personnes seront proposées.

Transport

L'ensemble des déplacements sera effectué en minibus 16 places. (photo ci-dessous)



Le programme



Samedi 15 Novembre

Rendez vous devant le guichet d'enregistrement.

Plan de l'aéroport



Dimanche 16 - Arrivée à Kunming

Arrivée

A l'aéroport de Kunming à 18h30

Transfert

Transfert vers en bus vers l'hôtel

Adresse de l'hôtel

Photo de la ville



Lundi 17 - Visite de Kunming

Présentation

Kunming (昆明 ; pinyin : Kūnmíng) est la capitale de la province du Yunnan. La ville est située dans l'angle nord du lac Dian. Sa population est de 6,5 millions d'habitants. En raison de son climat tempéré tout au long de l'année, Kunming est souvent appelée la « Ville du printemps éternel » (春城).

Programme :

- 07h30 Petit déjeuner local à proximité de l'hôtel.
- 08h30 Visite du temple bouddhiste YuanTong Si (temple de la compréhension de toutes choses) datant du début du 9ème siècle.
- 09h15 Départ à pied vers l'Université du Yunnan (云南大学), fondée en 1922 par la France.
- 09h45 Visite du parc du lac vert.
- 10h30 Départ à pied vers le marché aux fleurs et aux oiseaux
- 11h00 Visite du marché
- 12h00 Déjeuner dans l'un des plus anciens restaurants de Kunming.
- 13h00 Départ en bus vers Weishan Cours de chinois pendant le trajet.
- 19h00 Arrivée à l'hôtel à Weishan,
- 19h30 Dîner au restaurant

Adresses :

Restaurant

Restaurant

Hôtel

Le temple

Le temple de Yuantong ou Temple de la compréhension de toutes choses est l'un des plus anciens temples bouddhistes de Kunming. Fondé sous la dynastie des Tang (618-907), reconstruit sous les Yuan (1276-1368), il s'organise sur le modèle classique des temples bouddhistes chinois.

Un chemin d'accès permet de découvrir un portique monumental édifié en 1666 ; où sont peints les 4 caractères «lieu saint de la compréhension de toutes choses». En descendant dans l'entrée du temple, on peut y voir une statue dorée du bouddha rieur entouré des quatre rois célestes qui sont les protecteurs du monde et de la loi bouddhique.



Université du Yunnan



L'Université du Yunnan fondée à Kunming en 1923 est l'une des plus polyvalentes du sud-ouest de la Chine. Elle fut classée parmi les 15 meilleures universités chinoise par l'Encyclopedia Britannica. L'université a accueilli plus de 15 000 étudiants étrangers issus de près de 30 pays depuis 1986. Aujourd'hui ils sont environ 550 étudiants à s'engager chaque année.

L'Université du Yunnan s'est vu plusieurs fois honorée par le gouvernement pour la qualité de son enseignement du chinois langue étrangère. Depuis 2002, l'université s'est également engagée dans la formation de professeur de chinois étrangers.

Parc du lac vert

Situé au sud-ouest de la ville, juste en face du portail de l'université du Yunnan, le Parc du lac vert est très apprécié par les habitants de la ville. C'est un lieu de vie et de convivialité où la population locale aime se réunir quotidiennement pour diverses activités : au petit matin pour pratiquer le Taïchi, pour danser en groupe au son de musiques populaires ou traditionnels, pour faire une promenade accompagné d'un oiseau, ou bien tout simplement pour se balader autour du lac.

Ce lac est également appelé "Etang des neuf dragons" (Jiulong) parce qu'il y avait auparavant neuf sources d'eaux au nord-est du lac, au-delà de l'île de bambous. À la période postérieure de la dynastie des Ming, les mandarins du Yunnan ont fait construire dans la limite du parc actuel des ouvrages tels que des pavillons, bâtiments, galeries ainsi que deux digues qui divisent encore le parc en 5 zones reliées entre-elles par de petits ponts de style classique.



Marché aux oiseaux

Ce marché situé dans les ruelles entre les rues Jjinxing et Guanghua est en fait un petit marché local où vous trouverez non seulement des fleurs et des oiseaux mais aussi des poissons, des animaux domestiques, des vêtements ou encore des antiquités ou des souvenirs des temps passés

Carte de localisation de l'université Carte de localisation du temple



Mardi 18 – Trek vers les temples Taoïstes de Weibaoshan

Mercredi 19 – Weishan – Sources chaudes

Présentation

Depuis Weishan, il est possible de faire une ballade à pied de 2 à 3 heures en montant à travers champs et petits villages, jusqu'au site sacré de Weibaoshan. Ce site est connu comme étant le berceau de l'empire Nanzhao (8ème, 9ème siècle). Il était déjà fréquenté par des moines taoïstes, sous les Han (206 av. J.-C. à 220 ap. J.-C). Il abrite 22 édifices taoïstes dispersés dans les montagnes.

Programme

- 07h30 Petit déjeuner local à proximité de l'hôtel.
- 08h30 Montée à pied vers le site taoïste de Weibaoshan
- 11h30 Arrivée au temple de lingquandian 灵官殿
- 12h00 Repas sur place.
- 13h30 Visite du site de Weibaoshan
- 18h00 Dîner
- Nuit dans un des temples du sites



Présentation

A un peu plus de 70 km au sud de Dali, se trouve la vieille ville de Weishan. Bien qu'elle ait déjà commencé à s'approprier pour recevoir les touristes, ceux-ci y sont encore peu nombreux. Weishan conserve une atmosphère extrêmement relax, similaire à celle que Dali avait il y a encore quelques années.

Programme

- 07h30 Petit déjeuner au temple de lingquandian 灵官殿
- 08h30 Descente à pied vers les sources chaudes antiques et rustiques de Weishan (possibilité de se baigner).
- 11h30 Bain aux sources chaudes
- 12h30 Retour en bus vers Weishan
- 13h00 Déjeuner dans Weishan
- 14h00 Visite libre de Weishan
- 15h30 Départ pour Dali
- 17h00 Arrivée à l'hôtel
- 18h00 Dîner au restaurant

Adresses

- Hôtel
- Restaurant



Jeudi 20 Première journée d'activités à Dali

Présentation

Dali est l'ancienne capitale de l'empire Nanzhao et du royaume de Dali (937-1253).

Au pied de la Montagne Cangshan à l'Ouest, et du lac Erhai à l'Est, sa situation est exceptionnelle, et avec ses rues piétonnes, ses minorités (Bai notamment) ses petits marchands, ses fortifications et sa vie locale, elle constitue l'une des destinations majeures lors d'un voyage en Chine et un superbe endroit où se reposer et se relaxer pendant quelques jours.

Programme



- 07h30 Petit déjeuner à l'hôtel
- 08h30 Initiation au Taichichuan dans le parc Yuer GongYuan.
- 10h00 Visite du marché de Dali et achat des aliments pour le déjeuner.
- 11h00 Cours de cuisine et préparation du déjeuner.
- 12h00 Déjeuner
- 13h00 Après-midi libre: Ballade, shopping dans Dali.
- 19h00 Barbecue à l'hôtel
- 20h30 Soirée Polyglotte

Adresses :

- hôtel
- Bar



Vendredi 21 Première journée de vélo autour du lac et pêche aux cormorans

Présentation

Depuis peu, une route touristique, encore peu fréquentée par les voitures, entoure la quasi-totalité du lac Erhai. Elle traverse de nombreux petits villages et offre de magnifiques points de vue sur les champs, le lac et les montagnes qui l'entourent.

Adresses :

- Hôtel
- Restaurant

Programme :

- 07h30 Petit déjeuner à l'hôtel
- 08h30 Départ de Dali à vélo (vélo normal ou tandem).
- 11h00 Spectacle de pêche aux cormorans près de Xizhou
- 12h30 Déjeuner dans un petit restaurant de Xizhou
- 13h30 Suite du tour du lac à vélo.
- 17h00 Arrivée à l'hôtel Shui Shi Guang dans le village de bord de lac de Shuanglang
- 19h00 Fondue chinoise au restaurant



Samedi 22 – Fin du tour du lac, bateau et après-midi relax à Dali

Programme

- 07h30 Petit déjeuner à l'hôtel
- 08h30 Départ de Shuanglang à vélo
- 11h30 Départ en bateau de Haidongzhen
- 12h00 Arrivée au petit village de Caicun
- 12h30 Retour à Dali
- 13h00 Déjeuner au restaurant
- 14h00 Après-midi libre
- 18h00 Dîner au restaurant bouddhiste
- Nuit à l'hôtel

Adresses :

- Restaurant
- Restaurant



Dimanche 23 – Shaxi et villages alentour

Présentation

Le village de Shaxi se trouve à un peu plus de 100 km au nord de Dali.

Son histoire remonte à plus de 400 ans avant J.C., époque où le bronze y était exploité.

Shaxi est ensuite devenu un lieu de passage sur la route d'échange entre thés du sud de la Chine et chevaux Tibétains.

Il y a environ 1000 ans, la découverte d'une mine de sel dans ses environs a encore augmenté son attrait.

Autrefois, un marché très animé se tenait tous les 3 jours sur sa place centrale.

Le temple XingJiaoSi (兴教寺) qui se trouve sur cette place date des Ming (1368 – 1644) et est considéré comme le temple Bouddhiste tantrique le mieux préservé et le plus représentatif de son style en Chine (hors régions tibétaines).

Depuis que Shaxi a été inscrit sur la liste du World Monuments Fund en 2001, des fonds importants ont été investis pour sa rénovation. Les touristes suivent mais dans des proportions qui restent jusqu'à présent raisonnables.



Programme

- 07h30 Petit déjeuner à l'hôtel
- 08h30 Départ pour la vieille ville de Shaxi
- 12h30 Arrivée à l'hôtel
- 13h00 Déjeuner
- 14h00 Visite de Shaxi et ballade dans les alentours.
- 17h00 Visite de la maison de la famille Ouyang
- 19h00 Dîner

Adresse :

- Hôtel



+ d'infos



www.watododali.com



Lundi 24 – Visite du site bouddhiste de Shibaoshan et départ vers les gorges du saut du Tigre

Présentation

Depuis Shaxi, il est possible de faire une ballade à pied de 2 à 3 heures jusqu'au site sacré de Shibaoshan. Ce site a été construit entre le 9ème et le 12ème siècle (époque de l'empire Nanzhao et du royaume de Dali). Il s'y trouvent 140 représentations de saints bouddhiques et de hauts personnages de l'époque répartis sur 17 emplacements. Les 2 plus importants étant le temple ShiZhongSi et celui de Baoxiangsi.

Programme

- 07h30 Petit déjeuner à l'hôtel
- 08h30 Montée à pied vers le site bouddhiste de Shibaoshan
- 10h00 Visite du temple ShiZhongSi 石钟寺
- 12h00 Déjeuner en bas du monastère Baoxiangsi 宝相寺
- 13h00 Visite du monastère Baoxiangsi
- 15h00 Départ vers les gorges du saut du tigre
- 16h00 Fin d'après-midi libre
- 19h00 Dîner à la guesthouse «Thé et chevaux»



Restaurant

En savoir +



www.watododali.com

Mardi 25 – Journée de marche dans les gorges du saut du Tigre et visite de Baishuitai

Présentation

Les gorges du Saut du tigre sont un canyon d'environ 16 km de long où le fleuve Yang-Tsé-Kiang passe entre la chaîne de montagne Yulong Xue Shan (montagne du Dragon de Jade - 5 596 m) et celle de Haba Xue Shan (5 396 m). Le trek, en terres Naxi, offre des vues spectaculaires sur le fleuve et les différents sommets.

Les terrasses calcaires de Baishuitai font partie des plus importantes de Chine et sont de plus un lieu sacré puisque le fondateur de la religion Naxi (Dongba) choisit d'y séjourner à son retour du Tibet.

Programme

- 07h30 Petit déjeuner à la guesthouse
- 08h30 Debut du Trek
- 12h30 Arrivée à l'hôtel Tina et déjeuner sur place
- 14h00 Départ en bus pour Baishuitai
- 16h00 Visite des terrasses
- 19h00 Dîner puis nuit à l'hôtel

Hôtel



Présentation

Le monastère de Songzanlin, également connu sous le nom de Sungtseing ou Sumtseing, est un monastère bouddhiste tibétain situé à 5 km de Shangrila à une altitude de 3380 mètres. Construit en 1679, le monastère est le plus grand monastère bouddhiste tibétain dans la province du Yunnan et est parfois appelé le petit Potala.

Il appartient à la secte des bonnets jaunes du bouddhisme tibétain de l'ordre Gelugpa du Dalaï Lama. Son architecture est une fusion des styles Tibétains et Chinois Han. Il a été endommagé durant la Révolution culturelle, et reconstruit en 1983. A son apogée, le monastère accueillait 2.000 moines. Il héberge actuellement 700 moines dans 200 maisons associées.

Programme

- 07h30 Petit déjeuner à l'hôtel
- 08h30 Trajet vers le monastère Tibétain de Songzanlin
- 12h30 Déjeuner dans Shangrila
- 14h00 Visite du monastère
- 16h00 Départ pour Lijiang
- 19h30 Arrivée à l'hôtel
- 20h00 Dîner au restaurant
- Nuit à l'hôtel



Présentation

La vieille ville de Lijiang, harmonieusement adaptée à la topographie irrégulière de ce site commercial et stratégique clé, a conservé un paysage urbain historique de grande qualité et éminemment authentique. Son architecture est remarquable par l'association d'éléments de plusieurs cultures réunies durant de nombreux siècles. Lijiang possède également un système d'alimentation en eau extrêmement complexe et ingénieux qui fonctionne toujours efficacement.

Programme

- 07h30 Petit déjeuner à l'hôtel
- 08h30 Traversée de Lijiang en direction du parc de l'étang du dragon noir
- 09h30 Visite du parc
- 10h30 Départ vers la tour Wangulou, au sommet de la colline du Lion .
- 11h00 Visite de la tour
- 12h00 Déjeuner
- 15h30 Trajet vers Dali .
- 18h30 Retour à l'hôtel
- 19h00 Dîner



Présentation

Dominant majestueusement la vieille ville de Dali, la montagne Cangshan (苍山) est constituée de plusieurs sommets dont le plus haut, le Malong s'élève à 4122 m. Sa flore extrêmement variée, ses nombreux cours d'eau, ses cascades, ses points de vue sur le lac Erhai et ses temples en font un lieu de randonnée idéal.

En deux heures environ depuis Dali, il est possible d'atteindre le monastère de Zhonghe si (中和寺) et le chemin des nuages. Celui-ci est relativement plat, fait plus d'une quinzaine de km et offre de nombreux et magnifiques points de vue sur la vallée.

Pour ceux qui sont attirés par l'altitude et en bonne condition physique, il est aussi possible d'atteindre les sommets en continuant au dessus du monastère de Zhonghe si.

Programme

- 07h30 Petit déjeuner à l'hôtel
- 08h30 Initiation au Taichichuan dans le parc Yuer GongYuan.
- 10h00 Montée à cheval dans la montagne Cangshan
- 11h30 Arrivée au monastère Zhonghesi
- 12h00 Déjeuner sous le monastère Zhonghesi
- 13h00 Descente à pied vers Dali
- 15h00 Retour à Dali
- 16h30 Trajet vers Kunming
- 18h30 Dîner sur la route
- 22h00 Arrivée à Kunming



Programme

- 05h00 Départ en bus l'aéroport
- 07h30 Départ pour Paris



Fin du voyage

PolyglotClub vous remercie pour votre confiance
A bientôt sur www.PolyglotClub.com

