



**clubaventure**  
randonnées & voyages ▲▲▲

# Chine

## Muraille de Chine et fleuve Jaune : les Deux Dragons

15 jours, 5 jours de marche

Voyage Découverte

Niveau : **FACILE**

Deux dragons de 10 000 li règnent en Chine du Nord. L'un est de pierre, immobile et silencieux, sentinelle à travers les siècles : la Grande Muraille ; l'autre est d'eau, fils bouillonnant du Toit du Monde, dévastateur et nourricier : le Fleuve Jaune. Ils se rencontrent dans le Shanxi, une des provinces qui a le mieux préservé tradition et patrimoine. De la Chine impériale à la Chine moderne, des steppes aux vergers, un voyage entre légende et réalité.

### POINTS FORTS

- Randonnée sur la Grande Muraille de Chine.
- Visite des grands sites de Pékin et de Xian.
- Découverte de la campagne du Shanxi.

Pour vous inscrire  
ou [www.clubaventure.fr](http://www.clubaventure.fr)

☎ 0 826 88 20 80  
0,15 €/min

Saison 2006/2007

Mise à jour : 14-11-2006

## ITINERAIRE

### **Jour(s) 01 et 02 :**

Vol Paris / Pékin. Arrivée à Pékin. Balade sur la Place Tian An Men au c?ur de la capitale. Après midi au Palais d'Eté, jardin de villégiature de l'impératrice Cixi.

- Hébergement : Hôtel

### **Jour(s) 03 :**

Départ en minibus pour la Grande Muraille. L'agglomération urbaine laisse la place aux vergers, les Yan Shan (Monts Hirondelle) se dessinent au loin. En chemin, visite d'un village et de ses 3 temples taoistes. Déjeuner à Goubeikou. Départ de la randonnée sur une section non rénovée de la Grande Muraille et sur des chemins de campagne.

- Dénivelé plus : 400 mètres

- Dénivelé moins : 400 mètres

- Nb d'heures de marche : 4 à 5

- Transport : Minibus

- Hébergement : Bivouac sur la Grande Muraille à Jinshanling (Cime de la Montagne d Or) à la belle étoile ou dans une tour de garde.

### **Jour(s) 04 :**

Départ au lever du jour et poursuite de la randonnée. La Grande Muraille serpente à perte de vue, dominant la ligne de crêtes. Retour à Pekin.

- Dénivelé plus : 400 mètres

- Dénivelé moins : 400 mètres

- Nb d'heures de marche : 5 à 6

- Hébergement : Hôtel

### **Jour(s) 05 :**

Promenade de bon matin à la Colline du Charbon, c'est le Rendez-vous des pékinois pour les exercices matinaux : tai chi chuan, danse, chi gong, chant... Puis journée consacrée à la découverte de la Cité Interdite résidence des dynasties Ming et Qing. En soirée spectacle d'acrobates puis train de nuit en couchette pour Datong.

- Hébergement : Train de nuit

### **Jour(s) 06 :**

Arrivée matinale à Datong, capitale des Wei du Nord qui, au cinquième siècle ont fait sculpter les Grottes de Yungang, merveille de l'art bouddhique. Visite des grottes. Nous partons ensuite en minibus pour le célèbre Monastère Suspendu et la Pagode de Bois.

- Hébergement : Hotel à Shuozhou.

### **Jour(s) 07 :**

Visite du temple bouddhiste Chongfu (12 siècle) puis route vers l'ouest à la rencontre du Fleuve.Jaune. Arrivée à Pianguan, Bourg animé aux habitations troglodytes typiques de la province du Shanxi à la frontière de la Mongolie..

- Hébergement : Hôtel à Pianguan

### **Jour(s) 08 :**

Randonnée dans un paysage unique de steppe et terre de l?ss jusqu'au lieu de rencontre des deux dragons. Pique nique près d'un village fortifié à l'ombre d'une tour Ming de la Grande Muraille surplombant le Fleuve Jaune. Descente sur les berges du fleuve et retour en bateau.

- Dénivelé plus : 150 mètres

- Dénivelé moins : 150 mètres

- Nb d'heures de marche : 4

- Hébergement : Hôtel a Pianguan

### **Jour(s) 09 :**

Visite d'un village "incrusté" dans la Grande Muraille. Pique nique à la Passe des Oies Sauvages, un site isolé, autrefois poste stratégique de la Grande Muraille. Poursuite par la route pour Pingyao, ville classée au Patrimoine Mondial où l'unité architecturale nous transporte dans une Chine intemporelle.

- Transport : minibus

- Hébergement : Hôtel

### **Jour(s) 10 :**

Notre hôtel au c?ur de la vieille ville nous permet de flâner dans les ruelles et d'admirer les résidences, les temples et les remparts de Pingyao. Excursion dans les environs pour visiter une belle demeure qui a été le décor d'"Epouses et Concubines ", un film de Zhang Imou. Train de nuit en couchette pour Huashan.

- Transport : minibus
- Hébergement : train de nuit couchette

**Jour(s) 11 :**

Arrivée matinale à Huashan. Possibilité de prendre une douche avant d'attaquer la journée. Montée en téléphérique puis randonnée au sommet, dans un paysage de légende entre pics et nuages.

- Nb d'heures de marche : 3 à 4
- Hébergement : Auberge dans le parc.

**Jour(s) 12 :**

Dans la nuit ascension du Pic de l'Est pour admirer le lever de soleil. Poursuite de la randonnée vers les pics du Milieu, de l'Ouest et du Nord. Descente de la montagne puis route pour Xian. Découverte de la célèbre Armée de Terre Cuite, gardienne du tombeau du premier empereur. Arrivée en fin d'après midi à Xian, ancienne capitale impériale, départ de la Route de la Soie. Banquet de raviolis, spécialité locale

- Nb d'heures de marche : 6 à 7
- Hébergement : Hôtel

**Jour(s) 13 :**

Visite de la Grande Mosquée et du quartier musulman proche de notre hôtel au centre de la vieille ville. Poursuite des visites (temples, remparts, musées) ou promenade en ville entre tradition et modernité. Train de nuit en couchette pour Pékin.

- Hébergement : train de nuit couchette

**Jour(s) 14 :**

Arrivée à Pékin, promenade dans le vieux Peking et ses pittoresques "hutong". Visite du Temple du Ciel un des plus beaux monuments de Pékin entouré d'un vaste parc. Banquet de canard laqué, spécialité de la capitale

- Hébergement : Hôtel

**Jour(s) 15 :**

Transfert aéroport et vol retour sur Paris.

**Remarques sur le niveau**

Niveau\*\* pour certaines randonnées.

Vu le caractère exceptionnel de ce voyage réalisé dans des régions reculées, l'itinéraire pourra être modifié, certaines pistes devenant impraticables. Des changements d'horaires d'avions et de trains peuvent également nous imposer un autre découpage mais notre expérience du terrain nous conduira à choisir la meilleure solution.

## RENSEIGNEMENTS COMPLEMENTAIRES

### FORMALITES

#### Formalités police :

Les informations mentionnées ne sont qu'indicatives pour les ressortissants français. Elles peuvent être sujettes à modification sans préavis de la part des autorités concernées.

Il est donc prudent de les vérifier auprès des consulats dans le mois précédent le départ.

#### Passeport :

OUI

Valable 6 mois après la date de retour.

#### CNI :

NON

#### VISA :

Oui. Il s'agit d'un visa individuel. L'obtention de votre visa est sous votre responsabilité. Le délai est d'environ 7 jours ouvrés. Son prix est de 35 euros. Pour son obtention vous devez fournir : 1 formulaire de demande de visa, 1 photo d'identité conforme, format standard 4,5 x 3,5, une attestation de voyage fournie par clubaventure, les billets d'avion A/R.

#### Vaccin obligatoire :

Même si aucun vaccin n'est obligatoire, vous vous assurerez cependant que les vaccins pratiqués couramment dans les pays occidentaux (tétanos, diphtérie, poliomyélite, typhoïde) sont encore valables. Vaccins hépatite A et B également recommandés.

#### Centre de vaccination :

Institut Pasteur Tel : 08 90 71 08 11 ou [www.pasteur.fr](http://www.pasteur.fr)

Hôpital de la Pitié Salpêtrière Tel : 01 42 16 00 00

#### Coordonnées Ambassade et Consulat :

Ambassade de Chine  
18-20, rue Washington,  
75008 Paris.

Tél. : 01 53 75 89 25/88 08

#### Formalités police complémentaires :

Dès l'inscription, demandez les coordonnées de passeport au client.

### BUDGET ET CHANGE :

La monnaie nationale est le Yuan. 1EUR est = 9,7 Yuans (taux du 1 novembre 2009)

Il est facile de changer des chèques de voyage en euros ou en liquide (pas de dollar c'est inutile). Avec les cartes de crédits vous pouvez retirer de l'argent dans les grandes villes

#### POURBOIRES :

Il est de tradition de constituer une petite cagnotte qui sera appréciée par les guides, chauffeurs et porteurs en fin de séjour (nous conseillons 3 euros / client / jour pour l'ensemble de l'équipe locale). libre à vous d'y participer ou non.

### HEURE LOCALE :

Quand il est midi à Paris, il est 18h à Pékin.

Le courrier met entre 10 et 15 jours pour arriver.

### ENCADREMENT :

Ce voyage est encadré par un guide accompagnateur club aventure français.

Toute l'équipe des guides accompagnateurs clubaventure parle chinois et voyage en Chine depuis plusieurs années. Ils ont ainsi acquis une expérience du terrain unique et précieuse dans ce pays en mutation rapide. Ils/elles partageront avec vous leur passion.

Votre accompagnateur Clubaventure français part en général avec vous de l'aéroport ; il se peut qu'en saison il soit déjà sur place.

Vous procédez à l'enregistrement des bagages en groupe.

## **HEBERGEMENT :**

Hôtel en chambre double dans les grandes villes.

Dans les villages et lors des randonnées, nous serons logés dans des auberges locales au confort plus rustique mais proche de la population locale. Ces auberges sont équipées de douches, de sanitaires et d'une literie correcte et en général d'appareil de climatisation et chauffage.

Vous passez deux nuits dans un hôtel de charme à Pingyao.

Hôtel sommaire à Huashan le J11, il n'y a que 2 hôtels dans le parc, le choix est donc limité.

## **DEPLACEMENT PAYS :**

- Vols internationaux sur ligne régulière
  - Deux trajets en train de nuit couchette : Péking/Datong, et Xian/Pékin
  - Nos itinéraires routiers sont réalisés en minibus sur route de campagne ou piste.
- Il faut parfois accepter un certain inconfort inhérent à l'authenticité du circuit.

## **ELECTRICITE :**

220 V. Il existe 3 types de fiches ; les adaptateurs sont difficiles à trouver sur place.

## **PHOTOS / VIDEOS :**

Vous pouvez recharger vos batteries d'appareil photos et de caméra numériques dès que vous passez une nuit en hôtel ou en pension.

## **ALIMENTATION :**

### **Repas :**

Parce que l'alimentation est aussi le plaisir du voyageur, nous portons une attention particulière au contenu des repas et à leur préparation.

La découverte d'un pays passe en partie par la découverte de sa gastronomie. La cuisine chinoise est saine, diététique et variée. Vous goûterez aussi bien des plats paysans traditionnels (raviolis, aubergines aux cinq parfums, poulet aux marrons..) , des mets raffinés (poisson mandarin, poulet croustillant parfumé, porc cuits à l'étouffé dans des feuille de lotus) et aussi, si vous le désirez, des plats plus surprenants (serpent, larves d'abeille, chien...). Les végétariens trouveront également leur bonheur (variété de légumes, tofu champignons , céréales...).

Dans tous nos voyages en Chine, nous ne réservons pas les restaurants à l'avance afin que le(a) guide puisse commander les plats en fonction des désirs du groupe (quantité et qualité) et afin qu'il(elle) vous fasse découvrir une grande variété de mets. Il s'agit d'une vraie plus value en Chine car la réservation des restaurants par notre agence correspondante chinoise vous aurait conduit dans des restaurants touristiques au goût adapté aux occidentaux avec des menus types et très peu variés.

### **Boissons :**

Le thé est gratuit et à disposition partout. On trouve partout en vente des sodas, de la bière, de l'eau minérale, de l'alcool blanc et souvent du vin.

## **CLIMAT :**

D'après Pierre Trolliet : Géographie de la Chine (Que Sais Je) L'étendue du pays explique les amplitudes climatiques extrêmes. Si les températures sont excessivement contrastées entre le nord et le sud en hiver (Harbin -23° et Canton +13°) elles s'unifient en été ( Harbin +26° et Canton +28°). Pour l'essentiel du pays les pluies coïncident avec la saison chaude.

Autre trait remarquable du climat en Chine : les variations d'une année sur l'autre sont très importantes, variations qui se traduisent par des "catastrophes naturelles" récurrentes: inondations et sécheresses.

Au nord, l'hiver dure de décembre à mars et il est froid. A Beijing, le thermomètre descend facilement au dessous de 0°C avec un temps sec et ensoleillé, au nord de la Grande Muraille ou en Mongolie intérieure, les températures peuvent atteindre - 40°C.

L'été, le mercure dépasse couramment les 35°C à Beijing, avec de nombreuses averses.

Printemps et automne sont agréables, avec des températures diurnes oscillant entre 20 et 25°C et des nuits fraîches.

## **L'EQUIPEMENT INDISPENSABLE**

Les vêtements, des pieds à la tête :

- chaussures de trekking légères

- chaussures confortables (tennis) ou sandales pour les visites
- pantalons, robe, jupe, short... (vêtements simples et légers)
- tee-shirts et chemises légères
- Maillot de bain
- Deux tenues chaudes : pull-over chaud ou fourrure polaire au printemps et à l'automne. La fourrure polaire a l'avantage d'être résistante, chaude, légère, sèche rapidement, avec un contact doux. Les plus adaptées, bien connues des montagnards, sont les fibres Polartec,
- cape de pluie ou veste imperméable type Goretex.
- chapeau

Tous les hôtels possèdent un service de blanchisserie souvent bon marché, il est inutile de vous surcharger.

## LE MATERIEL

- un drap de sac (facultatif).
- Sac de couchage, indispensable pour la nuit en bivouac sur la Grande Muraille, chaud à l'automne et au printemps et léger en été
- un matelas type Karimat pour la nuit en bivouac sur la muraille de Chine.
- une trousse de toilette et serviette de bain
- crème de protection solaire (visage et lèvres)
- une tasse
- couteau de poche, multi-usages de préférence
- un adaptateur de prise européenne si vous avez un rasoir électrique, une caméra vidéo ou autre appareil électrique (220 V)
- une lampe frontale
- une bonne paire de lunettes de soleil

## L'EQUIPEMENT UTILE

- Désinfectant pour les mains
- Sacs plastiques pour l'étanchéité de vos affaires.
- Bloc-notes, tenir un journal est une grande activité des voyageurs.
- Vous pourrez aussi voyager avec votre fiche technique où nous avons accordé une place spéciale pour vos coups de cœur, récits de voyage ou anecdotes.
- Il est possible et bon marché de faire laver son linge lors du voyage et ainsi voyager plus léger...
- Des photos de famille, des cartes postales de Suisse, de France et de sa région sont bienvenues pour rentrer en contact et lier connaissance avec les chinois que nous rencontrons lors de notre voyage.

## LES BAGAGES

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans 2 sacs:

- prévoir un sac de voyage souple avec fermeture éclair latérale donnant plus facilement accès à son contenu type sac marin de 10 à 12 Kg maximum. Pas de valise. Les bagages sont transportés par véhicule.
- Attention au volume des bagages ; En Chine on ne met pas les bagages sur le toit, tous les bagages voyagent avec nous dans les minibus. De plus, les trains chinois ne sont pas équipés pour des grosses valises.

- Un petit sac à dos pour vos affaires de la journée : pull, t-shirt de rechange, gourde, pique nique du midi, lunettes, petit matériel...

Protégez vos sacs de voyage !

Tapis roulant des aéroports, manipulation quotidienne des sacs, intempéries se liguent pour abîmer vos sacs de voyage. Les sacs protecteurs Club Aventure sont solides et étanches. Ils font d'excellents sur-sacs, assurant la protection de vos sacs de voyage. Vous pouvez les commander dans nos bureaux à Paris ou par téléphone au 0 826 88 20 80. (Longueur : 90 cm, diamètre 50 cm, contenance 100 l).

Tarif : 20€ + 10€ de frais d'envoi.

## SANTE

### Pharmacie

Votre accompagnateur disposera d'une trousse à pharmacie de première urgence. Toutefois, il est recommandé aux participants d'apporter leur pharmacie personnelle : médicaments habituels si en cours de traitement, pansements, élastoplast et tricotétil, ciseaux, vitamines C, collyre neutre, doliprane et / ou aspirine, antidiarrhéique et antiseptique intestinal (immodium, intetrix), pommade cicatrisante, pommade anti-inflammatoire et antiseptique local, antimoustiques, antibiotique courant, antibiotiques ciblés sur les problèmes ORL (facultatif) crème solaire. La Chine étant un pays relativement bruyant, des boules " Quiès " sont parfois bien appréciées.

## **Recommandations**

Pas de vaccination obligatoire pour la Chine. Assurez-vous cependant d'être à jour des vaccinations classiques : tétanos, diphtérie, poliomyélite, typhoïde. Les vaccins contre les hépatites A et B sont recommandés, parlez-en à votre médecin.

Il n'y a en principe pas de paludisme dans le Nord de la Chine (Pékin et sa région, provinces du Shanxi et du Shaanxi).

Institut Pasteur : 01 40 61 38 00

Hôpital de la Pitié Salpêtrière : 01 42 16 00 00

## **Hygiène**

L'eau en Chine n'est pas potable mais nous trouvons des bouteilles d'eau minérale partout ; vous pouvez également emporter des pastilles purifiantes pour l'eau.

## **SAVOIR VIVRE**

Souvenez-vous que vous êtes un hôte, observez les traditions locales, respectez la dignité des gens qui y vivent et y travaillent :

Lorsque vous prenez des photos, respectez les habitants et leur intimité. Demandez leur permission et usez de retenue. Préservez ce que vous êtes venu admirer. Respectez les lieux sacrés, cimetières, temples et monastères ainsi que les cultures et ouvrages d'irrigation. Donner des bonbons, des stylos ou de l'argent aux enfants ne fait que les encourager à mendier. Préférer dans tous les cas un échange, même si celui-ci est évidemment à votre désavantage. Mais c'est un jeu beaucoup plus lucratif que de se rendre à l'école. Un don pour la réalisation d'un projet, à une association, ou simplement se lier réellement d'amitié avec l'habitant est beaucoup plus constructif. Respectez les us et coutumes. Sans vous couvrir excessivement, évitez les tenues qui pourraient causer de la gêne ou heurter la pudeur des habitants : larges décolletés, mini jupes, vêtements trop moulants. Se tenir par la main, s'embrasser en public peuvent également heurter la pudeur. Les visiteurs respectant traditions locales et dignité de leurs hôtes contribuent à l'établissement d'un véritable échange entre les cultures. Vous pouvez ainsi aider vos hôtes à acquérir une vision plus réaliste et positive de la vie dans vos pays.

## POUR ALLER PLUS LOIN

### BIBLIOGRAPHIE :

Guides :

Guide Bleu : une référence pour qui veut associer voyage et culture

Récits de voyage, témoignages :

Voyages en Chine, Coll " Bouquins " (R. Laffont)

Mémoires dans la Cité Interdite (Picquier)

Essais sur la Chine Simon Leys (R. Laffond)

Romans :

Monsieur le consul, la Vallée des Roses, les Dix Mille marches L. Bodard (Poche)

Les Conquérants Malraux (Poche)

Les Enquêtes du Juge Ti Van Guilik (10/18) des enquêtes, des mystères, la vie quotidienne sous la dynastie des Tang

Le Palais dans les Nuages P. Carré

Véritable Histoire D'A.Q., Le Journal d'un Fou, Lu Xun

Le Pousse-pousse, La Maison de Thé Lao She (Picquier)

Le Dit du Tianyi, L'éternité n'est pas de trop F. Cheng (A.Michel)

La Montagne de L'Ame, Le Livre d'un Homme Seul Gao Xingjian (L'Aube)

Treize Récits Chinois (Picquier) 13

Le courrier des Bandits, l'Homme de Pékin Zhang Xinxin

Perdre son Chemin A. Cheng (L'Aube)

Le Roman de la Cité Interdite Asada Jiro

Vie et Passion d'un Gastronomes Chinois Lu Wenfu (Picquier)

Trouée dans les nuages Chi Li (Actes Sud)

Brothers Yu Hua (Actes sud)

...et tous les romans de Mo Yan (Seuil)

Les Classiques :

Cao Xuequi : Rêve dans un Pavillon rouge (Pléiade) Saga du XVIII<sup>e</sup> siècle.

Au bord de l'eau (Pléiade) Roman de cape et d'épée.

Pérégrinations vers l'Ouest (Pléiade) L'épopée du moine Xuan Zang lors de son voyage historique de 18 ans en Inde à la recherche de textes bouddhistes, Comparable à notre Odyssée.

Jin Ping Mei : (Pléiade) Le plus célèbre des romans érotiques du XVI<sup>e</sup> siècle.

Les trois royaumes (Pléiade) Epopée historique source d'inspiration du cinéma moderne chinois.

## REFERENCES DU VOYAGE

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 6 à 15

CODE : ACMU

**Le prix comprend :**

- Vols Paris / Pékin / Paris (vol régulier).
- Les taxes aériennes.
- Transferts sur place.
- Hébergement.
- Pension complète.
- Encadrement par un guide accompagnateur clubaventure, spécialiste de la Chine.
- Toutes les entrées dans les sites de Pékin et sur la Grande Muraille.
- Les services des guides locaux lors des randonnées et sur certains sites.

**Le prix ne comprend pas :**

- Les frais de visa (~ 35 EUR).
- L'assurance voyage : annulation, assistance et bagages (3 % du prix du voyage).
- Les frais de dossier.

**A payer sur place :**

- Les dépenses personnelles.
- Les entrées dans les sites et les musées en dehors de Pékin et de la Grande Muraille (~ 50 EUR).
- Les boissons (eau minérale à ~ 0.40 EUR, soda et bière à ~ 0.65 EUR)

**Options :**

- Chambre individuelle en pension et en hôtel ; pas de chambre individuelle en bivouac sur la grande Muraille le J03 et en train de nuit les J05, J10, J13 : 290 euros / personne

Pour vous inscrire : clubaventure, 18 rue séguier 75006 Paris du mardi au samedi de 10h à 19h

et vous propose une nocturne jusqu'à 21h tous les jeudis du 15/09 au 30/11 et du 1er/05 au 30/07

Tél : 0 826 88 20 80 (0,15 EUR/min) - Fax : 04 91 09 22 51 - Web : [www.clubaventure.fr](http://www.clubaventure.fr) - E-Mail : [info@clubaventure.fr](mailto:info@clubaventure.fr)