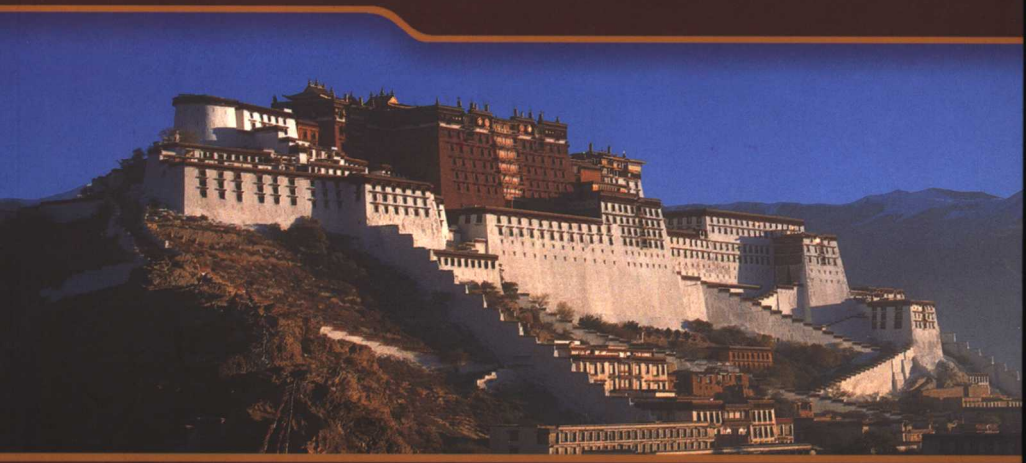
MANUEL DU TOURISME AU TIBET



Par l'Office d'information du gouvernement populaire de la région autonome du Tibet

CHINA INTERNATIONAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

西藏旅游手册／西藏自治区人民政府新闻办公室编.
北京：五洲传播出版社，2003.1
ISBN 7-5085-0176-4

Ⅰ.西... Ⅱ.西... Ⅲ.旅游指南－西藏－法文
Ⅳ.K928.975

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第003649号

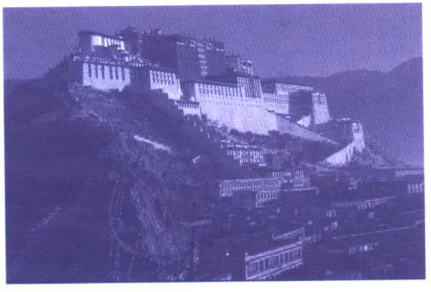
西藏旅游手册

编　　稿：西藏自治区人民政府新闻办公室
摄　　影：唐召明　觉果　张彦民　赵远志等
责任编辑：初立忠
翻　　译：阮绍光　胡春华
设　　计：北京瑞宝画中画印刷有限公司

出　　版：五洲传播出版社
　　(中国北京北三环中路31号　100088)
印　　刷：北京瑞宝画中画印刷有限公司
开　　本：889×1194毫米　　1/32开本
印　　张：5　　字　　数：50千
版　　次：2003年1月第1版第1次印刷
ISBN 7-5085-0176-4/K.395
定　　价：(中、英、法、德、西5个文版) 全套130.00元

MANUEL DU TOURISME AU TIBET

Par l'Office d'information du gouvernement
populaire de la région autonome du Tibet



SOMMAIRE

Avant-propos 8

Chapitre I LE PAYSAGE NATUREL 10

I . Les montagnes saintes 11
II. Les lacs sacrés 19
III. Les cours d'eau 23
IV. Les glaciers 24
V. Les gorges 27
VI. Les sources thermales 29
VII. Les chutes d'eau 31
VIII. Les steppes 32
IX. Les forêts 33

Chapitre II LES US ET COUTUMES ETHNIQUES 35

I. Les us et coutumes des Tibétains 36
1. Les légendes sur l'origine des Tibétains
2. Les coutumes du Nouvel An tibétain
3. Les rites tibétains
4. Les noms tibétains
5. Les cérémonies de mariage
6. Les rites funéraires

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

II. Les us et coutumes des Moinba 46
1. Les joyeuses noces des Moinba
2. Les coutumes à la naissance d'un enfant
III. Les us et coutumes des Lhoba 50
1. Les maisons sur pilotis
2. Les coutumes du Nouvel An
3. L'habillement
4. Les tabous
5. La prévention et le traitement des maladies
6. Les funérailles

Chapitre III LES FÊTES ET LES RELIGIONS 60
I . Les fêtes des Tibétains 61
1. Les fêtes religieuses
2. Les fêtes populaires
3. Les fêtes hippiques
4. La fête de Lingka
5. La fête des Bains de Lhasa
II. Le bouddhisme tibétain 66
1. L'origine et l'évolution du bouddhisme tibétain
2. Les sectes du bouddhisme tibétain
III. Le Bôn 75
IV. Les pratiques rituelles 76
1. La bannière *longda*
2. *«La so so»*
3. Les monticules de pierres *mani*
4. Pèlerinages aux montagnes et lacs sacrés
5. Prosternation à plat ventre
6. Les moulins à prière *mani*
7. Offrande au feu
8. Relâchement d'ovins et de bovins

9. Aspersion d'eau sur la tête
10. Isolement et recueillement
11. Rite sacramental
12. Tour vers la droite
13. Danse rituelle

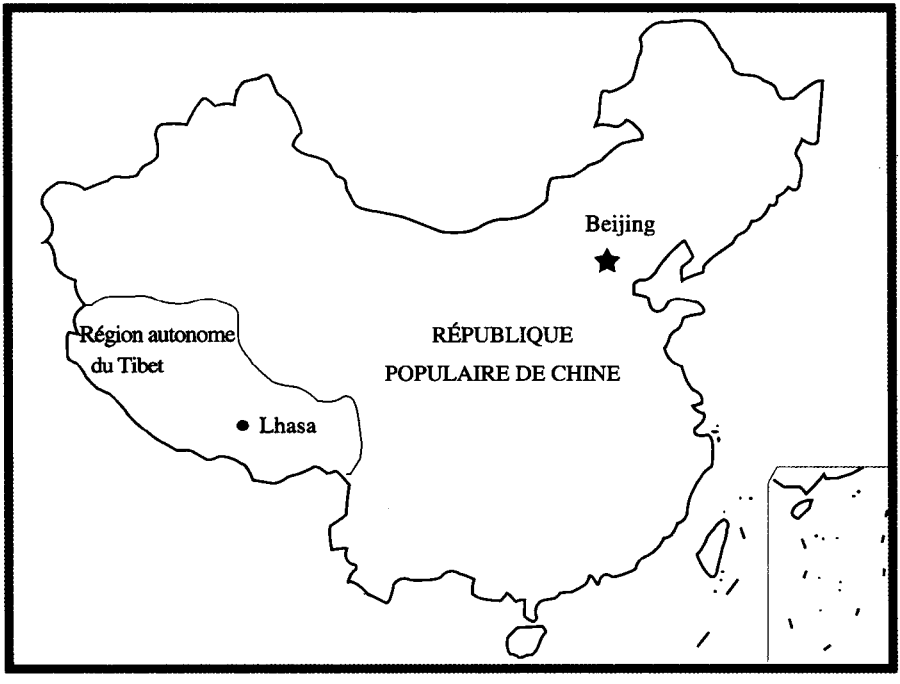
Chapitre IV LES VESTIGES CULTURELS ET SITES HISTORIQUES 81
I. La ville de Lhasa 82
II. La préfecture de Xigazê 95
III. La préfecture de Shannan 100
IV. La préfecture de Nagqu 107
V. La préfecture de Qamdo 111
VI. La préfecture de Nyingchi 114
VII. La préfecture de Ngari 119

Chapitre V RENSEIGNEMENTS POUR LE TOURISME AU TIBET 125
I. Les formalités d'entrée et le choix de la saison 126
1. Les formalités à remplir
2. Le choix de la saison et des objectifs de tourisme
II. Comment vaincre le mal de montagne 131
III. Équipement indispensable 134
IV. Conseils aux photographes 135
V. Coutumes et tabous 137
VI. Vocabulaire tibétain usuel 139
1. Salutation
2. Appellation

3. Achats
4. Lieux publics

Chapitre VI LES SERVICES DE TOURISME 140
I. Les agences de tourisme 141
II. Les hôtels 144
III. Les communications 145
IV. L'alimentation 147
V. Activités culturelles et récréatives 147
VI. Achats 147
VII. Le service médical 149
VIII. L'assurance-vie 153

ANNEXES 155
Itinéraires touristiques dans la région autonome du Tibet
Billets d'entrée des principaux sites touristiques
Billets de car et d'avion
Téléphones usuels
Décalage horaire entre Lhasa et d'autres villes du monde
Températures à Lhasa



Région autonome du Tibet de la République populaire de Chine

Avant-propos

Le Tibet est une région d'autonomie ethnique de la République populaire de Chine. Son nom officiel est «région autonome du Tibet». Situé entre 26°50′ et 36°53′ de latitude N et entre 78°25′ et 99°06′ de longitude E, il est limité au nord par le Xinjiang et le Qinghai, à l'est et au sud-est par le Sichuan et le Yunnan, et au sud par le Myanmar, l'Inde, le Sikkim, le Bhoutan, le Népal et le territoire du Cachemire. Il occupe 4 000 km de frontière nationale et couvre une superficie de 1,22 million de km^2, soit le huitième du territoire de la Chine ou l'équivalent de la superficie des cinq pays: Grande-Bretagne, France, Allemagne, Pays-Bas et Luxembourg réunis. En 2000, le Tibet compte 2,62 millions d'habitants, dont 2,41 millions de Tibétains (92,2 %), 150 mille Han (5,9 %) et 50 mille habitants d'autres ethnies (1,9 %), avec une densité moyenne de 2,15 h/km^2, qui est la plus faible du pays. Avec une altitude moyenne de 4 000 m, la région autonome du Tibet couvre le gros du haut plateau du Qinghai-Tibet, entre l'Himalaya d'une part et les monts Karakorum et Tanggula d'autre part. Son relief descend du nord-ouest au sud-est en trois échelons: le haut plateau du Tibet du Nord qui occupe les deux tiers du territoire tibétain, à une altitude moyenne de 4 500 m ; le bassin du Yarlung Zangbo à une altitude moyenne de 3 500 m et le Tibet de l'Est , pays de vallées avec une altitude moyenne au-dessous de 3 500 m.

L'Himalaya ayant barré les courants atmosphériques tempérés et humides de l'océan Indien, le climat du haut plateau du Tibet devient froid et sec, avec une température de 10 à 20°C de moins que la moyenne de sa latitude. Les précipitations, peu fréquentes, se concentrent aux mois de juillet et août. De grands écarts de températures existent entre le jour et la nuit. L'insolation annuelle, relativement longue, atteint 3 021 heures à Lhasa, contre 1 187 heures à Chengdu qui se trouve à la même

latitude. De mai à octobre fleurit la saison du tourisme.

La région autonome du Tibet exerce sa juridiction sur une municipalité d'échelon de préfecture, Lhasa, et six préfectures qui sont: Shannan, Nyingchi, Ngari, Xigazê, Qamdo et Nagqu, subdivisées en 73 districts (villes et arrondissements). Les villes et bourgs les plus importants sont: Lhasa, Xigazê, Zêtang, Bayi, Nagqu, Qamdo, Shiquanhe, Gyangzê et Zham. Au Tibet, la nature et l'homme présentent souvent des traits tout à fait uniques. La majesté des sommets coiffés de neiges éternelles, l'impétuosité des cours d'eau, la richesse de la faune et de la flore, ainsi que la variété des climats («quatre saisons dans une même montagne» et «deux climats à cinq kilomètres de distance») lui confèrent un paysage écologique des plus particuliers. Le palais du Potala, le monastère Dazhao et le Norbu Lingka, qui font partie du patrimoine culturel et historique du monde, comme les nombreux autres sites historiques et culturels protégés par l'État, tels que le monastère Zhaxilhünbo, les vestiges de l'ancien royaume de Guge, la nécropole royale des Tubo, le monastère Sa' gya et le monastère Zhaibung, sont autant de symboles de la culture et du mode de vie d'une vieille ethnie.

Dès le début du XIX^{e} siècle, bien des étrangers sont entrés au Tibet en tant qu'explorateurs ou touristes, sans pour cela former un courant touristique organisé. Il a fallu attendre la fin du servage féodal et la libération pacifique du Tibet en 1951, et surtout l'application de la politique d'ouverture et de réforme, pour que se développe le tourisme tibétain. En 2001, celui-ci a acueilli 686 000 voyageurs et enregistré 31,22 millions de yuans de bénéfice, soit 21,4 % et 6 % de plus que l'année précédente. Le tourisme devient maintenant un secteur pilier qui joue un rôle non négligeable dans le développement de l'économie tibétaine.

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

Chapitre I

LE PAYSAGE NATUREL

Le Tibet occupe la plus grande partie du haut plateau du Qinghai-Tibet, qui s'est élevé à une altitude record au cours de la formation du plus jeune relief du monde. La nature l'a doté de montagnes saintes, de lacs sacrés, de steppes herbeuses et de forêts touffues.

I. Les montagnes saintes

Le plateau tibétain est dominé par plusieurs chaînes de montagnes, caractérisées toutes par leur haute altitude, leur étendue et leur jeunesse. Par leur direction, ces chaînes se divisent en deux groupes. Le groupe est-ouest comprend, du nord au sud, les monts Kunlun, les monts Karakorum et Tanggula, les monts Kangdêsê et Nyainqêntanglha, et l'Himalaya. Le groupe nord-sud est formé principalement par les monts Hengduan, avec, d'ouest en est, les monts Baxoila et Gaoligong, le mont Taniantaweng et le mont Ningjing. Ces chaînes en forme d'arc sont coupées en leur milieu et rétrécies aux deux bouts. La population profondément influencée par le bouddhisme déifie souvent ces montagnes en les enveloppant d'un certain voile de sainteté.

Les monts Himalaya

Bordant le sud du haut plateau du Tibet, les monts Himalaya s'étendent sur plus de 2 400 km, sur une largeur de 200-300 km, formant une longue frontière qui sépare la Chine du Népal et de l'Inde. Constitués de plusieurs chaînes parallèles, dont, du sud au nord, les monts Sivalik, le Petit Himalaya et le Grand Himalaya, les monts Himalaya ont une altitude moyenne de plus de 6 000 m. Plus de 50 de leurs sommets dépassent 7 000 m, onze autres, plus de 8 000 m et le point culminant, le pic Qomolangma, se dresse sur ses 8 848,13 m à la frontière sino-népalaise. Le versant nord de l'Himalaya est relativement doux, tandis que celui du sud, plus

Le haut plateau du Tibet hérissé de montagnes enneigées.

abrupt, domine les bassins de l'Indus et du Gange à une altitude allant de 6 000 à 7 000 m, formant un écran naturel contre les moussons de l'océan Indien, ce qui assure des précipitations abondantes et abaisse la ligne des neiges.

Les monts Kangdêsê et Nyainqêntanglha

Les monts Kangdêsê et Nyainqêntanglha forment une chaîne continue qui sépare le Tibet du Nord du Tibet du Sud et du Sud-Est, et constitue une ligne de partage des eaux des réseaux endoréiques et exoréiques du Tibet. Ils s'étendent d'est en ouest sur 1 400 km, avec une largeur de 80 km du nord au sud. L'altitude moyenne est de 5 800-6 000 m, avec 25 sommets dépassant les 6 000 m. Les Kangdêsê culminent au Kangrinboqê (6 714 m), et les Nyainqêntanglha, au pic Nyainqêntanglha (7 117 m).

Le soleil de Ngari.

Les monts Karakorum

Dominant le nord du Tibet et reliant le Pamir à l'Himalaya et aux Tanggula, les monts Karakorum séparent le Xinjiang du Cachemire. Cette deuxième chaîne du globe par son altitude moyenne de 6 000 m culmine au pic Qogir (8 611 m), le deuxième sommet du monde. Le défilé de Karakorum est un passage important entre le Xinjiang et le Cachemire. Sous l'influence des moussons de l'océan Indien et du vent d'ouest, les monts Karakorum sont devenus le plus grand berceau de glaciers montagneux de moyenne latitude.

Les monts Tanggula

Les monts Tanggula s'élèvent au centre du haut plateau du Qinghai-Tibet, entre le Tibet et la province du Qinghai. Ils présentent, depuis le mont Xiaotanggula, au nord, jusqu'à Amdo, au sud, une largeur de 160 km. Son massif principal dépasse 6 000 m d'altitude. Le Yangtsé, premier fleuve de Chine, prend sa source au sommet Gêladaindong (6 621 m). Les nombreuses vallées des Tanggula constituent de bons pâturages naturels.

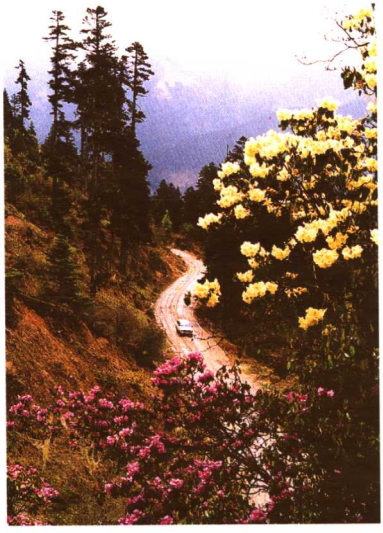
Le défilé des Tanggula (5 300 m) par où passe la route Qinghai-Tibet.

Les monts Kunlun

Dominant le nord du haut plateau du Qinghai-Tibet, les monts Kunlun servent de frontière naturelle entre le Tibet et le Xinjiang. Ils s'étendent du Pamir, à l'ouest, jusqu'au bassin du Sichuan, à l'est, sur une largeur de 150 km du nord au sud, à une altitude moyenne de 5 500 à 6 000 m. Vu leur position transversale sur le continent chinois et asiatique, les monts Kunlun méritent le nom d'«épine dorsale» de l'Asie.

Les monts Hengduan

Dominant l'est du haut plateau du Qinghai-Tibet, les Hengduan regroupent les montagnes de l'est du Tibet et de l'ouest du Sichuan et du Yunnan. Leur hauteur diminue du nord au sud, pendant que leurs vallées se creusent toujours plus profondément jusqu'à atteindre 1 000 à 2 500 m en-dessous des sommets. La partie nord, au relief peu accidenté, surtout dans la zone de partage des eaux, constitue un bon pâturage d'été. La partie sud, entrecoupée de vallées profondes et de sommets abrupts, offre de beaux sites touristiques.



Paysage de Sêrkyim La, dans la préfecture de Nyingchi.

Le pic Qomolangma

Point culminant du globe (8 848,13 m) dans les monts Himalaya, le Qomolangma (nom tibétain qui signifie «la troisième Déesse») continue à s'élever à la vitesse de 3,2 à 12,7 mm par an. Il se dresse comme une gigantesque pyramide au sommet de marbre jaune et de roche cristalline grise. Dans son entourage d'un rayon de 20 km, pointent 5 sommets de plus de 8 000 m d'altitude. L'influence des moussons du sud-est et l'action des courants froids du nord-est sont à l'origine des caprices de son climat, imprévisible même en 24 heures. Les périodes allant du début de mars à la fin mai, et du début de septembre à la fin d'octobre sont les plus favorables au tourisme et à l'alpinisme. Son sommet a été atteint en 1953 par le Néo-Zélandais Edmund Hillary et son guide népalais Tenzing Norgay.

Le pic Lhozê

Se dressant à 3 km au sud du Qomolangma, le pic Lhozê (8 516 m) est le quatrième sommet du globe. Son versant est fait partie du Tibet, et son versant ouest appartient au Népal. L'escarpement de son relief se complique d'un enchevêtrement de multiples glaciers. Par rapport au Qomolangma, les vents y sont moins forts, mais les précipitations plus abondantes. De juin à septembre, les pluies torrentielles et les avalanches se multiplient. En hiver, la température peut descendre jusqu'à -60 ℃. Du début de mars à la fin mai, et de la mi-septembre à la fin d'octobre, le climat est peu changeant. En mai 1956, une équipe d'alpinistes suisses a atteint son sommet par le versant ouest, au Népal. Jusqu'à maintenant personne n'a réussi cet exploit par le versant est, du côté de la Chine.

Le pic Qomolangma.

Le mont Makaru

Le mont Makaru (8 463 m) se trouve dans la partie centrale de l'Himalaya, avec le versant nord au Tibet et le versant sud au Népal. Ce cinquième sommet du globe est parsemé de glaciers géants aux parois escarpées et aux crevasses en dents de scie. Les avalanches de glace y sont fréquentes. En mai 1955, une équipe d'alpinistes français a réussi son ascension.

Le pic Qowowuyag

Sixième sommet du globe, le pic Qowowuyag (8 201 m) se dresse à 86° 6′ de longitude E et 28° de latitude N, sur la frontière sino-népalaise. Son versant nord se trouve dans le district tibétain de Tingri, et son versant sud, dans le royaume du Népal. Il est situé à plus de 100 km du Qomolangma, dont il partage le climat.

Le pic Xixabangma

Le pic Xixabangma (8 012 m) est le 14e sommet du globe, le seul de plus

此为试读,需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com