

L'agence VIDYÂ TOUR\*, spécialisée sur l'Inde et les régions himalayennes vous propose un

# SÉJOUR DÉCOUVERTE

AU

# BHOUTAN

Du 28 octobre au 10 novembre 2023

(dont 10 jours au Bhoutan)



© Nations Online Project



Notre itinéraire dans l'ouest et au cœur du Bhoutan : Phuntsholing, Thimphu, Punakha, Gangtey, le Bhumtang, Wang due, Paro et retour à Phuntsholing.

Le Bhoutan est un pays indépendant et un royaume bouddhiste qui a été fondé par Shabdrung Ngawang Namgyal (1594-1651) un grand religieux et grand guerrier originaire de Ralung au Tibet d'où il s'est enfui pour s'installer au Bhoutan. Le roi actuel, qui est le cinquième roi du Bhoutan, a pour nom Jigme Khesar Namgyel Wangchuk. La langue nationale est le dzongkha qui est un dialecte dérivé du tibétain. La population du Bhoutan est loin d'être homogène, près de 42 % de la population sont des Bhotias. Les Bhotias sont des Bhoutanais du centre, les Ngaloungs vivent dans l'ouest du pays et les Sharchops vivent à l'est. Ces communautés sont originaires du Tibet et sont entrées au Bhoutan à des époques différentes. La troisième communauté la plus importante en nombre, soit 11,6% de la population, sont les Lothsampas qui habitent le sud du pays. Les Lothsampas sont originaires du Népal et ont immigré au Bhoutan au 19ème et 20ème siècle. Il y a ensuite une myriade de petites communautés, il est intéressant de toutes les mentionner pour bien montrer cette diversité et pourquoi pas essayer d'en reconnaître les membres lors de notre visite : les Sangla, Gourtou, Khen, Assamais, Indiens (1,4%), Dakpa, Dzalakha, Gouroungs, Bumthangpa, Lepcha, Kirati ou Kuloungs, Limbo, Kurteops, Magars, Rai Athpahariya, Santals, Bhotias Sikkimais, Chali, Tsekou, Tibétains, Brokpa, Oraons, Sherdukpens, Loba, Gongdouk, Doya. Chaque communauté parle sa langue ou dialecte, par conséquent il y a plusieurs dizaines de langues et dialectes au Bhoutan. Les Bhoutanais du centre et les Ngaloungs parlent le dzongkha, les Sharchops parlent le tshangla ou sharchopkha. Face à une telle diversité les tenants du pouvoir ont cherché à renforcer l'unité du pays notamment par l'adoption d'une langue unique et par le costume. Le dzongkha est devenu la langue nationale, ce qui veut dire que cette langue a été imposée à l'ensemble des communautés. Il en va de même pour le costume national qui est en fait le costume traditionnel des Bhoutanais du centre et de l'ouest. La population du Bhoutan est incitée à porter ce costume traditionnel. C'est obligatoire à l'école et dans les lieux publics.

Suite aux orientations politiques initiées par le quatrième roi Jigme Singye Wangchuck (1972-2006), le Bhoutan se distingue de tous les autres pays du monde en mettant le bonheur au centre de son développement économique et social. Ce n'est pas le PNB (Produit National Brut) qui compte le plus aux yeux des gouvernants bhoutanais mais plutôt le BNB (le Bonheur National Brut). Quatre principes sont pris en compte dans le BNB : la croissance et le développement économiques responsables, la conservation et la promotion de la culture bhoutanaise, la sauvegarde de l'environnement et la promotion du développement durable, la bonne gouvernance responsable.

Tout progrès ou avancées technologiques observés dans les autres pays ainsi que les grands chantiers envisagés sont examinés de près pour déterminer s'ils répondent aux critères d'un développement durable et harmonieux. Un comité de recherche ainsi qu'un comité de suivi placés sous l'autorité du roi se chargent de ce travail. La télévision et internet ont été autorisés dans le pays seulement en 1999. Pour le reste, nous le découvrirons ensemble et nous pourrions en débattre en fonction de ce que nous observerons : est-ce que les Bhoutanais ont trouvé le secret du bonheur, sont-ils vraiment heureux ?



Le roi du Bhoutan et son épouse



La famille royale au grand complet  
(Le précédent monarque était polygame)

Le bouddhisme est religion d'état. Il s'agit plus précisément du bouddhisme tibétain ou bouddhisme tantrique qui a été introduit au Tibet au VIII<sup>ème</sup> siècle par le grand maître bouddhiste indien Padmasambhava ou Gourou Rinpoché considéré comme étant le « deuxième Bouddha ». C'est plus précisément la branche dite Drukpa de l'école kagyüpa ou école de la transmission orale qui est présente majoritairement au Bhoutan. En voici la genèse : l'école Kagyüpa a vu le jour au XI<sup>ème</sup> siècle avec le tibétain Marpa (1012-1097) disciple de Naropa, le grand maître bouddhiste indien. Marpa a eu pour disciple le fameux poète et mystique Milarepa (1040-1123). Milarepa a eu plusieurs élèves dont le principal était un moine nommé Gampopa Dakpo Lhajé (1079-1173). Les disciples de ce dernier sont à l'origine des principales branches de l'école Kagyüpa. L'une d'elles, appelée phagmodrupa, détient le pouvoir au Tibet au XIV<sup>ème</sup> siècle et pendant une bonne partie du XV<sup>ème</sup> siècle. Elle se subdivise en huit lignées parmi lesquelles se trouve l'ordre drukpa kagyü initié par Ling Repa Pema Dorjé (1128-1188) et Tsangpa Gyaré Yeshé Dorjé (1161-1211). C'est l'un des disciples de Tsanga Gyaré Yeshé Dorjé, Phajo Drugom Shigpo (1208-1276) qui implanta l'école Drukpa Kagyü au Bhoutan avec notamment la fondation de monastères Drukpa à Phajoding et à Tango. Il y a des Nyingmapa surtout dans le centre et l'est du Bhoutan. L'école Nyingma est la plus ancienne école du bouddhisme tibétain fondée par Padmasambhava. Elle était fortement représentée au Bhoutan avant que la branche drukpa kagyü s'impose plus largement.



Le « maître de la discipline »

**JOUR 1** : vol international vers l'Inde

**JOUR 2** : arrivée en Inde et correspondance sur un vol intérieur pour Bagdogra, aéroport situé au nord de l'état indien du Bengale occidental. Nous nous rapprocherons ainsi au plus près du Bhoutan. Nuit à l'hôtel à Siliguri.

**JOUR 3** : départ le matin en bus privé affrété pour le groupe en direction du Bhoutan. Nous pourrons admirer en chemin les paysages verdoyants qu'offre le Bengale occidental ainsi que les plantations de thé. Possibilité d'acheter du thé produit localement ainsi que des thés des régions environnantes, dont du thé de l'Assam et du thé de Darjeeling.



Les cueilleuses de thé

Arrivée à Phuentsholing autour de midi. Formalités de sortie de l'Inde et d'entrée au Bhoutan. Nous passerons la frontière à pied (les bagages suivent). C'est un grand moment qui nous fait ressentir davantage que nous entrons dans un nouveau pays. Notre guide Bhoutanais et son assistant seront à nos côtés pour nous aider pour les formalités.



Notre guide préféré en tenue traditionnelle

L'après-midi : départ pour Timphu, la capitale du Bhoutan. 156 kms / 4 à 5 heures de route. Sur le trajet nous pourrions admirer des cascades. Nous nous arrêterons à Chhuzom qui se situe au confluent de deux rivières, Paro Chhu et la Thimphu Chhu (chhu signifie eau ou rivière et zom rencontre). Chhuzom est un carrefour routier important. Vous pourrez voir sur le bord de la route des paysans vendre des légumes, des pommes, du fromage. Nuit à Timphu.



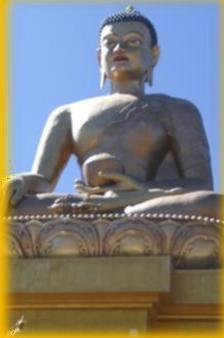
Chhuzom

#### JOUR 4 : Thimphu

Visite de la ville de Thimphu. Il y a tant de lieux à visiter dans la capitale qu'il est obligatoire de faire des choix. Nous nous concerterons au préalable pour décider des visites. Voici l'ensemble des visites qui s'offrent à nous : visite du mémorial et Chorten (stoupa) érigé en l'honneur du roi défunt (le troisième roi), Jigme Dorji Wangchuck, visite du Lhakgang (temple bouddhiste) Changangka, l'école d'art et d'artisanat (ou école de peinture), le musée des traditions populaires, la statue géante du Bouddha Dordenma qui serait le plus grand Bouddha du monde (sa construction a été financée par un milliardaire de Singapour), le siège du gouvernement du Bhoutan le Tashi Chhoedzong, la réserve de Takins de Motithang. Le takin est l'animal emblématique du Bhoutan qui a été désigné en 2005 comme l'animal national du Bhoutan. Une légende datant du 15ème siècle raconte que Drukpa Kunley, celui que l'on surnomme le « Fou Divin », a créé cet animal singulier à partir d'une tête de chèvre et d'un corps de vache. Nuit à Thimphu.



Outre sa fonction de mémorial, l'intérieur du monument avec ses trois étages permettent de comprendre les principales étapes de la pratique bouddhiste jusqu'à l'éveil.



**JOUR 5** : de Thimphu à Punakha - 76 kms/ 2 à 3 heures de route.

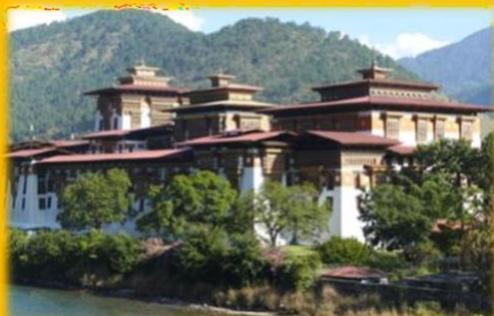
La route offre des panoramas superbes. Nous ferons une halte au col de Dochula (altitude : 3 150m) d'où on peut apercevoir par temps clair la chaîne himalayenne qui marque la frontière entre le Bhoutan et le Tibet. Puis nous redescendrons à travers la forêt de sapins tapissée de rhododendrons et de ciguës.



Nous nous arrêterons au village de Metsina et nous marcherons jusqu'au lhakhang de Chimi. Ce temple est dédié au grand yogi du 15ème siècle, Drukpa Kunley, surnommé le « Fou divin », à qui l'on prête entre autres le pouvoir d'exaucer les femmes qui ont un désir d'enfant. Il ne faudra pas s'étonner de voir en cet endroit, sur les murs et en sculpture, des phallus de toutes les tailles. Le phallus est un symbole de fécondité et au Bhoutan, du fait des rituels tantriques, il représente aussi l'atteinte de l'éveil. Dans le lhakhang de Chimi il y a un énorme phallus en bois que la femme qui désire un enfant doit prendre à bras le corps et faire plusieurs fois le tour du temple.



Après cette étape un peu déroutante, nous reprendrons la route jusqu'à Punakha qui traverse des champs de riz et longe la rivière Punakha qui a donné son nom à la ville. Nous visiterons le dzong de Punakha qui s'élève à l'intersection de deux rivières, comme s'il s'agissait d'un navire à l'ancrage. Derrière le dzong se trouve un pont suspendu, le plus long du royaume. Le pont permet de traverser la rivière Pho Chhu et relie ainsi le dzong aux villages. Les plus téméraires d'entre nous pourront tenter la traversée. Frissons garantis. Nuitée à Punakha.





**JOUR 6** : de Punakha à Gangtey - 85 kms/2 à 3 heures de route.

Après le petit-déjeuner nous nous dirigerons vers le village de Gangtey, nous ferons halte à Wang due pour voir le Dzong de Wang due Phodrang qui se situe sur une crête. Après Wang due la route serpente au travers d'une forêt de chênes et de rhododendrons jusqu'au col de Lawala, qui est couvert de bambous nains (*pleioblastus*). Depuis le col nous aurons une vue sur la chaîne himalayenne. Nous redescendrons un peu pour nous émerveiller d'une vue imprenable sur le gompa (monastère) de Gangte et la vallée de Phobjikha. A l'arrivée, nous visiterons le gompa de Gangtey, l'unique gompa Nyingmapa de l'Ouest du Bhoutan. A partir de là nous ferons une petite marche dans la vallée de Phobjikha sur un sentier nature. Nous descendrons de la montagne à travers des champs de fleurs jusqu'au village de Semchubara, puis nous traverserons la forêt et nous arriverons dans la vallée. Après avoir atteint un chorten (stoupa) et le lhakhang de Khewa nous irons jusqu'au bout du sentier qui aboutit devant une école publique. Nous passerons la nuit à Gangtey.

**JOUR 7** : De Gangtey et Phobjhika au Bhumtang - 152 kms/4 à 5 heures de route.

Aujourd'hui nous allons nous diriger vers Trongsa, d'où les deux premiers rois ont administré le royaume. Le trajet emprunte une route sinueuse très spectaculaire qui a servi de décors pour le film bhoutanais très populaire « Voyageurs et Musiciens ». Nous prendrons le déjeuner à Trongsa. Après le déjeuner, nous visiterons le dzong de Trongsa, une œuvre majeure de l'architecture bhoutanaise. Ensuite nous irons au Bhumtang qui est considéré comme le cœur spirituel du royaume. Sur la route nous visiterons les ateliers de tissage, les tissus (ou yathras) ont des motifs qui sont propres au Bhumtang. Vous pourrez voir des tisserands sur leur métier à tisser. Nous passerons la nuit à Chamkar.

**JOUR 8** : Le Bhumtang

Un jour entier au Bhumtang nous permettra de visiter le dzong historique de Jakar, le lhakhang de Kurjey (associé au gourou Rimpoché qui apporta le bouddhisme tantrique au Bhoutan et au Tibet), le lhakhang de Jambay (qui date du VIII<sup>ème</sup> siècle) et le lhakhang de Tamshing (édifié en 1501 par le saint bouddhiste Pema Lingpa). Ensuite vous pourrez vous promener en ville, rencontrer et discuter avec des habitants. Dans l'après-midi vous visiterez une ferme à Dorjibee pour connaître le mode de vie à la campagne. Vous goûterez des plats typiques du Bhumtang et du vin local, dont le plat le plus fameux est le Puta, des pâtes au sarazin assaisonnée de coriandre hachée. Nuit à Chamkar.

**JOUR 9** : Du Bumthang à Wangdue – 197 kms/6 heures de route



Nous commencerons la journée au marché et ensuite nous nous dirigerons vers Wangdue. Nous ferons une halte au chorten de Chendebji. Nous prendrons notre déjeuner à cet endroit. Le chorten de Chendebji a été édifié au 18<sup>ème</sup> siècle par le lama Shida, il est de style népalais avec quatre yeux qui regardent les quatre points cardinaux. Après un trajet exaltant pour passer deux cols, nous arriverons à Wangdue. Nuit à Wangdue.

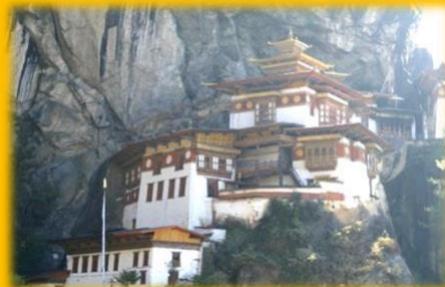
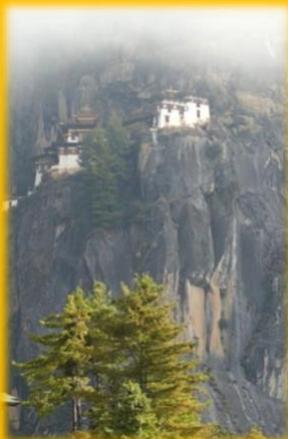
**JOUR 10** : Wang due à Paro – 120 kms/4 heures de route.

Aujourd'hui nous passerons de nouveau le col de Dochula pour nous rendre à Paro. Nous déposerons les bagages à l'hôtel. Dans l'après-midi visite du dzong Rinpung dont le nom signifie « la forteresse de la montagne de bijoux ». Ensuite nous visiterons le lhakhang de Kyichu, le temple le plus ancien et sacré du pays. En fin d'après-midi vous pourrez vous

promener dans Paro. Ce sera agréable de déambuler dans le bazar et rencontrer des gens.  
Nuit à Paro.

### **JOUR 11** : ascension au « Nid du Tigre »

Aujourd'hui c'est un grand jour avec l'ascension jusqu'au complexe des temples de Tak Tsang ou le fameux « Nid du Tigre », le site le plus célèbre du Bhoutan et du monde bouddhiste. C'est l'endroit où d'après la mythologie le gourou Padmasambhava serait venu méditer dans une grotte après un vol depuis le Tibet monté sur une tigresse volante (son épouse). Au milieu du complexe, on peut voir une anfractuosité dans le rocher considérée comme étant la tanière du tigre. La grotte où Padmasambhava aurait médité est l'endroit le plus sacré du complexe, elle est fermée par une porte en cuivre ouvrag  qui est ouverte une seule fois par an. Un premier monastère a été construit en cet endroit probablement au XIVème siècle, puis le complexe a été agrandi au travers des siècles. Tous les temples ont été détruits entièrement par un incendie en 1998. Heureusement ils ont pu être reconstruits à l'identique grâce aux images d'archives. Le complexe est perch  à flanc de montagne à une altitude de 2950 m. Nous ferons l'ascension à pied. La montée est rude, cela prend en moyenne 4 heures, le dénivelé est de 500 m, il y a 800 marches. Il est possible de monter à dos de cheval mais sur la moitié du parcours seulement et il faut redescendre à pied. Nous prendrons notre déjeuner dans un restaurant qui se situe à mi-hauteur. Les personnes qui souhaiteraient ne pas continuer l'ascension pourront rester en ce lieu et admirer le complexe de temples depuis ce point de vue.



Après la descente et quelques étirements pour éviter les courbatures du lendemain, nous prendrons la route pour notre prochaine étape : la ville de Thimphu, la capitale du Bhoutan. Environ 1 h15 de trajet (50 kms). Nuitée   Thimphu.

### **JOUR 12** : de Paro   Phuntsholing - 150 kms/5 heures de route.

Le matin nous pourrions nous promener dans Paro. Après le déjeuner nous entamerons le trajet retour vers Phuntsholing avec de nombreuses haltes sur le parcours. Nuitée   Phuntsholing.

JOUR 13 : De Phuntsholing à Siliguri (Inde) - 96,5 kms / 3 heures de route.

Sortie du Bhoutan et entrée en Inde, direction Siliguri. Nuit à Siliguri.

JOUR 14 : vol retour à Delhi et vol retour en France.

## TARIFS

### Forfait :

« Petit groupe » (de 8 à 14 personnes) : 2 540 €

« Grand groupe » (15 personnes et +) : 2 440 €

Supplément chambre individuelle + 400 €.

Le forfait comprend : 14 jours (trajet aérien compris), 10 nuitées au Bhoutan et 2 nuitées en Inde (hôtels 3 à 4 \*), pension complète au Bhoutan, guide bhoutanais et accompagnateur francophone tout au long du séjour, vol intérieur, transferts, coût du visa bhoutanais, aide à la demande du visa indien.es visas.

Le forfait ne comprend pas : le vol international, les repas hors du Bhoutan, l'assurance et l'assistance voyage, coût du visa indien, les pourboires, les dépenses personnelles, boissons hors menu.

**\*VIDYÂ TOUR** - Agence de Voyage - immatriculée Atout France IM974110008  
- Siret 532 264 413 000 16 - Garant : APST -  
Assureur : Hiscox.

Notre site : [www.vidya-tour.com](http://www.vidya-tour.com) - Pour nous contacter : [contact@vidya-tour.com](mailto:contact@vidya-tour.com)  
ou 06 52 84 89 89.

## NOTES