



Trek sur la Grande Muraille de Chine

Diabète Québec

Durée du voyage : 10 jours (départ le 17 mai 2011 – retour le 27 mai 2011)

Niveau 5 : Modéré

Activités : Découverte culturelle, trekking

Hébergement : 4 nuits en hôtel, 5 nuits sous la tente

Merci de l'intérêt que vous portez à notre **Défi HUMA – Trek sur la Grande Muraille de Chine**. Depuis 1975, notre passion pour l'aventure nous amène à découvrir les plus beaux coins du monde. Partez sur les sentiers les moins fréquentés à la découverte de ces terres lointaines, pour faire les plus belles rencontres. Nos itinéraires sont élaborés soigneusement en tenant compte des réalités culturelles de chaque destination. Voyagez dans les meilleures conditions possibles et ce, avec un minimum d'impact sur l'environnement. Notre équipe locale, des gens dévoués à vous faire vivre une expérience sans pareil, vous dévoilera au cours de votre expédition les secrets les mieux gardés de leur pays. Que vous soyez amateur de randonnée, vélo, découverte culturelle, alpinisme, kayak ou croisière, Expéditions Monde est votre passeport vers l'aventure.

L'organisme que vous soutenez

Depuis 50 ans, Diabète Québec informe et sensibilise la population sur les effets sournois du diabète. La population en général et les personnes diabétiques en particulier bénéficient des efforts déployés par Diabète Québec afin de prévenir, dépister et traiter cette maladie trop souvent dévastatrice.

L'information et la sensibilisation sont au cœur de la mission de Diabète Québec et les volets de formation, de services, de soutien à la recherche et de défense des droits des personnes diabétiques en constituent les retombées. Toutes les actions posées par Diabète Québec sont dictées par sa mission. Elles sont aussi imbriquées les unes aux autres : sans diffusion d'information, il n'y a pas de sensibilisation.

Le diabète est une des causes principales de cécité chez les adultes, de dialyse et d'amputations non-traumatiques en Amérique du Nord. Certains chercheurs croient même que l'hypertension et l'hypercholestérolémie (taux de cholestérol dans le sang très élevé) pourraient être des signes précurseurs de diabète.

Environ 25 000 nouveaux cas de diabète sont diagnostiqués chaque année au Québec. Diabète Québec estime à plus de 700 000, le nombre de québécois vivant avec cette maladie. Plus de 225 000 personnes ne le savent pas. D'ici à

l'an 2025, ces chiffres doubleront. Actuellement, le diabète coûte 3 milliards par année à la société québécoise. Chaque année, le diabète entraîne la mort de 7 000 personnes et au moins 70 % des personnes diabétiques meurent prématurément d'une maladie cardiovasculaire.

Votre Défi HUMA en résumé

Un voyage à travers l'histoire et la grande diversité chinoise. Notre itinéraire vous permettra d'admirer de près la plus grande construction jamais érigée par l'homme : la Grande Muraille de Chine. Elle est le résultat de près de 2000 ans de labeur et s'étend sur plus de 5 000 km. Au cours des 7 jours de trek, notre circuit vous mène vers les plus belles sections de la muraille, à l'extérieur de Beijing et dans la province d'Hebei, en passant par les villages. Nous serons accueillis par les communautés locales qui offrent des sites de campement exclusifs à nos voyageurs. Cela vous permettra d'apprécier pleinement l'hospitalité et l'authenticité de la Chine rurale parmi des paysages extraordinaires. C'est un privilège peu commun d'avoir la chance de côtoyer les habitants dans leur quotidien. Également au programme, visite de Beijing et des sites historiques majeurs de la capitale dont le palais Impérial, mieux connu sous le nom de « Cité Interdite », et le carré de Tiananmen avec le palais d'été utilisé jadis par les empereurs de la dynastie de Qing. Nous terminons l'aventure ensemble autour d'un bon repas dans un quartier historique de la ville.

Points Forts

- Les villages ruraux de la **province de Hebei** et la rencontre avec les habitants.
- Trek sur les sections classiques et reculées de la **Grande Muraille de Chine**.
- Visite du carré Tiananmen et de la Cité interdite à **Beijing**.
-

Voyagez avec Expéditions Monde

Lorsque vous planifiez un voyage vers une destination reculée, plusieurs facteurs requièrent une attention particulière. Notre souci du détail et nos opérations sur place assurent que vous aurez une expérience mémorable. Tous nos treks sont accompagnés de guides expérimentés qui partageront avec vous leur passion pour la région. Les hôtels sont sélectionnés soigneusement pour le confort et la sécurité de nos voyageurs et nous fournissons de l'équipement de camping de qualité durant les treks et safaris. Il est primordial pour nous de s'assurer que nos aventures bénéficient aux locaux, qui font partie intégrante de l'expérience. De plus, nos itinéraires sont élaborés en fonction d'un minimum d'impact sur l'environnement pour un tourisme responsable et un développement durable. Nous vous invitons à lire notre [Guide du voyage responsable](#).

Survolez l'itinéraire

Jour 0	Départ de Montréal
Jour 1	Arrivée à Beijing
Jour 2	Visite des sites culturels de la ville
Jours 3 à 8	Trek sur la Grande Muraille dans la province de Hebei
Jour 9	Fin du trek et retour à Beijing
Jour 10	Petit-déjeuner et fin des prestations

Vous-voyagez solo?

Expéditions Monde à une politique de **sans supplément simple!** C'est-à-dire que si vous êtes prêt(e) à partager votre chambre/tente, nous nous engageons à vous trouver quelqu'un pour partager l'hébergement avec vous. Si nous ne réussissons pas à trouver quelqu'un de même sexe, Expéditions Monde paiera le supplément pour vous. Si toutefois vous préférez ne pas partager votre chambre un supplément occupation simple est disponible 390 \$ CA p.p

Le prix inclus:

- ❑ Vols internationaux (au départ de Montréal seulement)
- ❑ Hébergement : hôtel (occupation double); tente double durant le trek
- ❑ Transferts de / vers l'aéroport lorsque vous arrivez sur le vol de groupe
- ❑ Tous les repas indiqués dans l'itinéraire (PD : Petit-déjeuner / D : Dîner / S : Souper)
- ❑ Tous les transferts et visites mentionnées
- ❑ Guide local parlant anglais
- ❑ Accompagnateur de Diabète Québec parlant français

Le prix exclus :

- ❑ Sac de couchage et matelas de sol
- ❑ Assurance voyage (obligatoire)
- ❑ Frais de visa (environ 80 \$) et passeport
- ❑ Taxes de départ
- ❑ Pourboires et dépenses personnelles
- ❑ Boissons
- ❑ Fond d'indemnisation provincial des agents de voyages (0.35% des services touristiques)

Itinéraire détaillé

Jour 0 (17 mai 2011) : Départ de Montréal avec le vol de groupe.

Jour 1 (18 mai 2011) : Beijing

À votre arrivée à l'aéroport de Beijing, rencontre et transfert à votre hôtel (si vous arrivez sur le vol de groupe). En après-midi, temps libre pour découverte personnelle de la ville. (S)

Jour 2 (19 mai 2011) : Beijing

La journée est consacrée à la découverte architecturale et historique des plus beaux sites de la ville. Au programme, le Temple du Ciel qui est sans doute le plus beau temple d'architecture religieuse du pays. C'est là où les empereurs des dynasties de Ming et de Qing offraient des sacrifices au Ciel et adressaient des prières aux dieux pour obtenir d'abondantes récoltes. Aussi impressionnante, vous explorerez la Cité Interdite. Située au centre de la ville de Beijing, elle est le plus vaste ensemble d'architecture traditionnelle existante de nos jours en Chine. Il compte plus de 9000 pièces disposées symétriquement le long d'un axe nord-sud. Il fait partie du patrimoine mondial l'UNESCO. Après le dîner, nous visitons le superbe district de Hou Hai au nord de Beijing. (PD-D-S)

Jour 3 (20 mai 2011) : Vers la province d'Hebei et début du trek (~ 3 à 4 heures de marche)

Après le petit-déjeuner, nous prenons la route vers la frontière de la province d'Hebei où nous débuterons le trek. Cette section de la muraille a été construite au 15^{ème} siècle et représente l'architecture originale. Vous remarquerez le design intrigant et les caractéristiques uniques qui permettaient une meilleure défense face aux invasions Mongols. Notre trek se fera aujourd'hui à un rythme lent, avec amplement de temps pour prendre des photos. Ce soir, nous camperons au pied de la Grande Muraille. (PD-D-S)

Jour 4 (21 mai 2011) : Houchuan (~ 8 heures de marche)

Après un petit-déjeuner copieux, nous quittons vers 8 :00am pour une journée bien remplie vers le sommet du mont Simatai. Le trek vers le sommet est assez exigeant, avec des sections montagneuses et terrains accidentés, mais vous serez vite récompensé par la vue spectaculaire sur la province d'Hebei.

La Grande Muraille de Chine a été construite par près d'un million de personnes, principalement des prisonniers, militaires et paysans. Plusieurs milliers ont d'ailleurs périés au cours du processus. Durant notre trek dans cette section ancienne de la muraille, nous pourrions imaginer tout l'effort et l'ingénierie nécessaire à l'accomplissement de ce trésor national chinois. Cette section historique fait maintenant partie des sites culturels protégés par l'UNESCO.

Ce soir nous campons sur un site exclusif, dans le village de Houchuan. Notre site de campement est la terre agricole privée de notre charmante famille d'accueil. Nous aurons amplement de temps pour faire connaissance avec nos hôtes. Bien que la langue soit si différente, vous serez étonné de constater à quel point on peut établir la communication avec quelques signes et un bon sens de l'humour. (PD-D-S)

Jour 5 (22 mai 2011) : Houchuan – Jinshanling (~ 7 à 8 heures de marche)

Nous profitons encore aujourd'hui de la diversité de la campagne chinoise en traversant les champs de maïs et les terres agricoles. Ici, nous sommes vraiment hors des sentiers battus et pouvons observer la vie quotidienne des villageois. Dîner pique-nique. Installation du campement près du village de Jinshanling. Comme à tous les soirs, notre équipe locale en collaboration avec la famille d'accueil prépareront pour nous un délicieux repas, très apprécié après une grande journée de marche. (PD-D-S)



Jours 6 et 7 (23-24 mai 2011) : Jinshangling – Gubeikou

(~ 6 heures de marche / jour)

Nous partons tôt ce matin et marchons parmi les terres agricoles avant d'explorer cette section classique de la muraille. Les chinois sont reconnus pour leur façon poétique de voir le monde, ils ont surnommés affectueusement cette section de la muraille « Dragon debout sur la montagne dorée ». En rejoignant la muraille nous descendons progressivement vers le col de Gu Bei Kou dont l'entrée est située au bas d'une vallée. Cette partie de la randonnée offre des vues superbes sur les montagnes des environs. Nous arrivons au col par un petit village en après-midi, installons le campement puis partons explorer la section de la muraille qui se trouve à l'ouest du col Gu Bei Kou.

Le jour 7 nous partons à la découverte de l'ancien mur de la dynastie Song. (PD-D-S)

Jour 8 (25 mai 2011) : Transfert vers Mutianyu (~ 2 à 4 heures de marche)

Transfert en véhicule vers la section Mutianyu de la Grande Muraille qui est réputée pour les pins qui l'entourent. Il y a plus de 200 pins d'une centaine d'années et même une vingtaine de plus de 300 ans! La partie Mutianyu serpente sur 3 km entre hautes montagnes et crêtes dont plusieurs sections sont composées de granite. Le trek est considérable plus facile dans cette populaire portion restaurée à seulement 90 km de Beijing. Nous marchons quelques heures en après-midi vers notre hôtel qui est situé à Mutianyu, où vous pourrez prendre une douche bien méritée. (PD-D-S)

Jour 9 (26 mai 2011) : Mutianyu – Beijing (~ 2 à 4 heures de marche)

Ce matin, nous continuons le trek à Mutianyu avant le transfert vers Beijing en après-midi. Ce soir, un souper d'adieu avec le groupe dans un restaurant de Beijing. (PD-D-S)

Jour 10 (27 mai 2011) : Beijing – Fin des prestations

Fin des prestations après le petit-déjeuner. Transfert à l'aéroport pour votre vol de retour. Arrivée à Montréal le jour même. (PD)

L'itinéraire jour à jour est donné à titre indicatif seulement. Nous nous réservons le droit de modifier le programme pour des impératifs pratiques ou de sécurité. La flexibilité fait partie intégrante de tout voyage d'aventure.

Niveau de votre aventure

Niveau 5 : Modéré – Comporte généralement entre six et sept heures d'activités physiques par jour telles que randonnée, marche, à un rythme constant. La distance moyenne par jour se situe entre 5 km et 12 km. Au total, le parcours est d'environ 40 km sur terrain montagneux mais généralement peu abrupte. La Grande Muraille de Chine est pavée à certains endroits mais plus souvent les sentiers sont en pierres ou en terre battu. Ce circuit se réalise assez aisément pour une personne ayant une forme physique raisonnable mais vous devez tenir compte que certaines étapes demandent des efforts assez rigoureux.

* Préparation suggérée : 45 minutes d'exercice aérobic (vélo ou jogging) trois par semaine à partir de 3 mois précédent votre départ. Pour les voyages de trek, marcher dans des sentiers avec un sac de jour dans diverses conditions climatiques est fortement suggéré.

Climat

Au printemps le climat est de doux à chaud avec possibilité d'averse. Des mois d'août à septembre on peut s'attendre à des températures assez chaudes soit entre 25°C et 30°C avec de rares précipitations. Durant le mois d'octobre, les journées sont tempérées et plutôt sèches avec une moyenne entre 15 °C et 20°C, les nuits sont plus fraîches. Après mi-octobre un vent frais de l'ouest est plus présent ce qui fait descendre le mercure surtout après la nuit tombée. Par contre, les journées restent tempérées. Une vague de froid de Sibérie arrive parfois durant le mois d'octobre, ce qui peut faire descendre la

température sous le point de congélation durant la nuit pour un jour ou deux. À Beijing, les températures à la fin de l'été peuvent être très chaudes, pouvant atteindre 30°C. La pluie peut se pointer en toute saison mais c'est généralement durant le printemps, soit de mars à mai, qu'il y a le plus de précipitations.

Groupe et l'encadrement

Nos groupes sont composés d'un minimum de 10 voyageurs et d'un maximum de 40 voyageurs. Un guide local parlant anglais vous accompagnera un accompagnateur francophone de Diabète Québec.

Hébergement

Durant le trek : 5 nuits sous la tente, installation du campement le long de la Grande Muraille de Chine et dans des petits villages. Les tentes sont fournies par Expéditions Monde et sont suffisamment spacieuses pour 2 personnes.

À Mutianyu : 1 nuit dans un hôtel local confortable.

À Beijing : 3 nuits dans un hôtel 3-4* étoiles bien localisé.

Considération environnementale

L'environnement dans lequel nous voyageons est extrêmement fragile et il est de notre responsabilité en tant que visiteur de minimiser l'impact de notre passage. Nous demandons donc à nos voyageurs de disposer convenablement de leurs déchets. Le papier hygiénique peut soit être brûlé ou enterré. Il est également recommandé d'apporter, durant les excursions, un sac de plastique dans lequel vous pourrez placer les déchets que vous accumulerez durant la journée.

Nous vous invitons à lire notre [Guide du voyage responsable](#) en ligne.

Comment réserver?

Afin de réserver votre place pour le Défi HUMA, veuillez tout simplement télécharger le formulaire d'inscription à partir du site Internet (www.defihuma.com) et le faire parvenir au bureau de Défi HUMA avec votre frais d'inscription de 300 \$ CA. Vous recevrez soit par la poste ou par courriel une trousse de confirmation du participant qui contient toute l'information nécessaire pour vous permettre de débiter votre collecte de fonds. Vous devez être prêt à entreprendre la collecte de fonds d'un minimum de 5 200 \$ CA (coût du voyage 3 700 \$

et don minimum à Diabète Québec de 1 500 \$) afin de participer au Défi HUMA.

Aussitôt l'inscription complétée, votre Défi HUMA débutera : collecte de fonds, entraînement physique et préparation à voyager dans un pays étranger seront un défi en soi extrêmement enrichissant! N'hésitez pas à communiquer avec nous pour plus d'information.

Soyez prêt à rencontrer des amis pour la vie, à aider des gens dans le besoin et à faire partie d'une équipe de défenseurs aussi dévoués que vous l'êtes!

Comment communiquer avec nous **Pour plus d'information concernant ce Défi :**

Caroline Mongrain - coordonatrice du projet
Défi HUMA/Expéditions Monde
(613) 241-4346
1-888-486-HUMA (4862)
info@defihuma.com
www.defihuma.com

Pour plus de renseignements concernant **Diabète Québec et la collecte de fonds :**

Sylvie Lauzon, directrice du développement
Diabète Québec
(514) 259-3422 poste 226
lauzon@diabete.qc.ca
www.diabete.qc.ca

Note importante: Ces notes représentent l'information à jour au moment de leur création et l'emporte sur toutes autres informations retrouver sur notre site Internet ou dans notre brochure.

CM 04/10 © World Expeditions Monde Limited

Le Défi HUMA, l'aventure caritative!