

PROGRAMME DE BASE

SAMEDI 14 MAI 2016

11H00 : rassemblement du groupe à l'aéroport de Paris Roissy Charles de Gaulle - hall DEPART du Terminal 2 E.

→ *Vous y retrouverez, Olivier DE NICOLA, Président de Contrastes Running, qui vous accompagnera durant tout le voyage.*

14H00 : décollage du vol AF 128 de la compagnie Air France, à destination de PEKIN.

Prestations et nuit en vol.

DIMANCHE 15 MAI 2016

Arrivée à PEKIN à **05H55**

Accueil et transfert à l'hôtel Novotel Xinqiao (*dépôt des bagages en consigne car, compte-tenu de l'heure d'arrivée, les chambres ne seront pas encore prêtes*)

Petit déjeuner copieux à l'hôtel



En fin de matinée, départ pour la visite du Temple du Ciel et du Temple des Lamas

Le **Temple du Ciel** est un monument de Pékin, situé dans le quartier historique de Xuanwu au sud de la ville. Il est considéré comme l'achèvement de l'architecture chinoise traditionnelle. Sa disposition symbolise la croyance chinoise que la Terre est carrée et le Ciel rond.



Le **Temple des Lamas**, littéralement «palais de la paix et de l'harmonie» est un temple du bouddhisme tibétain de Pékin fondé en 1694, sous la Dynastie Qing.

Retour à l'hôtel.

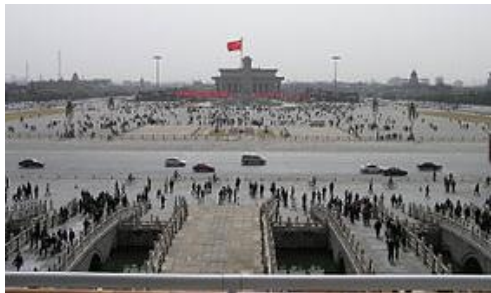
Remise des clés et installation.

Dîner Canard Laqué.

Logement.

LUNDI 16 MAI 2016

Petit déjeuner à l'hôtel et départ pour la visite de la Place Tian'anmen et la Cité Interdite



*La **place Tian'anmen** est une place située au centre de Pékin. Elle s'appelle ainsi car elle se trouve immédiatement au sud de la porte de la Paix céleste qui commandait l'entrée sud de la cité impériale.*



*La **Cité interdite** est le palais impérial au sein de la Cité impériale de Pékin. Ce palais, d'une envergure inégalée — il s'étend sur une superficie de 72 ha — fait partie des palais les plus anciens et les mieux conservés de Chine. De nos jours, il est devenu un musée, le Musée du Palais, qui conserve les trésors impériaux de*

la civilisation chinoise ancienne et de très nombreuses œuvres d'art chinois de première

Continuation vers les Vieux Quartiers des Hutongs que vous visiterez en tricycle.



*Les **Hutong** (ensemble constitué de passages étroits et de ruelles) constituent un des symboles de Pékin avec une histoire de plus de 700 ans.*

Déjeuner chez l'habitant.

Départ vers **Juyongguan**. Installation à l'hôtel.

En milieu d'après-midi, **prologue - course de décrochage** et prise de contact avec la Muraille.

Dîner à l'hôtel. Nuit à Juyongguan.

MARDI 17 MAI 2016

Réveil et petit déjeuner matinaux puis départ pour la **course de Chenjiabu**.

Retour à l'hôtel pour vous changer et départ pour **Jinshanling** (section de la Grande Muraille de Chine située à 120 km au nord-est de la ville de Pékin). Déjeuner au restaurant

Arrivée à Jinshanling. Installation à l'hôtel.

Temps libre. Dîner et nuit.

MERCREDI 18 MAI 2016

Réveil et petit déjeuner matinal puis départ pour la **course Gubeikou/Jinshanling.**



Retour à l'hôtel pour vous changer et déjeuner.

En début d'après-midi, départ pour **Huangyaguan.**

Installation à l'hôtel. Dîner et nuit.

JEUDI 19 MAI 2016

Réveil et petit déjeuner matinal puis départ de la **course "contre la montre" Huangyaguan**

Retour à l'hôtel pour vous changer.



Déjeuner et départ pour la **course des Tombeaux de l'Est (nouveau 2016 !)**

Après la course, départ pour **Mutianyu.**
Dîner et nuit à l'hôtel.

VENDREDI 20 MAI 2016



Petit déjeuner à l'hôtel et départ, tôt le matin, pour la **course de Mutianyu.**

Retour à l'hôtel pour vous changer.

Déjeuner dans un restaurant local.

Route vers **Pékin.**

Installation à l'hôtel Novotel Xinqiao.

19H30 : **soirée de gala** à l'hôtel avec remise des médailles et cocktail dînatoire.

Nuit à l'hôtel.

SAMEDI 21 MAI 2016

Petit déjeuner à l'hôtel.

Journée et repas libres.

Nuit à l'hôtel.

DIMANCHE 22 MAI 2016

Réveil et petit déjeuner très matinaux

Libération des chambres et **départ à 06H00** pour l'aéroport

09H05 : décollage du vol AF 129 à destination de Paris.

Arrivée le même jour à **14H00** à l'aéroport de Paris Charles de Gaulle Terminal 2E

VOS HOTELS

PEKIN (du 15 au 16 et du 20 au 22 mai)

NOVOTEL XINQIAO HOTEL****

1 Chongwenmen West Street,100004 Beijing

Tél. : (10) 6513 3366

Fax : (10) 6512 5126

www.novotel.com

JUYONGGUAN (du 16 au 17 mai)

GREAT WALL GUESTHOUSE**

Juyongguan , district de Changping,Beijing

Tél. :010-89795566

Fax : 010-69774474

<http://www.gukezhan.com/>

JINSHANLING (du 17 au 18 mai)

JINSHANLING**

Jinshanling Great Wall Area ,Chengde

Tél: (314) 8830222

Fax: (314) 8830071

HUANGYAGUAN (du 18 au 19 mai)

HUANG YA**

Trigrammes ville, Huangyaguan grand wall,Tianjin

Tél. : (22) 22718100

Fax : (22) 22718100

www.hygccbg.com

MUTIANYU (du 19 au 20 mai)

XINSHUANGQUAN**

Weidian Village, Bohai county, Huairong, Beijing

Tél : (10) 61621633

Fax : (10)61621231

C

Canal : Le grand Canal Impérial qui relie Pékin à Hangzhou est long de 1700 km

Change : La monnaie locale est le Yuan
100 CNY = 13,67 EUR (au 22 avril 2016)

Nous vous conseillons d'emporter des Euros que vous pourrez changer à l'hôtel Novotel à votre arrivée (*il n'y aura pas de bureaux de change dans les hôtels pendant le trail*) et en revenant sur Pékin.

Cartes bancaires : Elles sont acceptées dans les hôtels et les grands magasins pour les achats.

Voici la liste des principales cartes de crédit émises à l'étranger qui sont actuellement honorées en Chine : Master Card, Visa Card, American express Card, JCB, Diners Card.

Céramique : Céladons de Hangzhou, figurines en terre vernissée de Luoyang ou de Xian, bleu et blanc du Jiangxi et du Fujian, porcelaines peintes de Canton : les arts du feu sont à l'honneur et existent dans toutes les tailles.

Climatisation : Elle est particulièrement efficace dans les restaurants, hôtels, bus ; le chaud froid peut créer des rhumes, angines, bronchites prévoir «une petite laine ».

Le Chi kong : Le chi kong (ou qi qong) se décline en plus de quatre cents écoles différentes, dont certaines sont vieilles de plusieurs siècles. Sur le plan physique, la pratique régulière de cette gymnastique douce permet d'entretenir la mobilité des articulations et la tonicité des muscles. Avec, comme conséquence, de faciliter la circulation artérielle, sanguine, lymphatique et sensorielle, de régulariser la tension et d'oxygéner l'organisme. D'un point de vue énergétique, ensuite, le chi kong agit sur l'harmonie du corps en accroissant, en diminuant ou en accélérant la circulation du qi dans les méridiens. Enfin les postures, enchaînements ont un effet très bénéfique sur le plan psychique, en ce sens que l'apport d'oxygène au cerveau contribue à vivifier et clarifier l'esprit.

D

Dimensions : 5000 km d'Est en Ouest et 5000 km du Nord au Sud

Le Do In : Proche du shiatsu, le do in a la particularité de se pratiquer en auto-massage. Pour stimuler l'énergie vitale du corps, cette technique japonaise d'origine chinoise associe la respiration et la méditation aux tapotements et à la pression des points d'acupuncture.

E

Electricité : 220 V, munissez-vous d'un adaptateur international car la plupart des prises sont dites américaines à fiches plates.

Eau Potable : Dans certains grands hôtels, l'eau des robinets est potable. Toutefois, il est prudent de se renseigner avant d'en boire. Nous vous conseillons de boire de l'eau en bouteille, certains grands hôtels l'offrent dans les chambres des clients d'autres la font payer.

F

Formalités d'entrée

PASSEPORT valable six mois après la date du retour + VISA

Frontières : 20 000 km de frontières terrestres et 18 000 km de frontières maritimes.

Plus de 60° en longitude et 4 fuseaux horaires.

Fleuves : Les deux fleuves principaux du pays sont le Yangtse (fleuve bleu) 6300 km de long et le Huanghe (fleuve Jaune) 5464 km de long.

Le Feng Shui : Sorte d'acupuncture spatiale, le feng shui considère que tout ce qui nous entoure (jardin, maison, pièce, objet) est doté, comme l'être humain, d'un flux de qi. Et si ce dernier circule mal, notre bien être physique et mental s'en ressent automatiquement, nous rendant ainsi plus fragile face au stress. Voilà pourquoi il est important d'harmoniser cette énergie en modifiant des éléments de notre environnement le plus immédiat, personnel et professionnel.

Fêtes : Le Nouvel an Chinois Fin Janvier début Février, le 1^{er} Mai la Fête du travail et le 1^{er} Octobre la Fête de la révolution. Pour le Nouvel An, c'est une fête familiale où les Chinois aiment à se retrouver en famille.

H

Heures : Toute la Chine est à l'heure de Pékin avec un décalage de + 6 heures l'été et de + 7 heures l'hiver par rapport à la France.

Heures d'ouverture des magasins : Les heures d'ouverture des grands magasins vont en général de 9h00 ou 9h30 à 20h30 (en hiver), ou 21h00 ou plus tard (en été). A Guangzhou, les magasins ferment plus tard. Beaucoup de clients y vont encore après 22h00. Les petits magasins ouvrent plus tôt et ferment plus tard.

M

Marchandage : Chine pays de l'offre et de la demande où tout se négocie. Les hôteliers et prestataires pratiquent le principe de l'offre et la demande et les prix peuvent s'envoler si la demande dépasse l'offre.

N

Noms Chinois : Selon la coutume des Chinois, le nom de famille précède le prénom. Par exemple, quelqu'un qui s'appelle Zhang Wei, a pour nom de famille Zhang et pour prénom Wei. Entre les personnes qui se connaissent, les Chinois placent une appellation comme « Lao » pour une personne plus âgée ou « Xiao » pour une personne plus jeune. Par exemple : Lao Zhang, Xiao Wang. Ceux qui ont des relations intimes ou étroites utilisent entre eux les prénoms. Le prénom quand il ne comporte qu'un seul caractère n'est généralement utilisé que par les membres de la famille.

P

Population : Une population de près d'1 milliard 400 000 millions d'habitants soit 1/5 de l'humanité. Un état multinational uni composé de 56 minorités nationales. Les « Han » représentent 94% de la population totale.

Poste : Vous pourrez donner aux réceptions des hôtels vos lettres moyennant env. 6 yuans et cartes postales moyennant env. 4,5 yuans pour l'affranchissement.

S

Santé : Aucun vaccin n'est obligatoire ou recommandé.
Ne buvez que de l'eau en bouteille ou de l'eau bouillie.

Soieries : Elles font courir le monde depuis plus de deux mille ans. On en trouve partout, de toutes les qualités et à des prix imbattables. Elles sont plus particulièrement fabriquées autour de Shanghai, Suzhou, Hangzhou, où l'on peut visiter usines de dévidage de cocons de soie, fabriques de brocart et ateliers de broderie. Soie fine, soie grège, shantung, brocart, soie au mètre, soie taillée en chemisiers, robes, vêtements ouatés : on peut se couvrir de ce doux matériau de la tête au pied.

T

Transport : Les Chinois utilisent d'abord le transport en autocar public pour se déplacer, puis les trains couchettes ou sièges « durs ».

Dans les villes, vous pourrez toujours utiliser les taxis locaux, les bus et certaines fois le métro pour vous déplacer.

Les Chinois de la rue ne parlent pas l'Anglais et encore moins le Français.

Téléphone :

- Pour appeler de la FRANCE vers la CHINE : 00 86 + code de la ville (10 pour Pékin) + numéro de téléphone
- Pour appeler de la CHINE vers la FRANCE : 00 33 + numéro sans le premier zéro

Le Tai chi chuan : Véritable médiation en mouvement, cette technique chinoise aussi bien physique que contemplative met en œuvre des exercices coordonnant le corps et l'esprit. Telle une danse au ralenti, celle que l'on nomme la « gymnastique de longue vie » consiste en un enchaînement gracieux de postures qui associent étirements des articulations et contractions musculaires importantes. En effectuant ces mouvements, le pratiquant doit se concentrer sur son rythme respiratoire. Il tend ainsi vers l'harmonie du corps et de l'esprit, encourage la bonne circulation du qi et chasse son stress.

V

Vêtements : Le fleuve Yangtse délimite approximativement deux types de climats : au Nord climat continental (sec et vigoureux l'hiver, très chaud l'été), au sud climat subtropical (écarts de température beaucoup moins marqués entre l'hiver et l'été mais relativement humide). Les deux meilleures saisons sont le printemps et l'automne.

Pour les courses : prévoyez des tenues de demi saison, voire légères car il risque de faire chaud. Pour le bas, un cycliste ou un corsaire sont conseillés pour éviter de vous faire « griffer » par la végétation sur certaines étapes, notamment sur les parties de muraille non rénovées. Vous pouvez également emporter des gants (mitaines de cycliste) car vous serez peut-être amenés à vous retenir à des arbustes (qui sont souvent épineux) sur certaines portions en pente. Les chaussures de trail (ou mixtes) sont vivement recommandées car le terrain est souvent accidenté et glissant.

Vocabulaire du voyageur :

Ni Hao :	<i>Bonjour</i>
Xie Xie :	<i>Merci</i>
Ni Hao Ma :	<i>Comment allez vous ?</i>
Gui Xing :	<i>Quel est votre nom ?</i>
Wan Shang Hao:	<i>Bonsoir</i>
Ming tian Jian:	<i>A demain</i>
Zai Jian :	<i>Au revoir</i>
Dui Bu Qi :	<i>Pardon</i>
You Fan Yi Ma :	<i>Y a t il un interprète ?</i>
Wo Ting Bu Dong :	<i>Je ne comprends pas</i>

La passe Juyongguan, une passe triplement fortifiée

La passe de Juyongguan se situe à 60km au nord-ouest de la ville de Beijing.

Entre les deux montagnes, s'étend un ravin, long de 15km. C'est le voie de communication entre Beijing et Yanqing, Xuanhua, Zhangjiakou, Datong et le plateau de Mongolie.

On l'appelait la « barrière naturelle » ou la « barrière imprenable ». On dit que sous la dynastie des Qin, l'empereur Shihuangdi força de pauvres travailleurs réquisitionnés à s'installer là, d'où le nom de la passe Juyongguan (d'après le chinois, *ju*, habiter, *yong*, les gens pauvres engagés comme main-d'œuvre et *guan*, la passe).

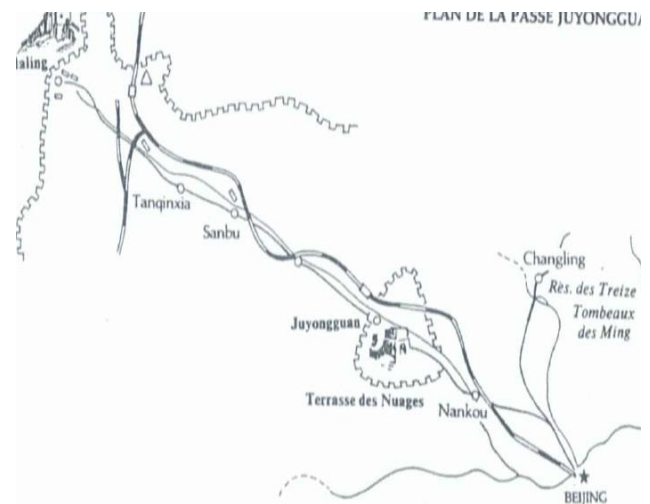
C'est à partir des Wei du Nord au Vème siècle qu'on commença à y construire la Grande Muraille.

A l'époque des Qi du Nord, au milieu du VIème siècle, la muraille fut prolongée vers l'est jusqu'à la passe Shanhaiguan. La tour et la muraille actuelles de Juyongguan furent construites sous la dynastie des Ming.

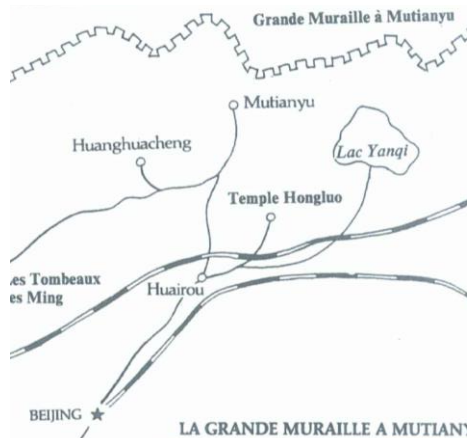
En 1368, Zhu Yhanzhang fonda la dynastie des Ming et envoya le général Xu Da diriger la construction de la passe Juyongguan et des remparts aux alentours.

En 1450, Yu Qian, ministre de la guerre des Ming, fit restaurer la passe Juyongguan et ses remparts. Aujourd'hui, au dessus de la porte de Juyongguan, est suspendue une tablette horizontale portant l'inscription « Juyongguan, érigée au mois d'août, l'an 5 du règne Jingtai (1454) ».

A la fin du XVIème siècle et aux début du XVIIème siècle, les travaux de restauration du col nord de Juyongguan (la passe de Badaling) et ses remparts prirent fin.



La Grande Muraille à Mutianyu



La passe de Mutianyu, une passe pas comme les autres. Elle se trouve à 70km de la ville de Beijing. Située dans les montagnes escarpées, la passe Mutianyu est reliée, à l'est, avec le col Gubeikou et, à l'ouest, avec les passes Huanghuacheng et Juyongguan. C'était dans l'antiquité, l'un des points stratégiques pour protéger Beijing.

La Grande Muraille à Mutianyu fut construite au milieu du VIème siècle et restaurée sous la dynastie des Ming, après le XIVème siècle. La tour de Mutianyu, bâtie en 1404, est une construction toute particulière qu'on ne retrouve pas ailleurs sur la Grande Muraille. Elle se trouve dans une cuvette entre deux montagnes et les remparts de la muraille de Mutianyu sont très particuliers : en haut des deux côtés des remparts, se dressent des créneaux par où l'on pouvait attaquer l'ennemi. Ce genre de rempart à créneaux de chaque côté se voit rarement dans les autres tronçons de la Grande Muraille.

Sur le côté nord ouest de la terrasse Zhengguan, le rempart serpente sur les crêtes jusqu'au sommet de la montagne. Puis, il descend tout droit sur le flanc de la montagne. Sa forme ressemble beaucoup à une corne de buffle. C'est pourquoi on appelait ce tronçon de muraille la corne de buffle. Partant de la corne de buffle, le rempart s'étend jusqu'à un endroit appelé Jiankou. Ici, les montagnes sont escarpées. Le point culminant est à 1044m. Pour ne pas le laisser à l'extérieur de la Grande Muraille, le rempart devait passer sur le côté extérieur du sommet de la montagne. Pour traverser le ravin, on construisit le rempart sur deux poutrelles de fer.

A Mutianyu, on peut voir encore un tronçon de muraille, long de 1000m, séparé de la muraille principale et qui est construit sur les crêtes. On l'appelait le rempart sans queue.

La passe et la muraille de Mutianyu possèdent encore une autre caractéristique. Les pentes des deux côtés de la muraille sont couvertes d'herbe verte, et les arbres y sont luxuriants. Au printemps, les fleurs s'épanouissent ; en été, la végétation épaisse s'étend à perte de vue ; en automne, les arbres se teintent de rouge ; et en hiver, la neige blanche recouvre la terre, seuls les pins et les cyprès restent verts. Les paysages sont magnifiques en toute saison.

La Grande Muraille à Huangyaguan

Huangyaguan ou la Passe de Huangya (littéralement « Passe de la Falaise Jaune ») est une petite section de la Grande Muraille située dans le nord du xian de Ji, sur la municipalité de Tianjin, à environ 126 km de la zone urbaine.

Le site se trouve sur une crête de montagne escarpée et abrupte.

Huangyaguan a été construite pour la première fois il y a environ 1400 ans durant la dynastie Qi du Nord et renforcée par des murs en brique durant la dynastie Ming.

En 1984, un travail important de réparation est effectué sur plus de 3 km incluant 20 châteaux d'eau et une passe aquatique.

La Grande Muraille à Jinshanling

Située dans le district de Luanping, province du Hebei, la muraille à Jinshanling est à une vingtaine de km de Gubeikou. Elle fut construite sous la dynastie des Ming par des milliers de soldats venus du Sud du Yangtsé et des travailleurs réquisitionnés sur place. Elle serpente à travers de hautes montagnes et la vue s'étend à l'infini. La majesté du site n'a rien à envier à celle de la Grande Muraille à Badaling.

Les caractéristiques de la Grande Muraille à Jinshanling sont les suivantes :

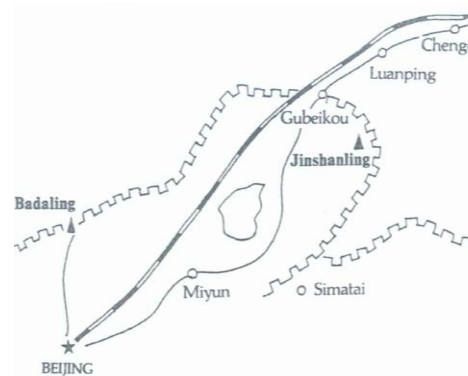
1. Les murs de défense sont une construction très particulière : construits sur le sommet du rempart, les murs de défense de 2,5 m de haut perpendiculaires aux murs crénelés, sont munis de judas et de meurtrières. Les gardiens pouvaient s'appuyer sur le mur de défense pour résister à l'ennemi.

2. Les forteresses étaient de formes diverses et très rapprochées, distantes d'une centaine de mètres en général, et de 50 à 60 mètres dans les endroits escarpés. Hautes de 10 mètres environ, de forme carrée, ovale ou polygonale, elles avaient toutes 2 étages et les toits (vus de l'intérieur) étaient de formes différentes, plat, pentu, voûté, à quatre angles aigus ou à huit angles. Ces forteresses sont pourvues de créneaux sur les 4 côtés à l'étage supérieur, un logement au centre et des fenêtres sur chaque côté à l'étage inférieur. Le nombre de fenêtres variait de 2 à 6, d'où le nom populaire qu'on avait coutûme de donner à ces forteresses : le bâtiment à 2 yeux, à 3 yeux ou à 4 yeux etc.

Dans cet endroit se dresse encore une très grande forteresse entourée d'un mur d'enceinte et un mur de défense est construit sur les remparts environnants. C'était probablement le poste de commandement de ce tronçon de la Grande Muraille. On l'appelait aussi le bâtiment-entrepôt.

3. Sur la pente à plusieurs dizaines de mètres de la muraille, on a construit des murs en pierre pour renforcer la défense de la muraille en arrêtant la charge des cavaliers ennemis.

La rigueur des mesures défensives de la Grande Muraille à Jinshanling, la diversité des formes des forteresses et le bon état de conservation de ce tronçon de muraille sont rarement vus ailleurs.



LA GRANDE MURAILLE A JINSHANLING

