



Les Intrépides

VOYAGES ACTIFS

Spectaculaire!

24^e ÉDITION

Trail de la Muraille de Chine

DU 6 MAI AU 15 MAI 2027

24^e ÉDITION

Trail de la Muraille de Chine

Du 6 au 15 mai 2027 (possibilité de prolongation)

À partir de 5 599 \$ par personne

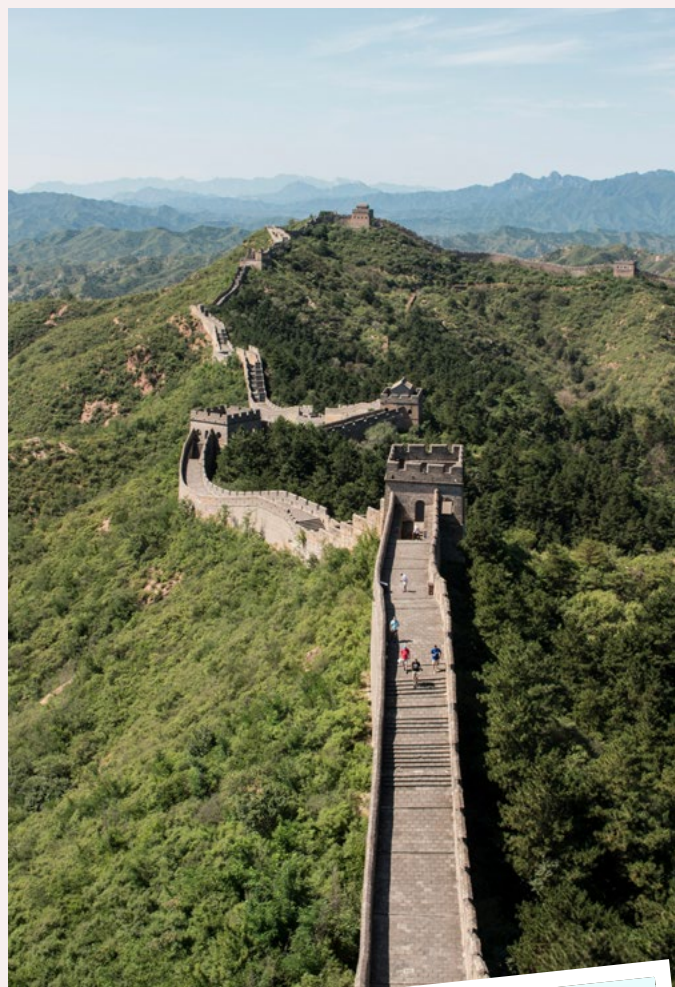
En collaboration avec l'agence Contrastes Running de Nice, nous vous donnons rendez-vous en mai 2027 pour la **24^e édition du Trail de la Muraille de Chine**. Ce voyage d'exception, issu de la série Trip&Trail, vous propose une immersion unique sur l'un des monuments les plus emblématiques du monde, sous forme de course de trail multi-étapes ou d'un format adapté pour les marcheurs.

Après des années de repérage sur le terrain, nous sommes fiers de vous offrir un parcours exclusif, incluant des sections sauvages, préservées et authentiques de la Muraille. Les panoramas sont saisissants, l'immensité du site vous enveloppe, et chaque étape vous plonge dans une aventure intemporelle au cœur de l'histoire de l'Empire du Milieu.

Le programme comprend **6 étapes de 3 à 14 km**, dont **5 courses spectaculaires sur la Muraille** et **1 course sur les Tombeaux de l'Est**, pour un total de +4 800 m de dénivelé positif. L'aventure est ouverte à tous : coureurs, marcheurs et accompagnants (le parcours n'est toutefois pas accessible aux personnes à mobilité réduite).

En complément du trail, place à la découverte de **Pékin** : la Cité Interdite, la place Tian'anmen, le Temple du Ciel, sans oublier les plaisirs culinaires comme le célèbre canard laqué.

Pour ceux qui souhaitent prolonger l'aventure, une **extension de 3 jours à Shanghai** est proposée en option : temple de Jade, Shanghai Tower, promenade sur le Bund, et visite de la ville de Tongli avec balade en barque — une autre facette fascinante de la Chine.



FORFAIT VOYAGE OFFERT EN
COLLABORATION AVEC L'AGENCE

**Contrastes
Running**



Au programme

Voici ce qui vous attend lors de votre aventure.

Jeudi 6 mai 2027

- Vol Montréal/Pékin (selon votre plan de vol).

Vendredi 7 mai 2027

- Arrivée à Pékin. Formalités de douanes et d'immigrations.
- Transfert pour l'hôtel [Howard Johnson Paragon Beijing](#).
- Souper et soirée libre.

Samedi 8 mai 2027

- Déjeuner à l'hôtel.
- Matinée et dîner libre.
- En après-midi, arrivée des participants européens.
- Visite avec guide francophone du **Temple des Lamas** et de la Place Tiananmen.
- Souper et nuit à l'hôtel [Howard Johnson Paragon Beijing](#).

Dimanche 9 mai 2027

- Déjeuner à l'hôtel et check-out.
- Départ matinal pour la visite de la Cité Interdite.
- Promenade dans les Hutongs et dîner chez l'habitant.
- Transfert vers Juyongguan, le site de la course.
- **Prologue – Découverte de la Muraille 3,8 km / 400D+**
- Transfert à l'hôtel et check-in.
- Souper et nuit à l'hôtel [Crowne Plaza](#).

Lundi 10 mai 2027

- Déjeuner à l'hôtel.
- **Course n° 1 : Chenjiabu – 10 km / 840 D+ | Marcheurs : 7 km / 600 D+**
- Retour à l'hôtel pour vous changer.
- Dîner à l'hôtel puis départ pour Mutianyu.
- Installation à l'hôtel et temps-libre sur le site de Mutianyu.
- Souper et nuit au [Great Wall Hôtel](#).



Mardi 11 mai 2027

- Déjeuner à l'hôtel.
- **Course n° 2 : Mutianyu – 7,5 km / 600D+ | Marcheurs : 7,5 km / 600D+**
- Retour à l'hôtel.
- Transfert vers Gubeikou.
- Dîner extérieur.
- Souper chez l'habitant.
- Nuit à Gubeikou chez l'habitant.

Mercredi 12 mai 2027

- Déjeuner chez l'habitant.
- **Course n° 3 : Jishanling – Gubeikou – 13,5 km / 950D+ | Marcheurs : 11km / 400 D+**
- Dîner chez l'habitant.
- Transfert vers Jixian.
- Souper et nuit à l'hôtel Jixian.

Jeudi 13 mai 2027

- Déjeuner à l'hôtel.
- **Course n° 4 : Les tombeaux des Qing – 11 km / 70D+ | Marcheurs : 5,5km / 35D+**
- Dîner extérieur.
- Transfert vers Huangyaguan.
- **Course n° 5 : Contre la montre – Huangyaguan- 3,5 km / 500D+ | Marcheurs : 2,5km / 400D+**
- Retour à l'hôtel.
- Temps libre.
- Souper et soirée de gala (remise des prix).

Vendredi 14 mai 2027

- Déjeuner à l'hôtel.
- Route vers Pékin.
- Visite du Temple du Ciel.
- **Dîner de canard laqué.**
- Temps libre l'après-midi.
- Installation à l'hôtel [Howard Johnson Paragon Beijing](#).
- Souper buffet et nuit sur place.



Samedi 15 mai 2027

- Déjeuner.
- Début de journée libre.
- En après-midi : Transfert pour l'aéroport.
- Vol à destination de Montréal (selon votre plan de vol).

Dimanche 16 mai 2027

- Arrivée à Montréal (selon votre plan de vol).



Extension Shanghai

Samedi 15 mai 2027

- Transfert privé pour la gare TGV de Pékin.
- TGV en direction de Shanghai avec votre guide francophone.
- Souper extérieur.
- Nuit à l'hôtel [SSAW Boutique Hôtel Shanghai Bund 4*](#).

Dimanche 16 mai 2027

- Déjeuner à l'hôtel.
- Visite guidée de Shanghai avec guide francophone (Temple du Bouddha de Jade, vieille ville).
- Dîner extérieur avec le guide.
- Après-midi : Bund ferry pour se rendre à Pudong et monter la **Shanghai Tower**.
- Souper extérieur.
- Nuit à l'hôtel [SSAW Boutique Hôtel Shanghai Bund 4*](#).

Lundi 17 mai 2027

- Déjeuner à l'hôtel.
- Route vers Suzhou.
- Visite de Suzhou puis de Tongli.
- Dîner avec le guide.
- Balade en barque à Tongli.
- Visite d'une usine de tissage.
- Souper libre.
- Nuit à l'hôtel [SSAW Boutique Hôtel Shanghai Bund 4*](#).

Mardi 18 mai 2027

- Déjeuner à l'hôtel.
- Journée libre (recommandations de visites et d'activités par le guide).
- Transfert en fin d'après-midi pour l'aéroport de Shanghai.
- Vol en direction de Montréal (selon votre plan de vol).
- Arrivée à Montréal.



Trail de la Muraille de Chine

PRIX : 5 599 \$ (CHAMBRE DOUBLE)

SUPPLÉMENT CHAMBRE INDIVIDUELLE : 799 \$

Le forfait inclut

- L'accueil l'assistance et les transferts aéroport/hôtel à l'aller et au retour
- Les déplacements en autocars climatisés
- L'hébergement, en occupation double, en hôtels de 1^{ère} catégorie (niveau 4*) à Pékin et catégorie de niveau 3* et 4* et une nuit chez l'habitant dans les autres villes
- Tous les repas indiqués au programme
- L'eau durant les courses et les repas
- Toutes les visites mentionnées au programme
- L'organisation des courses avec chronométrage
- La présence d'un guide-accompagnateur chinois francophone
- La présence d'une équipe d'experts durant tout le voyage ainsi qu'une assistance médicale
- Cadeau pour tous les participants
- Une médaille commémorative

Notre prix n'inclut pas

- Le transport aérien Montréal/Pékin/ Montréal ou Montréal/Pékin – Sanghai/ Montréal
- Les frais de dossard pour les coureurs : 200 \$
- Le supplément pour logement en chambre individuelle : 799 \$
- L'assurance annulation et assistance obligatoires
- Les pourboires aux chauffeurs et guides
- Les dépenses d'ordre personnel et les boissons (hors eau minérale)

Prolongation Shanghai (optionnel)

PRIX : 1 749 \$ (CHAMBRE DOUBLE)

SUPPLÉMENT CHAMBRE INDIVIDUELLE : 479 \$

Ce qui est inclus avec l'extension :

- Le TGV entre Pékin et Shanghai
- Les transferts
- L'hébergement en hôtel en occupation double
- Les déjeuners, dîners et soupers prévus dans le programme
- La présence d'un guide-accompagnateur francophone
- Toutes les visites mentionnées au programme

Ce qui n'est pas inclus avec l'extension :

- Le retour Shanghai/Montréal
- Le supplément pour logement en chambre individuelle : 479 \$
- Les pourboires aux chauffeurs et guides
- Les dépenses d'ordre personnel et les boissons (hors eau minérale)

Prix et conditions

Les billets d'avion devront être réservés séparément du forfait au tarif du jour de la réservation.

Échéances de paiement et conditions d'annulation

Inscription : Pour vous inscrire, veuillez remplir le formulaire contact, nous envoyer un courriel ou nous appeler.

Modalité de paiement

L'inscription sera confirmée par courriel sur réception de l'acompte de 40 % du montant total.

Deuxième paiement de 30 % au plus tard le 5 janvier 2027

Solde au plus tard le 10 mars 2027.

Conditions d'annulation

Jusqu'au 5 janvier 2027 : 40 % du total du voyage

Du 6 janvier au 10 mars 2027 : 70 % du total du voyage

À partir du 11 mars 2027 : 100 % du total du voyage

Préparation avant le départ

VISA

Le VISA n'est pas obligatoire pour un séjour de moins de 30 jours. Cette politique est en vigueur jusqu'au 31 décembre 2026. Si la politique venait à changer, nous vous aviserons et vous accompagnerons selon le cas.

Préparation physique

Un niveau modéré est suffisant. Il faut être capable de courir/marcher 20-25 km avec du dénivelé. Une catégorie marcheur est disponible.

Une préparation physique permet de profiter pleinement du Trail de la Muraille de Chine. Nous recommandons de commencer l'entraînement au moins 3 à 4 mois avant le départ, avec un programme progressif combinant sorties en trail, travail en montée et renforcement musculaire (jambes, tronc, stabilité). Intégrer régulièrement des randonnées ou des longues marches permet aussi d'habituer le corps à l'effort prolongé et répétitif. L'objectif n'est pas la performance, mais d'arriver en Chine avec une base solide, un corps prêt à encaisser les dénivelés et une confiance qui vous permettra de savourer chaque étape.

Si vous n'êtes pas familier avec le dénivelé, pour mieux comprendre l'effort lié aux 4 500 m de dénivelé positif (D+) du Trail de la Muraille de Chine, nous recommandons de faire quelques sorties en montagne (en vous informant du D+) ou l'ascension d'escalier avant le départ. Cette expérience donne une excellente idée de l'intensité des étapes, aide à calibrer votre préparation physique et permet d'aborder le voyage avec confiance et réalisme.



Infos pratiques sur la destination

Chambre double VS chambre simple

Si vous voyagez seul, il est tout à fait possible de demander une chambre double. Nous ferons alors tout notre possible pour vous jumeler avec un autre participant du même sexe, afin de réduire les coûts et de favoriser une expérience conviviale. Si aucun jumelage ne s'avérait possible, le supplément pour chambre individuelle devra être appliqué. Vous en serez avisé à l'avance bien sûr.

Changement de groupe

Chaque jour, les participants peuvent choisir de changer de statut entre marcheur et coureur, selon leur niveau d'énergie ou leurs envies du moment. Un passage vers le format coureur doit toutefois être approuvé par la directrice de course afin d'assurer la sécurité et le bon déroulement des étapes. À noter qu'un changement de catégorie entraîne automatiquement le retrait du classement officiel, afin de garantir l'équité entre tous les participants. Cette flexibilité permet à chacun de vivre l'aventure à son rythme, tout en respectant l'esprit du trail.

Monnaie

En Chine, la monnaie officielle est le yuan (CNY), dont le symbole est ¥. Le taux de change avec le dollar canadien varie, mais se situe généralement autour de 1 dollar pour 5 Yuan. Les paiements en espèces restent très pratiques dans les régions rurales ou sur les sites de la Muraille, tandis que les grandes villes acceptent davantage les cartes internationales. Prévoir un peu de monnaie locale à l'avance facilite les achats courants et les petites dépenses durant le voyage. Il est également recommandé de télécharger les applications WeChat et Alipay.

Climat

En mai, le climat est idéal : 20-25°C en journée, sec et ensoleillé. Il peut cependant faire très chaud au fur et à mesure que nous avançons dans le trail. Prévoir de la bonne crème solaire car le sentier est généralement en pleine exposition.

Décalage horaire

La Chine (UTC +8) présente un décalage horaire de 12 heures avec l'heure avancée d'été du Québec (UTC -4). L'heure en Chine est donc 12 heures en avance sur celle du Québec.



lesintrepidesvoyages.ca