LAOCT030

NOUVELLES FRONTIERES

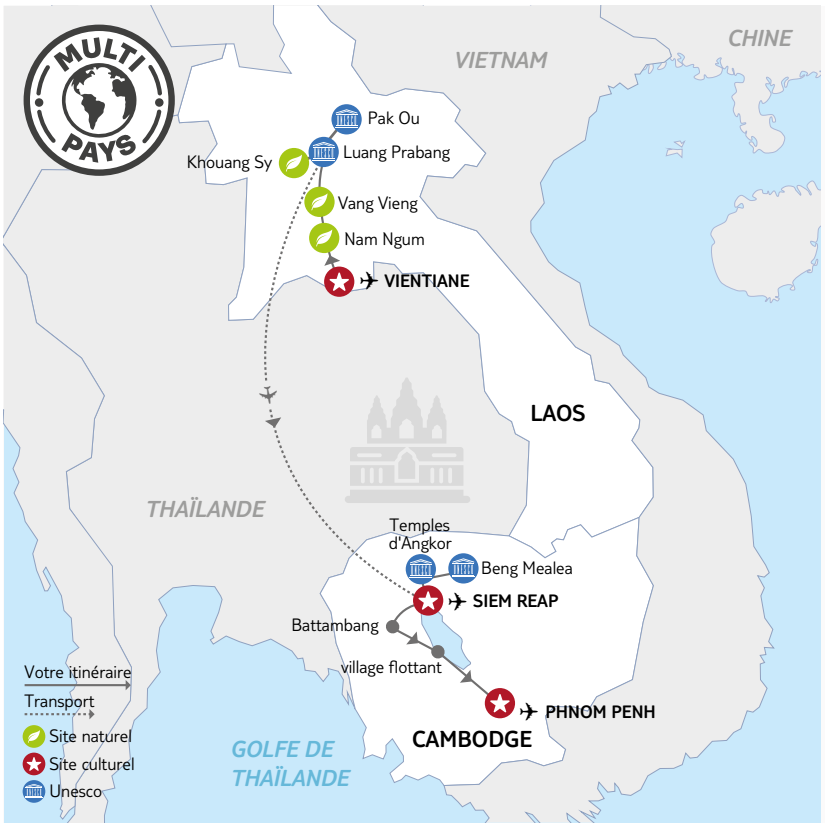
Laos, Cambodge

Circuit Essentiel Indolent Laos et temples d'Angkor

Nous avons le plaisir de vous accueillir sur l'un de nos voyages Nouvelles Frontières.
Vous trouverez dans votre programme des renseignements complémentaires vous permettant d'organiser au mieux votre voyage.

Valable pour les départs du 02/01/2027 au 04/12/2027 inclus

Nombre de participants : Minimum : 3 / Maximum : 24



Entre le Laos mystérieux et le Cambodge envoûtant, ce circuit vous entraîne au cœur de deux destinations parmi les plus attachantes d'Asie du Sud-Est. Profitez du charme ancestral et mystique de Luang Prabang et plongez dans les bains turquoise des chutes de Kouang Si, en pleine jungle. La splendeur du site d'Angkor, cœur battant du puissant empire khmer, au Cambodge, vous promet également de grandes émotions. Un circuit passionnant, riche en expériences et en découvertes.

Parole du Guide : *Vous allez adorer Luang Prabang qui a su garder son charme et sa sérénité, allez vous promener au marché de nuit, déambuler parmi les echoppes odorantes de cuisine et trouver des objets d'artisanat locaux. Vous serez logés à l'hôtel de charme Sanctuary, à 200 mètres du marché de nuit, pratique !*

L'expérience Nouvelles Frontières

- La magnificence des temples d'Angkor, site inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO.
- Un rythme cool avec 4 nuits à Luang Prabang, cette ville magique au charme paisible et 4 nuits à Siem Reap aux portes d'Angkor.
- Découverte de la Ferme du Lotus, entreprise solidaire et durable créée par un breton !
- La grâce des danseuses d'Apsara lors d'un dîner-spectacle.
- La baignade dans les cascades de Kuang Si au Laos et leurs bassins d'eau turquoise.
- Les grottes de Pak Ou au Nord Laos, sanctuaire abritant des centaines de bouddhas.
- La visite d'un village flottant sur le lac Tonlé Sap.
- La détente dans les hôtels de qualité Sanctuary à Luang Prabang et au lac Nam Ngum, haltes charmantes et cosy.
- Une bonbonne d'eau à disposition gratuitement dans le bus pour éviter les bouteilles plastiques : pensez à emporter une gourde !

TUI France S.A., RCS Nanterre 331 089 474, Immatriculation Atout France : IM 093 120 002.

Jour 1 : Paris – Vientiane

Vol à destination de Vientiane.
Nuit à bord.

Jour 2 : Vientiane (10 km / environ 45 min)

Arrivée à **Vientiane** et accueil à l'aéroport par notre représentant. Transfert à l'hôtel et installation.
Déjeuner libre.
En milieu d'après-midi, rendez-vous à la réception de l'hôtel avec votre guide. Puis départ pour une première découverte de la ville avec **Patuxay**, un Arc de triomphe à la laotienne qui domine les Champs-Élysées locaux. Visite du **Vat Simuang**, le monastère le plus fréquenté par les habitants de la capitale, avant de gagner les berges du Mékong au moment du coucher du soleil. Vous aurez un aperçu de l'ambiance locale entre guinguettes, marchés et séances de gym collectives.
Dîner dans un restaurant local, pour une première immersion dans la gastronomie laotienne.
Nuit à l'hôtel à Vientiane.
(NB : prévoir un vol avec une arrivée avant 14h)

Jour 3 : Vientiane – Vang Vieng – grotte Tham Thiang – Lac Nam Ngum (150 km / environ 2h)

Poursuite de la découverte de la ville et de ses monuments avec les visites du **Vat Sisaket**, à l'influence siamoise, qui présente une architecture unique en son genre, du Vat Ho Phra Kheow et du Pha That Louang, grand stûpa devenu symbole national.
Déjeuner dans un restaurant local.
Puis route vers le nord en direction de **Vang Vieng, avec ses somptueux paysages karstiques** qui dominent les rizières. Découverte de la **grotte Tham Thiang**, située dans une falaise, en haut d'un escalier de 150 marches. Puis promenade en **pirogues sur la rivière Nam Song** afin de découvrir les rives de Vang Vieng. Poursuite jusqu'aux bords du **lac de la Nam Ngum** et installation à l'hôtel au bord du lac pour profiter du coucher du soleil.
Dîner et nuit au bord du lac Nam Ngum.

Jour 4 : Nam Ngum – Train vers Luang Prabang

(40 km / environ 1h15)

Transfert en début de matinée à la gare de Vang Vieng. Installation à bord d'un train (1) à destination de Luang Prabang. La toute nouvelle ligne de chemin de fer, inaugurée en décembre 2021, compte de nombreux tunnels et ponts. Elle traverse de splendides paysages de montagne.
Arrivée à **Luang Prabang,** transfert et installation à l'hôtel.
Déjeuner local.
L'après-midi, départ pour les premières visites de la ville, ancienne capitale royale, classée au patrimoine mondial par l'UNESCO. Découverte du **Vat Visoun**, le plus ancien temple de Luang Prabang, **That Makmo et son stûpa**, mais également le **mont Phousi**, sacrée colline située en plein centre-ville. On y accède par un long escalier qui serpente au milieu de nombreux pagodons chargés de légendes. À son sommet, le mont offre une vue panoramique sur la ville et ses fleuves.
Dîner sindat, une spécialité de barbecue asiatique.
(1) Pour procéder à la réservation des billets, nous avons besoin d'un scan de votre passeport. Merci de nous transmettre ce document dès votre réservation et obligatoirement avant D-60 autrement vous risquez d'être séparé du groupe ou qu'un supplément soit appliqué par la compagnie de train.

Jour 5 : Luang Prabang – Tuk-tuk – Palais royal – Vat Xieng Thong – Maison Heuan Chanh

[Suggestion pour les lève-tôt (entre 5 h 30 et 6 h – sans guide) : installez-vous à un carrefour en centre-ville, au lever du soleil, pour assister au défilé silencieux des bonzes en robe safran qui sortent tous les matins des nombreux temples de Luang Prabang en longues processions silencieuses, chercher nourriture et offrandes auprès des fidèles… Observez, photographiez ou filmez, mais en silence. Respectez-les, et abstenez-vous de perturber leur marche. Enfin, merci de ne pas acheter le riz préparé par les marchands qui y voient l'opportunité de gagner quelque argent (il s'agit d'un rituel qui ne concerne pas les Occidentaux).]
Dans la matinée, poursuivez, avec un mode de transport traditionnel, le **tuk-tuk, exploration de la ville** en découvrant les nombreuses splendeurs qui s'y cachent. Vous aurez l'occasion de visiter le **Palais royal**, aujourd'hui Musée national, le **Vat May,** un temple du 18e siècle coiffé d'une toiture à cinq pans, ou encore le **Vat Xieng Thong**. Ce temple de la Cité royale, le plus beau de la ville, est un vaste ensemble d'édifices sacrés qui constituent l'un des joyaux de l'art lao. Sans oublier Heuan Chanh, l'une des plus **belles maisons traditionnelles** de la ville, restaurées par l'UNESCO.
Déjeuner dans un restaurant en cours de visite.
Après-midi et soirée libres pour profiter de la ville à votre rythme.
[Suggestion : baladez-vous dans le marché de nuit qui s'installe tous les jours dans la rue principale de 17 h à 22 h.]
Dîner libre. Nuit à l' hôtel.

Jour 6 : Luang Prabang – Cascades de Kuang Si – Villages de tisserands – Luang Prabang (70 km / environ 1h45)

Le matin, départ par une belle route de campagne (environ 40 min) entre villages et rizières, vers les **chutes de Kuang Si.** Nichées en pleine forêt luxuriante, celles-ci s'écoulent dans plusieurs bassins d'eau turquoise en cascades. Le site est vraiment de toute beauté !
Déjeuner au restaurant "Carpe Diem" situé en contrebas du site, à l'écart de la foule.
Cet établissement propose une cuisine fusion pleine de saveurs dans un décor de rêve… Vous serez entouré de bassins turquoise et pourrez même vous baigner entre deux plats ! Carpe Diem reverse 5 % de ses bénéfices à l'association "ASAS", qui a construit des accès à l'eau potable et participe à la réhabilitation d'écoles dans les villages isolés du Nord Laos.
Retour à Luang Prabang dans l'après-midi, pour compléter votre tour de ville par une promenade à Ban Xang Khong et Ban Xieng Lek, **deux villages de tisserands** depuis des générations. Vous y observerez des artisans au travail ainsi que des ateliers de fabrication de papier de mûrier, et pourrez probablement faire quelques emplettes.
Soirée et dîner libres. Nuit à l'hôtel.

Jour 7 : Luang Prabang – Initiation à la cuisine lao avec une famille – Grottes de Pak Ou – Visite du centre des arts traditionnels et des ethnies – Luang Prabang

(10 km / environ 30 min)

Départ pour le **marché du matin** et découverte des produits locaux. Puis rejoignez une famille lao pour préparer dans un endroit authentique et dans la bonne humeur quelques **plats traditionnels** cuisinés comme autrefois, pots de terre et feux de bois. L'occasion d'un moment de partage avec les villageois se concluant par un déjeuner en commun.
Ensuite, vous serez ensuite conduit à l'un des embarcadères de Luang Prabang. Installation à bord d'un bateau lent privatisé et **remontée du Mékong** jusqu'à sa confluence avec la Nam Ou, où vous visiterez les **grottes de Pak Ou.** Ce sanctuaire abrite depuis des siècles des centaines de statuettes de Bouddha déposées par les pèlerins.
Reprise de la navigation et descente du Mékong jusqu'à Luang Prabang. Visite du **TAEC, "Traditionnal Art and Ethnology Centre"**, un petit musée exposant tenues et costumes traditionnels des différentes ethnies du pays. Fin de journée libre.
Dîner libre, puis nuit à l'hôtel.

Jour 8 : Luang Prabang – Vol vers Siem Reap (temples d'Angkor) (environ)

Temps libre à Luang Prabang ou Siem Reap selon les horaires de vol. Envol de Luang Prabang pour Siem Reap (escale possible).
Déjeuner libre.
Transfert à l'hôtel. Temps libre.
Vous serez regroupés avec les participants d'un autre circuit Nouvelles Frontières consacré au Cambodge (le maximum de 24 participants ne sera jamais dépassé)
Dîner et nuit à l'hôtel à Siem Reap.

Jour 9 : Ferme de la fleur du lotus, engagement solidaire et durable – Balade en barque sur un lac de fleurs de lotus – Déjeuner à base de lotus – Coucher de soleil sur les douves d'Angkor (30 km / environ 1h)

Fondée il y a quelques années par un breton, la **Ferme de la Soie de Lotus** est une entreprise sociale engagée qui crée des emplois décents pour les femmes dans les campagnes, tout en proposant des alternatives bénéfiques pour l'environnement.
Vous commencez par une balade en **bateau traditionnel** sur les eaux du **lac glissant au cœur d'un vaste tapis de fleurs de lotus,** moments paisibles et contemplatifs !
Découvrez ensuite comment le lotus se transforme en tissu impressionnant, mais aussi en cuir végétal, papier, thé et cosmétiques. Tout est utile dans le lotus, à commencer par la tige dont sont extraits des fils pour le tissage.
A midi, dégustez un **repas préparé à base de lotus**, de l'entrée au dessert.
Vous enchaînez ensuite par **2 ateliers artisanaux : transformez vous-même le lotus** en créations authentiques que vous emporterez.
Retour à l'hôtel avant de partir pour les temples d'Angkor afin d'assister au coucher du soleil sur les douves de la cité d'Angkor Thom. Un premier contact avec les temples d'Angkor.
Dîner libre et nuit à l'hôtel à Siem Reap.

Jour 10 : Temples d'Angkor – Temple de Beng Mealea envahi par la jungle – Préparation et dégustation de bambou sticky rice – Temples Roluos – Siem Reap (110 km / environ 3h)

Découverte du **temple de Beng Mealea**, qui offre la vision, rare aujourd'hui, des sanctuaires envahis par la végétation, tels que les premiers explorateurs les découvrirent. Ce temple perdu dans la végétation a servi de lieu de tournage pour le film de Jean-Jacques Annaud « Les deux frères ».
Déjeuner.
Sur la route vous vous arrêterez dans le village du « **bambou sticky rice** ». La quasi-totalité des habitants fabriquent un dessert fait à base de riz gluant, cuit dans des bambous. Son goût parfumé au lait de coco en fait une halte gourmande prisée des voyageurs. Vous participerez à son élaboration.
Découverte du groupe des **temples Roluos** avec les temples de **Preah Kô** ainsi que le **Bakong**, temples pré-angkoriens. Ces monuments témoignent des premières grandes réalisations architecturales des rois khmers. Preah Kô est le plus ancien des temples construits à Angkor. Fidèles à leur mission, six lions en pierre très bien conservés veillent sur le sanctuaire.
Ces sites moins visités offrent une atmosphère paisible qui contraste avec la grandeur des temples d'Angkor.
Dîner et nuit à l'hôtel à Siem Reap.

Jour 11 : Tuk-tuk dans les temples d'Angkor – Temple Ta Prohm, prisonnier des racines – Le Bayon et ses 177 visages colossaux de divinités – Siem Reap (30 km / environ 1h)

Découverte des **temples en tuk-tuk**. Aujourd'ui vous avez rendez-vous avec le plus spectaculaire et le plus marquant site d'Angkor. En effet, vous serez fasciné par le **temple Ta Prohm** où la nature a repris ses droits sur l'histoire des hommes. Les racines géantes des fromagers et des ficus étrangleurs lui confèrent une ambiance énigmatique propices au film d'explorateurs tels qu'Indiana Jones ou Tom Raider !
Déjeuner.
L'après-midi, visite du **Bayon et ses 177 visages de divinités** Deva et Asura, le **Baphûon**, temple de forme pyramidale représentant le mythique mont Meru, les **terrasses aux Éléphants** et du Roi lépreux.
Au dîner, dégustation de curry de bœuf.
Profitez-en pour aller vous balader sur le marché de nuit en centre-ville.
Nuit à l'hôtel à Siem reap.

Jour 12 : Temples d'Angkor – Le raffinement du temple de Banteay Srei – Déjeuner chez une famille – Le grandiose Angkor Wat, – Dîner-spectacle danse des Apsaras

(80 km / environ 2h)

Vous aurez la chance de visiter le **splendide temple Banteay Srei**, **en grès rose**. Il se distingue par l'extraordinaire délicatesse de ses bas-reliefs, parmi les plus raffinés de l'art khmer. Son élégance rare en fait un véritable joyau de la sculpture angkorienne.
Visite aussi du temple de Banteay Samré.
Déjeuner dans une maison traditionnelle en compagnie de la famille au cœur du complexe des temples. Un membre de la famille vous accueille et vous présente les divers ustensiles de la vie quotidienne, à commencer par les différentes nasses utilisées pour attraper les poissons. Moment de partage et de découverte !
L'après-midi, visite d'Angkor Wat, le plus imposant des monuments d'Angkor.
C'est le plus grand complexe religieux du monde. Construit au début du 12^{è} siècle, il se trouve au centre de trois galeries rectangulaires encastrées, elles-mêmes entourées d'un mur externe de 3,6 km de longueur et d'une douve rectangulaire de plus de 5 kilomètres.
Le temple est une fusion entre les deux caractéristiques principales de l'architecture khmer : le temple-montagne et le temple à galeries.
En soirée, dîner-spectacle agrémenté par la fameuse et **délicate danse des Apsaras**. Les Apsaras sont des muses célestes d'une grande beauté, semblables aux muses de la mythologie grecque.
Nuit à l'hôtel au centre de Siem reap.

Jour 13 : Siem Reap – Ateliers des Artisans d'Angkor – Battambang, ville aux vestiges coloniaux – Association "La Lumière des Arts" (165 km / environ 3h30)

Visite des **ateliers des Artisans d'Angkor** spécialisés dans l'artisanat et la sculpture sur bois ou sur pierre. Cette association a permis, au sortir de la guerre, de faire revivre de nombreuses traditions qui avaient quasiment disparu. Ils produisent des habits remarquables de finesse !
Poursuite vers **Battambang,** seconde ville du pays. Tour général de la cité pour voir le pont en fer, la maison de l'ancien gouverneur siamois (1830) et les belles maisons coloniales du centre-ville, la **pagode Art déco** de Damrei Saw et le marché de Psar Nat.
Déjeuner.
Rencontre avec l'**association "La Lumière des Arts"** qui améliore la vie d'enfants, de jeunes adultes et de leurs familles (du lundi au vendredi hors jours fériés et vacances scolaires). Visite des locaux avec l'école maternelle, l'école de cirque, de danse, de musique et de dessins.
Dîner.
Nuit à l'hôtel à Battambang.

Jour 14 : Battambang – Village flottant sur le lac Tonlé Sap – Balade en bateau sur le Tonlé Sap – Ateliers de potiers et de ciseleurs d'argent – Phnom Penh (295 km / environ 5h)

Promenade dans le **marché couvert** d'époque coloniale. Départ de Battambang pour plus longtemps la rive sud du grand lac Tonlé Sap. En chemin, visite de **Kampong Luong, le plus grand village flottant du lac**, où vous découvrirez la vie quotidienne locale. **Balade en bateau** sur le lac.
Le **lac Tonlé Sap,** est remarquable par son phénomène unique de renversement du cours d'eau, augmentant considérablement sa superficie durant la saison des pluies. Ce lac, le plus grand d'Asie du Sud-Est, abrite une biodiversité exceptionnelle et il est une source essentielle de subsistance pour la population cambodgienne.
Déjeuner en cours de route.
Poursuite vers Kampong Chhnang pour visiter les **ateliers des potiers** et, plus loin, le **village des ciseleurs d'argent**. Arrivée à Phnom Penh.
Dîner et installation pour 2 nuits à Phnom Penh.

Jour 15 : Phnom Penh – Palais royal – Musée du génocide / Prison S-21 (25 km / environ 1h30)

Visite de Phnom Penh pour voir le monument de l'Indépendance, le temple Wat Ounalom et la colline du Phnom. Vous visitez le spectaculaire **Palais royal** puis découvrez la précieuse **pagode d'Argent**, pavée de 5 000 dalles d'argent, où trônent de superbes statues de Bouddha.
Déjeuner.
Moment d'histoire douloureuse lors de la visite du **musée du génocide** Tuol Sleng, ancienne école transformée en prison sous les Khmers rouges, portant le nom de "S21". Fin d'après-midi libre sur le **marché central** d'époque coloniale.
Dîner libre.
Nuit à l'hôtel.

Jour 16 : Phnom Penh – Paris

Temps et déjeuner libres jusqu'au transfert à l'aéroport. Vol retour pour Paris.
Dîner et nuit à bord.

Jour 17 : Arrivée à Paris

À noter : *• Ce circuit regroupe d'autres voyageurs francophones d'un circuit Nouvelles Frontières, que vous retrouverez le jour 8 au Cambodge. Vous serez un petit groupe de Maximum 12 personnes sur la partie Laos jusqu'au jour 7.*
• Merci de nous transmettre dès la réservation une copie du passeport de chaque participant (obligatoire pour réserver le trajet en train Vang Vieng/Luang Prabang).
• Plusieurs dîners sont libres dans des sites où vous aurez le choix pour vous restaurer à petit budget ; votre guide pourra vous conseiller selon vos envies de découverte gustative.

INFORMATIONS PARTICULIÈRES

REPAS
PENSION COMPLÈTE à l'exception de 7 repas : les déjeuners des jours 8 et 16, les dîners des jours 5, 6, 7, 9 et 15. Les repas libres ont lieu dans des villes où les choix sont nombreux, peu couteux et proche de l'hôtel, votre guide vous remettra une liste d'adresses de restaurants recommandés, adaptés aux palets européens, cuisine asiatique ou européenne, et idée du budget.

DEPART DE PROVINCE avec vol international Vietnam Airlines
Si vous disposez de 2 e-tickets séparés : 1 pour les vols Air France Province/Paris AR, et 1 pour les vols long courrier sur Vietnam Airlines AR, un réenregistrement des bagages sera nécessaire à Paris.

VOLS D'ARRIVEE ET DE DEPART
Pour ceux qui réservent d'autres vols que ceux prévus pour ce groupe par Nouvelles Frontières, prévoir un vol avec :
- une arrivée à Vientiane avant 14h.
- un départ de Phnom Penh sans contrainte d'horaire.

VOL LUANG PRABANG au Laos / SIEM REAP au Cambodge.
sur Vietnam Airlines ou Lao Airlines, maximum 20kg en soute et 7kg en cabine.
Les compagnies desservant cette ligne peuvent modifier le jour de vol sans préavis, nous amenant à avancer ou à différer d'1 jour le vol et à réaménager les visites en conséquence pour respecter le programme.

TRAJET EN TRAIN : IMPORTANT
Des trains modernes et rapides traversent le Laos depuis peu.
Pour procéder à la réservation des billets, nous avons besoin d'un **scan de votre passeport (page d'identité avec photo, lisible et complète). Merci de nous transmettre ce document dès votre réservation et obligatoirement avant D-60 autrement vous risquez d'être séparé du groupe ou qu'un supplément soit appliqué par la compagnie de train.**
La compagnie nationale du train interdit certains produits à bord du train : les liquides de plus de 100 ml (mais vous pouvez transporter plusieurs contenants de 100 ml), les objets tranchants tels que ciseaux, couteaux suisses ou autres, les sprays et aérosols (attention les sprays anti-moustique et spray de mousse à raser sont interdits), la cigarette électronique, ainsi que tous les articles portant la mention ou le logo "inflammable".
Notre prestataire peut acheminer vos produits interdits dans le train, par la route moyennant quelques USD (à régler directement sur place auprès de votre guide). Au vu de la logistique et des 6h de route d'acheminement par la route, vos produits seront récupérés le lendemain.

Ce circuit regroupe d'autres voyageurs francophones de notre production Nouvelles Frontières, que vous retrouverez le jour 8 au Cambodge, cependant le maximum de 24 participants ne sera jamais dépassé.

HEBERGEMENT

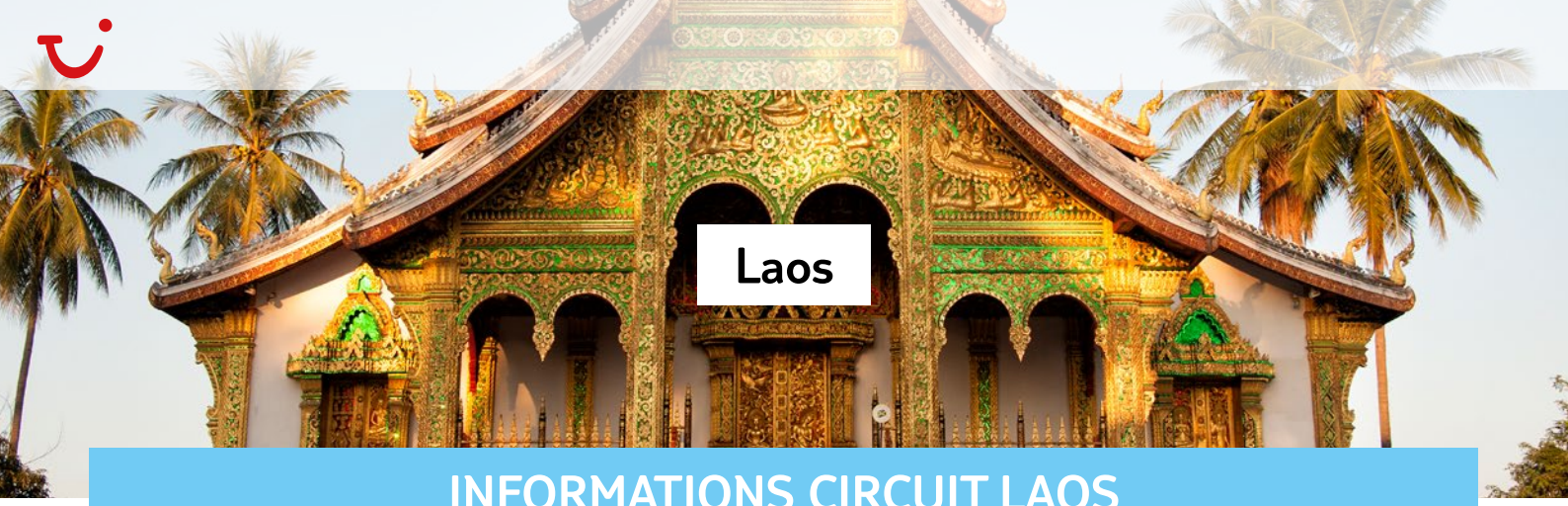
Voici les noms des hôtels prévus pour ce circuit.
Selon l'état des réservations, nous pouvons être amenés à vous loger dans des hôtels similaires de même catégorie (normes locales) :
Vientiane : Sabaidee@laos 3*
Nam Ngum : Sanctuary Nam Ngum 3* sup
Luang Prabang : Sanctuary Luang Prabang 3* sup
Siem Reap : Memoire Siem Reap 3*sup
Tbeng Meanchey : Ly Hout 3*
Battambang : Classy hotel 3*sup
Phnom Penh : Katari 4*

Tous les hôtels du circuit sont dotés d'une **piscine** sauf à Vientiane.

La liste définitive des hôtels est disponible auprès de votre agence de voyage environ 15 jours avant le départ sur le site Tui "espace Pro", dans les INFOS VENTES / "circuits accompagnés" / liste hôtels circuits : https://www.espacepro.to/Salesinformation.aspx.

Hôtels : les chambres pour 2 personnes sont composées de deux lits séparés ou d'un grand lit.
La chambre triple est une chambre avec un grand lit 2 places + un lit d'appoint.

NOUVELLES FRONTIERES
mon circuit
vietnam
Voyagez avec l'essentiel.
Billets d'avion, carnet de voyage, itinéraire détaillé...
Retrouvez tout votre voyage sur l'appli Nouvelles Frontières
Téléchargez l'appli
TUI France IM 093120002 - RCS Nanterre 331 089 474. Crédit photo : Getty images.



INFORMATIONS CIRCUIT LAOS

Décalage horaire : +5h en été, +6h en hiver
Temps de vol : 15h à 16h30 avec escale

ACCOMPAGNEMENT
Vous serez accompagnés d'un chauffeur et d'un guide local francophone pendant toute la durée du circuit (à l'exception des journées libres).

POURBOIRES
Les pourboires, employés en signe de remerciement, sont une source importante de revenus pour les guides et les chauffeurs. Ils restent à votre libre appréciation mais ne doivent pas être négligés. Lorsque le service vous apporte satisfaction, il est d'usage d'en laisser au guide (au moins 3 € ou 3 $ par jour et par personne) et au chauffeur (au moins 2 € ou 2 $). Prévoyez également des petits pourboires pour les bagagistes des hôtels, les garde-chaussures, les conducteurs de cyclo-pousses et les bateliers (1 à 2 € par personne environ).

TRANSPORTS

TRAJET EN TRAIN : **IMPORTANT**
Des trains modernes et rapides traversent le Laos depuis peu.
Pour procéder à la réservation des billets, nous avons besoin d'un **scan de votre passeport (page d'identité avec photo, lisible et complète). Merci de nous transmettre ce document dès votre réservation et obligatoirement avant D-60 autrement vous risquez d'être séparé du groupe ou qu'un supplément soit appliqué par la compagnie de train.**
La compagnie nationale du train interdit certains produits à bord du train : les liquides de plus de 100 ml (mais vous pouvez transporter plusieurs contenants de 100 ml), batteries externes, de capacité supérieure à de 20 000 mAh, les objets tranchants tels que ciseaux, couteaux suisses ou autres, les sprays et aérosols (attention les sprays anti-moustique et spray de mousse à raser sont interdits), la cigarette électronique, ainsi que tous les articles portant la mention ou le logo "inflammable".
Notre prestataire peut acheminer vos produits interdits dans le train, par la route moyennant quelques USD (à régler directement sur place auprès de votre guide). Au vu de la logistique et des 6h de route d'acheminement par la route, vos produits seront récupérés le lendemain.

ROUTES : Au Laos, la ville de Luang Prabang ne nous permet pas de circuler avec des bus de grande capacité. En fonction du nombre de participants, nous serons donc amenés à utiliser ponctuellement 2 ou 3 minivans plutôt qu'un seul bus ou minibus. Tous ces véhicules, quelle que soit leur capacité, sont climatisés.
Notez également que le réseau routier est en constante amélioration, mais que son état général reste inégal et aléatoire selon la région et la saison.
Pour le circuit privé "Découverte du Cambodge et du Laos" : 1 seul minivan sera utilisé, avec chauffeur et un guide francophone différents selon les pays

HÉBERGEMENT
Selon l'état des réservations, nous pouvons être amenés à vous loger dans des hôtels similaires et de même catégorie que ceux cités dans le programme détaillé.
La liste définitive des établissements est disponible :
a) pour les circuits accompagnés en groupe : auprès de votre agence de voyage 15 jours avant le départ, sur le site de TUI / Espace pro, dans "INFOS VENTES/Circuits accompagnés/Liste hôtels circuits" (https://www.espacepro.to/Salesinformation.aspx).
b) pour le circuit privé "Découverte du Cambodge et du Laos" : dans votre carnet de voyage, 15 jours avant votre départ.

Hôtels : les chambres doubles sont composées de deux lits séparés ou d'un grand lit. Le plus souvent, la chambre triple consiste en une chambre double dans laquelle est installé un lit d'appoint.

FORMALITÉS & SANTÉ LAOS

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES (1)
Pour procéder à la réservation des billets des billets de train, nous aurons besoin d'un scan de votre passeport (page d'identité avec photo, lisible et complète).
Merci de nous transmettre ce document dès votre réservation.

• **Passeport en cours de validité, valable 6 mois** après la date de retour.

1/ LE VISA
A) Entrée au Laos à l'aéroport de Vientiane ou Luang Prabang
- Circuit "Mosaïque d'ethnies" – VTE/VTE - Circuit "Indolent Laos et Temples d'Angkor" – VTE/PNH
- Circuit "Découverte du Cambodge et du Laos" – PNH/LPQ/VTE
- Circuit "Indochine mythique" - HAN/SGN/REP/LPQ/VTE

Visa obligatoire, 3 formules possibles :
• **Sur place à l'arrivée au Laos, aux aéroports de Vientiane ou Luang Prabang**, pour 41 $US en espèces (tarif au au 10/04/26). Nous vous conseillons néanmoins de l'obtenir avant votre départ, de manière à éviter les files d'attente sur place et de passer plus rapidement les contrôles douaniers.

• **E-Visa en ligne sur le site : https://www.laoevisa.gov.la/apply**, pour 50 $US. Cette option n'est disponible que pour les points d'entrée suivants : Vientiane - Wattay International Airport, Luang Prabang International Airport, Pakse International Airport. Cet e-Visa est valide 60 jours à partir de la date d'approbation, pour une durée de séjour de 30 jours maximum.

• **Visa délivré par l'ambassade du Laos à Paris**. Vous devrez remplir le formulaire téléchargeable sur le site de l'ambassade : https://laoevisa.gov.la/index.

Si l'un des formulaires que vous devez remplir vous demande le nom de **l'hôtel où vous séjournerez la première nuit**, merci d'indiquer :
- si arrivée à Vientiane (circuits "Mosaïque d'ethnies" et "Indolent Laos") => Hotel S2 Boutique T2 Road, Ban Thongtoum Village, Chanthaburee District, Vientiane - Laos.
- si arrivée à Luang Prabang (circuits "Indochine Mythique" et "Découverte du Cambodge et du Laos") => Hotel Sanctuary, Ban Aham, Luang Prabang District & Province - Laos.

B) Entrée au Laos depuis la frontière terrestre avec le Cambodge (Circuit "Cambodge et Laos autrement" - PNH/LPQ)
Votre Visa sera délivré sur place, à l'arrivée au Laos, au poste frontière de Nong Nok Khiene (au Laos), pour 43 $US (tarif au au 24/09/26). (1)
Si l'un des formulaires que vous devez remplir vous demande le nom de **l'hôtel où vous séjournerez la première nuit**, merci d'indiquer => Hotel Senesothxeune - Ban Khang Kong, Muang Khong, Champassack Province, Laos.

2/ CARTE D'IMMIGRATION depuis le 1er septembre 2025
Carte d'immigration digitale obligatoire à faire dans les 3 jours avant l'arrivée aux points suivants :
Aéroport international de Luang Prabang et de Vientiane (Wattay) sur le site https://immigration.gov.la
Un QR code sera généré et à présenter soit sur votre téléphone soit en format papier.
****
• Il est **vivement recommandé de disposer d'un contrat d'assistance ou d'une assurance** permettant de couvrir tous les frais médicaux et de rapatriement sanitaire.
• Les **mineurs** voyageant seuls, ou avec une personne ne disposant pas de l'autorité parentale, doivent présenter une autorisation de sortie de territoire.
• Pensez à vous munir d'une copie de vos certificats et formulaires, ou à les numériser sur votre propre adresse électronique.

FORMALITÉS SANITAIRES
Vaccination et/ou traitements conseillés :
• Traitement anti paludéen (classification groupe 3).
• Vaccinations habituelles à jour (DTP et ROR).
• Anti-moustique recommandé.

(1)Toutes ces informations, données à titre indicatif, sont valables au 10/04/26 et ne concernent que l**es ressortissants français**. Elles portent sur des vols directs de/vers la France et sont susceptibles d'évoluer sans préavis. En cas de transit, certains pays peuvent exiger des formalités supplémentaires. Nous vous recommandons de consulter le site du ministère des Affaires étrangères jusqu'au jour de votre départ.

INFORMATIONS PAYS LAOS

CLIMAT
Au Laos, où le climat est tropical et influencé par la mousson, on compte 3 saisons principales : la saison des pluies, de mai-juin à octobre, la saison "fraîche", de novembre à février, et la saison chaude, de mars à mai-juin. Les précipitations, très variables d'une année sur l'autre, fluctuent également selon les régions et les altitudes.
Il en est de même pour les températures, qui varient grandement en fonction de l'altitude ou des saisons. Ainsi lors de la saison fraîche, en plaine, il peut faire frais le matin, voire froid, alors que la journée reste très agréable. En montagne, il n'est pas rare d'enregistrer des températures comprises entre 0 et 5 °C lors de la saison fraîche. Pendant la saison chaude, la température peut largement dépasser les 35 °C dans la journée, que ce soit en plaine ou en altitude.

CUISINE
Le Laos offre une variété de plats mais l'ingrédient central reste le riz sous toutes ses formes que vous retrouverez à chaque repas agrémenté de poisson, de poulet ou de porc et de légumes. Des soupes vous seront également proposées. Parmi les spécialités locales que vous aurez l'occasion de déguster, le Mok pa consiste en un poisson cuit à l'étouffé dans une feuille de bananier.
Le dessert n'est pas une tradition en Asie et donc le choix est très limité. Il vous sera servi quelques tranches de fruits exotiques selon la saison ou un parfois dessert à base de riz et de lait de coco.
La consommation d'eau du robinet ou de boissons contenant de la glace pilée est vivement déconseillée. Les glaçons, en revanche, ne présentent aucun danger.
La plupart de vos repas seront pris dans des restaurants locaux.

PRISES ÉLECTRIQUES
220 volts dans les villes et 110 volts dans les zones rurales. Les prises sont conformes aux normes européennes ou américaines. Des coupures et baisses de tension peuvent survenir. Par précaution, prévoyez un adaptateur et une batterie nomade.

MONNAIE
Au Laos l'unité monétaire est le kip (LAK). Les Laotiens utilisent également fréquemment le baht thaïlandais ou le dollar américain (1). Les euros peuvent être changés dans la plupart des banques, dans les bureaux de change ou chez les bijoutiers. Des distributeurs de billets ont été installés dans toutes les grandes villes du pays, de Paksé à Luang Prabang.
Pour connaître le taux de change actuel, vous pouvez consulter le site : www.xe.com.
Attention : aucune banque ni commerce n'acceptera de billets en dollars américains ou euros s'ils sont un peu déchirés, tachés, marqués ou même troués d'une épingle. Pensez donc à vérifier vos billets avant votre départ !

SAVOIR-VIVRE ET COUTUMES
Le Laos est sous l'influence du bouddhisme Theravāda depuis près de 8 siècles. La plupart des Laotiens ont d'ailleurs le bouddhisme pour religion. Toutefois, cela ne les empêche pas de conserver un fond animiste très présent et de croire aux esprits, connus localement sous le nom de "pi". Comme une grande partie des minorités ethniques recensées dans le pays, les habitants qui ne sont pas bouddhistes sont animistes. Au Laos, on trouve également quelques catholiques, souvent d'origine vietnamienne, essentiellement concentrés dans les grandes villes de sud du pays (Thakkek, Savanakkhet ou Paksé).
Les dates des principales fêtes varient d'une année sur l'autre, en fonction du calendrier lunaire sur lequel se basent la plupart d'entre elles.
Les Laotiens étant très pudiques, vous ne les verrez pas se serrer la main ni s'embrasser pour se dire bonjour. Il est de coutume de saluer en joignant les mains au niveau de la poitrine, tout en inclinant légèrement la tête.

Bon à savoir
Comme dans tous les pays très religieux, quelques règles simples doivent être observées dans les lieux de culte, où certaines attitudes pourraient être mal interprétées.
Il est ainsi d'usage de se déchausser dès l'entrée d'une pagode ou d'une maison. Les épaules et les cuisses doivent être couvertes pour la visite des temples.
On ne doit ni s'asseoir sur le piédestal des statues, ni pointer ses pieds en direction du Bouddha.
Par ailleurs, restez le plus discret possible lorsque vous prenez des photos, notamment s'il s'agit de gens qui prient ou de femmes qui se lavent, à la rivière ou au puits.
Enfin, pendant toute la durée de votre séjour au Laos, retenez qu'on ne pointe pas les choses avec le pied, qu'on ne place jamais ses pieds au-dessus d'une personne, qu'on n'élève pas la voix et qu'on ne doit pas non plus toucher la tête des enfants.

SOUVENIRS ET ARTISANAT
Le Laos propose un choix raisonnable de produits artisanaux que vous trouverez sur les marchés, dans les boutiques ou directement chez l'artisan. Il s'agit essentiellement de vanneries, de textile, d'argenterie, de sculpture sur bois ou d'articles en papier de mûrier. Certaines boutiques de Luang Prabang vendent également des objets de décoration raffinés ou des antiquités. Veillez à ne pas rapporter de statues de Bouddha anciennes, qui pourraient vous être confisquées à la sortie du territoire.

LANGUE
La langue officielle du Laos, parlée dans l'ensemble du pays, est le lao. Cette langue de la famille tai-kadai est très proche du thaïlandais. Dans certaines régions isolées, et notamment au sein des minorités ethniques, certaines personnes ne parlent que leur dialecte. Dans les régions frontalières et les grandes villes, le chinois et le vietnamien sont de plus en plus parlés. De moins en moins pratiqué, le Français est maintenant largement supplanté par l'anglais, parlé dans les grandes villes et dans la majorité des lieux touristiques.

BOUCLER SA VALISE LAOS

Bagages
Prévoyez de préférence une valise à roulettes et un sac à dos pour vos effets personnels de la journée.

Cigarette électronique
La cigarette électronique est illégale au Laos. Risque d'amende et de lourdes peines.

Suggestions solidaires
Notre prestataire local collabore avec plusieurs associations locales, certaines tournées vers l'aide à l'enfance.
L'une d'entre elles recherche en particulier peluches ou doudou (même usagé) pour les redistribuer aux enfants dans les villages les plus démunis

Vêtements
Emportez des vêtements clairs et légers, idéalement en coton, ainsi qu'une veste, une laine, un vêtement de pluie pour la période de mousson et des vêtements chauds de décembre à février, pour le nord du pays. Une tenue correcte est souhaitable dans tous les lieux publics. Les épaules et les cuisses doivent être couvertes pour la visite des temples.

Chaussures
Nous vous conseillons d'emmener une paire de chaussures de marche confortables et une paire de chaussures imperméables en cas de pluie.

Matériel
N'hésitez pas à glisser dans vos bagages :
- une paire de lunettes de soleil ;
- une crème de protection contre le soleil et les insectes (les moustiques en particulier) ;
- une casquette ou un chapeau ;
- une petite pharmacie personnelle.

Soucieux de réduire l'impact des voyageurs sur l'environnement, nous limitons autant que possible l'usage de bouteilles d'eau en plastique. Nous vous conseillons d'emporter une gourde que vous pourrez remplir sur place. Merci pour votre action à nos côtés.

RECOMMANDATIONS - MINI LEXIQUE LAOS

Vos rencontres
Sur votre route, vous aurez souvent l'occasion de rencontrer les populations locales. Où que vous soyez, sachez faire preuve de discrétion et d'humilité. La multiplicité des cultures et des traditions fait que certaines attitudes sont différemment perçues selon les pays. Pour ne pas commettre d'impair, prenez le temps de comprendre les personnes que vous rencontrez et de créer avec elles des liens privilégiés. Là encore, les conseils de votre guide seront précieux ! Il connaît mieux que quiconque les comportements à éviter ou à adopter. À titre d'exemple, il convient de demander sa permission à toute personne que vous souhaitez prendre en photo. Établir un contact préalable est le meilleur moyen qu'elle réponde favorablement. De même, ne distribuez pas des cadeaux à tout-va. Cela peut en effet inciter les enfants à mendier. Afin d'éviter ce genre de dérive, mieux vaut s'en remettre aux structures locales compétentes (pour faire un don à l'école, à l'hôpital, au chef du village, etc.). Enfin, veillez à ne pas porter de tenue trop légère (short court, décolleté, etc.) et à éviter les comportements exubérants.

Votre environnement
L'eau est un bien précieux dans de nombreux pays, désertiques ou non : ne la souillez pas ! Pour ce faire, prévoyez toujours des savons et shampoings biodégradables. Les animaux que vous pouvez rencontrer dans la nature y sont chez eux : ne les dérangez pas et faites-vous discrets. Enfin, certains sites ou parcs naturels sont protégés et imposent un règlement qu'il est important de respecter. En bref : ne laissez aucune trace derrière vous, ramassez vos déchets et suivez les conseils de votre guide !

La vie en groupe
Vous allez vivre plusieurs jours en communauté, aussi certaines concessions sont indispensables à la cohésion du groupe. Il est notamment **nécessaire d'être ponctuel aux rendez-vous** donnés par votre accompagnateur ou guide. Les retards peuvent en effet remettre en cause l'organisation des visites prévues et pénaliser injustement le reste des participants.

Recommandations pratiques
Comme dans tout voyage, évitez d'emporter avec vous des objets de valeur. Emportez également une photocopie de vos papiers d'identité ou téléchargez-les sur une plateforme de type Google Drive pour pouvoir y accéder depuis n'importe quel ordinateur.
Ne laissez jamais vos objets de valeur (argent, passeport, billets d'avions) dans votre chambre, votre bus ou un restaurant. Chaque fois que cela est possible, placez-les dans le coffre de l'hôtel ou dans votre valise fermée à clé.
Observez les règles élémentaires de prudence. Nouvelles Frontières et notre prestataire ne sauraient être tenus pour responsables des conséquences de tels vols ou pertes.

Mini-lexique
Bonjour : sabaïdii (et joindre les mains au niveau de la poitrine).
Au revoir : sabaïdii ou la kone (prononcer "laconne")
Merci : khawp jaï (prononcer "krop chaï")
Oui : tchao ou doï
Non : bo

INFORMATIONS CIRCUIT CAMBODGE

Décalage horaire : +5h en été, +6h en hiver.
Temps de vol : de 16h à 19h avec escale.

ACCOMPAGNEMENT

Vous serez accompagnés d'un chauffeur et d'un guide local francophone pendant toute la durée du circuit, à l'exception des journées libres.

POURBOIRES

Les pourboires sont une source importante de revenus pour les guides et les chauffeurs. Bien sûr, ils doivent être donnés en signe de remerciement et sont donc à votre libre appréciation. Ils ne doivent cependant pas être négligés : si le service vous apporte satisfaction, il est ainsi d'usage de laisser un pourboire pour le guide (minimum 3 € ou 3 $US par jour et par personne) et le chauffeur (min. 2 € ou 2 $US par jour et par personne). Prévoyez également des petits pourboires pour les bagagistes des hôtels, les garde-chaussures, les conducteurs de cyclopousses et les bateliers (1 à 2 € par personne environ).

TRANSPORT

Selon le nombre de participants, le circuit est effectué à bord d'un bus, d'un minibus ou d'une voiture climatisés. Le réseau routier est en constante amélioration mais l'état des routes sur l'ensemble du pays reste très moyen et de qualité inégale.

HÉBERGEMENT

- Selon l'état des réservations, nous pouvons être amenés à vous loger dans des hôtels similaires, de même catégorie que ceux cités dans le programme détaillé.
- La liste définitive des hôtels est disponible :
a) pour les circuits accompagnés en groupe : auprès de votre agence de voyage 15 jours avant le départ, sur le site Tui espace Pro, dans "INFOS VENTES / circuits accompagnés / liste hôtels circuits" : https://www.espacepro.to/Salesinformation.aspx.
b) pour les circuits privés "Découverte du Cambodge et du Laos" ou les extensions 3 nuits "Angkor" et "Au pays du Dragon" : dans votre carnet de voyage 15 jours avant votre départ.

- Hôtels : les chambres sont composées de deux lits séparés ou d'un grand lit. La chambre triple est une chambre avec un grand lit 2 places + un lit d'appoint.

FORMALITÉS & SANTÉ CAMBODGE

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES (1)

1/ **Passeport en cours de validité et valable au moins 6 mois après la date de votre retour.**

2/ **Formalités d'immigration** au Cambodge : le formulaire électronique obligatoire "Cambodia e-Arrival card" remplace le formulaire d'immigration standard d'arrivée en papier. Cette formalité est obligatoire et **indépendante du Visa**.
La demande s'effectue sur le site officiel https://www.arrival.gov.kh/ dans les 7 jours qui précèdent l'arrivée au Cambodge. Pour les clients qui seront déjà en voyage dans les 7 jours qui précèdent l'entrée au Cambodge, vous pourrez faire la procédure de demande depuis votre smartphone ou depuis l'ordinateur d'un hôtel (selon disponibilité de l'ordinateur et selon l'hôtel). Nous vous conseillons de télécharger à l'avance une photo d'identité ou de vous prendre en photo, afin de pouvoir insérer cette photo sur le formulaire e-arrival dans les 7 jours avant l'arrivée au Cambodge.
Une fois le formulaire électronique complété, les voyageurs reçoivent un QR-code à présenter aux autorités cambodgiennes.
NB : la formalité de Cambodia e-Arrival card, ne concerne pas le **circuit DE LA BAIE D HALONG AUX TEMPLES D'ANGKOR**, car le passage de la frontière a lieu sur le Mékong. La procédure e-arrival card ne concerne que les arrivées aux aéroports du Cambodge.

3/ **VISA** obligatoire pour rentrer au Cambodge :

A) • **VISA : Entrée au Cambodge en remontant le Mékong entre le Vietnam et le Cambodge :**
circuit "DE LA BAIE D'HALONG AUX TEMPLES D'ANGKOR"
Le e-visa cambodgien n'est pas accepté pour entrer Cambodge par le poste-frontière.
Côté Vietnam : SONG TIEN - Côté Cambodge KAOAM SAMNOR/ KANDAL MÉKONG
Le visa est délivré sur place : prévoir 36 $US/personne en espèces.

B) • **VISA : Entrée au Cambodge à l'aéroport de Siem Reap ou de Phnom Penh :**
circuits VIETNAM avec extension 3 nuits aux temples d'Angkor avec arrivée à l'aéroport de Siem Reap
et circuits en arrivée aux aéroports de Siem Reap ou de Phnom Penh :
- PUZZLE + extension 3 nuits aux temples d'Angkor
- HISTOIRES ET PAYSAGES + extension 3 nuits aux temples d'Angkor
- AU PAYS DU DRAGON + extension 3 nuits aux temples d'Angkor
- INDOLENT LAOS ET TEMPLES D'ANGKOR
- ANCESTRAL CAMBODGE
- CAMBODGE AUTHENTIQUE
- CAMBODGE ET LAOS AUTREMENT
- L'INDOCHINE MYTHIQUE
- circuit privé DÉCOUVERTE DU CAMBODGE ET DU LAOS et BALADE CAMBODGIENNE ET ILE PARADISIAQUE DE KOH RONG

2 possibilités pour obtenir le Visa cambodgien :
• soit en ligne sur le site officiel : https://www.evisa.gov.kh (tarif au 01/09/2024 : 30 $US)

• soit directement à l'aéroport d'arrivée (Siem Reap ou Phnom Penh), mais la démarche peut être longue et vous contraindre à faire attendre le reste du groupe (c'est pourquoi nous déconseillons cette solution).

- Si vous devez renseigner le nom de l'hôtel de la première nuit au Cambodge sur un formulaire, merci de renseigner :
Arrivée Phnom Penh : Hotel KATARI, N° 61 Chrun You Hak 294, Phnom Penh, 12000, Cambodia
Arrivée Siem reap : Hotel KOULEN CENTRAL, Sivatha, Sangkat Svaydangkum Siem Reap, Cambodia

****
• Il est **vivement recommandé de disposer d'un contrat d'assistance ou d'une assurance** permettant de couvrir tous les frais médicaux (chirurgie, hospitalisation, etc.) et de rapatriement sanitaire, au risque de ne pas avoir accès aux soins, y compris en cas d'urgence vitale.
• Les **mineurs** voyageant seuls, ou avec une personne ne disposant pas de l'autorité parentale, doivent être munis d'une autorisation de sortie de territoire.
• Nous vous recommandons de vous munir d'une copie papier recto-verso de vos certificats et formulaires, ou de numériser ceux-ci sur votre propre adresse électronique.
• Les réservations de nuit d'hôtels ou autres documents d'approbation venant du prestataire à destination ne sont pas nécessaires pour faire un visa d'entrée au LAOS ou au CAMBODGE et nous ne pouvons pas vous les fournir. Les sites cités ci-dessus pour obtenir le e-visa émanent de sites gouvernementaux officiels. Il se peut que des organismes prestataires proposant des visas vous demandent d'autres informations qui ne sont pas officiellement requises ou obsolètes : là encore, nous ne serons pas en mesure de vous les fournir.

FORMALITÉS SANITAIRES
Vaccination et/ou traitements conseillés :
• Traitement antipaludéen (classification groupe 3) pour certaines régions.
• Vaccinations habituelles à jour (DTP et ROR).
• Anti-moustique recommandé.
• Encéphalite japonaise en zone rurale.

(1) Toutes ces informations, valables au 01/09/2025 pour les **ressortissants français**, sont données à titre indicatif. Elles peuvent évoluer sans préavis et concernent exclusivement les vols directs de/vers la France. En cas de transit, certains pays peuvent exiger des formalités supplémentaires. Nous vous recommandons de consulter le site du ministère des Affaires étrangères jusqu'au jour de votre départ.

INFORMATIONS PAYS CAMBODGE

CLIMAT

Au Cambodge, il y a deux saisons.
Lors de la saison sèche, qui commence en novembre et se termine en avril, les températures restent autour de 30 °C et les journées sont ensoleillées.
La période de mousson dure de mai à octobre. L'air est très humide et très chaud (35 °C), avec des pluies violentes mais courtes.
Au Cambodge, quelle que soit la saison, il subsiste pratiquement toujours une humidité résiduelle dans l'atmosphère. Les températures varient de 20 °C en janvier, le mois le plus frais, à 35 °C et plus en avril et mai, les mois les plus chauds de l'année.

CUISINE

La cuisine cambodgienne mélange les influences vietnamienne, thaïlandaise, chinoise et française. L'alimentation locale est à base de riz et de soupes. Il y a davantage de plats de poissons (pêchés dans le Tonlé Sap ou le Mékong) et de poulets que de viandes de buffle et de porc. Parmi les nombreux fruits exotiques cultivés au Cambodge, la mangue et les ananas ont ici un goût unique. En général, les asiatiques ne sont pas habitués à manger des desserts, ceci explique que les desserts sont peu élaborés, souvent quelques tranches de fruits.
Il est vivement déconseillé de consommer de l'eau du robinet ou des boissons contenant de la glace pilée. Les glaçons sont en revanche sans danger.
La plupart de vos repas sont pris dans des restaurants locaux.
Dans les régions reculées, comme le Mondolkiri et le Ratanakiri ou dans le sud du Laos, il y a peu de tourisme et par conséquent, peu de restaurant avec du choix et des plats élaborés. C'est pourquoi les menus sont assez répétitifs et simples. Nous nous en excusons par avance mais c'est le côté négatif de voyager "hors des sentiers battus".

PRISES ÉLECTRIQUES

220 volts. Les prises sont conformes aux normes européennes. Les coupures et baisses de tension sont fréquentes, mais ont tendance à diminuer ces dernières années. Vous n'aurez pas besoin d'adaptateur.

MONNAIE

La monnaie cambodgienne est le riel (KHR), mais le dollar américain est omniprésent et cohabite au quotidien avec la monnaie nationale. D'une manière générale, on utilise les riels pour les menues dépenses (cigarettes, journaux, courses en mototaxi, fruits ou boissons achetés à un étal de marché, par exemple). Mais pour régler les notes des restaurants et hôtels ou les transports, le dollar est utilisé la plupart du temps. Essayer donc de vous procurer un maximum de petites coupures (1 et 5 $US).
Pour connaître le taux de change actuel, vous pouvez consulter le site : www.xe.com.
Attention : personne au Cambodge, dans les commerces ou les banques, n'accepte les billets en dollars américains dès lors qu'ils sont un peu déchirés, tachés, marqués ou même troués d'une épingle. Vérifiez bien vos billets au moment de l'achat !

SAVOIR-VIVRE ET COUTUMES

Religion d'État depuis 1989, le bouddhisme theravāda compte 14,2 millions d'adeptes, soit 96,4 % de la population. Les autres religions du pays sont l'Islam (2,1 % de la population, dont la plupart sont des Chams) et le christianisme (1 %, pratiqué par de nombreux Vietnamiens et certains Khmers). La plupart des fêtes sont célébrées aux mêmes dates chaque année, mais certaines d'entre elles, comme le nouvel an Khmer, Pchum Ben et la fête des eaux, suivent le calendrier lunaire et varient par conséquent de quelques jours d'une année sur l'autre.

Bon à savoir

Comme dans tous les pays très religieux, quelques règles simples doivent être observées dans les lieux de culte ; une attitude contraire pourrait être mal interprétée.
• Il est d'usage de se déchausser dès l'entrée dans l'enceinte d'une pagode ou une maison.
• Les épaules et les cuisses doivent être couvertes pour la visite des temples et de tout établissement d'État, à commencer par le Palais Royal. Les châles ou étoffes de type foulard ne sont pas autorisés sur les épaules nues. Il faut un vêtement fermé qui couvre, en haut, les épaules et, en bas, un short mi-long ou une jupe descendant au niveau des genoux.
• On ne s'assied pas sur le piédestal des statues.
• On ne pointe pas ses pieds en direction du Bouddha.
• Essayez d'être discret lorsque vous prenez des photos, par exemple lorsque vous photographiez des gens qui prient ou des femmes qui se lavent, à la rivière ou au puits (c'est très irrespectueux aux yeux des Cambodgiens).
• Vous ne devrez pas pointer les choses avec le pied, ou même placer vos pieds au-dessus d'une personne.
• Il convient de ne pas élever la voix.
• Au Cambodge, on ne doit pas toucher la tête des enfants.

SOUVENIR ET ARTISANAT

L'artisanat cambodgien, qui a pratiquement disparu pendant la période des Khmers rouges, est en train de renaître doucement. Le pays propose désormais un choix raisonnable de produits artisanaux que l'on peut trouver sur les marchés, dans les boutiques ou directement chez les artisans. Les souvenirs les plus populaires sont les soieries et les textiles, le poivre de Kampot, les bijoux en or et en argent, la vannerie et les souvenirs d'Angkor.

LANGUE

La langue officielle du Cambodge est le cambodgien, ou le khmer. Cette langue appartient à la famille de langue (austro-asiatique) khmère. Le français était la deuxième langue la plus populaire jusqu'aux années 1990, avant que l'anglais ne fasse son apparition. Parmi les autres langues parlées dans le pays figurent des dialectes vietnamiens et chinois.

BOUCLER SA VALISE CAMBODGE

Bagages

Prévoyez de préférence une valise à roulettes ainsi qu'un sac à dos pour vos effets personnels de la journée.

Vêtements

Prévoyez des vêtements légers (coton) et clairs, ainsi qu'une veste, une laine et un vêtement de pluie (en période de mousson). Une tenue correcte est souhaitable dans tous les lieux publics. Les épaules et les cuisses doivent être couvertes pour la visite des temples.

Chaussures

Emportez une paire de chaussure de marche confortables et une paire de chaussures imperméables en cas de pluie.

Matériel

• Lunettes de soleil.
• Crème de protection contre le soleil et les insectes (les moustiques en particulier).
• Une casquette ou un chapeau.
• Vos affaires de toilette personnelles.
• Une petite pharmacie personnelle.
Soucieux de réduire l'impact des voyageurs sur l'environnement, nous limitons autant que possible l'usage de bouteilles d'eau en plastique. Nous vous conseillons d'emporter une gourde que vous pourrez remplir sur place. Merci pour votre action à nos côtés.

RECOMMANDATIONS & MINI LEXIQUE CAMBODGE

Vos rencontres

Sur votre route, vous aurez souvent l'occasion de rencontrer les populations locales. Où que vous soyez, sachez faire preuve de discrétion et d'humilité. La multiplicité des cultures et des traditions fait que certaines attitudes sont différemment perçues selon les pays. Pour ne pas commettre d'impair, prenez le temps de comprendre les personnes que vous rencontrez et de créer avec elles des liens privilégiés. Là encore, les conseils de votre guide seront précieux ! Il connaît mieux que quiconque les comportements à éviter ou à adopter. À titre d'exemple, il convient de demander sa permission à toute personne que vous souhaitez prendre en photo. Établir un contact préalable est le meilleur moyen qu'elle réponde favorablement. De même, ne distribuez pas des cadeaux à tout-va. Cela peut en effet inciter les enfants à mendier. Afin d'éviter ce genre de dérive, mieux vaut s'en remettre aux structures locales compétentes (pour faire un don à l'école, à l'hôpital, au chef du village, etc.). Enfin, veillez à ne pas porter de tenue trop légère (short court, décolleté, etc.) et à éviter les comportements exubérants.

Votre environnement

l'eau est un bien précieux dans de nombreux pays, désertiques ou non : ne la souillez pas ! Pour ce faire, prévoyez toujours des savons et shampoings biodégradables. Les animaux que vous pouvez rencontrer dans la nature y sont chez eux : ne les dérangez pas et faites-vous discrets. Enfin, certains sites ou parcs naturels sont protégés et imposent un règlement qu'il est important de respecter. En bref : ne laissez aucune trace derrière vous, ramassez vos déchets et suivez les conseils de votre guide !

La vie en groupe

Vous allez vivre plusieurs jours en communauté, aussi certaines concessions sont indispensables à la cohésion du groupe. Il est notamment nécessaire d'être ponctuel aux rendez-vous donnés par votre accompagnateur ou guide. Les retards peuvent en effet remettre en cause l'organisation des visites prévues et pénaliser injustement le reste des participants.

Recommandations pratiques

- Comme dans tout voyage, évitez d'emporter des objets de valeur.
- Emportez également une photocopie de vos papiers d'identité ou téléchargez-les sur une plateforme du type Google Drive pour pouvoir y accéder depuis n'importe quel ordinateur.
- Ne laissez jamais vos objets de valeurs (argent, passeport, billets d'avion) dans votre chambre, votre bus ou au restaurant. Chaque fois que cela est possible, laissez-les plutôt dans le coffre à l'hôtel ou votre valise fermée à clé.
- Observez les règles élémentaires de prudence. Nouvelles Frontières et notre prestataire ne sauraient être tenus pour responsables des conséquences que pourraient entraîner de tels vols ou pertes.

Mini-lexique

Bonjour : Sousday
Au revoir : Lyhaïe
Merci : Arkoun
Oui : baa (pour les hommes) et cha (pour les femmes)
Non : Até
Bon à savoir : lorsque vous dites merci en cambodgien, "Arkoun", joignez les mains au niveau de la poitrine, paumes face à face, les doigts vers le haut sous le menton.
En revanche, pour dire bonjour, "Sousday" et au revoir, "Lyhaïe", il n'est pas nécessaire de joindre ses mains au niveau de la poitrine. Un geste de la main, comme en France, suffit.