



Laos

## Une mosaïque d'ethnies

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

**Valable pour les départs du 13/01/2024 au 30/11/2024 inclus**

13 à 15h avec escale +5h en été, +6h en hiver

**Nombre de participants :** Minimum : 6 / Maximum : 16

Rythme : 3/5 Traditions : 5/5 Hors des sentiers battus : 4/5

## VOTRE VOYAGE



Un voyage original, riche de rencontres avec les ethnies, les habitants, les éléphants et la nature prodigieuse du Laos. Vous partagerez les activités traditionnelles des ethnies, en marge de la société moderne et du tourisme de masse. Vous ferez l'expérience de la cérémonie animiste du baci lors des 2 nuits chez l'habitant, dans un environnement authentique et rustique. Vous apprécierez vous poser 2 jours dans un éco-resort de charme en pleine nature. Vous aurez la chance de passer 1/2 journée au Mekong Elephant Park, sanctuaire d'éléphants ayant à cœur de préserver cet animal emblématique du Laos. Instant émotion : vous pourrez faire la connaissance de Boua, l'éléphanteau né fin 2022 dans le parc.

### Les **INCONTOURNABLES** Nouvelles Frontières

- 1/2 journée au Mekong Elephant park, refuge d'éléphants : 10 €/personne seront reversés à l'association qui gère le parc.
- Une bonbonne d'eau à disposition gratuitement dans le bus pour éviter les bouteilles plastiques : pensez à emporter une gourde !
- Des rencontres avec plusieurs ethnies du nord Laos.
- 2 nuits chez l'habitant pour s'imprégner de la vie locale.
- La participation à la cérémonie animiste du "baci".
- Un séjour en pleine nature dans un éco-resort de qualité et de charme.
- Les paysages de pitons karstiques à Vang Vieng.



### Jour 1 : Paris – Vientiane

Envol à destination de Vientiane via Hanoi (transit). Nuit à bord.



### Jour 2 : Vientiane (10 km / environ 30 min)

Arrivée à Vientiane, la capitale du pays, dans la matinée. Accueil par notre représentant. Transfert et installation à l'hôtel S2 Modern Boutique 3\*.

Déjeuner libre puis visite de la ville avec un marché local et le Pha That Luang, symbole national représentant à la fois la religion bouddhique et la souveraineté Lao. Ce grand reliquaire est un chef-d'œuvre de l'architecture religieuse laotienne. Poursuite de votre découverte avec le Patuxaï, arc de triomphe érigé à la mémoire des victimes des guerres pré-révolutionnaires, puis le Vat Simuang. Balade au bord du Mékong pour admirer le coucher du soleil et promenade sur le marché de nuit.

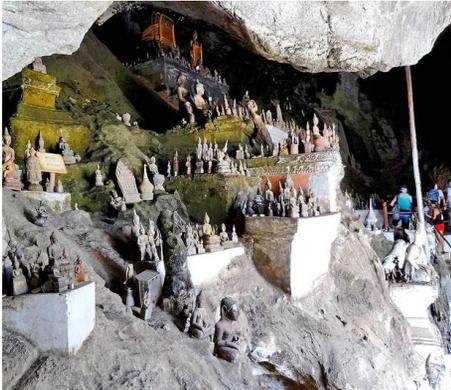
Dîner dans un restaurant local et nuit à l'hôtel S2 Modern Boutique 3\*.



### Jour 3 : Vientiane – Vang Vieng (120 km / environ 1h30)

Départ matinal pour la visite des deux plus beaux temples de la ville, le Vat Sisaket et le Vat Ho Phra Keo, puis route pour Vang Vieng, cette magnifique région connue pour ses majestueux massifs karstiques. Visite de la plus belle grotte de la région.

Déjeuner dans un restaurant local puis promenade à pied dans la campagne, entre falaises karstiques et rizières. En fin d'après-midi, promenade en pirogue sur la rivière Nam Xong. Dîner et nuit à l'hôtel Saksiri 3\* à Vang Vieng.



### Jour 4 : Vang Vieng – Train vers Luang Prabang – Grottes sacrées de Pak Ou – Nuit chez l'habitant à Ban Lae Sivilay (40 km / environ 1h)

(40 km / environ 1h)

Transfert matinal vers la gare ferroviaire de Vang Vieng pour y prendre un train à destination de Luang Prabang. La ligne nouvellement ouverte, qui traverse l'une des régions les plus montagneuses du Laos, compte de nombreux tunnels et viaducs. Arrivée à Luang Prabang, puis promenade à Ban Xieng Lek et Ban Xang Khong, deux villages de tisserands depuis des générations, où se sont installés plus récemment des petits ateliers de fabrication artisanale de papier de mûrier. Déjeuner dans un restaurant local.

Transfert par la route jusqu'à Ban Pak Ou, village situé au point de confluence entre le Mékong et la rivière Nam Ou, bénéficiant d'un cadre exceptionnel et d'un superbe point de vue sur la nature environnante. Visite des grottes sacrées de Pak Ou et de leurs centaines de statuette de Bouddha. Poursuite jusqu'à Ban Lae Sivilay, village posé sur les rives de la Nam Xuang, l'un des affluents du Mékong.

Installation pour 2 nuits chez l'habitant, dîner et nuit (confort sommaire : voir la rubrique "Hébergement" plus bas). Joli moment de partage avec une famille très sympathique dans sa grande maison.



### Jour 5 : Ban Lae Sivilay – Découverte de la vie et des cultures locales – Cérémonie animiste "baci" – Nuit chez l'habitant

Promenade à pied dans les environs du village pour y découvrir les activités agricoles locales avec les villageois, et notamment tout le processus de culture du riz : rizières sèches ou irriguées, séchage et stockage. Puis vous poursuivrez votre découverte vers les plantations d'hévéas, de teck et de fruits.

Déjeuner local.

Découverte du village et de ses activités traditionnelles.

En soirée, aide à la préparation des offrandes de la cérémonie animiste "baci" et du repas du soir. Le chaman est là : il commencera la soirée par des psalmodies. Dîner.



### Jour 6 : Luang Prabang (40 km / environ 1h15)

Le matin, transfert à Luang Prabang puis début de la visite de cette ville classée au Patrimoine Mondial de l'UNESCO avec le Vat Visoun, le plus ancien temple de la ville, unique en son genre, dont les balustres des fenêtres sont un clin d'œil au style khmer du Vat Phou à Champassak. Montée au sommet du mont Phousi pour admirer le panorama. Déjeuner local puis installation à votre hôtel. L'après-midi, traversée du Mékong pour une promenade à pied sur la rive droite du fleuve où vous découvrirez les monastères Vat Xieng Mene, Vat Long Khun et Vat Chomphet.

Dîner libre et nuit à l'hôtel Villa Deux Rivières 3\*, situé dans le quartier historique et colonial sur la presqu'île classée au Patrimoine Mondial de l'UNESCO. Vous séjournerez 3 nuits dans cet établissement installé au cœur d'un quartier au charme ancestral et à 5 minutes des boutiques, échoppes, bars et restaurants de Luang Prabang.



## Jour 7 : Luang Prabang – Tuk-tuk – Palais royal – Vat May – Vat Xieng Thong – Bamboo experience (15 km / environ 1h)

Poursuite de la visite de la ville en tuk-tuk avec le marché local du matin, le palais royal devenu Musée National, le Vat May, un temple du 18<sup>e</sup> siècle coiffé d'une toiture à cinq pans et trois parasols, et le Vat Xieng Thong, le temple de la cité royale. Ce temple, le plus beau de la ville, est en réalité un vaste ensemble d'édifices sacrés qui constitue l'un des joyaux de l'art Lao.

Déjeuner local.

L'après-midi, découverte de la place du bambou dans la vie quotidienne des Laotiens (artisanat, construction, alimentation, etc.) au centre Bamboo Experience, suivie d'un dîner sur le site. Nuit à l'hôtel.



## Jour 8 : Luang Prabang : journée libre et multiples suggestions

Journée libre afin de profiter de cette superbe ville. L'ancienne capitale a gardé intacts son charme et son air de grande dame. Bâtie à la confluence de deux fleuves, elle est dominée par la colline Phousi, qui offre un magnifique point de vue sur la ville et la vallée. Très riche en temples, monastères et écoles religieuses, Luang Prabang conserve aussi une grande tradition artisanale.

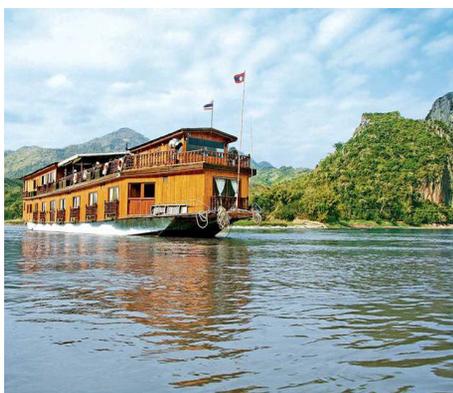
[Suggestion pour les lève-tôt (entre 05 h 30 et 06 h 00 - sans guide) : allez-vous poster à un carrefour en centre-ville, au lever du soleil, pour assister au défilé silencieux des bonzes en robe safran. Ces derniers viennent tous les matins des nombreux temples de Luang Prabang en longues processions 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 marchandes qui y voient l'opportunité de gagner quelque argent ; il s'agit d'un rituel qui ne concerne pas les Occidentaux.]

Déjeuner et dîner libres : les choix sont ici multiples et peu onéreux. Trois rues concentrent l'essentiel des bonnes adresses culinaires. Nous vous conseillons, le soir venu, d'aller au marché de nuit vous mêler à la foule locale parmi les échoppes offrant une multitude de plats pour tous les goûts dans une ambiance conviviale, ainsi qu'un grand choix d'artisanat. Pour un repas plus élaboré de cuisine Lao de qualité, vous pouvez aller au Calao, belle adresse locale. Vous pouvez également tester le Mookata, un concept de restaurant entre grill et fondue de légumes. Pour les boutiques d'artisanat, notamment les tissus ethniques, rendez-vous chez Ock Pop Tok, TAEC Gallery ou encore Hilltribe Heritage.

Nous avons quelques bonnes adresses à partager dans le quartier colonial : si le "sucré" vous manque, passer chercher de très bonnes viennoiseries chez Banneton ; face au Mékong, vous pouvez savourer thé et gâteaux au T56 ou au Safran coffee ; autre lieu sympa, le Viewpoint café est installé à la confluence du Mékong et de la rivière Namkhan.

Profitez également de votre journée libre pour visiter les musées, monuments et temples de la ville, faire des achats ou apprécier un massage Lao.

En option (à réserver sur place) : allez découvrir les pures merveilles que sont les chutes de Khouang Sy et leurs bassins turquoise noyés dans une jungle de verdure. Cette visite optionnelle sera aussi l'occasion de voir un refuge d'ours sauvés du trafic de la bile.



## Jour 9 : Luang Prabang – Bateau sur le Mékong – Pakbeng (environ 8h30)

Transfert au port et embarquement sur un bateau traditionnel public pour remonter le cours du Mékong, axe de communication majeur entre Luang Prabang et le nord-ouest du pays. Le fleuve mythique serpente au milieu de collines et de paysages variés : plantations de teck, forêts denses, forêts de bambou, cultures vivrières... L'occasion d'observer des scènes de vie quotidienne des habitants vivant sur les rives du fleuve.

Déjeuner pique-nique à bord.

Arrivée en fin d'après-midi à Pakbeng, gros bourg vivant au rythme des arrivées et départs des bateaux. Dîner local.

Nuit à Phetsokxay Guesthouse 2\*sup.



## Jour 10 : Mekong Elephant park – Villages ethniques –

**Namkat Yorla Pa** (150 km / environ 4h)

Traversée du Mékong en pirogue pour accéder au Mekong Elephant Park. Ce site a fait l'objet de reportages en France ("Grand reportages : les français du Mékong" en janvier 2023). Il est tenu par une Française soucieuse de protéger ces fabuleux animaux, qui peuvent être revendus pour être exploités sans le moindre respect pour leur bien-être et leurs besoins naturels. La naissance de l'éléphant Boua, fin 2022, est une véritable réussite pour le camp ! Dans cet endroit magnifique, les éléphants peuvent vivre tranquillement au cœur d'un environnement naturel. Après une présentation de la situation de l'éléphant au Laos, anciennement appelé "royaume du million d'éléphants et du parasol Blanc", vous passerez un moment à proximité de ces paisibles animaux et assisterez à leur bain... Vous pourrez aussi parcourir les sentiers du parc et découvrir de petits ateliers d'artisanat traditionnel.

Déjeuner local au camp avant de reprendre la route en direction de Muang Xay, avec arrêts en cours de route dans des villages ethniques où vous attend un aperçu du quotidien des populations locales. Poursuite jusqu'au parc Namkat Yorla Pa et installation au Namkat Yorla Pa Resort 3\*sup, un éco-resort situé en pleine nature. Dîner et nuit.



## Jour 11 : Namkat Yorla Pa : halte de charme dans un éco-resort

Cet éco-hôtel de charme\* offre un cadre enchanteur entre rivière, rizières et végétation luxuriante tropicale. Ce sera une vraie halte, magique, pour vous ressourcer en contemplant cet univers naturel ou en vous adonnant à la découverte des environs. Des vélos à disposition vous permettent de vous promener dans un magnifique parc aménagé pour des activités de pleine nature : trekking, pont de singe, "filet d'araignée" géant surplombant le rivière, tyroliennes, quad, cascade, arbre géant...

Dans cet établissement récent et au goût du jour, vous apprécierez la décoration soignée qui a su mêler confort moderne et éléments traditionnels locaux.

Déjeuner et journée libres pour profiter de cet éco-resort en pleine nature.

Dîner inclus et nuit en chambre standard.

\*<https://www.namkatyorlapa.com/>



## Jour 12 : Namkat Yorla Pa – Ascension de Pha Som Nang – Nong Khiaw

(130 km / environ 3h15)

Transfert par la route en direction de Muang Nong Khiaw. Arrêts en cours de route dans des villages, parmi lesquels un joli village de la minorité Tai Lue où l'on peut admirer de très belles maisons typiques et observer les femmes travailler le coton de manière traditionnelle. Poursuite jusqu'à Nong Khiaw, petit bourg posé sur les rives de la rivière Nam Ou au milieu des falaises karstiques.

Déjeuner local et installation à l'hôtel.

L'après-midi, ascension de Pha Som Nang, promontoire depuis lequel vous aurez une vue panoramique sur le bourg et la vallée. Marche tranquille d'1h30 à 2h aller-retour.

Dîner et nuit en hôtel Phaxang resort 3\*.



## Jour 13 : Luang Prabang – Lac de la Nam Ngum

(110 km / environ 2h)

Descente de la rivière Nam Ou en bateau privatisé jusqu'à un barrage, avant de poursuivre par la route jusqu'à Luang Prabang. Arrivée en fin de matinée.

Déjeuner libre et temps libre jusqu'au transfert à la gare ferroviaire de Luang Prabang.

Train jusqu'à Vang Vieng et transfert jusqu'au lac de la Nam Ngum.

Installation au très agréable hôtel Sanctuary Nam Ngum 3\* (avec piscine), qui égrène ses jolis bungalows au bord du lac de la Nam Ngum.

Dîner et nuit au bord du lac de la Nam Ngum.



## Jour 14 : Lac de la Nam Ngum – Vientiane – Paris

(100 km / environ 1h15)

Petit-déjeuner et matinée libre pour profiter du cadre et des installations de l'hôtel.  
Déjeuner libre. L'après-midi, transfert à l'aéroport de Vientiane et vol retour pour Paris. Dîner et nuit à bord.



## Jour 15 : Arrivée à Paris

**À noter :** - Vous serez logés dans les hébergement(s) cité(s) ou similaire(s). La liste définitive sera disponible sur l'espace Pro (à demander à votre agence) 15 jours avant le départ.

- Pour les autorités laotiennes ainsi que pour la réservation du train au Laos, nous avons besoin d'un scan du passeport de chaque participant, montrant la page d'identité en entier.

- Pendant ce circuit "SIGNATURE", vous allez expérimenter la vie locale et les coutumes de différentes ethnies. Il est impératif de lire la rubrique "Informations particulières" du programme détaillé.

- La situation sanitaire au Laos étant encore précaire, dans ce parcours éloigné des villes, une bonne forme physique est requise. Si elles n'offrent pas le confort d'un hôtel, les nuits chez l'habitant à la campagne sont un vrai gage d'authenticité !

- Les tours en bateau pourront se faire par la route si le niveau de l'eau n'est pas suffisant.

## INFORMATIONS PARTICULIÈRES

### REPAS

**Pension complète** à l'exception de 7 repas : les déjeuners des jours 2,8,11,13 et 14 et les dîners des jours 6 et 8. Nombreuses possibilités de restauration à petit prix, notamment à Luang Prabang.

### NIVEAU DE DIFFICULTÉ

La situation sanitaire au Laos étant encore précaire, une bonne forme physique est requise. Si elles n'offrent pas le confort d'un hôtel, les nuits chez l'habitant à la campagne sont un vrai gage d'authenticité !

### • TRAJET EN TRAIN AU LAOS :

Des trains modernes et rapides traversent le Laos depuis peu. Pour satisfaire aux exigences des autorités laotiennes et procéder à la réservation des billets, 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.

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 batteries externes de recharge (votre chargeur de téléphone est ok), les objets tranchants tels que ciseaux, couteaux suisses ou autres, les sprays et aérosols 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.

### Attention NUITS CHEZ L'HABITANT => 2 nuits au confort sommaire

Les populations du Laos vivent aujourd'hui encore de façon traditionnelle, particulièrement à la campagne. Les maisons traditionnelles sont faites pour la plupart en bois, en planches ou en bambous tressés (qui peuvent laisser passer un peu de poussière), et sont sans chauffage ni climatisation, mais avec ventilateur.

Au rez-de-chaussée, grande pièce pour le repas et cuisine rustique. 2 salles d'eau rudimentaires avec eau chaude (quand il n'y pas de panne électrique du secteur) et toilettes à l'occidentale.

**Chambre commune** à l'étage pour tout le groupe. Sont fournis : un matelas local disposé par terre, des draps, une couverture, un oreiller et une moustiquaire. Pas de climatisation.

Pour plus de confort, les clients peuvent amener leur propre linge voire un drap de sac (toujours pratique et peu encombrant).

Les habitants qui vous accueillent ne parlent pas anglais, ni français.



## EXCURSIONS OPTIONNELLES

Les excursions optionnelles sont à réserver auprès de votre guide et à régler sur place. Les tarifs des excursions sont donnés à titre indicatif et susceptibles de changer :

- **Massage lao dans un salon traditionnel (1h)** : environ 100 000 kip (environ 5 € + pourboires).
- **Chutes de Khouang Sy** : il faut compter environ 400 000 kip (environ 25 €) pour un trajet aller/retour en tuk-tuk privatisé (prix du véhicule à négocier sur place) + l'entrée sur le site (25 000 kip par personne). Possibilité de se joindre à d'autres voyageurs pour des départs collectifs (environ 5 € par personne) - demandez de l'aide à votre guide, qui vous conseillera.



## Laos

# INFORMATIONS CIRCUIT

### 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-poussettes et les bateliers (1 à 2 € par personne environ).

### TRANSPORTS

- Au Laos, la ville de Luang Prabang et les chemins d'accès à certains sites trop étroits ne nous permettent pas de circuler avec des bus de grande capacité. En fonction du nombre de participants, nous serons donc amenés à utiliser ponctuellement 2 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.

- Trajet en train : des trains modernes et rapides traversent le Laos depuis peu. Pour satisfaire aux exigences des autorités laotiennes et procéder à la réservation des billets, 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.**

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 batteries externes de recharge (votre chargeur de téléphone est ok), les objets tranchants tels que ciseaux, couteaux suisses ou autres, les sprays et aérosols 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.

### 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

### FORMALITÉS ADMINISTRATIVES (1)

Pour satisfaire aux exigences des autorités laotiennes et procéder à la réservation des billets de train, 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.

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

#### 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 1/07/23). 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>. Il faudra également fournir une photo d'identité et régler un montant forfaitaire de 35 € (tarif à reconfrmer sur le site). La demande peut également être déposée directement à l'ambassade, ou bien envoyée par courrier recommandé avec accusé de réception.

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 Thongtoun 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/VTE)

**Votre Visa sera délivré sur place, à l'arrivée au Laos**, au poste frontière de Nong Nok Khiene (au Laos), pour 41 \$US (tarif au au 1/07/23). \*

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.

\*\*\*\*\*

- Il est 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.
- **Les réservations de nuit d'hôtels ou autres documents d'approbation** venant du prestataire à destination ne sont pas nécessaires pour obtenir un visa d'entrée au LAOS ou au CAMBODGE. Nous ne serons donc pas en mesure de vous les fournir. Il se peut également que des prestataires proposant l'obtention de visa vous demandent d'autres informations, non officielles ou obsolètes, que nous ne pourrions pas non plus vous communiquer. Pour vos démarches, privilégiez les sites gouvernementaux officiels mentionnés plus haut.

### FORMALITÉS SANITAIRES

**Vaccination et/ou traitements conseillés :**

- Traitement anti paludéen (classification groupe 3).
- Vaccinations habituelles à jour (DTP et ROR).
- Anti-moustique recommandé.

### FORMALITÉS COVID

• Un contrat d'assistance ou d'une assurance prévoyant la prise en charge des frais d'hospitalisation et de quarantaine en cas de contamination au COVID-19 en cours de séjour est vivement recommandé.



Mise à jour du programme le 19 mars 2024

(1) Toutes ces informations, données à titre indicatif, sont valables au 01/07/23 et ne concernent que les 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

### 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 belle variété de plats. Le poisson d'eau douce, le poulet et le porc sont souvent à l'honneur, tandis que le riz constitue l'aliment de base. De nombreuses 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.

En dessert, vous apprécierez les fruits exotiques disponibles au gré des saisons : banane, ananas, papaye, noix de coco, mangue, pastèque, mangoustan, ramboutan, fruit du dragon...

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](http://www.xe.com).

**Attention** : aucun vendeur ni commerce n'acceptera de billets en dollars américains s'ils sont un peu déchirés, tachés, marqués ou même troués d'une épingle. Pensez donc à vérifier vos billets au moment de régler vos achats !

### 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

## Bagages

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

## 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, ainsi qu'un foulard ;
- une serviette de bain et vos affaires de toilettes personnelles ;
- une petite pharmacie personnelle.



## RECOMMANDATIONS - MINI LEXIQUE

### 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 chāi")

**Oui** : tchao ou doï

**Non** : bo