

**LAOS & CAMBODGE – Circuit privé
DECOUVERTE DU CAMBODGE AU LAOS – 14 jours / 11 nuits - KHMPCAL**



Entre 16h25 et 21h10



+5h en été /+6h en hiver

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

FICHE TECHNIQUE VALABLE POUR LES DEPARTS DU 01/01/2023 au 31/12/2023 inclus
Au moment de la réservation, pensez à imprimer la dernière fiche technique à jour

VOTRE VOYAGE

Un itinéraire à la découverte du Laos encore sauvage et préservé et la ville de Luang Prabang au charme d'antan. Le Cambodge et les fabuleux temples d'Angkor n'auront plus de secrets pour vous.



Les points forts :

- Visite d'un atelier de tissage de fils de soie dans la Silk Farm, une organisation humanitaire.
- Initiation à la cuisine cambodgienne comme la salade de mangue verte, le amok ou bien encore la soupe traditionnelle.
- Visite de village flottant du Tonlé Sap et découverte des techniques de pêche et d'élevage de crocodiles.
- dîner spectacle de danses Apsara.
- Découverte en tuk-tuk du site d'Angkor Ta Prohm, prisonnier des racines d'arbres géants centenaires.
- Lever de soleil depuis le sommet d'un temple-montagne d'Angkor avec vue sur la jungle loin des hordes de touristes.
- Petit déjeuner pique-nique près des douves de la cité d'Angkor Thom.
- Bénédiction des moines dans un village.
- Coucher de soleil depuis le Mont Phousi à Luang Prabang.
- Buffalo Dairy Farm : ferme éco responsable qui promeut l'élevage des buffles et les produits issus de leur lait.
- Les chutes Khouang Sy aux eaux turquoise.
- 4 nuits à Siem Reap proche des temples d'Angkor et 3 nuits pour vous poser à Luang Prabang, ville de charme, pour plus de confort.
- Séjour dans les hôtels Sanctuary, établissements de qualité et de charme.
- En cadeau, une calligraphie originale porte-bonheur réalisée par un maître calligraphe.

ITINERAIRE

Les visites des sites décrits dans le texte sont incluses dans le tarif.

Afin de pouvoir faire toutes les visites prévues : Voici nos conseils pour les horaires des vols :

- Vol aller : pas de contrainte d'horaire.

- Vol retour : choisir un vol qui ne repart pas avant 14h

Jour 1 : France – Phnom Penh

Breakfast/Lunch/Dinner

Vol à destination de Vientiane. Nuit en vol.

Jour 2 : Phnom Penh

-/-

Accueil à l'aéroport de Phnom Penh par votre guide local francophone qui vous attendra dans le hall de sortie avec une pancarte à votre nom puis transfert et installation à l'hôtel. (Chambre disponible à partir de 14 h). Dîner libre. Nuit à l'hôtel.

Jour 3 : Phnom Penh • (env. 6h)

B/L/-

Votre matinée sera consacrée à la visite des principaux monuments de la ville avec le **Palais Royal** et ses nombreux bâtiments. Vous apercevrez notamment la résidence principale du roi Sihanouk. Vous enchaînez par la visite de la **Pagode d'Argent**, au sol pavé de 500 blocs d'argent de 1 kg,

chacun. Elle abrite les fresques inspirées du Ramayana et autres trésors de la couronne ainsi qu'une très belle collection de Bouddhas.

Puis, découverte du **Musée National** qui abrite dans un bâtiment construit par un architecte français dans le style khmer, de très riches collections d'art khmer. La plupart des objets viennent du site d'Angkor. Déjeuner dans un restaurant au bord du Mékong.

L'après-midi, visite de la **prison de Tuol Sleng** appelée également S-21. Cette ancienne école située au cœur de la ville fut transformée par le régime khmer rouge en un centre d'emprisonnement et de torture. Rares ont été les survivants. Les lieux ont été gardés en l'état et transformés en musée. Vous enchaînez par une **balade en cyclo-pousse** à travers les quartiers animés de la ville (1 h 30 de cyclo). Vous saurez apprécier la sérénité du **Wat Ounalom**, fondée en 1443, cette pagode est le centre du bouddhisme cambodgien...

Vous traversez ensuite le quartier de l'ancienne cité administrative coloniale (cadastre, poste, commissariat de police, douane) datant de la fin du 19^e siècle. Vous débouchez face à la colline de **Wat Phnom**, la plus emblématique pagode de la ville. Visite de ce sanctuaire cerné de monuments éclectiques.

En fin de journée, **balade à travers le marché russe** réputé pour la diversité de ses marchandises. Vous y trouverez tout aussi bien des antiquités que des épices ou des vêtements de marque.

Dîner libre. Nuit à l'hôtel à Phnom Penh.

Jour 4 : Phnom Penh – Skun - Kampong Thom – Siem Reap • (env. 6h) B/-/-

Départ avec votre guide par la route vers la ville de Siem Reap. En cours de route, arrêt pour découvrir une spécialité locale, la **mygale frite des environs du village de Skun**. Ce sont des montagnes de mygales qui sont présentées à la gourmandise des chalands... Puis, découverte des **temples préangkoriens de Sambor Prei Kuk** initialement appelé Içanapura : première capitale de la région du grand lac. Cette cité constitue le plus important des sites préangkoriens avec quelque soixante monuments répertoriés et classés. Une **balade à pied sera organisée à travers la forêt** afin de rejoindre les 3 groupes composés de tours en brique avec des décors architecturaux très riches. Déjeuner libre en cours de route.

Arrivée à Siem Reap en fin de journée.

Située à quelques kilomètres du site archéologique d'Angkor, Siem Reap profite pleinement de la manne touristique et son développement a transformé un petit village en une ville attractive et accueillante, avec ses nombreuses infrastructures chaque année plus nombreuses.

Dîner libre et nuit à l'hôtel à Siem Reap.

Jour 5 : Siem Reap – Lac Tonlé Sap • (60 km) B/L/D

Départ à la découverte de la campagne. Vous commencez par la visite d'un **atelier de tissage de fils de soie** dans la **Silk Farm** des Chantiers écoles, une des plus anciennes organisations humanitaires. Puis vous atteignez les zones inondées par le grand lac et êtes accueillis chez une famille cambodgienne pour y découvrir le mode de vie et les traditions rurales. Non loin de là, vous visitez **une pagode** et apprenez les liens forts qui unissent les Khmers avec la religion bouddhiste depuis plus de 1 000 ans.

Vous atteignez ensuite votre destination finale où vous dégustez une noix de coco fraîchement cueillie chez une **famille pratiquant la vannerie**.

Vous enchainerez par la préparation de votre déjeuner. Un **chef cambodgien vous initiera à la préparation de plats typiques** comme la salade de mangue verte, le amok ou bien encore la soupe traditionnelle. Dégustation des plats préparés.

L'après-midi vous traversez les zones inondées et fertiles pour atteindre le lac Tonlé Sap, le plus grand lac d'Asie du Sud-Est. Vous **embarquez alors sur un bateau** en bois pour découvrir le lac et ses maisons flottantes. Vous découvrez le village flottant de Metchrey (ou de Chong Khneas suivant le niveau d'eau) et admirez son organisation avec ses techniques de pêche, viviers et **élevage de crocodiles** (environ 1 h 30 de navigation) avant de revenir à votre véhicule.

Note : Suivant le niveau d'eau et les conditions de circulation le village de Metchrey sera remplacé par le village lacustre de Chong Khneas.

En soirée **dîner spectacle de danses Apsara**. Autrefois réservées aux rois khmers et à leurs cours, l'origine de cette danse envoûtante et de ces danseuses mythiques se trouverait du côté de l'Inde. Cette pratique daterait de plus de 1 000 ans...

Nuit à l'hôtel à Siem Reap.

Jour 6 : Siem Reap – temples d'Angkor • (30 km)

B/L/-

Départ en **tuk-tuk** de votre hôtel pour rejoindre le site archéologique de bon matin. Vous entrez dans le **Ta Prohm**, "l'ancêtre Brahma", pour profiter d'instant magiques dans ce temple qui a été laissé, en partie, à l'état de nature afin de conserver le souvenir des explorateurs qui révélèrent Angkor à l'Occident. Ici s'entremêlent la pierre et les racines des fromagers centenaires. Vous continuez par la visite du **temple d'Angkor Wat**, le monument le plus prestigieux du Cambodge, dont les dimensions sont comparables à la cité interdite de Pékin. Il reproduit dans le monde des hommes la symbolique du mont Meru, siège du séjour céleste des divinités.

Déjeuner dans un restaurant local sur le site.

Vous visitez le **Bayon, temple central de cette cité fortifiée**. Le Bayon présente au premier regard un désordre de pierres noircies et un enchevêtrement de quelque cinquante tours à visages. Balade à pied sur le site pour rejoindre les différents monuments dont le **Baphuon**, un des plus grands chantiers de restauration jamais entrepris par la France, puis le **Phimeanakas** situé dans l'enceinte du palais royal pour finir à la **terrasse des Éléphants** d'où le roi et sa cour assistaient aux jeux et processions.

En fin de journée vous admirez le soleil couchant depuis le pont de la porte Sud.

Dîner libre. Nuit à l'hôtel à Siem Reap.

Jour 7 : Siem Reap – temples d'Angkor

B/L/-

Avant le lever du jour vous gravissez à pied la colline du Phnom Bakheng, temple d'état du roi Yasovarman I et première construction de la cité d'Angkor. Au sommet de ce temple-montagne, vous dominez le parc archéologique et **admirez le lever de soleil sur la forêt** angkoriennne loin des hordes de touristes.

L'aventure continue sur une piste hors des sentiers battus et inconnue des circuits touristiques.

Vous gravissez un petit temple montagne avant d'arriver à un hameau de maisons traditionnelles

qui semble tout droit sorti de l'époque des Rois angkoriens.

Le **petit déjeuner est organisé dans le village près des douves de la cité d'Angkor Thom.**

Vous continuez par la découverte **d'Angkor Wat**, d'où le roi Suryavarman II régna sur le royaume du Cambodge de 1113 à 1152. Le plan pyramidal du temple, combiné avec les vastes perspectives savamment ménagées indique une maîtrise de composition jamais égalée.

Déjeuner dans une maison traditionnelle en bois.

Retour à votre véhicule pour la visite des **temples hindouistes de Preah Ko, et de Bakong**, sur le site de Hariharalaya, la première capitale fondée dans la zone d'Angkor.

En fin d'après-midi nouvelle plongée dans la vie rurale loin de tout circuit touristique. **Les moines vous donneront la bénédiction** et les anciens du village viendront discuter avec vous.

Découverte de l'habitat traditionnel et du potager. De là, petite **promenade à pied (boucle de 45 mn) vers un petit temple perdu dans la forêt** et un peu plus loin, toujours en pleine campagne, nous vous proposons d'admirer le coucher du soleil sur les palmiers à sucre.

Dîner libre. Nuit à l'hôtel à Siem Reap.

Jour 8 : Siem Reap – vol vers Luang Prabang • (20 km)

B/-/D

Profiter de temps libre à votre convenance dans la matinée, afin de faire votre dernier shopping avant de prendre votre vol pour rejoindre Luang Prabang

Déjeuner libre. Transfert sans guide vers l'aéroport de Siem Reap pour votre vol vers Luang Prabang :

Pour votre information : Vol Lao Airlines QV 526 REP/LPQ 16H25 – 18H25

*Sous réserve de modification par la compagnie aérienne.

Arrivée à l'aéroport de Luang Prabang et accueil par notre représentant. Transfert en centre-ville et installation pour 3 nuits à l'hôtel Sanctuary 3* (ou similaire).

Dîner local. Nuit à l'hôtel à Luang Prabang.

Jour 9 : Luang Prabang • (10 km)

B/L/-

Départ matinal avec un mode de transport traditionnel, le **tuk-tuk**, pour une journée de découverte de l'ancienne capitale royale, classée au patrimoine mondial de l'humanité par l'UNESCO. Promenade sur le **marché local de Ban Pakham** pour y observer les produits locaux, puis visite de l'ancien **Palais Royal**, aujourd'hui musée National, du **Vat May**, un temple du 18e siècle, coiffé d'une toiture très ouvragée, du **Vat Xieng Thong**, temple royal, vaste ensemble d'édifices sacrés, constituant l'un des bijoux de l'architecture religieuse laotienne.

Déjeuner dans un restaurant local

Puis poursuite de l'exploration de la ville avec **Heuan Chanh**, une des plus belles maisons traditionnelles de la ville restaurée par l'UNESCO, le **TAEC "Traditionnal Art and Ethnology Centre"**, un petit musée exposant tenues et costumes traditionnels des différentes ethnies du pays, le **Vat Visoun**, le plus ancien temple de la ville avec That Makmo, son stupa à la forme caractéristique de pastèque, avant de gravir le **Mont Phousi**, colline sacrée 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, il offre une vue panoramique sur la ville et ses fleuves. Fin de journée

libre.

Dîner libre et nuit à l'hôtel à Luang Prabang.

Jour 10 : Luang Prabang – Buffalo Lao Dairy Farm - chutes Khouang Sy • (70 km) B/L/-

Suggestion pour les lève-tôt (entre 5 h 30 et 6 h - sans guide) : aller se poster 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 marchandes qui y voient l'opportunité de gagner quelque argent, (il s'agit d'un rituel qui ne concerne pas les Occidentaux).

Petit-déjeuner à l'hôtel.

Transfert par une belle route de campagne (environ 40 min) entre villages et rizières pour la **Buffalo Lao Dairy Farm**. Visitez une ferme de buffles, un projet socialement responsable, apprenez-en plus sur les pratiques durables et écologiques pour élever des animaux de ferme : nourrir, traire, laver et brosser les buffles. Une occasion unique également de goûter les délicieux fromages et glaces produits sur place.

Puis, poursuite jusqu'aux **chutes de Khouang Sy**. Nichées en pleine forêt, les chutes s'écoulent dans plusieurs bassins d'eau turquoise en cascade.

Déjeuner au restaurant "Carpe Diem" situé en contrebas du site, à l'écart de la foule. Ce restaurant propose une cuisine fusion pleine de saveur dans un décor de rêve... Vous serez entourés de petits bassins turquoise et vous pourrez vous baigner entre deux plats ! Carpe Diem reverse 5 % des bénéfices à l'association "ASAS" dont l'objet social est de construire des accès à l'eau potable et participer 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 où vous pourrez observer des artisans au travail ainsi que des ateliers de fabrication de papier de murier, l'occasion de faire quelques emplettes.

Dîner libre. Nuit à l'hôtel à Luang Prabang.

Jour 11 : Luang Prabang – Vang Vieng – Lac Nam Ngum • (85 km/env. 1h45) B/-/-

Matinée libre pour profiter à votre rythme de la ville. Déjeuner libre.

En option avec supplément sur place : Transfert à l'embarcadère et départ pour une petite croisière sur le Mékong pour aller visiter les grottes de Pak Ou, sanctuaire abritant depuis des siècles des centaines de statuettes de Bouddha déposées par les pèlerins. Déjeuner libre.

2. Transfert au centre **Bamboo Experience**, et matinée de découverte de la place du bambou dans la vie quotidienne des Laotiens (alimentation, construction, objets de la vie quotidienne). Déjeuner sur place

3. Transfert à **Living Land**, petite exploitation rizicole installée à la sortie de la ville où vous allez découvrir toutes les étapes de la culture du riz, des semis jusqu'à la récolte ainsi que le traitement réservé à ces grains de riz jusqu'à son arrivée dans votre assiette. Déjeuner libre.

4. Transfert à l'embarcadère et traversée du Mékong pour découvrir à pied les petits **monastères**

de la rive droite du Mékong. Les abords de la rive droite faisant partie de la zone protégée par l'UNESCO, un petit chemin qui traverse vergers, forêts, fermettes y a été construit et permet de profiter de la nature. Déjeuner libre.

Puis transfert à la gare de Luang Prabang pour y prendre un train moderne et confortable en direction de **Vang Vieng**, ville située sur les rives de la Nam Song réputée pour les majestueux massifs karstiques qui l'environnent. L'après-midi, découverte de la **grotte Tham Thiang**, située dans une falaise karstique, au bout d'un escalier de 150 marches. Puis, **promenade en pirogue sur la rivière Nam Song** afin de découvrir les berges. En fin d'après-midi, route jusqu'à la rive du lac de la Nam Ngum et installation au Sanctuary Nam Ngum Resort 3*.
Dîner libre. Nuit à l'hôtel.

Jour 12 : Lac Nam Ngum – Vientiane • (125 km/env. 1h30)

B/-/D

Matinée libre pour se reposer ou profiter des infrastructures de l'hôtel (piscine flottante, vélos, pédalo, kayak...). Déjeuner libre

En option avec supplément à régler sur place : promenade à pied dans le village voisin pour y visiter le marché, et découvrir les différentes techniques locales de conditionnement du poisson pêché dans le lac. Puis vous embarquerez pour une petite promenade sur le lac à bord d'un bateau confortable. Déjeuner pique-nique sur un îlot en cours d'excursion.

Dans le courant de l'après-midi, transfert routier à Vientiane, la capitale du Laos, et installation à l'hôtel Lao Orchid 3* (ou similaire). **Promenade sur les berges du fleuve** pour le coucher du soleil, l'occasion d'observer les habitants de la capitale venir s'y détendre ou pratiquer une activité sportive, ou flâner sur le petit marché de nuit où se mélangent touristes et locaux.
Dîner dans un restaurant local. Nuit à l'hôtel à Vientiane.

Jour 13 : Vientiane – Paris • (20 km)

B/-/-

Dans la matinée, **découverte de la ville** et de ses monuments. Vous aurez l'occasion de visiter **Patuxai**, l'Arc de Triomphe à la laotienne qui domine les Champs Élysées locaux. De son sommet, vous pourrez profiter d'une belle vue panoramique sur la ville. Puis **Pha That Louang**, grand stupa devenu un emblème national. Vous verrez également le **Vat Sisaket**, le plus ancien monastère de Vientiane, qui présente une architecture unique en son genre, le **Vat Ho Phra Kheow** devenu un petit musée d'art religieux, et enfin le **Vat Simuang**, le temple le plus fréquenté par les habitants de la capitale qui viennent y chercher le soutien et la protection de Mme Sy, la déesse protectrice de la ville.

Déjeuner libre.

Après-midi libre pour effectuer vos derniers achats au marché du matin ou dans les boutiques de l'ancien quartier colonial avant le transfert à l'aéroport pour votre vol retour. Assistance aux formalités d'enregistrement. Envol vers Paris. Dîner à bord.

À NOTER :

- Vous serez logés dans le ou les hébergement(s) cité(s) ou similaire(s).
- Une photo d'identité numérisée sera prise à l'entrée du site d'Angkor pour la confection de votre Angkor Pass. Chaque participant devra toujours être en possession de celui-ci pour chaque entrée sur le site.
- Plusieurs dîners sont libres dans des sites où vous aurez du choix pour vous restaurer pour peu cher et votre guide pourra vous conseiller selon vos envies de découverte gustative.

Obligatoire pour réserver le trajet en train Luang Prabang/Vang Vieng : Merci de nous transmettre dès la réservation une copie du passeport de chaque participant.

INFORMATIONS CIRCUIT

Le circuit comprend la formule demi-pension du petit déjeuner du jour 3 au petit déjeuner du jour 13, sauf les jours 4 et 11.

Soit, sont inclus : tous les petits déjeuners et les déjeuners des jours 3, 5, 6, 7, 9, 10 et les dîners des jours 5, 8 et 12.

Code de conduite pour les visiteurs d'Angkor :

Capitale de l'Empire Khmer du IXe au XVe siècle, Angkor était, au XIIe le plus grand centre urbain du Monde. De nos jours, il demeure un site sacré tant pour les Bouddhistes que pour tous ceux qui le considèrent comme un lieu de culte, de prière ou de méditation.

C'est aussi un centre de vie active depuis plusieurs générations. Plus de 130 000 personnes y habitent actuellement.

Pour enrichir votre expérience et préserver Angkor pour les générations à venir, nous vous saurions gré de bien vouloir respecter les règles suivantes.

Sont prohibés, dans les lieux sacrés, les shorts et les jupes courtes au-dessus des genoux ainsi que les décolletés exposant les épaules. Le port de robes décentes est fortement encouragé pour la visite d'Angkor.

ENCADREMENT/ACCOMPAGNEMENT

Vous serez accompagnés d'un **guide local francophone et d'un chauffeur** qui pourront changer selon les régions du Laos et aussi au Cambodge.

La personne qui vous accompagne saura vous faire partager son goût du voyage et sera votre interlocuteur privilégié, il saura mieux que quiconque vous faire découvrir le pays et ses us et coutumes, répondre à vos questions et favoriser vos rencontres avec les populations.

Nos guides parlent français, nous attirons toutefois votre attention sur le fait que certains d'entre eux peuvent avoir un fort accent.

TRANSPORT

Le circuit est effectué à bord d'un véhicule climatisé adapté selon le nombre de passagers. Au Laos, le réseau routier est encore insuffisant, l'état des routes est inégal et assez médiocre surtout après la saison des pluies. Certains transferts par la route peuvent s'avérer assez longs et fatigants.

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Aucune difficulté particulière.

Vos bagages (un par personne) seront acheminés à chaque étape dans les hôtels. Vous ne portez que votre sac à dos de la journée avec vos effets personnels (appareil photo, protection solaire...).

HEBERGEMENT

Hôtels sélectionnés pour leur qualité. Selon l'état des réservations nous pouvons être amenés à vous loger dans des hôtels similaires dans certains endroits. La liste définitive des hôtels vous sera donnée dans votre carnet de voyage

Au **Laos**, l'infrastructure hôtelière étant en développement, il n'existe pas de classification hôtelière. La classification indiquée a été établie par rapport à des critères locaux et non selon les normes internationales : les prestations des hôtels au Laos ne sont donc pas au niveau des standard occidentaux, notamment au niveau du service. L'offre et la qualité des hébergements varient également selon les villes et les régions.

Nuits en hôtels : les chambres sont composées de deux lits séparés ou d'un grand lit. La chambre triple est une chambre double avec un lit d'appoint.

INFORMATIONS PRATIQUES

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

Quant au **Laos** 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, la saison chaude de mars à mai-juin. Les précipitations, très variables d'une année sur l'autre, varient également selon les régions et les altitudes...

Idem pour les températures... Grande différence en fonction de l'altitude, des saisons... En 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 en saison fraîche. En saison chaude, la température peut largement dépasser les 35°C dans la journée, en plaine comme en altitude.





Le circuit comprend la formule demi-pension du petit déjeuner du jour 3 au petit déjeuner du jour 13, sauf les jours 4 et 11.

Soit, sont inclus : tous les petits déjeuners et les déjeuners des jours 3, 5, 6, 7, 9, 10 et les dîners des jours 5, 8 et 12.

Plusieurs dîners sont libres dans des sites où vous aurez du choix pour vous restaurer et votre guide pourra vous conseiller selon vos envies de découverte gustative.

Le Cambodge et le Laos offrent une belle variété de plats : le poisson d'eau douce, le poulet, le canard, le porc sont souvent à l'honneur et le riz est l'aliment de base. De nombreuses soupes vous seront proposées. Plusieurs spécialités locales : l'Amok ou Mok pa : poisson cuit à l'étouffé dans une feuille de bananier; Loc-Lac : bœuf mariné dans du citron et accompagné d'un œuf frit, d'oignons.

En dessert, vous apprécierez les fruits exotiques : banane, ananas, papaye, noix de coco, mangue, pastèque, mangoustan, ramboutan, fruit du dragon...selon la saison.

Il est vivement déconseillé de consommer de l'eau du robinet et les glaçons. La plupart des repas sont pris dans des restaurants locaux.



Les **pourboires sont une source importante** de revenu pour les guides et chauffeurs. Bien sûr ils doivent être donnés en signe de remerciement et sont à votre libre appréciation cependant ils ne doivent pas être négligés ; si vous êtes satisfait, il est d'usage de laisser pour le guide (min 3€ ou USD/jour/personne) et le chauffeur (min 2€ ou USD/jour/personne)

Petits pourboires à prévoir également pour les bagagistes des hôtels, garde chaussures, cyclopoisses, bateliers (1 à 2 € par personne environ).

Les guides et les chauffeurs changent pour le Laos et le Cambodge.



220 volts dans les villes et 110 volts dans les zones rurales. Les prises sont conformes aux normes européennes ou américaines. Les coupures et baisses de tension sont fréquentes, mais ont tendance à diminuer ces dernières années. Nous vous conseillons de vous munir d'un adaptateur.

CONTACTS UTILES :

Numéro d'urgence de notre correspondant francophone sur place :

Cambodge : Tél général aux heures de bureau +855(0)78 339 334 /
Tél d'urgence H24 +855(0)78 250 870

Laos : Bureau : 856 (0)71 252 896 (de 08:00 à 17:30 tous les jours)
N° urgence 1: 856 (0)20 5626 7383 (24h/24)
N° urgence 2: 856 (0)20 2235 2455 (24h/24)

FORMALITES & SANTE



CAMBODGE :

Il est nécessaire d'avoir un visa pour rentrer au Cambodge.
soit directement auprès de l'Ambassade du Cambodge à Paris

<https://www.ambcambodgeparis.info/?q=visa-entree-cambodge>

- soit en ligne vous pouvez obtenir un E-visa sur le site (le visa d'affaires est exclu de ce service) : <https://www.evisa.gov.kh> - tarif à ce jour : **36 US\$**
- soit, il est en plus possible de faire le visa directement à l'aéroport d'arrivée (cependant, cela peut être long c'est pourquoi nous déconseillons cette solution).

Au vu de l'évolution incertaine du covid, nous vous conseillons de vous reporter aux informations communiquées sur le site du ministère de l'Europe et des affaires étrangères (MAE).

Lien : <https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/cambodge/>

Ces informations sont données sous toute réserve de modifications. Nous vous invitons à vérifier les formalités avant votre départ.

LAOS

Attention : le Passeport doit être valable au moins 6 mois après la date de retour pour une entrée au Laos.

Pour les autorités laotiennes ainsi que pour la réservation du train au Laos nous avons besoin d'un scan du passeport.

Les visas peuvent être délivrés par l'Ambassade du Laos à Paris. Remplir le formulaire (téléchargeable sur le site de l'Ambassade du Laos en France) y ajouter une photo d'identité avec que le montant forfaitaire de **35€** (à reconfirmer sur le site). Il est possible de déposer votre demande directement à l'ambassade du Laos à Paris, ou bien de l'envoyer par courrier recommandé avec accusé de réception.

Le visa peut aussi être acheté à l'arrivée (aéroport de Vientiane ou Luang Prabang) pour **41 USD** en espèces (montant au 01/11/22 sous réserve de modification)

Au vu de l'évolution incertaine du covid, nous vous conseillons de vous reporter aux informations communiquées sur le site du ministère de l'Europe et des affaires étrangères (MAE).

Lien : <https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/laos/>

ADRESSES UTILES

Ambassade de France au Cambodge

1, boulevard Monivong
BP 18 - Phnom Penh
Tel : +855 23 260 210

Ambassade de France au Laos

Rue Setthathirath BP 06 - Vientiane
Tel : +856 21 26 74 00

SANTE, VACCINS, RECOMMANDATIONS SANITAIRES

Consulter le site de l'Institut Pasteur : <https://www.pasteur.fr/fr/centre-medical/preparer-son-voyage/>
Pour les dernières informations COVID : le site <https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/>

Et consulter votre médecin traitant.

Vous munir d'un répulsif anti-moustique

INFORMATIONS PAYS

BON A SAVOIR

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 perçues différemment selon les pays.

Comme dans tous les pays très religieux, quelques règles simples doivent être observées dans les lieux de culte et une attitude contraire peut être mal interprétée.

Il est d'usage de se déchausser dès l'entrée dans l'enceinte d'une pagode ou en entrant dans une maison.

Ne pas s'asseoir sur le piédestal des statues

Ne pas présenter ses pieds devant Bouddha.

Essayer 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).

Ne pas pointer les choses avec le pied ou même placer vos pieds au-dessus d'une personne.

Ne pas élever la voix.

Ne pas toucher la tête des enfants.

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, course en mototaxi, fruits ou boissons achetés à un étal de marché, par exemple). Mais pour régler les notes des restaurants, hôtels et les transports, il est utilisé la plupart du temps le dollar.

Essayer donc d'avoir un maximum de petites coupures (1 et 5 \$).

Taux de change : consulter le site : www.xe.com

Au **Laos** l'unité monétaire est le kip (LAK). Les Laotiens utilisent également fréquemment le baht thaïlandais ou le dollar américain (se munir de petites coupures qui ne soient pas abîmées). Les euros peuvent être changés dans la plupart des banques. Des distributeurs de billets ont été installés dans toutes les grandes villes du pays de Paksé à Luang Prabang
Pour connaître son taux de change actuel, vous pouvez consulter le site : www.xe.com

Savoir-vivre et coutumes

Cambodge : Religion d'état depuis 1989, le bouddhisme Theravāda compte 14,2 millions d'adeptes, soit 96,4 % de la population. Les autres religions sont l'Islam (2,1 % de la population, dont la plupart des Chams), le christianisme (1 %, pratiqué par de nombreux Vietnamiens et certains Khmers). La plupart des fêtes sont célébrées aux mêmes dates chaque année, certaines fêtes comme le nouvel an Khmer, Pchum Ben et la fête des eaux suivent le calendrier lunaire et se déplacent de quelques jours avant ou après chaque année.

Laos : Le Laos est également sous l'influence du bouddhisme Theravāda depuis près de 8 siècles. La plus grande partie de la population est bouddhiste. Cela ne l'empêche cependant pas de conserver un fond animiste très présent, de croire aux esprits, connus localement sous le nom de « pi ». Les autres habitants sont animistes, notamment une grande partie des minorités ethniques recensées dans le pays... Quelques catholiques, souvent d'origine vietnamienne se concentrent essentiellement 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 la plupart sont calquées.
Les Laotiens sont très pudiques, populairement, on ne sert pas la main et on ne s'embrasse pas pour se dire bonjour. Il est de coutume de saluer en rejoignant les mains au niveau de la poitrine tout en baissant légèrement la tête.

Souvenirs et artisanat

L'artisanat au **Cambodge** a pratiquement disparu pendant la période des Khmers rouges, il 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 l'artisan. Les souvenirs les plus populaires sont : les soieries et textiles, le poivre de Kampot, les bijoux en or et en argent, la vannerie et des souvenirs d'Angkor.

Le **Laos** propose un choix raisonnable de produits artisanaux que l'on peut trouver 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, d'articles en papier de murier. On peut trouver dans certaines boutiques de Luang Prabang des objets de décoration raffinés, ou des antiquités. Attention ne pas ramener de statues de Bouddha anciennes qui pourraient vous être confisquées à la sortie du territoire.

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 avait été la deuxième langue la plus populaire jusqu'aux années 1990, avant que l'anglais fasse son apparition. Des dialectes vietnamiens et chinois sont d'autres langues parlées.

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

BOUCLER SA VALISE



Bagages

Prévoyez de préférence un sac souple de 20 kg maximum et quelques fois 10kg sur certains vols intérieurs, et sac à dos pour vos effets personnels de la journée.

Vêtements

Prévoyez des vêtements légers (coton) et clairs ainsi qu'une petite veste et une petite laine, un vêtement de pluie (en période de mousson).

Une tenue correcte est souhaitable dans tous les lieux publics.

Chaussures

Une paire de chaussure de marche confortable, et une paire de chaussure imperméable en cas de pluies.

Matériel

Lunettes de soleil.

Crème de protection contre le soleil et les insectes (moustiques en particulier).

Une casquette, ou un chapeau, et un foulard.

Une serviette de toilette et vos affaires de toilettes personnelles.

Petite pharmacie personnelle.

RECOMMANDATIONS

- Comme dans tout voyage, évitez d'emporter des objets de valeur. Assurez votre matériel vidéo et photo. Si vous prenez une partie de votre budget en chèques de voyage, prenez soin de noter séparément les numéros.
- Emportez également une photocopie de vos papiers d'identité ou téléchargez-les dans une plateforme du genre google drive pour pouvoir y accéder depuis n'importe quel ordinateur.
- Ne laissez jamais vos objets de valeurs (argent, passeport, billets d'avions) dans votre chambre, votre bus, restaurants... chaque fois que cela est possible, laissez-les dans le coffre de l'hôtel ou dans votre valise fermée à clé. Observez les règles élémentaires de prudence. Nous et notre prestataire ne pouvons être tenus pour responsables des conséquences que pourraient entraîner de tels vols ou pertes.

BIBLIOGRAPHIE

Le Guide du Routard – Laos, Cambodge" - Hachette
"Luang Prabang, capital" - Francis Engelman - ASA
1997
"Le Laos : Terres de tous les rêves" - Louis Amien
Soline 95
"Au Pays du Million d'éléphants et du Terre de
Brume" (Collection Bibliothèque du Parasol Blanc
Soleil)
"Laos Lonely Planet"
Guide "Cambodge" - Ed Lonely Planet;

MINI LEXIQUE

Cambodge :
Bonjour : johm riab sua / sua s'dei
Au revoir : lia suhn hao-y
Merci : aw kohn
Oui : baat (pour les hommes) et jaa (pour les
femmes)
Non : Até

Laos :
Bonjour : sabaïdii
Au revoir : sabaïdii ou la kone (Prononcer laconne)
Merci : Khawp jaï (prononcer Krop chaï)
Oui : Tchao
Non : Bo

Nous vous souhaitons un très beau voyage !