



Cambodge, Laos

## Indolent Laos et temples d'Angkor

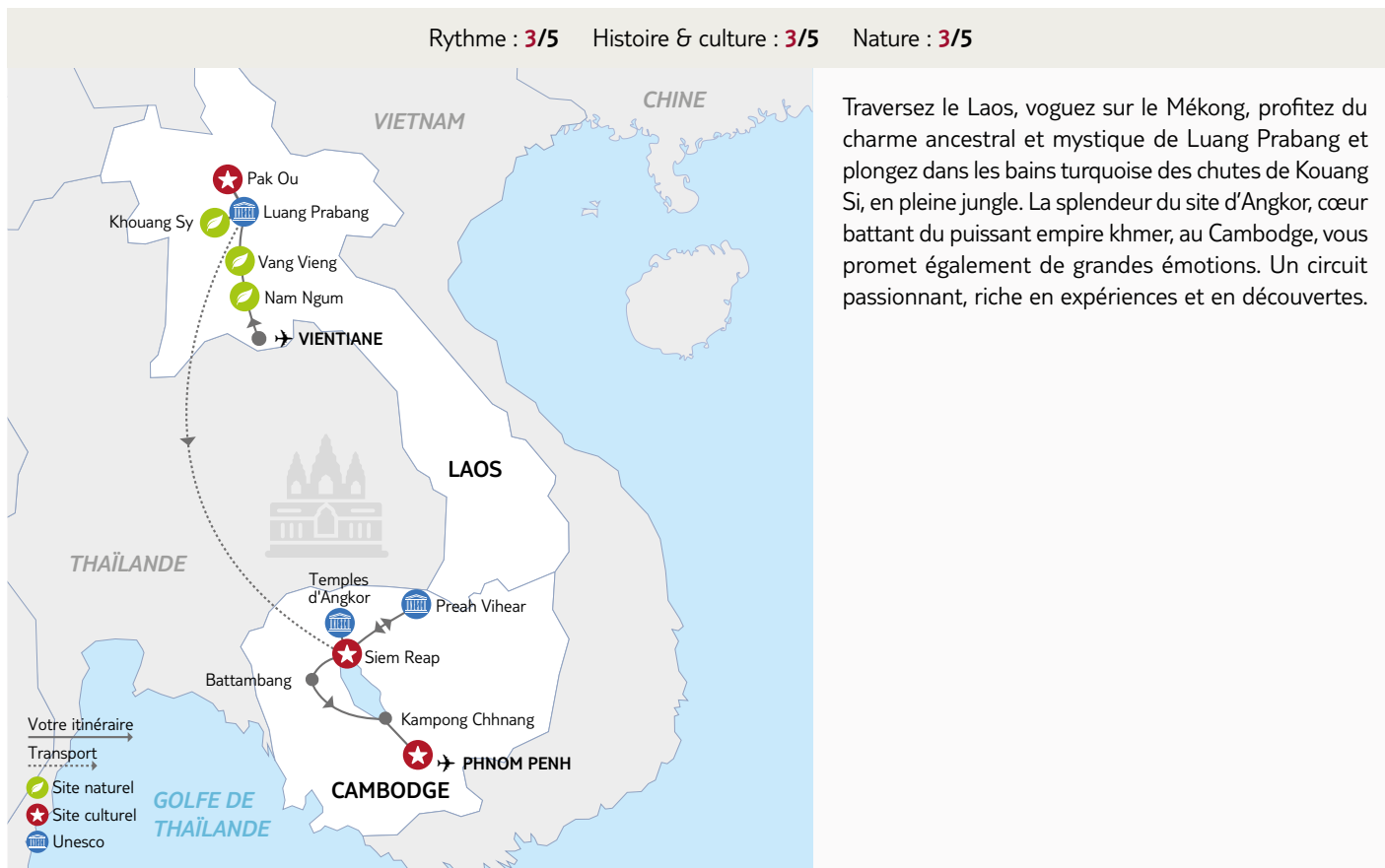
Nous avons le plaisir de vous accueillir sur l'un de nos circuits avec guide.

Vous trouverez dans votre programme des renseignements complémentaires vous permettant d'organiser au mieux votre voyage.

**Valable pour les départs du 11/01/2025 au 06/12/2025 inclus**

**Nombre de participants : Minimum : 3 / Maximum : 24**

Rythme : 3/5 Histoire & culture : 3/5 Nature : 3/5



Traversez le Laos, voguez sur le Mékong, 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.

### Les **INCONTORNABLES** Nouvelles Frontières

- La magnificence des temples d'Angkor, site inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO.
- Une bonbonne d'eau à disposition gratuitement dans le bus pour éviter les bouteilles plastiques : pensez à emporter une gourde !
- La baignade dans les cascades de Kuang Si et leurs nombreux bassins d'eau turquoise, environnés de jungle.
- Les grottes de Pak Ou au Nord Laos, sanctuaire abritant des centaines de bouddhas.
- La visite d'un village flottant sur le Tonlé Sap.
- 4 nuits à Luang Prabang, cette ville magique au charme paisible indéniable et où il y a tant à découvrir !
- La détente dans les hôtels de qualité Sanctuary à Luang Prabang et au lac Nam Ngum, haltes charmantes et cosy.



## 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.



## 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 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 syndat, une spécialité de barbecue asiatique.



## 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 levier 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**, l'**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 18<sup>e</sup> siècle coiffé d'une toiture à cinq casseroles et trois parasols, 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 bijoux 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 petits 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 TAEC, "Traditionnal Art and Ethnology Centre" – 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 pour vous balader sur le marché de nuit en centre-ville.

Vous serez regroupés avec les participants d'un autre circuit Nouvelles Frontières consacré au Cambodge.

Dîner et nuit à l'hôtel à Siem Reap.



## Jour 9 : Siem Reap – Beng Mealea – Preah Vihear

(250 km / environ 4h30)

Vous voilà aux portes d'**Angkor**. Ce site archéologique considéré comme la 8<sup>e</sup> merveille au monde, constitué de 200 temples dispersés sur 400 km<sup>2</sup>, fut la capitale de l'empire khmer du 9<sup>e</sup> au 15<sup>e</sup> siècle. Visite des temples de **Preah Khan et Neak Pean**, temples bouddhistes, et du Mebon oriental, temple hindou. Conforme au concept du "temple-montagne", il représente le mont Meru en Inde, centre de la mythologie hindoue.

Déjeuner.

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 découvrent.

Dîner libre et nuit à l'hôtel à Preah Vihear.



## Jour 10 : Preah Vihear – Ko Ker – Siem Reap (250 km / environ 4h30)

Visite du site **Prasat Preah Vihear**, inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO. Temple-montagne dédié au dieu hindou Shiva, s'étirant sur 800 m, il est composé d'une série de sanctuaires reliés entre eux par de longues galeries. Perché à 625 m, le Prasat Preah Vihear offre une vue spectaculaire sur la plaine cambodgienne.

Déjeuner panier-repas.

Visite des **temples de Koh Ker**, ancienne capitale de l'empire angkorien, qui regroupe plus d'une centaine d'édifices dont le Prasat Thom (pyramide à sept niveaux couverts de grès) et le temple Linga.

Au dîner, dégustation de plats traditionnels.

Installation pour 3 nuits à Siem Reap.



## Jour 11 : Temples d'Angkor en tuk-tuk – Monastère Ta Prohm, prisonnier des racines – le Bayon (30 km / environ 1h)

**Visite en tuk-tuk** d'un temple du 10<sup>e</sup> siècle, le **Prasat Kravan**, avec ses cinq tours en brique. Promenade parmi les fromagers géants, ces arbres gigantesques dont les racines se sont enchevêtrées aux pierres du **temple Ta Prohm**, créant un décor insolite et mystérieux d'explorateur perdu !

Déjeuner.

L'après-midi, visite de la **porte sud d'Angkor Thom**, le **Bayon** et ses 177 visages visibles, le **Baphûon**, temple de forme pyramidale symbole du mont Meru, le **temple Phimeanakas** ainsi que les terrasses des Éléphants et du Roi lépreux.

Au dîner, dégustation de curry de bœuf.

Profitez également de la soirée pour vous balader sur le marché de nuit qui se tient en centre-ville.

Nuit à l'hôtel.



## Jour 12 : Temples d'Angkor Wat – Temple Banteay Srei – Danse des Apsaras (80 km / environ 2h)

Vous visitez le **temple de Banteay Srei, en grès rose finement sculpté**, ainsi que le temple de Banteay Samré.

Pour le déjeuner, dégustation d'amok de poisson au lait de coco.

L'après-midi, visite d'**Angkor Wat**, le plus saisissant des monuments d'Angkor, dont les dimensions sont comparables à celles de la Cité interdite de Pékin.

En soirée, dîner-spectacle agrémenté par la fameuse et délicate **danse des Apsaras**.

Nuit à l'hôtel.



## Jour 13 : Visite d'ateliers d'artisanat – Association "La Lumière des Arts" – Battambang (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 locales qui avaient presque disparu. Poursuite vers Battambang.

Déjeuner.

Tour général de la cité pour y 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. Rencontre avec l'**association Phare Ponleu Selpak** ou "**La Lumière des Arts**" (du lundi au vendredi, hors jours fériés et vacances scolaires). Visite des locaux avec l'école maternelle et les écoles de cirque, de danse, de musique et de dessins.

Installation à l'hôtel à Battambang.

Dîner libre.



## Jour 14 : Battambang – Village flottant sur le Tonlé Sap – Phnom Penh (295 km / environ 7h)

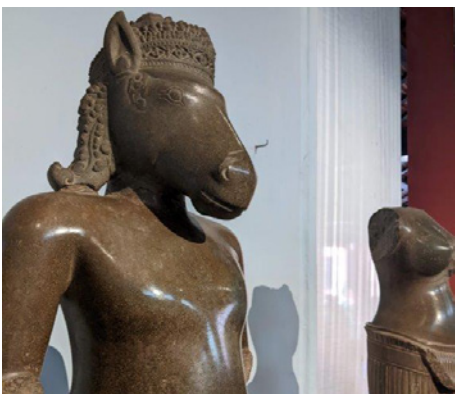
Promenade dans le **marché couvert** d'époque coloniale. Départ de Battambang pour plus longtemps la rive sud du grand lac Tonlé Sap. En chemin, visite de **Kampong Luong, le plus grand village flottant du lac**, où vous découvrirez la vie quotidienne locale. **Balade en bateau** sur le lac.

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.

Installation pour 2 nuits à Phnom Penh.

Le dîner.



## Jour 15 : Phnom Penh – Palais royal – Musée du génocide-S21

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 secondaire transformée en grande 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.

• 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). Notez qu'il n'existe que très peu de vols entre Luang Prabang et Siem Reap; la compagnie parfois décale ce vol d'un jour et nous devons réaménager le programme en conséquence.

• 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 8 repas : les déjeuners des jours 8 et 16, les dîners des jours 5, 6, 7, 9, 13 et 15. Les choix sont variés et peu coûteux.

## VOLS D'ARRIVÉE ET DE DÉPART

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 leurs jours de vols sans préavis, nous amenant à avancer ou 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 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 d'une logistique assez peu développée au Laos 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.

# 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

Preah Vihear : Preah Vihear Jaya 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.



# Cambodge

## 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 (min. 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 cyclo-poussettes 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)

- **Passeport en cours de validité et valable au moins 6 mois** après la date de votre retour.
- **E-Arrival obligatoire : Nouveauté** la carte "**Cea : Cambodia e-Arrival**" remplacera le formulaire standard d'arrivée ; 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.
  - Jusqu'au 30 juin 2024, les passagers ont la possibilité de remplir le formulaire en ligne ou à l'arrivée à l'aéroport.
  - A compter du 1<sup>er</sup> juillet 2024 seul le formulaire en ligne sera accepté.Une fois le formulaire complété, les voyageurs reçoivent un QR-code à présenter aux autorités cambodgiennes.

- **Visa obligatoire** pour rentrer au Cambodge :

### A) • **Entrée au Cambodge en remontant le Mékong entre le Vietnam et le Cambodge :**

circuit "DE LA BAIE D'HALONG AUX TEMPLES D'ANGKOR" – HAN/REP

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 35 \$US/personne en espèces + 1 photo d'identité.

### B) • **Entrée au Cambodge à l'aéroport de Siem Reap ou de Phnom Penh :**

Pour les circuits VIETNAM avec extension 3 nuits aux temples d'Angkor en arrivée SIEM REAP et circuits en arrivée à Siem Reap ou Phnom Penh :

- PUZZLE + extension 3 nuits aux temples d'Angkor
- HISTOIRES ET PAYSAGES + extension 3 nuits aux temples d'Angkor
- SAVEURS VIETNAMIENNES + extension 3 nuits aux temples d'Angkor
- AU PAYS DU DRAGON + extension 3 nuits aux temples d'Angkor
- INDOLÉNT LAOS ET TEMPLES D'ANGKOR
- ANCESTRAL CAMBODGE
- CAMBODGE AUTHENTIQUE
- CAMBODGE ET LAOS AUTREMENT
- L'INDOCHINE MYTHIQUE
- circuit privé DÉCOUVERTE DU CAMBODGE ET DU LAOS

2 possibilités pour obtenir le **Visa cambodgien** :

- soit en ligne sur le site officiel : <https://www.evisa.gov.kh/> (tarif au 01/05/2023 : 36 \$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 MEMOIRE SIEM REAP HOTEL, National Road 6 Siem Reap, 17252, 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 01/01/2024 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 bœuf et de porc. Parmi les nombreux fruits exotiques cultivés au Cambodge, la mangue et les ananas ont ici un goût unique.

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.

### 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. Essayez 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](http://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 devez 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 chaussures 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** : Souday

**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, "Souday" 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.





# Laos

## INFORMATIONS CIRCUIT LAOS

Décalage horaire : +5h en été, +6h en hiver

<span>+5h en été, +6h en hiver</span>

Temps de vol : 13 à 15h avec escale

14h30 à 16h30 avec escale

11h30 à 14h30 avec une escale au retour

### 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

#### TRAJET EN TRAIN : IMPORTANT

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.

**ROUTES** : 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.

### 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 satisfaire aux exigences des autorités laotiennes et procéder à la réservation 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.

### 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.

(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 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 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 LAOS

## 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 ;
- 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