



Cambodge, Laos

Circuit Grand voyage Cambodge et Laos autrement

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

Valable pour les départs du 10/01/2027 au 12/12/2027 inclus

Nombre de participants : Minimum : 3 / Maximum : 24

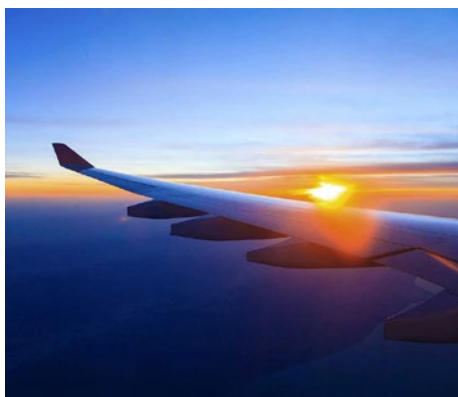


Du Cambodge d'Angkor au Laos de Luang Prabang, ce périple original suit le Mékong par des routes confidentielles et traverse des sites préservés. Temples fabuleux, chutes d'eau turquoise de Khouang Sy, ruines secrètes du Wat Phou, navigation jusqu'aux grottes de Pak Ou, initiation à la danse cambodgienne et à la cuisine lao chez l'habitant, visite de la Ferme du Lotus : chaque étape est une invitation au partage authentique avec les populations de ces deux pays attachants et encore peu balisés par le tourisme de masse.

Parole du Guide : Chouette moment convivial et musical avec les danseuses de Roam vong, ce sera l'occasion aussi de goûter à quelques bizarrerie culinaires d'Asie : insectes et autres surprises.

L'expérience Nouvelles Frontières

- La visite du sud du Laos, très sauvage, méconnu, et très peu touristique.
- Les 3 nuits dans la charmante Luang Prabang pour se reposer après un périple fatigant.
- Les fabuleux temples d'Angkor.
- Visite de la ferme du Lotus, tour en barque sur un lac de lotus et atelier artisanal.
- Initiation à la danse cambodgienne du Roam Vong.
- La visite du temple méconnu de Wat Phou au sud du Laos.
- Navigation jusqu'aux grottes de Pak Ou sur le Mékong au Laos.
- Les nombreuses chutes d'eau au sud du Laos et les bassins turquoise de Khouang Sy.
- Initiation à la cuisine lao avec une famille de villageois.
- Une bonbonne d'eau à disposition gratuitement dans le bus pour éviter les bouteilles plastiques : pensez à emporter une gourde !



Jour 1 : Paris – Phnom Penh

Vol à destination de Phnom Penh.

Repas et nuit à bord.



Jour 2 : Phnom Penh – Musée national – Prison S21

(25 km / environ 1h30)

Arrivée à Phnom Penh en début d'après-midi, accueil par votre guide et transfert à votre hôtel.

Ancienne ville coloniale, **Phnom Penh** est bâtie le long de grandes avenues et divisée à l'époque en trois quartiers : européen, cambodgien et chinois. Visite de la ville avec le **Musée national**, qui renferme de superbes collections de Bouddhas et autres sculptures venant du site d'Angkor.

Puis découvrez l'ancienne **prison S-21** transformée en **musée du génocide** de Tuol Sleng. Ancien centre de détention et de torture du régime des Khmers rouges, ce lieu de mémoire témoigne avec force des tragédies vécues par le peuple cambodgien entre 1975 et 1979.

Sa visite, à la fois bouleversante et essentielle, permet de mieux comprendre cette période sombre de l'histoire et participe au devoir de mémoire.

Dîner, nuit à l'hôtel à Phnom Penh.



Jour 3 : Phnom Penh – Palais Royal et pagode d'argent – Skun – Siem Reap (temples d'Angkor) (318 km / environ 5h30)

Visite du **Palais royal** et sa **pagode d'Argent**. Construit à partir de 1865, il sert de résidence au roi et de lieu de cérémonie. Il est situé à la confluence du Mékong et de la rivière Tonlé Sap qui sont deux symboles de la culture khmère, l'eau étant source de vie et de prospérité. La **pagode d'argent** doit son nom aux multiples carreaux d'argent dont elle est pavée. Le complexe est un joyau de l'art architectural khmer qui intègre quelques caractéristiques français due à l'occupation coloniale de l'époque.

Déjeuner.

Départ en début d'après-midi pour la cité d'Angkor. En chemin, arrêt à **Skun, réputée pour ses vendeurs d'araignées grillées**. Dégustation pour les plus téméraires, à moins que vous ne préféreriez les crickets grillés.

Arrivée à Siem Reap dans la soirée.

Dîner et installation pour 3 nuits à l'hôtel à Siem Reap aux portes de la cité archéologique.

(1) Pour certains départs en novembre 2027, la visite du Palais Royal et de la pagode d'Argent pourra être exceptionnellement annulée en raison de la fête Nationale des eaux, l'information sera mise à jour ultérieurement.



Jour 4 : Temples d'Angkor – Temple raffiné de grès rose de Banteay Srei – le Bayon et ses 177 visages colossaux – Initiation à la danse cambodgienne chez l'habitant

(80 km / environ 2h)

Le **temple Angkor Wat** (12^e siècle), qui fut un sanctuaire hindou dédié à Vishnou avant de devenir bouddhiste, est le fleuron du site historique d'Angkor. La ville, qui s'étend sur 400 km² et a compté jusqu'à un million d'habitants à son apogée aux 12^e et 13^e siècles, est à la fois un lieu sacré et le cœur de l'identité khmère.

Découverte du **magnifique temple en grès rose dédié aux femmes, le Banteay Srei**. Il se distingue par l'extraordinaire délicatesse de ses bas-reliefs, parmi les plus raffinés de l'art khmer.

Au déjeuner, dégustation du plat typique "prahok kraeung kh'tih", à base de poisson fumé à la noix de coco.

L'après-midi, vous visiterez Angkor Thom et le **grandiose Bayon**, qui présente 177 visages colossaux de divinités. Le **Baphûon**, temples-montagnes représentant le mont Meru, une montagne mythique considérée comme l'axe du monde dans la mythologie hindoue. Découverte du **temple Phimeanakas**, de la terrasse des Éléphants et de celle du Roi lépreux. Vous assisterez au **coucher de soleil sur les douves d'Angkor Thom**, au niveau de la porte Sud.

Ensuite, vous avez un rendez-vous un peu particulier, puisque vous allez être initié à la célèbre **danse cambodgienne, le Roam Vong**. A la nuit tombée, au son des musiques traditionnelles, votre professeur, en compagnie d'autres Cambodgiens, amis ou famille, vous donnera un petit cours de danse khmère. Une soirée dans la bonne humeur, accompagnée de quelques boissons fraîches et de snacks.

Dîner libre.

Nuit à l'hôtel.



Jour 5 : Temples d'Angkor (Siem Rep) – Tuk tuk vers le Temple Ta Prohm, prisonnier des racines – Grandiose Angkor Wat

(36 km / environ 50 min)

En **tuk tuk**, vous partez visiter le **célèbre et spectaculaire temple Ta Prohm**, rendu célèbre par le tournage de films d'exploration tels que Tomb Raider avec Angelina Jolie. Envahi de racines géantes de fromager et de ficus étrangleur, ce site a été volontairement laissé partiellement en l'état, permettant d'observer l'interaction spectaculaire entre la pierre et la végétation. Puis vous poursuivez vers le Banteay Kdei, élégant monastère bouddhique entouré de galeries et de bassins.

Déjeuner.

L'après-midi, vous visiterez **Angkor Wat**, le plus saisissant des monuments d'Angkor, dont les dimensions sont comparables à celles de la Cité interdite de Pékin. Sa conception remarquable témoigne du savoir-faire exceptionnel des bâtisseurs khmers. Les blocs de pierre, parfaitement ajustés sans mortier, assurent encore aujourd'hui la stabilité de l'édifice. Les longues galeries sculptées présentent des bas-reliefs d'une finesse remarquable, racontant des scènes mythologiques et historiques sur des centaines de mètres.

Dîner et nuit à l'hôtel.



Jour 6 : Temples d'Angkor – Village flottant sur le Tonlé Sap – Ferme de la Soie de Lotus – Atelier et déjeuner dédiés au Lotus – Kompong Thom (200 km / environ 3h30)

Vous montez dans un bateau local en bois pour la visite du **village flottant de Chong Kneas**. Vous découvrez le mode de vie fascinant des communautés qui habitent sur le Tonlé Sap. Entre maisons, écoles et églises flottantes et embarcations traditionnelles, c'est une immersion authentique dans le quotidien des pêcheurs du lac. Le lac Tonlé Sap constitue une ressource vitale pour les habitants, fournissant poissons, eau et terres fertiles indispensables à leur subsistance.

Voici une belle initiative créée il y a 20 ans par un breton ! La **Ferme du Lotus** crée des textiles parmi les plus écologiques au monde, tout en offrant un emploi valorisant à des femmes vulnérables au Cambodge. Vous commencez par une **balade en barque sur un lac tapissé de fleurs de lotus**.

Dans le bouddhisme, le lotus symbolise la pureté et l'éveil spirituel, car il s'élève immaculé au-dessus des eaux troubles dont il est issu. Il incarne le chemin de l'être humain, capable de dépasser l'ignorance et la souffrance pour atteindre la sagesse.

Découvrez ensuite comment le lotus se transforme en tissu très qualitatif, mais aussi en cuir végétal, papier, thé et cosmétiques. Tout est utile dans le lotus, à commencer par la tige dont sont extraits des fils pour le tissage.

A midi, dégustez un **repas entièrement préparé à base de lotus**, de l'entrée au dessert.

Vous enchaînez ensuite sur **2 ateliers artisanaux** : Transformez vous-même la fleur de lotus en créations artisanales que vous emporterez.

Sur la route de Kompong Thom, vous vous arrêterez dans le village du « **bambou sticky rice** ». Les habitants fabriquent un dessert fait à base de riz gluant, cuit dans des bambous. Son goût parfumé au lait de coco en fait une halte gourmande. Vous participerez à son élaboration.

La route traverse rizières et villages paisibles jusqu'au pont des Naga de Kampong Kdei qui date de l'époque angkorienne.

Dîner et nuit à l'hôtel de Kompong Thom.



Jour 7 : Kompong Thom – Temple de Preah Kô – Stung Treng (250 km / environ 4h30)

Route vers Stung Treng, petite bourgade paisible nichée au bord du Mékong.

La route traverse rizières et villages paisibles, offrant un aperçu vivant de la campagne cambodgienne. Le trajet, ponctué de palmiers et de maisons sur pilotis, révèle la simplicité et la beauté du quotidien rural.

Arrêts dans des plantations à la rencontre des paysans au travail dans les champs.

À l'arrivée à Stung Treng, l'ambiance est calme et nonchalante : quelques maisons en bois, des pêcheurs sur le fleuve et une atmosphère de province endormie.

Déjeuner.

Visite du **temple de Preah Kô**, construit entre les 6^e et 7^e siècles.

Arrivée à Stung Treng. Balade au bord du Mékong le soir au coucher de soleil.

Dîner.

Nuit à l'hôtel à Stung Treng.



Jour 8 : Stung Treng – Frontière Cambodge/Laos (1) – Chutes Phapheng et Somphamit – région des 4 000 îles – Île de Khone et de Khong (140 km / environ 2h30)

Route vers la frontière (1). Découverte des impressionnantes **chutes de Phapheng**, puis de l'**île de Khone** avec ses anciennes maisons coloniales rappelant la présence française, ainsi que les **chutes de Somphamit**.

Déjeuner.

Excursion en bateau (env. 2h) à travers la **région des 4 000 îles** jusqu'à l'île de Khong.

Dîner.

Nuit à l'hôtel sur l'île de Khong au Laos.

(1) Visa obligatoirement fait sur place au poste frontière entre le Cambodge et le Laos, le e-visa n'est pas valable.



Jour 9 : Île de Khong – Wat Phou – Champassak – Paksé

(290 km / environ 4h50)

Route vers Champassak et visite du **temple de Wat Phou**, contemporain d'Angkor et classé au patrimoine mondial de l'UNESCO. Visite du **Wat Muang Kang**, le plus vieux temple de Champassak, via des sentiers à l'ombre des bambous.

Déjeuner.

Vous découvrirez des villages traditionnels où les habitants fabriquent des paniers pour le riz gluant, de l'artisanat et différentes spécialités alimentaires. Pendant la promenade, vous pourrez profiter de paysages pittoresques sur le puissant Mékong avant d'arriver à Wat Phanon.

Dîner et installation pour 2 nuits à Paksé.



Jour 10 : Paksé – Bolovens – Chutes de Tad Fan

(120 km / environ 2h)

Route vers le **plateau des Bolovens**, où les colons français ont développé la **culture du café**. Visite de plantations de café et de thé. Découverte de villages de minorités ethniques. Déjeuner en cours de visite.

Découverte de deux des plus grandes et impressionnantes **cascades du sud du pays, Tad Fan et Tad Yeung**, dont la plus haute tombe sur 120 m.

Dîner libre nuit à l'hôtel.



Jour 11 : Paksé – Fabrique de sculptures de Bouddha –

Thakhek (400 km / environ 6h)

Visite d'un village spécialisé dans la **fabrique de sculptures de Bouddha**. Ce sera l'occasion d'en savoir plus sur la représentation de cette divinité dans le bouddhisme.

Déjeuner.

Visite du temple **That Sikhottabong**, site culturel et religieux majeur dans cette partie centrale du Laos, car construit vers le 6^e siècle dans le but de conserver des reliques du Bouddha. Les pèlerins s'y recueillent et on peut y admirer le sommet doré de son stûpa.

Découverte d'une grotte des environs de Thakhek et de la vie rurale locale.

Dîner, puis nuit à Thakhek.



Jour 12 : Thakek – Pak Kading – Vientiane (350 km / environ 5h)

Longue route vers Vientiane. Arrêt à Pak Kading, où le Mékong a découpé une petite anse pittoresque, puis dans un **village spécialisé dans la vente de poissons séchés**.

Déjeuner.

Visite du **temple Wat Prabath** en cours de route. Arrivée à Vientiane. Visite de la ville avec le **That Luang**, emblème national du Laos, un cloître enfermant un grand stûpa. Puis, vous découvrirez le **Wat Simuang**, siège du pilier de la ville et temple de Vientiane le plus fréquenté par la population locale.

Dîner, puis nuit à l'hôtel Vientiane.



Jour 13 : Vientiane – Nam Ngum (110 km / environ 1h45)

Visite de Vientiane : le **Wat Sisakhet**, le Wat Ho Phra Keo, qui a abrité le célèbre bouddha d'Émeraude aujourd'hui à Bangkok, et le **Patuxai**, arc de triomphe érigé à la mémoire des victimes de guerre.

Déjeuner.

Départ en direction du **lac de Nam Ngum**.

Dîner, et installation pour 2 nuits au bord du lac Nam Ngum.



Jour 14 : Nam Ngum – Vang Vieng – Pirogue sur la rivière

Nam Song – Nam Ngum (80 km / environ 1h30)

Départ vers **Vang Vieng**, ville réputée pour les **majestueux massifs karstiques** qui l'entourent. Promenade à pied dans les environs de Vang Vieng entre falaises karstiques et rizières, en passant par de petits villages tranquilles.

Déjeuner.

Promenade en **pirogue sur la rivière Nam Song** avant de visiter l'une des plus impressionnantes grottes de la région. Retour sur les paisibles rives du lac de la Nam Ngum pour profiter, au coucher du soleil, d'une petite **balade en bateau**.

Dîner, nuit à l'hôtel.



Jour 15 : Nam Ngum – Train vers Luang Prabang – Bateau sur le Mékong – Grottes de Pak Ou – Luang Prabang (40 km / environ)

Transfert de bon matin à la gare de Vang Vieng. **Départ en train (1)** pour rejoindre Luang Prabang. La ligne de chemin de fer nouvellement ouverte, est composée d'une succession de tunnels et de ponts. Arrivée en fin de matinée à **Luang Prabang**. Transfert au port et embarquement à bord d'un **bateau traditionnel privatisé pour une remontée du Mékong** jusqu'à l'embouchure de la rivière Nam Ou.

Déjeuner à bord, en cours de navigation.

Visite des **grottes sacrées de Pak Ou** et leurs centaines de statuettes de Bouddha dans un cadre exceptionnel, avec un point de vue superbe sur la nature environnante.

Retour à Luang Prabang en bateau avec un arrêt à Ban Xang Hai réputé pour sa production d'alcool de riz.

Transfert et installation pour 3 nuits à l'hôtel à **Luang Prabang**, l'ancienne capitale royale, classée au patrimoine mondial de l'UNESCO, qui a gardé intacts son charme et son air de grande dame. Bâtie à la confluence de deux fleuves, elle est dominée par le mont Phousi.

Temps libre jusqu'au dîner.

Nuit Luang Prabang.

(1) Pour procéder à la réservation des billets, nous avons besoin d'un scan de votre passeport. Merci de nous transmettre ce document dès votre réservation et obligatoirement avant D-60 autrement vous risquez d'être séparé du groupe ou qu'un supplément soit appliqué par la compagnie de train.



Jour 16 : Luang Prabang – Tuk Tuk – Palais Royal – Musée ethnologique TAEC – Vue panoramique depuis le Mont Phousi (30 km / environ 40 min)

Suggestion pour les lève-tôt : observation (sans guide) du rituel des offrandes aux moines. Journée de **découverte de la ville en tuk-tuk** : le **marché local** de Ban Pakham, le **Palais royal** devenu Musée national, le **Wat May** et Heuan Chanh, belle maison traditionnelle restaurée par la maison du Patrimoine.

Déjeuner local.

Vous poursuivrez avec les visites du petit **musée TAEC** pour une présentation de la diversité culturelle du pays, du **Wat Visoun**, le plus ancien temple de la ville puis montée jusqu'à son sommet du **Mont Phousi**, qui offre un magnifique point de vue sur la ville et la vallée. La journée se terminera au **Wat Xieng Thong**, le temple de la Cité royale considéré comme le plus beau de la ville. Fin de journée libre.

Suggestion : promenade au marché local de nuit où vous pourrez acheter de l'artisanat ou flâner dans les rues (sans guide).

Dîner libre et nuit à l'hôtel.



Jour 17 : Luang Prabang – Chutes de Kouang Sy aux bassins turquoise – Visite d'un village d'artisans – Initiation à la cuisine lao avec une famille (70 km / environ 1h15)

Excursion à la **cascade de Kouang Sy** et découverte de ce site naturel majestueux en pleine jungle. Possibilité de baignade dans les eaux turquoise des cascades au milieu de la forêt. Le site abrite également quelques enclos gérés par une ONG où sont accueillis des ours à collier, espèce endémique au Laos, ayant échappé aux braconniers.

Déjeuner.

Retour à Luang Prabang dans le courant de l'après-midi. Promenade dans les villages de Ban Xang Khong et Ban Xieng Lek, avec visite des **ateliers de tisserands et de fabricants de papier Saa**. 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 dîner en commun.

Nuit à l'hôtel à Luang Prabang.

Suggestion : profitez de votre soirée pour faire un massage Lao (à réserver sur place avec le guide).



Jour 18 : Luang Prabang – Balade sur la rive droite du Mékong – Paris

En début de matinée, traversée du Mékong pour se promener à pied sur la rive droite du Mékong et y découvrir les monastères Vat Xieng Mene, Vat Chomphet et Vat Long Khun où le futur roi du Laos faisait une dernière retraite avant de monter sur le trône.

Retour à l'hôtel et fin de journée libre jusqu'au transfert à l'aéroport. Envol pour Paris.



Jour 19 : Arrivée à Paris

À noter : • Jour 11 et 12 : 2 journées fatigantes avec beaucoup de route. En général, ce circuit demande une bonne forme physique.

Merci de lire la rubrique NIVEAU DE DIFFICULTE de la fiche programme.

• **Obligatoire au Laos :** merci de nous transmettre, dès la réservation, une copie de votre passeport pour pouvoir réserver le train en avance.

INFORMATIONS PARTICULIÈRES

REPAS

Pension complète, à l'exception de 4 repas libres : le déjeuner du jour de départ, jour 18 et les dîners des jours 4, 10, 16.

DEPART DE PROVINCE avec vol international Vietnam Airlines

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

VOLS D'ARRIVEE ET DE DEPART

Pour ceux qui réservent d'autres vols que ceux prévus pour ce groupe par Nouvelles Frontières, prévoir un vol avec :

- une arrivée à Phnom Penh avant 14h.
- un départ de Luang Prabang sans contrainte d'horaire.

Si ces recommandations horaires ne sont pas respectées, certaines visites peuvent être ratées et ne pourront pas être rattrapées ni remboursées.

TRAJET EN TRAIN : IMPORTANT

Des trains modernes et rapides traversent le Laos depuis peu.

Pour procéder à la réservation des billets, nous avons besoin d'un **scan de votre passeport (page d'identité avec photo, lisible et complète).**

Merci de nous transmettre ce document dès votre réservation et obligatoirement avant D-60 autrement vous risquez d'être séparé du groupe ou qu'un supplément soit appliqué par la compagnie de train.

La compagnie nationale du train **interdit certains produits à bord du train** : les liquides de plus de 100 ml (mais vous pouvez transporter plusieurs contenants de 100 ml), les objets tranchants tels que ciseaux, couteaux suisses ou autres, les sprays et aérosols (attention les sprays anti-moustique et spray de mousse à raser sont interdits), la cigarette électronique, ainsi que tous les articles portant la mention ou le logo "inflammable".

Notre prestataire peut acheminer vos produits interdits dans le train, par la route moyennant quelques USD (à régler directement sur place auprès de votre guide). Au vu de la logistique et des 6h de route d'acheminement par la route, vos produits seront récupérés le lendemain.

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Longues journées de route, enchainement des visites : **4/5**.

Ce circuit passe par des contrées éloignées de la civilisation et du confort moderne avec peu d'infrastructures hôtelières ou sanitaires, une bonne forme physique est requise.

Dans la région proche de la frontière Cambodge/Laos peu touristique les choix d'hôtels et de restaurants sont limités, les hôtels et les repas sont simples.

Ce parcours original comporte un long trajet les jours 11 et 12 dans la partie sud du Laos, peu développée. Mais c'est aussi l'originalité de ce parcours hors des sentiers battus !

À l'écart des villes, l'accueil chaleureux des populations et la beauté des paysages compensent largement la simplicité de l'hébergement et des infrastructures.

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) :

Phnom Penh : Katari 4*

Siem Reap : Memoire Siem Reap 3*sup

Kompong Thom : Glorious 3*sup

Stung Treng : Four River 3*

Ile de Khong : Senesothxuen et/ou Kongmany 3*

Pakse : Pakse Hotel 3*

Thakhek : Riveria 3*

Vientiane : S2 Modern Boutique 3*

Nam Ngum : Sanctuary Nam Ngum 3* sup

Luang Prabang : Sada Hotel / Muang Thong / Sanakeo Boutique 3*sup

Pratiquement tous les hôtels du circuit (sauf 3-4 nuits) sont dotés d'une **piscine**.

La liste définitive des hôtels est disponible auprès de votre agence de voyage environ 15 jours avant le départ.

Hôtels : les chambres pour 2 personnes sont composées de deux lits séparés ou d'un grand lit.

La chambre triple est une chambre avec un grand lit 2 places + un lit d'appoint.



NOUVELLES
FRONTIÈRES



Voyagez avec l'essentiel.

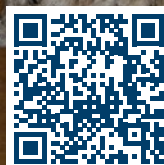
Billets d'avion, carnet de voyage, itinéraire détaillé...

Retrouvez tout votre voyage sur l'appli

Nouvelles Frontières



Téléchargez
l'appli





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 (minimum 3 € ou 3 \$US par jour et par personne) et le chauffeur (min. 2 € ou 2 \$US par jour et par personne). Prévoyez également des petits pourboires pour les bagagistes des hôtels, les garde-chaussures, les conducteurs de cyclopoussettes et les bateliers (1 à 2 € par personne environ).

TRANSPORT

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

HÉBERGEMENT

- Selon l'état des réservations, nous pouvons être amenés à vous loger dans des hôtels similaires, de même catégorie que ceux cités dans le programme détaillé.

- La liste définitive des hôtels est disponible :

a) pour les circuits accompagnés en groupe : auprès de votre agence de voyage 15 jours avant le départ, sur le site Tui espace Pro, dans "INFOS VENTES / circuits accompagnés / liste hôtels circuits" : <https://www.espacepro.to/Salesinformation.aspx>.

b) pour les circuits privés "Découverte du Cambodge et du Laos" ou les extensions 3 nuits "Angkor" et "Au pays du Dragon" : dans votre carnet de voyage 15 jours avant votre départ.

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

FORMALITÉS & SANTÉ CAMBODGE

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES (1)

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

2/ **Formalités d'immigration** au Cambodge : le formulaire électronique obligatoire "Cambodia e-Arrival card" remplace le formulaire d'immigration standard d'arrivée en papier. Cette formalité est obligatoire et **indépendante du Visa**.

La demande s'effectue sur le site officiel <https://www.arrival.gov.kh/> dans les 7 jours qui précèdent l'arrivée au Cambodge. Pour les clients qui seront déjà en voyage dans les 7 jours qui précèdent l'entrée au Cambodge, vous pourrez faire la procédure de demande depuis votre smartphone ou depuis l'ordinateur d'un hôtel (selon disponibilité de l'ordinateur et selon l'hôtel). Nous vous conseillons de télécharger à l'avance une photo d'identité ou de vous prendre en photo, afin de pouvoir insérer cette photo sur le formulaire e-arrival dans les 7 jours avant l'arrivée au Cambodge.

Une fois le formulaire électronique complété, les voyageurs reçoivent un QR-code à présenter aux autorités cambodgiennes.

NB : la formalité de Cambodia e-Arrival card, ne concerne pas le **circuit DE LA BAIE D HALONG AUX TEMPLES D'ANGKOR**, car le passage de la frontière a lieu sur le Mékong. La procédure e-arrival card ne concerne que les arrivées aux aéroports du Cambodge.

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

A) • **VISA : Entrée au Cambodge en remontant le Mékong entre le Vietnam et le Cambodge : circuit "DE LA BAIE D'HALONG AUX TEMPLES D'ANGKOR"**

Le e-visa cambodgien n'est pas accepté pour entrer Cambodge par le poste-frontière.

Côté Vietnam : SONG TIEN - Côté Cambodge KAOAM SAMNOR/ KANDAL MÉKONG

Le visa est délivré sur place : prévoir 36 \$US/personne en espèces.

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

circuits VIETNAM avec extension 3 nuits aux temples d'Angkor avec arrivée à l'aéroport de Siem Reap

et circuits en arrivée aux aéroports de Siem Reap ou de Phnom Penh :

- PUZZLE + extension 3 nuits aux temples d'Angkor
- HISTOIRES ET PAYSAGES + extension 3 nuits aux temples d'Angkor
- AU PAYS DU DRAGON + extension 3 nuits aux temples d'Angkor
- 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 et BALADE CAMBODGIENNE ET ILE PARADISIAQUE DE KOH RONG

2 possibilités pour obtenir le Visa cambodgien :

• soit en ligne sur le site officiel : <https://www.evisa.gov.kh> (tarif au 01/09/2024 : 30 \$US)

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

- Si vous devez renseigner le nom de l'hôtel de la première nuit au Cambodge sur un formulaire, merci de renseigner :

Arrivée Phnom Penh : Hotel KATARI, N° 61 Chrun You Hak 294, Phnom Penh, 12000, Cambodia

Arrivée Siem Reap : Hotel KOULEN CENTRAL, Sivatha, Sangkat Svaydangkum Siem Reap, Cambodia

• Il est **vivement recommandé de disposer d'un contrat d'assistance ou d'une assurance** permettant de couvrir tous les frais médicaux (chirurgie, hospitalisation, etc.) et de rapatriement sanitaire, au risque de ne pas avoir accès aux soins, y compris en cas d'urgence vitale.

• Les **mineurs** voyageant seuls, ou avec une personne ne disposant pas de l'autorité parentale, doivent être munis d'une autorisation de sortie de territoire.

• Nous vous recommandons de vous munir d'une copie papier recto-verso de vos certificats et formulaires, ou de numériser ceux-ci sur votre propre adresse électronique.

• Les réservations de nuit d'hôtels ou autres documents d'approbation venant du prestataire à destination ne sont pas nécessaires pour faire un visa d'entrée au LAOS ou au CAMBODGE et nous ne pouvons pas vous les fournir. Les sites cités ci-dessus pour obtenir le e-visa émanent de sites gouvernementaux officiels. Il se peut que des organismes prestataires proposant des visas vous demandent d'autres informations qui ne sont pas officiellement requises ou obsolètes : là encore, nous ne serons pas en mesure de vous les fournir.

FORMALITÉS SANITAIRES

Vaccination et/ou traitements conseillés :

- Traitement antipaludéen (classification groupe 3) pour certaines régions.
- Vaccinations habituelles à jour (DTP et ROR).
- Anti-moustique recommandé.
- Encéphalite japonaise en zone rurale.

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

INFORMATIONS PAYS CAMBODGE

CLIMAT

Au Cambodge, il y a deux saisons.

Lors de la saison sèche, qui commence en novembre et se termine en avril, les températures restent autour de 30 °C et les journées sont ensoleillées.

La période de mousson dure de mai à octobre. L'air est très humide et très chaud (35 °C), avec des pluies violentes mais courtes.

Au Cambodge, quelle que soit la saison, il subsiste pratiquement toujours une humidité résiduelle dans l'atmosphère. Les températures varient de 20 °C en janvier, le mois le plus frais, à 35 °C et plus en avril et mai, les mois les plus chauds de l'année.

CUISINE

La cuisine cambodgienne mélange les influences vietnamienne, thaïlandaise, chinoise et française. L'alimentation locale est à base de riz et de soupes. Il y a davantage de plats de poissons (pêchés dans le Tonlé Sap ou le Mékong) et de poulets que de viandes de bœuf et de porc. Parmi les nombreux fruits exotiques cultivés au Cambodge, la mangue et les ananas ont ici un goût unique. En général, les asiatiques ne sont pas habitués à manger des desserts, ceci explique que les desserts sont peu élaborés, souvent quelques tranches de fruits.

Il est vivement déconseillé de consommer de l'eau du robinet ou des boissons contenant de la glace pilée. Les glaçons sont en revanche sans danger.

La plupart de vos repas sont pris dans des restaurants locaux.

Dans les régions reculées, comme le Mondolkiri et le Ratanakiri ou dans le sud du Laos, il y a peu de tourisme et par conséquent, peu de restaurant avec du choix et des plats élaborés. C'est pourquoi les menus sont assez répétitifs et simples. Nous nous en excusons par avance mais c'est le côté négatif de voyager "hors des sentiers battus".

PRISES ÉLECTRIQUES

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

MONNAIE

La monnaie cambodgienne est le riel (KHR), mais le dollar américain est omniprésent et cohabite au quotidien avec la monnaie nationale. D'une manière générale, on utilise les riels pour les menues dépenses (cigarettes, journaux, courses en mototaxi, fruits ou boissons achetés à un étal de marché, par exemple). Mais pour régler les notes des restaurants et hôtels ou les transports, le dollar est utilisé la plupart du temps. Essayer donc de vous procurer un maximum de petites coupures (1 et 5 \$US).

Pour connaître le taux de change actuel, vous pouvez consulter le site : www.xe.com.

Attention : personne au Cambodge, dans les commerces ou les banques, n'accepte les billets en dollars américains dès lors qu'ils sont un peu déchirés, tachés, marqués ou même troués d'une épingle. Vérifiez bien vos billets au moment de l'achat !

SAVOIR-VIVRE ET COUTUMES

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

Bon à savoir

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

- Il est d'usage de se déchausser dès l'entrée dans l'enceinte d'une pagode ou une maison.
- Les épaules et les cuisses doivent être couvertes pour la visite des temples et de tout établissement d'État, à commencer par le Palais Royal. Les châles ou étoffes de type foulard ne sont pas autorisés sur les épaules nues. Il faut un vêtement fermé qui couvre, en haut, les épaules et, en bas, un short mi-long ou une jupe descendant au niveau des genoux.
- On ne s'assied pas sur le piédestal des statues.
- On ne pointe pas ses pieds en direction du Bouddha.
- Essayez d'être discret lorsque vous prenez des photos, par exemple lorsque vous photographiez des gens qui prient ou des femmes qui se lavent, à la rivière ou au puits (c'est très irrespectueux aux yeux des Cambodgiens).
- Vous ne 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 chaussure de marche confortables et une paire de chaussures imperméables en cas de pluie.

Matériel

- Lunettes de soleil.
- Crème de protection contre le soleil et les insectes (les moustiques en particulier).
- Une casquette ou un chapeau.
- Vos affaires de toilette personnelles.
- Une petite pharmacie personnelle.

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

RECOMMANDATIONS & MINI LEXIQUE CAMBODGE

Vos rencontres

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

Votre environnement

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

La vie en groupe

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

Recommandations pratiques

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

Mini-lexique

Bonjour : Sousday

Au revoir : Lyhaïe

Merci : Arkoun

Oui : baa (pour les hommes) et cha (pour les femmes)

Non : Até

Bon à savoir : lorsque vous dites merci en cambodgien, "Arkoun", joignez les mains au niveau de la poitrine, paumes face à face, les doigts vers le haut sous le menton.

En revanche, pour dire bonjour, "Sousday" et au revoir, "Lyhaïe", il n'est pas nécessaire de joindre ses mains au niveau de la poitrine. Un geste de la main, comme en France, suffit.



Laos

INFORMATIONS CIRCUIT LAOS

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

Temps de vol : 15h à 16h30 avec escale

ACCOMPAGNEMENT

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

POURBOIRES

Les pourboires, employés en signe de remerciement, sont une source importante de revenus pour les guides et les chauffeurs. Ils restent à votre libre appréciation mais ne doivent pas être négligés. Lorsque le service vous apporte satisfaction, il est d'usage d'en laisser au guide (au moins 3 € ou 3 \$ par jour et par personne) et au chauffeur (au moins 2 € ou 2 \$). Prévoyez également des petits pourboires pour les bagagistes des hôtels, les garde-chaussures, les conducteurs de cyclo-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 procéder à la réservation des billets, nous avons besoin d'un **scan de votre passeport (page d'identité avec photo, lisible et complète)**.

Merci de nous transmettre ce document dès votre réservation et obligatoirement avant D-60 autrement vous risquez d'être séparé du groupe ou qu'un supplément soit appliqué par la compagnie de train.

La compagnie nationale du train interdit certains produits à bord du train : les liquides de plus de 100 ml (mais vous pouvez transporter plusieurs contenants de 100 ml), batteries externes, de capacité supérieure à 20 000 mAh, les objets tranchants tels que ciseaux, couteaux suisses ou autres, les sprays et aérosols (attention les sprays anti-moustique et spray de mousse à raser sont interdits), la cigarette électronique, ainsi que tous les articles portant la mention ou le logo "inflammable".

Notre prestataire peut acheminer vos produits interdits dans le train, par la route moyennant quelques USD (à régler directement sur place auprès de votre guide). Au vu de la logistique et des 6h de route d'acheminement par la route, vos produits seront récupérés le lendemain.

ROUTES : Au Laos, la ville de Luang Prabang ne nous permet pas de circuler avec des bus de grande capacité. En fonction du nombre de participants, nous serons donc amenés à utiliser ponctuellement 2 ou 3 minivans plutôt qu'un seul bus ou minibus. Tous ces véhicules, quelle que soit leur capacité, sont climatisés.

Notez également que le réseau routier est en constante amélioration, mais que son état général reste inégal et aléatoire selon la région et la saison.

Pour le circuit privé "Découverte du Cambodge et du Laos" : 1 seul minivan sera utilisé, avec chauffeur et un guide francophone différents selon les pays

HÉBERGEMENT

Selon l'état des réservations, nous pouvons être amenés à vous loger dans des hôtels similaires et de même catégorie que ceux cités dans le programme détaillé.

La liste définitive des établissements est disponible :

- a) pour les circuits accompagnés en groupe : auprès de votre agence de voyage 15 jours avant le départ, sur le site de TUI / Espace pro, dans "INFOS VENTES/Circuits accompagnés/Liste hôtels circuits" (<https://www.espacepro.to/Salesinformation.aspx>).
- b) pour le circuit privé "Découverte du Cambodge et du Laos" : dans votre carnet de voyage, 15 jours avant votre départ.

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

FORMALITÉS & SANTÉ LAOS

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES (1)

Pour procéder à la réservation des billets de train, nous aurons besoin d'un scan de votre passeport (page d'identité avec photo, lisible et complète).

Merci de nous transmettre ce document dès votre réservation.

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

1/ LE VISA

A) Entrée au Laos à l'aéroport de Vientiane ou Luang Prabang

- Circuit "Mosaïque d'ethnies" – VTE/VTE - Circuit "Indolent Laos et Temples d'Angkor" – VTE/PNH
- Circuit "Découverte du Cambodge et du Laos" – PNH/LPQ/VTE
- Circuit "Indochine mythique" - HAN/SGN/REP/LPQ/VTE

Visa obligatoire, 3 formules possibles :

- **Sur place à l'arrivée au Laos, aux aéroports de Vientiane ou Luang Prabang**, pour 41 \$US en espèces (tarif au 10/04/26). Nous vous conseillons néanmoins de l'obtenir avant votre départ, de manière à éviter les files d'attente sur place et de passer plus rapidement les contrôles douaniers.
- **E-Visa en ligne sur le site : <https://www.laoevisa.gov.la/apply>**, pour 50 \$US. Cette option n'est disponible que pour les points d'entrée suivants : Vientiane - Wattay International Airport, Luang Prabang International Airport, Pakse International Airport. Cet e-Visa est valide 60 jours à partir de la date d'approbation, pour une durée de séjour de 30 jours maximum.
- **Visa délivré par l'ambassade du Laos à Paris**. Vous devrez remplir le formulaire téléchargeable sur le site de l'ambassade : <https://laoevisa.gov.la/index>.

Si l'un des formulaires que vous devez remplir vous demande le nom de **l'hôtel où vous séjournerez la première nuit**, merci d'indiquer :

- si arrivée à Vientiane (circuits "Mosaïque d'ethnies" et "Indolent Laos") => Hotel S2 Boutique T2 Road, Ban 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/LPQ)

Votre Visa sera délivré sur place, à l'arrivée au Laos, au poste frontière de Nong Nok Khiene (au Laos), pour 43 \$US (tarif au 24/09/26). (1)

Si l'un des formulaires que vous devez remplir vous demande le nom de **l'hôtel où vous séjournerez la première nuit**, merci d'indiquer => Hotel Senesothxeune - Ban Khang Kong, Muang Khong, Champassack Province, Laos.

2/ CARTE D'IMMIGRATION depuis le 1^{er} septembre 2025

Carte d'immigration digitale obligatoire à faire dans les 3 jours avant l'arrivée aux points suivants :

Aéroport international de Luang Prabang et de Vientiane (Wattay) sur le site <https://immigration.gov.la>

Un QR code sera généré et à présenter soit sur votre téléphone soit en format papier.

- Il est **vivement recommandé de disposer d'un contrat d'assistance ou d'une assurance** permettant de couvrir tous les frais médicaux et de rapatriement sanitaire.
- Les **mineurs** voyageant seuls, ou avec une personne ne disposant pas de l'autorité parentale, doivent présenter une autorisation de sortie de territoire.
- Pensez à vous munir d'une copie de vos certificats et formulaires, ou à les numériser sur votre propre adresse électronique.

FORMALITÉS SANITAIRES

Vaccination et/ou traitements conseillés :

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

(1) Toutes ces informations, données à titre indicatif, sont valables au 10/04/26 et ne concernent que **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 variété de plats mais l'ingrédient central reste le riz sous toutes ses formes que vous retrouverez à chaque repas agrémenté de poisson, de poulet ou de porc et de légumes. Des soupes vous seront également proposées. Parmi les spécialités locales que vous aurez l'occasion de déguster, le Mok pa consiste en un poisson cuit à l'étouffé dans une feuille de bananier.

Le dessert n'est pas une tradition en Asie et donc le choix est très limité. Il vous sera servi quelques tranches de fruits exotiques selon la saison ou un parfois dessert à base de riz et de lait de coco.

La consommation d'eau du robinet ou de boissons contenant de la glace pilée est vivement déconseillée. Les glaçons, en revanche, ne présentent aucun danger.

La plupart de vos repas seront pris dans des restaurants locaux.

PRISES ÉLECTRIQUES

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

MONNAIE

Au Laos l'unité monétaire est le kip (LAK). Les Laotiens utilisent également fréquemment le baht thaïlandais ou le dollar américain (1). Les euros peuvent être changés dans la plupart des banques, dans les bureaux de change ou chez les bijoutiers. Des distributeurs de billets ont été installés dans toutes les grandes villes du pays, de Paksé à Luang Prabang.

Pour connaître le taux de change actuel, vous pouvez consulter le site : www.xe.com.

Attention : aucune banque ni commerce n'acceptera de billets en dollars américains ou euros s'ils sont un peu déchirés, tachés, marqués ou même troués d'une épingle. Pensez donc à vérifier vos billets avant votre départ !

SAVOIR-VIVRE ET COUTUMES

Le Laos est sous l'influence du bouddhisme Theravāda depuis près de 8 siècles. La plupart des Laotiens ont d'ailleurs le bouddhisme pour religion. Toutefois, cela ne les empêche pas de conserver un fond animiste très présent et de croire aux esprits, connus localement sous le nom de "pi". Comme une grande partie des minorités ethniques recensées dans le pays, les habitants qui ne sont pas bouddhistes sont animistes. Au Laos, on trouve également quelques catholiques, souvent d'origine vietnamienne, essentiellement concentrés dans les grandes villes de sud du pays (Thakkek, Savanakkhet ou Paksé).

Les dates des principales fêtes varient d'une année sur l'autre, en fonction du calendrier lunaire sur lequel se basent la plupart d'entre elles. Les Laotiens étant très pudiques, vous ne les verrez pas se serrer la main ni s'embrasser pour se dire bonjour. Il est de coutume de saluer en joignant les mains au niveau de la poitrine, tout en inclinant légèrement la tête.

Bon à savoir

Comme dans tous les pays très religieux, quelques règles simples doivent être observées dans les lieux de culte, où certaines attitudes pourraient être mal interprétées.

Il est ainsi d'usage de se déchausser dès l'entrée d'une pagode ou d'une maison. Les épaules et les cuisses doivent être couvertes pour la visite des temples.

On ne doit ni s'asseoir sur le piédestal des statues, ni pointer ses pieds en direction du Bouddha.

Par ailleurs, restez le plus discret possible lorsque vous prenez des photos, notamment s'il s'agit de gens qui prient ou de femmes qui se lavent, à la rivière ou au puits.

Enfin, pendant toute la durée de votre séjour au Laos, retenez qu'on ne pointe pas les choses avec le pied, qu'on ne place jamais ses pieds au-dessus d'une personne, qu'on n'élève pas la voix et qu'on ne doit pas non plus toucher la tête des enfants.

SOUVENIRS ET ARTISANAT

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

LANGUE

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

BOUCLER SA VALISE LAOS

Bagages

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

Cigarette électronique

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

Suggestions solidaires

Notre prestataire local collabore avec plusieurs associations locales, certaines tournées vers l'aide à l'enfance.

L'une d'entre elles recherche en particulier peluches ou doudou (même usagé) pour les redistribuer aux enfants dans les villages les plus démunis

Vêtements

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

Chaussures

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

Matériel

N'hésitez pas à glisser dans vos bagages :

- une paire de lunettes de soleil ;
- une crème de protection contre le soleil et les insectes (les moustiques en particulier) ;
- une casquette ou un chapeau ;
- une petite pharmacie personnelle.

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

RECOMMANDATIONS - MINI LEXIQUE LAOS

Vos rencontres

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

Votre environnement

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

La vie en groupe

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

Recommandations pratiques

Comme dans tout voyage, évitez d'emporter avec vous des objets de valeur. Emportez également une photocopie de vos papiers d'identité ou téléchargez-les sur une plateforme de type Google Drive pour pouvoir y accéder depuis n'importe quel ordinateur.

Ne laissez jamais vos objets de valeur (argent, passeport, billets d'avions) dans votre chambre, votre bus ou un restaurant. Chaque fois que cela est possible, placez-les dans le coffre de l'hôtel ou dans votre valise fermée à clé.

Observez les règles élémentaires de prudence. Nouvelles Frontières et notre prestataire ne sauraient être tenus pour responsables des conséquences de tels vols ou pertes.

Mini-lexique

Bonjour : sabaïdii (et joindre les mains au niveau de la poitrine).

Au revoir : sabaïdii ou la kone (prononcer "laconne")

Merci : khawp jaï (prononcer "krop chaï")

Oui : tchao ou doï

Non : bo