

## MYANMAR – PAGODES ET BEAUTES BIRMANES – MMRCT050



Entre 16h55 et 19h45



+4h30 en été / +5h30 en hiver

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

**FICHE TECHNIQUE VALABLE POUR LES DEPARTS DU 18/12/2020 AU 17/12/2021 inclus**

### VOTRE VOYAGE

*Un circuit complet et confortable d'une durée idéale pour voir les incontournables du pays et pour profiter de la magie qu'offre le Myanmar. Vous découvrirez Mandalay et ses anciennes capitales, son coucher du soleil. Découverte des ateliers de batteurs de feuilles d'or avant de visiter les superbes grottes de Po Win Daung et de descendre l'Irrawaddy vers Bagan où vous ferez plusieurs croisières. Pour finir, la région du lac Inle vous offrira ses richesses culturelles, ethniques et ses jardins flottants uniques.*



## ITINERAIRE

### **Jour 1 : Paris – Yangon**

Envol à destination de Yangon. Nuit en vol.

### **Jour 2 : Yangon • (17 km/env. 1h)**

Arrivée à Yangon. Accueil par votre guide et transfert à l'hôtel. Déjeuner libre, visite de Yangon considérée comme l'une des villes les plus charmantes d'Asie en raison de son patrimoine colonial britannique et du marché Bogyoke pour vos achats (fermé le lundi et jours fériés). Découvrez la spectaculaire pagode Shwe Dagon. Admirez l'immense flèche d'or de 100 m de haut qui s'élançe au sommet de la colline et scintille au soleil. La base est entourée de centaines de stûpas dorés formant une véritable ville sainte. La ferveur des pèlerins est toujours intense. Temps libre pour vous imprégner de l'atmosphère du lieu. Dîner, nuit à l'hôtel Inya lake 4\*.

### **Jour 3 : Yangon – Hého – Lac Inle • (30 km/env. 1h)**

Envol de Yangon pour Hého. Accueil, départ pour le lac Inle. Situé dans l'État Shan de la Birmanie du Nord-Ouest, il est l'un des endroits les plus pittoresques du pays. Il est situé à 900 m au-dessus du niveau de la mer, et c'est l'une des principales attractions touristiques au Myanmar. Le lac, 22 km de long et 10 km de diamètre, est parsemé de temples, stûpas et monastères. Embarquement à bord d'une pirogue à moteur afin de découvrir la vie du lac : ses pêcheurs Intha et leur étonnante manière de ramer debout et ses surprenants jardins potagers flottants où sont cultivées toutes sortes de primeurs. Déjeuner, puis visite du monastère Nga Phe, qui renferme une étonnante collection de statues de Bouddha, et de la pagode Phaung Daw Oo. Dîner et installation pour 2 nuits à l'hôtel central 81 3\* (Nyaung Shwe/Lac Inle).

### **Jour 4 : lac Inle**

Navigation jusqu'au village de Thale Oo, situé sur la rive est du lac Inle. Balade dans le village et poursuite vers le village voisin d'Alae Myaung, où vous pourrez découvrir l'agriculture locale, au beau milieu des rizières, et échangerez avec les paysans locaux. Promenade dans le village. Déjeuner et visite de quelques-uns des nombreux ateliers artisanaux de tissage de la soie et de fabrication de cigares. Dîner avec spectacle de danses Shan (cette activité est proposée uniquement pour les groupes de plus de 10 voyageurs) et nuit à l'hôtel.

### **Jour 5 : lac Inle – Kakku – Pindaya • (195 km/env. 6h50)**

Route dans l'État Shan jusqu'à Kakku, un village Pao, principale ethnie de la région. Visite de son étonnant cimetière de près de 2 500 stûpas de tous styles et de toutes époques. Déjeuner puis route pour Pindaya. Dîner, nuit à l'hôtel Conqueror 3\*.

### **Jour 6 : Pindaya – Mandalay • (304 km/env. 7h30)**

Visite de Pindaya et ses fabuleuses grottes bouddhiques aménagées dans les falaises au-dessus du village. Elles abritent des milliers de statues d'or du Bouddha au sourire paisible qui luisent dans la pénombre. Déjeuner. Puis, route vers Mandalay à travers de magnifiques paysages. Arrivée dans l'ancienne capitale royale. Dîner et installation pour 3 nuits à l'hôtel Capital 3\*.

### **Jour 7 : Mandalay – Pont U Bein – Mandalay • (43 km/env. 1h40)**

Découverte de la surprenante pagode Kuthodaw décrite comme étant "le plus grand livre de Bouddha du monde". Visite du monastère Shwenandaw. Départ pour Sagaing avec ses 500 stûpas, monastères et 6 000 moines. Arrêt à la pagode Soon U Ponnya Shin pour profiter du panorama. Déjeuner. Route pour Ava, que vous découvrirez à bord de petites calèches traditionnelles. Visite des ruines du palais royal, de la tour de Guet, du monastère en teck Bagaya et du monastère en brique et stuc Maha Aungmye Bonzan. Poursuite vers Amarapura et promenade sur le pont U Bein au coucher du soleil. Dîner et nuit à l'hôtel.

#### **Jour 8 : Mandalay – Mingun – Mandalay**

Visite de la pagode Mahamuni où des milliers de fidèles viennent recouvrir le Bouddha de feuilles d'or. Découverte des ateliers de batteurs de feuilles d'or. Croisière sur l'Irrawaddy jusqu'au village de Thone Se Pay où vous déjeunerez chez l'habitant. Balade à travers le village et rencontre avec les locaux. Reprise de la croisière pour traverser le fleuve jusqu'à Mingun. Visite de la grande pagode inachevée, réputée pour être la plus grande du monde, et de l'élégante pagode Hsinbyume. Retour par bateau à Mandalay. Vous visiterez la colline de Mandalay avec une belle vue sur la ville et le palais royal pour profiter du coucher du soleil. Dîner et nuit à l'hôtel.

#### **Jour 9 : Mandalay – Po Win Daung – Monywa • (250 km/env. 5h20)**

Route en direction de Monywa. Vous visiterez la pagode multicolore Thanboddhay et son intérieur décoré de plus de 500 000 Bouddhas miniatures et 2 Bouddhas géants. Après le déjeuner, vous partirez à la découverte des grottes de Po Win Daung, qui abritent des centaines de Bouddhas sculptés à même la roche. Puis, viendra la visite du dédale de temples troglodytes de Shwe Ba Taung. Retour à Monywa. Dîner et nuit à l'hôtel Glorious 3\*

#### **Jour 10 : Monywa – Pakkoku – Croisière – Bagan • (120 km/env. 3h)**

Route pour Pakkoku (3h). À Pakkoku, visite du village et de ses activités : fabriques de nouilles birmanes, de tissus et de bâtons d'encens. Déjeuner. Croisière sur l'Irrawaddy pour Bagan (2h30), l'occasion de découvrir la vie sur les berges du fleuve. Dîner et installation pour 3 nuits à l'hôtel The Regency 3\*.

#### **Jour 11 : Bagan – Myinkaba – Bagan**

Excursion pour découvrir l'incroyable cité de Bagan (10e -13e siècles), l'un des sites antiques les plus spectaculaires d'Asie classé au Patrimoine Mondial de l'UNESCO. Les ruines de près de 2 500 temples hérissent la plaine dans une mise en scène grandiose. Balade dans le marché coloré de Nyaung Oo, où les habitants font commerce de produits frais et d'artisanat. Découverte de la pagode Shwezigon, où les pèlerins viennent honorer Bouddha. Visite d'un monastère. Déjeuner. Visite des temples Shwegûgyi et Gawdawpalin. Balade dans le village de Myinkaba, dont vous visiterez les fabriques de laque. Découverte du temple Gubyaukgyi et de ses peintures murales, ainsi que des temples de Nagayon, de Manuha et de la pagode Dhammayanzika. Dîner et nuit à l'hôtel.

#### **Jour 12 : Bagan – TaungBi – Bagan**

Vous visitez le village de TaungBi ou un autre village. Vous découvrirez la vie locale en visitant une échoppe de nouilles, le coiffeur du village et un salon de thé. Promenade en calèche : visite des temples Ananda et Htatbinyu. Déjeuner. Poursuite sur un sentier qui mène au Patho Dhammayangyi

et au temple Sulamani, la pagode Shwesandaw puis vous pourrez admirer le coucher du soleil sur la petite colline. Dîner et nuit à l'hôtel.

**Jour 13 : Bagan – Mont Popa – Nai Pyi Taw • (293 km/env. 6h30)**

Activité éco-sensible : départ pour le petit village de Set Set Yo accessible en petite camionnette, où vous observerez des coutumes locales originales. Continuation vers le mont Popa, incroyable cheminée volcanique de basalte noir couronnée de temples consacrés aux "nat" (divinités). Dans le village même, visite du temple des "nat" et temps libre avant une tasse de thé (voir notes). Déjeuner. Départ vers la nouvelle capitale du pays : Nay Pyi Taw dont la construction fût décidée par la junte militaire en 2006. Dîner et nuit à l'hôtel Aureum Resort 4\*.

**Jour 14 : Nay Pyi Taw – Yangon • (370 km/env. 5h50)**

Découvrez la nouvelle capitale du pays, ses gigantesques bâtiments administratifs, ses immenses avenues et autoroutes souvent désertes et la réplique moderne de la pagode Shwe Dagon. Un site surréaliste ! Déjeuner. Départ pour Yangon. Dîner et installation à l'hôtel Akore Myanmar Life 4\*.

**Jour 15 : Yangon – Paris**

Libre jusqu'au transfert à l'aéroport de Yangon pour votre vol retour pour Paris. Déjeuner libre. Diner à bord. Ou profitez de nos offres d'extensions.

**Jour 16 : arrivée à Paris**

**Le voyage continue L'État Karen et le rocher d'Or • 4 nuits**

**Jour 15 : Yangon – Kyaikhtiyo (rocher d'Or) (195 km/5 h)**

Route en direction du célèbre Rocher d'Or. Déjeuner en cours de route. Arrivée à Kimpun et montée à bord d'une camionnette pour atteindre le Rocher d'Or, après une courte marche, découverte de ce haut lieu de pèlerinage bouddhiste, énorme mégalithe rond recouvert d'or. Diner et nuit au Golden Rock ou Golden Sunrise 3\*.

**Jour 16 : Kyaikhtiyo – Hpa-An (114 km/3 h)**

Route vers Hpa-An, capitale de l'État Karen, visite d'une grotte qui comporte des écritures datant du 7e siècle. Halte à Kyauk Kalap, stûpa construit sur un rocher au milieu d'un lac. . Déjeuner. Arrêtez-vous en chemin à la pagode Shwe Yin Hmyaw, un endroit apprécié des locaux qui viennent flâner en soirée et admirer le coucher du soleil sur la rivière. Retour à Hpa-An en fin de journée. Dîner et installation pour 2 nuits à l'hôtel Perfect Hotel 3\*

**Jour 17 : Hpa-An (60 km/1 h 30)**

Visite du jardin Lumbini et ses multiples Bouddhas au pied du mont Zwegabin. Déjeuner, dans l'après-midi transfert au village Lakkhana où réside la tribu Karen dont les membres vivent dans des maisons en bois au milieu d'une végétation luxuriante, visites des grottes Kaw Ka Thaug et de la grotte Sadan tour en pirogue pour partir à l'exploration du lac. Dîner et nuit à l'hôtel.

**Jour 18 : Hpa-An – Bago – Yangon (312 km/7 h 30)**

Visite du marché local de Hpa-an. Arrivée à Bago, visites de la pagode Shwenandaw, du Bouddha couché de Shwethalyaung, et des quatre Bouddhas adossés. Déjeuner. Retour à Yangon en fin de journée. Dîner et nuit à l'hôtel Akore Myanmar Life 4\*.

**Jour 19 : Yangon – Paris**

Transfert à l'aéroport de Yangon et vol de retour pour Paris. Déjeuner libre. Dîner à bord

**Jour 20 : arrivée à Paris****Le voyage continue Séjour balnéaire à Ngapali • 4 nuits****Hôtel Amata Resort & Spa 4\* à Ngapali**

Pour terminer agréablement votre voyage pendant la belle saison, partez séjourner sur la magnifique plage de sable de Ngapaly ouvrant sur l'océan Indien dans le cadre enchanteur du Amata Resort & Spa 4\*. Séjour avec petits déjeuners + transport aériens A/R depuis Yangon et transferts terrestres inclus.

Situé à 30 minutes de l'aéroport de Thandwe, l'hôtel est composés de chambres, cottages ou grandes cabanes au style birmane moderne et sont équipés d'un minibar, bouilloire électrique, TV à écran plat ainsi qu'une salle de bains privative avec douche.

**ACTIVITE FACULTATIVE****Jour 11 : Bagan - Option Survol de Bagan en Montgolfière **Uniquement de mi-Octobre à fin-Mars.******Informations sur le vol en Montgolfière :**

Catégorie Standard : Maximum 16 pax par montgolfière.

**Déroulé du survol :**

Les participants sont acheminés sur le lieu de l'envol vers 5h du matin (L'heure du départ et la durée du vol dépendent des conditions météorologiques)

Le vol dure environ 45 minutes

Une collation est offerte à la suite du vol

Les participants rejoignent par la suite l'hôtel (vers 8h)

Le prix comprend: les transferts à partir de / à l'hôtel - aérodrome de départ, vol en montgolfière, certificat, petit déjeuner léger.

**Informations passagers :**

Tout passager pesant plus de 125kg devra payer une surcharge de 100% du prix du ticket

Les enfants doivent être âgés de minimum 8 ans. Les enfants de moins de 16 ans doivent être accompagné d'un adulte et mesurer minimum 137 cm

La taille du participant doit dépasser la hauteur du panier

Les clients doivent donner leur poids en avance - pour des mesures de sécurité (le pilote peut équilibrer la nacelle)

**Politique d'annulation:**

Aucun remboursement en cas d'annulation ou de non présentation ne sera effectué. Le vol peut être annulé à la dernière minute en raison de conditions météorologiques défavorables. Dans ce cas, le montant total sera remboursé.

**À NOTER :**

Le dîner du spectacle de danses Shan n'aura lieu qu'à partir de 10 participants. La durée des croisières varie selon le niveau de l'eau, certaines portions peuvent se faire par voie terrestre si les conditions l'exigent. Ce programme pourra être fait en sens inverse à certaines dates. Pendant la fête de l'Eau et le Nouvel An birman en avril, de nombreux magasins, marchés seront fermés et certaines visites pourront être modifiées. La visite du village de Thone Se Pay et rencontre avec les locaux ne sera pas accessible de juillet à début octobre à cause de la mousson, il sera remplacé par la visite du marché de Jade et des ateliers d'artisanat.

**FORMALITES & SANTE**

Nous vous recommandons de vous occuper de votre visa (à faire avant votre départ) dans des délais confortables.

Par courrier :

Tout envoyer par Lettre Recommandée avec Accusé de Réception à l'Ambassade du Myanmar à Paris ou s'y rendre directement.

Ambassade du Myanmar en France  
60 rue de Courcelles  
75008 Paris  
Tél: 01.56.88.15.90  
Email: me-paris@wanadoo.fr

- 1) Un passeport
- 2) Le formulaire de demande de visa rempli à télécharger sur le site de l'ambassade.
- 3) 2 photos d'identité récentes en couleur sur fond clair
- 4) 1 chèque de 70 EUROS (montant à vérifier sur le site de l'Ambassade, il peut être augmenté à tout moment) libellé à Service Consulaire de l'Ambassade de Birmanie en France.
- 5) Vos passeports
- 6) Une enveloppe timbrée et libellée à votre adresse avec accusé de réception

Via internet :

La visa peut être obtenu en une heure (3 jours ouvrés maximum). L'entrée sur le territoire doit se faire obligatoirement par voie aérienne/

Voici la procédure à effectuer sur le site en anglais ! <http://evisa.moip.gov.mm/>

- 1) E-visa à obtenir sur le site <http://evisa.moip.gov.mm/>
- 2) Sélectionner le pays, le type de Visa («Tourisme»), et l'aéroport d'arrivée (choisir entre Yangon, Mandalay et Nay pyi daw).
- 3) Ensuite, entrer les renseignements basiques d'une demande de visa (nom/prénom/numéro de passeport etc...) et charger une photo d'identité.  
Après avoir rempli tout le formulaire, une page de paiement classique et sécurisée s'affiche.  
Le paiement des 50 USD peut être fait par carte bancaire. Une confirmation du paiement est automatiquement envoyée dans l'heure.
- 4) La «VISA APPROVAL LETTER» est envoyée par mail au maximum dans les 3 jours ouvrés. Ce document est à imprimer et à emporter avec vous pour le présenter au service de l'immigration à l'arrivée.

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

## ADRESSE UTILE

### Ambassade de France en Birmanie

102 Pyidaungsu Yeithka Road - BP 858

Rangoun

Numéro d'urgence :

+ 95 9 44 70 78 207

+ 95 9 77 32 67 176

## SANTE, VACCINS, RECOMMANDATIONS SANITAIRES

Aucun vaccin obligatoire, mais la mise à jour du DTP, un traitement anti paludéen et un répulsif anti-moustique sont conseillés. A voir avec son médecin traitant.

Il est nécessaire de se munir, avant le départ, d'une trousse de pharmacie de secours ainsi que des médicaments dont on a besoin lors d'un traitement particulier.

## INFORMATIONS PAYS

### Monnaie

La monnaie officielle est le Kyat (prononcé « chat »). Il est maintenant possible de changer vos euros à l'aéroport juste après l'immigration avec un taux acceptable, ou en ville à côté du marché de Bogyoke. (De nombreux bureaux de change sont présents partout en ville)

Les cartes de crédit et les chèques de voyage ne sont en général pas acceptés en Birmanie (sauf dans quelques hôtels et restaurants et avec surcharge). Nous recommandons aux voyageurs de se munir de suffisamment d'argent en liquide. Vous pouvez maintenant échanger des euros dans les principales villes du pays. Les autres monnaies étrangères sont difficilement échangeables (sauf dans les grandes villes). Si possible se munir de billets neufs en Euros (« gros montant » plutôt que « petit montant » pour un meilleur taux de change) et en très bon état n'étant surtout pas pliés, ne portant ni marque ni aucune trace (de tampon / stylo). Il y a des distributeurs automatiques, dans toutes les principales villes du pays.

1€ = 1 724 MMK (Mis à jour en juillet 2019)

Bon à savoir : Le FEC, n'est plus en cours de circulation.

Pour connaître son taux de change actuel, vous pouvez consulter le site : [www.xe.com](http://www.xe.com)

### Savoir-vivre et coutumes

Comme dans tous les pays très religieux, quelques règles simples doivent être observées dans les lieux de culte et une attitude contraire peut être mal interprétée. Il est d'usage de se déchausser dès l'entrée dans l'enceinte d'une pagode ou d'un temple. Ne pas s'asseoir sur le piédestal des statues et de ne pas présenter ses pieds devant Bouddha. Essayez d'être discret lorsque vous prenez des photos. Ne pointez pas les choses avec le pied. N'élevez pas la voix. Ne touchez pas la



tête des enfants. La liste est longue des comportements qu'il vous faudrait adopter, référez-vous au manuel *Does and Don't* sur l'on trouve dans les endroits touristiques de Birmanie.

### **Souvenirs et artisanat**

Vous trouverez tout au long de votre voyage à vaste choix d'objets fabriqués de façon artisanale : vêtements, objets en laque, en or, en argent et en bois sculpté. Vous pourrez trouver de magnifiques soieries tissées à la main dans la région du Lac Inle et toutes sortes de tissus en coton et en lin. Bagan est réputé pour son savoir-faire de fabrication des laques.

Le Myanmar produit également les plus beaux rubis du monde, ainsi que des saphirs.

### **Langue**

Langue officielle : le birman. Dialectes des diverses minorités ethniques. Anglais dans les zones touristiques.

## **INFORMATIONS CIRCUIT**

### **BON A SAVOIR**

Sur votre route, vous aurez souvent l'occasion de rencontrer les populations locales. Où que vous soyez, sachez faire preuve de discrétion et d'humilité. La multiplicité des cultures et des traditions fait que certaines attitudes sont perçues différemment selon les pays. Pour ne pas commettre d'impair, prenez le temps de comprendre les personnes que vous rencontrez, prenez le temps de créer des liens. Là aussi, écoutez les conseils de votre guide ! Il connaît mieux que quiconque les comportements à éviter ou à adopter. Par exemple, si vous souhaitez prendre une personne en photo, demandez-lui toujours sa permission. Le meilleur moyen qu'elle accepte est d'avoir établi un contact préalable. De même, ne distribuez pas des cadeaux à tout va... Cela incite souvent les enfants à mendier, pour éviter ce genre de dérive, mieux vaut se référer aux structures locales compétentes (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...) et éviter les comportements exubérants.

### **ENCADREMENT/ACCOMPAGNEMENT**

La personne qui vous accompagne saura vous faire partager son goût du voyage et sera votre interlocuteur privilégié. Guides locaux francophones (sauf durant les journées libres), ils sauront mieux que quiconque vous faire découvrir leur pays et coutumes, répondre à vos questions et favoriser vos rencontres avec les populations. Votre guide local(e) détient le diplôme de guide officiel de l'état ce qui signifie que ce ou cette dernière a les connaissances et le niveau de français pour encadrer des voyageurs. Sachez cependant que l'accent birman persiste et c'est ce qui fera le charme de vos échanges avec votre guide/accompagnateur.

### **TRANSPORT**

Le circuit est effectué à bord d'un bus ou minibus climatisé, bateau, pirogue à moteur, calèche et avion.

Le réseau routier est en constante amélioration mais l'état des routes sur l'ensemble du pays reste en mauvais état et inégal (manque d'entretien...). Les routes sont souvent encombrées (riz qui y sèche, poules ou autres animaux domestiques, bicyclettes, piétons...). Certaines distances sont importantes, la vitesse est limitée pour les véhicules transportant des passagers : certains transferts par la route peuvent s'avérer assez longs et fatigants mais le spectacle est sur la route.



Les accès aux sites visités et aux transports fluviaux ou terrestres peuvent parfois être difficiles. Nous recommandons aux participants d'être prudents même en l'absence de signalisation spécifique.

Sachez que les trajets sont assez longs au Myanmar et le mauvais état des routes rend les trajets difficiles. L'état des routes est assez médiocre surtout après la saison des pluies, même si des efforts sont faits pour améliorer les routes. Les temps de trajet peuvent être allongés.

Les véhicules utilisés sont assez vieux au Myanmar et les longues distances rendent les trajets moins confortables que dans les pays voisins, (attention au mal de dos).

### **NIVEAU DE DIFFICULTÉ**

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

### **HEBERGEMENT**

Hôtels sélectionnés pour leur qualité. Selon l'état des réservations nous pouvons être amenés à vous loger dans des hôtels similaires dans certains endroits. La liste définitive des hôtels est disponible auprès de votre agence de voyage 15 jours avant le départ.

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

Au Myanmar, l'infrastructure hôtelière est encore limitée et ne correspond pas aux critères internationaux. Vous devrez accepter quelquefois un certain manque de confort dû aux infrastructures locales. Les coupures de courant sont fréquentes surtout dans les grandes villes (interrompant l'alimentation en eau et la climatisation).

Attention, sur certaines étapes le groupe pourra être logé dans des hôtels différents (du fait de la petite capacité hôtelière).

## **INFORMATIONS PRATIQUES**



Climat agréable d'Octobre à Mars ; Avril et Mai sont les mois les plus chauds. La saison des pluies se situe entre Juin et Septembre. En hiver, la saison est sèche, le climat est toujours ensoleillé et pas trop chaud. Pendant la période de Novembre à Février les températures sur le lac Inle peuvent descendre en dessous de 10°C pendant la nuit et tôt le matin. Tous les hôtels n'étant pas très préparés pour le froid (manque de chauffage), il est recommandé de prévoir des vêtements chauds !



Pension complète à l'exception de **2 repas**.

La cuisine birmane classique est un surprenant mélange d'influences birmanes, môns, indiennes et chinoises.

Le riz, base de tous les repas, se sert accompagné de divers plats au curry, de poisson, de poulet, de crevettes roses ou, le plus souvent, de mouton. Les currys birmans sont les plus doux d'Asie. Presque tous les plats s'assaisonnent au n'gapi, une pâte salée à base de crevettes ou de poissons séchés et fermentés.

Les repas se terminent souvent par du lephet thok, un genre de salade de feuilles de thé vert humidifiées et pressées, mélangées à des graines de sésame, des petits pois frits, des crevettes séchées, de l'ail frit, des cacahuètes, de la noix de coco et d'autres ingrédients croquants et parfumés.



Les pourboires ne sont pas obligatoires mais sont toujours bien appréciés. Ils doivent être employés en signe de remerciement. Si vous êtes satisfait du service, il est d'usage de laisser un pourboire au guide, accompagnateur et chauffeur. Prévoir environ 5€ par jour et par personne.

Petits pourboires à prévoir également pour les bagagistes des hôtels, garde chaussures, rickshaws, 4x4, toilettes, les cyclopousses et les rameurs (1 à 2 € par personne environ).

Les retraits en espèces sont possibles dans la plupart des villes, avec une carte de crédit. Les paiements sont également possibles, dans certains hôtels, des boutiques de luxe, ou dans des restaurants. Nous vous conseillons d'avoir avec vous des espèces vous permettant de faire face à vos dépenses personnelles pendant toute la durée du voyage.



Pour les appareils photos numériques, prévoir des cartes mémoires suffisantes, une batterie de rechange et votre chargeur. Un filtre UV sera une protection efficace pour votre objectif. Un téléobjectif de 80-135 ou 200 mm est très apprécié pour les photos d'animaux.

En Birmanie, vous aurez à vous acquitter de « droits de photographe ou de filmer ». Ces droits sont perçus dans les sites touristiques. Ils sont destinés à l'entretien des temples et des pagodes. Ne vous opposez pas à leur perception, quel que soit votre sentiment sur la légitimité de ce prélèvement. Si vous refusez de vous acquitter, soyez sûr que votre guide en paiera, à un moment ou à un autre, le prix.



220 V avec un mixe de prises, deux fiches plates, deux fiches rondes ou trois fiches. Prévoyez d'apporter un adaptateur universel. Les coupures d'alimentation électrique sont fréquentes mais la plupart des hôtels ont leur propre générateur.

**BOUCLER SA VALISE**



## Bagages

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

## Vêtements

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

Les soirées dans les régions en altitude et proches du lac Inlé peuvent être fraîches donc prévoir un pull ou d'autres vêtements chauds si vous visitez ces régions. Cette recommandation s'applique surtout pendant les trajets matinaux en bateau.

Une tenue correcte est souhaitable dans tous les lieux publics.

Merci de vous couvrir les épaules et les genoux à l'intérieur des temples et pagodes.

## Chaussures

Une paire de baskets confortable et une paire de chaussures de marche

N'utilisez pas de chaussures à semelles de corde (en période de mousson).

Une paire de sandales (facile à enlever) est également appréciable pour la visite des temples et pagodes

NOTE : Il faut être pieds nus lors des visites des temples. Il est donc indispensable d'ôter vos chaussettes (les bas de contention ne seront pas acceptés)

## Matériel

Lunettes de soleil

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

Une casquette, ou un chapeau, et un foulard

Une serviette de bain et vos affaires de toilettes personnelles

Petite pharmacie personnelle

## VOYAGE ET PARTAGE

### La vie en groupe

Vous allez vivre plusieurs jours en communauté et certaines concessions sont indispensables à la cohésion du groupe. Il est nécessaire d'être ponctuel au rendez-vous donné par votre accompagnateur ou guide. Les retards peuvent remettre en cause l'organisation des visites prévues.

### Votre environnement

Les itinéraires que vous allez parcourir ont été choisis pour leur beauté, leur authenticité ou leur originalité. Quelques principes permettront à d'autres voyageurs d'apprécier ces mêmes paysages.

L'eau est un bien précieux dans de nombreux pays (désertiques ou non), ne la souillez pas (prévoyez toujours des savons et shampoings biodégradables). Les animaux que vous pouvez rencontrer sont chez eux, ne les dérangez pas et essayez de passer inaperçus... Enfin certains sites ou parcs naturels sont protégés et imposent un règlement qu'il est important de respecter. Bref, ne laissez aucune trace derrière vous, ramassez vos déchets et suivez les conseils de votre guide !

Si malgré toutes les attentions que nous portons à l'environnement, vous constatez une négligence quelconque, nous vous demandons de la communiquer à votre agence.

### 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 perçues différemment selon les pays. Pour ne pas commettre d'impair, prenez le temps de comprendre les personnes que vous rencontrez, prenez le temps de créer des liens. Là aussi, écoutez les conseils de votre guide ! Il connaît mieux que quiconque les comportements à éviter ou à adopter. Par exemple, si vous souhaitez prendre une personne en photo, demandez-lui toujours sa permission. Le meilleur moyen qu'elle accepte est d'avoir établi un contact préalable. De même, ne distribuez pas des cadeaux à tout va... Cela incite souvent les enfants à mendier, pour éviter ce genre de dérive, mieux vaut se référer aux structures locales compétentes (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...) et éviter les comportements exubérants.

## RECOMMANDATIONS

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

### BIBLIOGRAPHIE

*Le Guide du Routard : " Myanmar " - Ed Hachette*  
*Guide "Myanmar" - Ed Lonely Planet*  
*Se libérer de la peur-Aung San Suu Kyi – Ed des femmes*  
*Une histoire birmane – George Orwell – Ed Grard Lebovici*  
*La vallée des rubis – Joseph Kessel – Ed Gallimard*  
*Terre d'or – Norman Lewis – Ed Olizane*

### MINI LEXIQUE

Bonjour : Mingala ba  
Au revoir : Thwabaounme  
Merci : tjay zu tim ba deh  
Oui : Hoe tale  
Non : Ma hoe bou

**Nous vous souhaitons un très beau voyage !**