

LAOS & CAMBODGE – INDOLENT LAOS & TEMPLES D'ANGKOR
17 jours / 14 nuits - LAOCT030



Entre 16h25 et 21h10



+5h en été / +6h en hiver

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

FICHE TECHNIQUE VALABLE POUR LES DEPARTS DU 12/01/2022 AU 9/11/2022 inclus
Au moment de la réservation, pensez à imprimer la dernière fiche technique à jour

VOTRE VOYAGE

Durant ce voyage, prenez le temps de découvrir les paysages de l'intérieur du pays, ainsi que les traditions laotiennes à travers les villages de tribus. Vous irez aussi à la découverte de Luang Prabang, ancienne capitale royale au charme colonial. Vous visiterez la capitale du Laos, Vientiane, avant de vous laisser fasciner par le site d'Angkor, cœur battant du puissant Empire khmer, en plein cœur de la jungle... Enfin, vous sillonnerez la capitale du Cambodge, Phnom Penh.



ITINERAIRE

Jour 1 : Paris – Vientiane

Vol à destination de Vientiane. Nuit en vol.

Jour 2 : Vientiane

Arrivée à Vientiane, accueil à l'aéroport et assistance par notre représentant et transfert à l'hôtel. Verre de bienvenue (jus de fruit). Déjeuner libre. En fin d'après-midi, rendez-vous à la réception de l'hôtel avec votre guide. Puis, départ à pied en direction des berges du Mékong afin d'avoir un aperçu de l'ambiance nocturne, avec guinguettes, marchés et séances de gym caractéristiques au moment du coucher du soleil. Dîner dans un restaurant local, pour une première introduction à la gastronomie locale. Nuit à l'hôtel Lao Orchid ou Sabaidee Lao 3*.

Jour 3 : Vientiane – Lac de Nam Ngum • (125 km/env. 1h30)

Découverte de la ville et de ses monuments. Vous aurez l'occasion de visiter le Patuxai, l'Arc de Triomphe à la laotienne qui domine les Champs Elysées locaux. Vous pourrez monter tout en haut, pour avoir une belle vue panoramique de la ville. Vous verrez également le Vat Sisaket, à l'influence siamoise, qui présente une architecture unique en son genre, Le Vat Ho Phra Kheow et le Pha That Louang, le symbole national. Déjeuner dans un restaurant local. Puis route vers le nord en direction du lac de la Nam Ngum. Arrivée en fin d'après-midi sur les rives du lac de la Nam Ngum et visite du village de pêcheurs se trouvant en bord de route. Puis installation au Sanctuary Nam Ngum Resort 3*. Apéritif au bord du lac pour profiter du coucher du soleil. Dîner et nuit à l'hôtel.

Jour 4 : Nam Ngum – Vang Vieng – Luang Prabang • (230 km/env. 4h50)

Route vers Vang Vieng et ses somptueux paysages de monts karstiques, ses falaises à pic qui dominant les rizières. Découverte de la grotte Tham Thiang, située dans une falaise karstique, au bout d'un escalier de 150 marches. Puis, vous monterez à bord de pirogues pour une promenade sur la rivière Nam Song afin de découvrir les rives de Vang Vieng. Déjeuner dans un restaurant sur les bords de la rivière. Ensuite, direction Luang Prabang par une jolie route de montagne. En cours de route, arrêt dans des petits villages et découverte d'un petit marché faisant commerce de plantes médicinales. Arrivée à Luang Prabang en fin de journée et installation au Sanctuary Hôtel Luang Prabang 3*. Dîner Sindat, spécialité de BBQ asiatique.

Jour 5 : Luang Prabang

Suggestion pour les lève-tôt (entre 05h30 et 06h00 - sans guide) : Allez vous poster à un carrefour en centre-ville, au lever du soleil (vers 6h00), et vous pourrez assister au défilé silencieux des bonzes en robe safran. Ils viennent tous les matins des nombreux temples de Luang Prabang en longues processions silencieuses, chercher nourriture et offrandes auprès des fidèles... Observez, photographiez ou filmez, mais en silence. Respectez-les, et abstenez-vous de perturber leur marche. Enfin, merci de ne pas acheter le riz préparé par les marchandes qui y voient l'opportunité de gagner quelque argent, (il s'agit d'un rituel qui ne concerne pas les Occidentaux).

En matinée, exploration de la ville avec un mode de transport traditionnel : le Tuk Tuk. Ancienne capitale royale, classée au Patrimoine Mondial de l'Humanité par l'UNESCO, vous découvrirez les nombreuses splendeurs que cache cette petite ville. Vous aurez l'occasion de visiter : le Palais Royal, aujourd'hui Musée National, le Vat May, un temple du XVIIIe siècle, coiffé d'une toiture à cinq pans et trois parasols, le Vat Xieng Thong, le Temple de la Cité Royale, le plus beau de la ville, vaste ensemble d'édifices sacrés, il est l'un des joyaux de l'art lao.

Déjeuner dans un restaurant en cours de visite. Après-midi et soirée libre pour profiter de la ville à votre rythme. Suggestion : se balader dans le marché de nuit qui s'installe tous les jours dans la rue principale de 17 à 22 heures. Dîner libre. Nous avons choisi un hébergement non loin du centre, vous aurez l'embarras du choix pour vous restaurer (restaurants pour tous les budgets, la plupart ont des menus en français, marché de nuits, gargotes...). Nuit à l'hôtel.

Jour 6 : Luang Prabang – Cascades de Kuang Sy – Luang Prabang • (60 km/env. 1h30)

Ce matin, départ par une belle route de campagne (environ 40 minutes) entre villages et rizières pour la Buffalo Lao Dairy Farm. Cette ferme élève des buffles, un projet socialement responsable, qui vous en apprendra plus sur les pratiques durables et écologiques pour élever des animaux de ferme : nourrir, traire, laver et brosser les buffles. Une occasion unique également de goûter les délicieux fromages et glaces produits sur place.

Puis, transfert aux chutes de Kuang Sy. Nichées en pleine forêt, les chutes s'écoulent dans plusieurs bassins d'eau turquoise en cascade. Déjeuner au restaurant "Carpe Diem" situé en contrebas du site, à l'écart de la foule. Ce restaurant propose une cuisine fusion pleine de saveur dans un décor de rêve...Vous serez entourés de petits bassins turquoise et vous pourrez vous baigner entre deux plats ! Carpe Diem reverse 5% des bénéfices à l'association "ASAS" dont l'objet social est de construire des accès à l'eau potable et participer à la réhabilitation d'écoles dans les villages isolés du Nord Laos.

Puis, retour à Luang Prabang en début d'après-midi, vous complèterez votre tour de ville par : le Vat Visoun : le plus ancien temple de la ville et That Makmo, son stupa à la forme caractéristique de pastèque, mais également le Mont Phousi, colline sacrée située en plein centre-ville. On y accède par un long escalier qui serpente au milieu de nombreux pagodons chargés de légendes. A son sommet, il offre une vue panoramique sur la ville et ses fleuves. Soirée libre et dîner libre. Nuit à l'hôtel.

Jour 7 : Luang Prabang – Grottes de Pak Ou – Luang Prabang • (60 km/env. 2h)

Départ pour le marché du matin : découverte des produits locaux. Puis, vous serez conduit à un des embarcadères de Luang Prabang. Installation à bord d'un bateau lent privatisé et remontée du Mékong jusqu'à la confluence de la Nam Ou et du Mékong pour y visiter les grottes de Pak Ou, sanctuaire abritant depuis des siècles des centaines de statuets de Bouddha déposées par les pèlerins. Déjeuner dans un restaurant en face de Pak Ou. Puis, reprise de la navigation et descente du Mékong jusqu'à Luang Prabang. Poursuite vers le 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, et nuit à l'hôtel.

Jour 8 : Luang Prabang – vol vers Siem Reap (temples d'Angkor) •

Temps libre à Luang Prabang ou Siem Reap selon les horaires de vol. Envol de Luang Prabang pour Siem Reap (escale). Déjeuner libre, transfert à l'hôtel, puis vous assisterez au coucher de soleil depuis le temple-montagne de Phnom Bakheng. Temps libre pour aller vous balader sur le marché de nuit en centre-ville. Dîner. Nuit à l'hôtel Mémoire Siem Reap ou Angkor Holiday 4*.

Jour 9 : Siem Reap – Beng Mealea – Preah Vihear • (250 km/env. 4h30)

Vous voilà aux portes d'Angkor, ce site archéologique considéré comme la 8^e merveille au monde, constitué de 200 temples dispersés sur 400 km² et qui fut la capitale de l'Empire khmer du 9^e au 15^e siècle. Visite des temples de Preah Khan et Neak Pean, temples bouddhistes et le Mebon oriental, temple hindou, conforme au concept du "temple-montagne", représentant 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 découvrirent. Dîner libre et nuit à l'hôtel de charme Preah Vihear Boutique 3* sup.

Jour 10 : Preah Vihear – Koh Ker – Siem Reap • (250 km/env. 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 par de longues galeries. Perché à 625 m, il 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 7 niveaux couverte de grès) et le temple Linga. Au dîner, dégustation du plat "trei dott tik trei pa-em" (poisson cuit au four). Installation pour 3 nuits à l'hôtel Mémoire Siem Reap ou Angkor Holiday 4*.

Jour 11 : temples d'Angkor (Siem Reap) • (30 km/env. 1h)

Visite en tuk-tuk d'un temple du 10^e siècle : Prasat Kravan avec ses 5 tours en brique. Promenade parmi les fromagers géants lors de la découverte du temple Ta Prohm. Déjeuner, l'après-midi, visite de la porte sud d'Angkor Thom, le Bayon et ses 177 visages, le Baphûon, temple de forme pyramidale symbole du mont Meru, le temple Phimeanakas, les terrasses aux Éléphants et du Roi lépreux. Au dîner, dégustation du curry de bœuf. Profitez-en pour aller vous balader sur le marché de nuit en centre-ville. Nuit à l'hôtel.

Jour 12 : temples d'Angkor (Siem Reap) • (80 km/env. 2h)

Vous visiterez le temple Banteay Srei, en grès rose finement sculpté et le temple de Banteay Samré. Déjeuner, dégustation de Amok de poisson au lait de coco. L'après-midi, visite d'Angkor Vat, le plus saisissant des monuments d'Angkor dont les dimensions sont comparables à la Cité interdite de Pékin. En soirée, dîner-spectacle agrémenté par la fameuse et délicate danse des Apsaras. Nuit à l'hôtel.

Jour 13 : Siem Reap – Battambang • (165 km/env. env. 3h30)

Visite des ateliers des Artisans d'Angkor spécialisés dans la fabrication de la soie selon des méthodes traditionnelles. Poursuite vers Battambang. Déjeuner, tour général de la cité pour 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, l'école de cirque, de danse, de musique et de dessins. Installation à l'hôtel Classy 4*. Dîner libre.

Jour 14 : Battambang – Village flottant Tonlé Sap – Phnom Penh • (295 km/env. 7h)

Promenade dans le marché couvert d'époque coloniale. Départ de Battambang pour longer 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 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 l'hôtel Double Leaf 4*. Dîner.

Jour 15 : Phnom Penh

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 massif, où trônent de superbes statues du Bouddha. Déjeuner. Moment d'histoire douloureux lors de la visite du musée du Génocide Tual Sleng, ancienne école secondaire transformée en grande prison sous les Khmers rouges, portant le nom de "S-21". Fin d'après-midi libre sur le marché central d'époque coloniale). Dîner libre. Nuit à l'hôtel.

Jour 16 : Phnom Penh – Paris

Libre jusqu'au transfert pour l'aéroport et vol retour pour Paris. Déjeuner libre. Dîner à bord.

Jour 17 : arrivée à Paris

À NOTER :

- Vous serez logés dans le ou les hébergement(s) cité(s) ou similaire(s).
- Ce circuit pourra peut regrouper d'autres voyageurs francophones de notre production Nouvelles Frontières.
- Une photo d'identité numérisée sera prise à l'entrée du site d'Angkor pour la confection de votre Angkor Pass. Chaque participant devra toujours être en possession de celui-ci pour chaque entrée sur le site.
- L'hébergement le jour 3 pourra avoir lieu à Vang Vieng et les étapes jours 3 et 4 pourront être légèrement modifiées.
- Plusieurs dîners sont libres dans des sites où vous aurez du choix pour vous restaurer et votre guide pourra vous conseiller selon vos envies de découverte gustative.

FORMALITES & SANTE



Un visa est indispensable pour le Cambodge ainsi que pour le Laos. Attention : votre passeport doit être valable au moins 6 mois après votre retour.

Pour le Cambodge :

Possibilité de faire une demande de visa de tourisme en ligne (le visa d'affaires est exclu de ce service), en se connectant sur : www.evisa.gov.kh

NB : ce E-visa ne permet pas l'entrée par tous les postes frontière terrestre (consulter la liste). Veuillez vérifier avant de faire la demande en ligne. Vous pouvez aussi demander le visa directement à l'arrivée à ces postes frontières internationaux.

Le service des visas électroniques est géré par le Ministère des Affaires étrangères au Cambodge.

Attention, les informations passeport suivantes sont nécessaires à la réservation de votre voyage pour tous les participants : nom, prénom, date et lieu de naissance, nationalité, numéro, date, lieu d'émission et date de fin de validité du passeport.

Pour le Laos :

Attention : votre passeport doit être valable au moins 6 mois après votre retour. Nous vous recommandons de vous en occuper (à faire avant votre départ) dans des délais confortables.

Attention, les informations passeport suivantes sont nécessaires à la réservation de votre voyage pour tous les participants : nom, prénom, date et lieu de naissance, nationalité, numéro, date, lieu d'émission et date de fin de validité du passeport.

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

Les visas peuvent être délivrés par l'Ambassade du Laos à Paris. Après avoir contacté le consulat, remplir le formulaire, y ajouter une photo d'identité avec que le montant forfaitaire (35€). Il est possible de déposer votre demande directement à l'ambassade du Laos à Paris, ou bien de l'envoyer par courrier recommandé avec accusé de réception.

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

ADRESSES UTILES

Ambassade de France au Cambodge

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

Ambassade de France au Laos

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

Téléphones d'urgence de nos correspondants sur place :

Au Laos : + 856 (0)71 252 896 / + 856 (0)20 2235 2455

Au Cambodge : + 855 (0)78 250 870 / + 855 (0)89 52 64 15

SANTE, VACCINS, RECOMMANDATIONS SANITAIRES

Aucun vaccin n'est obligatoire, cependant, certains sont conseillés : traitement anti paludéen (classification 3) pour certaines régions, mise à jour DTP. Un répulsif anti-moustique serait également utile. A voir avec son médecin traitant.

INFORMATIONS PAYS

Monnaie

La monnaie **cambodgienne** est le riel (KHR), mais le dollar américain est omniprésent et cohabite au quotidien avec la monnaie nationale. D'une manière générale, on utilise les riels pour les menues dépenses (cigarettes, journaux, course en mototaxi, fruits ou boissons achetés à un étal de marché, par exemple). Mais pour régler les notes des restaurants, hôtels et les transports, il est utilisé la plupart du temps le dollar.

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

Taux de change : 1 Euro = 4 830 R et 1 USD = 4066 R. (Mis à jour en mars 2021)

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

Au **Laos** l'unité monétaire est le kip (LAK). Les Laotiens utilisent également fréquemment le baht thaïlandais ou le dollar américain (se munir de petites coupures qui ne soient pas abîmées). Les euros peuvent être changés dans la plupart des banques. Des distributeurs de billets ont été installés dans toutes les grandes villes du pays de Paksé à Luang Prabang

Taux de change : 1 Euro = 11100 LAK et 1 USD = 9340 LAK (Mis à jour en mars 2021)

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

Savoir-vivre et coutumes

Cambodge : Religion d'état depuis 1989, le bouddhisme Theravāda compte 14,2 millions d'adeptes, soit 96,4 % de la population. Les autres religions sont l'Islam (2,1 % de la population, dont la plupart des Chams), le christianisme (1 %, pratiqué par de nombreux Vietnamiens et certains Khmers).

La plupart des fêtes sont célébrées aux mêmes dates chaque année, certaines fêtes comme le nouvel an Khmer, Pchum Ben et la fête des eaux suivent le calendrier lunaire et se déplacent de quelques jours avant ou après chaque année.

Laos : Le Laos est également sous l'influence du bouddhisme Theravāda depuis près de 8 siècles. La plus grande partie de la population est bouddhiste. Cela ne l'empêche cependant pas de conserver un fond animiste très présent, de croire aux esprits, connus localement sous le nom de « pi ». Les autres habitants sont animistes, notamment une grande partie des minorités ethniques recensées dans le pays... Quelques catholiques, souvent d'origine vietnamienne se concentrent essentiellement dans les grandes villes de sud du pays (Thakkek, Savanakkhet ou Paksé).

Les dates des principales fêtes varient d'une année sur l'autre, en fonction du calendrier lunaire sur lequel la plupart sont calquées.

Les Laotiens sont très pudiques, populairement, on ne sert pas la main et on ne s'embrasse pas pour se dire bonjour. Il est de coutume de saluer en rejoignant les mains au niveau de la poitrine tout en baissant légèrement la tête.

Souvenirs et artisanat

L'artisanat au **Cambodge** a pratiquement disparu pendant la période des Khmers rouges, il est en train de renaître doucement. Le pays propose désormais un choix raisonnable de produits artisanaux que l'on peut trouver sur les marchés, dans les boutiques ou directement chez l'artisan. Les souvenirs les plus populaires sont : les soieries et textiles, le poivre de Kampot, les bijoux en or et en argent, la vannerie et des souvenirs d'Angkor.

Le **Laos** propose un choix raisonnable de produits artisanaux que l'on peut trouver sur les marchés, dans les boutiques ou directement chez l'artisan. Il s'agit essentiellement de vanneries, de textile, d'argenterie, de sculpture sur bois, d'articles en papier de murier. On peut trouver dans certaines boutiques de Luang Prabang des objets de décoration raffinés, ou des antiquités. Attention ne pas ramener de statues de Bouddha anciennes qui pourraient vous être confisquées à la sortie du territoire.

Langue

La langue officielle du **Cambodge** est le cambodgien, ou le Khmer. Cette langue appartient à la famille de langue (Austro-asiatique) Khmère.

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

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

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.

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

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

Ne pas s'asseoir sur le piédestal des statues

Ne pas présenter ses pieds devant Bouddha.

Essayer d'être discret lorsque vous prenez des photos. Par exemple, lorsque vous photographiez des gens qui prient ou des femmes qui se lavent, à la rivière ou au puits (c'est très irrespectueux aux yeux des Cambodgiens).

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

Ne pas élever la voix.

Ne pas toucher la tête des enfants.

ENCADREMENT/ACCOMPAGNEMENT

La personne qui vous accompagne saura vous faire partager son goût du voyage et sera votre interlocuteur privilégié. Guides locaux francophones dans chaque pays (sauf pendant les journées libres), il saura mieux que quiconque vous faire découvrir son pays et ses us et coutumes, répondre à vos questions et favoriser vos rencontres avec les populations. Il s'occupera également des problèmes matériels (répartition des chambres, horaires de départ, organisation des excursions...). Nos guides parlent français, nous attirons toutefois votre attention sur le fait que certains d'entre eux peuvent parfois avoir un fort accent.

TRANSPORT

Le circuit est effectué à bord d'un bus, minibus climatisés selon le nombre de passagers et tuk-tuk, bateau, pirogue.

Au Laos, le réseau routier est encore insuffisant, l'état des routes est inégal et assez médiocre surtout après la saison des pluies. Certains transferts par la route peuvent s'avérer assez longs et fatigants.

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

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Aucune difficulté particulière.

Vos bagages (un par personne) seront acheminés à chaque étape dans les hôtels. Vous ne portez que votre sac à dos de la journée avec vos effets personnels (appareil photo, protection solaire...). Vous devrez porter vos bagages lors des nuits chez l'habitant.

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.

Au **Laos**, l'infrastructure hôtelière étant en développement, il n'existe pas de classification hôtelière. La classification indiquée a été établie par rapport à des critères locaux et non selon les normes internationales : les prestations des hôtels au Laos ne sont donc pas au niveau des standards occidentaux. L'offre et la qualité des hébergements varient également selon les villes et les régions. Dans certaines régions du Laos, l'infrastructure hôtelière est de faible capacité. De ce fait, le groupe pourra être réparti sur plusieurs hôtels de catégorie similaire.

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

INFORMATIONS PRATIQUES

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



Quant au Laos le climat est tropical et influencé par la mousson, on compte 3 saisons principales: la saison des pluies de mai-juin à octobre, la saison "fraiche" de novembre à février, la saison chaude de mars à mai-juin. Les précipitations, très variables d'une année sur l'autre, varient également selon les régions et les altitudes...

Idem pour les températures...Grande différence en fonction de l'altitude, des saisons... En saison fraiche, en plaine, il peut faire frais le matin, voire froid, alors que la journée reste très agréable. En montagne, il n'est pas rare d'enregistrer des températures comprises entre 0 et 5°C en saison fraiche. En saison chaude, la température peut largement dépasser les 35°C dans la journée, en plaine comme en altitude.

Pension complète à l'exception de 9 repas, les déjeuners des jours d'arrivée, jour 2 et de départ, jour 16, le déjeuner du jour 8, les dîners des jours 5,6,7,9,13,15.

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

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

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

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



Les pourboires 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 cyclopoisses et les rameurs (1 à 2 € par personne environ).



Pas de droits particuliers à acquitter pour photographier ou filmer au Laos et au Cambodge, sauf à Angkor où l'utilisation de matériel professionnel est soumise à autorisation.

Dans certains endroits, les photos sont interdites... merci de respecter scrupuleusement les consignes à ce sujet, afin d'éviter tout désagrément.



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

BOUCLER SA VALISE



Bagages

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

Vêtements

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

Une tenue correcte est souhaitable dans tous les lieux publics.

Chaussures

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

Matériel

Lunettes de soleil.

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

Une casquette, ou un chapeau, et un foulard.

Une serviette de toilette et vos affaires de toilettes personnelles.

Petite pharmacie personnelle.

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 ou téléchargez-les dans une plateforme du genre google drive pour pouvoir y accéder depuis n'importe quel ordinateur.
- Ne laissez jamais vos objets de valeurs (argent, passeport, billets d'avions) dans votre chambre, votre bus, restaurants... chaque fois que cela est possible, laissez-les dans le coffre de l'hôtel ou dans votre valise fermée à clé. Observez les règles élémentaires de prudence. Nous et notre prestataire ne pouvons être tenus pour responsables des conséquences que pourraient entraîner de tels vols ou pertes.

BIBLIOGRAPHIE

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

MINI LEXIQUE

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

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

Nous vous souhaitons un très beau voyage !