

# THAILANDE | LAOS | CAMBODGE

## Circuit Essentiel

### INDOLENT LAOS ET TEMPLES D'ANGKOR

LAOCT040

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 départs du 14/01/2019 au 11/11/2019  
Au moment de la réservation, pensez à imprimer la dernière fiche technique à jour

## Le circuit - Essentiel

Partir à la découverte des sites incontournables de votre destination, voir en un voyage tout ce qui fait son attrait et sa renommée : c'est ce que vous proposent nos circuits "Essentiel", la formule parfaite pour une première approche d'un pays, à travers des itinéraires de choix élaborés par nos spécialistes

## Itinéraire indicatif

Il est donné à titre indicatif. Il peut être modifié en fonction des arrivées et des départs des vols internationaux, des conditions climatiques, des transports intérieurs et des lieux d'hébergement. Nous vous indiquons le nombre de kilomètres parcourus ainsi que la durée estimée du temps de transport. Cette dernière peut varier en fonction des conditions climatiques et du trafic.



*Durant ce voyage, vous ferez une croisière sur le Mékong, à bord d'un bateau spécialement aménagé pour vous offrir tout le confort nécessaire. Le moyen idéal pour découvrir les paysages de l'intérieur du pays, ainsi que les traditions laotiennes dans les villages de tribus situés aux abords du fleuve.*

## Votre voyage

### Jour 1 : France / Chiang Mai

Vol à destination de Chiang Mai. Nuit en vol.

### Jour 2 : Chiang Mai

Arrivée à Chiang Mai, accueil à l'aéroport et assistance par notre représentant. Transfert à l'hôtel Suriwongse 4\*.

### Jour 3 : Chiang Mai / Tung Hong / Nan

Route vers Phrae et déjeuner. Arrêt au village de Tung Hong, où est fabriqué le fameux tissu bleu indigo, arrivée à Nan. Découverte de cette petite ville, avec ses temples et ses maisons traditionnelles en bois, son atmosphère paisible et sa population charmante.

Le temple du Vat Phu Min, l'un des plus spectaculaires de la province, vaut le détour pour la beauté de son intérieur ainsi que la finesse de ses peintures. Libre jusqu'au dîner et nuit au Dhevaraj 3\*.

### Jour 4 : Nan / Houey Khone / Muang Ngeun / Pakbeng

Départ pour le Laos par une superbe route, passage de la frontière et poursuite jusqu'à Pakbeng. Déjeuner. Balade facile à travers la forêt à la rencontre des habitants d'un village Kamu, arrêt au temple Vat Si Chom Cheng et au marché local. Temps libre pour la découverte de ce bourg situé au bord du Mékong où se mélangent Lao, Kamu et Hmong. Dîner, nuit au Mékong Riverside 3\*.

### Jour 5 : Pakbeng / Croisière / Luang Prabang

Croisière (6 h) sur le Mékong jusqu'à Luang Prabang à bord d'un bateau privatisé de style traditionnel, spécialement aménagé pour satisfaire les exigences des voyageurs (espace, sécurité, confort, protection contre le soleil ou la pluie, etc.). Traversez de magnifiques paysages et découvrez les rives du mythique fleuve Mékong avec un arrêt dans un village. Déjeuner à bord. Visite des superbes grottes de Pak Ou. Arrivée à Luang Prabang, classée au patrimoine mondial de l'humanité, où vous serez hébergé au Villa Deux Rivières 3\* pour 3 nuits. Dîner libre.

### Jours 6 et 7 : Luang Prabang

Suggestion pour les lève-tôt : observation (sans guide) de la cérémonie des offrandes aux moines. Découverte de la ville en tuk-tuk : le marché du matin, bon aperçu de la vie à la Lao, le Vat May, un temple du 18<sup>e</sup> siècle, le palais Royal, le Vat Xieng Thong, temple de la cité royale, le plus beau de la ville, et le Vat Visoun, le plus ancien temple de la ville, unique en son genre. Déjeuner en cours de visite. Montée sur le mont Phousi pour admirer le coucher de soleil. Suggestion : promenade au marché local de nuit où vous pourrez acheter des produits issus de l'artisanat Hmong. Dîner libre. Nuit. Poursuite des visites le 2<sup>e</sup> jour. Visite du centre Ock Pop Tok pour découvrir l'artisanat laotien, qui supporte plus de 500 femmes dans les villages alentour, puis route pour la cascade de Khouang Sy. Nichées en pleine forêt, les chutes s'écoulent dans plusieurs bassins d'eau turquoise en cascade. Possibilité de baignade. Déjeuner champêtre au bord des chutes d'eau. Retour à Luang Prabang et promenade à pied à la découverte de Ban Xang Khong et Ban Xieng Lek et de ses ateliers de tisserands. En soirée cérémonie "baci" suivie d'un dîner chez l'habitant. Cette cérémonie, essentielle au Laos, accompagne chaque événement majeur de la vie (naissance, décès, mariage, inauguration).

### Jour 8 : Luang Prabang / Vang Vieng / Nam Ngum

Vous emprunterez une jolie route de montagne. Arrêts dans des petits villages faisant commerce de plantes médicinales. Déjeuner. Arrivée, dans le courant de l'après-midi, à Vang Vieng au milieu d'un beau paysage de roches karstiques et de rizières. Promenade en pirogue sur la rivière Nam Song afin d'admirer les magnifiques paysages. Puis poursuite jusqu'à l'hôtel situé au bord du lac de la Nam Ngum. Dîner. Nuit au Sanctuary 3\*.

### Jour 9 : Nam Ngum / Vientiane

Route pour Vientiane, la capitale. Déjeuner, puis visite de la ville avec le très beau temple Vat Sisaket, le Vat Ho Phra Keo, le Pha That Luang, le symbole national, représentant à la fois la religion bouddhique et la souveraineté Lao. Découvrez également le Patuxai, arc de triomphe érigé à la mémoire des victimes de guerre, puis promenez-vous le long du Mékong pour le coucher de soleil. Dîner, nuit à l'hôtel Mercure 4\*.

#### Jour 10 : Vientiane / Siem Reap

Temps libre à Vientiane ou Siem Reap selon les horaires de vol. Envol pour Siem Reap (escale possible). Déjeuner libre. Vous assisterez au coucher de soleil depuis le temple-montagne du Pre Rup. Dîner-spectacle avec danses khmères. Installation pour 2 nuits au Silk d'Angkor 4\*.

#### Jours 11 et 12 : temples d'Angkor

Visite du temple de Banteay Srei, en grès rose finement sculpté. Ascension (env. 45 min de marche à travers la forêt) pour admirer Kbal Spean, "la rivière aux mille lingas". Déjeuner et dégustation du "amok". Visites des temples de Prasat Kravan, avec ses 5 tours en brique, et du Mebon oriental. Au dîner, goûtez au plat "trei dott tik trei pa-em". Poursuite des visites le 2e jour. Découverte en tuk-tuk de la porte sud du 12e siècle, du Bayon et ses 49 tours aux 200 visages, du Baphuon, de la terrasse des Éléphants et de celle du Roi lépreux, du temple Ta Prohm et ses fromagers géants. Déjeuner. Visite du plus impressionnant des temples, Angkor Wat, qui est un chef-d'œuvre de réalisation et d'architecture. Dîner.

#### Jour 13 : Siem Reap / Battambang

Visite des ateliers des artisans d'Angkor spécialisés dans la fabrication de la soie selon les méthodes traditionnelles. L'après-midi, balade en tuk-tuk à travers la campagne. Vous longerez la rivière Sangker en direction du temple du 11e siècle de Ek Phnom et de sa pagode. Arrêt sur le chemin pour découvrir les petites fabriques familiales de galette de riz, bananes séchées ainsi qu'un célèbre marché de pâte de poisson, le traditionnel "prahok". Dîner libre. Installation pour 2 nuits à l'hôtel Stung Sangke 3\*.

#### Jour 14 : Battambang

Visite de la vieille ville : ses bâtiments coloniaux (de l'extérieur), la maison du gouverneur et la pagode art déco de Damrei Sa, le marché de Psar Nat... Vous participerez à un cours de cuisine khmère, avec la réalisation de nems, du "amok" ainsi que du "lok-lak". Déjeuner des plats préparés. Visite d'une maison traditionnelle, puis vous atteindrez la montagne Phnom Sampov, que vous gravirez par les escaliers. À son sommet, vous admirerez la pagode colonisée par un groupe de singes et assisterez au coucher de soleil. Dîner.

#### Jour 15 : Battambang / Kompong Chhnang / Phnom Penh

Arrêt à Pursat pour rencontrer les tailleurs de marbre. Au village de Kampong Chhnang, vous naviguerez pour vers un village flottant. Vous découvrirez ses magasins et ses techniques de pêche (1h de navigation). Poursuite vers Phnom Penh et installation à l'hôtel Frangipani 4\* charme. Dîner.

#### Jour 16 : Phnom Penh / France

Découverte du spectaculaire palais royal, de la précieuse pagode d'Argent, où trônent de superbes statues de Bouddha, et de l'ancienne prison S-21 transformée en musée du Génocide. Visite libre jusqu'au transfert pour l'aéroport et vol retour sur Paris.

#### Jour 17 : France

Arrivée à Paris.

#### À NOTER :

Si le niveau du Tonle Sap est insuffisant, la croisière sur le lac sera remplacée par la balade à pied au village. 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 8

pourra avoir lieu à Vang Vieng et les étapes jours 8 et 9 pourront être légèrement modifiées. Ce circuit peut regrouper d'autres clients de notre production TUI France.

#### **Code de Conduite pour les visiteurs à Angkor**

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

C'est aussi un centre de vie active depuis plusieurs générations. Plus de 130000 personnes y habitent actuellement. Pour enrichir votre expérience et préserver Angkor pour les générations à venir, nous vous saurions gré de bien vouloir respecter les règles suivantes.

#### **Code vestimentaire**

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

#### **Monuments**

Il est strictement interdit de toucher les sculptures et les bas-reliefs, de s'asseoir sur des structures fragiles, de s'appuyer sur des éléments de temples, de déplacer des objets archéologiques ou de les soustraire, d'abîmer les pierres par des graffitis.

A l'intérieur des temples, il est déconseillé de porter des chaussures à talon haut et des sacs à dos. Il en est de même pour les trépieds et les parapluies à bout contondants.

#### **Sites sacrés**

Angkor est un site sacré. Aussi est-il considéré, dans la culture cambodgienne, comme offensant de se livrer au chahut, de faire du tapage ou de se comporter d'une manière indécente. Est apprécié le comportement calme et respectueux d'autrui.

#### **Zones d'accès règlementé**

Tant pour votre propre sécurité que pour la protection du site d'Angkor, vous êtes prié de vous conformer aux indications des panneaux disposés sur le site et de faire attention où vous mettez les pieds.

Merci d'éviter de grimper sur des pierres branlantes.

#### **Tabac et détritits interdits**

Conformément à son engagement de la Santé, Angkor est, depuis 2012, un site non-fumeur : Les cigarettes, les cigares et fumer la pipe gênent autrui et peuvent déclencher des feux de brousse. Pour le respect de l'environnement, merci de ne pas fumer et de ne pas jeter de détritits à Angkor.

#### **Pas de sucreries ni d'argent aux enfants**

Acheter des articles proposés par les enfants, leur donner des sucreries ou de l'argent c'est encourager la pratique de l'école buissonnière et la mendicité. Si vous souhaitez aider l'enfance, prière d'envisager de faire un don à une association caritative agréée.

#### **Respect des Bonzes**

Les bonzes sont respectés et vénérés. Si vous souhaitez les photographier, merci d'obtenir leur permission au préalable. Les femmes doivent s'abstenir de toucher les bonzes et de se tenir, assises ou debout, à proximité d'eux.

#### **REMARQUE :**

Bien que le rythme des visites ait été étudié au mieux pour allier découverte et confort, les aléas liés aux transports peuvent rendre certaines étapes très longues. Le réseau routier est plutôt médiocre (voir rubrique transport en page 5), la vitesse des bus est limitée

Le nombre de kilomètres et le temps de trajet (en bus) sont donnés à titre indicatif. En raison d'événements spéciaux (conditions météo, jours de fermeture de certains sites ou monuments, états des routes et des situations imprévisibles), certaines étapes pourront être modifiées.

Les horaires et fréquences des vols intérieurs pouvant changer, nous nous réservons le droit de modifier l'itinéraire de votre circuit et Nouvelles Frontières ne pourra en être tenue responsable.

Le niveau du Mékong peut être insuffisant et poser des problèmes de navigation, nous nous réservons le droit de changer de type de bateau ou modifier les itinéraires.

Pour les clients ne voyageant pas sur les mêmes vols Paris/Laos-Cambodge/Paris A/R que le groupe, le circuit ne comprend pas les transferts aéroport/hôtel A/R, le vol intérieur (voir avec votre agence lors de la réservation) et les éventuelles visites du 1er et dernier jour sur place.

Merci de fournir dès la réservation vos informations passeport suivantes : nom, prénom, date et lieu de naissance, nationalité, numéro, date, lieu d'émission et date de fin de validité.

A certains postes frontières terrestres au Laos, les samedis et les dimanches, et tous les jours à partir de 16h00, vous devrez vous acquitter de droit de sortie ou de droits d'entrée, et ce en fonction des autorités locales (montant de 1 à 2\$ par personne environ). Il est demandé également le règlement d'une taxe d'embarcation (par la police fluviale) de 1\$.

Une photo d'identité numérisée sera prise à l'entrée du site pour la confection de votre Angkor Pass. Chaque participant devra toujours être en possession de celui-ci pour chaque entrée sur le site.

Merci de fournir dès la réservation vos informations passeport suivantes : nom, prénom, date et lieu de naissance, nationalité, numéro, date, lieu d'émission et date de fin de validité

### **ENCADREMENT/ACCOMPAGNEMENT**

La personne qui vous accompagne saura vous faire partager son goût du voyage et sera votre interlocuteur privilégié. Guide local francophone, il saura mieux que quiconque vous faire découvrir son pays.

### **NIVEAU DE DIFFICULTÉ**

La situation sanitaire au Laos étant encore insuffisante et médiocre, une bonne condition physique est demandée à tout participant.

### **PORTAGE**

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...).

### **TRANSPORT**

Le circuit est effectué à bord d'un bus, minibus ou voiture climatisés selon le nombre de passagers), avion, tuk-tuk, bateau traditionnel de style laotien, pirogue

Au Cambodge et au Laos, 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 mais le spectacle est sur la route.

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.

Sachez que les croisières des jours 3 et 5 se font sur des bateaux de style traditionnel non privés. Ceux-ci peuvent accueillir plusieurs groupes en même temps (capacité maximum du bateau 40 personnes).

### **SÉCURITÉ**

Votre guide est équipé d'une trousse de premier secours et d'un moyen de communication.

### **HÉBERGEMENT**

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.

Merci de noter que la possibilité de double à partager est uniquement possible sur la partie circuit exclusivement, pas de chambre double à partager proposée durant l'extension balnéaire à Sihanoukville.

### **REPAS**

En pension complète du dîner du jour 2 au petit déjeuner du jour 16, sauf les dîners des jours 5, 6 et le déjeuner du jour 10 pendant lesquels vous aurez l'occasion de découvrir la cuisine locale.

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; le 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, mangue, pastèque, mangoustan, ramboutan, fruit du dragon...selon la saison.

La plupart des repas sont pris dans des restaurants locaux.

Il est vivement déconseillé de consommer de l'eau du robinet et toute boisson contenant de la glace pilée (les glaçons manufacturés sont sans danger).

Au Laos, dans la plupart des restaurants, une petite bouteille d'eau de source cachetée est mise à disposition gratuitement. Attention ce n'est pas forcément le cas dans les pays voisins, notamment en Thaïlande ou au Cambodge (où les bouteilles d'eau sont payantes).

### **ÉQUIPEMENT A PRÉVOIR**

#### **Bagages**

Prévoyez de préférence un sac souple de 20kg maximum, et un sac à dos pour vos effets personnels de la journée.

#### **Vêtements**

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

Au Laos les matinées et les soirées peuvent être fraîches, voire froides, entre Novembre et Février. Une tenue correcte est souhaitable dans tous les lieux publics. Les épaules et les cuisses doivent être couvertes pour la visite des temples.

Pour le soir prévoir des vêtements couvrant jambes et bras afin d'éviter les piqures de moustiques.

#### **Chaussures**

Une paire de chaussure de marche confortable, et une paire de chaussure imperméable en cas de pluies. Prévoir des tongs car au Laos, il faut se déchausser pour entrer dans les temples.

#### **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.

## INFORMATIONS PRATIQUES

### Budget

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).

Attention, les guides et les chauffeurs changent au Laos et au Cambodge.

### Visa

Nous vous recommandons d'obtenir le visa pour le Laos avant le départ de France car les formalités administratives à la frontière souvent assez longues peuvent retarder tout le circuit et peut poser des problèmes pour la réalisation des visites du programme.

### Voltage

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.

### Climat

Le Cambodge

Il y a deux saisons : La saison sèche commence en novembre et se termine en mars. 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.

Le Laos : Le climat tropical et influencé par la mousson, compte 3 saisons principales:

La saison des pluies de mai-juin à octobre, la saison "fraîche" de novembre à février, la saison chaude de mars à mai-juin. Les précipitations, très variables d'une année sur l'autre, varient également selon les régions et les altitudes...

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

La Thaïlande se visite toute l'année. De novembre à février, la saison sèche affiche des températures agréables correspondant à un bel été européen. La chaleur s'intensifie de mars à mai. La saison des pluies, de juin à octobre, est une alternance d'averses tropicales et de soleil. A Bangkok, la température moyenne annuelle est de 28°C, avec des variations relativement faibles (entre 25°C et 30°C) en avril et en décembre.

### Langue

Le Cambodge

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.

Le Laos : la langue officielle du pays 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, sont parlés essentiellement dans les grandes villes et dans la majorité des lieux touristiques.

La Thaïlande : La langue officielle est le thaï. L'usage de l'anglais est largement répandu, principalement dans les établissements à vocation touristique.

### Monnaie

Au Cambodge : 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 = 4394 R et 1 USD = 4025 R.

Au Laos : L'unité monétaire est le kip (LAK). Les Laotiens utilisent aussi régulièrement le bath 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. Quelques distributeurs de billets ont été installés à Luang Prabang et Vientiane.

Taux de change: 1 Euro = 9800 LAK et 1 USD = 8275 LAK.

Décalage horaire

L'heure locale est, par rapport à l'heure GMT : + 6 en hiver et + 5 en été.

La monnaie thaïe est le baht (THB). 1 EUR = 39 THB. (Mise à jour juillet 2018).

Pour les dépenses courantes, il faut toujours prévoir des petites coupures sur soi. Espèces et chèques de voyage s'échangent facilement dans les banques. A l'aéroport comme dans les villes, on trouve aisément des distributeurs de billets. Les cartes de crédit (Visa, Mastercard, American Express) sont acceptées dans les grands hôtels, les magasins et restaurants de standing. Les banques sont ouvertes, en semaine seulement, de 8 h 30 à 15 h 30.

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

### 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 peuvent être tenus pour responsables des conséquences que pourraient entraîner de tels vols ou pertes.

### BIBLIOGRAPHIE

#### Ouvrage :

- "Le Guide du Routard – Birmanie Laos, Cambodge" - Hachette
- "Luang Prabang, capital" - Francis Engelman - ASA 1997-
- "Le Laos : Terres de tous les rêves" - Louis Amien - Soline 95
- "Au Pays des Millions d'éléphants et du Parasol Blanc" – Auguste Pavie (Edition Terre de Brume)
- "Laos" – guide Lonely Planet
- "Cambodge" – guide Lonely Planet
- "Le Laos au XXI e siècle – les défis de l'intégration régionale" – Ed. IRASEC
- "Laos, regards, rencontres" – Daniel Gilbert
- ☒- Guide Bleu Évasion : "Thaïlande " - Ed Hachette;
- Le Guide du Routard : " Thaïlande " - Ed Hachette;
- Guide "Thaïlande" - Ed Lonely Planet

### MINI-LEXIQUE

#### Laos

Bonjour : sabaïdii  
Au revoir : sabaïdii ou la kone (Prononcer laconne)  
Merci : Khawp jaï (prononcer Krop chaï)  
Combien ça coûte ? : Thao daï  
C'est cher : lakha pheng làaï  
Je cherche ... : khoy sok ha...  
Banque : thanakhan  
Téléphone : tolasap  
Ouvert : peut  
Fermé : pit

#### Cambodge



FICHE TECHNIQUE  
COLLECTION 2019

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

#### **Thaïlande**

Bonjour : Sawaddi  
Merci : Kobkun  
Je voudrais : chan tong kan  
S'il vous plaît : Karouna  
Du riz : Khao  
Eau : Nam  
Ça ne fait rien : Mai pen Rai  
Chaud : Roon  
Froid : Nao  
Petit déjeuner : Ahan Chao  
Déjeuner: Ahan Tieng  
Dîner: Ahan Yaen  
Hôtel: RongRaem  
Combien ? : Tao Rai ?  
Faim : Hyew  
Bien mange : Aym mak  
Dix : Sib  
Vingt : Yisib  
Trente : Samsib  
Quarante : Sisib  
Cinquante : Haasib  
Soixante : Hooksib  
Soixante-dix : Jetsib  
Quatre-vingt : Paedsib  
Quatre-vingt-dix : Kaosib  
Cent : Nuangroi.