

MYANMAR – BIRMANIE AUTREMENT – MMRCT078



Entre 16h20 et 21h25



+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 05/01/2021 AU 14/12/2021 inclus

VOTRE VOYAGE

Partez hors des sentiers tracés, à la découverte de la Birmanie dans tout ce qu'elle a de plus beau et authentique. En plus de vous dévoiler les perles incontournables de ce pays fascinant, ce circuit vous mènera vers des régions peu visitées comme Taungû, Maymyo ou encore Hpa-An. Vous irez à la rencontre des "femmes au long cou" sur le territoire de la tribu Padaung et vous vous laisserez émerveiller par le fameux rocher d'Or. Enfin, vous explorerez Yangon en "trishaw" et à bord du typique Yangon Circular Train. Une expérience unique !



ITINERAIRE

Jour 1 : Paris – Mandalay

Envol à destination de Mandalay. Nuit en vol.

Jour 2 : Mandalay

Arrivée à Mandalay. Repas à bord. Accueil par le guide. Transfert à votre hôtel. Dîner, installation pour 3 nuits à l'hôtel Capital 3*.

Jour 3 : Mandalay – Ava – Sagaing – Mandalay • (70 km/env. 2h)

Le matin, vous partirez découvrir Ava (capitale du royaume du Myanmar du 14e au 18e siècle) en calèche traditionnelle : les ruines du palais royal, le monastère Bagaya Kyaung, tout en bois de teck ; le monastère de Maha Aungmye Bonzan, en brique et stuc ; et la tour de garde de Nanmyin. Déjeuner. Découverte de la colline de Sagaing, centre d'enseignement de la foi bouddhiste birmane. La "colline monastique" accueille 500 stûpas et autant de monastères, qui abritent près de 6 000 moines , coucher du soleil au sommet de la colline de Mandalay Hill. Dîner libre, nuit à l'hôtel.

Jour 4 : Mandalay – Mingun – Mandalay • (80 km/env. 2h30)

Le matin, découverte de la surprenante pagode Kuthodaw décrite comme étant "le plus grand livre de Bouddha du monde". Transfert au quai de Mandalay. Croisière sur l'Irrawaddy jusqu'à l'ancienne capitale royale de Mingun, découverte de la pagode inachevée. Déjeuner à bord, visite de la pagode Mahamuni et son vénéré Bouddha, entièrement couvert de feuilles d'or. Atelier initiation aux feuilles d'or. Visite du pont en bois U Bein au coucher du soleil. Dîner, nuit à l'hôtel.

Jour 5 : Mandalay – Po Win Daung – Monywa • (137 km/env. 3h30)

Route pour Monywa où vous aurez l'occasion de découvrir une Birmanie à l'écart des routes touristiques. Visite de la pagode multicolore Thanboddhay et de son intérieur décoré de plus de 500 000 Bouddhas miniatures. Déjeuner. Poursuite vers les grottes de Po Win Daung, qui abritent des centaines de Bouddhas sculptés à même la roche. Découverte du dédale de temples troglodytes de Shwe Ba Taung. Dîner, nuit à l'hôtel Glorious 3*.

Jour 6 : Monywa – Pakokku – Bagan • (95 km/env. 2h55)

Route vers Pakokku et visite des villages où vous découvrirez l'artisanat local : vannerie, encens, tissus... Déjeuner puis croisière (2h) de Pakokku vers Bagan sur l'Irrawaddy, l'occasion de découvrir la vie des berges du fleuve. Dîner, installation pour 2 nuits à l'hôtel Kaytumadi Dynasty ou Regency 3*.

Jour 7 : Bagan – Myinkaba – Bagan • (25 km/env. 1h)

Excursion pour découvrir l'incroyable cité de Bagan (10e-13e siècles), l'un des sites antiques les plus spectaculaires d'Asie. 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 leur production artisanale. Puis, vous découvrirez la pagode Shwezigon, où les pèlerins viennent honorer Bouddha. Vous aurez peut être la possibilité de visiter discrètement un monastère ou vous pourrez observer le quotidiens des moines. Shwegûgyi et Gawdawpalin. Balade dans le village de

Myinkaba où vous visiterez les fabriques de laque. Promenade en calèche. Visite du temple Ananda, aux peintures murales du 13^e siècle, et du temple Gubyaukgyi. Vous serez conviés à rejoindre le haut de la petite colline Oak Pho Khone pour assister au spectacle du coucher de soleil. Dîner, nuit à l'hôtel.

Jour 8 : Bagan – Mont Popa – Kalaw • (265 km/env. 5h50)

Les routes empruntées vous dévoileront de magnifiques paysages de plaines ponctuées de palmiers à sucre. En cours de route, vous prendrez part à une visite de fabrique artisanale de "toddy" (vin de palme). Découverte du monastère situé au sommet du mont Popa, lieu de culte dédié aux "nat", les esprits du panthéon birman. Vue spectaculaire sur la région depuis le sommet (777 marches : ascension facultative). Déjeuner. Départ ensuite pour Kalaw. Le trajet est l'occasion de découvrir des paysages de plaines ponctuées de palmiers à sucre avant les montagnes de l'État Shan et de Kalaw. Dîner, nuit à l'hôtel Dream Villa 3*.

Jour 9 : Kalaw – Lac Inle • (68 km/env. 2h)

Départ pour Nyaung Shwe, porte d'entrée du mythique lac Inle, oasis bleue ponctuée de villages sur pilotis, de temples et de monastères. À bord d'une pirogue, vous longerez un petit canal parsemé de végétation flottante jusqu'au village Pa O de Indeïn situé sur le lac. Déjeuner. Visite de la pagode et du complexe d'Alaung Sitthou et de ses centaines de stûpas entourés par les arbres et les racines. Dîner, installation pour 2 nuits à l'hôtel Brilliant 3* à Nyaung Shwe.

Jour 10 : lac Inle

Croisière à bord de pirogues à moteur pour découvrir la vie du lac : ses surprenants jardins potagers flottants et ses pêcheurs Intha ramant avec une jambe. Visite du monastère Nga Phe, qui renferme une étonnante collection de statues de Bouddha. Déjeuner. Puis, visite de la pagode Phaung Daw Oo, promenade dans le village et visite de quelques-uns des nombreux ateliers artisanaux de tissage de la soie et de fabrication de cigares. Dîner, nuit à l'hôtel.

Jour 11 : lac Inle – Loikaw • (140 km/env. 3h30)

Départ le matin pour Loikaw, territoire de la tribu Padaung. Cette route tranquille vous mènera aux villages Pao, avec visite du site archéologique de Kakku. Déjeuner libre. Découverte du complexe aux 2 000 stûpas merveilleusement décorés. Dîner, installation pour 2 nuits à l'hôtel Gold 3*.

Jour 12 : Loikaw • (90 km/env. 3h)

Visite du marché local puis continuation vers le village de Pan Pet, à la rencontre des tribus et de leur habitat traditionnel. Déjeuner, visite du village Hta Nee La Leh, les pagodes Taung Kwe et un temple situé sur une colline, vue spectaculaire. Dîner, nuit à l'hôtel.

Jour 13 : Loikaw – Taungû • (220 km/env. 4h55)

Route vers Taungû via les forêts de tecks. Déjeuner, visite de villages sur la route. Dîner, installation pour 2 nuits à l'hôtel Amazing Kaytu ou Myanmar Beauty 3*.

Jour 14 : Taungû

Balade (4h) dans la campagne de Taungû où vous découvrirez des villages et paysages sauvages. Déjeuner. Visite de Taungû avec la pagode, le monastère et le lac. Dîner, nuit à l'hôtel.

Jour 15 : Taungû – Bago • (215 km/env. 3h50)

Départ pour Bago. Selon la légende, la ville fut fondée sur un minuscule îlot du golfe de Martaban, à l'endroit même où deux oies sacrées se seraient posées, îlot si petit que la femelle dut se poser sur le dos du mâle. Déjeuner. Visite de la pagode Shwemawdaw et de son stûpa doré, du Bouddha couché de Shwethalyaung, ainsi que des 4 Bouddhas adossés. Dîner, nuit au Famous Bago 3*.

Jour 16 : Bago – Hpa An • (210 km/env. 4h55)

Route vers Hpa-An, la capitale des Karen. Vous pourrez découvrir l'artisanat, notamment la vannerie locale, et visiter une grotte qui comporte des écritures du 7e siècle. Déjeuner. Reprise de la route avec une halte au Kyauk Kalap, stûpa construit sur un rocher au milieu d'un lac. Pendant le trajet, vous découvrirez la vie agricole des villages aux toits de chaume, coucher du soleil à la pagode. Dîner, installation pour 2 nuits à l'hôtel Perfect 3*.

Jour 17 : Hpa An – Lakkhana – Hpa An • (30 km/env. 1h)

Découverte du marché, puis marche (env. 20 min) afin d'avoir une vue imprenable sur les rizières. Visite d'un village et ses traditions. Déjeuner. Visite des grottes Kaw Ka Thaug, visite de la grotte Sadan et exploration du lac à bord d'une pirogue. Dîner, nuit à l'hôtel.

Jour 18 : Hpa An – Rocher d'Or • (150 km/env. 3h)

Route vers le Rocher d'Or, important lieu de pèlerinage du pays. Le rocher, recouvert d'or par les fidèles, tiendrait en équilibre grâce à un cheveu du Bouddha. Déjeuner. Ascension de la colline jusqu'au sommet en camionnette et à pied et découverte du site. Dîner, nuit au Golden Rock 3*.

Jour 19 : Rocher d'Or – Yangon • (190 km/env. 4h50)

Route vers Yangon, la plus grande ville du pays. Déjeuner libre. En fin de journée, visite du joyau du Myanmar, la pagode Shwedagon, pour y apprécier ses couleurs éclatantes au coucher du soleil. Dîner, installation pour 2 nuits à l'hôtel Grand United Ahlone 4*.

Jour 20 : Yangon

Départ en train pour une découverte de Yangon et de ses habitants, de leurs habitudes et coutumes. Balade dans le quartier colonial et visite du marché Bogyoke. Nuit à l'hôtel. Repas libres.

Jour 21 : Yangon – Paris

Libre jusqu'au transfert à l'aéroport. Vol de retour vers Paris. Déjeuner libre. Dîner à bord.

Jour 22 : arrivée à Paris

Arrivée à Paris

ACTIVITE FACULTATIVE

Jour 7 : 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 - aéroport 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 :

Vous serez logés dans le ou les hébergement(s) cité(s) ou similaire(s)

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. Ce programme est destiné à ceux qui souhaitent découvrir un pays par les chemins de traverse, là où il n'y a pas encore beaucoup de voyageurs. C'est donc un programme assez spécifique, qui a été conçu pour ne pas ressembler aux autres et qui laisse par ailleurs des temps libres. Pendant la fête de l'Eau et le Nouvel An birman en avril, de nombreux magasins, marchés seront fermés et certaines visites annulées. Le marché Bogyoke est fermé le lundi et jours fériés.

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

Numéros 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€ = 1 525 MMK (Mis à jour en Octobre 2020)

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

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, pirogue motorisée, train, ferry, pickup local, calèche et trishaw.

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 **6 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 appréciée 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 : t'jay zu tim ba deh
Oui : Hoe tale
Non : Ma hoe bou

Nous vous souhaitons un très beau voyage !