

## CAMBODGE & LAOS - CAMBODGE ET LAOS AUTREMENT- 20 jours / 17 nuits - KHMCT03E



18h30



+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 10/01/2022 AU 19/12/2022 inclus

### VOTRE VOYAGE

*Un voyage original du Cambodge au Laos en cheminant par les contrées du Laos peu visitées. Pour commencer, la grandiose cité d'Angkor ; puis, plus confidentiel, vous cheminerez des ruines du Wat Phou, temple classé au Patrimoine Mondial de l'UNESCO, aux impressionnantes chutes de Phapheng en traversant une nature préservée et sauvage, des campagnes traditionnelles, des richesses historiques, des sites où les colons français ont développé la culture du café... Vous tomberez sous le charme de l'authenticité et de la gentillesse des habitants. Vous finirez votre voyage par une croisière sur le fleuve du Mékong, à bord d'un bateau traditionnel laotien aménagé pour votre confort.*



## ITINERAIRE

### **Jour 1 : Paris – Phnom Penh**

Vol à destination de Phnom Penh. Repas et nuit à bord.

### **Jour 2 : Phnom Penh • (25 km/env. 1h30)**

Arrivée à Phnom Penh, accueil par votre guide et transfert à votre hôtel. Déjeuner libre. Ancienne ville coloniale, Phnom Penh est bâtie le long de grandes avenues et divisée à l'époque en trois quartiers : européen, cambodgien et chinois. Visite de la capitale. Visite de la ville avec le musée national, le palais royal et sa pagode d'Argent, qui renferme de superbes collections de Bouddhas, et l'ancienne prison S-21 transformée en musée du génocide. Dîner, nuit à l'hôtel Double Leaf 4\*.

### **Jour 3 : Phnom Penh – Skun – Siem Reap (temples d'Angkor) • (380 km/env. 6h30)**

Visite du marché central et du Wat Phnom, puis arrêt à Skun, réputée pour ses vendeurs d'araignées grillées. Après le déjeuner, visite du site pré-angkorien de Sambor Prei Kuk et traversée de villages et rizières jusqu'au pont Naga de Kampong Kdei. Dîner et installation pour 3 nuits à l'hôtel Mémoire Siem Reap ou Angkor Holiday 4\*.

### **Jour 4 : Siem Reap (temples d'Angkor) – Banteay Srei – Siem Reap • (80 km/env. 2h)**

Le temple Angkor Wat (XIIe siècle), qui fut un sanctuaire hindou dédié à Vishnou avant de devenir bouddhiste, est le fleuron du site historique d'Angkor. La ville, qui s'étend sur 400 km<sup>2</sup> et a compté jusqu'à 1 million d'habitants à son apogée aux XIIe et XIIIe siècles est un lieu sacré et le cœur de l'identité khmère.

Découverte du temple en grès rose dédié aux femmes, le Banteay Srei, et du temple de Banteay Samré. Au déjeuner, dégustation du plat typique "prahok kraeung kh'tih", poisson fumé à la noix de coco. L'après-midi, vous visiterez la porte sud avec le Bayon et le Baphûon, temples-montagne représentent le mont Meru, montagne mythique considérée comme l'axe du monde dans la mythologie hindoue. Le temple Phimeanakas, la terrasse des Éléphants et celle du Roi lépreux. Vous assisterez au coucher de soleil au temple-montagne de Phnom Bakheng. Dîner libre, Nuit à l'hôtel.

### **Jour 5 : Siem Reap (temples d'Angkor) • (36 km/env. 50 min)**

Visite des temples du 10e siècle : Prasat Kravan avec ses 5 tours en brique et le Mebon oriental, temple hindou, conforme au concept du "temple-montagne" et Ta Som. Déjeuner. L'après-midi, vous visiterez Angkor Wat, le plus saisissant des monuments d'Angkor dont les dimensions sont comparables à la Cité interdite de Pékin. Dîner et nuit.

### **Jour 6 : Siem Reap (temples d'Angkor) – Koh Ker – Preah Vihear • (250 km/env. 4h)**

Découverte du temple de Beng Mealea, qui offre la vision, rare aujourd'hui, de sanctuaires envahis par la végétation tels que les premiers explorateurs les découvrirent. Déjeuner, visite des temples de Koh Ker, ancienne capitale de l'Empire khmer qui regroupe plus d'une centaine d'édifices dont

le Prasat Thom et le Prang, la plus haute pyramide du Cambodge. Dîner Nuit à l'hôtel Preah Vihear Boutique Hotel 3\* Sup charme.

**Jour 7 : Preah Vihear – Stung Treng • (350 km/env. 4h50)**

Visite du Preah Vihear, inscrit au Patrimoine Mondial de l'UNESCO avec déjeuner panier-repas. Superbe temple-montagne dédié au dieu 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. Descente de la colline en 4x4 pickup avant de faire route pour atteindre la ville de Stung Treng, sur les berges du Mékong. Dîner Nuit à l'hôtel Golden River 2\*sup.

**Jour 8 : Stung Treng – Île de Khong • (140 km/env. 2h30)**

Route vers la frontière du Laos. Découverte des impressionnantes chutes de Phapheng, puis de l'île de Khone avec ses anciennes maisons coloniales rappelant la présence française, ainsi que les chutes de Somphamit. Déjeuner, puis excursion en bateau (env. 2h) à travers la région des 4 000 îles jusqu'à l'île de Khong. Dîner et nuit à l'hôtel Senesothxeun 3\*.

**Jour 9 : Île de Khong – Wat Phou – Paksé • (220 km/env. 4h50)**

Transfert à Champassak et visite du temple pré-angkorien de Wat Phou, classé au Patrimoine Mondial de l'UNESCO. Visite du Wat Muang Kang, le plus vieux temple de Champassak, via des sentiers ombragés par des bambous. Déjeuner. Vous découvrirez des villages traditionnels où les locaux fabriquent des paniers pour le riz gluant, de l'artisanat et des spécialités alimentaires. Pendant la promenade, vous pourrez profiter de paysages pittoresques sur le puissant Mékong avant d'arriver à Wat Phanon. Dîner libre puis nuit à l'hôtel Intouch Riverside Hotel 3\* à Paksé.

**Jour 10 : Paksé – Bolovens – Savannakhet • (350 km/env. 5h50)**

Route vers le plateau des Bolovens, où les colons français ont développé les activités agricoles. Visite de plantations de café et de thé, découverte de villages de minorités ethniques, déjeuner en cours de visite, découverte de deux des plus grandes et impressionnantes cascades du sud du pays : Tad Fan et Tad Yeung, puis poursuite vers Savannakhet. Dîner, nuit à l'hôtel Avalone Residence 2\*sup.

**Jour 11 : Savannakhet – Thakhek • (200 km/env. 3h50)**

Visite des temples That Ing Hang et Wat Sainyaphum. Route pour Thakhek. Après le déjeuner, visite du temple That Sikhottabong qui constitue un site culturel et religieux dans cette partie sud des terres centrales du Laos. Construit vers le 6e siècle dans le but de conserver des reliques du Bouddha. Les pèlerins s'y recueillent et les touristes admirent le sommet doré de son stupa. Puis, découverte d'une grotte à Thakek et de la vie rurale locale. Dîner, nuit à l'hôtel Riveria 3\*.

**Jour 12 : Thakhek – Pak Kading – Vientiane • (350 km/env. 4h55)**

Route vers Vientiane. Arrêt à Pak Kading où le Mékong a découpé une petite anse pittoresque, puis dans un village spécialisé dans la vente de poissons séchés. Déjeuner. Visite du temple Wat Prabath.

Arrivée à Vientiane. Visite de la ville avec le That Luang, emblème national du Laos, un cloître enfermant un grand stupa. Puis, vous découvrirez le Wat Simuang, siège du pilier de la ville, et temple le plus fréquenté de Vientiane par la population locale. Dîner, nuit à l'hôtel Xaysomboun 3\*.

### **Jour 13 : Vientiane – Nam Ngum • (110 km/env. 3h30)**

Visite de Vientiane : le Wat Sisakhet, le Wat Ho Phra Keo, qui a abrité le célèbre Bouddha d'Émeraude aujourd'hui à Bangkok, le Patuxai, arc de triomphe érigé à la mémoire des victimes de guerre. Déjeuner, départ en direction du lac de Nam Ngum. Dîner, nuit à l'hôtel Sanctuary situé au bord du lac Nam Ngum 3\* ou hôtel 3\* à Vang Vieng.

### **Jour 14 : Nam Ngum – Vang Vieng – Luang Prabang • (255 km/env. 7h30)**

Départ vers Vang Vieng. Promenade en pirogue sur la rivière au milieu d'un paysage de falaises karstiques et de rizières. Puis, route à travers une des régions les plus montagneuses du Laos. Déjeuner en cours de route. Arrivée en soirée à Luang Prabang, classée au Patrimoine Mondial de l'UNESCO. L'ancienne capitale a gardé intactes son charme et son air de grande dame. Bâtie à la confluence de deux fleuves, elle est dominée par le mont Phousi, qui offre un magnifique point de vue sur la ville et la vallée depuis son sommet.

Vous serez hébergé à proximité du centre-ville. L'occasion de boire un verre le soir sur une terrasse surplombant le Mékong (à votre charge). Dîner libre, nuit à l'hôtel Villa Deux Rivières 3\*.

### **Jour 15 : Luang Prabang – Ban Vanglae**

Démarrez la journée par une courte traversée en bateau pour rejoindre la rive droite du Mékong. Promenade dans le village de Xieng Mene, visite de deux petits temples restaurés par la Maison du patrimoine. Puis embarquement à bord d'un bateau traditionnel privatisé pour une navigation sur le Mékong et visiter les grottes sacrées de Pak Ou et leurs centaines de statuettes du Bouddha. Pak Ou est le point de confluence entre le Mékong et la rivière Nam Ou, bénéficiant d'un cadre exceptionnel et d'un point de vue superbe sur la nature environnante. Déjeuner à bord. Poursuite (env. 40 min) pour arriver à l'hôtel. Libre jusqu'au dîner inclus et nuit à l'hôtel Nam Ou Riverside Hotel & Resort 4\* situé au bord de la rivière Nam Ou.

### **Jour 16 : Ban Vanglae**

Marche dans la campagne (bonne condition physique requise) ou trajet en bateau sur la Nam Ou pour rejoindre un village où vous pourrez découvrir la fabrication de l'alcool de riz et le travail du bambou. Déjeuner. L'après-midi, visite du village Kamu où vous pourrez pratiquer la pêche au filet et vous baigner dans la rivière. Dîner et nuit à l'hôtel.

### **Jour 17 : Ban Vanglae – Khouang Sy – Luang Prabang • (100 km/env. 2h)**

Excursion à la cascade de Khouang Sy. En chemin, arrêt dans les villages de Ban Xian Khong et Ban Xien Lek, visites des ateliers de tisserands et fabricants de papier Saa. Continuation jusqu'aux chutes. Déjeuner. Possibilité de baignade dans les eaux limpides de la cascade. Retour à Luang Prabang.

Suggestion : profitez de votre soirée pour faire un massage Lao avec supplément de \$17/pax (incluant le transfert). Dîner libre. Installation pour 2 nuits à l'hôtel Villa Deux Rivières 3\*.

#### **Jour 18 : 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 local de Ban Pakham, le mont Phousi pour avoir une vue panoramique de la ville depuis son sommet, le palais royal, devenu musée national. Déjeuner. Vous visiterez le Wat Xieng Thong, le temple de la Cité royale et le plus beau temple de la ville, le Wat May, le Wat Visoun, le plus ancien temple de la ville. Suggestion : promenade au marché local de nuit où vous pourrez acheter de l'artisanat ou flâner dans les rues (sans guide). Dîner libre et nuit à l'hôtel Villa Deux Rivières 3\*.

#### **Jour 19 : Luang Prabang – Paris**

Libre jusqu'au transfert à l'aéroport de Luang Prabang et vol de retour pour Paris. Déjeuner libre. Diner à bord.

#### **Jour 20 : arrivée à Paris**

\*\*\*\*\*

#### **À NOTER :**

- Vous serez logés dans le ou les hébergement(s) cité(s) ou similaire(s).
- À l'écart des villes, l'accueil chaleureux des populations et la beauté des paysages compensent largement la simplicité de l'hébergement et des infrastructures.
- Le jour 13, l'hébergement pourra avoir lieu dans un hôtel à Vang Vieng, le déroulé des programmes des jours 13 et 14 pourra être légèrement modifié.
- Le jour 15 : retour à l'hôtel en bateau (env. 40 min) ou par la piste si le niveau de l'eau ne le permet pas.
- En cas de non-disponibilité à l'hôtel à Ban Vanglae, les jours 15 et 16, l'hébergement se fera à Luang Prabang.
- Les nuits à Luang Prabang pourront être décalées après le séjour à Ban Vanglae.
- 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.

## 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](http://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. 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

## 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 \$).

Vous pourrez facilement retirer des dollars sur place grâce à votre carte visa dans les grandes villes comme Siem Reap, Phnom Penh et Sihanoukville.

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](http://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](http://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.

### **Langues**

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, est maintenant largement supplanté par l'anglais, et n'est plus parlé que dans les grandes villes et dans quelques 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.

### Code de conduite pour les visiteurs d'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.

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.

### 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 durant les journées libres), ils sauront mieux que quiconque vous faire découvrir leur pays.

## TRANSPORT

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

Le réseau routier au Cambodge est en constante amélioration mais l'état des routes sur l'ensemble du pays reste inégal et assez médiocre surtout après la saison des pluies.

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.

## NIVEAU DE DIFFICULTÉ

**Ce parcours original comporte un long trajet entre la partie sud et nord du Laos, peu développée, mais c'est aussi l'originalité de ce parcours hors des sentiers battus.**


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

## 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...

Il en est de même 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 7 repas : les déjeuners des jours d'arrivée et de départ, et les dîners des jours 4,9,14,17,18.**

Vous trouverez une belle variété de choix de restauration typique conseillé par votre guide.

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 au 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).



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. 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 soumis 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.
- 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

Bonjour : Sour Seday  
Au revoir : Ly hai  
Merci : Orkoun  
Puis-je avoir la note ? : Som kotleuy  
Combien ça coute ? : Klei ponman  
Je ne comprends pas : Ort yol  
Je m'appelle : Kyom tchmo  
Où sont les toilettes ? : Bantop teuk neuy na?  
Je ne parle pas Khmer : Kyom atché pissa khmer  
Parlez-vous le français ? : Ché pissa barang ort ?  
Le Marché : Psar  
Hôtel : Santa Khear

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

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