

**CAMBODGE – ANCESTRAL CAMBODGE – 13 jours / 10 nuits ou avec
Extension Delta du Mékong – 18 jours / 16 nuits – KHMCT008/08E**



De 15h20 à 17h50



+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 18/01/2022 AU 15/11/2022 inclus
Au moment de la réservation, pensez à imprimer la dernière fiche technique à jour

VOTRE VOYAGE

Un voyage dans un pays plein de charme à la population accueillante. Un pays où les civilisations anciennes ont laissé un nombre remarquable de vestiges, dont les incontournables temples d'Angkor dont 5 jours leur sont consacrés. Vous découvrirez les marchés locaux où les habitants viennent vendre leur production artisanale, et vous visiterez une ONG locale spécialisée dans la fabrication de la soie. Vous pouvez aussi choisir en option de passer par le Vietnam, pour découvrir le Delta du Mékong et Ho Chi Minh.



ITINERAIRE

Jour 1 : Paris – Siem Reap

Envol à destination de Siem Reap. Repas et nuit en vol.

Jour 2 : Siem Reap (temples d'Angkor) • (25 km/env. 45 min)

Accueil par notre représentant et transfert à l'hôtel. Déjeuner libre.

Vous voilà aux portes d'Angkor, ce site archéologique considéré comme la 8^e merveille au monde et constitué de 200 temples dispersés sur 400 km² et qui fut la capitale de l'Empire khmer du IX^e au XV^e siècle. Vous assisterez au coucher de soleil au temple-montagne de Phnom Bakheng, dédié à Shiva. Dîner, nuit à l'hôtel Mémoire Siem Reap ou Angkor Holiday 4*.

Jour 3 : Temples d'Angkor – Beng Mealea – Preah Vihear • (250 km/env. 4h30)

Le temple-montagne, symbole de l'architecture khmer, devait représenter le mont Meru en Inde qui dans la mythologie hindoue constitue le centre de l'univers sur lequel vivent les dieux. La cité d'Angkor dans un 2^e^{me} temps devint bouddhiste. Visite des temples de Preah Khan et Neak Pean, temples bouddhistes et le Mebon oriental, temple hindou, conforme au concept du "temple-montagne". 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 4 : Preah Vihear – Koh Ker – Temples d'Angkor • (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 5 : temples d'Angkor (Siem Reap) • (30 km/env. 1h)

Découverte en tuk-tuk visite du 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 représentant le mythique 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 6 : temples d'Angkor (Siem Reap) • (80 km/env. 2h)

Vous visiterez le temple Banteay Srei, en grès rose finement sculpté et du temple de Banteay Samré. Déjeuner, dégustation du Amok de poisson au lait de coco. L'après-midi, visite d'Angkor Wat, 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.

Jour 7 : Siem Reap – Battambang • (165 km/env. 3h30)

Visite des ateliers des artisans d'Angkor spécialisés dans la fabrication de la soie selon des méthodes traditionnelles. Poursuite vers Battambang, seconde ville du pays. 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. Déjeuner.

Rencontre avec l'association Phare Ponleu Selpak ou « La Lumière des Arts » qui améliore la vie d'enfants et de jeunes adultes par une école d'Art, des programmes éducatifs et d'aide sociale (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 8 : Battambang – 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 9 : Phnom Penh • (25 km/env. 1h30)

Tour général de la ville pour voir le monument de l'Indépendance, le temple Wat Ounalom et la colline du Phnom qui donna son nom à la cité. Vous visitez le spectaculaire Palais royal de Phnom Penh, aux toits de tuiles vernissées, entouré de magnifiques jardins, puis découvrez la précieuse pagode d'Argent, pavée de 5 000 dalles d'argent massif, où trônent de superbes statues du Bouddha. Déjeuner. Visite du musée du génocide Tual Sleng, une ancienne école secondaire qui a été 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.

Jour 10 : Phnom Penh – Kep • (160 km/env. 3h30)

Départ en direction du littoral sud. En chemin, visite du temple khmer de Tonle Bati érigé au 13e siècle. Plus loin, ce sont les ruines du temple de Phnom Chisor que vous découvrirez, perchées sur une colline dominant un vaste panorama. Déjeuner en cours de route. Visite des grottes sacrées de Phnom Chhnork et poursuite vers le littoral. Arrivée dans la station balnéaire de Kep qui connut ses heures de gloire à l'époque coloniale. Installation pour 2 nuits à l'hôtel Kep bay 3* sup. Dîner.

Jour 11 : Kep

Journée libre à Kep (Repas libres) pour vous détendre sur la belle plage de sable fin. En option : excursion de la journée en bateau (30 min) vers l'île du Lapin, Koh Tonsay, aux décors paradisiaques.

Jour 12 : Kep – Kampot – Phnom Penh – Paris • (200 km/env. 4h55)

Dans les environs de Kampot, arrêt dans une plantation de poivre réputé être le meilleur au monde et tour de ville de Kampot avec quelques beaux bâtiments d'époque coloniale. Transfert à l'aéroport et vol retour pour Paris. Déjeuner libre. Dîner à bord.

Jour 13 : arrivée à Paris

EXTENSION OPTIONNELLE

Le voyage continue Extension au Vietnam • 5 nuits

Jour 12 : Kep – Kampot – Chau Doc

Le delta du Mékong constitue le grenier à riz du Vietnam de par son bassin hydrographique favorable à cette culture.

Après la visite de Kampot, déjeuner libre puis départ vers Chau Doc, première ville vietnamienne après la frontière. Passage de la frontière. Dîner-découverte culinaire : le Can Chua, soupe de poisson, ananas et tomates. Nuit à l'hôtel Chau Pho 3* ou similaire.

Jour 13 : Chau Doc – Tra Su – Can Tho

Balade en bateau pour rejoindre village flottant de Chau Doc et visite d'un élevage de poissons chats. Puis visite du village cham musulman Chau Giang. Déjeuner local. Visite de la superbe réserve ornithologique de Tra Su qui en période humide est inondée. Navigation dans la forêt de cajeputiers, glissant sur un tapis de lentilles d'eau parsemées de fleurs de lotus. Balade sereine et merveilleuse à la recherche du chant des oiseaux. Dîner, Installation pour 2 nuits à l'hôtel Iris 4* ou similaire.

Jour 14 : Can Tho – Sa Dec – Can Tho

Promenade en bateau sur le canal de Cai Nong avant de découvrir l'un des plus grands marchés flottants du delta : celui de Cai Rang. Puis visite de la maison de Binh Thuy où fut tourné le film L'Amant. Route pour Sa Dec, surnommé "jardin de la Cochinchine". Déjeuner local. Visite de la ville coloniale de Sa Dec : la pagode confucéenne Kien An Cung, l'école primaire Truong Vuong (extérieur) où étudia Marguerite Duras ; le marché local coloré. Retour à Can Tho. Dîner et nuit à l'hôtel

Jour 15 : Can Tho - My Tho - Hô Chi Minh

Route pour My Tho. À l'arrivée, embarquement sur la rivière Tiên à la découverte des petits îlots environnants (Long, Lan, Qui et Phung). Visite au fil de l'eau d'une fabrique artisanale de bonbons à la noix de coco et dégustation de fruits de saison. Arrêt pour une dégustation de thé au miel. Promenade en calèche. Découverte des environs à bord d'un petit sampan à rames. Déjeuner de poisson oreille d'éléphant, une spécialité du Delta. Route vers Hô Chi Minh. Dîner croisière sur la rivière Saigon. Installation pour 2 nuits à l'hôtel Cicila 4* ou similaire.

Jour 16 : Hô Chi Minh

Visite des incontournables pour une découverte de la ville : la cathédrale Notre-Dame (extérieur) ; la poste centrale et du musée de la Guerre. Déjeuner local, dégustation du célèbre Pho. Dans l'après-midi, départ pour la découverte du quartier commerçant chinois de Cho Lon avec son marché Binh Tay et sa pagode. Dîner local. Nuit.

Jour 17 : Hô Chi Minh – Paris

Libre jusqu'au transfert à l'aéroport pour le vol de retour. Déjeuner libre, dîner à bord.

Jour 18 : 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.

FORMALITES & SANTE



CAMBODGE

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

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.

VIETNAM

Il est nécessaire d'avoir un Visa pour le Vietnam. Nous vous recommandons de vous en occuper (à faire avant votre départ) dans des délais confortables.

Depuis 2017, il est possible d'obtenir un e-visa.

OBTENTION DU VISA

Passport en cours de validité au moins 6 mois après la date de retour

* **Pour les séjours qui ne dépassent pas 15 jours sur place** pour une entrée simple sans distinction de motifs de séjour et de types de passeport en conformité à la loi vietnamienne, l'exemption de visas est possible et valable

<http://ambassade-vietnam.com/index.php/fr/demarches-consulaires/visas-touristiques/999-notification-relative-a-lexemption-de-visas>

* Pour les séjours dépassant 15 jours sur place, vous devez faire une demande de visa et avoir l'obtenu avant votre départ:

- soit directement auprès de l'Ambassade du Vietnam à Paris
<http://ambassade-vietnam.com/index.php/fr/demarches-consulaires/visas-touristiques>
- soit auprès d'ASEV pour le visa à l'arrivée (Landing Visa). Pour plus de détails, merci de nous contacter

Mise à jour COVID-19

!!! Lien de l'Ambassade du Vietnam à Paris
<https://ambassade-vietnam.com/fr/visa-vietnam/>

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 Vietnam

57 rue Tran Hung Dao, Hanoi
Tel : +84 (0)2 4 39 44 57 00

Consulat Général de France au Vietnam

27 rue Nguyen Thi Minh Khai, Quartier Ben Nghe, District 1, Ho Chi Minh Ville
Tel : +84 (0)28 3520 6800

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, le dollar est plus utilisé. 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

Au **Vietnam** : les Dong sont à privilégier, bien que les dollars américains soient facilement acceptés. L'euro n'est accepté que dans les grandes villes (Hanoi et Saigon). Nous vous conseillons d'emporter des euros en espèces qui se changent partout (en coupures maximum de 100 euros). Dans les grandes villes ou zones touristiques, vous trouverez des distributeurs automatiques de billets (DAB). Ne pas apporter de traveller chèque, ils ne sont pas acceptés dans les commerces. Garder avec soi une réserve d'argent liquide en dollars US ou en Euros.

Taux d'échange monnaie : 1 Euro = 27 290 Vietnam Dongs et 1 USD = 23 010 Vietnam Dongs.

(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.

Les Vietnamiens vivent depuis des siècles dans un univers moral et religieux façonné par des croyances et des valeurs issues du culte des ancêtres, du bouddhisme, du confucianisme, du taoïsme, sans oublier le christianisme (catholicisme et protestantisme). Le culte des ancêtres est la plus vieille pratique religieuse du Vietnam, antérieure au bouddhisme, au catholicisme et au confucianisme. Les Vietnamiens considèrent que les âmes de leurs parents survivent après leur mort et qu'elles protègent leurs descendants.

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

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 Vietnam propose un large choix de produits artisanaux que l'on peut trouver sur les marchés, dans les boutiques ou directement chez l'artisan.

Parmi les grands classiques : le café, les tissus, les laques, les lanternes et le fameux chapeau conique.

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.

Le Vietnam connaît une grande diversité linguistique, puisqu'il compte 75 langues appartenant à différentes familles : austro asiatique (viêt, muong, khmer) ; tai-kadai (langues tày) ; hmong-mien (hmong) ; austronésienne (cham, jarai) ; sino-tibétaine (chinois). La langue officielle, le vietnamien, est aujourd'hui écrite au moyen d'un alphabet dérivé de l'alphabet latin. En dehors, le Vietnam fait partie de la francophonie : en effet, le pays, ancienne colonie française, comporte une minorité francophone (environ 120 000 francophones « réels » ou partiels) essentiellement constituée de personnes âgées ayant connu l'époque coloniale. Aujourd'hui, le français reste très peu enseigné dans les écoles du pays.

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 pas 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), il saura mieux que quiconque vous faire découvrir son pays.

TRANSPORT

Le circuit est effectué à bord d'un bus, minibus ou voiture climatisés, bateau et tuk-tuk.

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

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...).

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.

Dans la partie méridionale du Vietnam, et dans les îles du sud (Con Dao, Phu Quoc), il fait chaud toute l'année, en outre, ici la période pluvieuse redevient, comme au nord, l'été. Entre novembre et la mi-février, les températures maximales sont autour de 30/32 degrés, puis à la mi-février on enregistre un réchauffement qui conduit les températures aux valeurs plus élevées de l'année (33/35 de degrés en moyenne, mais avec des pics de 40 °C) entre mars et mai, avant l'arrivée de la mousson. Pendant la période de la mousson d'été, la chaleur est très étouffante. À Hô-Chi-Minh-Ville les pluies sont abondantes de mai à la mi-novembre, avec un maximum en septembre, et au cours de l'année il tombe environ 2 000 millimètres de pluie. Voici les précipitations moyennes.

Ho-Chi-Minh - Températures moyennes

Mois	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Juin	Jui	Août	Sep	Oct	Nov	Déc	Année
Min (°C)	21	23	24	26	25	25	24	24	24	24	23	21	23,7
Max (°C)	32	33	34	35	34	32	32	32	31	31	31	31	32,3

À Hô-Chi-Minh-Ville les pluies sont abondantes de mai à la mi-novembre, avec un maximum en septembre, et au cours de l'année il tombe environ 2 000 millimètres de pluie. Voici les précipitations moyennes.

Ho-Chi-Minh - Précipitations moyennes

Mois	Jan	Fév	Mar	Avr	Mai	Juin	Jui	Août	Sep	Oct	Nov	Déc	Année
Préc. (mm)	15	5	10	50	220	310	295	270	325	265	115	50	1930
Jours	2	1	2	5	18	19	23	22	23	21	12	7	156

Pension complète au Cambodge à l'exception de 7 repas : les déjeuners des jours d'arrivée J2 et de départ jour 12 et le déjeuner du jour 11 et les dîners des jours 3,7,9,11
Durant l'extension au Vietnam : pension complète sauf les déjeuners des jours 12 et de départ jour 17.

La cuisine cambodgienne mélange les influences vietnamienne, thaïlandaise, chinoise et française. L'alimentation est à base de riz et de soupes. Il y a davantage de plats de poissons (pêchés dans le Tonlé Sap ou le Mékong) et de poulets que de viandes de buffle et de porc. Parmi les nombreux fruits exotiques, la mangue et les ananas ont un goût unique au Cambodge. Il est vivement déconseillé de consommer de l'eau du robinet et les glaçons. La plupart des repas sont pris dans des restaurants locaux.

La gastronomie vietnamienne se compose d'influences multiples, les plats les plus importants : pho (soupe de nouilles), com (le riz), nem (plat vietnamien le plus populaire). Tout comme le riz et le nuoc mam, les épices ont une grande place dans la cuisine vietnamienne. La situation du Vietnam, offre un grand choix de poissons et de crustacés. La viande est également très présente dans les menus : volaille, bœuf, porc...En dessert, vous pourrez apprécier ananas, banane, pamplemousse, mangue, mangoustan, ramboutan, longane 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, charmeur de serpent, 4*4, démonstration de turban, toilettes.

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 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. Par précaution, prévoir un adaptateur.

BOUCLER SA VALISE



Bagages

Prévoyez une valise à roulettes de maximum 20kg 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 peuvent être tenus pour responsables des conséquences que pourraient entraîner de tels vols ou pertes.

BIBLIOGRAPHIE

Le Guide du Routard : "Cambodge" - Ed Hachette

- Guide "Cambodge" - Ed Lonely Planet;

- Guide Bleu Évasion : "Vietnam" - Ed Hachette ;
- Le Guide du Routard : "Vietnam" - Ed Hachette
- Guide "Vietnam" - 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

MINI LEXIQUE

VIETNAM

Bonjour : Xin chào

Au revoir : Xin chào

Merci : Cám ơn

Oui : Vâng

Non : Không

Nous vous souhaitons un très beau voyage !