

MYANMAR – AU FIL DE L'IRRAWADDY – MMRCT079



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 17/01/2021 AU 14/11/2021 inclus

VOTRE VOYAGE

Ce pays possède une richesse culturelle inestimable, avec ses milliers de temples, monastères et pagodes aux stûpas dorés, en majorité bouddhistes. Il surprend aussi par la beauté de ses paysages, alternant étendues de plaines sèches, reliefs accidentés et plantations sinueuses, dans une constante douceur de vivre. Vous allez découvrir une grande partie de l'artère principale du pays, le fleuve Irrawaddy depuis votre bateau où vous passerez 3 nuits à bord, ses plus beaux sites découverts au petit matin, avant l'arrivée des premiers voyageurs ! Vous comprendrez, au travers des visites et de la navigation, que ce fleuve joue un rôle important dans la vie quotidienne des Birmans. Le lac Inle, auparavant, vous aura enchanté également par ses paysages et diverses ethnies de l'État Shan qui s'y retrouvent pour commercer !



ITINERAIRE

Jour 1 : Paris – Yangon

Envol à destination de Yangon. Nuit en vol.

Jour 2 : Yangon • (17 km/env. 1h)

Arrivée à Yangon. Accueil à l'aéroport par votre guide, puis découverte de la pagode Chauk Htat Gyi, qui abrite le grand Bouddha couché, puis visite à pied du quartier colonial qui regorge d'anciens bâtiments, plus ou moins en bon état et du marché Bogyoke (fermé le lundi et jours fériés). Déjeuner libre. En fin d'après-midi, vous visiterez la pagode Shwedagon, lieu magnifique et le plus sacré du pays : haute de 112 m, son sommet est orné d'une boule en or et incrusté de plus de 2 500 pierres précieuses. C'est le premier centre religieux de Birmanie car, selon la légende, il contient des reliques de quatre anciens Bouddhas. Cette pagode est une véritable ville dans la ville et une foule de fidèles se presse toute la journée avec offrandes et prières. Promenade au son des incantations des fidèles, au pied de l'immense stûpa doré. Dîner, nuit à l'hôtel Grand United Ahlone 4*.

Jour 3 : Yangon – Kawgun – Hpa An • (285 km/env. 5h50)

Route vers Hpa-An, la capitale des Karen. Déjeuner en cours de route. En arrivant à Hpa An, visite de la grotte de Kawgun. Reprise de la route avec Kyauk Kalap, stupa construite sur un rocher au milieu d'un lac. Dîner, nuit à l'hôtel Perfect 3*.

Jour 4 : Hpa An – Lakkhana – Kyaikhtiyoe • (115 km/env. 3h)

Vous visiterez le jardin Lumbini qui abrite des milliers statues de bouddha. Pendant le trajet, vous découvrirez la vie agricole des villages aux toits de chaume. Visite du village Lakkhana, où réside la tribu Karen, et des grottes Kaw Ka Thaug. Déjeuner. Puis vous prendrez la route pour Kyaikhtiyoe (environ 3h). Dîner, nuit à l'hôtel Golden Rock 3*.

Jour 5 : Kayikhtiyoe – Rocher d'or – Taungû • (295 km/env. 5h)

Kyaikhtiyoe, important lieu de pèlerinage du pays. Le rocher, recouvert d'or par les fidèles, tiendrait en équilibre grâce à un cheveu du Bouddha. Ascension de la colline jusqu'au sommet en camionnette et découverte du site. (40 minutes de camion et 40 minutes de marche à pieds). Déjeuner. Visite du Rocher d'Or puis reprise du camion pendant 40 minutes. Départ pour Taungû, ville située entre les montagnes de Bago et celles de l'État Shan. Dîner, nuit à l'hôtel Amazing Kaytu ou Myanmar Beauty 3*.

Jour 6 : Taungû – Kalaw • (250 km/env. 5h50)

Départ le matin pour Kalaw, dans l'État Shan. Magnifiques paysages de montagnes sur le trajet. Déjeuner sur le parcours, puis balade à pied (2h) autour de Kalaw, ancienne station climatique, située au cœur d'une mosaïque ethnique. Dîner, nuit à l'hôtel Dream Villa 3*.

Jour 7 : Kalaw – Lac Inle – Nyaung Shwe • (68 km/env. 2h)

Départ le matin pour le lac Inle, Situé dans l'État Shan de Birmanie du Nord-Ouest, il est l'un des endroits les plus pittoresques du pays. Il est situé à 900 m au-dessus du niveau de la mer, et c'est

l'une des principales attractions touristiques au Myanmar. Le lac, 22 km de long et 10 km de diamètre, est parsemé de temples, stûpas et monastères, peuplés de pêcheurs habitant des maisons sur pilotis (les Intha) qui se caractérisent par leur originalité : ils cultivent toutes sortes de primeurs, sur des îles, véritables potagers flottants, et ont une manière particulière de ramer avec une jambe. En arrivant au bord du lac, vous monterez à bord d'une pirogue à moteur. Premier contact avec les Intha. Découverte d'un village construit sur pilotis au milieu de "jardins flottants". Déjeuner. Vous visiterez le monastère en bois Nga Phe qui renferme une étonnante collection de statues de Bouddha. Visite de la pagode Phaung Daw Oo et de fabriques artisanales de tissage de la soie et de confection de "cheeroots", les cigares birmans. Installation pour 2 nuits à l'hôtel 81 Central 3* à Nyaung Shwe et dîner.

Jour 8 : Nyaung Shwe – Indein – Nyaung Shwe

Vous partirez découvrir les marchés locaux le matin à bord de pirogues à moteur. Puis, traversée d'un petit canal parsemé de végétation flottante au village d'Indein de la tribu Pa-O, situé sur la rive ouest du lac Inle. Déjeuner, puis visite de la pagode d'Indein et d'un cimetière de centaines de stûpas, entourés par des arbres ou des racines. Dîner, nuit à l'hôtel.

Jour 9 : Nyaung Shwe – Grottes de Pindaya • (90 km/env. 2h30)

Vous partirez explorer les grottes de Pindaya, lieu de pèlerinage avec plus de 8 000 statues de Bouddha. Découvrez le processus de préparation de la salade de feuille de thé avant de déguster cet en-cas si savouré dans tout le pays accompagné d'une tasse de thé vert et de biscuits. Déjeuner, balade autour du lac et au marché local. Découverte de l'artisanat. Dîner, nuit à l'hôtel l'hôtel Conqueror 3*.

Jour 10 : Pindaya – Mont Popa – Bagan • (305 km/env. 6h50)

Vous quitterez les montagnes de l'État Shan pour rejoindre la plaine de l'Irrawaddy. Déjeuner en route. Départ à la découverte du monastère Taung Kalatt. Parmi les curiosités naturelles, le mont de 1 500 m d'altitude, lieu de pèlerinage où l'on vient honorer les "nat", les génies du Bien et du Mal. L'ascension du mont Taung Kalatt se fait au milieu des singes qui y ont élu domicile. Pour atteindre le monastère juché sur le sommet, préparez-vous à une ascension fastidieuse (ascension facultative). Au bout de ces 777 marches, vous y trouverez le panorama est magnifique (situé à environ 50 km de Bagan). C'est aujourd'hui l'un des lieux de pèlerinage les plus populaires dans le pays. Le trajet est l'occasion de découvrir des paysages de plaines ponctués de palmiers à sucre. Arrivée ensuite à Bagan et premières découvertes. Installation pour 3 nuits à l'hôtel Regency 3*, dîner.

Jour 11 : Bagan – Nyaung Oo – Myinkaba – Bagan

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. Découverte du site le plus étonnant du Myanmar. Ancienne capitale du royaume, Bagan, situé sur les rives du fleuve Irrawady, abrite de nombreuses pagodes couronnées de somptueux stûpas de brique, dont certains datent du 11e siècle. Malgré les tremblements de terre qui l'ont ébranlé, le site exceptionnel de Bagan a conservé toute sa splendeur : au cœur d'une vaste plaine parsemée de palmiers, des milliers de temples se dressent et offrent un panorama incomparable sur cette cité royale. Balade dans le marché coloré situé à Nyaung Oo, où les habitants

font commerce de produits frais et de leur production artisanale. Vous découvrirez la pagode Shwezigon, où les pèlerins viennent honorer Bouddha et les 37 "nat", les temples Shwegûgyi et Gawdawpalin. Déjeuner. Balade au village de Myinkaba dont vous visiterez les fabriques de laque. Découverte des temples Gubyaukgyi (et ses peintures murales), Nagayon et Manuha et de la pagode Dhammayanzika. Dîner, nuit à l'hôtel.

Jour 12 : Bagan – Taungbi – Bagan

Visite du marché local puis du village de Taungbi pour découvrir la vie locale. Déjeuner. Visite du temple Ananda et promenade en calèche parmi des temples. Vous continuerez votre exploration au Patho Dhammayangyi et finirez à la Paya Shwesandaw. La contemplation du coucher du soleil sur la petite colline constitue le point d'orgue de la journée. Dîner, nuit à l'hôtel.

Jour 13 : Bagan – Pakokku

Matinée libre, profitez à votre convenance de la redécouverte du site ou d'un temps de repos. Embarquement et installation pour 3 nuits à bord d'un bateau privatisé au confort moderne avec climatisation, salle de bains individuelle. Déjeuner libre. Début de la remontée du fleuve Irrawaddy. Visite de Pakokku et de son marché local. Dîner, nuit à bord.

Jour 14 : Pakokku – Yandabo

Remontée du fleuve et déjeuner à bord, l'occasion de découvrir le mode de vie des populations qui vivent de ce fleuve, artère vitale du pays, visite du village des potiers à Yandabo. Dîner, nuit à bord.

Jour 15 : Yandabo – Sagaing

Petit déjeuner à bord. Remontée du fleuve vers Myinmu et visite en "trishaw" du village de Myinmu. Retour à bord pour le déjeuner et la remontée vers Mandalay. Visite de la colline de Sagaing. Dîner, nuit à bord.

Jour 16 : Sagaing – Ava – Mingun – Pont U Bein – Mandalay

Petit déjeuner à bord. Visite de l'ancienne capitale d'Ava en calèche. Remontée vers Mingun. Déjeuner à bord. Visite du site de Mingun. Fin de la croisière à Mandalay. Route pour Amarapura, arpentez-le célèbre pont de teck d'U Bein pour le coucher du soleil. Installation pour 2 nuits à l'hôtel Apex 3*, dîner.

Jour 17 : Mandalay

Journée libre. Repas libres. En option : Découverte de la surprenante pagode Kuthodaw décrite comme étant "le plus grand livre de Bouddha du monde", de la pagode Mahamuni et de son Bouddha d'or. Visite du monastère Shwenandaw. Flânerie au grand marché Zegyo. La journée se terminera par le coucher du soleil à la colline de Mandalay. Nuit à l'hôtel.

Jour 18 : Mandalay – Paris

Petit déjeuner, transfert à l'aéroport de Mandalay et vol retour pour Paris. Déjeuner libre. Dîner à bord.

Jour 19 : arrivée à Paris

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 et marchés seront fermés et certaines visites annulées. Le marché Bogyoke est fermé le lundi et jours fériés. Pas de guide pendant les journées libres.

Agrémentez votre voyage

Jour 11 : **Option Survol en Montgolfière – Bagan** Uniquement d'Octobre à mi-Mars

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.

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 à moteur, calèche, trishaw et camion.

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 **5 repas** (repas libres).

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 appréciable 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 peuvent 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 : tjay zu tim ba deh
Oui : Hoe tale
Non : Ma hoe bou

Nous vous souhaitons un très beau voyage !