



Le Laos Pratique

Nous avons le plaisir de vous accueillir sur l'un de nos circuits. Vous trouverez dans cette fiche de renseignements pratiques des informations complémentaires vous permettant d'organiser au mieux votre voyage.

Remarques de portée générale

ITINÉRAIRE

Il a été soigneusement élaboré pour répondre à vos souhaits. Il a valeur de contrat, et le programme doit être scrupuleusement respecté. Néanmoins, la durée des étapes et leur chronologie peuvent être modifiées sur place par l'accompagnateur en fonction des contingences locales (piste coupée, problème administratif, incident mécanique, etc.). Aussi le nombre de kilomètres parcourus ainsi que la durée estimée du temps de transport peut varier en fonction des conditions climatiques et du trafic.

REMARQUE

L'ordre des visites et des excursions peut être modifié en fonction des impératifs locaux (horaires d'avion notamment). Si certaines visites et excursions s'avèrent irréalisables, nous nous efforcerons de les remplacer.

TRANSPORT

Le circuit est effectué à bord de véhicules climatisés. Les trajets sont parfois longs au Laos et le mauvais état de certaines routes peut les rendre difficiles, même si des efforts sont faits pour améliorer le réseau routier, notamment après la saison des pluies. Tout au long de votre circuit, vous utiliserez d'autres moyens de transport tels que le bateau, la pirogue, l'avion.

INFORMATIONS PAYS

Type de gouvernement	République populaire
Capitale	Vientiane (la plus grande ville)
Superficie	236 800 Km ²
Population	7,45 millions d'habitants (est. 2020)
Groupes ethniques	Lao 53.2%, Khamou 11%, Hmong 9.2%, Phouthai 3.4%, Tai 3.1%, Makong 2.5%, Katong 2.2%, Lue 2%, Akha 1.8%, autres 11.6% (2015 est.). Le gouvernement du Laos reconnaît officiellement 49 groupes ethniques, mais le nombre total de groupes ethniques est estimé à bien plus de 200
Langue officielle	Lao
Monnaie	Kip
Fuseau Horaire	+06H en Hiver, + 05H en Eté
Indicatif téléphonique	+ 856

HISTOIRE

Les recherches archéologiques (découverte d'objet en céramique, bronze...) atteste que la vallée du Mékong était déjà habitée il y a 10 000 ans par des population dont on connaît peu de choses.

Dans le nord du pays, à partir du 7^e ou 8^e siècle, des population tai-kadai seraient descendue du sud de la Chine en suivant les vallées fluviales et se seraient installées et organisées en petites principautés indépendantes... repoussant les populations autochtones sur les versants.

Le sud du Laos, à des dates plus anciennes encore, hébergea les royaume du Funnan et du Chenla, précurseur de l'empire Khmer d'Angkor, et le centre du Laos des royaumes Mon, tombé par la suite sous la domination khmère. Le 13^e siècle vit l'apparition des premières entités politiques Tai fortes dans le nord de la Thaïlande et du Laos, qui mirent à mal la domination khmère. Des querelles entre les royaumes thaï qui suivirent dans le courant du 14^e siècle permirent à un prince lao, marié à une princesse Cambodgienne et avec le soutien de son beau père, de prendre le contrôle de vastes territoires et de créer le premier royaume Lao du Million d'éléphants et du Parasol Blanc. Son fils Samsenthai consolida le royaume pour en faire un état de première importance. Son successeur fit du bouddhisme Theravada la religion d'état. Puis déchiré par des querelle de successions, le royaume perd de son importance et se retrouve sous la menace de ses voisin, notamment birman, ce qui explique le déplacement de la capitale à Vientiane. L'accession au pouvoir de Photisarath permet au Laos de reprendre de l'importance, notamment avec la prise de contrôle du Lanna (nord de la Thaïlande). La mort de son successeur, marque une nouvelle période de déclin, entre guerres de clans et domination birmane jusqu'au règne de Suriya Vongsa qui reconstitue un royaume puissant et le plus important en terme de territoires contrôlés. Sans héritier, le royaume se morcelle à nouveau en 3 entités, tombant sous le contrôle ses birmans ou des siamois.

Au début du 19^e siècle, Chao Anou, un prince lao est installés par les siamois à la tête du royaume de Vientiane permet la restauration de la ville, ainsi que des relations plus harmonieuse avec les autres parties du Laos... Mais sous la pression des vietnamiens, il se rebelle contre les siamois et subit une lourde défaite. Vientiane est rasée (sauf le temple Vat Sisaket), et la population déportée au Siam.

Les autres royaumes du Laos connaissant le même sort, le Laos est dans sa plus grande partie annexée par le Siam à la fin du 19^e siècle lorsque les français arrivent au Laos. La signature d'un traité de protectorat, puis une série d'accord signée entre la France et le Siam permettra au Laos de récupérer tous ses territoires sur la rive gauche du Mékong, ceux sur la rive droite étant définitivement intégrés dans le royaume siamois. Bien qu'ayant unifié les différentes entités pour former le Laos actuel, les français n'ont jamais fait de ce territoire une priorité du fait de son peu d'intérêt sur le plan économique... La 2nde guerre mondiale et l'intervention japonaise permettent l'essor des mouvements nationalistes et

indépendantistes...qui en 1953 parviennent à faire du Laos un état pleinement souverain. S'ensuivent une période de près de 25 ans de bouleversements politiques incessants entre communistes, nationalistes soutenus par les américains et neutralistes... et une succession de coup d'état.

Au milieu des années 60, malgré la signature d'accord assurant l'indépendance et la neutralité du pays, le pays se retrouve entraîné dans la guerre du Vietnam... Le parti communiste laotien défendant les intérêts du Nord Vietnam, et profitant donc de son soutien, les américains bombardant la piste Ho Chi Minh ou se soulageant sur l'est du pays des bombes non lâchées sur le Vietnam ou finançant une armée secrète au Laos...

Avec le désengagement américain, plus rien ne peut empêcher les communistes de prendre le pouvoir en décembre 1975 et renverser la monarchie et proclamer le République démocratique populaire...

ECONOMIE

Le Laos est un pays en voie de développement qui connaît encore des difficultés financières, néanmoins son PIB progresse fortement chaque année. Il bénéficie de l'assistance de nombreux pays étrangers. Le pays est avant tout agricole - culture du riz dans les vallées du Mékong et autres rivières, culture de céréales sur les versants des collines... Le développement de l'industrie concerne essentiellement le traitement des produits agricoles (riz, céréales) et du bois (scieries), la production de ciment, et l'exploitation de quelques mines. L'exploitation de barrages hydrauliques sur plusieurs rivières du pays est une source importante de revenus pour le pays. L'artisanat (tissage notamment) est aussi un secteur d'activité florissant. Le tourisme représente la deuxième source de revenus après l'hydrauléctricité.

RELIGION

Le Laos est sous l'influence du bouddhisme theravada 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 du sud du pays (Thakkek, Savanakkhet ou Paksé)

LANGUE

Le Lao est une langue monosyllabique polytonale du groupe Tai Kadai. Elle est parlée par la plus grande partie de la population. Néanmoins, dans les régions les plus reculées du Laos, certaines personnes ne parlent que le dialecte de leur minorité. Le laotien est la langue administrative, même s'il n'est pas rare de voir des panneaux d'administrations en français. L'anglais, depuis l'ouverture du pays au tourisme, a supplanté le français, qui reste néanmoins parlé par les anciennes générations et une partie de la jeunesse. Le vietnamien est également assez courant compte tenu de l'importante communauté vietnamienne installées au Laos, et le chinois est en plein essor.

DECALAGE HORAIRE

Le Laos est à G.M.T. +6h00 ; en arrivant de PARIS, il faut avancer votre montre de 6h00 en hiver et de 5h00 en été. Quand midi sonne à Vientiane, il est 6h00 du matin à Paris (7h00 en été).

CLIMAT

Tropical chaud et humide, soumis au régime des moussons, avec des températures généralement élevées toute l'année mais variables avec l'altitude, on distingue 3 saisons principales :

. la saison fraîche : la plus agréable, de fin octobre à mi février (c'est une période sèche marquée par une baisse de la température sous l'influence de la mousson du nord-est de l'Asie. Cette mousson se répercute dans tout le pays sous forme de brises fraîches).

. la saison chaude : de mi - février à fin - mai (les températures montent sensiblement, elles peuvent atteindre 40° C en plaine

. la saison des pluies : (mousson) de la fin mai à mi-octobre. Précipitations irrégulières, très rarement des journées de pluie sans discontinuer, mais plutôt de gros orages généralement le matin et en fin d'après-midi. En octobre, les pluies diminuent et on entre dans la saison d'hiver, sèche et fraîche.

A l'image de ce qui se passe sur l'ensemble de la planète, le dérèglement climatique se fait sentir également au Laos... Il peut y avoir des épisodes sans précipitations pendant la saison des pluies, de même que des pluies tombent parfois durant la saison dite sèche. 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 et des saisons... En saison fraîche, en plaine, il peut faire frais le matin, voire froid, alors que la température dans la journée sera très agréable. En montagne, il n'est pas rare d'enregistrer des températures comprises entre 3 et 5°C en saison fraîche pendant la nuit. En saison chaude, la température peut largement dépasser les 35°C dans la journée, en plaine comme en altitude.

Vous trouverez une information exhaustive sur les températures et les précipitations mois par mois, ville par ville, ou région par région à l'adresse suivante :

<https://www.accuweather.com/en/la/laos-weather>

FETES

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

Janvier : nouvel An international

Janvier/Février : nouvel an chinois

Février : Festival de Vat Phu

Avril : nouvel an lao

Mai : fête des fusées

Juillet : entrée du Carême bouddhique

Octobre : sortie du Carême bouddhique

Octobre/novembre – fête des pirogues

Novembre : Festival du That Luang

Décembre : fête nationale (le 02 décembre)

GASTRONOMIE

La cuisine du Laos est avant tout réputée pour sa simplicité et sa finesse dans le mélange des aromates. La gastronomie Laotienne quoique originale, a été influencée par les cuisines thaï, cambodgienne et vietnamienne. L'usage abondant du piment et d'herbes aromatiques tels que la menthe, la coriandre, les feuilles d'arbustes sauvages affirment la particularité de cette cuisine. L'utilisation de condiments traditionnels comme le gingembre et le tamarin constitue également une des spécificités de la cuisine laotienne. En résumé, les plats laotiens sont réputés être délicatement pimentés et épicés, ce qui les rend vraiment savoureux. Attention toutefois au surplus de piment.

Les plats les plus connus de la gastronomie au Laos sont :

Le khao niao : la nourriture de base des Laotiens. Ce plat se compose de riz qui est trempé pendant quelques heures et qui est, par la suite, cuit à la vapeur. Connu sous le nom de riz gluant, il se sert dans de petits paniers en bambou et se mange avec la main.

Le tam mak houng : est la fameuse salade de papaye verte laotienne. Pour sa préparation, il faut piler les tranches ciselées de la papaye et les mélanger avec de l'ail, du citron vert, de la pâte de crevettes, de la sauce poisson, des quartiers de tomates, des morceaux d'aubergines et du piment. Des grattons de couenne de porc, des haricots verts crus et du chou blanc peuvent accompagner cette salade.

Le lap : c'est la salade laotienne par excellence, composée de viande hachis (boeuf ou poisson d'eau douce), légèrement arrosé d'une sauce à base de poisson, de citron, d'ail et de piment.

L'or lam : est une sorte de ragoût. Pour le préparer, il faut se servir de divers ingrédients comme l'aubergine, des champignons gluants, du poulet ou du boeuf et aussi de la couenne de porc. Ce plat est typique de la région de Luang Prabang.

Le pho : dont la prononciation est « feu » est un plat qui fait référence à une soupe de nouilles mélangée à de la viande en lamelles ou en boulettes. Il est également accompagné au Laos, de piment, de la menthe, des germes de soja, de la coriandre ainsi que du basilic. Ce plat est d'origine vietnamienne, mais il est très populaire au Laos.

Ce ne sont là que quelques exemples des spécialités de la gastronomie au Laos. Il y en a encore d'autres comme le mok, les som mou ou encore les tom yam. Mais cela devrait déjà vous donner une idée de la richesse d'une cuisine simple, mais délicieuse.

VOYAGE ET PARTAGE

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.
- Emportez également une photocopie de vos papiers d'identité.

- Suivez les conseils de votre guide
- Ne laissez jamais vos objets de « valeurs » (argent, passeport, billets d'avions) « traîner » dans votre chambre, votre voiture, restaurants... chaque fois que cela est possible, laissez les dans le coffre de l'hôtel. Observez les règles élémentaires de prudence, n'oubliez pas dans les hôtels de mettre le verrou de sécurité ou la chaîne de porte.
- Nous vous recommandons de souscrire à une Assurance Annulation – Assistance Médicale et Rapatriement avant d'effectuer votre voyage.

Pour mieux organiser votre voyage

FORMALITES ADMINISTRATIVES

Cette partie sera entièrement mise à jour lorsqu'il sera de nouveau possible de voyager au Laos

Pour pouvoir entrer au Laos, il vous faudra tout d'abord établir un Visa Tourisme (qui vous permettra de séjourner jusqu'à 30 jours sur le territoire)

Il est conseillé d'obtenir le visa avant le départ (35/40 € environ, prix public, hors frais d'intervention).

Il est également possible de le prendre sur place à l'arrivée. Pour cela, il vous faudra prévoir :

- 30 US\$ en espèces pour les ressortissants français / 35 US\$ en espèces pour les ressortissants belges (+ 1 US\$ pour frais de service à certains postes d'immigration) / le Visa est gratuit (15 jours) pour les passeports Suisse et Luxembourgeois / pour toutes les autres nationalités, merci de nous contacter.
- 1 photo d'identité, voire 2
- 1 formulaire (disponible sur place).
- un passeport ayant une validité de 6 mois après le retour.
- un nombre de feuillets suffisants dans votre passeport pour pouvoir ajouter votre Visa (1 page par Visa)

Remarque :

- les jours fériés, samedi et dimanche, et hors horaires de travail standard de la fonction publique, 1 US\$ supplémentaire est demandé par les services de l'immigration. La plupart des postes frontières ferment leur porte à partir de 18H.

- Certains postes frontières ne délivrent pas de visa

- Si vous débutez votre voyage par un séjour de transit en Thaïlande n vous n'aurez pas besoin de vous doter d'un visa Thaïlandais si votre séjour est inférieur à 30 jours (pour les ressortissants français).

Contact Ambassade du Laos :

74, avenue Raymond-Poincaré

75016 Paris

Tel : 01 45 53 02 98

Horaires : Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12h pour les visas

MONNAIE ET CHANGE

La monnaie locale est le Kip. 10,000 kip équivalent à environ à 1 USD ; 11,200 kip équivalent à environ à 1 €uro

Il est possible de faire du change dans les banques, les bureaux de change, voire par défaut dans les bijouteries que l'on trouve dans toutes les villes importantes...

Que ce soit vos EUR ou USD, les billets doivent être « neufs » c'est à dire lisibles, ni trop pliés ou froissés, ni graffité, ni déchirés ou écornés, car les banques les refusent.

La 2^e monnaie du pays est le Bath thaïlandais, que l'on peut utiliser pratiquement partout dans le pays. Certains achats ou dépenses peuvent être fait directement en US\$ ou en Euros, mais cela se limite le plus souvent aux commerces dans les grandes villes, ou dans les hôtels.

Pour vos dépenses, nous vous conseillons d'arriver avec des US\$ et/ou Euros en grosses et petites coupures.

Les grosses coupures pour le change essentiellement en début de voyage, les petites coupures pour le change en fin de voyage, ou les achats quand cela est possible (essentiellement en US\$)

CARTES DE CREDIT

Les retraits en espèces sont possibles dans les petites, moyennes et grandes villes du Laos, avec une carte de crédit (Visa ou Master Card). Les paiements sont également possibles, dans certains hôtels, des boutiques de luxe, ou dans des restaurants. Mais le coût des prélèvements (variables) reste assez important (commission de 2,5 à 3%). Nous vous conseillons d'avoir avec vous des espèces vous permettant de faire face à vos dépenses personnelles pendant toute la durée du voyage.

CHEQUES DE VOYAGES

Les traveler's check ne sont plus en circulation...

POURBOIRE

Les pourboires ne sont pas obligatoires mais d'usage. 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 3 à 5 dollars/jour et par personne pour un guide, la moitié pour un chauffeur... Ne pas donner de pourboire est préférable à donner une somme dérisoire qui peut être perçu comme humiliant par certains

VOLTAGE

220 V avec plusieurs types de prises possibles : deux fiches plates, deux fiches rondes ou trois fiches. Prévoyez d'apporter un adaptateur universel. Les coupures d'alimentation électrique sont fréquentes dans tout le pays, du fait d'un réseau de distribution vieillissant et non adapté aux besoins d'aujourd'hui.

RESEAU PORTABLE ET INTERNET

Vous pouvez utiliser votre téléphone portable au Laos, il n'est pas nécessaire d'acquérir une puce « locale » à votre arrivée.

Par ailleurs, le réseau internet est relativement bien développé dans les petites, moyennes et grandes villes. La plupart des sites touristiques sont équipés, et les hôtels possèdent le Wifi.

VACCINS ET PRECAUTIONS SANITAIRES

Cette partie sera entièrement mise à jour et complétée lorsqu'il sera de nouveau possible de voyager au Laos

Bien qu'aucun vaccin ne soit obligatoire, il est fortement recommandé d'être à jour pour l'Hépatite A et B, ainsi que la fièvre typhoïde et le tétanos. Il est recommandé de suivre un traitement antipaludéen (cf. le site internet de l'Institut Pasteur : <http://www.pasteur.fr>).

Par ailleurs, nous vous conseillons de vous munir :

- d'un antibiotique à large spectre ;
- de vos médicaments habituels si vous êtes en cours de traitement ;
- d'un anti-diarrhéique et d'un antiseptique intestinal (Intetrix, Immodium..) ;
- d'une crème de protection contre les moustiques ;
- de crème solaire hydratante, d'un stick à lèvres ;
- d'une pommade cicatrisante et d'un antiseptique local.
- Un désinfectant externe (alcool à 90°) - Bétadine
- Une crème anti-inflammatoire / baume chinois
- De pansements
- De paracétamol

Évitez l'eau courante, exigez de l'eau minérale (capsulée).

Pour de plus amples informations, contactez :

Hôpital Bichat
Service du Professeur Coulaud
Médecine Tropicale
46 Rue Henri Huchard
75018 Paris
Tel : 01 40 25 88 86 de 9h à 12h30

Hôpital de l'institut Pasteur
Service des maladies infectieuses
211 rue de Vaugirard
75015 Paris
Tel : 01 40 61 38 00
Fax : 01 45 68 81 98

Remarque :

La présence du paludisme est effectivement avérée au Laos, mais uniquement dans des zones très limitées et très reculées (zone frontière avec le Cambodge et le long de la frontière Vietnamienne). A Vientiane, Vang Vieng, Luang Prabang..., le paludisme a disparu. Par contre, tous les ans, et essentiellement en saison des pluies, reviennent régulièrement des épidémies de dengue, autre virus transmis par le moustique. Il est donc recommandé, surtout en soirée, de porter des vêtements à manches longues et pantalon pour offrir le moins de surface possible aux moustiques, mais aussi de prévoir des répulsifs...

BAGAGES ET EQUIPEMENT A PREVOIR

Compagnie aérienne :

Chaque compagnie aérienne a sa politique de bagage. Merci de bien vérifier à la réservation du vol, la franchise bagage autorisée. Si vous avez effectué une réservation de vols intérieurs auprès de la compagnie Lao Airlines, la limitation est de 1 bagage en soute limité à 20Kg et d'un bagage en cabine limité à 7Kg (petit format). La plupart des vols domestiques au Laos étant effectués sur des ATR72 et Airbus A320, les bagages cabines ne doivent pas être trop volumineux pour pouvoir entrer dans les compartiments qui leur sont dédiés. En cas de perte ou détérioration de bagages, il faut faire absolument une déclaration dès l'incident auprès de la compagnie. Prévoyez également de souscrire à une assurance avant le départ.

Equipements à prévoir :

- Prévoyez de préférence une valise fermant à clef, un petit sac à dos pour vos effets personnels de la journée, et une pochette ou une ceinture de sécurité pour vos papiers.
- La liste des vêtements devra être adaptée en fonction de la saison choisie.
- Pour les visites des sites sacrés, les visiteurs doivent porter une tenue «décente», pas de short, jupe courte ou autres vêtements inadaptés. Une tenue correcte est souhaitable dans tous les lieux publics.
- Pour les nuits chez l'habitant, il faut s'attendre à dormir dans des maisons très traditionnelles où le confort est sommaire. Vous seront fournis généralement un matelas, une couverture, un oreiller et une moustiquaire. Pour votre confort, vous pouvez apporter en plus vos propres draps et/ou votre sac de couchage.

ACHATS

Le Laos propose un choix raisonnables 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 et Vientiane 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.

PHOTOS et CAMERA

Pas de droits particuliers à acquitter pour photographier ou filmer au Laos.

Dans certains endroits, les photos sont interdites... merci de respecter scrupuleusement les consignes à ce sujet, afin d'éviter tout désagrément. Essayez d'être discret lorsque vous prenez des photos. Les habitants se plaignent de plus en plus des comportements irrespectueux de certains touristes, tout spécialement à Luang Prabang pour le rite quotidien de la quête des moines au petit matin...

SAVOIR VIVRE

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 et de ne pas présenter ses pieds devant Bouddha.

Ne pointez pas les choses avec le pied ou même placer vos pieds au-dessus d'une personne.

N'élevez pas la voix et ne vous énervez pas.

Ne touchez pas la tête des enfants.

COORDONNEES DU BUREAU - Les Voyages d'Angèle - A CONTACTER EN CAS D'URGENCE

M. Farid AY, Sisatanack District, Vientiane, LAO P.D.R.

Tél. : +8562077844442 / +85630936712

HEBERGEMENT

Vous serez logés en hôtels catégorie 2*/3* ou 3* ou 3*/4*/5* selon normes locales et selon votre demande.

Les hôtels sont réservés à l'avance par nos soins dès réception de votre règlement.

Cependant il arrive parfois que les hôtels proposés n'aient plus de disponibilité lors de la réservation.

Nous vous proposerons alors le meilleur hôtel équivalent possible.

REPAS

Le petit-déjeuner, sauf mention contraire, est pris au sein même de l'hôtel.

Il est vivement déconseillé de consommer de l'eau du robinet.

En ville, les repas sont généralement prévus dans des restaurants (ou restaurants d'hôtels) où est servie une cuisine laotienne réadaptée et influencée par les cuisines thaïlandaise, vietnamienne ou chinoise.

En province, sur certains circuits, les repas sont proposés dans les restaurants locaux où la nourriture est moins élaborée. Parfois, il faut se contenter des échoppes de soupes locales.

TRANSPORT / ROUTE

Le circuit est généralement effectué en véhicule privé avec chauffeur, adapté au nombre de personnes (sauf si mention « tour joint » dans le programme). Vous aurez l'occasion de vous déplacer également en bateau local en fonction des lieux ou encore en tuk-tuk au cœur de la ville de Luang Prabang.

Le trajet par la route, bien que parfois très long, reste le meilleur moyen pour voir du pays et rencontrer au plus près la population locale. L'état des routes est assez médiocre surtout après la saison des pluies, de même que certains véhicules types bus qui sont de seconde voire troisième main achetés dans les pays voisins. Par contre les petits véhicules type monospace Hyundai Starex (Corée) (pour 4 personnes maxi avec bagages) ou Toyota Hiace (Japonais) (pour 7 à 8 personnes maxi avec bagages) sont très bien.

NIVEAU DE DIFFICULTE

Aucune difficulté majeure sur l'ensemble de nos itinéraires.

Les spécificités jugées importantes restent annotées dans le programme. Pour les randonnées, sauf demandes particulières, nous choisissons des parcours adaptés pour tous.

BUDGET

Notre proposition d'itinéraire comprend sur le Laos l'ensemble des visites et excursions mentionnées dans votre programme, accompagnées de votre guide privé, ou non, selon votre demande.

Les pourboires ne sont pas obligatoires mais d'usage. 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 3 à 5 dollars/jour et par personne pour un guide, la moitié pour les chauffeurs.

Remarque :

La nourriture au Laos est chère, beaucoup plus que dans les pays voisins, notamment du au fait que tout ce qui entre dans la préparation des repas (ou presque) est importé... Selon les villes, les prix sont variables, mais on peut manger dans des petites échoppes traditionnelles à partir de 2 ou 3 US\$. Pour des repas plus élaborés, il faut compter de 10 à 15 US\$, voire plus pour les établissements plus chic.

BIBLIOGRAPHIE

Mémoire du Laos de Geneviève Couteau

Un livre complet et sérieux sur l'histoire du pays.

Le Laos de Carine Hahn

Un excellent récit de voyage : « ... D'un voyage au Laos restent la douceur et la quiétude, la sensation d'avoir touché du bout des doigts l'harmonie, d'avoir quitté le présent qui court ailleurs, d'avoir effleuré une nature où l'homme se confond avec la végétation tant il cherche à se lier à elle éternellement... »

Les Origines du Laos de Vo Thu Tinh

Un ouvrage qui permet d'appréhender au mieux la mentalité du peuple lao.

Laos. Peuple des hauteurs de Sophie Ladame

Un récit de voyage agrémenté de dessins saisissants de réalisme et de fraîcheur.

La Jeune Captive du Pathet Lao de Souvannavong Vongsouvan

Un témoignage incroyable et bouleversant d'une adolescente qui fut détenu pendant plus de trois ans dans les camps de rééducation parfois aussi appelé « Ecole de correction de la pensée ».

Histoire du Laos moderne (1930-2000) de Phou-Ngeun Souk-Aloun

Ce livre se propose d'apporter quelques clés pour comprendre le cheminement de ce peuple, si singulier par son refus de la violence.

Hérodote Cette revue trimestrielle française de géopolitique a publié, en 1988, un passionnant numéro consacré entièrement à l'Asie des moussons.

Laos : Politics, Economics and Society de Martin Stuart-Fox

Un ouvrage exhaustif et précis.

Autrement : La revue a publié, dans son numéro 63, un excellent travail consacré au Mékong.

MINI LEXIQUE

Bonjour	Sabaiidii
Au revoir	Sabaiidii ou Laa Khone
Merci	Krop tchiai
Excusez-moi	Kroh Thoot
combien ça coûte ?	Laakhraa thaow dai ?
Je ne comprends pas	Khroy boh Kroh Thiai
Mon nom est	Khroy sue ...
Où sont les toilettes	Hang nam you saay ?
Marché	Thalaat
Banque	Thanakhaan
Hôtel	Hong Hèm

A l'attention particulière de ceux qui font de la marche ou de la randonnée

ENCADREMENT/ACCOMPAGNEMENT

La personne qui vous accompagnera saura vous faire partager son goût du voyage et sera votre interlocuteur privilégié pendant tout le circuit afin qu'il se déroule en toute sérénité. Guide local francophone, ou anglophone, vous accompagnant de bout en bout ou seulement sur une partie de votre parcours, il saura mieux que quiconque vous faire découvrir son pays. Il fera tout son possible pour répondre à vos attentes et à vos questions, favoriser les rencontres avec les populations locales et jouera souvent les interprètes. Pendant les randonnées, il sera secondé ponctuellement par des guides locaux et un groupe de porteurs ni anglophones, ni francophones (parfois ne parlant même pas le laotien)

NIVEAU DE DIFFICULTÉ

Nos programmes de randonnée sont de difficultés moyenne (sauf exception, s'il s'agit d'une demande particulière), avec des temps de marche variables selon les jours mais toujours avec des dénivelés relativement faibles. Ils sont accessibles à toute personne en bonne condition physique à condition d'avoir l'habitude de marcher ou de pratiquer une activité physique (notamment pour supporter l'exposition au soleil ou le caractère accidenté des chemins)

Lors des déplacements en bateau ou en minibus vous aurez l'occasion de vous reposer. Les marches sont plus difficiles en saison humide à cause des pluies qui rendent les chemins boueux et glissants, les temps de marche indiqués peuvent donc être rallongés (doublés) selon l'état des chemins ou l'itinéraire modifié.

BAGAGES et PORTAGE

Pour ce type de circuit, le sac à dos (ou à défaut un sac souple) doit être préféré à la valise rigide, notamment pour faciliter la tâche des porteurs lors des randonnées.

Pour le portage de vos bagages, une aide vous sera apportée à l'aéroport et aux jetées. Dans la journée, vous ne portez que vos affaires personnelles pour la journée (prévoir un petit sac à dos pour appareil photo, eau, veste, etc.)

SECURITE

Votre guide dispose de son téléphone portable professionnel, il reste donc tout le temps joignable par notre société. Habitué à ce terrain, il est le mieux placé pour réagir en cas d'urgence.

Néanmoins, nous devons préciser que certaines zones de montagne par exemple, ne sont pas couvertes par le réseau portable. Et que les moyens de faire venir un médecin dans les villages sont quasi-inexistants

VETEMENTS et PETIT MATERIEL

Chaussures

- Une paire de chaussures de randonnée
- Une paire de sandales de marche
- Une paire de tongs

Vêtements

- Une veste imperméable ou cape de pluie
- Une veste (ou coupe vent)
- Une polaire
- Des tee-shirts
- Un pantalon

- Une tenue de rechange confortable, pour l'étape
 - Un short type
 - Un maillot de bain
 - Des chaussettes en coton
 - Une casquette ou chapeau
 - Une petite serviette qui sèche rapidement
- La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

Matériel

- Une paire de lunettes de soleil
- Une gourde d'un litre minimum
- Un nécessaire de toilette peu encombrant, du savon (biodégradable)
- Une lampe frontale avec piles de rechange
- Du papier hygiénique
- un spray anti-moustique

HEBERGEMENT et EQUIPEMENT FOURNI

Dans les zones reculées, la plupart des hôtels sont basiques, mal équipés, les coupures de courant sont fréquentes, interrompant l'alimentation en eau, et la climatisation.

Chez l'habitant, on vous fournira un matelas ou une natte, un coussin, une couverture et une moustiquaire pour la nuit (les hommes et les femmes peuvent être parfois séparés pour le respect de coutumes locales, mais dorment à proximité).

Pour ceux qui n'arrivent pas à dormir sur une natte, il est conseillé de voyager avec un matelas gonflable. Dans les endroits isolés du Laos, les sanitaires sont très sommaires. Au mieux, il s'agit généralement d'un bloc sanitaire installés à l'extérieur de la maison, qui peut aussi faire office de salle de douche. Dans certains villages, la rivière sert de salle de bain...

A l'attention particulière de ceux qui voyagent sans guide

BUDGET

Quelques éléments pour construire votre budget. Il ne s'agit en aucun cas d'une liste exhaustive.

Par ailleurs, il nous est très difficile d'apprécier (et donc de prévoir) un budget de dépenses personnelles. Sont listées ici les dépenses des sites incontournables, que vous ne pourrez pas éviter (sauf à ne pas effectuer les visites des sites mentionnés)

Pour compléter votre information, lisez un guide de voyage, d'édition récente

Il s'agit de prix par personne. Ces montants pouvant être modifiés sans préavis, nous ne vous les donnons qu'à titre indicatif.

Visites, et droit d'entrée dans les temples :

. Luang Prabang

Vat Xieng Thong 20,000 kips

Vat May 20,000 kips

Vat Visoun 20,000 kips

Vat Aham 20,000 kips

That Phousi 20,000 kips

Pak Ou 20,000 kips

Musée du Palais Royal 30,000 kips
TAEC museum 25,000 kips
Vat Long Khun 10,000 kips
Vat Chomphet 10,000 kips

. Vientiane

Vat Sisaket 10,000 kips
Vat Ho Phra Kheow 10,000 kips
That Luang 10,000 kips
Patuxay 3,000 kips
Buddha Park 15,000 kips

. Sud Laos

Chutes de Li Phi 35,000 kips
Chutes de Phapaeng 50,000 kips
Tad Fane 10,000 kips
Tad Nueng 10,000 kips
Vat Phu 50,000 kips

REPAS

Prix variable en fonction de l'endroit où vous trouvez et la nature du restaurant
Une bouteille d'eau coûte entre 5,000 et 10,000 kips
Une bière coûte entre 10,000 et 20,000 kips
Une assiette de riz sauté ou nouilles sautées coûte entre 15,000 et 25,000 kips
Pour un repas complet avec plusieurs plats et une boisson, il faut compter 10 USD par plat par personne.

CHAUFFEUR – NI ACCOMPAGNATEUR, NI GUIDE

Les chauffeurs laotiens ne parlent que très rarement une langue étrangère (au mieux quelques mots d'anglais)
En aucun cas votre chauffeur ne peut se substituer à un guide. Ni à un accompagnateur.

DEPLACEMENT EN VILLE

Dans les grandes villes, il est très facile de se déplacer seul avec les moyens de transport locaux (essentiellement touk-touk).
A Luang Prabang, ou dans certaines îles à l'extrême sud du pays, vous aurez la possibilité de vous déplacer en vélo, que l'on trouve en location dans divers petites agences

Les Voyages d'Angèle vous souhaite un excellent voyage