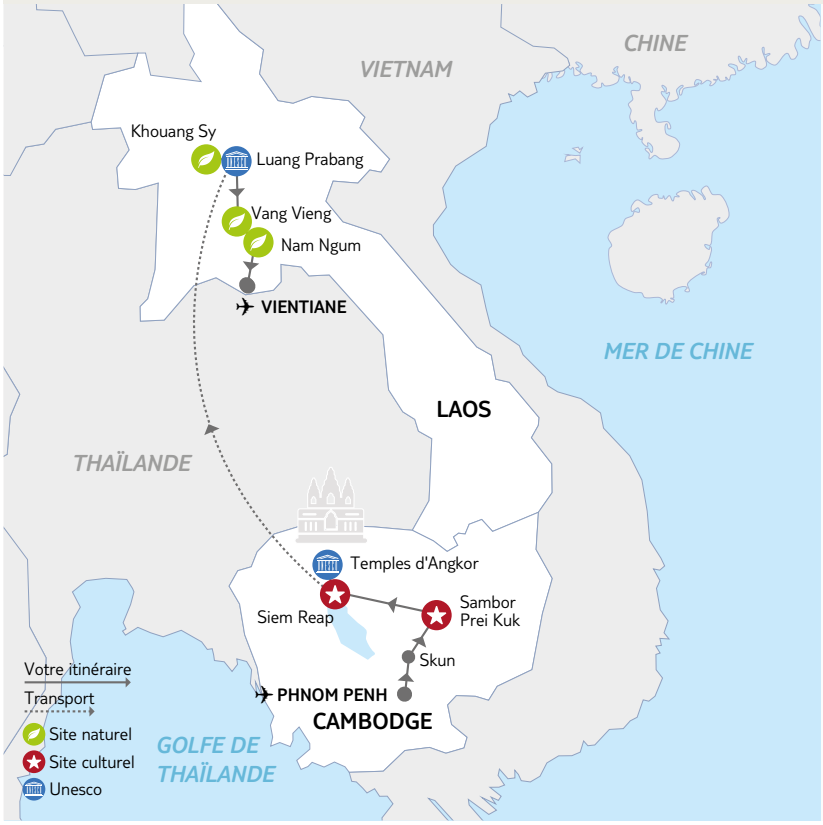
KHMCPCLA

Cambodge, Laos

Découverte du Cambodge au Laos

Valable pour les départs du 01/01/2025 au 15/12/2025 inclus

Rythme : **3/5** Traditions : **4/5** Histoire & culture : **4/5** *Enfants à partir de 8 ans*



Un itinéraire merveilleux à la découverte de deux pays différents qui recèlent des trésors culturels, naturels et des peuples attachants. Découvrez la nonchalance du Laos, les fabuleux temples d'Angkor et l'histoire du peuple khmer qui, malgré un passé très douloureux, a su garder le sourire. Luang Prabang, qui a préservé son charme d'antan, sera un enchantement !

Les *INCONTOURNABLES* Nouvelles Frontières

- Initiation à la cuisine cambodgienne.
- Dîner-spectacle des gracieuses danses Apsara.
- Découverte en tuk-tuk du site d'Angkor avec le Ta Prohm, prisonnier des racines d'arbres géants.
- Lever de soleil depuis le sommet d'un temple-montagne d'Angkor avec vue sur la jungle, loin des hordes de touristes.
- Bénédiction des moines dans un village cambodgien.
- De nombreux moments de partage et d'expérience avec la population locale.
- Visite du village flottant du Tonlé Sap et découverte des techniques de pêche et d'élevage de crocodiles.
- Coucher de soleil depuis le mont Phousi à Luang Prabang.
- Les chutes Kuang Si aux eaux turquoise.
- 4 nuits à Siem Reap près des temples d'Angkor et 3 nuits au centre de Luang Prabang pour plus de confort.
- Séjour dans les hôtels Sanctuary, établissements de qualité et de charme (sous réserve de disponibilité).

TUI France S.A., RCS Nanterre 331 089 474, Immatriculation Atout France : IM 093 120 002.

Jour 1 : France – Phnom Penh

Vol à destination de Phnom Penh, repas et nuit à bord.

Jour 2 : Phnom Penh

Accueil à l'aéroport de Phnom Penh par votre guide local francophone, qui vous attendra dans le hall de sortie avec une pancarte à votre nom, puis transfert et installation à l'hôtel (chambre disponible à partir de 14 h 00). Dîner libre. Installation pour 2 nuits à l'hôtel à Phnom Penh.

Jour 3 : Phnom Penh – Palais Royal – Pagode d'Argent – Musée National et ses trésors khmer – Musée du génocide Tuol Sleng/Prison S-21 (environ 6h)

Votre matinée sera consacrée à la visite des principaux monuments de la ville avec le **Palais royal** et ses nombreux bâtiments. Vous apercevrez notamment la résidence principale du roi Sihamoni. Vous enchaînez par la visite de la p**agode d'Argent**, au sol pavé de 500 blocs d'argent d'un kilo chacun. Elle abrite les fresques inspirées du Ramayana et autres trésors de la couronne, ainsi qu'une très belle collection de bouddhas.
Puis, découverte du **musée National** qui abrite, au sein d'un bâtiment construit par un architecte français dans le style khmer, de très riches collections d'art khmer. La plupart des objets viennent du site d'Angkor. Déjeuner dans un restaurant au bord du Mékong.
L'après-midi, visite de la **prison de Tuol Sleng, appelée également S-21.** Cette ancienne école située au cœur de la ville fut transformée par le régime khmer rouge en un centre d'emprisonnement et de torture. Rares y ont été les survivants. Les lieux ont été gardés en l'état et transformés en musée. Vous enchaînez par une **balade en cyclo-pousse** à travers les quartiers animés de la ville (1h30). Vous saurez apprécier la sérénité du Wat Ounalom, fondée en 1443. Cette pagode est le centre du bouddhisme cambodgien.
Vous traversez ensuite le quartier de l'ancienne cité administrative coloniale (cadastre, poste, commissariat de police, douane), datant de la fin du 19e siècle. Vous débouchez face à la colline de Wat Phnom, la plus emblématique pagode de la ville. Visite de ce sanctuaire cerné de monuments éclectiques.
En fin de journée, balade à travers le marché russe réputé pour la diversité de ses marchandises. Vous y trouverez tout aussi bien des antiquités que des épices ou des vêtements de marque. Dîner libre. Nuit à l'hôtel à Phnom Penh.

Jour 4 : Phnom Penh – Skun, le marché aux insectes – Sambor Prei Kuk – Siem Reap (environ 6h)

Départ avec votre guide, par la route, vers la ville de Siem Reap. En chemin, arrêt pour découvrir une spécialité locale des environs du village de **Skun, la mygale frite**. Ce sont des montagnes de mygales qui sont présentées à la gourmandise des chalands... Puis découverte des temples préangkoriens de **Sambor Prei Kuk**, initialement appelée Içanapura, première capitale de la région du Grand Lac. Cette cité constitue le plus important des sites préangkoriens, avec quelque soixante monuments répertoriés et classés. Une balade à pied sera organisée à travers la forêt, afin de rejoindre trois groupes composés de tours en brique avec des décors architecturaux très riches. Déjeuner libre en cours de route.
Arrivée à Siem Reap en fin de journée.
Située à quelques kilomètres du site archéologique d'Angkor, Siem Reap profite pleinement de la manne touristique : son développement a transformé un petit village en une ville attractive et accueillante, avec ses nombreuses infrastructures chaque année plus nombreuses.
Dîner libre et installation pour 4 nuits dans un très agréable hôtel très bien situé au centre de Siem Reap, à 10 min du marché à pied.

Jour 5 : Siem Reap – Lac Tonlé Sap – Dîner-spectacle avec danses Apsara (60 km / environ)

Départ à la découverte de la campagne. Vous commencez par la visite d'un **centre d'artisanat,** créé afin de perpétuer les traditions culturelles mises à mal durant la guerre. Puis vous atteignez les zones inondées par le grand lac et êtes accueillis dans une famille cambodgienne pour y découvrir son mode de vie et les traditions rurales. Non loin de là, vous visitez une pagode et apprenez les liens forts qui unissent les Khmers avec la religion bouddhiste depuis plus de 1 000 ans.
Vous atteignez ensuite votre destination finale, où vous dégustez une noix de coco fraîchement cueillie chez une famille pratiquant la vannerie.
Vous enchaînez par la **préparation de votre déjeuner**. Un chef cambodgien vous initiera à la préparation de plats typiques comme la **salade de mangue verte, le amok** ou bien encore la soupe traditionnelle. Dégustation des plats préparés.
L'après-midi, vous traversez les zones inondées et fertiles pour atteindre le **lac Tonlé Sap**, le plus grand lac d'Asie du Sud-Est. Vous embarquez alors sur un bateau en bois pour découvrir le lac et ses maisons flottantes. Vous découvrez le village flottant de Metchrey (ou de Chong Khneas, selon le niveau d'eau) et admirez son organisation avec ses techniques de pêche, viviers et élevage de crocodiles (environ 1h30 de navigation) avant de revenir à votre véhicule.
Petite visite en option (environ 5 usd/ personne à régler sur place) : visite d'un **atelier de tissage des tiges de lotus**. En chemin vers le lac Tonlé Sap, courte halte dans un endroit hors du commun qui transforme les fibres de tige de lotus en textile. Vous assisterez au processus du tissage de fibre de lotus et dégusterez un thé et un gâteau au lotus.
Note : selon le niveau d'eau et les conditions de circulation, le village de Metchrey sera remplacé par le village lacustre de Chong Khneas.
En soirée, **dîner-spectacle de danses Apsara**. L'origine de cette danse envoutante incarnée par des danseuses mythiques, autrefois réservée aux rois khmers et à leur cour, se trouverait du côté de l'Inde. Sa pratique remonterait à plus de 1 000 ans...
Nuit à l'hôtel à Siem Reap.

Jour 6 : Siem Reap – Temples d'Angkor – Ta Prohm, prisonnier des racines d'arbres géants (30 km / environ)

Départ en **tuk-tuk** de votre hôtel pour rejoindre le site archéologique de bon matin. Vous entrez dans le **monastère Ta Prohm**, "l'ancêtre Brahma", pour profiter d'instants magiques dans ce temple qui a été en partie laissé à l'état naturel afin de conserver le souvenir des explorateurs qui révélèrent Angkor à l'Occident. Ici s'entremêlent la pierre et les racines des fromagers centenaires. Vous continuez par la visite du **temple de Preah Khan**, un monument avec la même atmosphère romantique que le Ta Prohm, envahi par la végétation et situé au bord d'une immense retenue d'eau.
Déjeuner dans un restaurant local sur le site.
Vous visitez le **Bayon**, temple central de cette cité fortifiée, qui présente au premier regard un désordre de pierres noircies et un enchevêtrement de quelque cinquante tours à visages.
Balade à pied sur le site pour rejoindre les différents monuments dont le **Baphuon**, l'un des plus grands chantiers de restauration jamais entrepris par la France, puis le **Phimeanakas**, situé dans l'enceinte du Palais royal, pour finir à la terrasse des Éléphants d'où le roi et sa cour assistaient aux jeux et processions.
En fin de journée, vous admirez le soleil couchant depuis le pont de la porte Sud.
Dîner libre. Nuit à l'hôtel à Siem Reap.

Jour 7 : Siem Reap – Lever de soleil depuis la colline du Phnom Bakheng – Temple d'Angkor Wat – Temples de Preah Ko et de Bakong

Avant le lever du jour, vous gravissez à pied la **colline du Phnom Bakheng**, temple d'État du roi Yasovarman I et première construction de la cité d'Angkor. Au sommet de ce temple-montagne, vous dominez le parc archéologique et admirez le lever de soleil sur la forêt angkorienne, loin des hordes de touristes.
L'aventure continue sur une piste hors des sentiers battus et inconnue des circuits touristiques. Là, en bordure de cette piste de terre, vous serez invités dans la **maison d'une famille** d'un des nombreux villages situés dans l'enceinte du complexe des temples. L'occasion d'en savoir plus sur les habitants d'Angkor !
Le petit déjeuner est servi dans le jardin de la maison traditionnelle. Vous continuez par la découverte d'**Angkor Wat**, d'où le roi Suryavarman II régna sur le royaume du Cambodge de 1113 à 1152. Le plan pyramidal du temple, combiné avec les vastes perspectives savamment aménagées, témoignent d'une maîtrise de composition jamais égalée.
Déjeuner dans un restaurant local.
Vous partez ensuite pour la visite des **temples hindouistes de Preah Ko et de Bakong**, sur le site de Hariharalaya, première capitale fondée dans la zone d'Angkor.
En fin d'après-midi, nouvelle plongée dans la vie rurale loin de tout circuit touristique. Les **moines vous donneront la bénédiction** et les anciens du village viendront discuter avec vous. Découverte de l'habitat traditionnel et du potager. De là, petite promenade à pied (boucle de 45 minutes) vers un petit temple perdu dans la forêt. Un peu plus loin, toujours en pleine campagne, nous vous proposons pour finir d'admirer le coucher du soleil sur les palmiers à sucre.
Dîner libre. Nuit à l'hôtel à Siem Reap.

Jour 8 : Siem Reap – Vol vers Luang Prabang (20 km / environ)

Dans la matinée, profitez du temps libre à votre convenance afin de faire un dernier shopping avant de prendre votre vol pour rejoindre Luang Prabang.
Déjeuner libre.
Transfert sans guide vers l'aéroport de Siem Reap pour votre vol vers Luang Prabang (NB : votre billet vous sera remis par le guide).
Arrivée à l'aéroport de **Luang Prabang** et accueil par votre guide francophone. Installation pour 3 nuits à Luang Prabang.
Dîner local.

IMPORTANT : BON À SAVOIR : VOL DE SIEM REAP (Cambodge) à LUANG PRABANG (Laos)
Le vol de Siem Reap (Cambodge) vers Luang Prabang (Laos) prévu le jour 8 n'opère que certains jours de la semaine. Ce circuit doit donc débuter à des jours de la semaine particuliers.
Comme il n'existe que 2 compagnies aériennes qui assurent cette liaison et qu'elles peuvent changer leurs jours de vols sans préavis, nous pouvons être amenés à avancer ou différer d'1 jour ce vol et à réaménager les visites pour respecter le programme.
- **De novembre à fin avril**: à priori, le vol intérieur opère tous les jours sauf pour un départ les mardis et dimanches.
- **De mai au 20/10/25** : aucun vol possible entre Siem Reap et Luang Prabang. Le circuit est fermé à la vente

Jour 9 : Luang Prabang – Tuk tuk vers le marché local – Palais royal – Vat May et Vat Xieng Thong – Musée d'éthnologie TAEC – Ascension du Mont Phousi (10 km / environ)

Départ matinal avec un mode de transport traditionnel, le **tuk-tuk**, pour une journée de découverte de l'ancienne capitale royale, classée au Patrimoine Mondial de l'Humanité par l'UNESCO. Promenade sur le **marché local** de Ban Pakham pour y observer les produits locaux, puis visite de l'ancien **Palais royal**, aujourd'hui musée National, du **Vat May,** un temple du 18e siècle coiffé d'une toiture très ouvragée, et du **Vat Xieng Thong**, temple royal avec un vaste ensemble d'édifices sacrés constituant l'un des joyaux de l'architecture religieuse laotienne.
Déjeuner dans un restaurant local.
Puis poursuite de votre exploration avec **Heuan Chanh, l'une des plus belles maisons traditionnelles** de la ville restaurée par l'UNESCO, le **TAEC "Traditionnal Art and Ethnology** Centre", un petit musée exposant tenues et costumes traditionnels des différentes ethnies du pays, le Vat Visoun, le plus ancien temple de la ville avec That Makmo, son stûpa à la forme caractéristique de pastèque, avant de **gravir le mont Phousi**, colline sacrée située en plein centre-ville. On y accède par un long escalier qui serpente au milieu de nombreux pagodons chargés de légendes. À son sommet, il offre une vue panoramique sur la ville et ses fleuves. Fin de journée libre.
Dîner libre et nuit à l'hôtel à Luang Prabang.

Jour 10 : Luang Prabang – Chutes de Kuang Si – Villages de tisserands (70 km / environ)

Suggestion pour les lève-tôt (entre 5 h 30 et 6 h 00 - sans guide) : aller se poster à un carrefour en centre-ville, au lever du soleil, pour assister au défilé silencieux des bonzes en robe safran qui sortent tous les matins des nombreux temples de Luang Prabang en longues processions silencieuses, chercher nourriture et offrandes auprès des fidèles... Observez, photographiez ou filmez, mais en silence. Respectez-les bonzes et abstenez-vous de perturber leur marche. Enfin, merci de ne pas acheter le riz préparé par les marchandes qui y voient l'opportunité de gagner quelque argent (il s'agit d'un rituel qui ne concerne pas les Occidentaux).
Petit déjeuner à l'hôtel.
Transfert par une belle route de campagne jusqu'aux **chutes de Kuang Si.** Nichées en pleine forêt, ces chutes s'écoulent dans plusieurs bassins d'eau turquoise en cascade.
Déjeuner au restaurant "Carpe Diem" situé en contrebas du site, à l'écart de la foule. Ce restaurant propose une cuisine fusion pleine de saveur dans un décor de rêve... Vous serez entourés de petits bassins turquoise et pourrez même vous baigner entre deux plats ! Carpe Diem reverse 5 % de ses bénéfices à l'association "ASAS", dont l'objet social est de construire des accès à l'eau potable et de participer à la réhabilitation d'écoles dans les villages isolés du Nord Laos.
Retour à Luang Prabang dans l'après-midi pour compléter votre tour de ville par une **promenade à Ban Xang Khong et Ban Xieng Lek,** deux villages de tisserands depuis des générations, où vous pourrez observer des artisans au travail ainsi que des ateliers de fabrication de papier de mûrier. L'occasion de faire quelques emplettes.
Dîner libre. Nuit à l'hôtel à Luang Prabang.

Jour 11 : Luang Prabang – Train vers Vang Vieng – Grotte Tham Thiang – Pirogue sur la rivière Nam Song – Lac Nam Ngum (85 km / environ 1h45)

Selon l'horaire du train, matinée libre pour profiter de la ville à votre rythme. Déjeuner libre.

Transfert à la gare de Luang Prabang pour y prendre un train (1) moderne et confortable en direction de Vang Vieng. Cette ville située sur les rives de la Nam Song est réputée pour les **majestueux massifs karstiques** qui l'environnent. L'après-midi, découverte de la **grotte Tham Thiang**, située dans une falaise karstique, au terme d'un escalier de 150 marches. Puis, promenade en **pirogue sur la rivière Nam Song** afin de découvrir les berges. En fin d'après-midi, route jusqu'à la rive du lac de la Nam Ngum et installation dans le paisible Sanctuary Nam Ngum Resort 3*, dans des bungalows face au lac.
Dîner libre. Nuit à l'hôtel.
(1) Pour procéder à la réservation des billets, nous avons besoin d'un scan de votre passeport. Merci de nous transmettre ce document dès votre réservation et obligatoirement avant D-60 au risque que la compagnie de train applique un supplément.

Jour 12 : Lac Nam Ngum – Vientiane (125 km / environ 1h30)

Matinée libre pour vous reposer ou profiter des infrastructures de l'hôtel (piscine, vélos, pédalo, kayak, etc.). Déjeuner libre.

[En option avec supplément à régler sur place : promenade à pied dans le village voisin pour y visiter le marché et découvrir les différentes techniques locales de conditionnement du poisson pêché dans le lac. Puis vous embarquerez pour une petite promenade sur le lac à bord d'un bateau confortable. Déjeuner pique-nique sur un îlot en cours d'excursion.]

Dans le courant de l'après-midi, transfert routier à Vientiane, la capitale du Laos, et installation à l'hôtel. Promenade sur les berges du fleuve pour le coucher du soleil, à l'occasion de laquelle vous pourrez observer les habitants de la capitale qui viennent se détendre ou pratiquer une activité sportive, ou flânerie sur le petit marché de nuit où se mélangent touristes et locaux. Dîner dans un restaurant local. Nuit à l'hôtel à Vientiane.

Jour 13 : Vientiane (tour de ville) – Paris (20 km / environ)

Dans la matinée, découverte de la ville et de ses monuments. Vous aurez l'occasion de visiter **Patuxai, l'Arc de Triomphe** à la laotienne qui domine les Champs-Élysées locaux. De son sommet, vous pourrez profiter d'une belle vue panoramique sur la ville. Passage par **Pha That Louang, grand stûpa** devenu un emblème national. Vous verrez également le **Vat Sisaket,** le plus ancien monastère de Vientiane, qui présente une architecture unique en son genre, le Vat Ho Phra Kheow, devenu un petit musée d'art religieux, et enfin le Vat Simuang, le temple le plus fréquenté par les habitants de la capitale, qui viennent y chercher le soutien et la protection de Mme Sy, la déesse protectrice de la ville.
Déjeuner libre.
Après-midi libre pour effectuer vos derniers achats au marché ou dans les boutiques de l'ancien quartier colonial avant le transfert à l'aéroport pour votre vol retour. Assistance aux formalités d'enregistrement. Envol vers Paris. Dîner à bord.

Jour 14 : Arrivée à Paris

À noter : *Hôtels 3* ou 3*sup.Les visites décrites sont incluses dans les tarifs.*
TRAIN AU LAOS : une copie du passeport de chaque participant.est obligatoire pour réserver le trajet en train Luang Prabang/Vang Vieng : merci de nous transmettre dès la réservation.

INFORMATIONS PARTICULIÈRES

REPAS
Formule en **demi-pension**. Plusieurs dîners sont libres dans des sites où vous aurez du choix pour vous restaurer pour peu cher ; votre guide pourra vous conseiller en fonction des découvertes gustatives dont vous avez envie.

GUIDES ET CHAUFFEURS
Le circuit est accompagné de guides francophones et de chauffeurs différents selon les pays.

VISITES
Les visites décrites sont incluses dans les tarifs.

VOLS INTERNATIONAUX :
Afin de pouvoir faire toutes les visites prévues, voici nos conseils pour les horaires des vols :
- Vol aller : pas de contrainte d'horaire. Chambre disponible à partir de 14 h 00.
- **Vol retour : choisir un vol qui repart après 14 h 00.**

VOL DE SIEM REAP (Cambodge) à LUANG PRABANG (Laos)
Le vol de Siem Reap (Cambodge) vers Luang Prabang (Laos) prévu le jour 8 n'opère que certains jours de la semaine. Ce circuit doit donc débuter à des jours de la semaine particuliers.
Comme il n'existe que 2 compagnies aériennes qui assurent cette liaison et qu'elles peuvent changer leurs jours de vols sans préavis, nous pouvons être amenés à avancer ou différer d'1 jour ce vol et à réaménager les visites pour respecter le programme.
- De novembre à fin avril: le vol intérieur opère tous les jours sauf pour un départ les mardis et dimanches.
- **De mai au 20/10/25 : aucun vol possible entre Siem Reap et Luang Prabang. Le circuit est fermé à la vente**

VOL SIEM REAP - LUANG PRABANG sur Vietnam Airlines ou Lao Airlines : maximum 20kg en soute et 7kg en cabine.
Les billets sont remis sur place par le guide.

TRAIN AU LAOS : IMPORTANT
Des trains modernes et rapides traversent le Laos depuis peu.
Pour satisfaire aux exigences des autorités laotiennes et procéder à la réservation des billets, nous avons besoin d'un **scan de votre passeport (page d'identité avec photo, lisible et complète). Merci de nous transmettre ce document dès la réservation et obligatoirement avant D-60 au risque que la compagnie de train applique un supplément.**
La compagnie nationale du train interdit certains produits à bord du train : les liquides de plus de 100 ml (mais vous pouvez transporter plusieurs contenants de 100 ml), les objets tranchants tels que ciseaux, couteaux suisses ou autres, les sprays et aérosols (attention les sprays anti-moustique et spray de mousse à raser sont interdits), la cigarette électronique, ainsi que tous les articles portant la mention ou le logo "inflammable".
Notre prestataire peut acheminer vos produits interdits dans le train, par la route moyennant quelques USD (à régler directement sur place auprès de votre guide). Au vu de la logistique et des 6h de route d'acheminement par la route, vos produits seront récupérés le lendemain.

VOS HEBERGEMENTS

Voici les noms des hôtels prévus pour ce circuit.
Selon l'état des réservations, nous pouvons être amenés à vous loger dans des hôtels similaires de même catégorie ; la classification est donnée en normes locales :
Phnom Penh : Katari 3* sup (avec piscine)
Siem Reap : Koulen Central 3*sup (avec piscines)
Luang Prabang : Sanctuary Luang Prabang 3*sup (avec piscine)
Lac Nam Ngum : Sanctuary Nam Ngum 3*sup (avec piscine)
Vientiane : Sabaidee@lao hotel 3*

La liste définitive des hôtels vous sera transmise par votre agence de voyage environ 15 jours avant le départ.

Hôtels : les chambres pour 2 personnes sont composées de deux lits séparés ou d'un grand lit.
La chambre triple est une chambre avec un grand lit 2 places + un lit d'appoint.

NOUVELLES FRONTIERES

Restez connecté !

NOUVEAU

INCLUS dans votre voyage

2 Go en City Trip

3 Go en Road Trip sauf :

Népal : 1 Go uniquement

Cuba, Réunion et Namibie :

pas de carte

Pour en bénéficier rendez-vous sur le site : https://tui-fr.mozio.com/esim/?locale=fr

Renseignez votre destination puis le nombre de Go correspondant à votre type de voyage.

Saisissez le code promo indiqué sur votre bon d'échange pour bénéficier de la gratuité.

Créez votre compte et validez !

NOUVELLES FRONTIERES

NOUVEAU

Voyagez avec l'essentiel.

Billets d'avion, carnet de voyage, itinéraire détaillé...

Retrouvez tout votre voyage sur l'appli Nouvelles Frontières

Téléchargez l'appli

TUI France IM 093120002 - RCS Nanterre 331 089 474. Crédit photo : Getty images.

INFORMATIONS CIRCUIT CAMBODGE

Décalage horaire : +5h en été, +6h en hiver.
Temps de vol : de 16h à 19h avec escale.

ACCOMPAGNEMENT

Vous serez accompagnés d'un chauffeur et d'un guide local francophone pendant toute la durée du circuit, à l'exception des journées libres.

POURBOIRES

Les pourboires sont une source importante de revenus pour les guides et les chauffeurs. Bien sûr, ils doivent être donnés en signe de remerciement et sont donc à votre libre appréciation. Ils ne doivent cependant pas être négligés : si le service vous apporte satisfaction, il est ainsi d'usage de laisser un pourboire pour le guide (minimum 3 € ou 3 $US par jour et par personne) et le chauffeur (min. 2 € ou 2 $US par jour et par personne). Prévoyez également des petits pourboires pour les bagagistes des hôtels, les garde-chaussures, les conducteurs de cyclopousses et les bateliers (1 à 2 € par personne environ).

TRANSPORT

Selon le nombre de participants, le circuit est effectué à bord d'un bus, d'un minibus ou d'une voiture climatisés. Le réseau routier est en constante amélioration mais l'état des routes sur l'ensemble du pays reste très moyen et de qualité inégale.

HÉBERGEMENT

- Selon l'état des réservations, nous pouvons être amenés à vous loger dans des hôtels similaires, de même catégorie que ceux cités dans le programme détaillé.
- La liste définitive des hôtels est disponible :
a) pour les circuits accompagnés en groupe : auprès de votre agence de voyage 15 jours avant le départ, sur le site Tui espace Pro, dans "INFOS VENTES / circuits accompagnés / liste hôtels circuits" : https://www.espacepro.to/Salesinformation.aspx.
b) pour les circuits privés "Découverte du Cambodge et du Laos" ou les extensions 3 nuits "Angkor" et "Au pays du Dragon" : dans votre carnet de voyage 15 jours avant votre départ.

- Hôtels : les chambres sont composées de deux lits séparés ou d'un grand lit. La chambre triple est une chambre avec un grand lit 2 places + un lit d'appoint.

FORMALITÉS & SANTÉ CAMBODGE

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES (1)

1/ **Passeport en cours de validité et valable au moins 6 mois après la date de votre retour.**

2/ **Formalités d'immigration** au Cambodge : le formulaire électronique obligatoire "Cambodia e-Arrival card" remplace le formulaire d'immigration standard d'arrivée en papier. Cette formalité est obligatoire et **indépendante du Visa**.
La demande s'effectue sur le site officiel https://www.arrival.gov.kh/ dans les 7 jours qui précèdent l'arrivée au Cambodge. Pour les clients qui seront déjà en voyage dans les 7 jours qui précèdent l'entrée au Cambodge, vous pourrez faire la procédure de demande depuis votre smartphone ou depuis l'ordinateur d'un hôtel (selon disponibilité de l'ordinateur et selon l'hôtel). Nous vous conseillons de télécharger à l'avance une photo d'identité ou de vous prendre en photo, afin de pouvoir insérer cette photo sur le formulaire e-arrival dans les 7 jours avant l'arrivée au Cambodge.
Une fois le formulaire électronique complété, les voyageurs reçoivent un QR-code à présenter aux autorités cambodgiennes.
NB : la formalité de Cambodia e-Arrival card, ne concerne pas le **circuit DE LA BAIE D HALONG AUX TEMPLES D'ANGKOR**, car le passage de la frontière a lieu sur le Mékong. La procédure e-arrival card ne concerne que les arrivées aux aéroports du Cambodge.

3/ **VISA** obligatoire pour rentrer au Cambodge :

A) **• VISA : Entrée au Cambodge en remontant le Mékong entre le Vietnam et le Cambodge :**
circuit "DE LA BAIE D'HALONG AUX TEMPLES D'ANGKOR"
Le e-visa cambodgien n'est pas accepté pour entrer Cambodge par le poste-frontière.
Côté Vietnam : SONG TIEN - Côté Cambodge KAOAM SAMNOR/ KANDAL MÉKONG
Le visa est délivré sur place : prévoir 35 $US/personne en espèces.

B) **• VISA : Entrée au Cambodge à l'aéroport de Siem Reap ou de Phnom Penh :**
circuits VIETNAM avec extension 3 nuits aux temples d'Angkor avec arrivée à l'aéroport de Siem Reap
et circuits en arrivée aux aéroports de Siem Reap ou de Phnom Penh :
- PUZZLE + extension 3 nuits aux temples d'Angkor
- HISTOIRES ET PAYSAGES + extension 3 nuits aux temples d'Angkor
- AU PAYS DU DRAGON + extension 3 nuits aux temples d'Angkor
- INDOLENT LAOS ET TEMPLES D'ANGKOR
- ANCESTRAL CAMBODGE
- CAMBODGE AUTHENTIQUE
- CAMBODGE ET LAOS AUTREMENT
- L'INDOCHINE MYTHIQUE
- circuit privé DÉCOUVERTE DU CAMBODGE ET DU LAOS

2 possibilités pour obtenir le Visa cambodgien :
• soit en ligne sur le site officiel : https://www.evisa.gov.kh (tarif au 01/01/2025 : 30 $US)

• soit directement à l'aéroport d'arrivée (Siem Reap ou Phnom Penh), mais la démarche peut être longue et vous contraindre à faire attendre le reste du groupe (c'est pourquoi nous déconseillons cette solution). tarif au 01/01/2025 : 35 $US.

- Si vous devez renseigner le nom de l'hôtel de la première nuit au Cambodge sur un formulaire, merci de renseigner :
Arrivée Phnom Penh : Hotel KATARI, N° 61 Chrun You Hak 294, Phnom Penh, 12000, Cambodia
Arrivée Siem reap : Hotel KOULEN CENTRAL, Sivatha, Sangkat Svaydangkum Siem Reap, Cambodia

****
• **CONTRAT D'ASSISTANCE fortement recommandé**. Il faut souscrire quasi obligatoirement un **contrat d'assistance ou d'une assurance** permettant de couvrir tous les frais médicaux (chirurgie, hospitalisation, etc.) et de rapatriement sanitaire, **au risque de ne pas avoir accès aux soins, y compris en cas d'urgence vitale.**
• Les **mineurs** voyageant seuls, ou avec une personne ne disposant pas de l'autorité parentale, doivent être munis d'une autorisation de sortie de territoire.
• Nous vous recommandons de vous munir d'une copie papier recto-verso de vos certificats et formulaires, ou de numériser ceux-ci sur votre propre adresse électronique.
• Les réservations de nuit d'hôtels ou autres documents d'approbation venant du prestataire à destination ne sont pas nécessaires pour faire un visa d'entrée au LAOS ou au CAMBODGE et nous ne pouvons pas vous les fournir. Les sites cités ci-dessus pour obtenir le e-visa émanent de sites gouvernementaux officiels. Il se peut que des organismes prestataires proposant des visas vous demandent d'autres informations qui ne sont pas officiellement requises ou obsolètes : là encore, nous ne serons pas en mesure de vous les fournir.

FORMALITÉS SANITAIRES
Vaccination et/ou traitements conseillés :
• Traitement antipaludéen (classification groupe 3) pour certaines régions.
• Vaccinations habituelles à jour (DTP et ROR).
• Anti-moustique recommandé.
• Encéphalite japonaise en zone rurale.

• La **cigarette électronique est interdite** par la loi au Cambodge.

(1) Toutes ces informations, valables au 01/09/2024 pour les **ressortissants français**, sont données à titre indicatif. Elles peuvent évoluer sans préavis et concernent exclusivement les vols directs de/vers la France. En cas de transit, certains pays peuvent exiger des formalités supplémentaires. Nous vous recommandons de consulter le site du ministère des Affaires étrangères jusqu'au jour de votre départ.

INFORMATIONS PAYS CAMBODGE

CLIMAT

Au Cambodge, il y a deux saisons.
Lors de la saison sèche, qui commence en novembre et se termine en avril, les températures restent autour de 30 °C et les journées sont ensoleillées.
La période de mousson dure de mai à octobre. L'air est très humide et très chaud (35 °C), avec des pluies violentes mais courtes.
Au Cambodge, quelle que soit la saison, il subsiste pratiquement toujours une humidité résiduelle dans l'atmosphère. Les températures varient de 20 °C en janvier, le mois le plus frais, à 35 °C et plus en avril et mai, les mois les plus chauds de l'année.

CUISINE

La cuisine cambodgienne mélange les influences vietnamienne, thaïlandaise, chinoise et française. L'alimentation locale 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 cultivés au Cambodge, la mangue et les ananas ont ici un goût unique.
Il est vivement déconseillé de consommer de l'eau du robinet ou des boissons contenant de la glace pilée. Les glaçons sont en revanche sans danger.
La plupart de vos repas sont pris dans des restaurants locaux.

PRISES ÉLECTRIQUES

220 volts. Les prises sont conformes aux normes européennes. Les coupures et baisses de tension sont fréquentes, mais ont tendance à diminuer ces dernières années. Vous n'aurez pas besoin d'adaptateur.

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, courses en mototaxi, fruits ou boissons achetés à un étal de marché, par exemple). Mais pour régler les notes des restaurants et hôtels ou les transports, le dollar est utilisé la plupart du temps. Essayer donc de vous procurer un maximum de petites coupures (1 et 5 $US).
Pour connaître le taux de change actuel, vous pouvez consulter le site : www.xe.com.
Attention : personne au Cambodge, dans les commerces ou les banques, n'accepte les billets en dollars américains dès lors qu'ils sont un peu déchirés, tachés, marqués ou même troués d'une épingle. Vérifiez bien vos billets au moment de l'achat !

SAVOIR-VIVRE ET COUTUMES

Religion d'État depuis 1989, le bouddhisme theravāda compte 14,2 millions d'adeptes, soit 96,4 % de la population. Les autres religions du pays sont l'Islam (2,1 % de la population, dont la plupart sont des Chams) et le christianisme (1 %, pratiqué par de nombreux Vietnamiens et certains Khmers). La plupart des fêtes sont célébrées aux mêmes dates chaque année, mais certaines d'entre elles, comme le nouvel an Khmer, Pchum Ben et la fête des eaux, suivent le calendrier lunaire et varient par conséquent de quelques jours d'une année sur l'autre.

Bon à savoir

Comme dans tous les pays très religieux, quelques règles simples doivent être observées dans les lieux de culte ; une attitude contraire pourrait être mal interprétée.
• Il est d'usage de se déchausser dès l'entrée dans l'enceinte d'une pagode ou une maison.
• Les épaules et les cuisses doivent être couvertes pour la visite des temples et de tout établissement d'État, à commencer par le Palais Royal. Les châles ou étoffes de type foulard ne sont pas autorisés sur les épaules nues. Il faut un vêtement fermé qui couvre, en haut, les épaules et, en bas, un short mi-long ou une jupe descendant au niveau des genoux.
• On ne s'assied pas sur le piédestal des statues.
• On ne pointe pas ses pieds en direction du Bouddha.
• Essayez 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).
• Vous ne devrez pas pointer les choses avec le pied, ou même placer vos pieds au-dessus d'une personne.
• Il convient de ne pas élever la voix.
• Au Cambodge, on ne doit pas toucher la tête des enfants.

SOUVENIR ET ARTISANAT

L'artisanat cambodgien, qui a pratiquement disparu pendant la période des Khmers rouges, 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 les artisans. Les souvenirs les plus populaires sont les soieries et les textiles, le poivre de Kampot, les bijoux en or et en argent, la vannerie et les souvenirs d'Angkor.

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 était la deuxième langue la plus populaire jusqu'aux années 1990, avant que l'anglais ne fasse son apparition. Parmi les autres langues parlées dans le pays figurent des dialectes vietnamiens et chinois.

BOUCLER SA VALISE CAMBODGE

Bagages

Prévoyez de préférence une valise à roulettes ainsi qu'un sac à dos pour vos effets personnels de la journée.

Vêtements

Prévoyez des vêtements légers (coton) et clairs, ainsi qu'une veste, une laine et un vêtement de pluie (en période de mousson). Une tenue correcte est souhaitable dans tous les lieux publics. Les épaules et les cuisses doivent être couvertes pour la visite des temples.

Chaussures

Emportez une paire de chaussure de marche confortables et une paire de chaussures imperméables en cas de pluie.

Matériel

• Lunettes de soleil.
• Crème de protection contre le soleil et les insectes (les moustiques en particulier).
• Une casquette ou un chapeau.
• Vos affaires de toilette personnelles.
• Une petite pharmacie personnelle.

Soucieux de réduire l'impact des voyageurs sur l'environnement, nous limitons autant que possible l'usage de bouteilles d'eau en plastique. Nous vous conseillons d'emporter une gourde que vous pourrez remplir sur place. Merci pour votre action à nos côtés.

RECOMMANDATIONS & MINI LEXIQUE CAMBODGE

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 différemment perçues selon les pays. Pour ne pas commettre d'impair, prenez le temps de comprendre les personnes que vous rencontrez et de créer avec elles des liens privilégiés. Là encore, les conseils de votre guide seront précieux ! Il connaît mieux que quiconque les comportements à éviter ou à adopter. À titre d'exemple, il convient de demander sa permission à toute personne que vous souhaitez prendre en photo. Établir un contact préalable est le meilleur moyen qu'elle réponde favorablement. De même, ne distribuez pas des cadeaux à tout-va. Cela peut en effet inciter les enfants à mendier. Afin d'éviter ce genre de dérive, mieux vaut s'en remettre aux structures locales compétentes (pour 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, etc.) et à éviter les comportements exubérants.

Votre environnement

l'eau est un bien précieux dans de nombreux pays, désertiques ou non : ne la souillez pas ! Pour ce faire, prévoyez toujours des savons et shampoings biodégradables. Les animaux que vous pouvez rencontrer dans la nature y sont chez eux : ne les dérangez pas et faites-vous discrets. Enfin, certains sites ou parcs naturels sont protégés et imposent un règlement qu'il est important de respecter. En bref : ne laissez aucune trace derrière vous, ramassez vos déchets et suivez les conseils de votre guide !

La vie en groupe

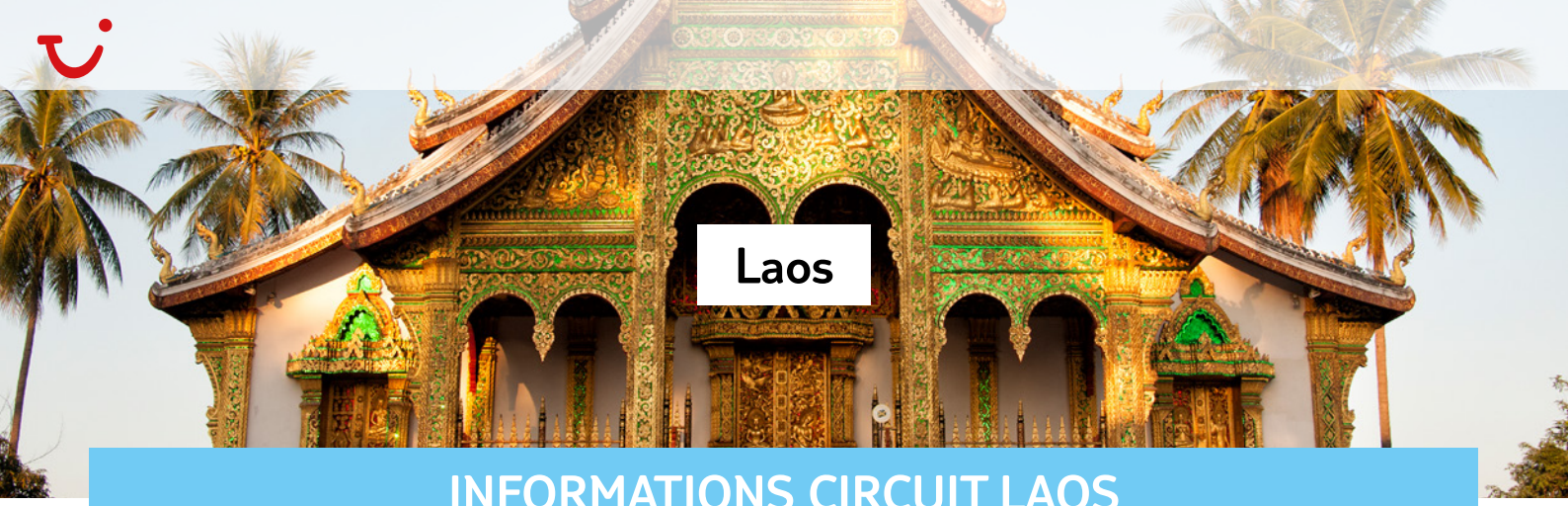
Vous allez vivre plusieurs jours en communauté, aussi certaines concessions sont indispensables à la cohésion du groupe. Il est notamment nécessaire d'être ponctuel aux rendez-vous donnés par votre accompagnateur ou guide. Les retards peuvent en effet remettre en cause l'organisation des visites prévues et pénaliser injustement le reste des participants.

Recommandations pratiques

- Comme dans tout voyage, évitez d'emporter des objets de valeur.
- Emportez également une photocopie de vos papiers d'identité ou téléchargez-les sur une plateforme du type Google Drive pour pouvoir y accéder depuis n'importe quel ordinateur.
- Ne laissez jamais vos objets de valeurs (argent, passeport, billets d'avion) dans votre chambre, votre bus ou au restaurant. Chaque fois que cela est possible, laissez-les plutôt dans le coffre à l'hôtel ou votre valise fermée à clé.
- Observez les règles élémentaires de prudence. Nouvelles Frontières et notre prestataire ne sauraient être tenus pour responsables des conséquences que pourraient entraîner de tels vols ou pertes.

Mini-lexique

Bonjour : Sousday
Au revoir : Lyhaïe
Merci : Arkoun
Oui : baa (pour les hommes) et cha (pour les femmes)
Non : Até
Bon à savoir : lorsque vous dites merci en cambodgien, "Arkoun", joignez les mains au niveau de la poitrine, paumes face à face, les doigts vers le haut sous le menton.
En revanche, pour dire bonjour, "Sousday" et au revoir, "Lyhaïe", il n'est pas nécessaire de joindre ses mains au niveau de la poitrine. Un geste de la main, comme en France, suffit.



INFORMATIONS CIRCUIT LAOS

Décalage horaire : +5h en été, +6h en hiver
Temps de vol : 15h à 18h avec escale

ACCOMPAGNEMENT
Vous serez accompagnés d'un chauffeur et d'un guide local francophone pendant toute la durée du circuit (à l'exception des journées libres).

POURBOIRES
Les pourboires, employés en signe de remerciement, sont une source importante de revenus pour les guides et les chauffeurs. Ils restent à votre libre appréciation mais ne doivent pas être négligés. Lorsque le service vous apporte satisfaction, il est d'usage d'en laisser au guide (au moins 3 € ou 3 $ par jour et par personne) et au chauffeur (au moins 2 € ou 2 $). Prévoyez également des petits pourboires pour les bagagistes des hôtels, les garde-chaussures, les conducteurs de cyclo-pousses et les bateliers (1 à 2 € par personne environ).

TRANSPORTS

TRAJET EN TRAIN : **IMPORTANT**
Des trains modernes et rapides traversent le Laos depuis peu.
Pour satisfaire aux exigences des autorités laotiennes et procéder à la réservation des billets, nous avons besoin d'un **scan de votre passeport (page d'identité avec photo, lisible et complète). Merci de nous transmettre ce document dès votre réservation et obligatoirement avant D-60 autrement vous risquez d'être séparé du groupe ou qu'un supplément soit appliqué par la compagnie de train.**
La compagnie nationale du train interdit certains produits à bord du train : les liquides de plus de 100 ml (mais vous pouvez transporter plusieurs contenants de 100 ml), les objets tranchants tels que ciseaux, couteaux suisses ou autres, les sprays et aérosols (attention les sprays anti-moustique et spray de mousse à raser sont interdits), la cigarette électronique, ainsi que tous les articles portant la mention ou le logo "inflammable".
Notre prestataire peut acheminer vos produits interdits dans le train, par la route moyennant quelques USD (à régler directement sur place auprès de votre guide). Au vu de la logistique et des 6h de route d'acheminement par la route, vos produits seront récupérés le lendemain.

ROUTES et MINIBUS : Au Laos, la ville de Luang Prabang et les chemins d'accès à certains sites trop étroits ne nous permettent pas de circuler avec des bus de grande capacité. En fonction du nombre de participants, nous serons donc amenés à utiliser 2 minivans plutôt qu'un seul bus. Le guide fera la navette entre les 2 minibus pour commenter et donner les explications. Tous ces véhicules, quelle que soit leur capacité, sont climatisés. Notez également que le réseau routier est en constante amélioration, mais que son état général reste inégal et aléatoire selon la région et la saison.

HÉBERGEMENT
Selon l'état des réservations, nous pouvons être amenés à vous loger dans des hôtels similaires et de même catégorie que ceux cités dans le programme détaillé.
La liste définitive des établissements est disponible :
a) pour les circuits accompagnés en groupe : auprès de votre agence de voyage 15 jours avant le départ, sur le site de TUI / Espace pro, dans "INFOS VENTES/Circuits accompagnés/Liste hôtels circuits" (https://www.espacepro.to/Salesinformation.aspx).
b) pour le circuit privé "Découverte du Cambodge et du Laos" : dans votre carnet de voyage, 15 jours avant votre départ.

Hôtels : les chambres doubles sont composées de deux lits séparés ou d'un grand lit. Le plus souvent, la chambre triple consiste en une chambre double dans laquelle est installé un lit d'appoint.

FORMALITÉS & SANTÉ LAOS

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES (1)
Pour satisfaire aux exigences des autorités laotiennes et procéder à la réservation des billets des billets de train, nous aurons besoin d'un scan de votre passeport (page d'identité avec photo, lisible et complète).
Merci de nous transmettre ce document dès votre réservation.

• **Passeport en cours de validité, valable 6 mois** après la date de retour.

A) Entrée au Laos à l'aéroport de Vientiane ou Luang Prabang
- Circuit "Mosaïque d'ethnies" – VTE/VTE
- Circuit "Indolent Laos et Temples d'Angkor" – VTE/PNH
- Circuit "Découverte du Cambodge et du Laos" – PNH/LPQ/VTE
- Circuit "Indochine mythique" - HAN/SGN/REP/LPQ/VTE

Visa obligatoire, 3 formules possibles :
• **Sur place à l'arrivée au Laos, aux aéroports de Vientiane ou Luang Prabang**, pour 41 $US en espèces (tarif au au 1/12/24). Nous vous conseillons néanmoins de l'obtenir avant votre départ, de manière à éviter les files d'attente sur place et de passer plus rapidement les contrôles douaniers.

• **E-Visa en ligne sur le site : https://www.laoevisa.gov.la/apply**, pour 50 $US. Cette option n'est disponible que pour les points d'entrée suivants : Vientiane - Wattay International Airport, Luang Prabang International Airport, Pakse International Airport. Cet e-Visa est valide 60 jours à partir de la date d'approbation, pour une durée de séjour de 30 jours maximum.

• **Visa délivré par l'ambassade du Laos à Paris**. Vous devrez remplir le formulaire téléchargeable sur le site de l'ambassade : https://laoevisa.gov.la/index. Il faudra également fournir une photo d'identité et régler un montant forfaitaire de 35 € (tarif à reconfirmer sur le site). La demande peut également être déposée directement à l'ambassade, ou bien envoyée par courrier recommandé avec accusé de réception.

Si l'un des formulaires que vous devez remplir vous demande le nom de **l'hôtel où vous séjournerez la première nuit**, merci d'indiquer :
- si arrivée à Vientiane (circuits "Mosaïque d'ethnies" et "Indolent Laos") => Hotel S2 Boutique T2 Road, Ban Thongtoum Village, Chanthaburee District, Vientiane - Laos.
- si arrivée à Luang Prabang (circuits "Indochine Mythique" et "Découverte du Cambodge et du Laos") => Hotel Sanctuary, Ban Aham, Luang Prabang District & Province - Laos.

B) Entrée au Laos depuis la frontière terrestre avec le Cambodge (Circuit "Cambodge et Laos autrement" - PNH/VTE)
Votre Visa sera OBLIGATOIREMENT délivré sur place à l'arrivée au Laos, au poste frontière de Nong Nok Khiene (au Laos), pour 41 $US (tarif au au 1/12/24). Le e-Visa n'est pas valable.
Si l'un des formulaires que vous devez remplir vous demande le nom de **l'hôtel où vous séjournerez la première nuit**, merci d'indiquer => Hotel Senesothxeune - Ban Khang Kong, Muang Khong, Champassack Province, Laos.

****
• Il est recommandé de disposer d'**un contrat d'assistance ou d'une assurance** permettant de couvrir tous les frais médicaux et de rapatriement sanitaire.
• Les **mineurs** voyageant seuls, ou avec une personne ne disposant pas de l'autorité parentale, doivent présenter une autorisation de sortie de territoire.
• Pensez à vous munir d'une copie de vos certificats et formulaires, ou à les numériser sur votre propre adresse électronique.
• **Les réservations de nuit d'hôtels ou autres documents d'approbation** venant du prestataire à destination ne sont pas nécessaires pour obtenir un visa d'entrée au LAOS ou au CAMBODGE. Nous ne serons donc pas en mesure de vous les fournir. Il se peut également que des prestataires proposant l'obtention de visa vous demandent d'autres informations, non officielles ou obsolètes, que nous ne pourrons pas non plus vous communiquer. Pour vos démarches, privilégiez les sites gouvernementaux officiels mentionnés plus haut.

FORMALITÉS SANITAIRES
Vaccination et/ou traitements conseillés :
• Traitement anti paludéen (classification groupe 3).
• Vaccinations habituelles à jour (DTP et ROR).
• Anti-moustique recommandé.

• La **cigarette électronique est interdite** par la loi au Laos.

(1)Toutes ces informations, données à titre indicatif, sont valables au 01/12/24 et ne concernent que les ressortissants français. Elles portent sur des vols directs de/vers la France et sont susceptibles d'évoluer sans préavis. En cas de transit, certains pays peuvent exiger des formalités supplémentaires. Nous vous recommandons de consulter le site du ministère des Affaires étrangères jusqu'au jour de votre départ.

INFORMATIONS PAYS LAOS

CLIMAT
Au Laos, où le climat est tropical et influencé par la mousson, on compte 3 saisons principales : la saison des pluies, de mai-juin à octobre, la saison "fraîche", de novembre à février, et la saison chaude, de mars à mai-juin. Les précipitations, très variables d'une année sur l'autre, fluctuent également selon les régions et les altitudes.
Il en est de même pour les températures, qui varient grandement en fonction de l'altitude ou des saisons. Ainsi lors de la saison fraîche, en plaine, il peut faire frais le matin, voire froid, alors que la journée reste très agréable. En montagne, il n'est pas rare d'enregistrer des températures comprises entre 0 et 5 °C lors de la saison fraîche. Pendant la saison chaude, la température peut largement dépasser les 35 °C dans la journée, que ce soit en plaine ou en altitude.

CUISINE
Le Laos offre une belle variété de plats. Le poisson d'eau douce, le poulet et le porc sont souvent à l'honneur, tandis que le riz constitue l'aliment de base. De nombreuses soupes vous seront également proposées. Parmi les spécialités locales que vous aurez l'occasion de déguster, le Mok pa consiste en un poisson cuit à l'étouffé dans une feuille de bananier.
En dessert, vous apprécierez les fruits exotiques disponibles au gré des saisons : banane, ananas, papaye, noix de coco, mangue, pastèque, mangoustan, ramboutan, fruit du dragon...
La consommation d'eau du robinet ou de boissons contenant de la glace pilée est vivement déconseillée. Les glaçons, en revanche, ne présentent aucun danger.
La plupart de vos repas seront pris dans des restaurants locaux.

PRISES ÉLECTRIQUES
220 volts dans les villes et 110 volts dans les zones rurales. Les prises sont conformes aux normes européennes ou américaines. Des coupures et baisses de tension peuvent survenir. Par précaution, prévoyez un adaptateur et une batterie nomade.

MONNAIE
Au Laos l'unité monétaire est le kip (LAK). Les Laotiens utilisent également fréquemment le baht thaïlandais ou le dollar américain (1). Les euros peuvent être changés dans la plupart des banques, dans les bureaux de change ou chez les bijoutiers. Des distributeurs de billets ont été installés dans toutes les grandes villes du pays, de Paksé à Luang Prabang.
Pour connaître le taux de change actuel, vous pouvez consulter le site : www.xe.com.
Attention : aucun vendeur ni commerce n'acceptera de billets en dollars américains s'ils sont un peu déchirés, tachés, marqués ou même troués d'une épingle. Pensez donc à vérifier vos billets au moment de régler vos achats !

SAVOIR-VIVRE ET COUTUMES
Le Laos est sous l'influence du bouddhisme Theravāda depuis près de 8 siècles. La plupart des Laotiens ont d'ailleurs le bouddhisme pour religion. Toutefois, cela ne les empêche pas de conserver un fond animiste très présent et de croire aux esprits, connus localement sous le nom de "pi". Comme une grande partie des minorités ethniques recensées dans le pays, les habitants qui ne sont pas bouddhistes sont animistes. Au Laos, on trouve également quelques catholiques, souvent d'origine vietnamienne, essentiellement concentrés dans les grandes villes de sud du pays (Thakkek, Savanakkhet ou Paksé).
Les dates des principales fêtes varient d'une année sur l'autre, en fonction du calendrier lunaire sur lequel se basent la plupart d'entre elles.
Les Laotiens étant très pudiques, vous ne les verrez pas se serrer la main ni s'embrasser pour se dire bonjour. Il est de coutume de saluer en joignant les mains au niveau de la poitrine, tout en inclinant légèrement la tête.

Bon à savoir
Comme dans tous les pays très religieux, quelques règles simples doivent être observées dans les lieux de culte, où certaines attitudes pourraient être mal interprétées.
Il est ainsi d'usage de se déchausser dès l'entrée d'une pagode ou d'une maison. Les épaules et les cuisses doivent être couvertes pour la visite des temples.
On ne doit ni s'asseoir sur le piédestal des statues, ni pointer ses pieds en direction du Bouddha.
Par ailleurs, restez le plus discret possible lorsque vous prenez des photos, notamment s'il s'agit de gens qui prient ou de femmes qui se lavent, à la rivière ou au puits.
Enfin, pendant toute la durée de votre séjour au Laos, retenez qu'on ne pointe pas les choses avec le pied, qu'on ne place jamais ses pieds au-dessus d'une personne, qu'on n'élève pas la voix et qu'on ne doit pas non plus toucher la tête des enfants.

SOUVENIRS ET ARTISANAT
Le Laos propose un choix raisonnable de produits artisanaux que vous trouverez 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 ou d'articles en papier de mûrier. Certaines boutiques de Luang Prabang vendent également des objets de décoration raffinés ou des antiquités. Veillez à ne pas rapporter de statues de Bouddha anciennes, qui pourraient vous être confisquées à la sortie du territoire.

LANGUE
La langue officielle du Laos, parlée dans l'ensemble du pays, est le lao. Cette langue de la famille tai-kadai est très proche du thaïlandais. Dans certaines régions isolées, et notamment au sein des minorités ethniques, certaines personnes ne parlent que leur dialecte. Dans les régions frontalières et les grandes villes, le chinois et le vietnamien sont de plus en plus parlés. De moins en moins pratiqué, le Français est maintenant largement supplanté par l'anglais, parlé dans les grandes villes et dans la majorité des lieux touristiques.

BOUCLER SA VALISE LAOS

Bagages
Prévoyez de préférence une valise à roulettes et un sac à dos pour vos effets personnels de la journée.

Vêtements
Emportez des vêtements clairs et légers, idéalement en coton, ainsi qu'une veste, une laine, un vêtement de pluie pour la période de mousson et des vêtements chauds de décembre à février, pour le nord du pays. Une tenue correcte est souhaitable dans tous les lieux publics. Les épaules et les cuisses doivent être couvertes pour la visite des temples.

Chaussures
Nous vous conseillons d'emmener une paire de chaussures de marche confortables et une paire de chaussures imperméables en cas de pluie.

Matériel
N'hésitez pas à glisser dans vos bagages :
- une paire de lunettes de soleil ;
- une crème de protection contre le soleil et les insectes (les moustiques en particulier) ;
- une casquette ou un chapeau ;
- une petite pharmacie personnelle.

Soucieux de réduire l'impact des voyageurs sur l'environnement, nous limitons autant que possible l'usage de bouteilles d'eau en plastique. Nous vous conseillons d'emporter une gourde que vous pourrez remplir sur place. Merci pour votre action à nos côtés.

RECOMMANDATIONS - MINI LEXIQUE LAOS

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 différemment perçues selon les pays. Pour ne pas commettre d'impair, prenez le temps de comprendre les personnes que vous rencontrez et de créer avec elles des liens privilégiés. Là encore, les conseils de votre guide seront précieux ! Il connaît mieux que quiconque les comportements à éviter ou à adopter. À titre d'exemple, il convient de demander sa permission à toute personne que vous souhaitez prendre en photo. Établir un contact préalable est le meilleur moyen qu'elle réponde favorablement. De même, ne distribuez pas des cadeaux à tout-va. Cela peut en effet inciter les enfants à mendier. Afin d'éviter ce genre de dérive, mieux vaut s'en remettre aux structures locales compétentes (pour 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, etc.) et à éviter les comportements exubérants.

Votre environnement
L'eau est un bien précieux dans de nombreux pays, désertiques ou non : ne la souillez pas ! Pour ce faire, prévoyez toujours des savons et shampoings biodégradables. Les animaux que vous pouvez rencontrer dans la nature y sont chez eux : ne les dérangez pas et faites-vous discrets. Enfin, certains sites ou parcs naturels sont protégés et imposent un règlement qu'il est important de respecter. En bref : ne laissez aucune trace derrière vous, ramassez vos déchets et suivez les conseils de votre guide !

La vie en groupe
Vous allez vivre plusieurs jours en communauté, aussi certaines concessions sont indispensables à la cohésion du groupe. Il est notamment nécessaire d'être ponctuel aux rendez-vous donnés par votre accompagnateur ou guide. Les retards peuvent en effet remettre en cause l'organisation des visites prévues et pénaliser injustement le reste des participants.

Recommandations pratiques
Comme dans tout voyage, évitez d'emporter avec vous des objets de valeur. Emportez également une photocopie de vos papiers d'identité ou téléchargez-les sur une plateforme de type Google Drive pour pouvoir y accéder depuis n'importe quel ordinateur.
Ne laissez jamais vos objets de valeur (argent, passeport, billets d'avions) dans votre chambre, votre bus ou un restaurant. Chaque fois que cela est possible, placez-les dans le coffre de l'hôtel ou dans votre valise fermée à clé.
Observez les règles élémentaires de prudence. Nouvelles Frontières et notre prestataire ne sauraient être tenus pour responsables des conséquences de tels vols ou pertes.

Mini-lexique
Bonjour : sabaïdii (et joindre les mains au niveau de la poitrine).
Au revoir : sabaïdii ou la kone (prononcer "laconne")
Merci : khawp jaï (prononcer "krop chaï")
Oui : tchao ou doï
Non : bo