

VIETNAM

LAOS: EXTENSION AU PAYS DU MILLION D'ÉLÉPHANTS

- › Des activités variées et passionnantes
- › Des découvertes culturelles à travers les échanges et les activités traditionnelles
- › Un bel aperçu de la variété des paysages du nord Laos

À PARTIR DE

890 €

DURÉE

7 jours

THÉMATIQUE

Entre amis / En couple

Pitons karstiques, Mékong, jungles, éléphants, café et villages de minorités: le Laos est un pays enchanteur aux beautés naturelles et culturelles encore préservées qui a tant à offrir!

Après votre [découverte du Vietnam,](https://www.altai-travel.com/destination-vietnam) laissez vous entraîner au pays du million d'éléphants pour une balade verdoyante et dynamique à la rencontre des Laos aux sourires et à la bonne humeur conviviale. De la pittoresque Luang Prabang et ses cascades de Kouang Si à Vientiane, la nouvelle capitale aux airs de petite ville de province en passant par les pitons karstiques et les grottes de Vang Vieng.

Ce prolongement de quelques jours vous fait découvrir tous les incontournables du nord Laos.

QUAND PARTIR ?

Voici les meilleures périodes pour réaliser ce voyage. N'hésitez pas à demander plus de conseils à nos experts locaux !

janvier

février

mars

avril

mai

juin

juillet

août

septembre

octobre

novembre

décembre

LE PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1

ARRIVÉE AU LAOS- DÉCOUVERTE DE LUANG PRANBANG

> Transport : Voiture avec chauffeur (0h20)

> Hébergement : Hôtel

Accueil à l'aéroport de Luang Prabang par votre chauffeur et votre guide local. Transfert à votre hôtel.

Luang Prabang est une petite ville nichée au milieu de montagnes recouvertes de végétation luxuriante, à la confluence du Mékong et de la rivière Nam Khan dans un environnement naturel préservé. Le très riche patrimoine architectural, où se mélangent harmonieusement maisons traditionnelles lao en bois, constructions urbaines coloniales en briques, monastères parmi les plus sophistiqués et richement décorés d'Asie du Sud Est, et son état de conservation exceptionnel, font de cette petite ville un véritable joyau qui a été inscrit au patrimoine mondial de l'humanité par l'UNESCO en 1995. Vous découvrirez aux détours de ses venelles de somptueuses maisons traditionnelles en bois, des pagodes centenaires, l'ancien Palais royal ou de beaux bâtiments administratifs coloniaux.... Une ambiance particulière émane de cette ancienne capitale royale qui demeure le centre culturel et religieux du pays.

Journée libre

JOUR 2

VISITE DE LUANG PRABANG

- > Transport : Tuk-tuk
- > Hébergement : Hôtel
- > Repas inclus : Petit-déjeuner & déjeuner

Rendez-vous aux aurores pour observer le Tak Bak en compagnie de votre guide. Vous assisterez au rituel traditionnel d'offrandes faites tous les jours par les fidèles aux moines qui sortent de leurs pagodes et parcourent les rues de la ville en longues processions silencieuses. Petit-déjeuner à l'hôtel puis, départ avec votre guide pour une matinée de visite des principales attractions de la ville en Tuk-Tuk.

Après une balade dans un marché traditionnel pour une petite immersion dans le quotidien de la population locale, vous grimpez ensuite les 328 marches qui permettent d'atteindre le sommet du Mont Phousi, point culminant de la ville d'où l'on peut jouir d'une vue panoramique sur la ville, le Mékong, et les montagnes environnantes.

Vous visitez ensuite le Palais Royal, devenu Musée National, mêlant éléments architecturaux français et lao.

Dans l'après-midi, vous vous baladez sur les rives du Mékong. Un peu à l'écart du centre-ville, Ock Pop Tok est un des lieux les plus raffinés de Luang Prabang connu l'une des activités traditionnelles les plus importantes du Lao: le tissage!

Guidé

JOUR 3

LUANG PRABANG ET LES CHUTES DE KOUANG SI

- > Transport : Voiture avec chauffeur (1h40)
- > Hébergement : Hôtel
- > Repas inclus : Petit-déjeuner & déjeuner

Ce matin, rendez-vous avec votre guide et départ pour un transfert à Ban Long Lao, beau village de la minorité Hmong installé dans les montagnes entourant Luang Prabang. Après une découverte du village, vous partirez pour une petite randonnée au milieu des cultures, des plantations de teck et d'hévéa, et de forêt jusqu'aux chutes de Kouang Si. Nichées en pleine forêt, ces chutes sont assurément l'un des plus beaux sites naturels du Lao. Vous profitez de ce site exceptionnel à votre rythme puis retour vers Luang Prabang.

Après l'effort, le réconfort! Accordez vous un moment de détente et de relaxation et profitez des bienfaits d'un massage durant 1heure puis dégustez un cocktail local, accompagné de petites spécialités laotiennes, tout en profitant du coucher de soleil chez l'habitant: un vrai moment d'immersion simple et original.

Fin de soirée et diner libres

Guidé

JOUR 4

LUANG PRABANG - VANG VIENG

> Transport : Voiture avec chauffeur, Train

> Hébergement : Hôtel

> Repas inclus : Petit-déjeuner

Temps libre jusqu'à votre transfert, avec guide et chauffeur, pour rejoindre la gare de Luang Prabang et prendre un train avec guide à destination de Vang Vieng.

La voie de chemin de fer construite dans le cadre du projet chinois des Nouvelles Routes de la Soie! Arrivée à la gare de Vang Vieng et transfert jusqu'à votre hôtel et installation

La ville de Vang Vieng, est surtout célèbre pour les splendides paysages de massifs karstiques qui l'entourent, et qui peuvent faire penser à une Baie d'Halong terrestre. La ville est bordée par la rivière Nam Song sur laquelle on peut faire du canoé-kayak ou des balades en pirogue.

Fin de journée et diner libre, pour profiter à votre rythme de cette charmante petite ville au paysages somptueux.

Guidé

JOUR 5

VANG VIENG

> Transport : Voiture avec chauffeur

> Hébergement : Hôtel

> Repas inclus : Petit-déjeuner

Vous commencerez la journée par un court transfert jusqu'au village Ban Tham Xang, où vous visitez son impressionnante grotte, puis vous ferez une petite balade dans la campagne entre falaises karstiques et rizières jusqu'au village de Ban Phatao.

Découvrez les spécificités d'un village de la minorité ethnique Hmong. Suivant la saison, vous pourrez observer les habitants travailler dans les rizières ou sinon le bétail pâturer en liberté.

Puis, retour vers Vang Vieng pour une séance de canoé kayak sur la rivière Nam Song, l'occasion de longer ces paysages de falaises karstiques tout en prenant un grand bol d'air pur. Vous enchaînez avec la découverte de la grotte Tham Jang à laquelle on accède après avoir gravi un escalier de 138 marches. C'est une des plus vastes grottes de la province, où s'abritaient autrefois les habitants de la région, notamment lors des raids des pillard chinois venant du Yunnan.

Retour à votre hôtel pour profiter de la soirée en toute liberté.

Guidé

JOUR 6

DE VANG VIENG À VIENTIANE

> Transport : Voiture avec chauffeur (2h)

> Hébergement : Hôtel

> Repas inclus : Petit-déjeuner

Ce matin, transfert sans guide pour rejoindre Vientiane.

Vientiane, capitale de la République Démocratique Populaire du Laos, du fait de sa taille relativement modeste comparée aux capitales des pays voisins, donne l'impression d'une petite bourgade de province au voyageur. Longtemps assoupie, elle est devenue plus dynamique ces dernières années du fait d'un

développement économique important.

Transfert à l'hôtel et installation. puis après-midi de visite libre de la ville,. Découvrez le Pha That Luang, grand reliquaire devenu un des symboles de la nation, représentant à la fois la religion bouddhiste et la souveraineté Lao. Le Patuxay ou Anousavari, Arc de triomphe construit dans les années 60 pour honorer le souvenir des morts des conflits prérévolutionnaires. Promenade à pied sur les berges du Mékong d'où vous pourrez observer le coucher du soleil. Soirée et diner libres.

Journée libre

JOUR 7

VIENTIANE ET VOL RETOUR

> Transport : Voiture avec chauffeur (0h30)

> Repas inclus : Petit-déjeuner

Temps libre pour profiter encore un peu de l'ambiance laotienne avant de boucler vos valises puis transfert vers l'aéroport de Vientiane.

Journée libre

À NOTER

*Ce programme est une suggestion d'extension au Cambodge, ce séjour est **100% personnalisable** (programme, durée, gamme d'hébergement, guide...) en fonction de vos envies et des contraintes logistiques. **Il peut être transformé en séjour à part entière.***

Suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, votre guide accompagnateur se réserve le droit de modifier l'itinéraire du voyage, pour votre sécurité et celle du groupe.

Les temps de marche sont donnés à titre indicatif et peuvent varier en fonction de plusieurs éléments : niveau de marche des participants, conditions météorologiques, état du terrain, etc.

Les temps de transferts peuvent aussi varier car ils dépendent de la condition des routes et de la circulation mais aussi de la taille de véhicule utilisé.

PRIX

Budget

- › Base 2 participants: **890€ par personne**
- › Base 4 participants: **649€ par personne**

Le prix comprend

- › L'encadrement par des guides accompagnateurs francophones comme indiqués dans le programme
- › L'hébergement comme indiqués dans le programme
- › Les transferts sur place en véhicules privatisés avec des chauffeurs
- › Le train Luang Prabang- Vang Vieng
- › Les repas comme indiqués dans chaque jour par jour
- › Les entrées des sites et visites prévues dans le voyage *hors journées libres*
- › Les excursions et les activités prévues au programme *hors journées libres*

Le prix ne comprend pas

- › Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- › Les vols internationaux
- › L'assurance voyage multirisques sans/ avec extension épidémies
- › Les frais de visa (consulter la rubrique "formalités")
- › Les repas non mentionnés au programme : comptez 3€ à 10€ pour un repas
- › Les boissons et dépenses personnelles
- › Les pourboires aux équipes locales
- › Les excursions, les visites et les activités proposées au programme *des journées libres*

À payer sur place

- › Les boissons
- › Les activités et visites lors des journées libres
- › Les pourboires à votre discrétion

Options

- › Cérémonie traditionnelle du Baci: *90€ par groupe de voyageurs*
- › Chambre individuelle: *à partir de 349€/chambre*
- › L'assurance voyage multirisques (*4.1% du montant du séjour*) - avec extension épidémies (*5.1% du montant du séjour*)

DÉTAIL DU VOYAGE

Encadrement

- › Des chauffeurs locaux pour l'ensemble des transferts routiers.
- › Un guide local francophone vous prend en charge à Luang Prabang jusque Vang Vieng (J2 à J5)

Alimentation

Repas :

La cuisine est aussi extraordinaire que variée!

Le riz gluant parfumé et les soupes de nouilles sont les plats phares de la cuisine laotienne. Au carrefour de l'Asie du Sud-Est, la gastronomie laotienne est un beau mélange de toutes les civilisations qui ont influencé ce pays de "passage". Goutez au làhp, une salade délicieusement épicée avec un émincé de viande ou de poisson.

Le dam mahk hung est une petite gastronomie rafraichissante, inspirée du som tam thaïlandais: cette salade de papaye verte aux crevettes saura vous ravir les papilles.

Les végétariens ne seront pas en reste avec les succulents curry verts servis dans tous le pays.

Le soir, place aux marchés de nuits, l'occasion de goûter à la cuisine de rue et aux brochettes de fruits tropicaux: un délices pour les papilles

Boissons :

Les boissons sont à votre charge.

Hébergement

A Luang Prabang, Vang Vieng et Vientiane, vous serez logés dans de charmants petits boutiques hôtels de catégories 2* (normes locales), propres et bien placés pour vos visites quotidiennes.

En fonction de vos envies et des lieux visités, nous pouvons vous proposer une gamme variée d'hébergement de la nuit chez l'habitant au 4.*

Déplacement

- › Itinéraires routiers réalisés en véhicule privatisé
- › Trajet Luang Prabang en train

Budget & change

La monnaie officielle du Laos est le Kip. Vous pourrez directement retirer de l'argent en monnaie locale dans l'un des distributeurs de Luang Prabang ou de Vientiane.

Dans les lieux touristiques, il est parfois possible de payer en dollars ou en bath thaïlandais mais le change n'est pas forcément avantageux pour les voyageurs.

Reportez vous sur le site internet "<http://www.xe.com>", afin de suivre l'évolution du taux de change au jour le jour. Les distributeurs automatiques sont répandus dans les grandes villes mais peu présents en campagne.

Pourboires

Il s'agit d'une pratique enracinée dans les traditions asiatiques, qui se fait dans le cadre d'un échange en remerciement d'un travail donné. En fonction de votre satisfaction, il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Prévoyez un budget de 35 à 45 EUR par participant pour un voyage de deux semaines et un budget de 55 à 65 EUR pour un voyage de trois semaines pour l'ensemble de l'équipe d'encadrement (guide francophone, chauffeurs, guides locaux, cuisinier...). En aucun cas ces indications ne sont obligatoires, le pourboire n'est pas un dû et n'est jamais un salaire. Pour faciliter la gestion des pourboires, nous vous conseillons de constituer une cagnotte dès le début de votre voyage. Vous pouvez demander l'aide de votre guide, qui pourra vous conseiller sur les montants de pourboires à donner à l'ensemble de l'équipe de manière équitable.

Bagages

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans 2 sacs :

➤ Prévoir un sac de voyage souple avec fermeture éclair latérale donnant plus facilement accès à son contenu type sac marin 80 L environ et de 15 Kg maximum. Pas de valise.

Les bagages sont transportés par véhicule et porteurs.

➤ Un petit sac à dos (contenance environ 40 l) pour vos affaires de la journée : pull, t-shirt de rechange, gourde, pique nique du midi, lunettes, petit matériel...

Pour le petit trek, ne prenez que les affaires dont vous aurez besoin (8 kg maximum dans un petit sac que vous aurez préparé le J05 au soir) qui seront mises dans les sacs des porteurs sur les portes bagages des motos.

ÉQUIPEMENT

Vêtements à prévoir

- › 1 Casquette ou chapeau pour le soleil.
- › 1 foulard pour protéger le cou.
- › T-shirts, de préférence en matière technique à séchage rapide.
- › 1 polaire légère ou équivalent.
- › 1 polaire chaude ou équivalent (utile de décembre à février).
- › 1 veste coupe-vent imperméable respirante à capuche de type Gore-Tex.
- › 1 cape de pluie.
- › 1 ou 2 shorts longs.
- › 1 pantalon de marche confortable (idéalement avec jambes détachables).
- › 1 paire de chaussures de "trekking" imperméables, confortables, avec une tige montante et semelle adhérente (type Vibram) .
- › 1 paire de chaussures légères ou de sandales pour le soir ou pour les étapes en ville.
- › Paires de chaussettes de marche.
- › Bonnet et gants (utile de décembre à février).

Equipement à prévoir

- › Drap de sac (possibilité d'acheter sur place des draps de sac en soie : petit et confortable)
- › Une trousse de toilette et serviette de bain
- › Crème de protection solaire (visage et lèvres)
- › Lampe frontale, avec piles et ampoules de rechange
- › Gourde de 1,5 litre minimum, légère et isotherme
- › Couteau de poche, multi-usages de préférence
- › Maillot de bain

Pharmacie

Votre accompagnateur dispose d'une pharmacie de première urgence. Toutefois, il est recommandé d'apporter vos médicaments personnels : votre traitement contre le paludisme, médicaments habituels si en cours de traitement, crème solaire hydratante, stick à lèvres, pastilles d'hydrochlazone ou Micropur (pour l'eau), élastoplast et tricostérol, ciseaux, vitamines C, collyre neutre, doliprane et / ou aspirine, antidiarrhéique et antiseptique intestinal (immodium, intetrix), pommade cicatrisante et antiseptique local, antimoustiques, antibiotique courant (facultatif), seconde peau pour parer aux ampoules.

FORMALITÉS & SANTÉ

Passeport

Les ressortissants français sont dispensés de visa pour un séjour n'excédant pas 45 jours (jours d'entrée et de sortie inclus).

Pour tout séjour d'une durée de plus de 45 jours, un visa est obligatoire.

Entrées multiples: une fois que vous sortez du Vietnam, et revenez, vous bénéficierez d'une nouvelle exemption de visa pour les séjours de moins de 45 jours.

La demande de visa s'effectue auprès de l'Ambassade du Vietnam à Paris ou via le site du portail national de l'immigration du Vietnam qui délivre un e-visa pour les séjours d'une durée maximale de 90 jours avec une seule entrée.

Visa

Pour tout séjour d'une durée de plus de 45 jours, ou pour un séjour à entrées multiples, un visa est obligatoire.

La demande de visa s'effectue auprès de l'Ambassade du Vietnam à Paris ou via le site du portail national de l'immigration du Vietnam qui délivre un e-visa pour les séjours d'une durée maximale de 30 jours avec une seule entrée.

Dans tous les cas, la date d'expiration du passeport français ne doit pas être inférieure à six mois à la fin de validité du visa ou du séjour au Vietnam.

Carte d'identité

Non.

Vaccins

La présentation de résultats de tests pour la COVID 19 n'est plus exigée à l'arrivée sur le territoire vietnamien.

Il est conseillé de manière générale de suivre les recommandations des autorités locales et de consulter le site internet de l'ambassade de France au Vietnam ou du consulat général à Hô Chi Minh-Ville.

Recommandations sanitaires

Paludisme

Le paludisme (ou malaria) est une maladie parasitaire (potentiellement grave) transmise par les piqûres de moustiques. Les mesures classiques de protection contre les moustiques durant la soirée et la nuit sont fortement recommandées (cf. ci-après). À noter qu'il n'existe plus de transmission de paludisme en zone urbaine au Vietnam.

S'agissant du traitement médicamenteux, il convient de s'adresser avant le départ à son médecin traitant ou à un centre hospitalier spécialisé dans la médecine des voyages. Le traitement devra être poursuivi après le retour en France, durant une durée variable selon le produit utilisé. Durant le séjour et pendant les deux mois qui suivent le retour, en cas de fièvre, un avis médical doit être pris rapidement afin de mettre en œuvre dès que possible un traitement antipaludique éventuel.

Dengue

La transmission de la dengue s'effectue par l'intermédiaire de moustiques infectés. Les symptômes de la maladie s'apparentent à ceux de la grippe (forte fièvre, douleurs articulaires, maux de tête). Il n'existe actuellement pas de traitement préventif contre l'infection de la dengue, mais un vaccin est en cours de développement. En cas de fièvre, un avis médical doit être pris rapidement. La prise en charge est donc avant tout symptomatique : prise d'antalgiques à base de paracétamol et le repos. Il faut impérativement éviter la prise d'aspirine et d'anti-inflammatoire. La prévention individuelle repose essentiellement sur les moyens de protection contre les piqûres de moustiques (cf. ci-après).

Encéphalite japonaise

Cette maladie, qui n'existe qu'en Asie, se transmet par des moustiques, en zone rurale. Des cas humains ont été recensés dans les provinces du nord du Vietnam. Ces cas peuvent être mortels ou engendrer des séquelles neurologiques graves. De ce fait, la vaccination contre l'encéphalite japonaise peut être nécessaire. Dans le cadre d'un voyage touristique, les protections physiques (vêtements longs, répulsifs, etc.) semblent efficaces. En cas de fièvre, il est vivement recommandé de consulter un médecin.

Chikungunya

La transmission du Chikungunya est possible. Il n'existe actuellement pas de traitement préventif. La prévention individuelle repose essentiellement sur les moyens de protection contre les piqûres de moustiques (cf. ci-après).

Zika

Il s'agit d'une maladie virale transmise par les piqûres de moustiques de type Aedes. Des cas de transmission du virus par voie sexuelle ont également été rapportés. Les symptômes de la maladie sont généralement modérés (fièvre, maux de tête, douleurs articulaires, éruptions cutanées). Toutefois, la survenue de complications graves telles que des cas de microcéphalies chez des nouveau-nés de femmes enceintes infectées par le virus et des complications neurologiques tels que des syndromes de Guillain Barré est attestée.

Il est conseillé aux femmes enceintes ou ayant un projet de grossesse de reporter leur voyage, et à défaut de consulter un médecin avant le départ afin de recevoir une information sur les risques d'une infection à Zika. Il est primordial de respecter les mesures de prévention des piqûres de moustique, d'éviter tout rapport sexuel non protégé pendant le voyage avec une personne ayant pu être infectée par le virus Zika. Au retour de voyage, il est fortement conseillé de consulter un médecin spécialiste indépendamment de la présence de signes évocateurs.

Spécificités

L'obtention de votre visa est sous votre responsabilité.

Les français, belges, suisses et luxembourgeois sont soumis à un visa pour se rendre au Laos et la durée de validité du passeport doit être supérieure d'au moins 6 mois à la date du départ du Laos. Les voyageurs doivent s'assurer que la date d'entrée est bien apposée sur leur passeport par le service de l'immigration, au risque de devoir payer une amende (au moins 200 USD) pour séjour illégal au Laos.

En raison de la crise sanitaire, les visas peuvent être uniquement délivrés par une représentation diplomatique ou consulaire laotienne. En France, il convient de s'adresser à l'**ambassade du Laos à Paris**.

Vous pouvez directement en faire la demande en ligne sur le site: <https://laoevisa.gov.la/index> (!\ formulaire en anglais)

Le visa touristique peut être renouvelé, notamment en s'adressant au bureau de l'immigration de Vientiane pour la somme de 2 USD par jour. Une pénalité de 10 USD par jour sera appliquée en cas de dépassement de la validité du visa.

ASSURANCE

Assurances au choix

- > **Assurance multirisque** : 4,1 % du voyage par personne
- > **Assurance multirisque avec extension épidémie** : 5,1 % du voyage par personne
- > **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** : 5 % du voyage par personne
- > **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** : 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.