



Les Mystères d'Indochine ^(AT79K)

Vietnam - Asie du Sud Est

20 jours (dont 17 jours : Randonnée)

Prix à partir de 3460.00 EUR p.p.

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Bateau Chez l'habitant Hôtel
Groupe	de 3 à 15 personnes
Repas	Selon programme
Encadrement	Guide local francophone
Vol	Bruxelles, Paris, Province ou autres



Les points forts de ce voyage

- Un voyage sportif et culturel pour découvrir le Viêtnam du nord au sud.
- 4 jours de trek hors des sentiers battus dans les montagnes du Nord-Est, à la découverte des ethnies et de la vie locale.
- La journée de détente dans baie de Lan Ha (petite sœur de la baie d'Halong, préservée des foules).
- La découverte du Delta du Mékong en vélo et bateau.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Votre voyage

Des montagnes tourmentées du Nord, le long de la frontière chinoise où s'effectue le trek - reliefs karstiques, pains de sucre, gorges, rizières en terrasses -, au dédale d'îlots et villages flottants de la baie d'Along, ...

Des montagnes tourmentées du Nord-Viêt Nam, le long de la frontière chinoise où s'effectue la randonnée – reliefs karstiques, pains de sucre, gorges, rizières en terrasses –; au dédale d'îlots et villages flottants de la baie de Lan Ha (petite s'ur préservée de la baie d'Halong), des cités historiques d'Hanoi et Hué aux vergers tropicaux du delta du Mékong, le Viêt Nam du nord au sud dans toute sa diversité !

J 1/ France...

Vol pour Hanoi. Nuit à bord.

J 2/ ... Hanoi

Accueil et transfert au centre-ville où nous nous installons à l'hôtel. Fin de journée libre pour faire un tour dans les rues du vieux Hanoi, bordées de petites maisons anciennes typiques. Les rues sont très animées, populeuses et commerçantes. Repas de bienvenue le soir. Nuit à l'hôtel. (Dîner.)

J 3/ Hanoi - Cao Bang

De bon matin, nous partons pour Cao Bang en minibus. Après la ville de Thai Nguyen, nous quittons la plaine à population vietnamienne pour entrer en pays thô. Continuation par une très belle route de montagne via le col de Cao Lac pour entrer dans les territoires frontaliers avec la Chine. Le relief, très complexe, constitue une forteresse naturelle sur les trois points d'appui - Cao Bang, That Khé et Lang Son - que nous allons découvrir. Nuit à l'hôtel à Cao Bang. (Petit déjeuner, déjeuner, dîner.)
7 h de route. 300 km.

J 4/ Cao Bang - Début du trek : Tà Lùng - Ban La Teu (150 m)

La journée commence par la visite du marché de Cao Bang. Authentique et très animé, ce marché rassemble les minorités montagnardes de la région. Nous pourrions y acheter quelques fruits tropicaux ou babioles chinoises, mais surtout profiter de l'ambiance si particulière des marchés asiatiques. Nous devons parcourir encore deux heures de minibus (70 km) pour atteindre Tà Lùng, poste-frontière entre le Viêt Nam et la Chine, point de départ de notre trek. Un pont permet de franchir la rivière Bang Giang. Le chemin s'enfonce dans les collines, franchissant quatre "bosses" de plus en plus sauvages... Arrivée au village de Ban La Teu en fin de journée. Nuit chez l'habitant, au milieu d'immenses rizières. (Petit déjeuner, déjeuner, dîner.)
4-5 h de marche. 12 km. M = D : 400 m.

J 5/ Deuxième journée de trek : Ban La Teu - Ban Sao (200 m)

Ce matin, nous empruntons une petite piste carrossable sur trois kilomètres jalonnée de villages et de rizières somptueuses. Une belle montée nous permet ensuite de traverser un col pour atteindre une vallée adjacente. Le chemin s'enfonce dans la forêt pour franchir la ligne de crêtes. Les pierres, camouflées dans la végétation, sont glissantes. C'est la seule partie délicate de l'itinéraire. Heureusement, la descente sur le versant opposé, plus ensoleillé, est plus facile. L'arrivée dans les magnifiques rizières entourées des pics calcaires de Ban Sao est superbe. Nuit chez l'habitant. (Petit déjeuner, déjeuner, dîner.)
5-6 h de marche. 12 km. M = D : 400 m.

J 6/ Troisième journée de trek : Ban Sao - Dong Khê - Pak Huan (830 m)

Après un solide petit déjeuner, nous entamons la montée la plus longue du parcours pour rejoindre un col. Un agréable sentier en balcon fait suite. Nous arrivons au-dessus de la cuvette de Dong Khê. En 1950, près de 5000 Français y trouvèrent la mort dans de furieuses batailles contre les troupes d'Ho Chi Minh. Aujourd'hui, c'est une paisible bourgade sur la RC4 (route coloniale 4). Déjeuner dans un restaurant local. Dans l'après-midi, nous effectuons une belle montée pour atteindre le village de Pak Huan, peuplé par l'ethnie Dao, où nous sommes attendus pour le dîner. Nuit chez l'habitant. (Petit déjeuner, déjeuner, dîner.)
5-6 h de marche. 16 km. M : 500 m. D : 300 m.

J 7/ Dernier jour de trek : vallée de Coc Xa - Na Ban (435 m) - Transfert vers Lang Son

Aujourd'hui, nous descendons dans la vallée de Coc Xa à travers une forêt primaire aux arbres parfois

centenaires. Notre guide ne manquera pas de nous raconter les hauts faits historiques qui se sont déroulés ici en 1950, pendant la guerre d'Indochine. Les rires des enfants dans les villages nous font bien vite oublier cette partie tragique de l'Histoire. En fin d'après-midi, nous parcourons un chemin plat et facile pour relier That Khé. Après la remise traditionnelle des pourboires aux porteurs et cuisiniers qui nous quittent ici, nous retrouvons le minibus qui nous conduit à Lang Son. Nuit à l'hôtel. (Petit déjeuner, déjeuner, dîner.)
3 h de marche. 8 km.

J 8/ Navigation dans la Baie de Lan Ha, soeur de la baie d'Halong - excursion en kayak de mer

Après le petit déjeuner, départ pour la baie de Lan Ha, petite sœur de la baie d'Along. A l'arrivée sur l'île de Cat Ba, embarquement sur une jonque traditionnelle. Début de notre navigation au milieu d'innombrables pitons karstiques. Le bateau rejoint bientôt un village flottant où la principale activité est l'élevage de fruits de mer. Nous reprenons ensuite notre navigation au milieu des pitons karstiques jusqu'à la petite plage de Van Boi. Déjeuner à bord, puis temps libre pour se baigner. L'eau est chaude et d'une belle couleur émeraude ; il est possible de rejoindre la plage et de s'y installer pour bronzer. Le sundeck est également à disposition pour flâner ou faire la sieste. Dans l'après-midi, la jonque nous emmène plus loin dans la baie, vers la grotte de Hang Ca ou Dau Be, pour une excursion en kayak de mer, une autre façon de découvrir les lieux. Vers 17 h 30, la jonque revient au milieu de la baie pour admirer le coucher du soleil. Nous jetons l'ancre pour la nuit. Apéritif, dîner et nuit à bord.

NB : Depuis plusieurs années, la baie d'Along, victime de son succès, est devenue quasiment un parc d'attractions. Des centaines de bateaux se suivent les uns derrière les autres du fait d'une réglementation stricte imposée par l'Unesco afin de protéger le site. Suite aux nombreux retours de nos voyageurs, nous avons décidé avec notre partenaire local de modifier notre itinéraire pour une croisière plus sauvage, plus authentique, correspondant davantage à ce que nous souhaitons vous faire découvrir dans cette région unique au monde.

J 9/ Navigation dans la Baie de Lan Ha - Hanoi

Réveil matinal pour profiter du lever de soleil sur la baie. Durant le petit déjeuner, la jonque reprend sa navigation dans la baie de Lan Ha, en s'approchant au plus près des plus beaux pics et rochers. Nous accostons au village de Viet Hai, un petit village des pêcheurs isolé dans la baie. Visite à vélo de l'île où il n'y a presque aucune route. De retour sur notre jonque, nous apprécions la petite douche rafraîchissante avant l'heure du brunch. La jonque navigue paisiblement sur le chemin du retour jusqu'au port de Ben Beo où notre véhicule pour Hanoi nous attend. Transfert pour la capitale, arrivée en fin d'après-midi, temps libre pour faire quelques achats de souvenirs (café, thé, vaisselle, tissus colorés...) ou un massage traditionnel.
3 h 30 de navigation. 4 h de route. 165 km.

J 10/ Hanoi - Train de nuit pour Hué

Hanoi est une ville qui mérite que l'on s'y attarde. Le vieux Hanoi a conservé son architecture coloniale, les immeubles sont petits et les rues étroites. La circulation et l'animation de la ville peuvent paraître indomptables, mais laissez-vous faire et suivez votre guide ! La journée commence par la visite du temple de la Littérature, dédié à Confucius et ses disciples. Nous nous rendons ensuite au lac de l'Épée restituée en franchissant le pont "où repose l'esprit", puis terminons notre visite par la pagode de Tran Quoc. L'après-midi, notre guide nous propose une promenade citadine pour découvrir le vieux quartier des "36 rues et corporations". Chaque mètre carré de trottoir est utilisé pour le commerce, et il n'est pas rare de croiser des commerçants dont toute la marchandise repose sur un vélo ou une moto. Temps libre en fin de journée pour faire vos derniers achats et tester un petit restaurant hanoien avant de se retrouver pour le spectacle de marionnettes sur l'eau, un art millénaire au Viêt Nam. En fin de journée, court transfert à la gare ferroviaire d'Hanoi pour prendre un train de nuit-couchettes pour Hué. (Petit déjeuner.) 13 h de train (650 km).

J 11/ Hué : visite de la Citadelle interdite - Vélo en campagne - Navigation sur la rivière des parfums

Arrivée à Hué en début de matinée. Nous commençons la découverte classique de la "ville de la poésie" qui séduit les visiteurs par son romantisme et ses monuments historiques. Nous découvrons l'histoire impériale avec la visite à pied de la Citadelle interdite. Nous bénéficions d'une vue générale sur l'ensemble des bâtiments qui ont gardé leur splendeur malgré les nombreux bombardements américains.

Notre bus nous emmène ensuite dans la campagne où nous allons pénétrer au cœur de la vie locale. Arrêt au village de Thanh Phuoc pour faire du vélo jusqu'au village de Sinh, connu par ses estampes et son festival de lutte en janvier lunaire. Nous sommes charmés par les antiques petits temples dédiés au culte des ancêtres, surpris par d'autres plus récents aux couleurs délicieusement kitsch. Produits du jardin et artisanat constituent les seuls revenus des habitants. Cette excursion nous conduit de maison en maison, où nous découvrons la confection de fleurs de lotus en papier, la préparation des bâtonnets d'encens, la réalisation de peintures naïves...

Après le déjeuner, navigation sur la rivière des Parfums. La rivière des Parfums tire son nom des plantations

TREK AVENTURE



Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

odorantes de jasmin ayant longtemps colonisé ses rives. Large comme la Seine à Paris, il s'agit davantage d'un fleuve, qui s'étire sur 33 kilomètres, de la cordillère Annamitique à la mer. En amont de la ville de Hué, il présente un cours paisible aux eaux souvent très claires (en dehors de la saison des pluies, en septembre). A notre arrivée, balade à vélo dans la campagne de Hué avant de faire un bain de pieds dans une eau chaude où macèrent des plantes médicinales, une pratique thérapeutique traditionnelle. Un cours de cuisine nous est proposé avant de manger afin d'apprendre à confectionner les nems, un des points forts de cette belle journée. Dîner avec les plats préparés par nos soins. Nuit dans un écolodge. (Petit déjeuner, déjeuner, dîner). 1 h de bicyclette. 1,5-2 h de navigation.

NB : si vous ne savez pas faire de bicyclette, une partie du circuit est réalisable à pied.

J 12/ Hué : mausolée de l'Empereur Tu Duc - Delta du Mékong

Transfert pour l'aéroport dans la matinée et vol pour Hô-Chi-Minh-Ville (anciennement Saigon). Route pour Ben Tre, province au milieu du delta du Mékong, capitale des cocotiers au Vietnam. Un bateau nous emmène sur des petits canaux pour découvrir la vie quotidienne des habitants du delta : pêche, transport des marchandises en bateaux, artisanat local... S'ensuit une petite balade en tuk-tuk (tricycle motorisé) pour rejoindre un petit restaurant au bord d'un des bras du Mékong. L'après-midi, nous effectuons une balade à vélo au milieu des jardins verdoyants. Arrêt chez M. Sau Khanh, un villageois-antiquaire très hospitalier. Nuit chez l'habitant dans une maison traditionnelle au bord du Mékong.

J 13/ Navigation sur le Mékong - Vélo autour de Cai Be Ho Chi Minh

Après le petit déjeuner préparé par la charmante propriétaire, nous traversons dans un premier temps un bras du Mékong en sampan local avant de partir pour une jolie balade à vélo qui nous permettra de découvrir totalement la vie quotidienne des villageois. Le chemin serpente entre de jolies maisons traditionnelles, à l'image de leurs habitants. Nous effectuons plusieurs arrêts au bord d'un canal pour voir des gens travailler les noix de coco. Nous quittons ensuite l'équipage de sampan à Cho Thom. Court transfert en bus vers Cai Be. Arrivée à notre lodge, niché dans un écrin de verdure où se dressent bananiers et fleurs multicolores. De confortables bungalows, largement espacés les uns des autres, invitent au *farniente*. Dans l'après-midi, la chaleur diminuant, notre guide nous invite à le suivre à bicyclette pour une immersion dans la vie du Mékong. Un chemin dallé, où seuls piétons et deux-roues peuvent se déplacer, se prête à merveille à cette découverte tropicale. Un passage en bac nous amène sur une île, jardin d'édén à l'écart de l'agitation du monde extérieur. Le chemin serpente entre de charmantes et accueillantes maisons, à l'image de leurs habitants. Les enfants nous sourient : ici, l'Occidental se fait rare. Plantations de longaniers et ramboutans, fruits du jacquier et du durian, papayes, goyaves, fruits du dragon, pommes d'eau, mangoustaniens... autant de noms à consonances étranges, de goûts étonnants à découvrir pendant notre balade. Nuit au Mekong Lodge. (Petit déjeuner, déjeuner, dîner.)
2 h 30 de bus. 15 min de bateau. 2 h de bicyclette.

J 14 / Ho Chi Minh

En fonction des horaires de vol, découverte de la ville en longeant la rivière, l'ancien quartier colonial et les grands axes de la ville. Visite éventuelle de la pagode de Ngoc Hoang, du temple de l'Empereur de Jade et de la poste centrale à l'architecture coloniale. Transfert à l'aéroport et vol pour la France. (Petit déjeuner.)

J 15/ ... France

Arrivée en France.

NB : les temps de marche et de transfert sont donnés à titre indicatif. *M* : dénivelée ascendante, *D* : dénivelée descendante.

L'équipe

- Un guide-accompagnateur vietnamien francophone.
- Chauffeurs pour les minibus, équipement sur les jonques et sampans traditionnels.

L'équipe au Vietnam

De nombreux guides francophones sont issus de l'université française d'Hanoi. Ils ont un remarquable niveau culturel et savent vous faire découvrir leur pays et ses coutumes.

Ils vous guideront sur les chemins du Vietnam :

Hong Hai Nguyen, Duc Quynh Pham, Xuan Minh Tran, Minh Thang Nguyen, Xuan Thiem Nguyen, Tien Thanh

TREK AVENTURE



Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Dao, Quang Tuan Duong, Le Hai Ngoc, Nguyen Binh Nguyen

Les déplacements

- Vols intérieurs sur Vietnam Airlines. Par mesure de sécurité, nous n'utilisons pas les compagnies "Low Cost" locales.
- Transferts terrestres par minibus privés.
- Les bicyclettes (quasi neuves) fournies dans le delta du Mékong, équipées d'une selle large et confortable, sont de type hollandais. Très faciles à manier même pour des personnes faiblement expérimentées. Les chemins empruntés demeurent accessibles aux seuls deux roues, qui s'y déplacent à vitesse très modérée. Cycliste expérimenté ou sans pratique depuis de longues années, vous serez à l'aise dans cet environnement sécurisé.

- Pendant les fêtes du Têt (l'équivalent de Noël au Vietnam) qui se déroulent fin janvier et début février selon le calendrier lunaire, les Vietnamiens se déplacent en grand nombre. Les transports domestiques (aériens comme terrestres) s'avèrent particulièrement surchargés et les familles vietnamiennes sont prioritaires pour obtenir les titres de transport. Le programme est alors aménagé au mieux, en fonction des places disponibles. Vous serez avertis, début janvier, des modifications éventuelles de programme.

L'hébergement

- A Hanoi et Ho Chi Minh : hôtel de catégorie trois étoiles, très confortable et bien situé dans le centre-ville, base chambre double.
- A Lang Son : en hôtel deux étoiles, base chambre double avec douche et WC.
- Pendant le trekking, hébergement chez l'habitant : vastes maisons construites sur pilotis. Nous dormons dans une salle commune, hommes et femmes séparés, à chaque côté de la pièce. Douches et toilettes sommaires à l'extérieur. Ce relatif inconfort est compensé par le fait de vivre au rythme des paysans, point fort de ce voyage.
- En baie d'Along nous utilisons une jonque privée de grand confort : chambres de bon standing avec toilettes privées, douches et eau chaude. Les repas de midi et du soir, constitués d'excellents poissons et fruits de mer, sont servis à bord.
- A Hue : exclusivité Allibert. Hébergement sur un sampan en bois, très typique. Pas de cabines individuelles, mais des couchettes réparties sur chaque bordée. Deux salles de bain avec douche et WC.
- Dans le delta du Mékong : unique dans tout le Delta, l'hébergement sélectionné par Allibert restera votre meilleur souvenir. Bungalows de charme, vaste salle de bain avec baignoire en bois exotique, WC séparés, grand calme. Excellent service de restauration.

Les repas

- Pendant le trek : cuisine locale pendant toute la durée du séjour. L'alimentation vietnamienne est riche et variée. Nous apportons céréales pour le petit déjeuner, fromage, confiture depuis Hanoi. Si vous êtes friand de barres de céréales, vous pouvez en apporter quelques-unes avec vous.
- Dans les villes : repas au restaurant. La cuisine du Viêt Nam est l'une des plus raffinées au monde.
- Boissons: pendant les transports routiers, nous vous fournissons de l'eau minérale en bouteille. Pendant les trekkings, on trouve de l'eau partout mais il faut la traiter avec des comprimés de chlore. Le thé est fourni en abondance.

A noter : vous pouvez demander à votre guide de goûter aux spécialités locales : serpent, chien et boissons médicinales.

Le transport des bagages

Chaque participant se déplace avec un petit sac à dos, contenant seulement les affaires personnelles nécessaires pour la journée (vêtement de protection, gourde, éventuellement repas froid de midi, appareil photo...) .

Nous demandons à chacun de n'avoir qu'un seul sac, type sac de voyage ou sac marin, pour ranger son équipement ; ce sac sera transporté par les véhicules, les bateaux, les porteurs pendant les trekkings.

Les devises

La monnaie est le dong (VND).

Taux de change (cours indicatif) : 1 € = 29 000 VND.

Nous vous conseillons d'emporter des euros en espèces qui se changent partout, en coupures de 100 € au

maximum, plus faciles à changer. Dans les grandes villes, vous trouverez des distributeurs automatiques de billets (DAB). Les traveller's cheques sont beaucoup plus difficiles à négocier.

**TREK AVENTURE**

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Dates et prix

Promotion

Départs complet

Départ assuré

Destination

Thème

Départ

Retour

Durée

Info pays



Vietnam

Le Vietnam... parfum d'Indochine ! Ce pays légendaire berce notre imaginaire. Ici, peut être plus qu'ailleurs, le trekking est un excellent moyen de favoriser les contacts, au cœur des rizières en terrasses et des collines couvertes de végétation tropicale. Hautes en couleurs, les ethnies des montagnes du Nord et des hauts plateaux du centre vous promettent des rencontres authentiques, qui vous transportent vers l'essence même du voyage. Cette immersion dans le Vietnam traditionnel est complétée par des escales culturelles et des découvertes au fil du Mékong... Et partout, ce même accueil remarquable... Le Vietnam est réellement un régal pour le voyageur épris d'authenticité !

Formalités administratives

Viêt-nam

Formalités pour tous les ressortissants (toutes nationalités confondues) :

- passeport valide au moins 6 mois après la date de retour présumée de votre voyage ;
- visa de tourisme nécessaire.

Vous devez demander un visa simple ou double entrée (si par exemple vous allez au Laos et/ou au Cambodge puis revenez au Viêt-nam)

1) Directement à votre arrivée au Viêt-nam aux aéroports de Hanoi, Danang et Saïgon.

Pièces à fournir pour obtenir votre visa :

- le visa temporaire, que vous devrez demander dès votre inscription et par courriel à notre bureau d'Hanoi ;
- Une photo d'identité.

Pour recevoir ce visa temporaire, envoyez par e-mail à l'adresse "sales@asia-aventure.com" les informations suivantes :

- référence et dates du voyage choisi (indiquées sur votre facture : T7...) ;
- vos nom et prénom, sexe, date de naissance, nationalité, numéro de passeport, date d'émission, date d'expiration, date(s) d'entrée(s) et date(s) de sortie(s).

Vous recevrez par retour (sous un délai de 8 jours maximum) votre visa temporaire au format PDF, qu'il vous faudra montrer pour pouvoir embarquer sur le vol international. Sans ce document, vous ne pourrez pas partir : la responsabilité de Trek Aventure ou de ses représentants ne saurait être engagée.

Notre conseil :

Pour toute arrivée par voie aérienne, prenez votre visa à l'aéroport à votre arrivée ; c'est plus simple.

Pour une arrivée par voie terrestre ou fluviale (par exemple en provenance du Cambodge), vous devez effectuer votre demande de visa auprès de l'ambassade du Vietnam à Paris avant votre départ.

2) Si vous n'avez pas accès à Internet, vous devez demander votre visa auprès de l'ambassade du Viêt-nam en vous rendant sur place.

Pièces à fournir pour obtenir votre visa :

- votre passeport ;
- 2 formulaires de demande de visa par personne et une attestation de voyage ; ces documents vous seront envoyés à la suite de votre inscription.
- 2 photos d'identité récentes.

A la rubrique n° 10 ?Nom et adresse de l'organisme vietnamien? : indiquez Asiatica Travel, A12/03 Building M3 Hanoi.

Frais consulaires : 60 €, à payer en espèces ou par chèque.

3) Cas particuliers :

* Circuit Viêt-nam - Laos - Cambodge - Viêt-nam (AT7AM)

- Viêt-nam : visa double entrée obtenu à votre arrivée à l'aéroport d'Hanoi (attention cependant, pour embarquer dans l'avion au départ de France il vous faut le visa temporaire, voir ci-dessus).

- Laos : visa simple entrée à obtenir sur place à la frontière Vietnam-Laos.

- Cambodge : visa à obtenir à votre arrivée sur place à Siem Reap.

Vous voyagez avec des enfants :

Pour entrer au Vietnam, les enfants sont soumis aux mêmes obligations de passeport et de visa que les adultes, décrites ci-dessus.

A noter : les inscriptions de mineurs sur les passeports des parents sont désormais impossibles, les mineurs doivent être titulaires d'un passeport individuel. La possession de ce document, en cours de validité, est suffisante pour permettre au mineur de sortir du territoire.

Conseil(s) santé

Viêt-nam

Vaccins

Aucun vaccin n'est obligatoire. Nous vous conseillons cependant d'être à jour de vos vaccinations classiques (diphtérie, tétanos, typhoïde, poliomyélite, fièvre typhoïde, hépatites).

Paludisme et dengue

Il est aussi prudent de se protéger contre le paludisme. Demandez conseil à votre médecin traitant.

Nous vous conseillons vivement d'emporter également des répulsifs anti-moustiques. Nous préconisons les produits de la gamme Insect Ecran (au DEET 50%) qui sont parmi les plus efficaces.

La grippe aviaire

Elle sévit à l'état endémique dans les élevages intensifs de volailles à la frontière avec le Cambodge.

Le risque de contamination est très faible. Votre guide, bien informé, prendra les dispositions nécessaires pour vous éviter tout contact avec des animaux susceptibles d'être porteurs de la maladie.

Dentiste et médecin

Nous vous recommandons d'effectuer une visite de contrôle avant votre départ.

Pour plus d'informations sur les précautions à prendre au niveau santé, vous pouvez consulter le site Internet de SMI (Service Médical International) : www.smi-voyage-sante.com

Infos pratiques

Votre budget

NOTE IMPORTANTE : Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol (si applicable) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport (Bruxelles, Luxembourg, Genève, ...) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.

Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).

De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.

Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

Le prix comprend

- Le vol international Paris-Hanoi/Hô Chi Minh-Ville - Paris sur ligne régulière, en classe économique.
- Les taxes d'aéroport au départ d'Europe.
- Les transferts terrestres en minibus privés tels que décrits au programme.
- Le vol intérieur pour Saigon (Hô Chi Minh-Ville).
- Le train de nuit pour Hué en wagons-couchettes.
- Le bateau de croisière privé dans la baie de Lan Ha.
- La pension complète pendant tout le voyage sauf les repas de midi et du soir à Hanoi et Saigon.
- L'hébergement en hôtel (base chambre double) ou chez l'habitant (chambre commune).
- L'encadrement par un guide-accompagnateur vietnamien francophone.
- L'assistance d'une équipe locale (chauffeurs, équipages des sampans, porteurs, cuisinier).
- Les entrées dans les musées, monuments... prévues au programme.
- Une trousse de secours collective.

Le prix ne comprend pas

- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages, l'assistance.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique 'Le prix comprend'
- Les frais de visa.

Autres dépenses sur place

- Les frais de visa (60 eur si vous prenez votre visa à l'aéroport de Hanoi).
- Les repas de midi et du soir à Hanoi et Saigon (8 à 10 eur par repas).
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les pourboires. ils font partie de la culture du pays. Il est de tradition de constituer une cagnotte (40 à 50 eur par personne) remise à la fin du voyage aux membres de l'équipe. Ce geste de remerciement, auquel chacun participe selon sa satisfaction, est toujours apprécié.

Vous préparer à partir

Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme une fois par semaine en marchant (15 km environ) si possible sur un parcours avec dénivelée (250 m/h) ou en pratiquant une activité sportive (1 h à 1h30).

Votre pharmacie individuelle



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage. Elle contiendra en principal :

- Un antalgique.
 - Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
 - Un antibiotique à large spectre.
 - Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
 - Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
 - Un antiseptique.
 - De la crème solaire et de la Biafine.
 - Vos médicaments personnels.
- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.
 - Pastilles pour purifier l'eau (Micropur ou Hydroclorazone)
 - Traitement contre le paludisme (à vérifier avec l'état sanitaire du pays)

Equipement de base

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :

* un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion

* un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclair latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et baché un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

> Vêtements de la tête aux pieds

- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich (désert)
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison)
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts
- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique (suivant la saison)
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure (voir rubrique ci dessous)
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Aventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo

> Matériel indispensable

- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Briquet.
- Appareil photo.
- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.

> Pochette antiviol et documents

- Passeport (ou carte d'identité).
- Visa selon le pays.
- Carnet de vaccinations et indications médicales.
- Devises, carte de crédit.
- Contrat d'assistance et d'assurance
- Papiers personnels.

A ne pas oublier dans vos valises

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.
- Pastilles pour purifier l'eau (Micropur ou Hydroclorazone)
- Traitement contre le paludisme (à vérifier avec l'état sanitaire du pays)

A ne pas oublier dans vos valises

- Des chaussures légères, aérées, avec une bonne adhérence sur les différents terrains.
- Des chaussures de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- Un drap-sac en coton ou en soie (les couvertures sont fournies par l'hébergeur)
- Un sac de couchage avec température de confort comprises de + 5 ° à + 15° suivant la saison

Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen attitude : patience et tolérance.
4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.