



Toute l'Indochine (Laos, Cambodge, Vietnam) ^(AT7DB)

Vietnam - Asie du Sud Est

20 jours (dont 16 jours : Randonnée)

Prix à partir de 4340.00 EUR p.p.

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Auberge Chez l'habitant Hôtel Lodge Tente
Groupe	de 4 à 15 personnes
Repas	Pension complète en trek et log pet dej
Encadrement	Guide local francophone
Vol	Bruxelles, Paris, Province ou autres



Les points forts de ce voyage

- L'ascension du toit de l'Indochine, au Viêtnam.
- Les villages de pêcheurs au Laos.
- La navigation fluviale au Laos et sur le Mékong au Viêtnam.
- La visite des temples de Luang Prabang, au Laos, et d'Angkor Wat, au Cambodge.
- La baie d'Along.
- Un retour au Viêtnam par le magnifique delta du Mékong.



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

Fan xi Pan : le toit de l'Indochine. 3143 mètres d'altitude, la Chine au nord, la chaîne de Dien Bien Phu et le Laos à l'ouest. Un challenge pour trekkers confirmés. Dien Bien Phu, porte d'accès du Laos mystérieux.

Vietnam, Laos, Cambodge, trois pays, trois histoires et trois splendeurs pour une unité géographique construite autour d'un grand fleuve mythique, le Mékong.

Début du voyage par une croisière idyllique dans la majestueuse baie d'Along. Après un transfert en train pour les montagnes du Nord, vous gravissez le mont Fan Si Pan (3143 m), toit de l'Indochine. La route se prolonge vers l'ouest, en direction du Laos, dans un décor fabuleux et maillé de rencontres hautes en couleur. Vous descendez ensuite, en pirogue, le cours de la Nam Ou, dominée par des pics karstiques aux formes fantasmagoriques. Ses eaux se mêlent à celles du Mékong en amont de Luang Prabang, ville éternelle et véritable bijou architectural au charme indéniable. Le surprenant et fascinant Mékong, dont les eaux se dispersent dans un delta unique au monde, constitue un univers aquatique coloré et très animé. Loin au sud, les *banians* séculaires des temples d'Angkor enlacent, de leurs racines géantes, les temples témoins de la splendeur de la civilisation khmère.

Une découverte en profondeur, sur ces chemins aux mille sourires, mille vestiges, mille surprises.

J 1/ France...

Vol pour Hanoi.

J 2/ ... Hanoi

Arrivée à Hanoi. Accueil par votre guide, transfert au centre ville et installation à l'hôtel. Fin de la journée libre pour se reposer ou première découverte de la ville aux rues très commerçantes et animées. Dîner au restaurant et nuit à l'hôtel.

J 3 / Hanoi

Journée de visite de Hanoi. Le matin : temple de la Littérature dédié à Confucius et ses disciples ; temple Ngoc Son et son histoire de tortue légendaire ; pagode Tran Quoc ; mausolée de Hô Chi Minh. L'après-midi : découverte du Musée ethnographique, qui témoigne parfaitement des différentes cultures du Vietnam. Le soir, spectacle de marionnette sur l'eau. Nuit à l'hôtel.

J 4/ Hanoi - Baie de Lan Ha, petite soeur de la baie d'Along

Après le petit déjeuner, départ en direction de la baie de Lan Ha, petite sœur de la baie d'Along. Après deux heures de voiture, nous arrivons enfin à Cat Ba, plus grande île du golfe du Tonkin. Nous empruntons une route tortueuse pour rejoindre l'embarcadere de Ben Beo. Embarquement sur une jonque traditionnelle. Nous découvrons d'abord des villages flottants et des élevages de fruits de mer. Déjeuner à bord puis, vers 13 h 30, notre jonque s'arrête en face de la plage de Van Boi qui est totalement sauvage. Temps libre : baignade sur la plage ou repos sur le *sundeck* de la jonque pour admirer la beauté de la baie. Au départ de la grotte de Hang Ca ou Dau Be, nous continuons notre découverte de la baie en kayak. Vers 17 h 30, notre jonque jette l'ancre pour la nuit. Dîner et nuit à bord.

J 5/ Baie de Lan Ha - Hanoi - train pour Lao Cai

Les plages désertes de fin sable blanc se découvrent au reflux de la marée. Après un bain matinal, départ en barque pour découvrir le village des pêcheurs au milieu de la baie de Lan Ha. Les habitants vivent de la pisciculture et déplacent leurs maisons grâce aux bateaux de pêche dans les endroits calmes et abrités des orages. Retour à Hanoi. Dans la soirée, embarquement en train de nuit couchettes confortables pour Lao Cai.

J 6/ Lao Cai - Sapa - Fan Xi Pan

Arrivée à la gare de Lao Cai de bonne heure. Une magnifique route de montagne nous mène à Sapa, station climatique découverte par les Français en 1920 ; située à 1 650 mètres d'altitude, Sapa se niche au milieu de superbes rizières en terrasses. Objectif : l'ascension du toit de l'Indochine, le Fan Xi Pan, avec ses 3 143 mètres d'altitude, en quatre jours consécutifs. Le véhicule nous dépose au village hmong de Cat Cat. Début de la marche avec la traversée d'une rivière par un fragile pont de bambou, puis grimpée régulière. En fin

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

d'après-midi, atteinte d'une forêt tropicale qui ralentit la progression. Avant la nuit, arrêt dans la jungle pour monter le campement, à environ 2 200 mètres d'altitude.

J 7/ Randonnée autour du Fan Xi Pan

Ce matin, nous quittons notre hôte pour rejoindre la chaîne de Hoang Lien Son. Nous sommes ici dans la région des plus hautes montagnes du Vietnam avec le Phan Xi pan (3143 m), point culminant du pays. La végétation monte très haut en altitude et recouvre entièrement les versants, les enveloppant souvent d'une brume quasi permanente. Nous traversons à pied plusieurs villages typiques, découverte de la vie quotidienne des Hmong noirs, Dzao rouges et Tay. Vues magnifiques sur les rizières en terrasse et des villages pour la plupart méconnus des voyageurs. En fin d'après-midi, transfert pour Ta Van, installation chez notre hôte pour la nuit. Ce village est peuplé par des Dzao rouges et des Hmong noirs depuis des siècles. Sur des pentes très raides, ils cultivent maïs, riz, lin. Le cadre pour la soirée est très agréable.

J 8/ Randonnée sur les hauteurs de Ta Phin - Lai Chau

De bonne heure, un court transfert en bus nous conduit à l'entrée du village de Ta Phin, où nous débutons notre randonnée. L'itinéraire se déroule au milieu des villages et des rizières en terrasses, à la rencontre des habitants vêtus de leurs tenues traditionnelles très ornementées. On ne se lasse pas de ce décor, un vrai voyage dans le temps. Dans l'après-midi, notre véhicule nous reprend au village de Ban Khoang pour nous conduire à Lai Chau. Nous entrons dans la capitale des Dzao noirs et des Hmong rouges. 5 à 6 h de marche.

J 9/ Lai Chau - Dien Bien Phu

Transfert pour Dien Bien Phu, théâtre de la bataille de 1954. Sur la route, nous croisons plusieurs ethnies. Chacune possède ses propres caractéristiques. Les H'Mongs rouges et les Dzaos Tiens peuplent les collines, alors que les Thaïs noirs et les Lus habitent les vallées. Les femmes, garantes des traditions, sont vêtues de tenues remarquables. Certaines couvrent leurs dents de laque noire, d'autres arborent des chignons compliqués entrelacés de parures d'argent, les motifs de leurs jupes brodées indiquent leur provenance géographique. Arrivée à Dien Bien Phu en fin de journée et nuit à l'hôtel.

J 10/ Dien Bien Phu - Tây Trang - Muong Khoua

Après le petit déjeuner, visite des sites historiques de Diên Biên Phu : musée militaire, PC Gono. Court trajet en bus vers Tây Trang, nouveau poste-frontière ouvert aux touristes étrangers entre le Laos et le Vietnam. Accueil par notre guide local laotien, puis transfert en véhicule vers Muong Khoa. Arrêts en cours de route pour visiter des villages. Muong Khoa, dont la population dominante est vietnamienne, est le centre d'importants échanges commerciaux dans la région. Fin d'après-midi et soirée libres.

NB : le poste-frontière sur la route qui mène au Laos voit passer peu de touristes. Pour l'atteindre, en fonction de la saison et de l'état de la route, nous utilisons un bus local, parfois un camion, voire un bateau.

J 11/ Muong Khoa/Hatsa (600 m) - Ban Sopchem

La navigation sur la Nam Ou est le plus court chemin pour rejoindre Luang Prabang et les montagnes du Nord du Laos. Embarquement sur des pirogues d'une dizaine de mètres, dotées d'un puissant moteur qui leur permet de franchir les rapides à la montée comme à la descente. Parcours sinueux et semé d'embûches : rochers à fleur d'eau, troncs d'arbres et rapides. Les bateliers font preuve d'une remarquable maîtrise, vous laissant le loisir d'apprécier cette navigation de toute beauté sur une rivière aux eaux émeraude. Halte de midi au village de pêcheurs d'Hatsa. Mise à disposition d'un kayak pour deux personnes pour rejoindre Ban Sopchem. En fin de journée, hébergement au village de Ban Sopchem. Camping au bord de la rivière ou nuit chez l'habitant pour ceux qui le souhaitent.

J 12/ Ban Sopchem - Ban Phayong - Muong Ngoi

Nous reprenons nos embarcations pour quelques minutes vers l'aval. Au village de Sopkhan, randonnée dans des paysages karstiques pour atteindre un village h'mong. Déjeuner. A nouveau, marche pour découvrir un village de l'ethnie khmu. Nous retrouvons nos pirogues, navigation jusqu'à Muon Noi. Nuit en maison d'hôtes. 5 à 6 h de marche. 2 h de navigation.

J 13/ Muong Ngoi - Luang Prabang

Fin de la navigation sur la rivière Nam Ou. A l'embouchure avec le fleuve Mékong se trouvent les célèbres grottes aux cent mille bouddhas "découvertes" par l'explorateur français Francis Garnier au XIXe siècle. Il s'agit de deux cavités creusées au pied de la falaise calcaire, face à la rivière, dans lesquelles sont déposés des bouddhas de styles et de tailles très différents. Après la visite, vous reprenez votre pirogue pour atteindre Luang Prabang, ancienne capitale du royaume du Laos. Nuit dans un hôtel confortable. 2 à 3 h de 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

J 14/ Luang Prabang

La matinée est consacrée à la visite à pied de Luang Prabang, la capitale du bouddha Phra Bang, en or fin, inscrite au patrimoine mondial de l'humanité par l'Unesco. Une trentaine de temples sont les témoins de l'excellence de l'art religieux laotien. Visite des plus notables : Vat Xieng Thong (pagode royale), Vat Visoun, Vat Aham, Vat May. En fin de journée, ascension du mont Phou Si, qui domine la ville et offre une vue superbe. Nuit au même hôtel que la veille.

J 15/ Luang Prabang - Siem Reap

Transfert à l'aéroport de Luan Prabang pour le vol vers Siem Reap. Nos guides, laotien et vietnamien, nous quittent. Accueil par notre guide local cambodgien et transfert à l'hôtel. Siem Reap, dont le nom signifie les Siamois vaincus, était la ville préférée des empereurs khmers. Le reste de la journée est consacrée à la visite de la porte sud d'Angkor, du Bayon, de la terrasse des Eléphants et de la terrasse du Roi lépreux. La journée se termine par la découverte du vieux marché. Dîner et nuit à l'hôtel.

J 16/ DÉCOUVERTE À VÉLO DES TEMPLES D'ANGKOR

Distance : 20 km. 3 h de vélo.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi. Repas libre : soir. Transfert : 40 min.

Départ matinal avec notre guide cambodgien pour assister au lever du soleil sur le site archéologique d'Angkor. Petit déjeuner sous forme de pique-nique et visite du majestueux temple d'Angkor Wat. Départ à bicyclette vers la porte sud d'Angkor Thom pour rouler sur les murailles de cette ancienne ville encore enfouies dans la forêt. Nous débouchons sur le Bayon, le temple des tours aux quatre visages. Nous continuerons nos visites vers la terrasse des Eléphants puis à travers la forêt jusqu'au mytique Ta Prohm, enserré dans d'incroyables racines. Continuation à vélo jusqu'aux bains royaux de Srah Srang. Retour à l'hôtel à vélo.

J 17/ RANDONNÉE LE LONG DES VILLAGES RURAUX À LA DÉCOUVERTE DES TEMPLES PRÉANGKORIENS

Distance : 7 km. 2 h de marche.

Hébergement : maison sur pilotis. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 1 h.

Le matin, nous nous rendons près d'un vieil étang de lotus construit sous l'Empire khmer et commençons la randonnée en forêt pour aller découvrir des petits temples souvent oubliés. Nous terminons notre tour au temple Bakong, le premier temple de montagne en grès, construit pendant l'ère préangkoriennne. Nous observons les incroyables sculptures et admirons le splendide panorama sur la campagne environnante.

Après le déjeuner, transfert vers le village de Kampong Kleang, village lacustre situé à une quarantaine de kilomètres de Siem Reap. Ici, les maisons sur pilotis se nichent au cœur d'un environnement naturel exceptionnel avec des paysages typiques, à couper le souffle : plaines inondées, étendues d'eau à perte de vue, rizières d'un vert étincelant... Arrivés au village, balade pour rencontrer ses habitants et échanger avec eux lors de ce moment privilégié. Ensuite, départ en bateau sur des canaux, à destination du grand lac, où le peuple vietnamien qui y vit déplace ses maisons selon les saisons. Retour au village, où nous passons la nuit dans une maison sur pilotis, l'occasion de découvrir la vie des habitants d'un village flottant.

J 18/ DÉCOUVERTE DES SITES DE KBAL SPEAN ET BANTEAY SREI

1 h de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi. Repas libre : soir. Transfert : 1 h .

Nous quittons notre famille d'accueil après le petit déjeuner et embarquons sur notre bateau. Retour à Siem Reap. Cette journée sera consacrée à une excursion à Kbal Spean, au nord d'Angkor. Nous continuons la visite avec Banteay Srei (la "citadelle des femmes"), consacrée à Shiva. Nous poursuivons notre route vers Banteay Samre et Phnom Bok, deux temples peu visités mais bien conservés du parc archéologique d'Angkor.

Le soir, nous découvrons Phare Ponleu Selpak, une ONG fondée en 1994 dans le but de donner un enseignement artistique à la jeunesse cambodgienne défavorisée. Le spectacle auquel nous assistons nous donne un aperçu de l'histoire et de la culture du Cambodge. L'objectif de chaque performance est de donner aux voyageurs une idée de la scène artistique moderne tout en révélant des fragments de l'histoire khmère. Certains tableaux vous transporteront à l'époque des Khmers rouges quand d'autres sont plus centrés sur les problèmes de la société khmère contemporaine.

J 19/ SIEM REAP - VOL POUR LA FRANCE

Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir.

Temps libre dans la ville de Siem Reap avant le transfert à l'aéroport. Selon vos horaires de vol, il est possible de vous rendre à pied ou en tuk-tuk au marché central pour faire vos derniers achats (épices, tissus, bijoux...) ; un massage dans l'un des centres spécialisés de la ville est également recommandé.

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

J 20/ ... FRANCE

Repas libre.

Arrivée en France.

NB :

- Les temps de marche et de transfert sont donnés à titre indicatif.
- En fonction des rotations aériennes des vols Luang Prabang-Siem Reap, nous pouvons être amenés à décaler le vol d'un jour. Dans ce cas, le séjour comportera un jour de moins au Vietnam, un jour de plus au Laos, ou inversement, en fonction de la disponibilité des vols.

Bon à savoir : en fonction des rotations aériennes des vols Luang Prabang - Siem Reap, nous pouvons être amenés à décaler le vol d'un jour. Dans ce cas, un jour de moins au Viêt Nam, un jour de plus au Laos.

L'équipe

- Du J 2 au J 4 : un guide vietnamien francophone.
- Du J 5 au J 9 : un guide cambodgien francophone.
- Du J 10 au J 22 : un guide vietnamien francophone (différent de celui que vous avez eu du J 2 au J 14) et un guide local laotien pour la partie du voyage au Laos.

L'équipe locale

- Chauffeurs pour les minibus, équipage sur les jonques et sampans traditionnels.

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 Viêt Nam : Hong Hai Nguyen, Duc Quynh Pham, Xuan Minh Tran, Minh Thang Nguyen, Xuan Thiem Nguyen, Tien Thanh Dao, Quang Tuan Duong.

Les déplacements

- Vols intérieurs sur Vietnam Airlines.
- Transferts terrestres par minibus privés et train de nuit (cabines climatisées de quatre personnes, couchettes confortables).
- Dans le delta du Mékong, transport en sampan privé tout en bois.
- Dans la baie d'Along, transport en jonque privée confortable.
- Autres transports en bateau : au Laos, sur la Nam Ou et le Mékong, pirogues (deux à trois passagers par pirogue), gilets de sauvetage fournis.

Pendant les fêtes du Têt (l'équivalent de Noël au Viêt Nam), 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 Saigon, Pnom Penh, Siem Reap, Luang Prabang, Hanoi : hôtels de catégorie deux étoiles, bien situés dans le centre-ville, base chambre double.
- Dans les petites villes : maisons d'hôtes ou auberges, base chambre double avec douche.
- Pour l'ascension du Fan xi pan, porteurs et cuisinier nous accompagnent. Les porteurs se chargent de vos bagages et du matériel nécessaire au camping. Pour les 2 nuits sous tente, nous fournissons : tente, matelas et couvertures. Inutile d'apporter votre duvet.
- Dans le delta du Mékong : sampan privé tout en bois ; pas de cabines individuelles, bat-flanc superposés, deux W.-C.-douches collectifs.
- Dans la baie d'Along : jonque privée de grand confort ; chambres 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.

Les repas

- Pendant le trek : cuisine locale pendant toute la durée du séjour. L'alimentation vietnamienne est riche et

**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

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 d'Asie du Sud-Est est l'une des plus raffinées au monde.

- Boissons: pendant les transferts 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.

Cambodge

Les devises

La monnaie est le riel cambodgien (KHR).

Taux de change (cours indicatif) : 1 dollar US = 4 000 KHR environ.

Nous vous conseillons d'emporter des dollars en espèces (petites coupures) qui se changent partout. L'euro n'est pas reconnu du tout ! Mais le dollar est accepté partout, pas besoin de changer. Vous trouverez des distributeurs automatiques de billets (DAB) à Phnom Penh et à Siem Reap (ils distribuent bien sûr des riels, pas des dollars !). Les *traveller's cheques* sont beaucoup plus difficiles à négocier.

Laos

Les devises

La monnaie est le kip (LAK). Cours du change non officiel. Vous pouvez partir avec des euros à changer impérativement à la frontière à votre arrivée. Le prochain change pour les euros ne pourra se faire qu'à Luang Prabang. Sinon, avoir des dollars en petites coupures.

Dans la capitale, il est possible de changer des *traveller's cheque*, d'utiliser les cartes de crédit Visa ou Master dans les hôtels et certains restaurants, mais, hors de Vientiane, le change de dollars américains en bahts thaïlandais est plus sûr.

Pour vos dépenses sur place, il est recommandé d'utiliser :

- des dollars américains pour la majorité des achats (en tout cas au-dessus de 100 US\$) ; l'euro est encore peu usité ;
- des thaï baht pour les articles à bas prix et les services ;
- des kips pour les dépenses quotidiennes : cartes postales, boissons, etc.

Viêtnam

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.

Dates et prix

■ Promotion ■ Départs complet ■ Départ assuré

Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Vietnam	Toute l'Indochine (Laos, Cambodge, Vietnam)	08/11/2025	27/11/2025	20 jours	4340.00 EUR



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

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

Cambodge

Formalités pour tous les ressortissants (toutes nationalités confondues) :

- Un passeport d'une validité minimale de 6 mois à la date d'entrée.

- Un visa touristique obtenu en ligne.

Où obtenir votre visa Cambodgien ?

Directement à votre arrivée au Cambodge, à l'aéroport de Siem Repp ou de Phnom Penh. Prévoir dans ce cas une photo d'identité.

Coût des frais consulaires : 25 US\$ (il n'est pas possible, à ce jour, de payer en euros).

Conseil(s) santé

Cambodge

Nous vous conseillons d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, RRO, hépatite B, poliomyélite, fièvre typhoïde.

Vaccins spécifiques : Hépatite A, malaria, schistosomiase obligatoires, fièvre jaune, encéphalite japonaise recommandés.

Paludisme

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.

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 aller-retour, Paris-Hanoi, sur ligne régulière, en classe économique.
- Les taxes d'aéroport au départ d'Europe.
- Les vols intérieurs tels que décrits au programme.
- Les transferts terrestres en véhicules privés tels que décrits au programme.
- Les transferts fluviaux tels que décrits au programme.
- Les transferts en train de nuit (couchettes) tels que décrits au programme.
- La pension complète pendant tout le voyage, sauf les repas de midi et soir à Hanoi, Luang Prabang et Saigon.
- Les hébergements en hôtel (base chambre double), sous tente (base occupation double) ou chez l'habitant (chambres communes), à bord du train et des bateaux privés (couchettes individuelles).
- Le matériel de camping et de cuisine collectif et individuel.
- Les entrées des musées, monuments... prévues au programme.
- L'encadrement par un guide-accompagnateur vietnamien francophone pendant tout le voyage.
- L'assistance d'une équipe locale (guide, chauffeurs, porteurs, équipage des bateaux).

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 cambodgien (25 \$US si vous prenez votre visa à l'aéroport de Siem Reap).
- Les repas à Hanoi, Luang Prabang et à Saigon (compter 3 à 5 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 en marchant une fois par semaine (12 à 15 km).

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.

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 banché 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).
- Briquet.
- Appareil photo.



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

- 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.

A ne pas oublier dans vos valises

- Des sandalettes légères (type tongs à scratch avec un bon maintien du pied).
- Des chaussures de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram

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.