

Laos

BALADE ET RENCONTRES DANS LE NORD DU LAOS

Code voyage : **ALAN**



Prochain départ confirmé le **10/10/2024**

A partir de **2 950 €**



Voyage en petit groupe



Niveau : **2/5**



14 jours



Vol inclus

Notre voyage commence à Vientiane, la capitale du Laos. Nous continuons notre chemin à destination de Luang Prabang, sans doute l'une des plus belles villes de l'Asie du sud-est. Après cette étape incontournable, au fil du Mékong, nous rejoignons Pakbeng où nous randonnons à travers cultures et forêt, à la rencontre des cornacs et de leurs éléphants. Nous poursuivons ensuite notre périple vers les montagnes du nord à la découverte de la région de Muang La. Nous randonnons 3 jours, de villages Akha en villages Khamu, dans un paysage de crêtes, sous-bois, bambouseraies et rizières... Nous dormons chez l'habitant pour une expérience inoubliable au cœur de la vie quotidienne de ces ethnies montagnardes. Puis c'est la Nam Ou que nous descendons jusqu'à Muang Ngoi, charmant village d'où nous marchons parmi rizières, pitons karstiques et villages. Nous terminons le voyage avec une jolie randonnée à la cascade de Khuang Si située juste à quelques kilomètres de Luang Prabang.



- Le temps partagé avec les habitants des villages traditionnels des ethnies du Nord Laos.
- Les jolies randonnées au cœur de la montagne laotienne.
- Les navigations paisibles sur la Nam Ou et le Mékong.
- Luang Prabang, classée au patrimoine mondiale de l'UNESCO.

Jour par jour

JOUR 1

PARIS - VIENTIANE

Vol international avec escale pour Vientiane

DÉTAIL

Petit-déjeuner : libre

Déjeuner : libre

Dîner : libre

JOUR 2

VIENTIANE

Nous sommes accueillis à l'aéroport de Vientiane par notre guide francophone puis transfert à notre hôtel et installation.

Selon nos horaires de vol, départ pour une première découverte à pied de quelques monuments emblématiques de la capitale du Laos : Patuxay, Vat Ho Phra Kheow, Vat Sisaket, Vat Si Muang. En fin de journée, promenade sur les rives du Mékong.

Dîner dans un restaurant local.

DÉTAIL

Transport : 0h30

Hébergement : Hôtel

Petit-déjeuner : libre

Déjeuner : libre

JOUR 3

VIENTIANE -VISITE DE LUANG PRABANG

Après notre petit déjeuner très matinal, transfert à la gare de Vientiane et départ en train pour Luang Prabang via la nouvelle voie de chemin de fer construite qui permet de rejoindre en 2h l'ancienne capitale royale, classée au Patrimoine mondial de l'UNESCO.

Transfert à notre hôtel puis départ pour une journée de visite à pied de la ville, installée sur la rive gauche du Mékong. Découverte du petit musée T.A.E.C (musée ethnographique) puis des principaux temples avec le Vat Visoun, le plus ancien temple de Luang Prabang et son stupa en forme de pastèque, le Vat Mai à la toiture caractéristique et le Vat Xieng Thong, le plus bel ensemble religieux de Luang Prabang. Nous déjeunons entre deux visites à Heuan Chan la Maison de l'Héritage de l'Unesco situé dans une petite ruelle et dans un écrin de verdure. Après la visite de l'ancien Palais Royal devenu musée, nous montons au sommet du Mont Phousi, colline au centre de la péninsule qui permet d'avoir une vue panoramique sur la cité, la rivière Namkhan et le Mékong, ainsi que les montagnes environnantes. Retour à la guesthouse et fin de journée libre. Dîner libre.

DÉTAIL

Transport : Train (2h30)

Hébergement :

Guesthouse

Dîner : libre

JOUR 4

REMONTÉE DU MÉKONG - GROTTES DE PAK OU - PAKBENG.

Embarquement dans un bateau traditionnel pour remonter le Mékong jusqu'à Pakbeng. Ainsi commence la découverte des rives du Mékong, fleuve mythique qui traverse la Chine, sépare le Laos de la Birmanie et de la Thaïlande, plonge vers le Cambodge et débouche au Vietnam. Le paysage est magnifique. Principal axe de communication entre le nord du pays et Luang Prabang, c'est une voie très fréquentée, bordée de villages. A la confluence de la Nam Ou, nous visitons les grottes sacrées de Pak Ou, peuplées de bouddhas (cette visite se fera au retour le jour 11, si nous naviguons sur un bateau public). Les grottes offrent un point de vue magnifique sur le Mékong. Arrivée à Pakbeng en fin d'après-midi. Transfert et installation à notre guesthouse. Fin de journée libre, pour une promenade dans le village. Dîner dans un restaurant local.

DÉTAIL

Transport : Bateau (8h)

Hébergement :

Guesthouse

JOUR 5

PAKBENG : MATINÉE AVEC LES ÉLÉPHANTS - MUANG XAY

Notre matinée sera consacrée à la rencontre avec les anciens et fidèles habitants du Laos : nos vénérables et respectés amis les pachydermes! Nous traversons le Mékong à bord d'une pirogue et rejoignons le camp des éléphants que les cornacs nous font découvrir. En leur compagnie, nous partons pour une belle balade à pied au milieu de la végétation et de la forêt de bambou environnante. Au retour, la détente après l'effort ! Nous assistons au bain des éléphants dans la rivière, un moment sympathique de partage entre l'animal et son maître. Déjeuner au restaurant du parc puis retour à Pakbeng en pirogue pour un transfert en direction de Muang Xay, carrefour routier et commercial de première importance dans le nord du Laos, à la croisée des routes entre Luang Prabang et la Chine, le Vietnam et la Thaïlande. Nous longeons la vallée de la rivière Nam Beng traversant des paysages essentiellement ruraux (rizières, mais aussi beaucoup de cultures maraîchères et fruitières destinées principalement au marché chinois), ainsi que de nombreux villages de minorités ethniques, principalement Lao, Khmu, Hmong et Tai Lue. Dîner dans un restaurant local et nuit en guest-house.

DÉTAIL

Transport : 4h**Hébergement :**

Guesthouse

JOUR 6

MUANG XAY - TREK DANS LES VILLAGES AKHA ET KHAMU - BAN SENG KHAM NEUA.

Après le petit-déjeuner, nous rejoignons le bourg de Ban Sinxay par la route en véhicule privatisé. Puis nous partons avec nos guides locaux pour 3 jours de trek dans la province de Pongsaly à travers les montagnes abritant de petits villages traditionnels Akkha et Khamu. Nous arrivons dans l'après-midi au village de Ban Seng Kham Neua, village Akkha,. Nous nous installons chez l'habitant, puis nous flânon dans le village, à la découverte de ses activités traditionnelles. Dîner et nuit chez l'habitant.

DÉTAIL

Transport : 2h30**Marche :** 3h**Hébergement :** Chez l'habitant

JOUR 7

BAN SENG KHAM NEUA - BAN KOKNIOO.

Petit déjeuner locale. Nous sommes accompagnés par une équipe de porteurs pour cette belle journée de trek. Nous marchons dans un paysage de petite montagne, de forêt et de cultures, à flanc de colline. Déjeuner pique-nique en cours de route dans un gros bourg Akha avant de poursuivre la randonnée en longeant une rivière. Nous arrivons dans l'après-midi au village Khmu de Ban Koknioo. Dîner et nuit chez l'habitant.

DÉTAIL

Marche : 5h**Hébergement :** Chez l'habitant

JOUR 8

BAN KOKNIOO - MUANG KHUA - MUANG NGOI.

Le matin, nous marchons environ 3h à travers rizières et cultures de céréales jusqu'au village de Ban Bouamphanh. Puis, route vers Muang Khua. Nous embarquons sur de petits bateaux traditionnels pour une descente de la rivière Nam Ou jusqu'à Muang Ngoy en contournant en cours de navigation un barrage hydroélectrique barrant le cours de la rivière. Nous traversons de très beaux paysages et observons les scènes de la vie quotidienne. Déjeuner pique-nique. Arrivée à Muang Ngoy en fin d'après-midi et installation en Guesthouse puis nous prenons notre dîner dans un restaurant local.

DÉTAIL

Marche : 3h**Dénivelé positif :**

150 m

Dénivelé négatif :

250 m

Hébergement :

Guesthouse

JOUR 9

MUANG NGOI – BAN KIOOKHAN.

Après le petit-déjeuner, randonnée vers la grotte de Tham Kaang, qui fut utilisée comme abri par les locaux, pendant la guerre d'Indochine qui débuta dans les années 60. Nous marchons à travers les rizières, tout en contemplant de beaux paysages de campagne et de falaises de karst. Nous nous arrêtons dans un village Khmu pour le déjeuner, ce qui nous permet aussi d'observer le mode de vie local. Village dans lequel nous prenons notre déjeuner. Après le déjeuner, traversée à plusieurs reprises d'une petite rivière. Puis, montée sous la canopée de bambous.. Une belle montée rendant la journée un peu plus difficile que les précédentes, avec à la clé, une fois au sommet une très belle vue à 360° sur les montagnes des environs. Nous passons la nuit dans un charmant petit village Khmu.

DÉTAIL

Marche : 5h30**Dénivelé positif :**

600 m

Hébergement : Chez l'habitant

JOUR 10

BAN KHIUKHAN – MUANG NGOI – NONG KHIAW.

Petit-déjeuner chez l'habitant. Puis, nous reprenons notre marche pour aller à la rencontre des habitants d'un autre village de la même ethnie logé sur les rives de la rivière Nam Ou. Cette randonnée offre de beaux panoramas sur les montagnes et la rivière Nam Ou. En fin de randonnée, nous embarquons à bord d'un petit bateau traditionnel pour rejoindre Muang Ngoi. Des hauts pics karstiques et des falaises vertigineuses bordent la Nam Ou formant des paysages époustouflants. Nous profitons de ce beau spectacle au fil de la navigation sur la paisible Nam Ou. Déjeuner dans un restaurant local à Muang Ngoi. Puis reprise de la descente de la rivière Nam Ou jusqu'à Nong Kiaw. Installation à l'hôtel et fin de journée libre. Dîner dans un restaurant local. Nuit à l'hôtel

DÉTAIL

Transport : 2h**Marche** : 3h**Dénivelé positif** :
600 m**Hébergement** : Hôtel

JOUR 11

NONG KHIAW - LUANG PRABANG.

Petit-déjeuner à l'hôtel puis nous prenons la route pour rejoindre Luang Prabang. Nous ferons un détour par Ban Pak Ou, nous traversons le Mékong en bateau traditionnel pour aller à la découverte de ses grottes sacrées Pak Ou. Déjeuner dans un restaurant local. Pour nous, visitons les villages de Ban Xang Khong et Ban Xieng Lek : deux petits villages traditionnels de tisserands où se sont aussi installés quelques petits ateliers de fabrication d'artisanat en papier de mûrier.

En option: Ce soir nous vous proposons d'assister à une cérémonie du Baci: cérémonie populaire laotienne de rappel des âmes, pratiquée par les Laos dans toutes les circonstances importantes de la vie quotidienne : mariages, obsèques, naissance, départ ou retour d'un voyage, maladie, commémoration de l'anniversaire d'un ancêtre, etc. Elle est destinée à attirer des influences bénéfiques sur ses destinataires en faisant revenir vers eux l'une ou plusieurs des 32 âmes (khovan) que possède chaque être humain selon la conception traditionnelle lao. Après la cérémonie qui se fait traditionnellement avant le coucher du soleil, vous vous lancerez dans un tournoi de pétanque avec les habitants et amis du quartier. Attention, les Laotiens sont de redoutables joueurs !

Dîner sur place préparé par l'habitant à Lang Ban Garden . Nuit en Guest House

DÉTAIL

Transport : 4h**Marche** : 4h**Hébergement** :
Guesthouse

JOUR 12

LUANG PRABANG - RANDO VILLAGES ET CASCADES DE KUANG SI - LUANG PRABANG.

Tôt le matin, au lever du soleil, ceux qui le souhaitent peuvent assister à la procession des moines lors de la quête des offrandes des fidèles. Puis le petit-déjeuner, départ en véhicule pour rejoindre le village Hmong et Khamou de Ban Long Lao. Nous randonnons environ 4 h entre les cultures de céréales, plantations d'hévéas, forêt... pour arriver jusqu'aux chutes de Kouang Sy. Déjeuner dans un restaurant au pied des chutes. Les lieux sont fréquentés par les habitants de la ville. Possibilité de se baigner dans les eaux limpides des vasques en aval de la cascade. Après cette pause bucolique et revigorante, nous rejoignons Luang Prabang. Soirée et dîner libre.

DÉTAIL

Transport : 1h**Marche** : 4h**Hébergement** :
Guesthouse**Dîner** : libre

JOUR 13

LUANG PRABANG - VIENTIANE - VOL INTERNATIONAL

Matinée libre puis transfert à l'aéroport ou à la gare de Luang Prabang afin de prendre un vol ou un train à destination de Vientiane.

L'après-midi, visite du That Luang puis transfert à l'aéroport selon nos horaires de vol retour.

DÉTAIL

Transport : Avion ou
Train**Hébergement** : Avion**Déjeuner** : libre**Dîner** : libre

JOUR 14

ARRIVÉE À PARIS.

Arrivée à Paris le jour 14.

DÉTAIL

À NOTER

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, taille du groupe 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.

Afin de vous offrir un plus grand nombre de départs garantis, ce voyage est proposé chez Huwans et Atalante, partenaires sur ces départs.

Dates & prix

LES PROCHAINS DÉPARTS

(informations au 05/05/2024)

Nombre de participants : de 5 à 15

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	DÉPART CONFIRMÉ ?
JEU. 10/10/24	MER. 23/10/24	2 950 €	DÉPART CONFIRMÉ
JEU. 07/11/24	MER. 20/11/24	2 995 €	DÉPART CONFIRMÉ
JEU. 05/12/24	MER. 18/12/24	2 995 €	DÈS 5 INSCRITS
JEU. 09/01/25	MER. 22/01/25	2 995 €	DÈS 5 INSCRITS
JEU. 13/02/25	MER. 26/02/25	2 995 €	DÉPART INITIÉ
JEU. 20/02/25	MER. 05/03/25	2 995 €	DÈS 5 INSCRITS
JEU. 27/02/25	MER. 12/03/25	2 995 €	DÈS 5 INSCRITS
JEU. 13/03/25	MER. 26/03/25	2 995 €	DÈS 5 INSCRITS
JEU. 20/03/25	MER. 02/04/25	3 095 €	DÈS 5 INSCRITS
JEU. 10/04/25	MER. 23/04/25	2 995 €	DÈS 5 INSCRITS
JEU. 01/05/25	MER. 14/05/25	2 995 €	DÈS 5 INSCRITS
JEU. 09/10/25	MER. 22/10/25	2 995 €	DÈS 5 INSCRITS
JEU. 16/10/25	MER. 29/10/25	2 995 €	DÈS 5 INSCRITS
JEU. 23/10/25	MER. 05/11/25	3 095 €	DÈS 5 INSCRITS
JEU. 06/11/25	MER. 19/11/25	2 995 €	DÈS 5 INSCRITS
JEU. 13/11/25	MER. 26/11/25	2 995 €	DÈS 5 INSCRITS
JEU. 27/11/25	MER. 10/12/25	2 995 €	DÈS 5 INSCRITS
JEU. 04/12/25	MER. 17/12/25	2 995 €	DÈS 5 INSCRITS

Le nombre de participants peut être inférieur au nombre minimum indiqué ci-dessus.



Le prix comprend

- Les vols internationaux au départ de Paris
- Le vol intérieur Luang Prabang/Vientiane
- Les taxes aériennes
- Les transports terrestres
- Les hébergements comme indiqués dans le fil des jours
- La pension complète sauf les repas libres mentionnés au programme
- Les excursions détaillées dans l'itinéraire du voyage
- Les entrées dans les sites mentionnés au programme
- L'encadrement par un guide-accompagnateur francophone
- Le service d'une équipe de logistique pour le trek : porteurs, cuisinier, guide local



Le prix ne comprend pas

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Les frais de visa.
- Contribution à la neutralité carbone : 10€ par personne

À payer sur place

- Les boissons.
- Les repas libres mentionnés au programme (environ 8 à 10€ / repas)
- Les dépenses personnelles.
- Les pourboires de l'équipe d'encadrement.



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.



Départs de province

Les prix ci-dessus sont calculés au départ de Paris (si le vol est inclus), sont soumis à disponibilité au moment de votre réservation, et sont susceptibles d'augmenter au fur et à mesure que le départ se rapproche.

Des départs d'autres villes sont possibles. Pour plus d'informations, nous consulter.

Options

- Le supplément chambre individuelle sauf chez l'habitant: 240 €.

Détail du voyage

NIVEAU

Ce voyage est classé en niveau facile et il est accessible à toute personne en bonne condition physique. A noter néanmoins que les jours 07 et 09, nous marchons environ 5 heures par jour avec des montées parfois raides. De ce fait, ces deux jours de randonnées pourraient être classés en niveau modéré.

ENCADREMENT

Installé au Laos depuis de nombreuses années, **notre agence locale** vous garantit une expérience de voyage actif réussie, grâce à nos guides et à nos infrastructures logistiques. Pendant votre voyage, vous êtes accompagné par nos guides d'aventure, mobilisés à 100% pour vous faire découvrir des endroits insolites en pleine nature.

A votre arrivée à Vientiane, vous êtes accueillis par votre guide francophone.

Tout au long du séjour, vous aurez un ou plusieurs chauffeurs locaux, non francophones.

Pendant les 3 jours de trek, nous utilisons le service de porteurs pour transporter nos bagages. Nous souhaitons apporter une précision à ce propos. Au Laos, vous n'aurez pas une équipe de porteurs pendant tout le trek comme vous pouvez en avoir l'habitude mais vous aurez des porteurs différents chaque jour. Il est également de coutume que votre guide rassemble le chef du village et les hommes du villages pour négocier ce labeur.

Au Laos, les hébergements et les transports étant très modestes. Le groupe pourrait être amené à être séparés de temps en temps sur 2 hébergements. De même, qu'il sera séparé sur 2 véhicules, notamment dans le Nord.

ALIMENTATION

Les repas sont pris dans les meilleurs restaurants locaux des villes.

Quand nous sommes en trek ou en balade à la journée nous prévoyons des piques niques et plats cuisinés le midi et plats chauds et cuisinés le soir.

Gastronomie :

L'influence de la Thaïlande voisine se fait également sentir dans la cuisine locale. Tous les plats laotiens sont préparés avec des produits frais, dont les ingrédients principaux sont : les légumes (phak), le poisson (paa), le poulet (kai), le canard (pét), le porc (muu), et le boeuf (sin ngua).

Le jus de citron vert, la citronnelle et les feuilles de coriandre fraîche donnent à la cuisine laotienne de savoureux parfums.

Citons, parmi les plats les plus répandus, le laap : une délicieuse salade composée de viande, de poulet ou de poisson en tranches fines, agrémentée de citron vert, d'ail, d'oignons verts, de feuillet de menthe et de piments rouges; le tout accompagné de riz gluant (la base de l'alimentation locale)

Les boissons sont à votre charge.

HÉBERGEMENT

En ville, vous dormez dans des hôtels en chambre double. Salle de bain privative, le plus souvent vous avez de l'eau chaude. Ci-dessous la liste des hôtels que nous utilisons sur ce voyage. Elle est donnée à titre indicatif et modifiable selon les disponibilités.

- Luang Prabang: [Cold River Guesthouse](#) à quelques pas du centre historique
- Pakbeng: Bkc Villa
- Oudamxay: Villa Keo Seum Sack
- Muang Ngoi: Ning Ning Guest House au bord de la rivière Nam Ou
- Nong Khiaw: Pha Xang Resort au bord de la rivière Nam Ou

Pendant les randonnées/le trek, vous dormez chez l'habitant afin de privilégier les rencontres, la découverte et le partage avec les populations locales. Les conditions de vie chez l'habitant au Laos sont sommaires. Il s'agit du pays le moins développé d'Asie du sud est. Vous serez la plupart du temps accueilli dans la pièce principale de leur maison, où vous prenez les repas et passez la nuit. Matelas (sac de couchage ou sac à viande à prévoir en fonction de la saison) et moustiquaires sont mis à votre disposition. Il n'y a pas d'eau chaude, ni de chauffage. Les animaux domestiques se baladent librement dans les alentours, et les coqs n'attendent pas toujours l'aube pour chanter... Une vraie expérience du Laos rural et hors des sentiers battus!

Vous disposez d'électricité dans tous les hébergements, sauf dans certains logements dans des villages isolés chez l'habitant. De plus, les coupures d'électricité peuvent survenir.

DÉPLACEMENT

TRANSPORT INTERNATIONAL :

Sur le Laos, nous utilisons des vols réguliers au départ de Paris (opérant toute l'année et à heure fixe). Le prix de l'aérien sur cette destination est très fluctuant et nous avons peu de choix des compagnies aériennes. En effet, très peu de compagnies desservent le Laos. Vous volerez principalement sur Thai Airways. En fonction des disponibilités au moment de votre inscription, nous pourrions éventuellement vous proposer d'autres compagnies que celle mentionnée ci-dessus.

A noter qu'au départ de Paris, il n'existe pas de vol direct pour le Laos. Les départs de certaines villes de province sont possibles sur demande et moyennant un supplément.

Nous préachetons un stock de vols au départ de Paris sur ces différentes compagnies afin de vous garantir le plus longtemps possible les meilleurs tarifs et la meilleure disponibilité. Les départs de certaines villes de province sont possibles sur demande et moyennant un supplément.

IMPORTANT : ces informations sont données à titre indicatif. En fonction des disponibilités au moment de votre inscription, les compagnies aériennes peuvent être différentes des informations mentionnées ci-dessus.

TRANSPORT TERRESTRE :

- Itinéraires routiers réalisés en minibus privés.
- Navigation en bateau lent traditionnel sur le Mékong entre Luang Prabang et Pakbeng : s'il y a moins de 5 participants dans le groupe, le bateau sera partagé avec d'autres voyageurs. A partir de 5 participants nous privatisons le bateau pour nous.
- Navigation en pirogue sur la rivière Nam Ou.
- Transport en train depuis Vientiane jusqu'à Luang Prabang. **(Veuillez noter que les objets coupants (couteaux, ciseaux...) et les liquides inflammables (déodorants en spray, anti-moustiques...) sont strictement interdits à bord du train entre Vientiane et Luang Prabang.**

BUDGET & CHANGE

Monnaie: Le Kip

Emportez des dollars US (pour le visa) et/ou des euros pour vos dépenses personnelles et les boissons. Il existe encore peu de distributeurs de cash sauf à Vientiane. Le change s'effectue dans les banques ou chez les "money changers". Le plus prudent est de partir avec de l'argent liquide en euros ou dollar US et de changer sur place dans les hôtels ou les banques.

POURBOIRES

Il s'agit d'une pratique enracinée dans les traditions, qui se fait dans le cadre d'un échange en remerciement d'un travail donné. En fonction de votre satisfaction à la fin de votre voyage, il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Prévoir un budget de 35 à 45 € par participant pour un voyage d'environ deux semaines et entre 55 et 70 € pour un voyage de trois semaines pour l'ensemble de l'équipe d'encadrement (guide Huwans 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. En accord avec votre guide, il pourra se charger de répartir cette somme à l'ensemble de l'équipe de manière équitable.

Equipement

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Les vêtements, des pieds à la tête :

- Une paire de chaussures de marche. Ce sont les meilleures amies du marcheur. Elles doivent réunir trois qualités : solidité, bonne tenue du pied et de la cheville (tiges hautes). Choisissez des chaussures à semelles antidérapantes, à crampons et relativement rigides, elles doivent bien accrocher au terrain. Les semelles de type "Vibram" ont une longue renommée, donnez leurs votre préférence si vous avez le choix.
- une paire de chaussures légères (tennis) ou sandales à enfiler lors des étapes dans des villes, villages.
- Des paires de chaussettes pour les randonnées pédestres
- pantalon de trek
- pantalon ample en coton et chemises légères
- T-shirt léger à manches courtes et longues
- Sous-vêtements
- fourrure polaire et veste coupe vent. A mettre le soir surtout les mois de décembre, janvier et février.
- cape de pluie.
- chapeau contre le soleil et/ou foulard
- bonnes lunettes de soleil

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- drap de sac.
- un sac de couchage (utile de novembre à mars pour les nuits chez l'habitant).

Confortable, adapté à votre taille, avec fermeture latérale à glissière pour une ouverture à votre convenance. Les nuits peuvent être fraîches (0 à 10°) les mois de décembre, janvier, février et mars en altitude dans le nord.

- une trousse de toilette et serviette de bain
- crème de protection solaire (visage et lèvres)
- crème ou spray anti-moustiques
- lampe frontale, avec piles de rechange
- gourde de 1,5 litre minimum, légère et isotherme
- couteau de poche, multi-usages de préférence
- papier hygiénique + briquet
- Serviettes humidifiées type "Calinette"
- Sacs plastiques pour l'étanchéité de vos affaires
- Boules Quiès
- Bloc-notes ou carte de voyage.

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, environ 70 L environ et de 15 Kg maximum. Pas de valise. Les bagages sont transportés par véhicule.
- Un petit sac à dos (contenance environ 35 l) pour vos affaires de la journée : pull, t-shirt de rechange, gourde, pique nique du midi, lunettes, petit matériel...

- Il est également nécessaire d'emporter un sac supplémentaire de 40 à 50 litres environ, qui est porté par nos porteurs. Ce sac contient vos affaires nécessaires pour les 3 jours et 2 nuits en trek au nord Laos.

Attention, certains pays interdisent l'importation et l'utilisation des cigarettes électroniques, nous vous recommandons donc vivement de vous renseigner auprès des autorités compétentes (MAE, ambassade, consulat) avant votre départ.

PHARMACIE

Votre accompagnateur dispose d'une pharmacie de première urgence. Toutefois, il est recommandé d'apporter vos médicaments personnels : 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 tricotétil, 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.

Même si aucun vaccin n'est obligatoire pour le Laos, vous vous assurerez cependant que les vaccins pratiqués couramment dans les pays occidentaux (tétanos, diphtérie, poliomyélite, typhoïde) sont encore valables. Vaccin hépatite A et B également recommandés.

Pour le traitement antipaludéen : consulter un service médical spécialisé, comme à Paris celui de :

- Institut Pasteur

Tel : 01 40 61 38 00

- Hôpital de la Pitié Salpêtrière

Tel : 01 42 16 00 00.

Formalités & santé

PASSEPORT

Valable 6 mois après la date de retour ainsi que deux pages libres pour le visa.

Lors de votre inscription, veuillez nous fournir une photocopie en couleur de la double page de votre passeport. Ces informations sont essentielles pour procéder à la réservation des vols intérieurs ou des trains sur place.

A partir du 15 janvier 2017, un enfant qui voyage à l'étranger sans être accompagné de l'un de ses parents doit présenter les 3 documents suivants :

- Pièce d'identité valide du mineur : carte d'identité ou passeport + visa éventuel en fonction des exigences du pays de destination (à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr)
- Photocopie du titre d'identité valide du parent signataire : carte d'identité ou passeport
- Formulaire d'autorisation de sortie du territoire signé par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale.

NB : cette autorisation peut être requise par certains pays lorsque l'enfant mineur voyage avec un seul de ses parents (par exemple : Algérie, Maroc, Suisse : à vérifier en consultant les fiches pays du site diplomatie.gouv.fr

VISA

Oui. L'obtention du visa est sous votre responsabilité.

Il y a plusieurs façons de faire votre demande de visa Laos :

1. Avant votre départ : Demande de visa au consulat du Laos en France :

Vous trouverez le formulaire de visa à compléter chez notre partenaire Visa-connect : <https://www.visa-connect.fr/>

Coordonnées Ambassade et Consulat :

Ambassade du Laos

74 av Raymond Poincaré

75116 Paris

Tel 01.45.53.02.98

2. Demande de Evisa en ligne sur le site officiel : <https://laoevisa.gov.la/>

Le formulaire à remplir : " APPLY EVISA " (<https://laoevisa.gov.la/apply>)

Le visa simple entrée coûte 45\$dollar à payer en ligne (par carte Visa ou Master card) pour une validité de 30 jours maximum sur place, pour un visa touristique avec une seule entrée au Laos.

Après votre validation du formulaire, vous recevrez par mail sous 3 jours ouvrés une "lettre d'approbation" que vous devrez imprimer et présenter à votre arrivée au Laos avec votre passeport d'une durée de validité supérieure à 6 mois.

Attention, cette "lettre d'approbation" n'est valable que 60 jours après sa délivrance, donc ne faites pas cette démarche trop tôt avant votre départ.

Norme des documents à télécharger pour valider votre E-visa :

Pour la photo: 4cm x 6cm récente de moins de 6 mois en JPG ou JPEG

Pour le passeport : poids maximum : 2 Mb en JPG ou JPEG

Une adresse d'un de vos hôtels peut vous être demandée, vous devez remplir :

SADA HOTEL : Phouvao road Ban Mano, Luang Prabang, 06000, +856 71 213 31

ou SANCTUARY HOTEL : Ban Aham, Kitsalat Road, Luang Prabang +856 71 213 777

Et, à la question "vous voyagez avec un Tour Opérateur" (" Are you travelling with Package Tour "), vous devez répondre :

Agency Name : HUWANS / ATALANTE, Contact N° : 04 96 15 10 20

3. Visa à l'arrivée : au Laos, le tarif pour les français est 40 USD + 1 ou 2 &dollar pour les jours fériés et 1 photo d'identité. Le visa à l'arrivée n'est payable qu'en espèces et en dollar US.

CARTE D'IDENTITÉ

Non

VACCINS

Traitement antipaludéen très recommandé.

Depuis la pandémie, la plupart des pays n'accueillent que des personnes vaccinées contre la COVID, pensez à vous informer régulièrement sur les conditions sanitaires, et gardez en tête qu'elles sont évolutives. Assurez-vous cependant que les vaccins pratiqués couramment dans les pays occidentaux (tétanos, diphtérie, poliomyélite, typhoïde) sont encore valables. Vaccins hépatite A et B également recommandés.

RECOMMANDATIONS SANITAIRES

Les mesures de restrictions sanitaires ont été levées. Les voyageurs étrangers doivent présenter une attestation d'assurance prévoyant la prise en charge des frais d'hospitalisation et de quarantaine s'ils contactent la COVID-19 en cours de séjour.

Les obligations sanitaires de chaque pays face à la pandémie évoluent fréquemment, il est important et de votre responsabilité de les consulter jusqu'au jour de votre départ sur le site du ministère des affaires étrangères, rubrique "Conseil aux voyageurs".