Birmanie

ESSENTIEL DE LA BIRMANIE ET LES PLAGES DE NGAPALI

Code voyage : **ABIPALI**

DÉCOUVERTE RANDONNÉE



Voyage en petit groupe Niveau : **2/5** **16 jours** **Vol inclus**

Ce voyage nous permet de découvrir les incontournables de la Birmanie : Mandalay, Bagan et le lac Inle avec un trek de 4 jours au cœur du pays Shan. Nous terminons le voyage sur les plages du Golfe du Bengale.
Petit à petit, le royaume du Myanmar nous dévoile ses secrets : nous découvrons les croyances et la spiritualité de ses habitants, l'esthétisme des somptueux temples de Bagan et des flamboyantes pagodes de Mandalay, les rives enchanteresses du Lac Inlé... Un trek facile de quatre jours hors des sentiers battus nous amène au coeur de la campagne birmane où nous appréhendons la richesse culturelle de ce peuple chaleureux. Puis nous partons à la découverte du lac Inle, peuplé par l'ethnie Intha et ses jardins flottants. Une découverte fascinante, entre grandeur millénaire et douceur authentique... Un voyage aventure inoubliable au plus près de la Birmanie.
Pour terminer notre périple en toute tranquillité, nous effectuons une halte sur les plages de sable blanc à Ngapali.



POINTS FORTS

- Les visites de Bagan, Mandalay et du Lac Inle.
- Le trek de 4 jours avec des nuits chez l'habitant et dans un monastère bouddhiste.
- La fin du voyage sur les plages de Ngapali.

Jour par jour

JOURS 1 À 2

PARIS - YANGON.

Vol international avec escale pour Yangon. Accueil à l'aéroport et transfert à notre hôtel pour un peu de repos. La journée est consacrée à la visite de Yangon, capitale au charme colonial unique en Asie. Nous commençons par la pagode Chaukhtagyi, sanctuaire serein abritant un colossal bouddha couché coiffé d'une couronne incrustée de pierres précieuses. Au moment du déjeuner, nous découvrons la gastronomie birmane dans un restaurant traditionnel de Yangon : voyage des sens garanti ! L'après-midi nous partons à la découverte des rues vivantes du quartier chinois et de l'immense marché Bogyoke (Scott market) bouillonnant d'agitation. La journée se termine au soleil couchant avec la visite de la pagode Shwedagon. Lieu le plus sacré du pays pour tous les birmans, la "paya" se pare alors d'une couleur orangée unique ! Dîner dans un restaurant traditionnel de la capitale.
NB : En fonction de vos horaires d'arrivée à Yangon, l'intégralité des visites pourrait ne pas se faire. Dans ce cas, nous continuons la visite de Yangon l'avant dernier jour de votre voyage.

DÉTAIL

Hébergement : Hôtel

JOUR 3

VOL POUR MANDALAY.

Tôt le matin nous prenons notre vol pour Mandalay (1h de vol), capitale culturelle du pays. A l'arrivée, nous partons en bateau vers l'ancienne cité de Mingun et la démesure de sa pagode inachevée. Nous y visitons plusieurs sites dont la pagode Myatheindan à l'architecture unique. Nous rejoignons Mandalay pour le déjeuner. Dans l'après-midi nous visitons le monastère sur pilotis Shwenandaw, tout en bois sculpté et ancienne demeure du roi Mindon. Nous visitons également la pagode Mahamuni, l'une des plus importantes du pays, qui attire de nombreux pèlerins venant recouvrir le bouddha de fines feuilles d'or. Nous accédons en fin de journée aux rives du lac Taungthaman et empruntons le fameux pont U Bein. De nombreux locaux viennent flâner sur cet ouvrage en teck long de plus d'un kilomètre. Il fait face aux assauts répétés de la nature depuis 1849 ! Nous prenons le temps d'admirer ce cadre somptueux aux lumières du soleil couchant avant de retourner à Mandalay.

DÉTAIL

Transport : 1h
Hébergement : Hôtel

JOUR 4

AMARAPURA - AVA - SAGAING - MONYWA.

Ce matin, nous visitons un atelier de batteurs de feuilles d'or. Nous partons ensuite à Amarapura, une des dernières capitales royales de Birmanie. Visite du site, de ses monastères et d'un atelier de tissage. Puis continuation en calèche vers Ava. Calme et sereine, cette ancienne cité royale tranche avec la trépidante Mandalay. Nous prenons ensuite la direction de la colline de Sagaing, haut lieu de pèlerinage bouddhiste et point de vue incontournable sur la région. La descente à pied nous permet de profiter pleinement du paysage grandiose : les stupas de Sagaing, le fleuve Irrawady et l'immense ville de Mandalay sur l'autre rive... De retour au véhicule, la route vers Monywa nous permet de découvrir les pagodes de Thamboday et de Badhi Tataung. En fin d'après-midi, arrivée à Monywa, petit ville située sur les rives de la rivière Chindwin. Le soir, possibilité de se rendre au marché de nuit, pour un dîner "couleurs locales" !

DÉTAIL

Transport : 3h
Hébergement : Hôtel

JOUR 5

MONYWA - PAKOKKU - BAGAN.

Ce matin, nous traversons la rivière Chindwin et rejoignons Pow Win Taung, superbe ensemble de grottes, pagodes et maisons troglodytes rassemblant de nombreuses statues de Bouddha et d'impressionnantes peintures murales. Nous prenons ensuite la route pour Pakkoku un important centre d'enseignement du bouddhisme. Puis nous rejoignons les rives de l'Irrawaddy, où nous embarquons à bord d'un bateau traditionnel pour 2h de croisière jusqu'à Bagan. La descente des rives de l'Irrawaddy offre un spectacle et une immersion unique dans la vie rurale birmane. L'arrivée en bateau sur Bagan au soleil couchant est un moment fort de ce voyage !

DÉTAIL

Transport : 2h
Hébergement : Hôtel

JOUR 6

VISITE DE BAGAN.

Journée entièrement consacrée à la visite de la zone archéologique de Bagan, site archéologique majeur d'Asie du Sud-Est où émergent plus de 4000 temples datant pour la plupart du 12e siècle : pagodes recouvertes d'or, temples majestueux de plus de 50 mètres de haut, marchés typiques... Nous profitons de la relative fraîcheur matinale pour commencer notre découverte des temples à vélo : la pagode de Shwe Zigon (la plus vénérée), Gubyauk Gyi, Htilominlo, Ananda (considéré comme le plus beau temple), Khéminga, U Parli Thein... et nous terminons par la visite d'un village typique : Tha Htay Kan. C'est aussi l'occasion d'atteindre quelques-uns des temples les plus inaccessibles et méconnus. Après la visite d'un atelier de laque, nous continuons la découverte des plus beaux temples du site. Nous nous imprégnons de l'atmosphère exceptionnelle de ces lieux empreints d'une histoire millénaire : ici c'est écrite l'une des pages les plus prestigieuses de l'histoire de l'humanité !
NB : Possibilité de faire un tour en Montgolfière tôt le matin (en option lors de l'inscription). Dans ce cas, nous nous levons vers 5h du matin, et retrouvons le groupe au petit déjeuner pour la suite du programme de la journée.

DÉTAIL

Hébergement : Hôtel

JOUR 7

VISITE DE BAGAN.

Deuxième journée de visite du site de Bagan. Après la découverte du marché traditionnel de New Bagan le matin, nous partons pour une randonnée originale vers la pagode de Kyet Kan U Min, Paya Thone Su, le temple Thambula, Tayoke Pyay (l'un des plus beaux), l'imposant temple de Dhamayangyi et la pagode Sulamuni. C'est l'occasion de s'immerger un peu plus dans le quotidien des habitants dans une zone où activités agricoles et artisanales battent encore leur plein.

DÉTAIL

Marche : 1h-2h
Hébergement : Hôtel

JOUR 8

BAGAN - HEHO - PINDAYA.

Départ le matin en avion pour l'état Shan et le lac Inle (1h de vol). Arrivée à l'aéroport de Heho, nous prenons la route en direction du village de Pindaya, connu pour ses galettes de soja et de tofu, ainsi que ses bonbons locaux à base de canne à sucre. Nous y visitons des grottes bouddhistes aux 8 000 Bouddhas, placés par les pèlerins au fil des siècles. Nous poursuivons notre découverte avec la visite d'un atelier de fabrication de papier "shan".

DÉTAIL

Transport : 1h
Hébergement : Hôtel

JOUR 9

TREK : PINDAYA -TAUNG MYINT GYI.

Nous commençons ce matin notre premier jour de trek à travers le pays Shan. Depuis Pindaya, nous longeons dans un premier temps le lac, avant de prendre progressivement de la hauteur à travers les collines boisées qui surplombent le village. En chemin, nous passons chez l'habitant pour assister à la production locale de thé, l'un des moyens de subsistance de la population locale. Après un déjeuner chez l'habitant, nous poursuivons la marche sur des chemins à travers forêts et plantations de thé. Nous arrivons finalement au village de Taunt Myint Gyi, où vit l'ethnie Palaw. Dîner et nuit chez l'habitant.

DÉTAIL

Marche : 6h
Dénivelé positif : 550 m
Dénivelé négatif : 350 m
Hébergement : Chez l'habitant

JOUR 10

TREK : TAUNG MYIN GYI - MWE DAW

Aujourd'hui, nous continuons notre marche à travers les superbes paysages du plateau shan, entre forêt luxuriante et petits villages typiques. Après une demi-heure de marche, nous traversons le premier village de Myin Twin (ethnie Taung Yo), où les gens vivent de leur plantations de thé et de café. Au 2e village, Min Tine Pin, nous marchons dans des champs de choux, blé, pois cassés et de nombreuses autres variétés de légumes en fonction de la saison. Après le déjeuner, nous visitons le village de Kyaung Bo Khone (ethnie Pao), puis celui de Khone Paw. Nous finissons la journée par un cours de cuisine, l'occasion de partager un moment agréable en compagnie de notre équipe de trek et de nos hôtes.

DÉTAIL

Marche : 5h
Dénivelé négatif : 300 m
Hébergement : Chez l'habitant

JOUR 11

TREK : MWE DAW - NAWAR TAUNG

Ce matin nous partons pour une journée de randonnée à travers collines, champs de thé, rizières en terrasses, plantations d'agrumes, de riz sauvage, de bananes, de papayes... Un panorama aux multiples couleurs ! Sur la route du village de Yè Poat, le paysage est constitué de champs de gingembre, piments, petit pois etc. Visite des villages de Mwe Taw (ethnie Taungyo), Naung Yè (ethnie Pao), avant d'arriver en fin d'après-midi à Zetigone. En soirée, une séance de méditation sera organisée par notre guide. Nuit dans le monastère du village.

DÉTAIL

Marche : 4h-5h
Dénivelé positif : 200 m
Hébergement : Monastère

JOUR 12

TREK : NAWAR TAUNG - LAC INLE.

Tôt le matin nous quittons le monastère pour notre dernière matinée de randonnée. En chemin, nous partons à la rencontre des ethnies Pao, Taung Yo et de leur village. En fin de matinée, notre véhicule nous attend pour nous emmener au lac Inle que nous sillonnons en pirogue. Nous naviguons à travers les jardins flottants, les villages sur pilotis et les monastères qui émergent de l'eau. Nous visitons ensuite le monastère de Nga Phe Chaung, avant de nous rendre dans un atelier de tissage traditionnel de fibre de lotus. Après différents arrêts dans les ateliers artisanaux de la région (forgerons, chantier naval, cigares...), nous regagnons en fin d'après-midi notre hôtel, et profitons du coucher de soleil sur le lac. Nuit et dîner a l'hôtel sur pilotis.

DÉTAIL

Transport : 1h-2h
Marche : 2h
Hébergement : Hôtel

JOUR 13

INLE - HEHO - NGAPALI.

Nous quittons ce matin le pays Shan : nous rejoignons l'aéroport de Heho pour prendre un vol à destination de Thandwe, d'où nous rejoignons les plages de Ngapali qui s'étendent le long golfe du Bengale. Transfert à l'hôtel. Séjour libre.

DÉTAIL

Hébergement : Hôtel
Déjeuner : libre
Dîner : libre

JOUR 14

LES PLAGES DE NGAPALI.

Profitez de la plage de sable blanc qui s'étend sur plus de trois kilomètres le long du golfe de Bengale. Au programme: farniente, bronzage, balades. Journée libre. Déjeuner et dîner libres.

DÉTAIL

Hébergement : Hôtel
Déjeuner : libre
Dîner : libre

JOURS 15 À 16

NGAPALI - THANDWE - YANGON - PARIS.

Transfert à l'aéroport de Thandwe puis vol pour Yangon. Nous enchaînons avec notre vol international. En cas d'un vol de jour courte nuit à l'hôtel avant votre transfert à l'aéroport très tôt le matin le jour 16. Arrivée à Paris le jour 16. Repas libres.

DÉTAIL

Déjeuner : libre
Dîner : libre

À NOTER

Cet itinéraire est fourni à titre indicatif : suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, votre guide accompagnateur peut en effet modifier cet itinéraire, pour votre sécurité et celle du groupe. Ce voyage a été construit en collaboration avec notre partenaire Atalante, afin de vous proposer un plus grand nombre de départs garantis, tout en alliant nos savoir-faire et nos expériences du voyage. Par conséquent vous pourriez retrouver des voyageurs Atalante dans votre groupe. - Ce voyage est combiné avec deux voyages plus longs : "Grande découverte de la Birmanie" et "Merveilles de la Birmanie".

Dates & prix

AUCUN DÉPART N'EST PRÉVU POUR L'INSTANT

(informations au 29/03/2024)

Le prix comprend

- Le vol international y compris les taxes aériennes
- Les vols intérieurs
- Les transferts sur place
- L'encadrement par un guide-accompagnateur francophone (sauf pour l'extension balnéaire)
- L'assistance d'une équipe locale et les porteurs durant le trek
- Les pourboires pour l'équipe locale (chauffeurs, équipe de trek, personnels des différents hébergement ...), excepté celui du guide francophone.
- L'hébergement comme indiqué dans le fil des jours
- La pension complète sauf les repas mentionnés comme libres dans le fil des jours
- Les entrées dans les sites mentionnés dans le fil des jours
- Un cours de cuisine du jour 10

Le prix ne comprend pas

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Les frais de dossier.
- Le guide francophone lors du séjour balnéaire à Ngapali.
- L'assurance voyage.
- Contribution à la neutralité carbone : 10€ par personne

À payer sur place

- Les boissons et l'eau minérale pendant le séjour y compris durant les repas
- Les repas mentionnés comme 'libres' dans le fil des jours (comptez 5 à 8€ environ par repas)
- Les activités optionnelles ou non mentionnées au programme
- Le pourboire pour le guide francophone Huwans. Pour plus de détails, reportez-vous à la rubrique 'Pourboires'
- Les frais de droits photo dans certaines pagodes.

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 pendant tour le séjour (sauf chez l'habitant et au monastère: 520 € par personne.
- La nuit supplémentaire à Yangon (60 € en chambre double, 110 € en chambre individuelle, par personne)
- Le transfert aéroport - hôtel à Yangon, si arrivée ou départ différé du groupe (30 € pour 1 à 2 personnes)
- Le tour de Montgolfière à Bagan (350 € par personne)

Détail du voyage

NIVEAU

3.5 jours de trek du J9 au J12.
Faible dénivelé : en moyenne 300 à 400 mètres de dénivelé positif et pendant le trek (le jour 09, il y a 550 m de dénivelé positif cumulé)
Voyage facile accessible à tous. Les randonnées sont faciles et se déroulent sur de bons sentiers, accessible à toute personne en bonne condition physique.

ENCADREMENT

A votre arrivée à Yangon, vous êtes accueillis par votre guide accompagnateur birman(e) francophone. Il est secondé par :

- un guide accompagnateur local (non francophone) pendant le trek.
- une équipe de cuisiniers et de porteurs pendant le trek.
- des chauffeurs (non francophones) pour les transferts.
- des bateliers pour les transferts en pirogue.

Note: vous quittez votre guide francophone le jour 13 à l'aéroport de Heho. Le séjour balnéaire à Ngapali se fait en liberté c'est à dire sans guide. Les transferts seront organisés par nos soins avec un chauffeur.

ALIMENTATION

Les repas sont préparés à base de produits locaux. Durant le trekking, des repas chauds sont élaborés avec soin, dans la mesure du possible à base de produits frais.

Le repas birman « type » se compose d'un curry (hin), accompagné de riz (htamin), d'un bouillon et d'une multitude de petits plats, notamment de légumes. On apporte tout en même temps sur la table et on se sert de ce qu'on veut dans une assiette à part. C'est le fameux « buffet birman » proposé dans nombre de petits restaurants.
La cuisine birmane classique est un surprenant mélange d'influences birmane, môn, indienne et chinoise. Le riz (htamin), ingrédient culinaire de base, se sert accompagné de divers plats au curry (hin). Les curries birmans sont les plus doux d'Asie : aucun piment n'entre dans leur préparation, mais seulement un masala de curcuma, gingembre, oignons, ail et sel, avec beaucoup d'huile d'arachide et de pâte de crevettes. Le plat est relevé avec du balachaung, condiment à base de piments, tamarin et crevettes séchées, ou avec le très piquant ngapi kyaw, pâte de crevettes frites avec du piment, de l'ail et de l'oignon.
Quelques délices : les thok, salades légères et épicées à base de légumes ou de fruits crus mélangés à divers ingrédients et épices ; le dal (soupe de lentilles originaire d'Inde) rehaussé de navets, pommes de terre et okra bouillis ; le oh-no khauk-swe, nouilles mélangées à du poulet dans une sauce épicée à base de lait de coco... Parmi les plats de nouilles, le plus courant est le mohinga, nouilles de riz servies avec une soupe de poisson, jaune et épaisse.
Le repas se termine souvent par du lephet thok, genre de salade de feuilles de thé vert humidifiées et pressées, mélangées à des graines de sésame, des petits pois et de l'ail frits, des crevettes séchées, des cacahuètes, de la noix de coco et du gingembre grillé. L'aspect gélatineux du paquet de feuilles est quelque peu repoussant, mais le plat est tout à fait goûteux.
Enfin, le bétel (kunya) circule en guise de digestif. Ces petits morceaux de noix d'arec (ou de bétel) séchée, puis enveloppée dans une feuille de bétel avec de la chaux, ne créent aucune dépendance mais teintent les dents de rouge sombre et seraient, dit-on, cancérigènes.
Pour vous désaltérer, vous pouvez essayer le jus de canne à sucre, la Mandalay Beer ou encore le hta yei ou "jus de toddy", boisson alcoolisée que les paysans extraient du sommet du palmier toddy, à la consistance laiteuse et sirupeuse et au parfum de noisette.

Durant votre séjour, les boissons, y compris l'eau minérale, sont à votre charge.
Pendant le trekking, de l'eau potable (le plus souvent bouillie) est mis à votre disposition pour remplir vos gourdes. Il est parfois possible de faire le plein dans les cours d'eau, cependant il est toujours indispensable de la purifier (pastille Micropur ou Hydroclonazone) ou de la filtrer (filtre type Katadyn).
En ville, il est en de même avec l'eau du robinet, qui n'est jamais potable.
Évitez autant que possible l'achat de bouteilles en plastique qu'il faut ensuite recycler. Dans ces régions, les bouteilles en plastique constituent un véritable fléau environnemental et le recyclage du plastique est impossible.
Si vous souhaitez acheter de l'eau minérale, nous vous conseillons l'achat de bouteilles de grande contenance, et de remplir vos gourdes au fur et à mesure avec. Pensez à avertir votre guide en avance afin qu'il puisse prévoir une halte à cet effet.

HÉBERGEMENT

- En hôtels de standard 3* local en chambre double avec sanitaires privés. Le confort est généralement bon mais peut varier en

fonction des régions et de l'offre d'hébergement disponible.

- En hôtels de charme à Bagan et bungalows sur pilotis au lac Inlé.
- En monastère ou chez l'habitant : hébergement collectif (dortoir), confort rudimentaire avec matelas, couvertures et souvent moustiquaires fournis. Eau chaude rarement disponible et généralement pas de chauffage. Sanitaires en dehors de la maison ou du monastère.

Exemples d'hôtels utilisés pour ce voyage* :

- Yangon : Hotel 7 Mile
- Lac Inlé : Sky Lake Inle Resort
- Bagan : Bagan Umbra
- Mandalay : Hotel Yadanarbon
- Ngapali : Amazing Ngapali Resort

* Donnés à titre indicatif, en fonction des disponibilités.

DÉPLACEMENT

TRANSPORT INTERNATIONAL :
Sur la Birmanie, 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 aérienne. En effet, seulement quelques compagnies aériennes desservent la Birmanie.

A noter qu'au départ de Paris, il n'existe pas de vol direct pour la Birmanie.

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

DEPLACEMENT DANS LE PAYS

- Nos itinéraires routiers sont réalisés en véhicules privatisés.
- Transferts en pirogue sur le lac Inle et sur l'Irrawady.
- Vols intérieurs

Vous portez uniquement vos affaires de la journée. Pendant le trek, portage de vos affaire est assuré par des porteurs. Se référer à la rubrique bagages pour le transfert de vos affaires personnelles.

BUDGET & CHANGE

Le Kyat est l'unité monétaire birmane.
Pour avoir le renseignement actualisé sur le taux de change : http://www.xe.com

Nous vous recommandons de partir avec des euros ou des dollars. Attention, ces derniers ne sont acceptés qu'en parfait état !
Il existe désormais des distributeurs de billets dans toutes les grandes villes de Birmanie, il est donc possible de retirer des devises locales presque partout, à l'exception des régions reculées, notamment pendant le trek.
A noter que les grosses coupures font généralement l'objet d'un taux de change plus favorables.

POURBOIRES

Le pourboire est une pratique très répandue en Birmanie, tout comme dans les autres pays d'Asie du Sud-Est.

Pour vous éviter des sollicitations quotidiennes, nous avons inclus dans votre prix de voyage, tous les petits pourboires de l'équipe locale (excepté celui de votre guide francophone). Votre guide se chargera donc de payer le "tips" des intervenants divers: les guides locaux, les chauffeurs, l'équipe de trek, les serveurs, le personnels des divers hébergements etc.

Il restera à votre charge, le pourboire de votre guide francophone. En fonction de votre niveau de satisfaction, prévoyez un budget de 20 à 25 EUR par participant et par semaine du voyage.

Equipement

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

Les vêtements, des pieds à la tête :

- Casquette ou chapeau pour le soleil
- Un foulard pour protéger le cou
- 1 ou 2 sous-vêtements thermiques (tee shirts manches courtes ou longues).
- T-shirts (manches courtes et longues), de préférence en matière technique à séchage rapide.
- 1 polaire légère ou équivalent
- 1 polaire chaude ou équivalent (nécessaire notamment pendant les mois d'hiver: décembre et janvier)
- Une cape de pluie
- 1 ou 2 shorts longs
- 1 paréo pour les visites des temples (possibilité d'en acheter sur place)
- 1 pantalon de marche confortable (idéalement avec jambes détachables).
- 1 pantalon de rechange.
- 1 paire de chaussures de "trekking" imperméables, confortables, avec une tige montante ou semi-montante et semelle adhérente (type Vibram).
- 1 paire de baskets ou chaussures légères équivalentes ou sandales pour les étapes faciles et le soir (ni les chaussures, ni les chaussettes ne sont autorisées dans les pagodes).
- Paires de chaussettes pour la marche.

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Un duvet léger (température de confort 15°C). Durant les mois de décembre et janvier, un duvet (température de confort 5/10°C) peut être nécessaire car il peut faire frais lors du trek dans la région du lac Inle qui se situe en moyenne à 1000 m d'altitude. Des couvertures seront fournies dans les monastères mais elle sont généralement fines.
- Un drap de sac
- Nécessaire de toilette (lingettes pour remplacer l'eau..). Autant que possible, privilégiez les produits biodégradables (savon de Marseille et shampoing).
- Serviette à séchage rapide.
- Maillot de bain
- Affaires de rechange pour le soir.
- 1 gourde de 1,5 litres ou 2 équivalentes (camel bag ou gourdes rigides).
- Une paire de lunettes de soleil, indice de protection élevé.
- Lampe frontale, piles de rechange.
- Un couteau suisse ou équivalent (en soute !!).
- Une paire de bâtons de randonnée télescopiques.
- Papier hygiénique + briquet

BAGAGES

La réglementation aérienne birmane limite le poids des bagages en soute à 18 kg par passager. Prenez garde à ne pas dépasser ce poids, car vous pourriez avoir à payer un supplément lors de l'enregistrement des bagages.
Vous avez droit par ailleurs à un petit bagage en cabine : nous vous conseillons de prendre le minimum nécessaire pour tenir quelques jours sur place en cas de retard de votre bagage à l'arrivée.

Pour ce voyage, veuillez prévoir :

- Un sac de voyage 80 - 100 litres (ouverture frontale ou sac à dos)

- Un sac à dos de 25-30 litres pour la journée
- Un petit sac supplémentaire (10 à 15 litres) afin d'y mettre votre change pendant le trek. Ces sacs seront acheminés à votre étape du soir grâce à une moto. Vous retrouverez votre sac de voyage principal à votre hôtel à la fin du trek.

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 trousse de secours de première urgence pendant le circuit. Toutefois, nous vous recommandons d'apporter vos médicaments :

- Médicaments personnels
- Anti douleur type Paracétamol
- Anti diarrhéiques
- Traitement antibiotique à large spectre
- Pansement intestinal
- Crème solaire à forte protection pour les lèvres et la peau
- Collyre pour les yeux
- Crème hydratante pour le traitement des brûlures superficielles (ampoules et coups de soleil)
- Une bande élastique adhésive, une boîte de pansements adhésifs et compresses désinfectantes
- Pastilles purifiantes pour désinfecter l'eau
- Un répulsif anti-moustique
- Double peau pour les ampoules

Même si aucun vaccin n'est obligatoire pour la Birmanie, 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 Salpétrière

Tel : 01 42 16 00 00.

Formalités & santé

SPÉCIFICITÉS

Dès votre inscription, merci de nous fournir, la double page signalétique photocopiée de votre passeport. Nous en avons besoin pour la réservation de vos vols intérieurs.