Laos

L'INDOCHINE DES ORIGINES

Code voyage : **ALATREK**

RANDONNÉE

Prochain départ confirmé le **02/11/2024**

A partir de **3 150 €**

Voyage en petit groupe Niveau : **3/5** **16 jours** **Vol inclus**

Un trek exclusif, destiné aux aventuriers désireux de vivre une immersion complète avec les ethnies des montagnes !
Enclavé au cœur de la péninsule indochinoise, sans débouché sur la mer, le Laos est un pays de montagnes et de forêts profondes. Le Mékong en constitue la colonne vertébrale sur 1 800 km. Nous commençons le voyage avec la visite incontournable de Luang Prabang, la cité royale inscrite à l'UNESCO. Puis, nous partons explorer le nord du pays, une région préservée des touristes et très sauvage. Un trek totalement exclusif nous permet d'aller à la rencontre des diverses ethnies vivant en quasi-autarcie dans la forêt, à plus de 1 000 m d'altitude. Nos pas nous conduisent à travers jungle primaire et cultures sur brûlis. Avec ce voyage. Nous vous proposons une aventure unique dans une région très isolée, sur un itinéraire de trek pratiquement inconnu des touristes !

POINTS FORTS

- Neuf jours de trek hors des sentiers battus, en petit groupe !
- Le Laos, pays le plus sauvage de l'Asie du Sud-Est.
- La rencontre avec les différentes ethnies des montagnes.
- La ville de Luang Prabang, classée au Patrimoine Mondial de l'Humanité.

Jour par jour

JOUR 1

PARIS - VIENTIANE

Départ de Paris et vol pour Vientiane.

DÉTAIL

Hébergement : Avion
Petit-déjeuner : libre
Déjeuner : libre
Dîner : libre

JOUR 2

ARRIVÉE VIENTIANE - LUANG PRABANG

Arrivée à Vientiane, nous sommes accueillis à l'aéroport par notre guide francophone et partons à la gare afin de prendre un train à destination de Luang Prabang. Nous sommes ensuite conduits à notre hôtel, au bord du Mékong. Première immersion dans le cœur de Luang Prabang. Dès les premiers contacts, les Laotiens nous surprennent par leur calme, leur respect et leur détachement ; ici, pas de klaxon dans la circulation !

*Si votre vol arrive trop tard à Vientiane, la première nuit se fera à Vientiane. Vous êtes accueilli à l'aéroport par une personne anglophone et vous prenez tôt le train le lendemain pour Luang Prabang.

DÉTAIL

Transport : Train (2h)
Hébergement : Hôtel
Petit-déjeuner : libre
Déjeuner : libre

JOUR 3

LUANG PRABANG

Train tôt le matin pour Luang Prabang si le trajet n'a pas pu se faire la veille.
Début de cette première journée de découverte dédiée à la visite de Luang Prabang, une des plus belles villes de l'Asie du sud-est, inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO. Nous prenons le temps d'admirer cette ancienne capitale royale à partir du Mont Phousi, d'apprécier les splendides temples que sont Vat May, avec ses célèbres bas reliefs, Vat Sisunnarath, et Vat Xiengthong, considérés comme les plus beaux temples de Luang Prabang. Puis, direction la vieille ville jusqu'à l'ancien palais royal.

DÉTAIL

Hébergement : Hôtel

JOUR 4

LUANG PRABANG - DÉBUT DU TREK

Ce matin, nous prenons la direction de l'extrême Nord du pays en train puis en bus, afin de rejoindre le point de départ de notre trek, où nous attend notre équipe locale : guide local, assistant et cuisinier. Ensemble, nous partons pour 6 jours de marche à travers les régions montagneuses de Phongsali. Ce trek offre des paysages et des vues splendides. Nous randonnons à travers les nombreuses cultures (plantations de riz et de bananiers, cultures vivrières) et une forêt dense où les fleurs tropicales abondent. Nous traversons des villages et rencontrons différentes ethnies : plus de 26 groupes ethniques sont représentés dans la province de Phongsali. Nous marchons environ 3 heures sur un terrain avec peu de dénivelés à travers les cultures de cardamones et de galanga et visitons deux villages authentiques habités par l'ethnie Akhas Luma. Les habitants sont souvent occupés dans leurs travaux quotidiens, les enfants sont étonnés de voir des randonneurs, les animaux domestiques se baladent librement... Dès le premier jour de marche, nous plongeons dans l'ambiance dépaysante de la campagne laotienne. Nous arrivons dans notre famille de l'ethnie Khamu et nous y installons pour la nuit.

DÉTAIL

Transport : Train, Minibus (4h)
Marche : 3h-4h
Dénivelé positif : 200 m
Dénivelé négatif : 370 m
Hébergement : Chez l'habitant

JOUR 5

TREK

Nous quittons nos hôtes et partons pour une belle journée de marche avec des vues dégagées sur les montagnes tout au long de la journée. Nous sommes dans le pays Akha, une ethnie montagnarde, venue de Chine vers le 18e siècle. Ce matin, nous suivons un chemin en balcon qui monte jusqu'à un grand village de l'ethnie Akha Eupa, situé au sommet d'une montagne. Notre arrivée surprend les habitants qui voient rarement des occidentaux. Nous visitons le village accompagnés des enfants du village. Nous déjeunons au village, puis une courte montée nous permet de rejoindre les crêtes que nous suivons pendant un moment avant de redescendre à un autre village Akha. Nous saluons les villageois qui reviennent des champs. Nuit chez l'ethnie Akha Eupa.

DÉTAIL

Marche : 5h-6h
Dénivelé positif : 1200 m
Dénivelé négatif : 700 m
Hébergement : Chez l'habitant

JOUR 6

TREK

Nous poursuivons notre trek à travers les rizières, forêts de teck et cultures vivrières... Nous montons régulièrement jusqu'à un col culminant à 1 700 m d'altitude. C'est le point le plus haut du trek. Sur le chemin, nous visitons un village habité par la minorité Akha Muchi. Nous effectuons une pause au col puis nous suivons une descente régulière sur l'autre versant de la montagne jusqu'à un village de l'ethnie Khamou. Cette ethnie se caractérise par ses croyances basées sur l'animisme et le chamanisme. Les maisons Khamous sont souvent orientées vers l'est et le cimetière vers l'ouest. Les Khamous habitent dans des maisons en bois sur pilotis. Les greniers à riz et les animaux sont souvent à l'extérieur du village. En fin d'après-midi, nous partons à la découverte du village.

DÉTAIL

Marche : 6h-7h
Dénivelé positif : 700 m
Dénivelé négatif : 800 m
Hébergement : Chez l'habitant

JOUR 7

TREK

Avec un peu de chance, au réveil, nous profitons d'un joli lever de soleil avec une mer de nuages qui couvre la vallée que nous surplombons. Après le petit-déjeuner, nous remercions nos hôtes et commençons notre journée de marche. Ce matin, une descente agréable dans la forêt nous mène jusqu'à la rivière que nous traversons à gué. Nous pique-niquons au bord de la rivière. Ceux qui le souhaitent peuvent se baigner. Après la pause repas, nous avons une montée raide à travers la forêt de bambou. Tout au long de la journée, nous avons de belles vues sur les montagnes couvertes de dense végétation tropicale. Le paysage change par rapport aux premiers jours de trek. Après 2 heures de montée, nous arrivons au village Khamou.

DÉTAIL

Marche : 4h
Dénivelé positif : 660 m
Dénivelé négatif : 660 m
Hébergement : Chez l'habitant

JOUR 8

TREK

Ce matin, nous quittons le village Khamou pour rejoindre les bords de la rivière Nam Ou qui prend sa source dans les montagnes sino-laotiennes au nord du pays, traverse les provinces de Phongsaly et Oudamxay, avant de se jeter dans le fleuve du Mékong. Au cours de la randonnée, nous rencontrons des locaux qui empruntent ce sentier à travers forêts et cultures pour accéder à leurs champs et villages. Par une piste, nous rejoignons la route, puis transfert pour Muang Khua, une bourgade marchande située sur les rives de la Nam Ou.

DÉTAIL

Marche : 3h30
Dénivelé positif : 160 m
Dénivelé négatif : 900 m
Hébergement : Hôtel

JOUR 9

TREK

Nous quittons Muang Khua en bateau. Nous naviguons sur la rivière Nam Ou bordée par une chaîne de montagnes densément boisées. Nous apercevons quelques petits villages de pêcheurs installés sur les rives. Après 2 heures de navigation, nous arrivons au point de départ de notre deuxième petit trek qui permet de voir des paysages encore différents. Une montée relativement raide à travers une dense forêt de bambou permet de rejoindre un petit village khamou situé à la lisière de la forêt, sur une crête, et complètement isolé du monde moderne. Nous saluons les villageois et continuons notre marche en suivant la crête. Nous avons une vue dégagée sur la vallée de Nam Ou et les montagnes autour. Nous poursuivons notre marche jusqu'à un autre village khamou où nous passons la nuit.

DÉTAIL

Marche : 4h-5h
Dénivelé positif : 570 m
Dénivelé négatif : 160 m
Hébergement : Chez l'habitant

JOUR 10

TREK

Après le petit déjeuner, nous partons randonner en descendant jusqu'à la rivière Nam Ou. En chemin, nous traversons les cultures de sésame. La vue sur le méandre formé par la rivière nous offre un panorama magnifique. Après un pique-nique, nous embarquons pour une dizaine de minutes sur un bateau qui nous emmènera dans le village de pêcheur. Profitez d'un temps de repos au village pour terminer la journée. Nous pouvons profiter de la vie quotidienne et partager des moments avec les habitants.

DÉTAIL

Marche : 4h
Dénivelé positif : 160 m
Dénivelé négatif : 570 m
Hébergement : Chez l'habitant

JOUR 11

TREK

Nous embarquons ce matin pour une belle croisière d'environ 1h30 sur la rivière Nam Ou en pirogue à moteur. Nous admirons sur le chemin les pitons karstiques et la végétation tropicale. Nous sommes ensuite transférés au village où, après installation à l'hôtel, nous profitons d'un petit temps libre. En milieu d'après midi, nous partons pour une charmante randonnée qui mène à un belvédère offrant une vue spectaculaire sur le coucher de soleil.

DÉTAIL

Hébergement : Hôtel

JOUR 12

TREK - NONGKHIAW

Nous reprenons le bateau et naviguons sur la rivière Nam Ou pour rejoindre le point de départ de la randonnée d'aujourd'hui. Nous avons une journée de marche facile sur un terrain plat entre rizières, cultures, forêts, villages et pitons karstiques qui bordent la Nam Ou. Nous pique-niquons dans un village de l'ethnie Hmong, puis nous continuons notre marche en direction de la rivière avec de beaux points de vue sur la vallée de Nam Ou. À la fin de la randonnée, nous reprenons le bateau et naviguons jusqu'à Nongkhiaw.

DÉTAIL

Marche : 5h
Dénivelé positif : 250 m
Dénivelé négatif : 200 m
Hébergement : Hôtel

JOUR 13

LUANG PRABANG

Nous embarquons ce matin pour Luang Prabang en bateau et en bus. À notre arrivée, nous profitons d'un temps libre pour explorer la ville. Les temples historiques, joyaux culturels de la ville, nous invitent à la découverte. Il est essentiel de se couvrir à l'intérieur. L'entrée y est gratuite.

DÉTAIL

Transport : 4h
Hébergement : Hôtel

JOUR 14

LUANG PRABANG - LONGLAO - CASCADE DE KUANG SI

Ce matin, nous prenons la route pour rejoindre Bane Long Lao, à 30 min de route de Luang Prabang. Situé en pleine nature, ce village est notre point de départ pour une randonnée à travers les montagnes qui nous conduit à l'un des beaux sites du Laos. Nous marchons dans la forêt, sur un sentier reliant les petits hameaux cachés dans les montagnes. Déjeuner sous forme de pique-nique, avant d'arriver aux chutes de Kuang Si. Du haut des montagnes, des cascades aux eaux turquoise coulent à travers une jungle idyllique, créant de belles piscines naturelles. Bien que très fréquenté, ce lieu est incontournable, et il sera difficile de résister à une petite pause baignade ! Retour à Luang Prabang.

DÉTAIL

Transport : 1h
Marche : 5h
Dénivelé positif : 240 m
Dénivelé négatif : 420 m
Hébergement : Hôtel

JOUR 15

LUANG BRABANG - PARIS

Tôt le matin, nous assistons à une tradition des habitants de Luang Prabang, la quête des bonzes dans la rue du Mékong. Cette cérémonie d'offrande est pratiquée par la plupart des bouddhistes de la ville avec une grande ferveur. Nous découvrons ensuite le marché aux légumes avant de rentrer à l'hôtel pour le petit-déjeuner. Journée libre. En fonction des horaires de vol, transfert à l'aéroport. Vol international retour.

DÉTAIL

Hébergement : Avion
Déjeuner : libre
Dîner : libre

JOUR 16

PARIS

Arrivée à Paris en début de matinée.

DÉTAIL

Petit-déjeuner : libre
Déjeuner : libre
Dîner : libre

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 08/05/2024)

Nombre de participants : de 5 à 10

DU	AU	PRIX TTC / PERS.	DÉPART CONFIRMÉ ?
MER. 02/10/24	JEU. 17/10/24	**3 150 €**	DÈS 5 INSCRITS
VEN. 18/10/24	SAM. 02/11/24	**3 395 €**	DÈS 5 INSCRITS
SAM. 02/11/24	DIM. 17/11/24	**3 345 €**	**COMPLET**
SAM. 23/11/24	DIM. 08/12/24	**3 195 €**	DÉPART CONFIRMÉ
SAM. 11/01/25	DIM. 26/01/25	**3 195 €**	DÈS 5 INSCRITS
SAM. 25/01/25	DIM. 09/02/25	**3 195 €**	DÈS 5 INSCRITS
SAM. 08/02/25	DIM. 23/02/25	**3 295 €**	DÈS 5 INSCRITS
SAM. 15/02/25	DIM. 02/03/25	**3 295 €**	DÈS 5 INSCRITS
SAM. 22/02/25	DIM. 09/03/25	**3 295 €**	DÈS 5 INSCRITS
SAM. 08/03/25	DIM. 23/03/25	**3 295 €**	DÈS 5 INSCRITS
SAM. 15/03/25	DIM. 30/03/25	**3 295 €**	DÈS 5 INSCRITS
SAM. 22/03/25	DIM. 06/04/25	**3 295 €**	DÈS 5 INSCRITS
SAM. 05/04/25	DIM. 20/04/25	**3 295 €**	DÈS 5 INSCRITS
SAM. 12/04/25	DIM. 27/04/25	**3 295 €**	DÈS 5 INSCRITS
SAM. 19/04/25	DIM. 04/05/25	**3 295 €**	DÈS 5 INSCRITS
SAM. 04/10/25	DIM. 19/10/25	**3 195 €**	DÈS 5 INSCRITS
SAM. 11/10/25	DIM. 26/10/25	**3 295 €**	DÈS 5 INSCRITS
SAM. 18/10/25	DIM. 02/11/25	**3 295 €**	DÈS 5 INSCRITS
SAM. 25/10/25	DIM. 09/11/25	**3 295 €**	DÈS 5 INSCRITS
SAM. 01/11/25	DIM. 16/11/25	**3 195 €**	DÈS 5 INSCRITS
DIM. 09/11/25	LUN. 24/11/25	**3 295 €**	DÈS 5 INSCRITS
SAM. 15/11/25	DIM. 30/11/25	**3 295 €**	DÈS 5 INSCRITS

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

Le prix comprend

- Les vols internationaux et les taxes aériennes
- Les transports terrestres et en bateau
- Les excursions détaillées dans le programme
- Les hébergements comme indiqués dans le fil des jours
- La pension complète sauf les repas mentionnés comme « libre » dans le fil des jours
- L'encadrement par un guide-accompagnateur laotien
- L'équipe des guides locaux et cuisiniers durant le trek
- Les permis de trek

Le prix ne comprend pas

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- L'assurance voyage
- Les transferts aéroport en cas de vols différents de celui du groupe
- Contribution à la neutralité carbone : 10€ par personne

À payer sur place

- Les frais de visa. Pour plus de détails, reportez-vous à la rubrique 'Formalités'
- Les boissons et l'eau minérale pendant le séjour y compris durant les repas (cf rubrique « Alimentation/Eau »).
- Les repas mentionnés comme 'libres' dans le fil des jours. Comptez 5 à 10 € environ par repas.
- Les taxes et droits d'entrées sur les sites et activités optionnelles.
- Les pourboires aux équipes locales. Pour plus de détails, reportez-vous à la rubrique 'Pourboires'

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 en hôtels (245 €)
- La nuit supplémentaire à Luang Prabang (35 € en chambre double, 60€ en chambre individuelle, par personne, avec petit déjeuner)
- Le transfert aéroport si arrivée ou départ différé du groupe (25 €)

Détail du voyage

NIVEAU

Voyage avec dominante trek : 9 jours de trek, soit plus de la moitié du temps de voyage consacrée à la marche.
Pendant le trek, vous marchez dans des régions très isolées. Vous devez donc être en bonne forme physique et avoir l'habitude de marcher.
L'altitude moyenne varie de 1000 à 1700 mètres, les dénivelés peuvent être importants en début de séjour. De plus, le Laos est un pays tropical : la chaleur et l'humidité peuvent être importants.
Efforcez-vous de pratiquer régulièrement une activité physique. Au plus tard un mois avant votre départ, améliorez votre endurance par un renforcement progressif de la marche ou une heure de footing deux fois par semaines.

ENCADREMENT

- Guide accompagnateur local francophone assisté d'une équipe locale
- Une équipe locale pour le trek : cuisinier et assistant

ALIMENTATION

Les repas sont préparés à base de produits locaux.
Dans les villes, les repas sont pris dans les restaurants locaux.
Durant le trekking, la nourriture est élaborée avec soin, dans la mesure du possible à base de produits frais. Durant le trek la nourriture est plus simple que dans les villes.

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 bœuf (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 feuille de menthe et de piments rouges ; le tout accompagné de riz gluant (la base de l'alimentation locale).

Durant votre séjour, les boissons, y compris l'eau minérale, sont à votre charge.
Pendant le trekking, de l'eau potable 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 ville, vous dormez dans des hôtels (confort simple) en chambre double. Salle de bain privative, le plus souvent vous avez de l'eau chaude.

- 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, couvertures légères (sac de couchage ou sac à viande à prévoir en fonction de la saison) 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 !

DÉPLACEMENT

1. 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 aériennes desservent le Laos et notamment l'aéroport de Luang Prabang. Par ailleurs, la plupart des compagnies aériennes proposent des plans de vols avec deux escales.

Vous volerez principalement sur Thai Airways et Qatar Airways. En fonction des disponibilités au moment de votre inscription, nous pourrons vous proposer d'autres compagnies que celles mentionnées ci-dessus.

Les horaires de vols (à titre indicatif) au départ de Paris sont les suivants :

- Thai Airways :
Aller : départ de Paris à 13h40 - arrivée à Luang Prabang le lendemain à 10h20. Escale à Bangkok.
Retour : départ de Luang Prabang à 17h30 – arrivée à Paris le lendemain à 07h10. Escale à Bangkok.

- Qatar Airways :
Aller : départ de Paris à 15h05 - arrivée à Luang Prabang le lendemain à 16h35. Escales à Doha et à Bangkok.
Retour : départ de Luang Prabang à 12h20 – arrivée à Paris le lendemain à 06h45. Escales à Bangkok et à Doha.

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.

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.

2. TRANSPORT TERRESTRE :
- Itinéraires routiers réalisés en minibus privés.
- Navigation en bateaux à moteurs 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.**

Portage : le transport des bagages durant le premier trek dans la région de Phongali du J05 au J10 se fait en moto (pour plus d'infos lire la rubrique Bagages).
Pour le trek de deux jours (du J10 au J11) dans la vallée de Nam Ou, manque d'infrastructures routiers, il n'est pas possible d'organiser le transport de bagage par véhicule. Vous devez donc porter vos affaires dont vous avez besoin pour vos deux jours de trek (une nuit chez l'habitant).

BUDGET & CHANGE

Le Kip (1 euro = 22 676,500 Kip Laotien).

Reportez vous sur ce site internet afin de connaitre l'évolution du taux au jour le jour :
http://www.xe.com/

Emportez des dollars US (pour les visas) et/ou des euros pour vos dépenses personnelles et les boissons.
Possibilité d'échanger de l'argent à l'arrivée. 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. Vous pourrez retirer facilement de l'argent lors des temps libres à Luang Prabang à la fin du séjour.

POURBOIRES

Le pourboire n'est en rien une obligation et doit être laissé à l'appréciation de chacun. Son montant dépend de l'appréciation du service rendu et doit tenir compte de l'économie locale. Les pourboires trop importants, compte tenu du niveau de vie général du pays visité, déstabilisent les équilibres économiques locaux. Bien que très peu répandue en France, sa pratique l'est dans le monde entier. Pour ce voyage, nous vous conseillons un montant entre 25 et 40€ par personne

Equipement

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

- Casquette ou chapeau
- Tour-de-cou ou foulard
- Sous-vêtements thermiques (T-shirts manches courtes ou longues).
- T-shirts (manches courtes et longues), de préférence en matière technique à séchage rapide.
- Polaire chaude
- Pull (de novembre à mars)
- Veste coupe-vent imperméable et respirante
- Cape de pluie
- Shorts longs
- Pantalon de marche confortable
- Paréo pour dames et messieurs pour prendre la douche en extérieur
- Chaussures de marche confortables et robustes
- Chaussures légères équivalentes pour le soir
- Sandales pour les traversées de rivières
- Chaussettes de marche
- Bonnet et gants (pour les nuits fraîches de décembre à février)

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Sac de couchage (confort 10°C) pour les mois de novembre à mars, les températures en zone de trek peuvent descendre sous les 10°C, d'où la nécessité d'un duvet.
- Drap de sac pour les nuits chez l'habitant.
- Nécessaire de toilette (lingettes pour remplacer l'eau..). Autant que possible, privilégiez les produits bio (savon de Marseille et shampoing , important pour les nuits chez l'habitant notamment).
- Maillot de bain (une pièce).
- Serviette à séchage rapide.
- Affaires de rechange pour le soir.
- 1 gourde de 1,5 litres ou 2 équivalentes (camel bag ou gourdes rigides).
- Pastilles Micropur ou Hydroclonazone ou purifier l'eau.
- Barres de céréales et/ou fruits secs pour les petits creux.
- Une paire de lunettes de soleil, indice de protection élevé.
- Lampe frontale, et piles de rechange.
- Une paire de bâtons de randonnée télescopiques (facultatif).
- Papier toilette + briquet.

BAGAGES

Pour ce voyage vous devez prévoir 3 sacs :

- Un sac de voyage principal, valise souple à roulettes possible de 20 Kg maximum. Le jour 04, vous laissez ce sac à votre hôtel à Luang Prabang. Prévoyez un cadenas. Vous ne retrouvez ce sac que le jour 13 à votre retour à Luang Prabang.

- Sac de trek : Il doit être petit, léger et souple et si possible étanche. En effet, ce sac est transporté par moto pendant votre trek à Phongsaly (du J04 au J10). Nous prévoyons une moto pour les sacs de 3 voyageurs. Ne prenez donc que les affaires dont vous aurez besoin pour votre voyage du jour 04 au jour 13. Vous devez préparer ce sac le jour 04 avant de quitter votre hôtel à Luang Prabang. Poids du sac : 12 kilos maximum par personne.

A noter que pour le petit trek de 2 jours/1 nuit (jours 9 et 10) dans la vallée de Nam Ou, le portage n'est pas possible à cause de manque d'infrastructures routières. Vous prendrez donc vos affaires de nuit dans votre sac à dos. Vous retrouverez le reste de vos affaires le jour 10 au soir chez l'habitant.

- Un petit sac à dos (contenance environ 40 l) pour vos affaires de la journée : pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, appareil photo...

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

Vous trouverez des conseils à suivre avant votre départ sur le site de l'Institut Pasteur: www.pasteur.fr/fr/map

Recommandations sanitaires :
Avant votre départ, nous vous conseillons de consulter votre médecin, qui seul pourra vous fournir des indications fiables sur votre état de santé général, et qui fera un point sur vos vaccinations habituelles ainsi que sur les vaccinations recommandées pour votre destination.

Paludisme : consulter votre médecin traitant. L'OMS recommande une protection contre le paludisme au Laos. Risque plus important l'été (saison humide) que l'hiver.

La responsabilité d'ATALANTE ne saurait être engagée dans le cas où vous devriez rentrer en France à cause du non respect de ces obligations personnelles de santé.

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".