Les Covoyageurs.com
Des voyages à partager entre solos

LAOS - CAMBODGE
King Mékong

16 jours / 13 nuits
Circuit découverte (niveau facile)

Nous vous proposons un circuit combinant la découverte de deux pays à la culture et l'histoire passionnantes : le Laos et le Cambodge.

Le fleuve Mékong sera le fil conducteur de votre voyage ! Vous débuterez par la charmante petite ville de Luang Prabang blottie au cœur des montagnes laotiennes, au patrimoine préservé et au charme envoûtant, partirez plus au sud explorer l'archipel des 4000 îles, véritable havre de paix perdu au cœur du Mékong, et achèverez votre périple par les incontournables temples d'Angkor au Cambodge, un trésor archéologique de renommée internationale !

Entre paysages grandioses, temples insolites et peuple chaleureux, les Covoyageurs en quête d'une Asie différente, authentique et multiethnique seront assurément séduits !

POINTS FORTS

- Le combiné de deux pays authentiques d'Asie
- Luang Prabang, charmante petite ville coloniale en bordure du Mékong
- Les 4000 îles aux paysages préservés et à l'atmosphère paisible
- Les temples d'Angkor, véritable trésor archéologique classé à l'Unesco

ITINERAIRE

JOURS 1 & 2 : VOL POUR VIENTIANE
A votre arrivée à l'aéroport de Vientiane, vous serez accueillis par votre guide. Transfert à l'hôtel et journée libre pour vous reposer ou flâner dans la ville.
Repas compris (le jour 2) : Dîner
Transfert : Environ 20 min (selon trafic)
Hébergement : Hôtel

JOUR 3 : VIENTIANE
Vous partirez ce matin pour le Wat Sisaket, unique temple encore intact suite à l'invasion du royaume de Siam en 1828.
Vous poursuivez par le Wat Phra Keo, un musée religieux où vous trouverez une magnifique collection d'art lao et khmer. Vous passerez devant le palais présidentiel et visiterez le Wat Simuang, le temple le plus populaire et le plus vénéré de Vientiane. L'après-midi, vous prendrez le train à grande vitesse pour Luang Prabang. A votre arrivée, vous serez transférés à votre hôtel.
Repas compris : Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner
Transfert : train (environ 2h)
Hébergement : Hôtel

JOUR 4 : LUANG PRABANG
Après le petit-déjeuner, vous partirez explorer le cœur de la ville où se trouvent les principaux édifices. Vous débuterez par le musée du palais royal qui vous donnera un bon aperçu de l'histoire locale. Datant du début du 20e siècle et de la période coloniale française, ce palais servait d'ancienne résidence au roi Sisavang Vong et sa famille. Vous poursuivrez par le Vat Visoun, le plus ancien temple encore actif de Luang Prabang, le Vat Aham et le Vat Xieng Thong dont l'élégance architecturale en a fait le fleuron de la ville.
Vous partirez ensuite explorer les temples du Mont Phu Si, culminant à 100 mètres de hauteur. Après avoir gravi les 328 marches, vous profiterez d'une superbe vue sur la ville, la rivière Nam Khan et la cité royale. Le soir, rendez-vous au marché de la ville où les populations locales viennent vendre leurs productions (artisanat, argent, broderie ou tissus, entre autres).
Repas compris : Petit déjeuner - Déjeuner
Transfert : 28 km, environ 30 min
Hébergement : Hôtel

JOUR 5 : LUANG PRABANG - GROTTES DE PAK OU - CASCADE DE KUANG SI
Si l'envie vous en dit, nous vous proposons d'assister à la quête des moines bouddhistes au lever du soleil en centre-ville (entre 6h et 6h30 du matin).
Le matin, vous remonterez le Mékong en bateau jusqu'aux fameuses grottes de Pak Ou, enclavées dans des falaises calcaires. Ce sanctuaire composé de deux grottes abrite des milliers de statuettes de Bouddha dont certaines atteignent parfois les deux mètres de hauteur ! Une seconde grotte, fermée au public, contient une relique du Bouddha. Vous poursuivrez par la visite des villages de Xang Hai, anciennement réputé pour la

fabrication de jarres, puis celui de Xang Khong sur les berges du fleuve, qui possède de nombreux ateliers de tissage d'exception.
Vous prendrez ensuite la route en direction de la cascade de Kuang Si. En chemin, vous ferez une petite halte au marché de Talat Pho et irez à la rencontre des minorités dans le village Hmong de Ban Na Ouane, puis celui de Ban Tha Pane où résident les Khamu.
Arrivée à Kuang Si. Enfouie au beau milieu d'une végétation luxuriante, cette cascade s'élance sur plusieurs niveaux creusant des piscines naturelles d'une couleur turquoise étonnante. Ce parc est devenu un lieu préservé de toute beauté, très apprécié des locaux. N'oubliez pas votre maillot !
Retour à Luang Prabang en fin d'après-midi.
Repas compris : Petit déjeuner - Déjeuner
Transfert : 32 km, environ 1h
Hébergement : Hôtel

JOUR 6 : LUANG PRABANG - PAKSE - BOLOVENS - PAKSE
Après le petit-déjeuner, vol intérieur à destination de Paksé. Dès votre arrivée, vous prendrez la route en direction du plateau des Bolovens, région montagneuse réputée pour son climat agréable, ses impressionnantes chutes d'eau et ses plantations de café. La région produit en effet des grains parmi les meilleurs et les plus chers de la planète. Visite d'une ferme coopérative qui vous en apprendra plus sur les méthodes de fabrication. Vous vous rendrez ensuite aux spectaculaires cascades de Tad Phasoum, Tad Fan ou encore Tat Yuang, enfouies au beau milieu de la jungle. La baignade est possible en bas des chutes, mais les femmes doivent généralement porter un sarong. Retour à Paksé où vous passerez la nuit.
Repas compris : Petit déjeuner - Déjeuner - Diner
Transfert : 80 km, environ 2h
Hébergement : Hôtel

JOUR 7 : PAKSE - CHAMPASAK - ILE DE KHONG
Le matin, vous prendrez la route pour Champasak, ancienne cité royale devenue une petite ville paisible, et partirez explorer le Vat Phu, célèbre temple pré-angkorien datant du VIe siècle. Ce sanctuaire à l'architecture unique serait une reproduction terrestre du paradis. Véritable petit joyau du pays, il figure au patrimoine de l'Unesco depuis 2001. Vous vous rendrez ensuite sur l'île de Khong dans l'archipel des 4000 îles. Ce dernier qui s'étire sur le Mékong ne possèderait en réalité qu'une centaine d'îles et d'îlots à la végétation luxuriante et au rythme de vie tranquille. Un petit tour de vélo sera prévu en fin d'après-midi.
Repas compris : Petit déjeuner - Déjeuner - Diner
Transfert : 175 km, 3h30
Hébergement : Hôtel

JOUR 8 : ILE DE KHONG - DON KHON
Après avoir déambulé sur l'île de Khong, vous embarquerez à bord d'une pirogue traditionnelle pour une excursion dans le labyrinthe de voies fluviales de Si Phan Don (littéralement « 4000 îles » en Lao).
Vous descendrez explorer à pied l'île de Khon, ancienne ville coloniale où villas, ponts et bâtiments administratifs subsistent encore de nos jours. Durant la période coloniale française, ces îles étaient un point de passage important de marchandises entre Saigon et le Laos. Afin d'éviter les rapides et chutes d'eau, une ligne de chemin de fer avait été construite. Vous pourrez encore apercevoir une vieille locomotive rongée par la rouille. Promenade jusqu'aux très belles chutes de Li Phi qui signifie « pièges à esprits » (la baignade y est interdite car dangereuse). L'après-midi, vous explorerez les alentours en bateau et naviguerez non loin de l'île de Don Det. Nuit sur l'île de Khong.
Repas compris : Petit déjeuner - Déjeuner
Hébergement : Hôtel

JOUR 9 : ILE DE KHONG - KRATIE - FRONTIERE DU CAMBODGE
Le matin, vous passerez la frontière entre le Laos et le Cambodge. Vous serez accueillis par votre nouveau guide et prendrez la route en direction de Stung Treng puis Kratié, petite ville possédant un riche héritage architectural français. Installation à votre hôtel et temps libre pour votre reposer. Vous tenterez ensuite d'observer les dauphins Irrawady d'eau douce en bateau. Si la météo le permet, n'hésitez pas à aller contempler le coucher de soleil depuis les rives du Mékong ! Un moment magique !
Repas compris : Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner
Transfert : 25 km/40 min + 200 km/4h
Hébergement : Hôtel

JOUR 10 : KRATIE - KAMPONG THOM
Après le petit-déjeuner, vous partirez visiter le Wat Roka Kandal situé sur le bord du fleuve à 2km au sud de Kratie. Cet ancien petit temple est l'un des plus anciens de la région. A l'intérieur on y vend sacs, sandales, paniers, entre autres, et les revenus sont destinés à aider les femmes en difficulté dans la province.
Vous reprendrez la route pour la province de Kampong Thom et effectuerez en chemin la visite de la plantation de caoutchouc de Chuob. Arrivée à Kampong Thom dans l'après-midi et installation chez votre hôte. Diner et nuit chez l'habitant.
Repas compris : Petit déjeuner - Déjeuner - Dîner
Transfert : 180km, 3h30
Hébergement : Chez l'habitant

JOUR 11 : KAMPONG THOM - KAMPONG KLEANG - SIEM REAP
Le matin, vous vous rendrez au temple de Sambor Prei Kuk, situé à 30 Km de la ville de Kampong Thom. Ce site préangkorien datant du VIIe siècle comprend une centaine de temples éparpillés dans la forêt. Une atmosphère sereine s'en dégage et il est très agréable de s'y promener.
Vous reprendrez ensuite la route en direction de Siem Reap. En chemin, vous ferez un arrêt à Kampong Kleang, importante localité du Tonlé Sap, le plus grand lac naturel d'eau douce en Asie. Vous partirez explorer en bateau les villages flottants aux alentours et irez à la rencontre des villageois. Ces derniers vous feront découvrir la forêt inondée et le village flottant vietnamien situé à l'embouchure du lac. Ici, les maisons sont construites sur pilotis et peuvent atteindre jusqu'à 10 mètres de hauteur !
Vous terminerez par une visite à pied du village avec au programme : le marché local, la pagode et l'école primaire. Arrivée à Siem Reap en fin de journée et installation à votre hôtel.
Repas compris : Petit déjeuner - Déjeuner - Diner
Transfert : 170km, 3h
Hébergement : Hôtel

JOUR 12 : TEMPLES D'ANGKOR
Tôt le matin, vous débuterez la visite des fameux temples d'Angkor, cité grandiose, qui à son apogée, comptait plus d'un million d'habitants ! Aujourd'hui, les centaines de temples qui subsistent font la fierté du peuple cambodgien. Au programme de votre visite : Pre Rup, Mebon Oriental, Ta Som, Neak Pean et Preah Khan. L'après-midi, vous poursuivrez avec Prasat Kravan, Srah Srang, Banteay Kdei, Ta Keo (temple dédié au dieu Shiva). Retour et nuit à l'hôtel.
Repas compris : Petit déjeuner - Déjeuner
Hébergement : Hôtel

JOUR 13 : ANGKOR THOM - TA PROMH - ANGKOR WAT
Pour cette deuxième journée de visite, vous poursuivrez votre périple tôt le matin, à Angkor Thom, qui couvre quelques 10km2 avec la porte de la Victoire, le Bayon, le Baphuon, le Phimeanakas, les terrasses des éléphants et du roi lépreux qui se regroupent au cœur d'une enceinte fortifiée. Déjeuner dans un restaurant local.

L'après-midi, direction Ta Promh, temple bouddhiste du 12e siècle abandonné à la végétation. Vous irez également à la découverte du majestueux temple d'Angkor Vat, l'édifice religieux le plus vaste de la planète. Vous pourrez y admirer son architecture unique et ses somptueux bas-reliefs. En fin de journée, vous profiterez d'un coucher de soleil depuis la colline Phnom Bakheng. Nuit à Siem Reap.
Repas compris : Petit déjeuner - Déjeuner
Hébergement : Hôtel

JOUR 14 : KBAL SPEAN - BANTEAY SREI
Le matin, vous partirez en direction de Kbal Spean, un lit de rivière taillé dans la roche et enfoui au beau milieu d'une jungle exubérante. Elle est également appelée « Rivière aux mille Linga » due aux divinités hindoues sculptées au fond du cours d'eau. Vous débuterez une petite randonnée de 3h à travers la forêt.
L'après-midi, vous poursuivrez par la découverte de Banteay Srei, temple dédiée à Shiva. Ce temple vous émerveillera par sa couleur de grès rose et ses sculptures d'une finesse exceptionnelle. Vous terminerez cette journée par la visite du Banteay Samre datant du XII siècle. Soirée diner de danse Apsara.
Repas compris : Petit déjeuner - Déjeuner - Diner
Marche : environ 3h
Hébergement : Hôtel

JOUR 15 : SIEM REAP - PARIS
Petit déjeuner à l'hôtel. Selon vos horaires de vols, transfert à l'aéroport et retour vers la France.
Repas compris : Petit déjeuner

JOUR 16 : ARRIVEE EN FRANCE
Selon vos horaires de vols, vous arriverez soit le jour 15 soit le jour 16 en France.

IMPORTANT :
Cet itinéraire peut être soumis à modification, en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques des participants et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, le guide reste seul juge du programme.
Au cours de nos voyages, nous sommes parfois confrontés à des impondérables qui peuvent se traduire par des modifications de plannings, d'horaires, d'itinéraires et/ou d'hébergements. Notre expérience du tourisme nous autorise à reconnaître que - malgré notre professionnalisme et notre bonne volonté - ces inconvénients sont inhérents à tous les types de voyages (circuits, excursions, simples séjours) quels que soient les pays visités. Face à ces aléas éventuels qui sont aussi une des composantes de toute aventure, il est conseillé d'adopter une attitude ouverte et positive. Celle-ci vous permettra de bien vivre tout évènement imprévisible pouvant nous amener à modifier le descriptif prévu et contribuera ainsi au succès de votre voyage.

LE PRIX

Le prix comprend

- Les vols internationaux
- Le vol intérieur Luang Prabang/Paksé
- Les taxes aériennes et la surcharge carburant
- L'hébergement en hôtel et chez l'habitant comme mentionné dans l'itinéraire (en base chambre double partagée)
- Les repas indiqués comme "compris" dans l'itinéraire
- Les guides locaux francophones
- Tous les trajets mentionnés au programme
- Les visites de sites comme indiqués dans l'itinéraire

Le prix ne comprend pas

- Toutes prestations non mentionnées au programme
- Les repas non indiqués comme "compris" dans l'itinéraire
- Le supplément single éventuel (490€/personne)
- Les boissons
- Les pourboires
- Les dépenses personnelles
- Les frais de visa pour le Laos (35$)
- Les frais de visa pour le Cambodge (30$)
- Les assurances rapatriement, annulation et multirisques
- Les frais de dossier (15€)

Nos prix sont soumis à modifications en fonction des variations de taux de change, du montant des taxes aéroport et de la surcharge carburant, de la disponibilité et tarifs des sites visités, ainsi que des disponibilités et tarifs aériens et hôteliers au moment de votre réservation.

LES "PLUS" DES COVOYAGEURS

1. La garantie de partir avec d'autres solos ayant les mêmes affinités
2. La possibilité de voir les profils des autres Covoyageurs déjà inscrits sur votre voyage
3. Des programmes exclusifs spécialement conçus pour favoriser échanges et convivialité
4. Des chambres à partager pour éviter un supplément single
5. Des départs spéciaux pour les monoparentaux et leurs enfants

VOTRE VOYAGE

Le groupe
De 4 à 15 participants.
Sur certaines dates, il sera possible de confirmer le départ dès deux participants.

Niveau
Circuit découverte de niveau facile (1 jour de marche). Les balades ne comportent aucune difficulté technique et sont accessibles à tous.

Encadrement
L'encadrement est assuré par des guides locaux francophones spécialistes de chaque pays.

Transport
Minibus, bateau et vol intérieur.

Portage des bagages
Durant les balades, vous ne porterez que vos affaires personnelles pour la journée (eau, pique-nique, appareil photo…). Vos autres bagages seront transférés d'un hébergement à l'autre en véhicule.

Repas/Boissons

- Les petits déjeuners seront pris à l'hébergement
- Les déjeuners seront pris sous forme de pique-nique sur le terrain ou dans de petits restaurants locaux.

- Les dîners seront pris à l'hébergement ou seront libres

Hébergement
En chambre double partagée avec deux lits séparés (ou en single, avec supplément), dans de petits hôtels sympathiques et confortables de catégorie locale 2 ou 3 étoiles, et en dortoir chez l'habitant (confort sommaire, avec électricité, sanitaires communs sans eau chaude, possibilité de dortoirs selon taille du groupe).

Nous vous proposons, à titre indicatif, les hébergements suivants :
Vientiane : Vientiane Plaza
Luang Prabang : Villa Chitdara or Villa Saykham ou équivalent
Pakse: Champasak Grand
Don khong: Pon Arena Hotel
Kratié : River Dolphin
Kampong Thom : Chez l'habitant
Siem Reap : Central Angkor Boutique

Les hôtels sont donnés à titre indicatif sous réserve de disponibilité au moment de la réservation/confirmation du circuit. En cas d'indisponibilité, un hôtel de qualité équivalente sera proposé. Veuillez noter que la classification hôtelière est différente de celle en vigueur en France.

EN PARTANT AVEC LES COVOYAGEURS : vous avez la possibilité de partager une chambre avec un autre participant du même sexe. Si vous le souhaitez, vous pouvez néanmoins réserver une chambre single (avec supplément). Nous pouvons également être amenés à vous facturer le supplément single s'il ne reste personne avec qui partager la chambre (notamment en cas d'inscription tardive).

Aérien
Les vols entre Paris et l'aéroport de Vientiane et de Siem Reap s'effectuent sur des compagnies régulières. Les vols comporteront deux escales aller comme retour.
Vous recevrez votre convocation aéroport avec vos horaires d'avion définitifs quelques jours avant le départ.
Pour vos réservations de pré et post acheminements, nous vous conseillons d'acheter des prestations (avion, train, hôtels, etc.) modifiables ou remboursables afin d'éviter tous risques de perte financière en cas de modification ou annulation de votre voyage.

Attention, pour les contrôles de sureté à l'aéroport, vous ne devez pas avoir dans votre bagage à main les objets suivants (liste non exhaustive) :

- Instruments tranchants comme les couteaux, rasoirs, limes à ongles, ou les ciseaux dont la lame dépasse 6cm
- Liquides, aérosols, gels et pâtes dans des contenants de plus de 100 ml (boissons, eau minérale, soupes, parfums, lotions, crèmes, gels douche, shampoings, dentifrice, savons liquides, déodorants, etc…)
- Piles

Si vous avez des médicaments type inhalateur (asthme), traitements insuline, ou autres, munissez-vous d'une prescription de votre médecin ou de votre pharmacien.

Pour plus de précisions, consultez :
http://www.aeroportsdeparis.fr/ADP/fr-FR/Passagers/Formalites-Infos-Pratiques/Bagage/bagage-de-cabine/

AVANT LE DEPART

Formalités d'entrée
Nous vous recommandons de vérifier les informations ci-dessous avant votre départ auprès des autorités concernées (ambassades, consulats), puisque des modifications peuvent avoir lieu.

- Pour tous les ressortissants français, le passeport, dont la validité est au moins égale à 6 mois à compter de la date d'arrivée au Laos et Cambodge, est obligatoire.

- Un visa est exigé pour entrer au Laos. Son obtention est sous votre responsabilité. Vous pouvez en faire la demande avant votre départ : https://laoevisa.gov.la mais sachez qu'il est possible de l'obtenir à votre arrivée à l'aéroport de Luang Prabang. Prévoir 2 photos d'identité et 35$ (pensez à faire le change). Les voyageurs doivent s'assurer que la date d'entrée est bien apposée sur leur passeport, par le service de l'immigration, au risque de devoir payer une amende (au moins 20$) pour séjour illégal au Laos.

- Pour le Cambodge, un visa est également obligatoire. Son obtention est sous votre responsabilité. Vous pouvez en faire la demande avant votre départ : https://www.evisa.gov.kh/ Sachez que vous pourrez aussi l'obtenir au poste frontière terrestre entre le Laos et le Cambodge. Il vous sera délivré par les autorités, pour un coût de 30$ environ (il vous faudra 2 photos, votre passeport et un formulaire à remplir).

- Pour les ressortissants étrangers, le passeport est obligatoire, et sauf dispense, un visa est nécessaire. Il doit être sollicité avant le départ auprès de l'Ambassade du Laos et du Cambodge de votre pays de résidence.

IMPORTANT : Veuillez noter que lors de votre inscription, vous devez décliner votre identité exacte, à savoir les noms et prénoms figurant sur votre passeport. A défaut, la compagnie aérienne se verra dans l'obligation de refuser votre embarquement.
Nous vous conseillons par ailleurs, de toujours avoir sur vous une photocopie de ces documents (page où apparaît votre photo), ainsi que de votre assurance, en cas de besoin, de perte ou de vol de l'original.

Pour plus d'informations :
Ambassade du Laos en France
74 avenue Raymond Poincaré
75016 Paris
Site web : http://www.ambalaos-france.com/home/

Ambassade du Cambodge en France
4, rue Adolphe Yvon
75116 Paris
Tel **:** 01 45 03 47 20
Courriel : ambcambodgeparis@mangoosta.fr

Sites utiles :
https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/laos
https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/cambodge

Santé
- Même si aucune vaccination n'est obligatoire ni pour le Laos ni pour le Cambodge, il est important d'être à jour dans vos vaccinations. Les vaccins diphtérie-tétanos-poliomyélite, fièvre typhoïde, et hépatites

virales A et B sont recommandés. La vaccination contre la rage et encéphalite japonaise peuvent être proposés dans certains cas.

- Un traitement contre le paludisme peut être conseillé. Pensez aussi à prendre des répulsifs anti-moustiques.

- Sur place, nous vous conseillons de ne pas boire l'eau du robinet. Préférez les eaux en bouteilles capsulées, ou pensez à purifier l'eau avec des capsules d'hydroclonazone. Évitez l'ingestion de glaçons, de jus de fruits frais, de légumes crus, de fruits non pelés et d'aliments (poisson, viande, volaille, lait) insuffisamment cuits. Pensez à vous laver régulièrement les mains avant chaque repas.
  Demandez l'avis de votre médecin ou à un centre de vaccinations internationales.

Equipement

Bagage :
Nous vous conseillons, dans la mesure du possible, de prévoir un bagage peu encombrant et facile à transporter. Pour des raisons de logistique nous vous demandons de limiter le poids du sac à 12 ou 15kg avec un seul bagage par personne. Pensez à vous munir d'un cadenas.
Pensez à prendre un petit sac à dos pour vos affaires de la journée (environ 35/40L).

Vêtements :
La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.
- Les chaussures de randonnée à tiges hautes sont préconisées pour une meilleure tenue du pied et de la cheville. (Evitez les chaussures neuves, ou essayer les bien avant. Il est très important qu'elles soient imperméables et confortables)
- Sandales ou tennis pour le soir
- Chaussures pour aller dans l'eau
- Un sac imperméable pour votre appareil photo (pendant la virée en pirogue)
- Sac à viande (cousu)
- Paires de chaussettes (de randonnée et pour le soir)
- 1 pantalon de trekking
- 1 collant
- 1 short ou bermuda
- 1 maillot de bain
- 1 serviette
- Chemises ou T-shirts à matière respirante
- 1 polaire chaude
- 1 coupe-vent en Goretex ou Micropore
- Cape ou veste de pluie
- Linge personnel et pyjama
- Vêtements de rechange
- Trousse de toilette
- Lunettes de soleil
- Chapeau ou casquette
- Des boules Quies
- Protection solaire
- Gourde 1L minimum ou Camel Bag
- Appareil photo, jumelles
- Lampe frontale
- Papier hygiénique
- Recharges ou piles pour appareils

Pharmacie
Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de premiers secours, mais nous vous conseillons toutefois d'emporter vos médicaments et traitements personnels : Aspirine, pansements et compresses, désinfectant, bande elastoplast, double peau pour les potentielles ampoules, anti-diarrhéique, collyre, pastilles pour la gorge, antibiotique à spectre large, anti-inflammatoire, pastilles d'hydroclonazone pour purifier l'eau, couverture de survie, et répulsifs anti moustiques.

Liens utiles
Ambassade de France au Laos :
Rue Setthathirath, BP 06
Vientiane
Tél : 00856 21 26 74 00
Permanence consulaire : 00 856 20 55 51 47 51
Courriel : consulat.vientiane-amba@diplomatie.gouv.fr
Site Web : https://la.ambafrance.org/

Ambassade de France au Cambodge :
1 boulevard Monivong - BP 18 - Phnom Penh
Tél : 00855 23 260 010
Courriel : ambafrance.phnom-penh-amba@diplomatie.gouv.fr
Site Web : https://kh.ambafrance.org/

INFORMATIONS PAYS

Géographie & Climat
Le Laos a des frontières avec la Thaïlande, la Birmanie, la Chine, le Cambodge, et le Vietnam. D'une superficie de 236800 km², il ne possède aucune façade maritime, il est seulement arrosé par le fleuve Mékong. Le Laos est essentiellement constitué de montagnes et de hauts plateaux.
Le climat est un climat tropical.
De mi-novembre à mi-février, c'est la saison sèche et fraîche. De mi-février à mi-mai, c'est la saison sèche et chaude. Quant à la mousson, elle s'étend de mi-mai à mi-novembre.
Le Cambodge est également un pays d'Asie du Sud-est d'une superficie de 181 035 Km2, entouré par le Vietnam, la Thaïlande et le Laos.
Côté climat, il connaît deux saisons :
L'hiver, de novembre à mars, la meilleure période pour visiter le pays. Relativement sèche, ses températures oscillent entre 25 et 30°C.
L'été, de mai à octobre, période très chaude (aux alentours de 35°C) avec de grosses averses relativement brèves en fin de journée
Pour plus d'informations, n'oubliez pas de consulter les conditions météorologiques avant votre départ.

Budget & change
Au Laos, l'unité monétaire est le Kip.
Novembre 2022 : 1 € = 17 770 Lak
Au Cambodge, la devise est le riel (khr). Cependant, c'est le dollar américain qui vous sera le plus utile. On vous rendra la petite monnaie en riels.
Novembre 2022 : 1€ = 4 278 khr
Vous pourrez changer facilement vos euros dans les banques ou pourrez retirer des dollars dans les distributeurs automatiques des grandes villes.
Attention, les taux de change fluctuent régulièrement. Renseignez-vous sur le taux fixé avant votre départ ou directement sur place.

Pourboires
Les pourboires sont facultatifs, mais si vous avez été satisfaits de votre voyage et du travail de nos équipes locales, il est d'usage de donner un pourboire. Nous vous recommandons 3€ par jour et par personne pour le guide + le chauffeur.
Pensez au budget pour vos dépenses personnelles.

Décalage horaire
Au Laos et au Cambodge, il y a + 6 heures de décalage en hiver, et + 5 heures en été.
Plus concrètement, s'il est 12h à Paris, il est 18h à Luang Prabang ou Siem Reap en hiver et 17h en été.

Electricité
Au Laos, il s'agit en général de prises de types américaines. Pensez à emporter un adaptateur.
Au Cambodge, ce sont les mêmes prises qu'en France.

Photos & Vidéos
Pensez à vous munir de batteries ou recharges pour vos appareils.
Pour tout portrait photo ou vidéo des gens que vous allez rencontrer, pensez à leur demander leur autorisation.

Us et coutumes
Au Laos ou au Cambodge, comme partout en Asie, il faut rester poli, ne jamais s'énerver, contredire quelqu'un, ni même élever la voix.
On ne se serre pas la main et les gestes affectueux doivent rester discrets dans les lieux publics.
Nous vous recommandons de porter des vêtements amples et discrets. Pour les femmes comme les hommes, évitez les shorts trop courts (préférez des bermudas au niveau du genou).
Lors de la visite de temples, déchaussez-vous avant d'entrer, et soyez correctement vêtu (jambes et épaules couvertes).
Pensez à contourner Bouddha par la gauche (dans le sens inverse des aiguilles d'une montre).
Il ne faut jamais toucher la tête d'une personne (même d'un enfant), c'est très mal vu. En aucun cas, une femme ne doit toucher un moine, sinon celui-ci perdrait tous ses mérites acquis.

Quelques mots du quotidien
Laos
Bonjour : Sabaai-dii
Merci : Khwap jai
Excusez-moi : Khaw thoht
C'est combien ? : Thao dai?

Khmer (Cambodgien)
Bonjour : Suai s'dei
Au revoir : Lia sunhhao-y
Oui (pour les hommes) : Baat
Oui (pour les femmes) : jaa
Non : te
S'il vous plaît : Sohm
Merci : Aw kohn
Excusez-moi : Sohm Toh
Bonjour, comment allez-vous ? : Niak sohk sabaay te

TOURISME RESPONSABLE

Dès leur création, les Covoyageurs ont cherché à promouvoir un tourisme responsable basé sur des valeurs de respect, de solidarité et de qualité sur un plan humain, environnemental et économique.
La prise de conscience et la sensibilisation de tous nous semblent primordiales.
Que nous soyons explorateurs, passionnés, randonneurs ou monoparentaux, nous sommes toujours les visiteurs invités des pays hôtes que nous parcourons.

Le Respect des Patrimoines
La nature et les sites culturels et historiques du pays visité constituent des richesses touristiques, uniques et irremplaçables. Ils sont aussi à l'origine du désir de voyager des Covoyageurs. Leur sauvegarde est primordiale et la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis du pays visité est donc essentielle.

Le respect des patrimoines naturels et culturels se traduit par :

- *le respect des sites culturels: ne pas dégrader des œuvres d'art ou des monuments, parfois simplement en les touchant!, ne pas prélever de vestiges archéologiques, ne pas acheter d'objets traditionnels ou sacrés provenant de sites vandalisés, etc.*
- *le respect des sites naturels: ne pas sortir des sentiers balisés, ne pas conduire hors-piste, ne pas rapporter de "souvenirs" partie intégrante du patrimoine naturel, prélever le moins de bois possible pour la cuisine, utiliser avec parcimonie l'eau potable, éviter de polluer avec des savons non biodégradables, faire lessive et toilette en aval et le plus loin possible des maisons et des puits, ne pas abandonner de déchets ou d'ordures derrière vous sauf s'ils peuvent faire l'objet de recyclage, ne pas faire de feu sans avoir demandé l'autorisation au préalable, etc.*
- *le respect de la faune locale: ne pas perturber les animaux dans leur vie quotidienne, toujours respecter une distance minimale lors de leur observation, ne pas chercher à les approcher, les caresser ou les nourrir, ne pas faire de bruit en les approchant, ne pas chasser ou pêcher d'espèces rares, ne pas chercher à acheter ivoire, écailles, peaux, coraux, coquillages, ou même animaux vivants, qui font souvent partie des espèces menacées et/ou protégées, ne pas demander à votre guide d'enfreindre ces règles, etc.*

Le Respect des Hommes
L'un des principaux intérêts des voyages proposés par les Covoyageurs réside dans l'authenticité et la diversité des rencontres effectuées avec les populations locales. Chacun de ces peuples fonctionne avec ses règles et ses traditions propres, souvent partie intégrante de leur culture et/ou de leur religion. On a coutume de dire qu'il n'y a pas de mauvais touristes, mais seulement des voyageurs mal informés. Là aussi, la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis des populations rencontrées est fondamentale.

Le respect des hommes se traduit par :

- *une attitude de respect et d'humilité vis-à-vis des populations locales rencontrées, de leur culture, de leur façon de vivre, de leur rythme de vie: respect de certains « codes », pas de tenue vestimentaire débraillée ou provocante, pas d'embrassade en public, pas de contact trop appuyé notamment sur la tête des enfants, pas de photo sans demander l'autorisation au préalable, etc.*
- *la prise de conscience des différences de niveaux de vie entre le Covoyageur et les populations rencontrées. Celles-ci peuvent générer des incompréhensions voire du ressentiment. Tous biens,*

services, cadeaux, nourritures, doivent être évalués en valeur locale (attention à ne pas déstabiliser interlocuteurs et marchés par des pourboires ou cadeaux manifestement disproportionnés par rapport aux pratiques locales, attention à ne pas exhiber appareils photos, caméras, matériels audio-vidéo, dont la valeur peut représenter des mois de salaires pour le pays visité, vous pouvez pratiquer le marchandage - qui fait souvent partie intégrante des traditions locales - mais avec tact, patience et humour, etc.)

- *des donations encadrées afin d'éviter certains effets néfastes d'un développement touristique rapide: nous vous encourageons à effectuer des donations sur place en nature (cahiers, stylos, fournitures, etc.) ou en numéraire mais nous vous recommandons de ne pas donner directement de cadeaux ou d'argent aux enfants car cela ne fait qu'augmenter la mendicité. Nous vous conseillons de vous rapprocher de votre guide local qui saura redistribuer au mieux vos présents.*

Le Développement d'un Tourisme Equitable

Toutes les activités touristiques génèrent des retombées économiques locales mais elles peuvent aussi provoquer des nuisances non souhaitées jusqu'à déstabiliser les équilibres sociaux du pays visité. Là aussi, la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis des retombées bénéfiques sur les populations rencontrées et le développement du pays est totale.

Le développement d'un tourisme équitable se traduit par :

- *une vigilance particulière des Covoyageurs dans le choix de ses partenaires locaux de façon à ce que les retombées économiques soient le plus justement réparties entre les acteurs du voyage (priorité donnée aux services rémunérés localement plutôt qu'aux organisations étrangères, ils en bénéficieront ainsi directement et sans intermédiaires, etc.)*
- *des voyages en petits groupes (maximum : 15 participants) qui privilégient un tourisme léger pour minimiser les impacts néfastes sur les ressources locales et l'environnement et qui permettent une meilleure intégration dans le pays visité*
- *une distribution sur le web et la suppression des intermédiaires commerciaux de façon à maximiser les retombées économiques locales.*

La Qualité des Services et des Relations Humaines

Les Covoyageurs est la première agence de voyages à proposer des circuits spécialement dédiés aux solos et aux monoparentaux. Quelle que soit votre façon de voyager, quel que soit votre profil de voyageur, quelle que soit la destination que vous avez choisie, les Covoyageurs cherchent à promouvoir un tourisme responsable qui vous fera découvrir dans un contexte authentique des natures insoupçonnées, de nouvelles cultures, des façons de vivre différentes.

Respect, tolérance et bienveillance font partie intégrante de votre voyage. Ils aident à magnifier rencontres et découvertes, et s'inscrivent dans le cadre du développement durable de la Terre et des Hommes.

Bon voyage !