

CHEZ LA BELLE ENDORMIE (16 JOURS)



Le Mékong, ses eaux rebelles, ses rivages pleins de magie, unique voie commerciale pendant longtemps, sillonne les montagnes et les forêts du Nord Laos. Avec lui nous entrons dans un pays magique, l'ancien royaume du million d'éléphants, protégé par un relief difficile.

Peuple de montagne, les Laotiens sont bien dans leur environnement. Face au développement rapide des pays voisins, ils gardent leur sérénité, semblent chercher un autre modèle. Peut-être est-ce juste cette insouciance qui les laisse rêveurs devant le spectacle de la nature. Ici rien n'est immense, incroyable, tout est normalement beau. Laissons-nous pénétrer par cette magie, profitons de cette nature aux éléments intacts. Goûtons à leur cuisine aussi épurée et épicée que leur caractère. Délectons-nous de leur insouciance et fondons nous dans la douceur de vivre de ce pays.

POINTS FORTS

- La descente du fleuve Mékong avec des commerçants
- La découverte de l'artisanat Tāi Lü de la vallée de la Nam Beng
- Les balades en montagne, à la rencontre des ethnies minoritaires
- La remontée de la rivière Nam Ou
- Rencontre avec les villageois dans des villages traditionnels
- La visite des marchés de Vientiane
- La préparation et la dégustation de plats traditionnels en compagnie d'une mère de famille

TYPE : VOYAGE CULTUREL
DURÉE : 16 JOURS
NIVEAU

PROGRAMME

Jour 1 : Vol France / Luang Prabang

Jour 2 : Luang Prabang

Arrivée à Luang Prabang. Installation dans une maison d'hôtes familiale du centre ville. Repos sur les bords du Mékong, ou en flânant dans cette capitale religieuse du Laos, inscrite au patrimoine de l'UNESCO depuis 1995. Découverte des massages laotiens avec la croix rouge de Luang Prabang.

Jour 3 : Luang Prabang



Visite guidée de la ville. Nous allons faire un tour au marché, puis visitons l'ancien palais royal et de très belles pagodes de cette cité religieuse en privilégiant le Wat Xieng Mouane,

le Wat des hollandais, le très célèbre Wat Xieng Thong. Montée sur la montagne sacrée Phou Si. Dans la soirée, nous goûtons à des spécialités familiales du nord du Laos.

Jour 4 : Luang Prabang / Nong Kiew

Matinée libre, possibilité de faire un tour à dos d'éléphant ou de flâner dans la ville. En fin de matinée, route vers Nong Kiew (3h). Balade entre les montagnes en pain de sucre vers une grotte historique de la guerre révolutionnaire laotienne. Découverte du sauna aux plantes médicinales (si indisponible, cette activité pourra être organisée à Luang Prabang). Nuit à Nong Kiew.

Jour 5 : Nong Kiew / Muang Koua

Une journée en remontant la rivière Nam Ou. Arrêt dans des villages isolés, baignade, déjeuner pique-nique au bord de l'eau, visite de villages d'artisans. Arrivée en fin de journée à Muang Koua, petit chef lieu de district de la province de Phongsaly, relais sur la route du Vietnam et de Dien Bien Phu. Dîner et nuit dans un hôtel simple.

Jour 6 : Muang La

Route vers le district de Muang La (2-3h). En collaboration avec des guides de randonnées de la province d'Oudomsay, marche dans la région de Muang La, à travers de belles rizières ou sur les pentes des montagnes, jusqu'à un village K'mou. Dîner et nuit avec les habitants (confort sommaire).

Jour 7 : Muang La/ Oudomsay



Nous passons la matinée avec les villageois: balade aux environs du village, vers les champs de riz ou pose de pièges dans la forêt. Repas pris tous ensemble en forêt. Dans l'après-midi, retour vers la vallée et route vers

Oudomsay (1h), capitale du Nord tournée vers la Chine toute proche. Nuit à l'hôtel.

Jour 8 : Oudomsay / Namet / Pakbeng

Route vers le district de Muang Beng (1h) où nous découvrons l'artisanat de coton contemporain des Tai Leu au village de Namet. Un projet de la coopération japonaise s'est consacré à la promotion et à l'amélioration de la production d'étoffes de coton. Rencontre de cette ethnie minoritaire. Découverte des techniques de culture, de filage, de teinture et de tissage du coton. Nous comprenons ainsi la place qu'occupe cet artisanat dans la vie des habitants. Déjeuner en compagnie de villageois. Poursuite de la route vers Pakbeng et le Mékong (3h). Nuit à Pakbeng dans un hôtel.

Jour 9 : Pakbeng / Mékong / Luang Prabang

Embarquement sur une jonque de batelier-marchand. Une journée sur le fleuve Mékong, rencontre avec ceux qui empruntent ce fleuve mythique, unique voie de communication entre Luang Prabang, certaines provinces du nord du Laos et la Thaïlande. Arrêt aux grottes de Pak Ou. Arrivée en fin de journée à Luang Prabang. Dîner libre pour apprécier la diversité qu'offre la ville. Nuit dans une maison d'hôtes.

Jour 10 : Tha Pene / Luang Prabang



Route vers le village de Tha Pene (45mn). Balade en moyenne montagne en compagnie de villageois du village de Tha Pene, à la recherche d'aliments dans les forêts avoisinantes. Préparation et dégustation

autour d'un feu, des mets cueillis. Visite de la cascade de Kuang Si et baignade. Retour en fin de journée vers Luang Prabang. Dîner et nuit.

Jour 11 : Luang Prabang / Vang Vieng

Une journée en route vers Vang Vieng, à travers les beaux paysages de montagnes du nord du Laos. Arrêt à Kassi et rencontres avec un groupe de personnes bénéficiant d'un système de microcrédit. Poursuite vers Vang Vieng. Nous sommes accueillis par la famille Fritchithavong qui sera notre famille hôte pendant notre séjour ici. Dîner en compagnie des Fritchithavong et nuit dans leur maison d'hôtes (confort simple).

Jour 12 : Vang Vieng

Une journée de détente et de découverte de la région de Vang Vieng. Nous suivons M. Fritchithavong, qui nous parle de son projet au village de Na Thong. Visite de grotte, baignade dans des résurgences et découverte des villages de cette région. Dîner libre pour apprécier la diversité qu'offre la ville.

Jour 13 : Vang Vieng / Lac de Nam Ngum

Le matin, route vers le lac de Nam Ngum. Navigation sur le lac et dégustation de poissons à la façon laotienne sur une des nombreuses îles désertes. Nuit dans un hôtel du bord du lac.

Jour 14 : Lac de Nam Ngum / Vientiane



Route vers Vientiane (2h). Petit tour guidé à travers la capitale laotienne pour voir les principaux monuments comme la stupa du That Luang, symbole de la nation laotienne.

Nous faisons un tour dans un des grands marchés de la capitale en compagnie d'une mère de famille. Préparation avec elle de spécialités laotiennes et dégustation. Nuit dans une charmante maison d'hôtes de la capitale.

Jour 15 : Vientiane /France

Le matin, visite des ateliers de la société Lao Farmer qui transforme les produits venant de leurs coopératives dans les campagnes laotiennes pour l'exportation. Présentation de la société et dégustation. Selon les horaires d'avion, temps libre dans la capitale, possibilité de prendre un bain de vapeur, de faire un massage ou de faire les derniers achats. Transfert pour l'aéroport et vol pour la France.

Jour 16 : Arrivée en France

Remarque

Le programme des J2 et J15 pourra être légèrement modifié, en fonction des horaires des vols. Une lessive peut être faite les J9 ou J11, prévoir du linge pour 10 jours.

Variante 22 jours

Il est possible de réaliser ce circuit en 22 jours. Fiche technique disponible sur www.visiondumonde.org ou sur simple demande.

NIVEAU

Trois jours de marche sans difficulté à travers la campagne laotienne (J6, J7 et J10 : environ 2-3 heures de marche par jour). Pour le reste du circuit, quelques courtes balades, sans difficulté lors des visites de sites.

Pendant la mousson, les pluies peuvent rendre les marches difficiles, voir impossibles. Le parcours des jours de marche pourra être modifié ou annulé en conséquence.

HÉBERGEMENT

Confort simple : hôtel ou pension de famille en ville. Salle de bain dans la chambre. Air conditionné pas toujours garanti. Confort sommaire (1 nuit le J6 près de Muang La) : nattes au sol, moustiquaires, petit matelas fin et oreiller, prévoir un sac à viande. Point d'eau en dehors. Pour les séjours de mi-novembre à fin-mars, les températures peuvent être fraîches la nuit. Nous pouvons utiliser des couvertures prêtées par les habitants. Si vous préférez, vous pouvez amener un duvet léger ou vous pouvez acheter une couverture au marché local pour 2 - 3 € et la laisser à la famille qui vous accueille. Nous alternons des conditions rustiques avec des intermédiaires plus confortables. Les personnes du même sexe peuvent être regroupées dans des chambres de deux personnes, sauf demande de chambre single. Supplément chambre single : 95 € (pas de possibilité de chambre single le J6).

PROJETS DE DÉVELOPPEMENT

Dans le cadre du circuit "Chez la Belle Endormie" les projets de développement s'appuient sur deux sources de financements : le fonds de développement (3% du prix hors taxes d'aéroport du voyage) et l'appui au développement villageois.

Quelques exemples de projets financés grâce au fonds de développement

- Elevage communautaire pour 24 familles de Nakhoy et 35 familles de Ban Pavie (visite le J6)
- Construction de 2 salles de classe et d'une bibliothèque dans le village de Namet (visite le J8)
- Réhabilitation du dispensaire de Tha Pene (visite de J10)

Appui au développement

Sur ce voyage, en plus des 3% du fonds de développement, 5 € par voyageur est consacré à soutenir financièrement des associations locales d'intérêts collectifs. Cet appui au développement est géré directement par les associations qui doivent simplement pouvoir justifier de son utilisation.

Il bénéficie notamment à : la Croix Rouge de Luang Prabang et aux divers comités villageois des villages qui nous accueillent tout au long de notre séjour.

Retrouvez tous nos projets sur www.visiondumonde.org

COMPENSATION CO₂ VOLONTAIRE



Avec le label CO₂Solidaire, Vision du Monde a choisi d'aller encore plus loin dans sa démarche de développement durable en compensant les émissions de CO₂ émises par son activité.

Voyageurs solidaires, vous pouvez aussi dorénavant choisir d'atténuer votre empreinte écologique. En optant pour la compensation des gaz à effets de serre émis lors de vos voyages, vous soutenez des projets du GERES (Groupe Énergies Renouvelables, Environnement et Solidarités) permettant de préserver le climat. Ce voyage au Laos entraîne le rejet de 5,04 tonnes de CO₂ dans l'atmosphère, ce qui correspond à une compensation volontaire de 121 €, ramenée à 41,14 € après déduction fiscale maximum.

DATES ET PRIX

Prix indiqués taxes d'aéroport incluses sur la base d'un groupe de 6 à 8 voyageurs.

Tous nos tarifs sont valables jusqu'au 14/10/12. Ils sont susceptibles d'évoluer après cette date. Nous consulter.

Dates	Prix TTC	Dates	Prix TTC
Du 22/10 au 06/11/11	2705 €	Du 14 au 29/07/12	2945 €
Du 12 au 27/11/11	2705 €	Du 28/07 au 12/08/12	2945 €
Du 19/11 au 04/12/11	2705 €	Du 11 au 26/08/12	2945 €
Du 11 au 26/02/12	2705 €	Du 20/10 au 04/11/12	2705 €
Du 18/02 au 04/03/12	2705 €	Du 10 au 25/11/12	2705 €
Du 17/03 au 01/04/12	2705 €	Du 17/11 au 02/12/12	2705 €
Du 14 au 29/04/2012	2705€		

Supplément éventuel en fonction de la taille du groupe	
Nombre de voyageurs	4 à 5
Supplément par voyageur	270 €

Réduction pour les enfants de moins de 12 ans : 190 €

Départs en petits groupes

Afin de préserver le caractère exceptionnel de ces voyages et de l'accueil proposé, nos groupes sont limités à huit personnes au Laos.

Le supplément petit groupe sera, s'il y en a un, facturé 35 jours avant le départ. Il vous serait évidemment remboursé si d'autres inscriptions venaient compléter le groupe. Il est lié au nombre d'inscrits sur chaque voyage, n'hésitez pas à nous contacter pour savoir où en sont les inscriptions pour votre voyage et si un supplément risque ou non de vous être facturé.

INCLUS DANS LE VOYAGE

- Vols réguliers Paris / Luang Prabang et Vientiane / Paris
- les taxes d'aéroport (280 €)
- l'ensemble des transferts (bus locaux, bateaux, minibus affrétés...)
- les repas (du déjeuner du J2 au déjeuner du J15 sauf repas mentionnés ci-contre)
- les hébergements (pension chez l'habitant, auberges, hôtels...)
- l'encadrement par nos guides
- l'entrée dans les différents sites visités
- l'assurance-assistance rapatriement
- l'appui au développement (5 € par voyageur)
- le fonds de développement (3% du prix du voyage).

NON INCLUS DANS LE VOYAGE

- Les dîners des J1, J9, J12 et J15
- les boissons et extras personnels
- les frais de visa (possibilité de le faire sur place en arrivant)
- une assurance annulation-interruption de séjour facultative (2,5% du prix du voyage)
- frais d'inscription : 15 € par dossier (offert pour toute inscription à plus de 3 mois du départ)
- la compensation CO₂ volontaire facultative.

