



Le Mékong 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. 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.

Avec l'extension dans le sud nous longeons le Mékong et la Thaïlande vers le sud. Sur les hauteurs du plateau des Bolavens, dans la désuétude de la cité royale de Champassack, vivons au rythme du fleuve devenu énorme et reposé.

POINTS FORTS

- La descente du fleuve Mékong avec des commerçants et la remontée de la rivière Nam Ou
- La découverte de l'artisanat Tai Leu
- Les balades en montagne à la rencontre des ethnies minoritaires et la découverte des villages traditionnels
- La préparation et la dégustation de plats traditionnels en compagnie d'une mère de famille
- La visite des plantations de thé du plateau des Bolavens
- Le séjour à Champassack près des ruines du Wat Pou
- La découverte à pieds et en bateau de la région des 4000 îles

TYPE : VOYAGE CULTUREL
DURÉE : 22 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 goutons 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 / Paksé

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. Temps libre dans la capitale, possibilité de prendre un bain de vapeur, de faire un massage ou de faire les derniers achats. Dîner libre et transfert pour le bus de nuit en direction de Paksé. Nuit dans le bus (confort sommaire).

Jour 16 : Paksé / Région des 4000 îles

Arrivée à Paksé le matin. Balade dans la ville, nous prendrons le petit déjeuner et nous aurons l'occasion de nous rafraîchir avant de prendre la route vers la région des 4000 îles (2h30). A cet endroit, le Mékong se divise en une multitude de bras. Ces terres basses sont très riches pour les cultures et la pêche. Visite des chutes de Pha Peng. Nuit dans une belle chambre d'hôtes sur l'île de Done Khone, pour profiter de la nature du lieu.

Jour 17 : Région des 4000 îles

Une journée de détente sur les îles, balade en bateau, à pied ou à vélo. Nuit dans notre belle chambre d'hôtes de l'île de Done Khone.

Jour 18 : Région des 4000 îles / Ile de Done Deng



Route vers le village de Kiet Ngong (2h). Balade à dos d'éléphants, à travers une forêt protégée, jusqu'à une ancienne citadelle Khmère. Poursuite vers l'ancienne capitale du royaume du Laos du sud,

Champassack (1h). Nuit sur l'île de Done Deng, en face de Champassack, sur les bords du Mékong, dans la maison d'accueil du village ou, pour ceux qui le veulent, chez les familles du village. Le village de Done Deng fait parti d'un projet de développement du tourisme vers les communautés rurales du Laos, projet conçu par le gouvernement laotien et financé par la banque de développement asiatique.

Jour 19 : Champassack / Wat Pou

Détente au bord du Mékong sur l'île de Done Deng. Balade autour de Champassack vers le site du temple pré-angkorien Wat Pou. Nuit dans la maison d'accueil ou chez les familles du village de Done Deng.

Jour 20 : Ile de Done Deng / Plateau des Bolavens



Route pour le plateau des Bolavens (1h). Avec son microclimat particulier et ses terres très riches, les français ont voulu exploiter très tôt le potentiel avec des plantations de café, de thé, de cultures

marâchères ... Journée sur le plateau, à travers les plantations de thé et de café partenaires des coopératives Lao Farmer. Discussion possible sur les techniques de culture et de commercialisation. Nous approfondirons nos connaissances sur le commerce équitable en découvrant le point de vue des producteurs. Balade dans la campagne, visite de cascade. Nuit aux chutes de Tad Fane dans un hôtel de campagne, aux chutes de Tad Lo ou dans un hôtel de Paksé.

Jour 21 : Plateau des Bolavens / Paksé / France

Route vers Paksé (1h), nous pourrons prendre un peu de temps pour aller au marché faire les derniers achats. Transfert vers la frontière thaïlandaise et route pour l'aéroport de Oubon Ratchatani (Thaïlande). Vol pour la France en soirée.

Jour 22 : Arrivée en France.

Remarque

Le programme des J2 et J21 pourra être légèrement modifié, en fonction des horaires des vols. Une lessive peut être faite les J9, J11, J16 ou J18, prévoir du linge pour 10 jours.

NIVEAU

Trois jours de marche sans difficulté à travers la campagne laotienne (J6, J7 et J10 : environ 2-3 heures de marche). 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, prévoir 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 : 160 €. Pas de possibilité de chambre single au village près de Muang La et sur l'île de Done Deng les nuits des J6, J18 et J19.

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

- Améliorer les capacités d'accueil de la maison communautaire de Done Deng (visite les J18 ou J19)
- Achat d'un cheptel de porcs pour 24 familles de Nakhoy (visite le J6)
- Réhabilitation du dispensaire à Tha Pene (visite le J10)

Appui au développement villageois

Sur ce voyage, en plus des 3% du fonds de développement, 11 € 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, à deux villages du bord du Mékong, à l'association des femmes du village de Namet 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 12/11/11	3295 €	Du 14/07 au 04/08/12	3535 €
Du 12/11 au 03/12/11	3295 €	Du 28/07 au 18/08/12	3535 €
Du 19/11 au 10/12/11	3295 €	Du 11/08 au 01/09/12	3535 €
Du 11/02 au 03/03/12	3295 €	Du 20/10 au 10/11/12	3295 €
Du 18/02 au 10/03/12	3295 €	Du 10/11 au 01/12/12	3295 €
Du 17/03 au 07/04/12	3295 €	Du 17/11 au 08/12/12	3295 €
Du 14/04 au 05/05/12	3295 €		

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 montant du supplément petit groupe est valable pour un groupe de 4 à 5 voyageurs sur l'ensemble des 22 jours. 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 Oubon Ratchatani / Paris
- les taxes aéroports (280 €)
- l'ensemble des transferts (bus locaux, bateaux, minibus affrétés...)
- les repas (du déjeuner du J2 au déjeuner du J21 sauf repas mentionné ci-contre)
- les hébergements (pension chez l'habitant, auberges, hôtels...)
- l'encadrement par nos guides locaux francophones
- l'entrée dans les différents sites visités
- l'assurance assistance-rapatriement
- l'appui au développement (11 € par voyageur)
- le fonds de développement (3% du prix du voyage).

NON INCLUS DANS LE VOYAGE

- Les dîners des jours J1, J9, J12, J15 et J21
- 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.

