

Révéléateur d'émotions

Vietnam • Cambodge • Laos • Thaïlande

Guide du pré-départ au Laos

Informations générales

Pays enclavé, le Laos qui dispose de stupéfiantes beautés naturelles, est fort d'une grande tradition spirituelle et de quelques vestiges relativement inexplorés. Avec à peu près la taille de la Grande-Bretagne, le Laos compte moins de 6 millions d'habitants ce qui en fait l'un des pays les moins densément peuplés du monde. Vous n'aurez aucun mal à vous retrouver au calme et à apprécier cette atmosphère paisible qui règne sur le pays !

Le Laos est couvert d'impressionnantes chaînes de montagnes, de vallées, de gorges et de denses forêts humides. Vientiane, la capitale, possède une atmosphère relaxante et Luang Prabang est une ancienne cité royale aujourd'hui classée au patrimoine mondial de l'Unesco. Dans cette ville les toits dorés des temples et les moines vêtus de leurs robes safran vous transporteront dans un autre monde.

Un pays d'accueil parfait pour les amoureux de la nature, les aventuriers et ceux qui veulent se décontracter. Des vacances de détente pleines d'expériences culturelles.

A vérifier avant le départ

- Assurance de voyage
- Passeport valide (au moins six mois de validité) et visa (ou deux photos d'identité format passeport, 20 \$US et une demande d'obtention de visa)
- Vaccination
- Devises étrangères (dollars américains / euros) ou carte de retrait internationale
- Une photocopie du passeport, soit scannée et envoyée sur votre boîte mail ou séparée de l'original

Assurance de voyage

Buffalo Tours fera tout son possible pour vous assurer un voyage agréable et en toute sécurité. Toutefois, au cours d'un séjour il existe certains risques dont vous devez être prémunis. Ainsi, nous exigeons de tous nos participants, soit couverts contre les risques liés au voyage, avant leur arrivée au Laos. L'assurance de voyage reste le meilleur moyen pour protéger vous et votre équipement en cas de problèmes dus à des voyages annulés, des retards, des urgences médicales, une perte de bagage(s)... Vous voyagerez plus serein en étant bien assuré.

République démocratique populaire lao / Laos




(Drapeau du Laos)



(Armoiries du Laos)

Devise nationale : *Paix, Indépendance, Démocratie, Unité et Prospérité*



Langue officielle	Lao
Capitale	Vientiane  17°58'0"N 102°35'60"E
Plus grande ville	Vientiane
Forme de l'État	République à parti unique communiste
- Président et Secrétaire général du Parti	Choummaly Sayasone
- Premier ministre	Thongsing Thammavong
Superficie	Classé 80 ^e
- Totale	236 800 km ²
- Eau (%)	2%
Population	Classé 101 ^e
- Totale (2008)	6 667 534 hab.
- Densité	24 hab./km ²
Indépendance	de la France
- Date	19 juillet 1949
Gentilé	Lao (Laotien, Laotienne)
IDH (2005)	▲ 0,601 (moyen) (130 ^e)
Monnaie	Kip (LAK)
Fuseau horaire	UTC +7
Hymne national	<i>Pheng Xat Lao</i>
Code ISO 3166-1	LAO, LA
Domaine internet	.la
Indicatif téléphonique	+856



Révéléateur d'émotions

Vietnam • Cambodge • Laos • Thaïlande

Visa & Passeport

Un passeport en cours de validité (valable encore 6 mois après la date de retour) est indispensable pour tout voyage au Laos. Veillez à ce que votre passeport soit bien signé. Le visa est obligatoire au Laos mais il est facile à obtenir. Les personnes se rendant au Laos à des fins touristiques doivent posséder un visa. Si vous arrivez par avion aux aéroports internationaux de Vientiane, Luang Prabang ou Paksé, vous pourrez obtenir votre visa à l'aéroport. Vous serez alors autorisé à rester 15 jours dans le pays pour la somme de 30 \$US. Ce visa est renouvelable à Vientiane seulement. Pour les visiteurs arrivant par voie terrestre du Vietnam, du Cambodge ou de Thaïlande, ils devront être munis d'un visa avant leur entrée au Laos. La formalité d'obtention est simple : il suffit de vous rendre à l'Ambassade du Laos de votre pays de résidence ou de séjour.

L'arrivée au Laos

Par avion:

La principale porte d'entrée au Laos est l'aéroport international de Wattay à Vientiane.

Par la route:

Entrer au Laos par la route est possible en passant par les postes frontières avec la Thaïlande à Houeixay dans la province de Bokeo et à Mittaphab (ou pont de l'amitié près de Vientiane) dans la province de Savannakhet. Du Laos vous pouvez également rejoindre la Chine par la route à Boten, dans la province de Luang Namtha. Il existe aussi un poste frontière entre le Vietnam et le Laos à Laksao.

Santé et bien-être

L'état général du système de santé au Laos est globalement insuffisant voire très médiocre dans certaines provinces. En cas d'accident ou de problème de santé grave, appeler le centre médical de l'Ambassade de France à Vientiane (00856) 21 41 50 ou (00856) 20 655 47 94. Les soins lourds ne peuvent être assurés de manière satisfaisante sur l'ensemble du territoire. La situation est particulièrement préoccupante dans les régions éloignées de la capitale compte tenu de l'insuffisance des moyens de transports, notamment la nuit.

Il est préférable de se faire soigner en Thaïlande (clinique Aek à Udon Thani - Tel : 66 42 34 10 33 qui peut dépêcher une ambulance à la frontière). Il n'existe pas de possibilité d'évacuation directe vers les villes voisines de Thaïlande par hélicoptère.

Contacts utiles sur place :

Établissements pouvant donner des soins de première urgence :

- Hôpital de l'Amitié : (00856) 21 41 33 06
- Clinique internationale : (00856) 21 40 22
- Hôpital Mahosot : (00856) 21 40 18/19 ou service des urgences : (+00856) 21 40 25
- Hôpital Setthathirath (+00856) 41 37 20
- Hôpital Aek à Udon Thani (Thaïlande) pour les urgences : (+0066) 42 34 25 55

Joindre en urgence Buffalo Tours : Utilisez le numéro de téléphone portable que votre conseiller de voyage vous aura transmis.

Sécurité

Voyager au Laos est généralement très sûr. La majorité des hôtels disposent de coffres à la réception ou dans les chambres, voire les 2. En voyageant en étant un peu prudent, vous ne devriez pas rencontrer de problèmes.

Pour éviter les mauvaises expériences nous vous conseillons de :

- Ne pas exhiber des sommes d'argent importantes ou des objets de valeur
- Laisser papiers et billets d'avion dans le coffre de l'hôtel ;

Joindre en urgence Buffalo Tours : Utilisez le numéro de téléphone portable que votre conseiller de voyage vous aura transmis



Révéléateur d'émotions

Vietnam • Cambodge • Laos • Thaïlande

Vaccination

Aucun vaccin n'est obligatoire, cependant il est conseillé d'être à jour dans ses vaccinations en particulier pour le DTP (diphtérie-tétanos-poliomyélite). Les autres vaccinations conseillées selon vos destinations et la durée de votre séjour : la fièvre typhoïde, l'hépatite virales A et B. Selon votre séjour vous pouvez demander conseil à votre médecin ou à un centre de vaccinations internationales.

Si votre condition médicale requiert une attention particulière, tel que les allergies ou autres états de santé qui peuvent entraîner des complications à l'étranger (médicaments et dosages spécifiques), faites écrire à votre généraliste une lettre décrivant la nature de votre condition médicale ainsi que du traitement adapté. Une fois au Laos, vous porterez toujours la lettre sur vous. Nous vous recommandons également d'apporter votre propre trousse à pharmacie contenant certains incontournables, comme le paracétamol, l'anti diarrhéique, un désinfectant, des pansements...

Monnaie & change

Le Kip (LAK) est la monnaie officielle. Il existe actuellement des billets de banque de 100, 500, 1000, 2000 et de 5000 Kips. Les monnaies telles que le Dollar US, l'Euro et le Bath thaïlandais sont communément acceptés pour le change.

A Luang Prabang et à Vientiane, vous pourrez changer vos devises à des taux compétitifs dans plusieurs bureaux de change agréés.

Concernant vos voyageurs chèques, ils pourront être échangés dans les principaux bureaux de change. Certaines banques disposent de distributeurs automatiques acceptant les cartes Visa et Master Card. Les paiements par carte sont acceptés dans la plupart des restaurants et hôtels. Si vous avez l'intention de vous rendre dans des régions plus reculées du pays, nous vous conseillons cependant de préparer une bonne réserve de Kips.

Le taux de change actuel est de 1 \$US = 8045 Kips | 1€ = 11499 Kips

Notez que le Kip du Laos n'est pas convertible en dehors du pays.

Pourboire au Laos

Nous vous proposons un guide qui vous donnera une idée des pourboires usuels au Laos. Ceux-ci ne sont absolument pas obligatoires et sont encouragés lorsque le service a répondu à vos attentes :

- Repas et restaurants : Dans les restaurants gastronomiques, vous estimerez sûrement que le pourboire est inclus dans le prix, dans les autres restaurants locaux, un pourboire n'est pas attendu, vous pouvez néanmoins laisser le change si vous le souhaitez.
- Groom : en moyenne 1\$US
- Femme de chambre : en moyenne 1\$US par jour
- Les pourboires pour les guides sont à votre discrétion, nous vous recommandons de juger votre pourboire selon la prestation du guide, voici une moyenne qui pourra vous aider : entre 5 \$US à 10 \$US par jour et par personne (dépend également de la taille de votre groupe), en moyenne 2 \$US à 5 \$US par jour et par personne pour le chauffeur.

Poste et Télécommunications

Le bureau de Poste de Vientiane est situé derrière le Marché du Matin. L'envoi de lettres est peu coûteux et généralement fiable. Cependant, si vous souhaitez envoyer un courrier urgent ou de valeur (de ou vers le Laos), l'utilisation d'EMS est vivement recommandée. Des cartes téléphoniques sont proposées pour les appels domestiques et internationaux. La plupart des hôtels offrent également la possibilité d'appels internationaux mais à des prix élevés. Pour appeler le Laos, il faut composer le 856 alors que le code pour émettre des appels internationaux est le 00. Vous accédez facilement à Internet à Vientiane et Luang Prabang, en raison du grand nombre de cybercafés présents dans les deux villes.

Vêtements et équipements

Des vêtements légers et faciles à nettoyer et à sécher sont chaudement recommandés. De bonnes chaussures de marche sont préconisées ainsi que des sandales pour la visite des temples et habitations locales :

- Vêtements personnels, articles de toilette, médicaments
- Crème solaire



Révéléateur d'émotions

Vietnam • Cambodge • Laos • Thaïlande

- Anti-moustique
- Vêtements légers
- Appareil photo
- Petit sac à dos pour les excursions et les nuitées à la baie d'Along
- Des chaussures appropriées pour le trekking, le vélo ou la marche dans des grottes
- Une gourde et un casque de vélo pour les voyages à vélo uniquement (Buffalo Tours est en mesure de vous fournir un casque de vélo, cependant nous vous recommandons de prendre avec vous un casque adapté à votre taille)

Veillez noter que les compagnies aériennes nationales imposent des restrictions sur le poids des bagages (~20 kg au maximum). Les cabines de train et de bateau ont également un espace de rangement limité. Nous vous conseillons donc de tenir compte de ces remarques pour préparer vos valises.

Climat & Tableau des températures :

Le Laos comprend 3 saisons. La mousson dure de mai à novembre (accompagnée de vents et d'orages violents), ce sont des régimes de mousson classique, de type tropical. Suit ensuite la saison sèche de novembre à mars. Enfin, entre les 2, le pays connaît ses plus fortes chaleurs. La meilleure période pour visiter le Laos se situe entre novembre et février lorsque la température est assez fraîche et que les pluies se font rares.

	Luang Prabang (Nord)		Vientiane (Centre)		Pakse (Sud)	
	Temp. moyenne (Degré Celsius)	Précipitation (mm)	Temp. moyenne (Degré Celsius)	Précipitation (mm)	Temp. moyenne (Degré Celsius)	Précipitation (mm)
Jan	13/28	25	17/28	7	17/31	2
Fev	15/31	24	20/30	13	20/32	16
Mar	17/32	42	22/32	34	22/34	25
Avr	20/35	103	25/33	85	24/35	75
Mai	22/33	129	25/32	246	24/32	245
Juin	22/31	172	25/31	280	23/31	324
Juil	22/31	219	25/31	272	23/30	433
Aout	22/31	269	25/30	335	23/30	467
Sept	21/31	187	25/31	297	23/30	308
Oct	20/30	84	23/30	78	22/31	116
Nov	18/29	28	21/29	11	20/31	30
Déc	15/27	9	17/27	2	17/30	2

Cuisine, régimes alimentaire spécifiques, eau du robinet

La nourriture traditionnelle laotienne est sèche, épicée et absolument délicieuse. Les ingrédients les plus communément utilisés sont le jus de citron, la citronnelle et la coriandre. La majorité de la cuisine lao est à base de légumes frais et de poisson, la plupart sont des poissons d'eau douce du fait de l'enclavement du pays. D'autres mets populaires incluent du poisson, du canard, du porc et du bœuf. La nourriture Lao s'accompagne de riz gluant. Dans les campagnes, les habitants partagent le repas à même le sol.

L'une des spécialités du Laos est le Laap, un plat traditionnel à base de poulet et de canard émincés, mélangés à du jus de citron, de l'ail et des piments, le tout cuit dans un bouillon de grains de gris non cuits qui ont été grillés et écrasés au préalable. Le Laap est généralement accompagné de légumes crus et de riz gluant. Une autre spécialité est le Tam Mak Houg, une salade à base de papaye, d'ail, de piment, de cacahouètes, de sucre, de saumure de poisson et de jus de citron, ce plat a la réputation d'être très pimenté ! Le barbecue Som moo est aussi un met délicieux. Il s'agit de saucisses de porc fermentées, souvent servies à la manière vietnamienne. Connu sous le nom de Naem Nuang au Vietnam, ce plat est servi avec des feuilles de riz transparentes, des pâtes fines, de nombreuses herbes, des légumes, de la salade et de la sauce. L'idée de base est de prendre un peu de tous les ingrédients et de faire soi-même des rouleaux de printemps.



Révéléateur d'émotions

Vietnam • Cambodge • Laos • Thaïlande

Si vous êtes végétarien, allergique à certains aliments, ou adhérent à un régime spécial, nous vous remercions de nous en tenir informé afin que nous puissions organiser vos repas selon vos conditions diététiques.

Ne buvez jamais d'eau non bouillie à moins d'utiliser des pastilles de purification (Micropur ou Hydrochlonazone) et évitez de consommer de la glace, sauf dans les grands hôtels. On trouve des bouteilles d'eau minérale partout dans le pays. Ne mangez pas de crudités, sauf dans les grands hôtels et les restaurants que nous vous recommandons.

Vacances et jours fériés

Au Laos, il existe un très grand nombre de jours fériés et de festivals. Les plus importants sont présentés ci-dessous :

- Festival de Sikhottabong (Février) : Cette fête religieuse a lieu au stupa de Sikhottabong dans la région de Khammouan.
- Festival de Vat Phu (Février) : Cette fête est célébrée lors de la pleine lune du 3ème mois du calendrier lunaire sur les terres de l'enchanteur Vat Phu à Champassak
- Boun Pee May : Le Nouvel An Laotien (Nouvel An Bouddhique) ou Boun Pee May, a généralement lieu en avril. Il s'agit de la fête la plus importante et la plus célébrée du pays.
- Festival des courses de bateaux de Vientiane (Octobre)
- Buon That Luang : Cette fête religieuse a lieu au mois de novembre autour du splendide That Luang
- Fête Nationale : La fête nationale a lieu le 2 décembre, elle commémore l'arrivée au pouvoir du Pathet Lao en 1975

Les différences culturelles & les comportements

Expérimenter et découvrir les différences culturelles est l'un des principaux attraits au cours d'un voyage. Pour cela, il nous semble important de respecter ces différences et d'encourager nos visiteurs à mieux les connaître. Les comportements en Asie diffèrent de ce que l'on a l'habitude de voir dans le reste du monde, soyez sûr de bien connaître et comprendre les us & coutumes locales afin de passer un séjour en toute tranquillité.

Voici quelques conseils qui vous aideront aux quotidiens :

- Pour saluer quelqu'un selon l'usage local, il faut joindre les mains comme en prière en s'inclinant légèrement (en regardant votre interlocuteur dans les yeux).
- Il est indispensable de faire preuve de déférence à l'égard des moines. Une femme par exemple, ne doit pas leur faire un don de la main ni leur adresser la parole.
- Les objets religieux exposés dans les pagodes ne doivent pas être touchés
- Porter des shorts et des jupes sous les genoux, en particulier dans les sites religieux
- Toujours enlever les chaussures lorsque vous entrez dans un temple, une pagode ou chez quelqu'un
- Le naturisme sous toutes ses formes est totalement inapproprié
- Enlever le chapeau lorsque vous entrez dans un site religieux ou que vous vous adressez à un moine
- Evitez de toucher la tête et le dessus du crâne des enfants
- Si vous voulez appeler quelqu'un de la main, faites-le la paume tournée vers le sol. Utiliser votre index ou votre main pointée vers le ciel peut-être interprété comme un geste sexuellement suggestif.
- Ne plantez pas vos baguettes dans votre plat, ce symbole est réservé à l'hommage aux morts, tel que l'on le fait avec les bâtons d'encens.
- Lorsque que vous tendez quelque chose à quelqu'un, utilisez vos deux mains ou votre main droite, la gauche étant réservée aux ablutions.
- Les gestes d'affection sont souvent mal vus en publique. Il est d'usage de ne pas s'embrasser et rare de voir un couple se tenir la main. De manière ambiguë les gestes d'affection entre personnes du même sexe sont monnaie courante au Laos, ne soyez donc pas choqué de voir deux amies du même sexe se tenir la main.

Réactions & manières

Ne jamais perdre son calme. Si vous avez à vous plaindre, faites-le de manière à ce que votre interlocuteur ne se sente pas insulté. Les Laotiens sont généreux à tout point de vue : financier ou matériel. Ils n'exigent rien en retour, comme si leur geste était normal et qu'il ne faille pas y attacher d'importance. Ils aiment venir discuter avec les étrangers pour



Révéléateur d'émotions

Vietnam • Cambodge • Laos • Thaïlande

perfectionner leur anglais (ou leur français) sans autre idée en tête. Les Laotiens sont souvent souriants quoiqu'un peu timides mais toujours prêts à vous rendre service. Il est bon de respecter cette attitude généreuse et de ne pas en abuser.

Dons et cadeaux

Il s'agit d'une question assez délicate pour les voyageurs qui veulent aider les communautés locales mais qui ne sont pas conscients des conséquences. Il existe plusieurs façons d'apporter une contribution positive aux communautés que vous visitez :

Dons appropriés

Buffalo Tours soutient un certain nombre de projets locaux et de bienfaisance. N'hésitez pas à visiter la [page Tourisme Responsable](#) de notre site ou demandez à votre guide accompagnateur comment procéder pour faire un don. Nous collectons des habits, des kits de premiers soins, des fournitures scolaires ainsi que des livres pour enfants et nous nous assurons de les transmettre directement au programme de charité ou au projet souhaité.

Mendicité

Ne donnez pas aux enfants qui mendient, ceci renforcerait leur croyance que la mendicité peut être une solution pour eux. Il est préférable de suivre les procédés établis par les locaux et la manière dont ils traitent les mendiants au sein de leur communauté. Par exemple, dans beaucoup d'endroits, il est considéré comme acceptable de donner aux personnes âgées, aux handicapés et aux mutilés de guerre puisqu'il n'existe pas de sécurité sociale ou d'autres moyens pour eux de toucher de l'argent. Les bouddhistes croient que donner aux mendiants leur porte le 'mérite'. Votre guide accompagnateur peut vous informer davantage à ce sujet.

Manières de donner

Donner de l'argent et des biens n'importe comment à des individus accentue une inégale relation entre les locaux et les visiteurs, et relègue les touristes à des simples fournisseurs d'argent. Ceci enlève aussi de l'estime personnelle à ces personnes puisqu'ils obtiennent de l'argent simplement pour être pauvre alors qu'ils pourraient tenter d'améliorer leur condition à travers d'actions au sein leur communauté. Nous devons aussi être vigilants de ne pas payer pour des actes de gentillesse (ex : payer des enfants pour faire des photos). Nous ne voulons pas encourager les développements d'une société qui compare chaque action humaine à un schéma potentiel de profit.

Ne donnez pas de bonbons aux enfants dans les villages que nous visitons. Les locaux n'ont pas accès aux soins dentaires et ceux-ci pourraient tomber dans la mendicité. Stylos, brosses à dents, habits ou d'autres biens qui en valent la peine, seront mieux distribués par une œuvre locale de charité, un enseignant ou un responsable de communauté.

Évitez de penser que vous devez nécessairement donner des choses matérielles. Le meilleur de ce que vous puissiez offrir est souvent une interaction comme un sourire, une plaisanterie, chanter une chanson, danser ou jouer à un jeu. Donner un peu de votre amitié, de votre temps, et d'intérêt pour vivre des moments avec les locaux est sans doute le meilleur des cadeaux.

Nous vous souhaitons un excellent voyage !

L'équipe francophone
de Buffalo Tours