slow TROTTEURS

CARNET DE ROUTE LAOS

L'ESSENTIEL DU LAOS

Capitale : Vientiane
Langue officielle : le Lao
Décalage horaire :
+6h en hiver / +5h en été
Indicatif téléphonique : +856
Monnaie : Le Kip Laotien
Les Laotiens utilisent le kip surtout pour les petits achats, mais aussi le baht et le dollar.
Le cours du jour ?
Santé : Une aide pour préparer **votre trousse à pharmacie ?**
Electricité : Le courant est en général de 220 V, 50 Hz.
Les prises comportent généralement deux fiches rondes (type C) ou deux fiches plates (type A)

VIENTIANE

FORMALITES

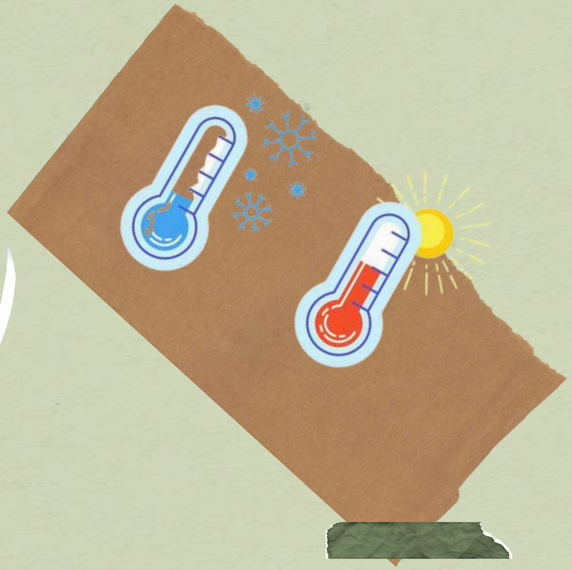
ADMINISTRATIVES...

Un passeport valable six mois après la date de retour est impératif.
Pour les citoyens français : un e-visa est disponible pour 45 USD et autorise 30 jours de séjour, mais il n'est valable qu'à certains points d'entrée du pays.
Le visa est également délivrable à l'arrivée (certains aéroports et points d'entrée terrestres)
Vous souhaitez en savoir plus sur vos **formalités pour le Laos ?**

SANITAIRES...

Pour connaître les **formalités sanitaires du jour au Laos**

NOS CONSEILS METEO



Le Laos est soumis à un climat tropical influencé par la mousson.
La saison sèche s'étend de mi-octobre à avril avec des températures douces, qui peuvent même être fraîches la nuit en décembre/janvier. Si l'on compte se rendre dans les montagnes, il est vivement conseillé d'emporter des vêtements chauds.

La période qui paraîtra idéale au plus grand nombre pour un voyage au Laos se situera donc de novembre à mars.

La saison « verte » s'étale de juin à septembre. Les averses tropicales sont souvent de courte durée (surtout sur la région de Vientiane) et la végétation est luxuriante.
Pour séjourner en montagne, le printemps est intéressant car les températures sont plus élevées et la végétation éclatante.
Il fait chaud surtout en avril-mai, mais la fréquentation touristique est moindre. Les pluies sont plus fréquentes et intenses dans le sud du pays.

NOS CONSEILS SANTE ET SECURITE

Aucun vaccin n'est obligatoire mais nous vous recommandons d'être à jour des vaccins universels DTP (Diphtérie-Tétanos-Poliomyélite).

Restez attentifs à vous protéger des moustiques en portant des vêtements longs dans certaines zones humides du pays. Et munissez vous d'un bon répulsif.

Prenez la précaution à ne consommer que de l'eau en bouteille, sachant que Slow Trotteurs vous fournira une bouteille à remplir à des stations d'eau potable.

Evitez de consommer des aliments crus ou peu cuits, sachant que les plats vietnamiens sont souvent bouillis.

Respectez les règles d'hygiène de base comme se laver les mains avant les repas.

Nous vous invitons à consulter votre médecin qui saura vous conseiller au mieux selon votre itinéraire.

Le Laos a acquis la réputation de destination sûre, affichant un faible taux de criminalité et un nombre d'escroqueries inférieur à celui des pays voisins, plus touristiques. Attention néanmoins, la petite délinquance augmente, notamment les vols à la tire.

Le réseau routier s'améliore et la circulation est peu importante, donc les accidents sont moins fréquents que dans les pays voisins. Ils restent néanmoins un risque pour les voyageurs, notamment en moto...

GERER VOTRE ARGENT

Le change

Slow Trotteurs vous propose un service innovant : 100 € en monnaie locale à votre arrivée dans une enveloppe remise par votre guide sur place.

Vous pouvez changer indifféremment dans les banques ou bureaux de change. Le taux y est globalement similaire. Les grosses coupures bénéficient d'un taux plus intéressant. Les billets usés ou endommagés peuvent être refusés ou changés à un taux bien inférieur.

Retraits et paiements

Aujourd'hui, on trouve des distributeurs dans la plupart des villes touristiques du Laos, mais les retraits sont plafonnés (env 250 USD maximum selon les banques) sans oublier la commission qu'elles appliquent.
Un nombre croissant d'hôtels, restaurants et boutiques à Vientiane et Luang Prabang acceptent les cartes Visa et Mastercard, mais ils peuvent appliquer une commission supplémentaire.

Vientiane : La capitale du pays regorge de somptueux monastères et temples, comme le fameux temple Pha That Luang ou le Wat Sisaket et ses centaines de statues de bouddhas. C'est une ville paisible mais qui regorge de vie et d'animations avec ses marchés locaux le long du fleuve et ses petits restaurants.

Luang Prabang : L'ancienne capitale royale est classée patrimoine mondial de l'Unesco. Implantée sur les rives du Mékong, vous découvrirez une architecture coloniale et des maisons colorées. Une grande partie de la ville est piétonne, vous pourrez donc flâner tranquillement, visiter les nombreuses échoppes d'artisanat et régaler vos papilles au marché nocturne.

Pakse et Champassak

Pakse a conservé de nombreux bâtiments de l'époque coloniale, maisons et palais résidentiels. Le magnifique temple pré angkorien de Vat Phou mérite une excursion, en passant par des petits villages tranquilles où la vie s'écoule au rythme des récoltes.

Région du Nord Laos

Cette magnifique région montagneuse, totalement préservée, se caractérise par ses paysages de cultures parsemées de pics karstiques, de jungles luxuriantes et de petits villages aux maisons de bois et aux toits de chaume nichées dans les collines.

Une région qui ravira les amoureux de randonnées, de nature et de cultures ethniques.

Si Phan Don ou les 4000 îles

Un lieu privilégié pour ceux en quête de calme et de détente. Baladez-vous au cœur des milliers de petits îlots dispersés sur le Mékong. Et ne manquez pas la sublime cascade de Li Phi ou tentez d'apercevoir les derniers dauphins d'Irrawaddy.

LES PERLES DU LAOS

LA GASTRONOMIE

Le riz gluant (khao niaw) est une des composantes principales d'un repas quotidien laotien. Le riz gluant est cuit à la vapeur dans de grands paniers tressés et est servi dans un petit panier en bambou, fermé par un couvercle. Ce riz est très collant et se mange en façonnant des petites boulettes compactes à l'aide des doigts. À la fin du repas, il faut refermer le panier à riz pour ne pas être impoli envers son hôte.

Le laap : plat emblématique du laos, c'est une salade traditionnelle de viande émincée agrémentée de petits oignons, menthe, coriandre, jus de citron.

Le mok : Spécialité de la ville de Luang Prabang, le mok consiste en un ballotin de poisson et mousse de poisson à la citronnelle et lait de coco cuits à l'étouffée dans une feuille de bananier.

Le khao poun est un plat populaire composé de nouilles de riz, qui peuvent être servies en soupe, accompagnées d'un bouillon de lait de coco épicé, de germes de soja et de feuilles de menthe.

Le tam mak houng, ou salade de papaye verte, est une institution culinaire laotienne. C'est l'équivalent du somtam thaïlandais. Les papayes vertes sont pilées avec de l'ail, du citron, du padek (résidus de poissons fermentés, souvent cru, à éviter si possible pour question d'hygiène) et du piment.

Les insectes : Ce type de plats riches en protéines est très populaire au Laos, au Cambodge et en Thaïlande. En effet, la cuisine laotienne possède plusieurs plats à base des insectes, de grillons, fourmis à araignées, etc. Ces insectes sont ensuite préparés de multiples façons : frits, sautés, cuits à la vapeur ou marinés, etc.

LA GASTRONOMIE

Quelques desserts ou en-cas sucrés :

Les **tuiles au lait de coco** sont délicieuses. On les achète fraîchement préparées dans les étals de rue, à Luang Prabang en particulier

Le khao lam : du riz gluant à la noix de coco présenté dans un segment de bambou.

Le nam van, littéralement « eau sucrée », est un mélange de fruits noyés dans du lait de coco sucré, que l'on déguste comme dessert.

Le khao tom, c'est du riz gluant avec de la banane ou de la patate douce, cuit dans des feuilles de bambou, soit à la vapeur, soit grillé.

Boissons :

Les **jus de fruits** sont nombreux et savoureux. Ils sont souvent sucrés au sucre de palme.

Le **thé** : une boisson largement répandue, souvent quelques feuilles de thé vert jetées dans un verre d'eau chaude.

Le **café** : produit sur le plateau des Bolavens. Il est souvent servi avec du lait concentré sucré.

La **bière** : la plus connue est la Beer Lao, assez légère 5°

Le **lao lao** : l'alcool national, préparé en faisant fermenter du riz gluant cuit, mélangé à de la levure et de l'eau.

CELEBRATIONS ET FESTIVALS

Pi Mai Lao : Le nouvel an laotien, à la mi-avril. Durant 3 jours, ces célébrations coïncident avec la fête de L'eau, très populaire, en particulier à Luang Prabang. La fête de l'eau est l'occasion pour tout le monde de s'adonner au rituel tant attendu : s'asperger d'eau. C'est une véritable bataille d'eau généralisée. On se barbouille de charbon noir et de farine blanche, de peinture rouge, pour éloigner les esprits.

Boun Bang Fai : Le festival des fusées. En mai / juin, lancer les fusées (artisanales) dans une ambiance joviale dans les temples ou au cœur des villages, a pour objectif d'implorer les premières pluies tant attendues, qui permettront de débuter la culture du riz. Musique, danses, bières seront au rendez-vous !

Boun Suang Heua : La fameuse course de pirogues, entre septembre et octobre selon les lieux. Ces compétitions organisées par les villages ayant accès au Mékong ou à une rivière prennent souvent place en fin de saison des pluies. De nombreux villages possèdent leur propre pirogue, pouvant accueillir environ 50 athlètes.

Boun Ok Pansa : Courant octobre généralement. Marquant la fin du carême bouddhiste. Une expérience riche d'émotions entre fêtes et célébrations religieuses dans les temples ou maisons illuminés de milliers de bougies et de loupiottes ! N'oubliez pas en soirée de déposer votre kratong (sorte de présentoir à bougies confectionné à partir de feuilles de bananiers et de bambou puis orné de fleurs) sur le Mékong ou la rivière la plus proche. Les eaux scintilleront alors jusqu'au petit matin. On forme ses vœux de bonne santé, prospérité et longévité en éloignant les mauvais génies.

US ET COUTUMES

Le geste de salutation traditionnel laotien se fait en joignant les deux paumes de la main, et baissant légèrement la tête.
Soyez vêtus correctement lors des visites de temples et n'oubliez pas de retirer vos chaussures avant d'entrer. Si vous êtes en short ou en jupe, on pourra vous demander de porter un « Sinh », une sorte de pareo/jupe laotien qui se louent souvent sur place.
Il est très impoli de poser ses pieds sur un meuble ou désigner quelqu'un avec ses pieds.
De même, il est irrespectueux de toucher la tête d'une personne, même d'un enfant. La tête est sacrée.
Les Laotiens offrent habituellement un verre d'eau à leurs invités. Il est poli de l'accepter même si vous n'avez pas à le boire.
La règle d'or, comme dans de nombreux pays d'Asie, est de ne jamais se mettre en colère. Même dans une situation difficile, conservez votre calme et ne montez pas le ton. Les laotiens sont réputés pour leur calme et les affronts ne font qu'aggraver la situation.

VOTRE VALISE

Quelques conseils précieux pour préparer votre valise :

Le Laos étant un pays tropical, les températures sont généralement élevées en journée comme de nuit même si au nord, les températures se rafraîchissent en soirée. Pour cela, il est préférable d'emporter des **vêtements légers en coton** pour supporter la chaleur mais se protéger quand même du soleil. Nous vous conseillons également de prendre un **pull ou gilet assez chaud** pour les soirées fraîches et les transports qui usent un peu trop de la climatisation. Des vêtements anti-transpirant seront très appréciables notamment pour les randonnées en zones rurales. Ce type de vêtement sèche relativement vite, ce qui peut aider lorsque le climat est humide. Emportez aussi des **vêtements longs** pour vous protéger des moustiques, surtout en soirée. Même si le Laos n'est pas bordé par la mer, on y découvre de jolis court d'eau, des piscines naturelles et cascades et bien sûr le Mekong. Il serait regrettable de ne pas en profiter sous prétexte que vous avez oublié votre **maillot de bain**, alors pensez y ! Pensez également à emporter de **bonnes chaussures de marche** dans lesquelles vous êtes à l'aise. On n'oublie également pas le **chapeau ou la casquette**, car le soleil tape très fort en journée, il serait dommage d'attraper un gros coup de soleil sur le visage et faire une insolation.

Qq bricoles utiles

- Une gourde (offerte par Slow Trotteurs)
- Une torche et un rouleau de papier toilette, qui peuvent toujours servir !
- Une petite trousse de secours avec quelques antihistaminiques, anti diarrhéique, anti-douleurs et pansements.
- une petite pochette étanche pour y stocker appareil photo et autres appareils électroniques : utile en cas de pluie inopinée !

Pensez que les hôtels disposent quasiment systématiquement d'un service de blanchisserie pour un coût peu élevé. Vous pourrez leur laisser sans craintes vos vêtements que vous retrouverez soigneusement pliés le lendemain.

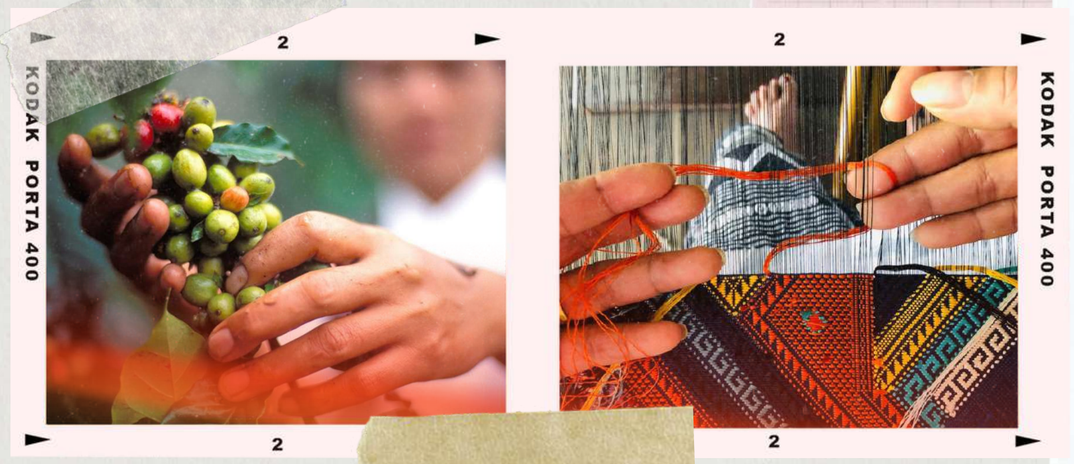
SOUVENIRS...

Riz gluant *: conservez quelques kilos supplémentaires dans votre valise pour ramener ce riz typique originaire du Laos. Vous pourrez également vous munir des petits paniers en bambou servant à le conserver au chaud et qui se trouvent partout à Luang Prabang.*

Café *: le café produit sur le plateau des Bolovens est particulièrement fameux et vous soutiendrez ainsi la production locale.*

Tissus et soieries *: la soie laotienne fait partie des soies sauvages, plus brute et plus naturelle d'aspect que les soies chinoises ou indiennes. Les dessins et motifs sont généralement constitués de symboles spirituels laotiens, de motifs mythologiques ou d'animaux.*

Sculpture sur bois *: le travail du bois est particulièrement raffiné et développé au Laos. N'hésitez pas à vous rendre directement dans des ateliers d'artisans pour admirer leur travail et y trouver des motifs originaux.*



Slow TROTTEURS

ພົບກັນໃຫມ່

Xo