slow TROTTEURS

Laos

VOYAGE RESPONSABLE LE TOUR DU LAOS
12 JOURS

Jour 1 : Arrivée à Vientiane

Bienvenue dans la capitale du Laos !

Arrivée de votre vol international à Vientiane.
Check In à l'hôtel pour vous reposer de votre voyage.
La capitale du Laos est peut-être la plus vibrante des scènes de cuisine de rue du pays. En sillonnant les marchés remplis de stands et d'odeurs appétissantes, vous aurez la possibilité de déguster un large éventail de spécialités locales. Parmi les plus populaires : de juteuses brochettes de porc au barbecue, des friandises sucrées et des salades laotiennes épicées.
Repas libres.
Nuit à Vientiane

Jour 2 : Découverte gourmande de Vientiane au coucher de soleil

Profitez aujourd'hui d'une visite guidée pour découvrir les charmes cachés de Vientiane, dont le nom signifie « la ville du bois de santal ». C'est l'une des capitales les plus paisibles au monde, bien loin de l'agitation des autres capitales asiatiques.

Votre guide viendra vous chercher à 9h00 ce matin. Votre tour démarre au serein Wat Sisaket, le seul temple laissé intact après l'invasion siamoise (Thaïlandaise) en 1828. C'est l'un des plus beaux temples de la capitale, avec ses couloirs remplis de milliers de statues miniatures de Bouddha.

Continuez avec le tout proche Wat Phra Keo. Transformé en musée religieux, ce temple renferme une collection d'art khmer et laotien. Tout proche, se trouve également le palais présidentiel. Bien que vous ne soyez pas autorisés à le visiter, il permet d'avoir un aperçu du passé colonial de la ville, puisqu'il servait à l'époque de résidence pour le gouverneur Français.

Arrêtez-vous ensuite au Wat Simuang, le temple le plus populaire et vénéré à Vientiane, considéré comme le gardien de l'esprit de la ville. Dans son enceinte, vous trouverez un pilier de l'époque angkorienne et selon la croyance populaire, si vous le contournez trois fois en cercle et faites un vœu, ce souhait se réalisera.

Niché près du marché du matin, se trouve le That Dam. Aussi appelé le «stupa noir», la structure était autrefois recouverte d'une couche d'or qui fut dérobée par les Thaïlandais lors de leur invasion en 1828. Dirigez-vous ensuite vers la rue Pangkham, avec ses boutiques de tailleurs et la fontaine Nam Phou. Vous pourrez alors voir comment les quartiers traditionnels de la ville se lient avec la modernité.

Votre guide et chauffeur privés vont ensuite vous guider au restaurant **Amphone**, membre de Secret Tables, situé dans une maison typique vientianaise à deux pas du That Luang. Une de leurs nombreuses spécialités qui vous seront présentées est la soupe de Khao Poun !

Jour 2 : Suite du périple...

Poursuivez votre visite jusqu'au monument du Patuxay, la version laotienne de l'Arc de triomphe, où vous pourrez monter les marches vers le toit et ainsi admirer une vue panoramique de la ville de Vientiane. Vous arriverez ensuite au That Luang, le temple le plus sacré du Laos. Construit par le roi Setthathirat au XVIème siècle, ce temple est resplendissant lorsque le soleil brille sur son imposante flèche dorée.

Terminez votre tour de la capitale par une promenade au coucher du soleil le long du Mékong. L'exploration gourmande commence dans une brasserie de bière locale appelée « Moon the night » en face du Mékong. Profitez d'un verre de Beerlao, que le Time Magazine a consacrée « meilleure bière locale de l'Asie", tout en admirant le coucher du soleil projeter sa lueur sur le fleuve puissant. Ici, vous serez accompagné d'une clientèle éclectique et variée. Vous croiserez des employés de bureau, des responsables gouvernementaux, des jeunes, des femmes au foyer, etc. Point de meilleur endroit au Laos qu'un bar à bière pour ressentir l'âme de la population locale et partager un moment d'intimité dans ambiance sympathique et décontractée. Quand les lumières de la ville s'allument, transfert vers Ban Sihom et Ban Anou, un quartier populaire parmi les habitants locaux pour les restaurants de rue.

Tout d'abord, naviguez à travers Sihom à pied, où les friandises sont variées et riches, comme les beignets de style laotien, des friandises et des boissons locales, ou le dîner populaire tel que le bol de nouilles, le pad thaï ou les rouleaux de boulettes de porc (ou « nem nuong » en Laotien).

Continuez à pied jusqu'au marché de nuit de Ban Anou, aussi connu comme le marché du 450ème anniversaire. Ce marché regorge d'une grande variété de saveurs locales qui pourraient plaire à tous les amateurs de bonne cuisine. Faites votre chemin à travers la petite ruelle enfumée avec des barbecues de brochettes de porc, tentez les insectes frits pour les plus aventureux ! Profitez de l'atmosphère vibrante remplie d'odeurs et des conversations animées entre les commerçants et les clients. Le guide peut vous aider à parler à ces sympathiques habitants et découvrir comment ils passent toute la journée pour préparer la nourriture.

En fin de soirée, vous continuerez à pied au détour de la rue vers un magasin de glace caché. L'idée d'associer la crème glacée et le riz gluant peut sembler étrange, mais cette combinaison locale vaut absolument la peine d'essayer. Vous ne le regretterez pas !

Retour à l'hôtel.

Nuit à Vientiane

Jour 3 : Vientiane – Moines et charité

Ce matin, partez à la rencontre des moines afin d'acquérir une meilleure compréhension de ce que représente la vie au Laos pour les Laotiens. Une rencontre privée avec les moines et la visite d'excellents organismes de bienfaisance sont dignes d'un voyage responsable, tout en donnant une perspective sur la façon dont le Laos est arrivé jusqu'à aujourd'hui et sur ce que l'avenir pourrait lui réserver.

Vous vous rendrez tout d'abord en dehors de Vientiane avec votre guide jusqu'au Wat Sok Pa Luang. Ce temple est encore décrit par beaucoup comme « le temple de la forêt ». En route, vous vous arrêterez avec votre guide à un marché local pour acheter des collations et des fruits pour donner en offrande aux moines (nous conseillons de dépenser environ 2-3$ par personne et d'éviter les emballages en plastique, l'idéal sont les fruits locaux et les aliments emballés dans des feuilles de bananier). Des moines de tous les âges vivent et étudient dans ce temple et dans le cadre de votre visite, un rendez-vous sera prévu pour vous asseoir avec un ou deux d'entre eux et discuter de façon informelle du bouddhisme et de la vie d'un moine. Vous aurez le temps de poser toutes vos questions. Vous pourrez ensuite explorer les environs du temple avec votre guide.

Un autre arrêt sera effectué au Centre de réhabilitation des femmes handicapées du Laos. Ce centre a pour objectif d'apporter des connaissances et des compétences aux femmes handicapées afin qu'elles puissent devenir des membres actifs et autonomes de la communauté. Le centre concentre ses efforts pour aider les personnes handicapées à acquérir l'autonomie et la confiance en soi nécessaires à une intégration sociale réussie. Une visite au centre vous offre la possibilité de parler à ces femmes et d'observer l'habileté avec laquelle elles créent des objets artisanaux. (Note : sous réserve de modification sans avis préalable des gérants)

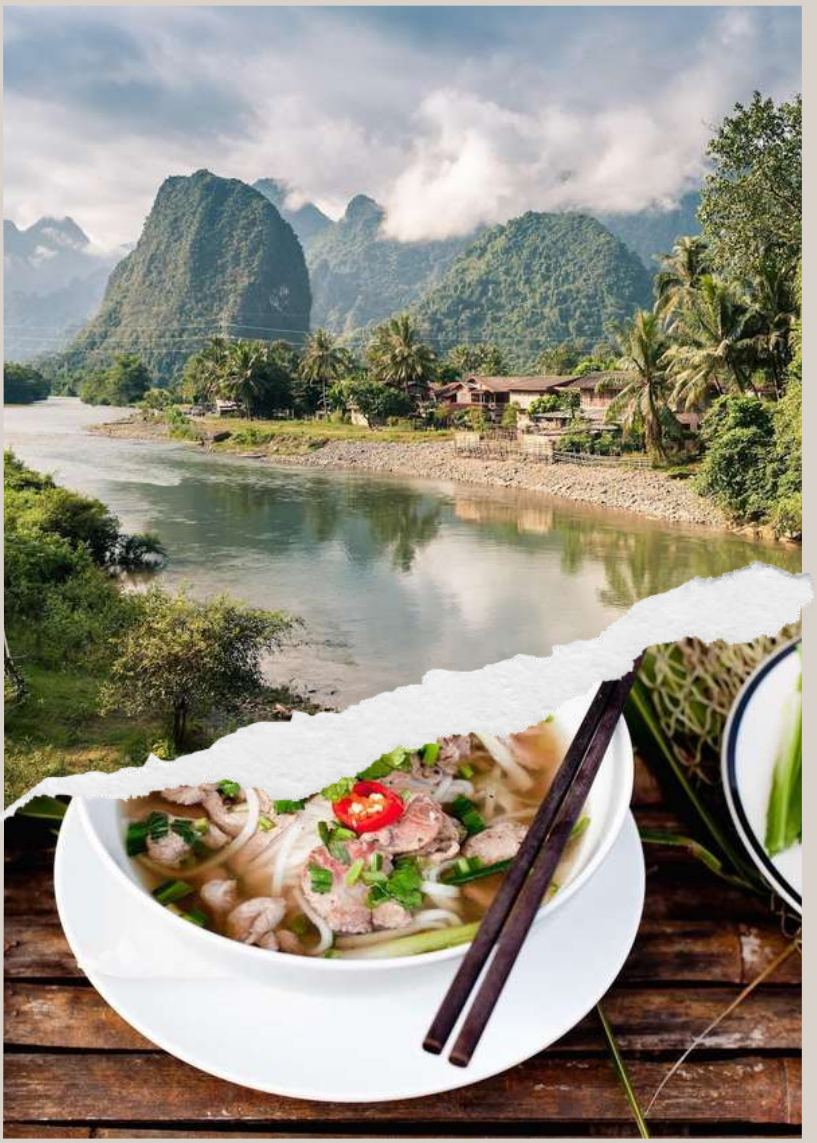
De retour en ville, visitez le centre COPE, une association œuvrant à aider les victimes des mines antipersonnelles. Une visite à ce centre fournit des informations précises sur l'histoire du Laos pendant la guerre d'Indochine, sur les effets durables des bombes non explosées dans la région et sur les efforts mis en œuvre pour les déminer.

Cet après-midi, profitez de la piscine de votre hôtel ou partez à la découverte de la ville à pied.

Dîner libre.

Nuit à Vientiane

Jour 4 : Vientiane – Vang Vieng



Départ ce matin de Vientiane en bus 45 places + camion bagages.

Après le petit-déjeuner, vous roulerez vers Vang Vieng, trajet d'environ 3-4 heures. Arrêt en route au marché local de Don Mak Kai. Vous pourriez être surpris par ce qui est à vendre !
Lors de votre arrivée à Vang Vieng, profitez d'un déjeuner type local en bord de la rivière Nam Song, les pieds dans l'eau.
Enregistrement à l'hôtel et repos avant de vous changer. N'oubliez pas votre maillot !
Cet après-midi, vous aurez un tour avec votre chauffeur et guide pour inclure la **grotte Tham Jang**. À l'intérieur, vous trouverez des stalactites et stalagmites spectaculaires et votre guide vous racontera la mythologie locale qui entoure cette grotte.

Un point de vue offre un panorama impressionnant et une fois que vous serez descendus vous aurez l'opportunité de nager dans l'eau naturelle.

Visitez une ferme organique spécialisée dans le rafraîchissant thé de mûres et vous trouverez également des marchés locaux qui pourraient vous intéresser.

Retour à la ville, passez le reste de l'après-midi à profiter de votre hôtel ou à vous promener dans les environs.

Cocktail coucher de soleil à Kop Chai Deu, Inthira Vang Vieng.

Nuit à Vang Vieng
<u>Distances et temps de trajet</u> :
Vientiane - Vang Vieng : 3-4 heure de route

Jour 5 : Vang Vieng – Luang Prabang : visite du centre en vélo

Départ ce matin de Vang Vieng en minivan 8-10 places + bagages à l'arrière. La route de Vang Vieng à Luang Prabang nous amène à travers les montagnes du nord sur des routes panoramiques et sinueuses. Afin d'offrir un maximum de confort aux clients et les véhicules les plus rapides pour faire la route, nous proposons des minivans plutôt qu'un bus.

Ce matin, nous partons à 7h00 du matin en route pour Luang Prabang, l'ancienne capitale royale. Nous ferons plusieurs arrêts en chemin, notamment aux marchés, mais aussi pour admirer les environs montagneux et karstiques particuliers à cette région.

En arrivant à Luang Prabang, déjeuner à Khai Phaen, un restaurant associatif qui aide à former les jeunes laotiens marginalisés. Enregistrement à l'hôtel et repos avant de vous changer et retrouver votre guide à la réception.

Visite du centre-ville à vélo : Votre visite du centre historique commence par la visite de l'ancien Palais Royal, devenu aujourd'hui le musée national, idéal pour se plonger dans l'histoire du Laos. Continuez jusqu'au Wat Xieng Thong, le temple le plus vénéré de Luang Prabang. Situé à l'extrémité de la péninsule, près du Mékong, ce temple fut construit en 1560 par le roi Setthathirat et est décoré de mosaïques et de sculptures ornées.

Après le déjeuner, poursuivez votre visite de la cité merveilleuse de Luang Prabang. Visitez le Wat Visoun, le temple le plus sacré de la ville, qui fut entièrement reconstruit en 1887, après avoir été détruit par les « Drapeaux Noirs », envahisseurs du sud de la Chine. Dans la cour du Wat Visoun, se dresse le stupa en forme de pastèque d'où il tire son nom.

Continuez ensuite vers le Centre d'Ethnologie et d'Arts Traditionnels (TAEC), un musée dédié à la découverte de la richesse ethnique du Laos. Les costumes traditionnels, les outils et l'artisanat sont mis en scène et accompagnés de descriptions détaillées et d'histoires. Cette visite est l'occasion de mieux appréhender les us et coutumes du pays (Remarque : fermé le lundi).

Puis, visite du centre d'information de Lao Friends Hospital tout proche. Des expositions temporaires de photographies s'y tiennent régulièrement, souvent celles du photographe japonais Kenro Izu à l'origine du projet.

La journée touche à sa fin, montez les 328 marches du Mont Phousi et admirez le coucher du soleil sur la ville et les collines environnantes. Visitez le marché de nuit coloré qui a lieu tous les soirs aux alentours de 17h30, le long de la rue principale de la ville, idéal pour acheter des souvenirs.

Dîner dans un restaurant local en centre-ville historique.

Nuit au Namkhan Ecolodge

Jour 6 : Luang Prabang - Kuang Si

En option : Pour les lève-tôt, profitez d'une visite très particulière à l'aube et observez les moines recueillir l'aumône. Quand le soleil commence à s'élever, de longues lignes de moines en robe couleur safran quittent leurs temples et déambulent pieds nus dans les rues pour collecter des offrandes auprès des habitants de Luang Prabang. C'est une cérémonie magnifique et sereine qui met en valeur la spiritualité du peuple du Laos.

Retour à l'hôtel pour le petit-déjeuner.

Après le petit-déjeuner, vous serez ensuite conduits au travers de la campagne de Luang Prabang vers les cascades de Kuang Si. Sur le chemin, vous traverserez de magnifiques paysages de rizières, des collines, des petits villages et profiterez de points de vue exceptionnels sur le Mékong.

En chemin, arrêtez-vous au Laos Buffalo Dairy Farm, une fromagerie qui se concentre sur le développement durable. Lancée par deux familles avec le slogan « Un but plutôt qu'une Porsche ! », Il s'agit de la seule usine laitière de bufflonne au Laos, qui produit une vaste gamme de fromages et de produits artisanaux, notamment de la mozzarella, du fromage bleu, de la feta et même des glaces ! Prenez l'occasion unique de vous rapprocher et de vous familiariser avec les buffles et les autres animaux de la ferme. En outre, redonnez à la communauté et à l'environnement locaux en soutenant la location de buffles auprès d'agriculteurs locaux, ce qui leur permet de générer des revenus supplémentaires, d'améliorer l'alimentation, les soins vétérinaires et un programme de sélection visant à revitaliser la génétique locale du buffle.

Savourez un plateau de fromages avant de dire au revoir aux buffles et à l'équipe !

En arrivant aux cascades de Kuang Si, détendez-vous et profitez du magnifique cadre naturel. Pour les plus aventureux, il est possible de grimper au sommet de la cascade par un chemin escarpé où une vue imprenable vous attend.

Ces chutes d'eau dévalent plusieurs niveaux de formations calcaires, créant une série de bassins d'eau turquoise, l'idéal pour se rafraîchir lors d'une journée chaude (veuillez garder une tenue décente). Donc n'oubliez surtout pas votre maillot !

Vous pourrez également visiter le sanctuaire des ours géré par la «Fondation de Libération des Ours ». Il y a actuellement 23 ours noirs d'Asie qui vivent dans ce centre. Ces ours ont été sauvés du braconnage qu'ils subissent du fait de l'utilisation de leur bile dans la médecine chinoise.

Déjeuner pique-nique écologique emballé dans des feuilles de bananiers 100% recyclable.

Retour à l'hôtel, le reste du temps libre à votre lodge.

Dîner à votre lodge.

Nuit au Namkhan Ecolodge

Jour 7 : Luang Prabang : Living Land & Bamboo Experience

Votre guide viendra vous chercher à votre hôtel vers 8h00 ce matin pour un court transfert vers la campagne. A 5 km de Luang Prabang, la ferme communautaire « Living Land » est une ferme entièrement biologique, située dans un magnifique cadre rural, au milieu des rizières. Les bâtiments de la ferme en bois guindé abritent un musée interactif qui offre une meilleure visibilité à de nombreux aspects de la vie rurale au Laos.Profitez d'une promenade guidée à travers la ferme de fruits et légumes bio et apprenez toutes sortes de métiers, de la fabrication des toits de chaume à la vannerie, en passant par la confection de nouilles et l'extraction du jus de canne à sucre.

Vous expérimenterez la vie d'un agriculteur et essayerez diverses activités, comme le labourage des rizières avec un buffle local. Attendez-vous à vous salir, prévoyez des vêtements de rechange ! Les douches et toilettes à l'occidentale sont disponibles. Le riz est la culture la plus importante à travers le Laos, et vous découvrirez les 13 étapes actuelles de la production de riz. La 14ème est la dégustation !

Veuillez noter que les activités peuvent être partagées avec d'autres visiteurs. Maxi 10 personnes.

Voyage responsable :« Living Land » est une entreprise communautaire gérée par les habitants locaux pour soutenir les enfants des familles d'agriculteurs pauvres, en leur fournissant des soins médicaux et une éducation décente.

Déjeuner à Ock Pop Tok (minimum 20 pax) - profitez d'une visite guidée gratuite pour apprendre les diverses techniques de tissages et teintures naturelles traditionnelles. Après le déjeuner, retour à l'hôtel, préparez-vous pour la soirée !

Ce soir, départ pour le Bamboo Experience. À l'arrivée, vous recevrez une courte introduction sur les usages traditionnels et modernes du bambou et ses significations dans la culture laotienne. Vous observerez le processus de tissage au bambou et pourrez essayer la danse Kamu du bambou, les échasses en bambou et le tir à l'arbalète.

Jour 7 : la suite...

Vous apprendrez ensuite à cuisiner le « khao tom », un dessert laotien traditionnel réalisé à base de riz gluant enveloppé dans des feuilles de bananier. Ce dessert est souvent donné aux moines lors de la cérémonie des aumônes.

Vous participerez ensuite à une cérémonie laotienne unique et traditionnelle, appelée le Baci. Le Baci est réalisé pour célébrer les évènements importants comme les mariages, les naissances, ou pour accueillir des invités. Il permet d'exprimer sa bonne volonté et de souhaiter bonne chance aux autres. Les Laotiens croient que chaque personne a 32 esprits qui constituent son essence spirituelle et le Baci est le rituel habituel pour rappeler dans le corps tous les esprits échappés.

Pendant le Baci, des plateaux de fleurs et des gâteaux sont préparés, qui sont ensuite touchés par les participants pendant le chant d'un mantra bouddhiste. Une fois le chant terminé, des fils de coton sont attachés autour du poignet des participants alors qu'ils reçoivent une bénédiction individuelle.

Puis, comme le veut la tradition, tous les participants s'assoient ensemble pour partager un délicieux dîner laotien authentique avec des plats autour du bambou. Vous dégusterez le « khao tom », le dessert que vous aurez préparé avant la cérémonie.

Appréciez l'authentique cuisine lao dans le confort de la maison de vos hôtes et prenez le temps de communiquer et de partager avec les habitants.

Nuit au Namkhan Ecolodge

Jour 8 : Luang Prabang : le monde du café laotien

Ce matin, suivez un spécialiste local de Saffron Coffee dans le monde du café responsable à Luang Prabang. Apprenez-en davantage sur la manière dont cette entreprise réinvestit ses revenus au profit de la population lao. Soutenez leur travail en faisant un don qui servira à planter des caféiers et à aider les communautés locales.

Saffron Coffee est une entreprise de développement social engagée dans des pratiques agricoles éthiques, durables et respectueuses de l'environnement. Ils travaillent directement avec les familles d'agriculteurs des tribus montagnardes du nord du Laos avec pour devise : « Nous pensons que le café ne doit pas seulement avoir bon goût, il doit aussi faire du bien. »

Faites la connaissance de l'expert local, un barista qualifié qui maîtrise parfaitement l'anglais. Il/Elle dirigera cette visite interactive dans le monde du café à Luang Prabang.

Empruntez un véhicule privé avec le spécialiste pour un transfert vers l'usine de traitement de Non Saat - Saffron. Observez ici le processus de traitement, le lavage et le séchage des grains, tout en découvrant la méthode de culture durable du café Saffron Coffee.

Observez les pépinières, le processus de décorticage, le classement et le tri des grains de café avant qu'ils soient transférés dans les bâtiments de Saffron, situés dans le village voisin de Pong Vaan. Ici, voyez un exemple de parcelle de café d'un agriculteur et comment ils entretiennent leurs caféiers avec des engrais organiques et des techniques de permaculture.

Le dernier arrêt sera la torréfaction du café (à tambour ou sur table) avant de passer à la dégustation avec des rafraîchissements (café ou thé) avec des viennoiseries fraîchement préparées.

Revenez ensuite au Saffron Coffee, le long du Mékong, pour un don officiel de 10 USD ! L'argent servira à aider l'entreprise à planter 10 arbres par don. Souvenez-vous de cet acte en plaçant votre nom sur un autocollant et en l'ajoutant au mur sans cesse croissant des donateurs !

Déjeuner dans un restaurant local.

L'après-midi est laissé libre avec des vélos a et navettes de l'hôtel laisse à disposition. Profitez de la piscine de votre hôtel ou inscrivez-vous à une activité optionnelle selon vos intérêts.

Pour le coucher de soleil, partez en tuk-tuk a **Xao Ban,** un jardin ouvert sur le Mékong et jouez à un jeu de pétanque tout en profitant d'un cocktail maison et des canapés laotiens. Les propriétaires laotiens seront ravis de partager leur passion de la cuisine. Faites comme à la maison !

Dîner à **Xao Ban**, pour une cuisine laotienne créative et colorée.

Nuit au Namkhan Ecolodge

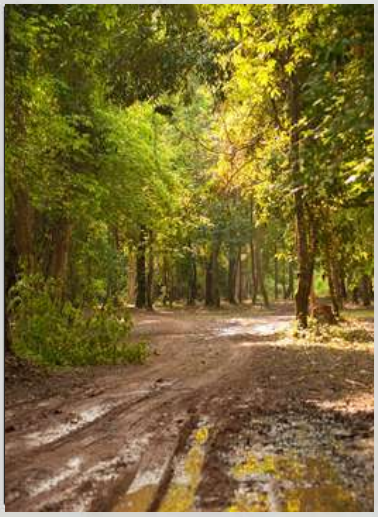
Jour 9 : Luang Prabang – Nong Khiaw

Après le petit-déjeuner à Luang Prabang, le guide et le chauffeur vous conduiront jusqu'à Nong Khiaw pendant 2h30. Après l'enregistrement à l'hôtel, profitez du déjeuner au Nong Khiaw Riverside. Après le déjeuner, visitez la grotte historique de Phathok. Les villageois de Nong Khiaw ont utilisé cette grotte comme abri de guerre pendant la « Guerre secrète », pour abriter les populations bombardées. Elle se trouve à environ 30 minutes à pied de Nong Khiaw. La visite guidée vous en dira plus sur une partie secrète de l'histoire du Laos. De la grotte, profitez d'une belle vue sur les rizières environnantes et la vallée. Revenez à Nong Khiaw le long d'un petit sentier à travers les rizières.

Profitez d'un coucher du soleil sur la rivière, avec un choix de restaurants locaux à proximité.
Nuit à Nong Khiaw

Distance et temps de trajet :
Luang Prabang – Nong Khiaw (134 km) :
2h30-3h

Jour 10 : Randonnée à Nong Khiaux



Profitez du petit-déjeuner face à la rivière alors que la brume flotte dans la vallée.
La belle randonnée d'une demi-journée aujourd'hui est idéale pour tous les âges. Découvrez la magnifique rivière Nam Ou en bateau tout en traversant des villages entourés de montagnes. Marchez jusqu'à la cascade cachée de Tadmok où vous pourrez vous rafraîchir. Visitez un village charmant et amical de Khmu.
Commencez la journée par une croisière sur un bateau traditionnel, doté d'un toit pour se protéger du soleil et de la pluie, en remontant la rivière Nam Ou pendant 40 minutes. Entouré de montagnes et de villages de passage nichés dans les forêts, vous verrez les buffles se baigner dans la rivière, des pêcheurs et, bien souvent, des enfants qui nagent dans la rivière. C'est un endroit idyllique qui vous procurera un sentiment de sérénité paisible et vous permettra de profiter de votre promenade en bateau.

Visitez le **village de Sopkhong**, un petit village Khmu où vous apprendrez davantage sur leur mode de vie. Parcourez ensuite les terres agricoles locales et les rizières jusqu'au seuil de la jungle et découvrez la magnifique cascade calcaire Tadmok. Détendez-vous et profitez d'un plongeon rafraîchissant dans ce cadre idéal où le déjeuner vous sera également servi.

Après 30 à 40 minutes, retournez au village par un petit chemin de terre qui arrive à la rivière, d'où vous aurez un transfert de 5 minutes en bateau pour vous rendre à Huay Hoy, un autre petit village Khmu.

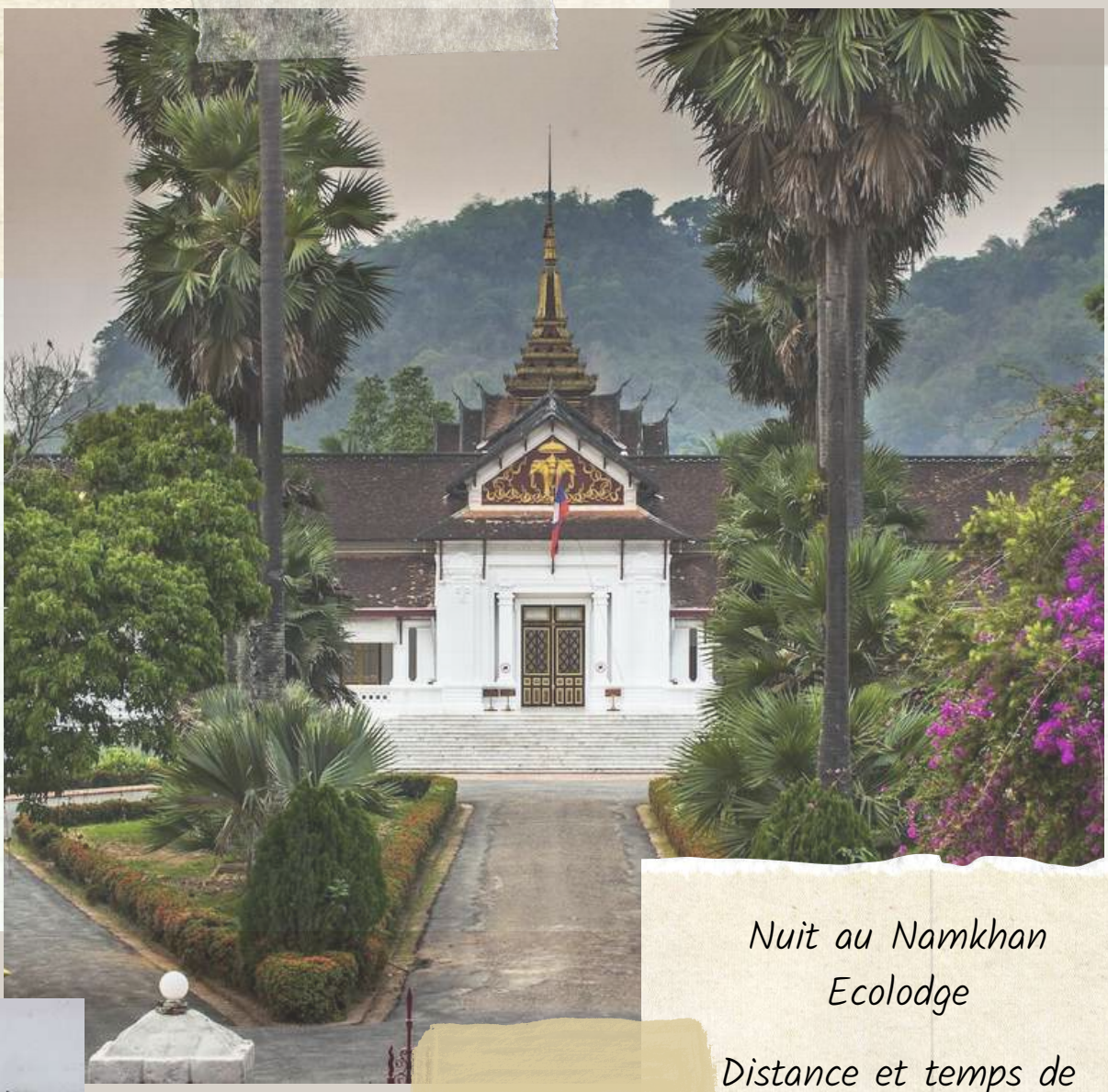
Prenez ensuite le bateau pendant 35 minutes pour retourner à Nong Khiaw.

Nuit à Nong Khiaw

Jour 11 : Nong Khiaw – Luang Prabang

Après un petit-déjeuner le long de la rivière, partez pour un trajet de 2h30, de Nong Khiaw à Luang Prabang.

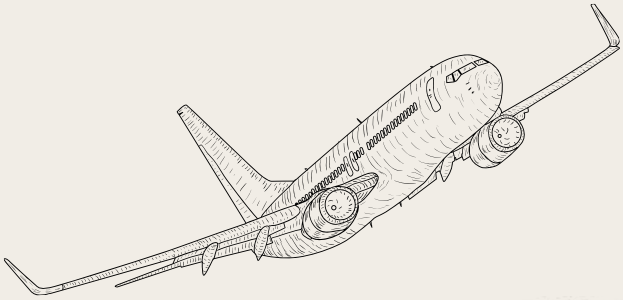
Arrivée à Luang Prabang, profitez du reste de la journée comme temps libre.



Nuit au Namkhan Ecolodge

Distance et temps de trajet : Nong Khiaw – Luang Prabang (134 km) : 2h30

Jour 12: Départ



Petit-déjeuner à l'hôtel.

Vous serez conduit à l'aéroport pour votre vol international en fonction de votre horaire de départ.

ພົບກັນໃຫມ