



Infos clés Vietnam et Cambodge

Le Vietnam

Pays de plaines noyées par le soleil que d'infatigables chapeaux coniques façonnent en de vastes rizières verdoyantes. Pays d'eau où les fleuves portent sur leurs veines soyeuses des sampans chargés de fruits odorants. Pays de montagnes au nord, berceau de la culture traditionnelle. Mais surtout pays d'hommes, de femmes, d'enfants issus de cinquante quatre ethnies différentes et qui en font la plus extraordinaire mosaïque de Visages, de langues, d'histoires et de couleurs.

Le Cambodge

On l'a appelé le "pays du sourire". C'est toujours vrai malgré les épreuves traversées. Renouant depuis peu avec le tourisme, le Cambodge est l'un des bijoux de l'Est asiatique. Surtout connu pour la magie d'Angkor et ses merveilles, ce pays offre une douceur de vivre et des paysages somptueux.



- Des itinéraires équilibrés entre marche et découverte
- La qualité de notre logistique et de notre correspondant locale
- **Un très bon rapport qualité/prix**

Nos voyages au Vietnam et au Cambodge :

Code	Voyage	Niveau
VE55	Les chemins mandarins	En forme
VE78	Hommes et rivages du Tonkin	En forme
VE79	D'Angkor Wat aux confins du Vietnam	En forme
	En liberté	
ASI01	Du Tonkin à la baie d'Along	En forme
ASI02	De la frontière chinoise aux portes du Cambodge	En forme

Pour plus de confort et de sécurité, partez bien équipés.

Nos partenaires



nous ont aidés à sélectionner des vêtements imperméables, légers et respirants, adaptés à nos circuits.

La tête

- Chapeau ou casquette

Exemple : "Sahara Hat", idéale grâce à la capacité de ses fibres à bloquer les rayons UV. Sa visière ajustée et sa cape qui couvre la nuque complètent ses qualités.



- Lunettes de soleil protection 3 ou 4 "emboîtant" bien le visage.

Le buste



- 2 tee-shirts légers et respirants pour permettre l'évacuation de la transpiration. Exemple : "Time out Tee".

- Seconde couche pour apporter de la chaleur tout en évacuant la transpiration. Exemple : "Breath hoody".



- Une veste imperméable idéale pour protéger du vent comme de la pluie. Exemple : "Velocity Jacket" dont l'enduction "Triple Point" permet en plus d'évacuer l'humidité dégagée par le corps.

Les jambes

- 2 pantalons :

- 1 plus épais pour une protection suffisante, à la fois respirant et déperlant, selon la saison et/ou en cas de mauvais temps.

Exemple "Sierra little pant".

- 1 plus léger pour plus d'aisance et confort pendant la marche. Exemple : "Stone pant", fluide et agréable au toucher.



- Short. Exemple : "Orchid short", en tissu léger, fluide, séchant rapidement, il offre une bonne protection contre les UV.

- Maillot de bain

- Collant épais pour la nuit

- Sous-vêtements de rechange

Les pieds

- Chaussures adaptées à l'activité, de préférence avec une membrane Goretex pour l'étanchéité et la respiration. L'accroche et la qualité de la semelle permettent la randonnée sur tous les chemins.

Exemple : la gamme "Matrix" de chez Asolo.



- Chaussettes de trekking type Thorlo "LTH" avec renfort aux talons et sur l'avant du pied.
- Des chaussures de détente (sandales ou baskets).

À noter que cette liste de vêtements est à adapter suivant la saison.

Équipement personnel à emporter

Votre sac (pas de valise excepté pour les circuits avec véhicule d'accompagnement ou hébergement fixe) ne doit pas dépasser 15 Kg.

Ce sac sera transporté dans la journée par bus et 4X4 et vous le retrouverez au camp, ou à l'hôtel, le soir. Votre sac à dos doit être suffisamment grand pour contenir vos affaires de la journée (gourde, appareil photo, coupe-vent, tee-shirt de rechange...).

Indispensables :



- Un sac à dos de 30/35 litres pour les affaires de la journée avec un dos tendu pour permettre la ventilation dorsale et une cape de pluie s'adapte au sac.
Exemple : Air Zone Centro 30 Z de Lowe Alpine
- Un sac de couchage de bonne qualité + drap cousu
- Couteau de poche (à mettre dans les bagages de soute durant le vol)
- Stylo, briquet, épingles de sûreté
- Lingettes humides pour la toilette
- Deux gourdes d'un litre (isothermes de préférence)
- Petit nécessaire de couture + nécessaire de toilette + une paire de lacets de rechange

Quelle que soit l'activité choisie, il est conseillé d'emporter :

- 1 lampe de poche
Exemple : la frontale de Petzl Tikka, ultra légère.
- 1 couverture de survie (modèle renforcé).
- Quelques sacs plastiques pour protéger vos affaires en cas de pluie ou un sur-sac étanche.
- Du papier toilette
- Des jumelles et un appareil photo (facultatifs)

Une pharmacie personnelle comprenant :

- 1 antalgique
- 1 anti-inflammatoire (comprimés et gel)
- 1 antibiotique à large spectre
- 1 antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif
- Des pansements et double peau, des compresses, une bande adhésive, du steristrip et du tulle gras

- 1 antiseptique
- Crème solaire et biafine
- Des pastilles pour purifier l'eau
- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger, veinotonique et vos médicaments personnels habituels.

Dans une pochette étanche :

- Passeport
- De l'argent liquide + CB
- Vote contrat d'assistance valable en montagne et à l'étranger (assurance Visages, carte Caf ou autres).

Matériel collectif fourni

- Matériel de cuisine collectif et individuel.

Hébergement

- A Hanoi, Saigon, Siem Reap et Pnom Penh, hôtel confortable, base chambre double.
- Train couchette confortable (VE55, 1 nuit et VE79, 2 nuits).
- Dans les villages en lodge (sommaire mais propre avec douches chaudes) (VE78).
- Dans les petites villes auberge ou maison d'hôtes.
- Pendant la marche, logement chez l'habitant sommaire (couchage sur nattes) mais typique et qui offre l'avantage de découvrir véritablement la vie des minorités du Tonkin. Pas de torrent à proximité de tous les villages, donc il n'est pas toujours possible de se laver.
- Dans la baie d'Along, jonque avec cabines de 2 à 4 personnes.

Nourriture

La cuisine vietnamienne riche et variée est l'une des plus raffinées au monde, allant des viandes exotiques aux succulentes créations végétariennes. Cependant, la base de cette cuisine est le simple riz blanc, accompagné d'une grande variété de légumes, de viande, de poissons, d'épices et de sauces. A chaque repas, nombreux petits plats ou chacun puise à sa guise avec les baguettes. On s'habitue très vite...

Transferts locaux et portage

Minibus. Avec vous uniquement vos affaires de la journée.

Encadrement

- Un guide Vietnamien francophone pour 4 à 14 participants.
- Un guide cambodgien francophone sur la partie Cambodge.

Aérien

Départ de Paris

Les vols sont prévus au départ de Paris sur vols réguliers (Air France, Cathay Pacific, Thai airways, Vietnam airlines)...

Départ de province

Il est possible de partir de toutes les grandes villes de province et aussi de Genève et de Bruxelles. Un supplément vous sera demandé au coup par coup en fonction de la Cie aérienne et de la classe de réservation obtenue.

Pour les départs avancés ou les retours différés un supplément de 60 € par personne pour surcoût et frais de dossier vous sera demandé. Dans ce cas, le rendez-vous et la dispersion se font à l'hôtel à Hanoi ou Siem Reap selon les cas.

Départ de Marseille

L'aéroport Marseille-Provence, gestionnaire des parkings, propose un très intéressant système de "**Chèque Parking**". Ce chèque d'un coût de 15 €, en basse saison et de 30 € en haute saison, est valable de 0 à 16 jours sur un parking précis indiqué dès l'arrivée à l'aéroport grâce à une signalétique spécifique. Une navette gratuite qui fonctionne 24h/24 vous dépose devant votre terminal de départ. Nous pouvons vous fournir ce chèque si vous le désirez. **Nous le réserver à l'inscription.**

Pour les circuits en liberté

Aérien

- Si vous prenez votre vol par l'intermédiaire de Visages, il est obligatoire de prendre notre assurance annulation à 2,5% sur la totalité du voyage pour pouvoir couvrir les frais d'annulation du vol.
- En effet pour obtenir des bons tarifs ces vols ne sont ni remboursables ni modifiables.
- Si vous achetez vous-même votre vol, il est impératif de nous communiquer votre heure d'arrivée et votre n° de vol au plus tard une semaine avant votre départ.

Convocation pour le départ

Avec aérien :

A l'aéroport. Les lieux et heures exacts vous seront précisés quelques jours avant le départ.

Sans aérien :

Au premier hôtel. Il est impératif de nous communiquer votre heure d'arrivée et votre n° de vol au plus tard une semaine avant votre départ.

Formalités et santé

- Passeport en cours de validité (6 mois pour le Cambodge et 1 mois pour le Vietnam après la date de retour prévu.
- 1 visa est nécessaire pour chaque pays

• **Visa : pour les treks au Vietnam exclusivement, le visa sera remis au passage de la douane sur présentation de l'invitation fournie par notre réceptif (envoyée dans votre carnet de route) + 25 € (à ce jour).**

Pour les voyages liberté, le visa est de 30 € par personne.

A l'inscription vous devez nous fournir les informations suivantes
La photocopie des 4 premières pages de votre passeport, ainsi que nous préciser votre profession.

Attention : pour le circuit Vietnam/Cambodge (VE79), le visa Vietnam est à faire impérativement en France. Le visa Cambodge est fait à l'arrivée à Siem Reap.

Cambodge

Nous vous conseillons de faire établir le visa à l'arrivée à l'aéroport de Siem Reap (2 photos d'identité + 25 \$ environ). Sinon :

Pièces à fournir pour l'obtention de votre visa :
- 1 passeport valide encore 6 mois après la date de retour
- 2 exemplaires de formulaire de demande de visa par personne que nous vous fournissons à l'inscription
- 1 copie du passeport (à joindre au 1er formulaire)
- 2 photos d'identités récentes
- 1 attestation de voyage fournie par nos soins
- 25 € en espèces

Ambassade du Cambodge

4 rue Adolphe Yvon - 75016 Paris - ☎ 01 45 03 47 20

Vietnam

Pièces à fournir pour l'obtention de votre visa :
- 1 passeport valide encore 1 mois après la date de retour
- 2 exemplaires de formulaire de demande de visa par personne que nous vous fournissons lors de l'inscription
- le n° d'accord fourni par nos soins
- 2 photos d'identités récentes
- 1 attestation de voyage fournie par nos soins (invitation)
- 60 € en espèces

Ambassade du Vietnam
62 rue Boileau - 75016 Paris - ☎ 01 44 14 64 00

NB : Vous pouvez aussi demander vos visas par l'intermédiaire de :
KM SERVICES - C.A.P.N. - Bat Ampère 3 C 93153 LE BLANC MESNIL
☎ : 01 48 65 24 94 - 01 48 65 55 66 / fax : 01 45 91 06 32
Tarif : 85 € de frais de visas + 25 € de prestation par pays.

Pas de vaccination particulière. Un traitement anti-paludéen est conseillé.

Pourboires

Ils font partie de la culture du pays. Il est de tradition de constituer une cagnotte (40 € par personne) pour les trekkings de 16 jours et (50 € par personne) pour les trekkings de 21 jours qui sera remise à la fin du trek aux membres de l'équipe. Ce geste de remerciement, auquel chacun participe selon sa satisfaction, est toujours apprécié.

Budget

Peu de dépenses sur place. 5 € environ par repas non inclus. Une ou deux visites non prévues éventuellement. Le must à ramener... Des sacs couchage en soie (5 € environ)... Sinon l'artisanat est très riche et peu coûteux (bijouterie, laques).

Alcool de riz

Notre hôte nous l'offrira à chaque fois que vous dormirez chez l'habitant. Le refuser sans vexer n'est pas toujours facile. Pour ceux qui n'aiment pas l'alcool buvez-en une gorgée et rendez-lui la tasse à deux mains ; vous en ferez le plus heureux des hommes...

La guerre

Certaines régions traversées ont été le lieu de batailles sanglantes entre les français et le Vietminh. Pour les Vietnamiens cela appartient complètement au passé d'autant plus qu'une grande partie des ethnies que nous rencontrerons ont combattu aux côtés des Français. La chaleur de l'accueil dans les villages en est une preuve éclatante.

Modalités de paiement

Si vous vous inscrivez + de 3 mois avant le départ, deux avantages :

- vous bénéficiez de 3% de réduction,
- vous versez un acompte réduit de 10%.

Les réductions ne sont pas cumulables et ne s'appliquent pas aux groupes constitués bénéficiant déjà d'un prix spécifique.

Sinon acompte de 30% lors de l'inscription : solde 30 jours avant le départ.

Pour toute inscription à moins d'un mois du départ, il est nécessaire de régler la totalité du circuit.

Conditions de vente

Les conditions générales et particulières de vente sont celles définies dans notre brochure générale.

Assurance

Nous vous engageons vivement à souscrire une assurance "Annulation-Assistance-Rapatriement" même si le paiement avec certaines cartes bancaires peut vous couvrir partiellement. C'est pourquoi Visages a négocié auprès d'EUROP ASSISTANCE une formule d'assurance totalement adaptée aux types de nos circuits. L'Assistance/Rapatriement, vous est proposée au prix de 1 % du prix du circuit choisi et l'annulation, perte et vol de bagages au prix de 2,5%. Elles peuvent être souscrites indépendamment l'une de l'autre, doivent être prises à l'inscription et ne peuvent prendre effet qu'après le paiement de l'intégralité du prix du circuit. Un exemplaire du contrat, détaillant les garanties souscrites et la procédure à suivre, vous sera adressé en même temps que la confirmation de votre inscription ou sur simple demande.

Visages

Licence n°005950003
Garantie financière : LCL - 05200 Embrun

Responsabilité civile professionnelle :
RCP : AXA France - 26 rue DROUOT - 75009 PARIS

Inscription

A l'aide du bulletin d'inscription figurant à la fin du catalogue VISAGES, ou ci-joint, à la fiche technique, accompagné d'un acompte de 30 %. Un exemplaire du bulletin d'inscription vous sera ensuite retourné, validé par nous.

Le Vietnam

Le Vietnam est une bande de terre dont la configuration rappelle la lettre S. Situé au centre de l'Asie du sud-est, il est bordé au nord par la Chine, à l'ouest par le Laos et le Cambodge, et s'ouvre à l'Est et au Sud sur la mer Orientale et l'océan Pacifique. La côte s'étire sur 3 260 km et les frontières terrestres sur 3 700 km. À vol d'oiseau, la distance nord-sud est de 1 650 km; la largeur maximale du territoire au nord atteint 600 km, au sud 400 km et la largeur minimale est de 50 km dans la région de Quang Binh. Le Vietnam est un carrefour pour les déplacements entre l'océan Indien et l'océan Pacifique.

Le climat

Le Vietnam se trouve dans une région de climat tropical et subtropical, avec des moussons, beaucoup d'ensoleillement, un abondant volume pluviométrique et une grande humidité. Certains endroits proches du tropique du Cancer et les régions d'altitude ont un climat tempéré.

Les températures moyennes annuelles de 22 à 27°C sont très propices au tourisme même si la température moyenne varie d'une région à l'autre : 23°C à Hanoi, 26°C à Ho Chi Minh Ville et 25°C à Hué.

Le Vietnam compte deux saisons bien distinctes, soit la saison sèche et froide (de novembre à avril) et la saison chaude et pluvieuse (de mai à octobre). Les changements de température sont plus marqués dans les provinces du nord ; la différence de température atteint jusqu'à 12°C alors que dans les provinces du sud, la différence n'est que d'environ 3°C. Ces deux saisons montrent toutefois les signes des quatre saisons : printemps, été, automne et hiver, surtout dans le Nord.

La topographie

Les collines et montagnes représentent les trois quarts du territoire du Vietnam. Il y a quatre régions montagneuses principales.

La région du nord-est (appelée aussi Viet Bac)

Elle s'étend de la vallée du Fleuve Rouge au golfe du Bac Bo. On y trouve nombre de sites pittoresques bien connus comme les grottes de Tam Thanh, de Nhi Thanh (Lang Son), la grotte de Pac Bo, la chute de Ban Gioc (Cao Bang), le lac de Ba Be (Bac Can), le mont Yen Tu et la Baie d'Along (Quang Ninh). Le plus haut sommet de la région du nord-est est Tay Con Linh : 2431 m.

La région du nord-ouest

S'étend de la frontière avec la Chine jusqu'à l'ouest de la province de Thanh Hoa. C'est une magnifique région avec Sapa (Lao Cai) à 1500m d'altitude, une station de montagne et un lieu de contact avec les habitants des ethnies H'Mong, Dao, Kinh, Tay, Giay, Hoa, Xa Pho...

La région abrite aussi l'ancien champ de bataille renommé Dien Bien Phu et le mont Phan Si Pan, 3143 m, point culminant du Vietnam.

La cordillère de Truong Son du nord

Elle s'étend de l'ouest de la province de Thanh Hoa à la région montagneuse de Quang Nam-Da Nang. On y trouve la magnifique grotte de Phong Nha (Quang Binh) et des cols bien connus le col Ngang (col transversal), le col de Hai Van (col des Nuages)... En particulier, la piste Ho Chi Minh est connue de tout le monde pour les exploits des Vietnamiens pendant la deuxième grande résistance.

La cordillère de Truong Son du sud

Située à l'ouest des provinces du Trung Bo méridional. Suite aux massifs, c'est une vaste région appelée Tay Nguyen (Hauts-Plateaux du Centre). Cette région légendaire recèle encore plusieurs secrets sur la flore et la faune, surtout sur la culture originale des minorités ethniques. Da Lat est une station de villégiature idéale établie à la fin du 19^e siècle.

Le Vietnam a deux grands deltas : le delta de la rivière Rouge et le delta du Mékong.

Le delta du Fleuve Rouge (plaine du Bac Bo)

D'une superficie d'environ 15 000 km² est formé d'alluvions charriées par le Fleuve Rouge et le Fleuve Thai Binh. C'est le berceau des anciens Vietnamiens et de la civilisation du riz irrigué.

Le delta du Mékong (plaine du Nam Bo)

D'une superficie de quelque 36 000km² est très fertile et a un climat favorable. C'est le plus grand grenier à riz du pays. Le territoire Vietnamien est quadrillé par des milliers de cours d'eau de petites et grandes dimensions. Le long de la côte, s'ouvre une embouchure sur une vingtaine de kilomètres, favorisant ainsi le système de navigation fluviale

Les deux systèmes de cours d'eau importants sont le Fleuve Rouge au nord et le Mékong (Cuu Long) au Sud.

La côte du Vietnam s'étire sur 3 260km.

En la longeant, vous trouverez de belles plages comme Tra Co, Sam Son, Lang Co, Non Nuoc, Nha Trang, Vung Tau, Ha Tien... A certains endroits, la montagne avance vers la mer, formant des baies pittoresques comme la Baie d'Along inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO.

Le Vietnam possède nombre de grands ports : Hai Phong, Đà Nang, Qui Nhon, Cam Ranh, Vung Tau, Sai Gon...

Le pays compte aussi des archipels composés de milliers d'îles et îlots dispersés du Nord au Sud dont ceux de Hoang Sa (Paracels) et de Truong Sa (Spratley).

Intitulé officiel : République socialiste du Vietnam.

Superficie : 331 114 km² (60% de la France).

Population : 82 millions d'habitants.

Capitale : Hanoi

Peuples et ethnies :

Vietnamiens (84%), Chinois (2%), Khmers, Cham et une soixantaine de groupes ethnolinguistiques.

Langues : vietnamien, chinois, dialectes des ethnies montagnardes.

Religions : Confucianisme, taoïsme, bouddhisme, christianisme.

Institutions politiques : Communiste, parti unique (Parti Communiste Vietnamien, PCV).

PNB : 33,4 milliards de \$US.

NB/hab : 420 \$US.

Croissance : 4,7%.

Inflation : 0,1%.

Principales activités :

Agriculture (riz, pêche), pétrole, charbon, industrie (électricité, aciérie), tourisme.

Principaux partenaires :

Japon, Singapour, Corée du Sud, Allemagne et France.

Le Cambodge

Géographie

Pays de plus de 180 000 km², le Cambodge s'étire sur 580 km dans le sens est-ouest et sur 450 km du nord au sud et bénéficie, au sud-ouest, d'une ouverture côtière de 443 km sur le golfe de Thaïlande. Bordé au nord par le Laos, à l'Ouest par la Thaïlande, il partage sa frontière la plus longue (1 228 km) avec le Vietnam, à l'Est. Sa topographie s'ordonne autour du Mékong et du Tonlé-Sap (le plus grand lac d'Asie du Sud-Est). Ce dernier s'écoule vers le Sud et traverse le Vietnam pour rejoindre la mer de Chine. Le Mékong traverse le pays en venant du Laos et gagne le Vietnam pour se jeter dans la mer de Chine méridionale. Pendant la saison des pluies, le Mékong déverse son trop-plein dans le lac (dont la superficie passe de 3 000 à 7 500 km²). Pendant la saison sèche, c'est le lac qui alimente le fleuve. Ce processus de régulation du lac en fait l'une des plus importantes réserves mondiales de poissons d'eau douce.

La majorité de la population se concentre sur les rives de ce lac et des deux grands fleuves. Les régions frontalières sont bordées de plateaux boisés. Au sud-est, le massif du Phnom Aural culmine à 1813m. Au Sud-Ouest, la chaîne des Cardamomes borde le golfe de Thaïlande.

Climat tropical caractérisé par une saison sèche et une saison des pluies (de mai à novembre). Lors de celle-ci, l'humidité ambiante rend la chaleur difficile à supporter. Ce sont les zones de montagne qui sont les plus arrosées ; les pluies pouvant d'ailleurs rendre difficile les déplacements dans certains endroits. Egalement risque de cyclones sur la côte en fin de saison. La saison sèche est la meilleure période de visite du pays.

Nourriture

La cuisine cambodgienne mélange allègrement les influences vietnamienne, thaïlandaise, chinoise et française. Beaucoup de soupes, de riz (aliment de base de la population) et de légumes. De temps en temps de la viande (buffle et porc) mais surtout du poisson et du poulet. Également des tortues d'eau, dans la région du lac, et du gibier (chevreuil) dans les zones forestières. Les préparations sont agrémentées de citronnelle, coriandre, gingembre et prahoc, une spécialité khmère. Côté fruits, on retrouve tous les parfums des tropiques : bananes, jacquiers, noix de coco, pastèques, etc. Les mangues, exquises, n'ont pas le même goût qu'ailleurs.

Superficie : 181 035 km²

Population : 12 000 000 d'habitants

Capitale : Phnom Penh

Religion : Bouddhisme

Régime politique : monarchie constitutionnelle

Langues : Khmer, français, anglais et vietnamien

Monnaie : le riel (1€ = 4019 KHR).



M Bernaudon