FICHE TECHNIQUE saison 2024 Vietnam - Laos

DECOUVERTE DU VIETNAM ET DU LAOS, DE LA BAIE D'HALONG AU PAYS DES ELEPHANTS

16 jours – 15 nuits – 13 jours de marche et découvertes – *Randonnée Niveau 1*

Voyage au Vietnam et au Laos, Hanoï, montagnes de Maï Chau, baie d'Halong, Luang Prabang et peuple Khmu.

Viamonts trekking (sarl vstm) Tel.: 05 61 79 33 49 Mail: info@viamonts.com

Après avoir quitté la ville typiquement animée de Hanoï, nous partons pour une randonnée de quatre jours sur les hauts plateaux de Maï Chau, à la rencontre des ethnies locales qui cultivent le riz, la cacahuète et élèvent les carpes et les poissons chats pour leur consommation personnelle… puis c'est un autre visage du Tonkin que nous découvrons, à bord d'une jonque traditionnelle pour naviguer dans la célèbre Baie d'Halong, parmi les innombrables îlots et pains de sucre qui longent la Mer de Chine… Direction ensuite au Laos à Luang Prabang, classée au Patrimoine Mondial par l'Unesco, avec la visite des temples, véritables trésors de l'architecture laotienne. Un mini trek de trois jours, dans les collines, à la rencontre des minorités Khmu et Hmong Fleuris qui cohabitent, viendra compléter ce voyage haut en couleurs, avant d'embarquer sur une jonque afin de descendre la rivière Nam Ou, un des affluents les plus importants du Mékong où hautes falaises, pics karstiques et pains de sucre dominent le cours d'eau… Un voyage complet, marqué par la couleur, les traditions et la beauté des paysages… au pays des parfums !

Le Vietnam en vietnamien s'écrit Viêt Nam ; c'est un pays d'Asie du sud est qui se situe à l'est de la péninsule indochinoise. A l'ouest, il est bordé par le Laos, le golfe de Thaïlande et le Cambodge ; au nord, la Chine délimite les frontières ; à l'est et au sud, il plonge ses terres dans la mer de Chine méridionale. La capitale est Hanoï. Son territoire est composé de plusieurs ethnies dont la plus importante est celle des Viêt. Plus haut dans les régions montagneuses, on trouvera les Hmong, les Thaï, les Dzaos, les Hoa, les Khmers. Le Vietnam enregistre une nette progression au niveau économique depuis la levée de l'embargo américain dans les années 1 990 et le tourisme ne cesse d'augmenter d'année en année.

Le Laos fait quant à lui frontière avec la Chine sur 200 km, la Birmanie sur 150 km, la Thaïlande sur 1 000 km, le Vietnam sur 1 000 km et le Cambodge sur 150 km. Ce petit pays est ouvert au tourisme depuis 1 990 et plus de 2,5 millions de personnes l'ont visité en 2 010. L'objectif du gouvernement est de faire du Laos une destination de réputation mondiale en termes de tourisme durable.

Les points forts du voyage

Les ethnies locales des plateaux de Maï Chau.
La baie d'Halong, classée au Patrimoine Mondial par l'Unesco, à bord d'une jonque traditionnelle.
La découverte de Luang Prabang au Laos, classée au Patrimoine Mondial par l'Unesco.
La rencontre avec les minorités Khmu et Hmong Fleuris du Laos.
La découverte du village des éléphants.
La descente en jonque de la rivière Nam Ou, un affluent des plus importants du Mékong.

PROGRAMME

Jour 1 : **France - Hanoï**
Vol pour Hanoï.

Jour 2 : **Hanoï**
Arrivée sur l'aéroport de Hanoï, accueil par notre équipe puis installation à l'hôtel situé au cœur de la ville. Visite des principaux monuments de Hanoï selon le plan géomancien chinois, avec la pagode de Tran Quoc (pagode de la défense et de la patrie), le temple taoïste de Quan Thanh en plein centre de Hanoï ; les jardins de ce temple sont un havre de paix d'où émanent la sagesse et la sérénité… Poursuite des visites avec le temple de la littérature dédié à Confucius et aux lettrés…Découverte également du musée ethnologique où l'on pourra avoir une première approche quant aux ethnies que nous rencontrerons lors de notre randonnée. Il y a même des reconstitutions de maisons traditionnelles. Ensuite, une petite balade en cyclo-pousse permettra de découvrir l'ambiance particulière qui règne dans les quartiers animés… Rue des lampions, rue des fleurs, lac de l'Epée Restituée… le cyclo-pousse reste le moyen idéal pour avoir une vue d'ensemble de la ville sans jamais être noyé dans la circulation intense des scooters.
Transfert : minibus privé, 1 heure environ.
Hébergement : hôtel.
Repas inclus : dîner.
Repas non inclus : petit déjeuner - déjeuner.

Jour 3 : **Hanoï - baie d'Halong**
Après avoir visité les ateliers de broderie et d'objets en porcelaine de Sao Do, départ pour l'un des plus beaux sites du monde classé au Patrimoine Mondial par l'Unesco : La Baie d'Halong… Embarquement sur une jonque traditionnelle très confortable et départ en « croisière découverte » dans la Baie… Dans un cadre féérique, découverte des milliers d'îlots et pains de sucre à moitié recouverts de verdure exubérante qui jalonnent les eaux claires couleur émeraude… Visite de la grotte de la Surprise avec ses nombreuses concrétions insolites de calcaire et montée sur le piton de Titov (facultatif) afin d'avoir une vue imprenable sur la Baie…baignade possible sur la plage de Titov… Dîner à bord de la jonque à base de fruits de mer et poissons fraîchement pêchés.
Transfert : minibus privé, 3 heures 30 environ, 170 kms.
Hébergement : Nuit à bord de la jonque en cabines climatisées.
Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 4 : **Baie d'Halong - Ninh Binh (Tam Coc)**
Après avoir admiré le lever de soleil sur le pont supérieur du bateau, poursuite de la croisière à travers les pains de sucre aux formes animales et humaines : tortues, vieux pêcheur, coq de combat… Déjeuner à bord puis retour sur le rivage. Départ pour Ninh Binh via Haï Phong, en traversant le Delta du Fleuve Rouge.
Transfert : minibus privé, 2 heures 30 environ, 120 kms.
Hébergement : hôtel.
Repas inclus : petit déjeuner- déjeuner - dîner.

Jour 5 : **Nin Binh - vélo et barque en baie d'Halong terrestre - Maï Chau**
Visite des temples des rois Dinh et Le à Hoa Lu, l'ancienne capitale du Vietnam ; transfert ensuite pour la baie d'Halong terrestre. Promenade à vélo parmi les îlots rocheux noirs qui surgissent du sol et qui contrastent avec le vert soutenu des rizières alentours… superbes paysages ! Continuation en barque dans le dédale des canaux qui encerclent les rizières… pains de sucre, grottes sous lesquelles nous passons, petites maisons isolées et entourées d'eau… cet endroit est un havre de paix où la grandiosité des lieux ne fait qu'ajouter au charme de cette région superbe et envoûtante… Retour sur la terre ferme pour le déjeuner puis départ pour Maï Chau dans une végétation de plus en plus luxuriante… Nuit à Maï Chau dans une superbe maison sur pilotis.
Transfert : minibus privé, 3 heures 30 environ, 150 kms.
Hébergement : en gîte chez l'habitant.
Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 6 : **Randonnée sur le plateau de Maï Chau**
Court transfert dans la région reculée de Van Maï où coule la Rivière Noire ; départ en randonnée parmi les rizières cultivées par les Thaï… les sentiers s'infiltrent peu à peu dans les montagnes et entrent progressivement dans le territoire des Hmong, appelés « les chats » (Méo) en raison de leur agilité… Cette ethnie pratique toujours la culture sur brûlis et descend seulement en vallée pour acheter du sel, des fils de couleurs pour leurs broderies et quelques denrées que l'on ne trouve pas sur les hauts plateaux… Nuit en gîte chez l'habitant dans un village Hmong.
Temps de marche : 6 heures environ.
Dénivelée positive : + 400 m.
Dénivelé négatif : insignifiant.
Hébergement : en gîte chez l'habitant.
Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 7 : **Randonnée au pays des Thaï Noirs**
Traversée de la jungle par les petits sentiers qui sillonnent tantôt les forêts de bambous tantôt les fougères arborescentes et les palmiers…Nous sommes au pays des Thaï Noirs… le sentier débouche parfois soudainement dans une clairière où quelques maisons sur pilotis aux toits de chaume surplombent les rizières alentours et les cultures… paysages de rêve ! Maîtres des hautes vallées fertiles, depuis la Thaïlande et le Laos, les Thaï Noirs habitent les fonds de vallées, là où les récoltes sont les plus productives. Arrivées dans de nombreux villages lors de cette journée et rencontres quasi permanente avec les habitants qui cultivent non seulement le riz mais aussi la courge et la cacahuète… Nuit au cœur d'un village Thaï nommé Pieng Ve.
Temps de marche : 6 heures environ.
Dénivelé positif : Insignifiant.
Dénivelé négatif : - 500 m.
Hébergement : en gîte chez l'habitant.
Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 8 : **Randonnée chez le peuple Muong**
Parmi les rizières en terrasses et les nombreuses mares où on élève les poissons, nous traversons de nombreux villages… les paysages y sont magnifiques ! Peu à peu, le petit sentier nous amène sur le territoire des Muong, une ethnie originaire du sud du Yunan qui a élu domicile dans les vallées verdoyantes de Maï Chau. Nuit en gîte chez l'habitant.
Temps de marche : 6 heures environ.
Dénivelée positive : insignifiant.
Dénivelé négatif : - 600 m.
Hébergement : en gîte chez l'habitant.
Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 9 : **Maï Chau - Hanoï**
Départ pour Hanoï en traversant la plaine parsemée de rizières ; plusieurs arrêts photos seront prévues afin d'immortaliser ces paysages insolites… Arrivée à Hanoï, installation à l'hôtel. Après le dîner, nous assisterons à un spectacle de marionnettes sur l'eau, un art typique du Vietnam où se mélangent musique traditionnelle et jeux de marionnettes… sur l'eau !... à ne pas manquer !
Transfert : minibus privé, 3 heures 30 environ, 150 kms.
Hébergement : hôtel.
Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 10 : **Hanoï - vol pour Luang Prabang - Découverte de Luang Prabang**
Transfert en matinée à l'aéroport pour le vol intérieur à destination de Luang Prabang. Accueil par notre équipe à l'aéroport puis transfert et installation à l'hôtel. Visite ensuite de l'ancien palais Royal converti en musée national et ethnologique où nous aurons un aperçu des différentes minorités que nous allons rencontrer lors du trek dans les hauts plateaux. Découverte ensuite du magnifique temple de Wat May avec ses bas reliefs dorés qui racontent la vie d'une des réincarnations du Bouddha ; c'est dans ce monastère que figure l'image du Prabang lors de la fête du Pimai, le jour de l'an au Laos ; puis c'est le temple de Wat Vixoun que nous visiterons, avec ses dorures éclatantes qui attirent le regard, et enfin, le temple de Wat Xieng Thong, si joliment décoré et construit à la confluence du Mékong et de la Nam Khan ; ce sont tous trois des pures merveilles de l'architecture laotienne… Plus tard, nous gravirons facilement les 300 marches qui mènent au Mont Phousi ; cette superbe colline offre un panorama sans pareil sur le centre historique de Luang Prabang… si le temps le permet nous assisterons également à un fabuleux coucher de soleil sur le Wat Pha Bath Taï... à ne pas rater ! Balade en soirée dans les ruelles typiques pour la découverte du marché nocturne de Luang Prabang.
Transfert : avion, 1 heure environ.
Hébergement : hôtel.
Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner.
Repas non inclus : dîner.

Jour 11 : **Découverte de l'ethnie Hmong dans la zone sauvage de Pak Ou**
Départ le matin en suivant la route du Mékong, en direction du nord. Après une heure de route, nous nous retrouverons dans une zone reculée du Laos pour trois jours de randonnée et d'aventures… Le trek débute depuis la magnifique rivière Nam Ou que nous traverserons en bateau traditionnel pour commencer notre randonnée depuis l'autre rive. Le sentier nous conduit au village Hmong de Ban Long Ngniet en s'infiltrant dans la jungle primaire à la végétation luxuriante où poussent des arbres géants. L'arrivée au village est prévue en milieu d'après-midi afin de pouvoir se détendre et découvrir le quotidien des villageois : travail dans les jardins entourant le village, retour de la jungle avec le fruit de leur chasse ou de leur cueillette, artisans forgerons ou villageois entrain de moudre le riz… Le village de Ban Long Ngniet, comme beaucoup de villages Lao, est peuplé d'enfants qui jouent tantôt avec des toupies artisanales en bois sculpté, tantôt au foot sur le terrain de l'école du village. Nous n'hésiterons pas à nous mêler à eux et profiter de l'enthousiasme et de la curiosité de la jeune génération. Notre guide nous expliquera la culture des communautés locales rencontrées ; il nous initiera en soirée à la façon de cuisiner Laotienne.
Transfert : minibus privé, 1 heure environ.
Temps de marche : 5 heures environ.
Hébergement : en gîte chez l'habitant.
Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 12 : **Découverte de l'ethnie Khmu**
Après le petit déjeuner, nous reprenons le sentier qui traverse des zones de paysages découverts, puis s'infiltre dans le fond des vallées entourées par les montagnes vertes et denses. Les vues panoramiques sur les montagnes environnantes et sur les rizières cultivées par les villageois sont fantastiques. Après avoir parcouru un chemin de crête où les cultures sont laissées sauvages car réputées pour leurs vertus gustatives (notamment le riz sauvage), nous descendons vers le village Khmu de Ban Kungtru. A l'image du jour précédent, nous arriverons en début d'après-midi pour nous permettre de découvrir le mode de vie Khmu. En compagnie de notre guide, nous nous immergerons dans le quotidien du peuple Khmu. Faites vous donc une place au coin du feu disposé au centre de la cuisine et observez votre famille d'accueil cuisiner les légumes et les fruits issus de la cueillette journalière. Notre guide se fera un plaisir de raconter l'Histoire du peuple Khmu et les croyances animistes de cette ethnie.
Temps de marche : 6 heures environ.
Hébergement : en gîte chez l'habitant.
Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner.

Jour 13 : **Ban Long Nghiet - Luang Prabang par les forêts de bambous**
Départ du village après le petit déjeuner par le sentier qui longe le cours d'eau et qui se faufile ensuite dans une immense forêt de bambous. Au gré des vents, les bambous et leur feuillage émettent une musique particulière en se balançant… Descente ensuite de la montagne afin de rejoindre la rivière Nam Ou que nous traverserons par un pont de bambous puis retour en véhicule sur Luang Prabang.
Temps de marche : 4 heures environ.
Hébergement : hôtel.
Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner.
Repas non inclus : dîner.

Jour 14 : **Luang Prabang - Village des éléphants - Chutes de Khuang Si**
Au lever du jour, nous aurons la possibilité d'observer les moines qui partent en procession afin de recevoir les offrandes de nourriture que leur offrent les fidèles… dans un silence quasi mystique ! L'évènement se déroule tous les jours de l'année… Transfert ensuite au village des éléphants. Une cérémonie de bienvenue et une courte présentation sur les éléphants nous sera dispensée puis nous partirons, en compagnie de notre guide, découvrir l'hôpital des éléphants, le musée, la galerie ainsi qu'une usine de fabrication de papier à fumier ! Nous apprendrons à nourrir, toucher et interagir avec les éléphants et à communiquer avec eux …via leur maître !
Départ ensuite en bateau laotien jusqu'aux magnifiques eaux cristallines de la cascade de Tad Sae où, suivant la saison, nous pourrons nous baigner ; en saison sèche, nous profiterons également de la superbe piscine. Retour ensuite sur Luang Prabang puis départ en après-midi pour les magnifiques chutes de Kouang-Si. Ces fabuleuses cascades dévalent plusieurs terrasses, à travers des formations karstiques de toute beauté, au beau milieu de la jungle, et retombent dans des vasques de couleur bleue turquoise… spectacle hallucinant de beauté ! Vous pourrez vous y baigner si le temps le permet (pensez à prendre votre maillot de bain ; il y a des cabines pour se changer sur place). Continuation ensuite vers Ban Anh puis embarquement à bord d'un petit bateau afin d'admirer l'impressionnante cascade « Tadsea ». C'est l'un des endroits préférés des habitants de Luang Prabang ; cette cascade offre un spectacle de toute beauté ! Balade à dos d'éléphant pour une vision panoramique des lieux, entouré de jungle et d'eau ! Retour sur Luang Prabang en fin d'après-midi.
Hébergement : hôtel.
Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner.
Repas non inclus : dîner.

Jour 15 : **Luang Prabang - Vol retour sur la France**
Traversée du Mékong en petit bateau local. Balade ensuite à Van Xiengmian à la découverte des temples et monastères de cette petite île paisible recouverte de verdure... c'est un véritable havre de paix ! Visite du temple Wat Long Khoun qui possède un très joli fronton en bois sculpté ; découverte ensuite du monastère Wat Chon Pat, appelé « la pointe de diamant »… il est situé sur une colline qui surplombe le Mékong… jolie vue sur Luang Prabang et sur le fleuve légendaire. Retour sur Luang Prabang puis transfert vers l'aéroport. Vol pour la France.
Repas inclus : petit déjeuner.
Repas non inclus : déjeuner - dîner (pris en vol).

Jour 16 : **France**
Arrivée en France.

Les routes vietnamiennes sont en général en mauvais état ; la circulation est parfois rendue difficile en raison de nombreux « nids de poules » qui impliquent de rouler à allure réduite ; voitures en grand nombre, nombreux piétons, vélos et scooters ainsi que pas mal de travaux routiers viennent s'ajouter… Les transferts se font donc à allure réduite, ne dépassant pas souvent les 50 km/heure. La tolérance et la patience seront donc de mise. Les temps de transferts prennent en compte ces paramètres mais le moindre problème sur la route peut engendrer une perturbation du programme prévu.

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction (au 09/11/23) ; des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté peuvent en modifier le déroulement. Nos guides et accompagnateurs sauront d'autant mieux gérer ces aléas, si chacun garde sa bonne humeur.

Ce programme pourra être modifié en fonction des conditions climatiques du moment (entre autres les risques d'orage), des critères techniques ou de la condition physique des participants. Sur place, et en dernier ressort, nos accompagnateurs restent seuls juges du programme, ils peuvent être amenés à modifier l'itinéraire en fonction de la météo ou si la sécurité du groupe le nécessite.

Durant les mois de juillet et août notamment, certaines étapes pourront se voir être modifiées en raison des conditions météo. Il en sera de même pour les temps de transfert qui dépendent de l'état des routes et des conditions météo.

Les heures de marche s'entendent arrêts compris (sauf pause de midi et autres pauses contemplatives) et sont strictement indicatives. Suivant les conditions météorologiques, suivant le niveau des participants ainsi que parfois l'état du terrain (boue, neige etc), ces temps de marche peuvent varier à la hausse ou à la baisse.

En raison des risques et des imprévus techniques, climatiques ou autres pouvant intervenir directement ou indirectement sur votre séjour, Viamonts ou son représentant durant le séjour se réserve le droit de modifier l'itinéraire, la succession des étapes, voire d'annuler certaines prestations du programme, notamment si des conditions particulières mettent en cause la sécurité du groupe ou d'une seule personne.

Le trekking, la randonnée, c'est une passion, un état d'esprit... L'imprévu fait partie intégrante de cette éthique du voyage : "sortir du programme" prévu, l'espace de quelques temps, afin de vous faire vivre quelque chose d'inattendu et pourtant de typique ou authentique nous semble incontournable... Chez Viamonts trekking, nous cultivons cet état d'esprit : vivre une fête traditionnelle ou autre évènement qui se déroule au village voisin de notre lieu d'hébergement, être invité chez l'habitant alors que nous devions passer notre chemin, observer un animal rare et le suivre un moment... Tous nos guides sont à l'affût de ces petits moments exceptionnels qui vous feront vivre encore plus intensément votre voyage... C'est aussi pour cela que vous aimez le trekking et la randonnée, que vous aimez sortir des « sentiers battus »!! ...

LES INFORMATIONS TECHNIQUES ET PRATIQUES

Les fêtes du Têt

Lors des fêtes du Têt (un peu comme Noël chez nous), qui on lieu en janvier et début février (suivant le calendrier lunaire), il y a beaucoup de circulation dans le pays car les vietnamiens sont très nombreux à se déplacer. Cela engendre pas mal de perturbations au niveau du trafic terrestre mais aussi aérien… Les vietnamiens sont prioritaires quant aux obtentions des titres de transport ; le programme sera donc aménagé en fonction et nous vous avertirions début janvier des changements éventuels qui auraient pu survenir.

Luang Prabang

Luang Prabang, classée au Patrimoine Mondial de l'Humanité est un véritable trésor de l'architecture laotienne au charme incontestable. Au dessus de la ville, coule la magnifique rivière Nam Ou qui descend de la frontière chinoise. C'est de là que débute le mini trek après la visite incontournable de cette ville phare du Laos… Durant ces trois jours de trek nous aurons l'occasion de côtoyer la civilisation Hmong au plus près puisque nous dormirons tous les soirs chez les villageois, et d'admirer les paysages où le cours de la rivière, parfois tumultueux, est fréquemment dominé par des pics karstiques aux formes bien souvent insolites… Le retour en bateau à Luang Prabang, sur les eaux légendaires du Mékong, la balade à dos d'éléphant et en bateau, afin de contempler les fantastiques chutes Kuangsi et la cascade Tadsea restent, en cours de séjour, un des moments forts du voyage…

NIVEAU PHYSIQUE

Randonnée Niveau 1 : Une randonnée de niveau 1 est accessible à toute personne ayant l'habitude de marcher. Le but est de pouvoir découvrir une destination à un petit rythme, tout en observant les nouveaux paysages qui s'offrent à nous. En cas de mauvaise météo, une modification de l'itinéraire sera souvent proposée par le guide afin de privilégier une découverte plus agréable de la région.
C'est une marche de type « contemplative ». Les chemins sont bons, mais il y aura quand même quelques sentiers, histoire de « sortir des sentiers battus ». Le cheminement ne présente pas de difficultés particulières même si, parfois, il peut être nécessaire de « regarder où on pose les pieds ».
Les temps de marche-découverte sont généralement compris entre 3 et 5 heures par jour.
Le nombre de kilomètres peut varier entre 6 et 10 km par jour.
La vitesse de marche sera d'environ 2,5 km par heure.
Le dénivelé sur ce type de séjour est inférieur à 350-400 mètres par jour.
L'amplitude horaire : Les départs en randonnée se font généralement vers 9h00, et l'arrivé à l'hébergement suivant ou le retour à l'hébergement est généralement prévue pour 17h00 (plutôt 18h00 en été où les journées sont plus longues et l'appel à la baignade ou à la sieste plus fréquent). Ce qui fait une large amplitude horaire, offrant ainsi la possibilité de s'arrêter régulièrement pour regarder une fleur endémique ou non, raconter une histoire, boire un coup, admirer un panorama, etc…
Concernant les hébergements sur ce type de séjour, en règle générale vous séjournerez dans un ou plusieurs hôtels tout au long de votre voyage, en base chambre double ou twin.

Sur certains séjours, tels que les safaris par exemple ou d'autres circuits présentant un cachet spécifique, vous pourrez néanmoins être hébergé ponctuellement en gîte et/ou campement aménagé. Ce choix sera alors fait uniquement pour prendre en compte l'isolement du circuit par rapport à de meilleures catégories d'hébergements.
Il est donc primordial de bien vérifier cet aspect pratique quand vous choisissez votre voyage.
Quelques précisions concernant ce voyage : il y a 4 à 6 heures de marche par jour durant 6 jours en terrain vallonné, sur des sentiers et des pistes ne présentant aucune difficulté et régulièrement empruntés par les populations locales. Les dénivelés positifs sont quasiment inexistants. Les nuits dans de petits hôtels assurent un certain confort pour une bonne récupération. Pour les nuits en gîte chez l'habitant, il n'est pas nécessaire d'apporter son duvet, tous les hébergements proposent des couvertures en nombre suffisant. Des moustiquaires sont installées tous les soirs à chaque gîte.

LE NIVEAU PSYCHOLOGIQUE

La préparation psychologique fait aussi partie du voyage ; elle est peut-être plus importante que la préparation physique. Pensez-y, cela vous aidera à surmonter certaines situations et à « lâcher prise ».

Vous allez vivre en communauté avec les autres membres du groupe. Vous pourriez être interpellés face à certaines réactions ou comportements. Vous devrez faire preuve de patience, de tolérance et parfois d'humour afin de faire « passer la pilule »…

Vous allez vivre dans un milieu différent du vôtre, vous allez découvrir d'autres populations avec une culture différente de la votre ; certaines situations ou comportements peuvent vous surprendre…

Enfin la météo est parfois capricieuse… ne faites pas chuter votre moral en même temps que la pluie ou la neige… le trek et la montagne c'est aussi ça…

Pensez avant de partir à tous ces paramètres ; ils font peut-être sourire mais font bel et bien partie du voyage. Si vous y êtes préparés, vous aborderez ces situations avec plus de sérénité et vivrez bien mieux vos vacances.

L'HEBERGEMENT

2 nuits en hôtel * à Hanoï** en chambre double.
1 nuit en bateau de croisière sur la baie d'Halong en cabine double.
1 nuit en hôtel simple à Ninh Binh en chambre double.
3 nuits en hôtel à Luang Prabang** en chambre double.
8 nuits en gîte chez l'habitant en dortoir commun.
2 nuits dans l'avion suivant les horaires de vol.

Afin que vous ayez une idée des hôtels avec lesquels nous travaillons, voici les noms et les liens internet (dans la mesure du possible) de ces établissements ; ceux-ci pourront changer selon les disponibilités au moment de votre inscription ; si la réservation n'est pas possible dans l'un de ces hôtels, un autre établissement, de catégorie similaire, sera réservé.

Hôtel Minasi Premium à Hanoï : l'hôtel est situé au centre du quartier de Ba Dinh, à seulement quelques minutes des lieux centraux de Hanoï tels que le lac Hoan Kiem, le stand Hang Dau, le vieux quartier, l'aire de restauration et autre attractions. La chambre double de luxe dispose de 25 m2 de superficie et est élégamment conçue, confortable et entièrement équipée.
Site internet : https://minasihotels.com/hotel/minasipremium/

Bateau Renea Cruises à la baie d'Halong : Renea Cruises est une flotte de bateaux en bois de charme navigant sur la baie d'Along. La croisière présente un style de conception traditionnel, une cabine confortable et un équipage sympathique. Ce bateau traditionnel vous fera découvrir les milliers d'îlots aux formes évocatrices de la baie d'Along. Vous y savourerez une cuisine vietnamienne authentique et séjournerez dans une cabine en bois confortable avec de grandes fenêtres et une salle de bain attenante. Sur le pont, en soirée, vous pourrez savourer le coucher de soleil sur la baie ou vous initier à la pêche au calamar…
Site internet : https://reneacruiseshalong.com/

Hôtel chez Loan à Ninh Binh : Entouré de montagnes verdoyantes, l'hôtel se trouve à 5 minutes à pied de Tam Coc et de la pagode Bich Dong. Le temple Thai Vi est à 700 mètres et Trang An à 10 km. L'hôtel propose un hébergement confortable et paisible, une connexion Wi-Fi gratuite dans l'ensemble de son enceinte, une réception ouverte 24h/24 ainsi qu'un restaurant sur place. Décorées avec goût, les chambres climatisées sont revêtues de carrelage. Elles comprennent une armoire, une télévision par câble, une bouilloire électrique et un minibar. La salle de bain privative est pourvue d'une douche, de chaussons, d'un sèche-cheveux et d'articles de toilette gratuits.
Site internet : https://hotelchezloan.com/

Hôtel « Villa Saykham » à Luang Prabang : la villa Saykham de Luang Prabang est un établissement 2 étoiles situé à 10 minutes du Miusée de Palais Royal. Le Wifi est gratuit dans les zones publiques et un centre spa et sauna est à la disposition des clients. La villaz Saykham est à 1 km du centre ville. Le temple bouddhiste Wat Manorom est à 2 kms de l'hôtel et l »'aéroport international à 10 kms. L'hôtel est situé à seulement 150 mètres de Tamnak Lao Restaurant et du café Ban Vat Sene qui vous proposerons toute une gamme de délices.
8 nuits en gîte chez l'habitant se déroulent la plupart du temps dans une salle commune ; des matelas, couvertures et moustiquaires sont montés chaque soir. Les douches et toilettes peuvent être sommaires… nous sommes en campagne, chez l'habitant, dans les petits villages authentiques ; ne perdez pas cela de vue !
2 nuits dans l'avion suivant les horaires de vol.

Lors d'une inscription tardive ou bien en cas d'annulation par l'hôtel pour des cas de force majeure, il se peut que ces hébergements ne soient plus disponibles ; nous réserverons donc des hébergements de catégorie similaire.

Supplément chambre individuelle seulement en hôtel et selon disponibilité : 169 €.

LE PORTAGE DES BAGAGES

Vous n'avez que les affaires de la journée à porter. Pour le gros des bagages, ce sont des scooters qui assurent le transfert de vos sacs de voyage d'un hébergement à l'autre sur le trek de Maï Chau. Nous vous demanderons à cette occasion de préparer vos affaires nécessaires pour le trek de 3 jours, le reste de votre bagage restera en lieu sûr sur Maï Chau ; vous le retrouverez à la fin de la randonnée.
Pour le trek dans les montagnes du Laos, des porteurs assureront le portage. Vous ne porterez donc que vos affaires pour la journée.

LES TRANSFERTS

De l'aéroport à l'hôtel et durant tout le séjour, des minibus assureront les différents transferts.

LA NOURRITURE ET L'EAU

Pendant toute la durée du voyage, ce sera la cuisine locale qui sera dégustée. L'alimentation vietnamienne est très riche et variée ; c'est l'une des plus raffinée du monde.

Pour les petits déjeuners, fromage, confiture, café, beurre et pain seront servis.

Pour les déplacements en ville nous vous fournissons deux petites bouteilles d'eau par jour/personne ; vous pourrez acheter des bouteilles d'eau minérale (conseillé) dans tous les villages que nous traverserons ou bien remplir votre gourde et mettre des pastilles de Micropur ; notez bien que l'eau du robinet dans les hôtels n'est pas potable.

Dans les villes, repas au restaurant.

Pour les repas de midi lors des randonnées, ils se présentent sous la forme de pique nique avec pain, crudités, viande ou poisson, fromage, fruits.

Pour les personnes végétariennes ou ne mangeant pas de poisson ou fruits de mer, un menu adapté pourra être servi sur simple demande. Nous en faire tout de même part lors de votre inscription.
Les soirées en gîte chez l'habitant vous permettront de déguster des plats typiques du Vietnam tels que le porc au caramel, le pot au feu vietnamien, les nems, le riz gluant cuit dans les écorces de bambous (un délice !)et… les fameux ananas qui la plupart du temps sont cueillis à même le jardin !

Pour la partie Laos, vous devrez traiter l'eau de votre gourde avec des pastilles purifiantes avant de la boire.

L'EQUIPE QUI VOUS ACCOMPAGNE

L'encadrement est assuré par un guide vietnamien francophone tout au long du voyage, assisté d'un guide local vietnamien (pour le trek), d'un guide local laotien (pour le trek), d'une équipe de chauffeurs, d'un cuisinier lors du trek ainsi que des chauffeurs avec leurs scooters sur le Vietnam (partie trek) et des porteurs sur le Laos (partie trek). Beaucoup de guides francophones sortent de l'université française de Hanoï et ont un excellent niveau culturel ; ils sauront mieux que quiconque vous faire découvrir leur pays et ses traditions.

LE PRIX

Le prix comprend

Le vol Paris/Hanoï et Luang Prabang/Paris.
Le vol intérieur Hanoï/Luang Prabang.
Les transferts aéroport/hôtel/aéroport.
Tous les transferts mentionnés dans le programme.
Les hébergements en hôtel confortable en chambre double ou twin.
Les hébergements en gîte chez l'habitant en chambre commune.
La nuit à bord de la jonque dans la baie d'Halong.
Les entrées sur les sites, musées et monuments lors des visites mentionnées dans le programme.
L'encadrement par un guide vietnamien francophone.
L'assistance d'une équipe locale : guides locaux, chauffeurs, équipage à bord de la jonque, porteurs et scooters).
Tous les repas sauf les dîners des jours 10, 13 et 14 ainsi que le déjeuner et les dîner du jour 15 sur Luang Prabang (compter 10 à 15 €/personne selon le type de menu choisi).

Le prix ne comprend pas

Les dîners des jours 10, 13 et 14 ainsi que le déjeuner et le dîner du jour 15 (compter 10 à 15 €/personne selon le type de menu choisi).
L'assurance.
Les boissons dans les restaurants et à bord de la jonque.
Les boissons durant les visites et lors du trek au Laos.
Les frais d'impression de visa pour le Laos (à solliciter directement sur place lors de votre arrivée à l'aéroport de Luang Prabang : 40 $ à ce jour).
Les frais de dossier (18 €/personne ou par couple ou par famille).
D'une manière générale, tout ce qui n'est pas mentionné dans le « prix comprend ».

A PROPOS DES TAXES AERIENNES

La législation française nous oblige aujourd'hui d'inclure le montant des taxes aériennes dans le prix de votre séjour.

Sont donc incluses dans le prix du séjour :

- Les taxes d'aéroports (elles peuvent varier en cours d'année car elles dépendent de la politique de chaque aéroport.
- La taxe de solidarité
- Les surcharges de carburant connues au jour de l'impression, donc non incluse dans le prix du billet.

Le montant de ces taxes pourra varier en fonction :

- De la compagnie aérienne.
- Du prix du baril de pétrole.
- Du nombre d'escales prévues éventuellement.
- De la ville de départ (décollage).

Ces taxes évoluent en fonction des données énoncées ci-dessus, certes, mais peuvent varier légèrement en fonction de votre date d'inscription… malgré toutes ces données ce montant pourra être réajusté jusqu'au jour avant votre départ, si la compagnie décidait d'une réévaluation de ces taxes. Nous pourrions dans ce cas être obligés de réajuster le montant ces taxes.

Tarifs susceptibles de réajustement suivant le cours du dollar au jour de la facturation.

Départ assuré de toutes les grandes villes de province ; nous consulter.

Si vous faites le choix de partir d'une autre ville que celle de Paris, nous serons en mesure de réserver votre vol avec la compagnie aérienne qui dessert la destination. Un éventuel supplément aérien pourra alors vous être facturé.

Départ assuré à partir de 4 participants.

POSSIBILITÉ DE PARTIR DÈS DEUX PERSONNES INSCRITES (nous consulter).

Ajustements tarifaires

Les tarifs indiqués ci-dessus ne sont valables que pour certaines classes de réservation sur les compagnies aériennes qui opèrent sur cette destination. Au moment de votre inscription et donc de la réservation de votre siège, ils seront donc susceptibles de modification si toutefois il n'y avait plus de places dans ces classes.

Cette fiche technique a été établie à partir des informations que nous possédons à ce jour (09/11/23). Taxes aériennes, changement de compagnies, hausses de carburant, ou modification du programme peuvent intervenir. Vous en seriez avisés au plus tard lors de votre inscription. Seules les modifications prévues à l'article 19 de la loi du 13 juillet 92 pourront s'appliquer après votre inscription.

POUR VOTRE DEPART

Vol **PARIS/HANOÏ**

Quelques temps avant votre départ, vous recevrez votre convocation et votre billet électronique.

Vous trouverez sur votre convocation, l'heure de décollage ainsi que l'heure à laquelle vous devrez vous présenter au guichet d'enregistrement. En règle générale, vous devrez vous présenter à l'aéroport 2h00 avant le décollage.

Vous retrouverez votre guide à l'aéroport de Hanoï. Il tiendra un panneau marqué Viamonts.

VOS HORAIRES DE RETOUR

Vol Luang Prabang/Paris.

L'horaire figure sur votre billet d'avion.

Vous aurez confirmation, par votre guide, et en fin de séjour, du maintien ou du changement des horaires prévus pour le retour.

Comme à l'aller, vous serez convoqué 2 heures avant le départ.

ATTENTION ! Conformez-vous à la réglementation quand aux bagages à main car lors du contrôle de police, il pourrait vous être supprimé. Vous trouverez pour cela un petit dépliant qui accompagne votre billet d'avion. Mesdames, veillez à ne pas oublier vos ciseaux ou pince à épiler dans votre sac.

En cas de litige ou de perte de vos bagages : il faut établir obligatoirement et sur le moment une déclaration de perte auprès du bureau des réclamations qui se situe dans l'enceinte de l'aéroport. Si vous veniez à quitter l'aéroport, la compagnie refusera votre requête. Notre agence ne pourra en aucun cas intervenir.

LES FORMALITES DE POLICE ET DE DOUANE

Pour les Français, un passeport en cours de validité est exigé, encore valable au minimum 6 mois après votre retour en France. Pour les autres nationalités, consultez votre consulat. Le passeport (**valable jusqu'à six mois après votre retour**) est obligatoire pour tous les séjours sur le Vietnam.

Si vous voyagez avec des enfants, il faut savoir qu'il est aujourd'hui impossible d'inscrire vos bouts de choux sur votre passeport ; il faut désormais que les mineurs aient leur propre passeport. Si vos enfants voyagent sans vous, il sera impératif qu'ils aient en leur possession une autorisation de sortie du territoire.

ATTENTION : Lors des contrôles douaniers, tout participant n'étant pas muni d'un passeport **valable jusqu'à six mois après votre retour** sera refusé à l'embarquement et ne pourra pas participer au voyage.
De plus aucune assurance ne tiendra compte de ce motif d'annulation et vous ne serez en aucun cas remboursé.

N'hésitez pas à consulter le site du Ministère des Affaires Etrangères :
www.diplomatie.gouv.fr

Adresse de l'Ambassade du Vietnam en France : 62 rue Boileau 75006 Paris
Tel : 01 44 14 64 00
Fax : 01 45 24 39 48
Mail : vnparis.fr@gmail.com

OBTENTION DU VISA

Concernant le Vietnam, les ressortissants français (seulement) n'ont pas besoin de visa pour un voyage au Vietnam ne dépassant pas 45 jours (entrée unique ; jours d'entrée et de sortie inclus). Si le voyage dépasse les 45 jours (ou s'il est composé d'entrées multiples), le visa devient obligatoire.

Pour les ressortissants belges, suisses et canadiens, le visa est obligatoire. Vous devez effectuer directement les démarches pour son obtention auprès de l'ambassade du Vietnam de votre pays, environ un mois avant le départ.

Quand vous partirez sur le Laos, il vous sera automatiquement délivré à votre arrivée à Luang Prabang. Il vous en coûtera la somme de 40 $ (se munir de dollars pour régler cette somme). Dans le meilleur des cas, il se peut fort que le guide vous le fasse délivrer à l'aéroport de Hanoï peu avant votre départ pour Luang Prabang. Se munir également d'une photo d'identité.

SANTE

Vaccins obligatoires : Aucun
Vaccins recommandés : Diphtérie – Tétanos – Polio ; Hépatite A si vous n'êtes pas immunisé (une analyse de sang détecte l'immunité) ; Hépatite B ; Typhoïde.

Paludisme et dengue

Il est prudent de se protéger contre le paludisme par le biais d'un traitement anti paludéen ; ceci est également valable pour le Laos.

Il faudra donc :
Une protection mécanique (lotion) contre les piqûres de moustiques
Répulsifs pour la peau : Insect Ecran Peau, Repel Insect, Cinq sur cinq Tropic, Prebutix fort, Moustifluid.
Répulsifs pour les vêtements : Insect Ecran Vêtements, Repel Insect Vêtements, Moustifluid Vêtements.
La gamme Insect Ecran (au DEET 50%) est parmi tous les produits du marché la plus efficace.

Un traitement par cachet
La Savarine : 1 comprimé par jour pendant le séjour et pendant 4 semaines après le retour. Peut-être un peu difficile à supporter pour certains organismes.
La Malarone : 1 comprimé pendant tout le séjour et pendant 1 semaine après le retour. Il nous semble le mieux adapté pour ce type de séjour et le plus supportable.

Lors du trek et des nuits en gîte chez l'habitant, nous fournissons des moustiquaires. Il est donc inutile d'en amener de France.

ATTENTION : Ces médicaments doivent faire l'objet d'une prescription médicale. Il est recommandé de faire appel à votre médecin traitant pour établir avec lui une pharmacie de voyage adaptée à votre cas personnel et à votre destination.

Compte tenu de l'éloignement de tout centre de secours, nous vous recommandons de partir en bonne santé.

N'hésitez pas à consulter le site du Ministère des Affaires étrangères : www.diplomatie.gouv.fr

TROUSSE MEDICALE DE VOYAGE

Cette liste est à adapter et à faire prescrire en fonction de vos besoins personnels par votre médecin traitant.

PETIT MATERIEL DE SOINS ET PANSEMENTS.

Petits pansements, compresses stériles, sparadrap, stéristrip…
Antiseptique (type Septéal, Diaseptyl…)
Collyre (type Dacryoserum, Biocidan, Opticron…)
Pansements hémostatiques (type Coalgan)
Crème de protection solaire écran total et traitement des coups de soleil (type Biafine)

CALMER LA DOULEUR ET LUTTER CONTRE LA FIEVRE

Paracétamol : Doliprane, Dafalgan, Efferalgan etc.… Aspirine pour les problèmes d'altitude.
Anti-inflammatoires : Voltarène, Advil, Nureflex…
Antispasmodiques : Spasfon Lyoc, Débridat, Viscralgine…
Douleurs gastriques : Maalox, Gaviscon…

MEDICAMENTS A VISEE DIGESTIVE

Antidiarrhéiques : Lopéramide, Imodium, Arestal…
Pansement coliques : Smecta…
Contre les nausées et les vomissements : Primpéran, Vogalène, Motilium…
Sachets de réhydratation pour les enfants : Adiaril…

ANTIBIOTIQUES

Infection ORL ou respiratoire : Amoxicilline (Clamoxyl, Augmentin) ou Macrolides.

TRAITEMENT DES ALLERGIES
Antihistaminiques : Clarityne, Zyrtec…
Broncho dilatateur : Ventoline…
Corticoïdes : Solupred, Cortancyl…

ATTENTION : Certains de ces médicaments doivent faire l'objet d'une prescription médicale.

VOS BAGAGES

Prévoir un grand sac de voyage à ouverture latérale ou un grand sac à dos (80 litres) ; la valise est inadaptée car elle est difficile à charger sur les scooters et risque de glisser.
Un sac à dos (25 à 35 litres) pour la journée.

- Un coupe-vent.
- Une cape de pluie.
- Une paire de chaussures légères de randonnée avec une bonne adhérence et une tige montante.
- Un ou deux pantalons de randonnée.
- Une grosse polaire.
- Des sous vêtement respirant (tee shirt à manche longue de type Carline).
- Une polaire fine.
- Une paire de gants.
- Un bonnet.
- Quelques tee shirts et sous vêtements à évaluer personnellement.
- Un chapeau ou une casquette.
- Des lunettes et crème solaire (protection élevée).
- Un couteau (type opinel).
- Une paire de bâtons de rando.
- Une gourde si vous décidez de prendre l'eau des sources ; il vous faudra alors la traiter avec des pastilles d'Hydroclonazone ou de Micropur.
- Une lampe de poche (type frontale) avec piles de rechange.
- Du papier toilette et un briquet (pour faire brûler le papier).
- Des affaires de toilette peu encombrantes pouvant contenir notamment quelques lingettes de voyage et un gant de toilette.

- Une paire de chaussures de repos (style tennis légères ou tongues) peut devenir confortables le soir au lodge.
- Une paire de lacets de rechange.
- Un sac à viande ou drap/sac.
- Un maillot de bain (pour la baie d'Halong ainsi que pour Luang Prabang).
- Des sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une trousse à pharmacie personnelle (voir ci-dessus rubrique : trousse médicale de voyages)

Les papiers et documents à ne pas oublier

- La carte bleue, les traveller's cheks (et leurs bordereaux), l'argent liquide. Il y a des distributeurs automatiques sur les grandes villes (DAB).
- Le passeport
- Votre demande de visa remplie (avec les deux photos d'identité).
- Les billets d'avion
- Les photocopies de tous les papiers officiels (passeport, billet d'avion).
- Les numéros de téléphone de votre compagnie d'assurance/assistance/rapatriement avec votre carnet (si vous avez souscris cette assurance chez nous).
- Votre carnet et certificat de vaccination.
- Une ou deux photos d'identité.
- Votre journal de bord (si vous avez envie).
- Un stylos et crayon à papier.

Rangez les papiers et argent

- Voyagez de préférence avec peu de liquidité sur vous (ne pas mettre tout l'argent au même endroit sur vous).
- Sac « banane » ou tour de cou
- Des sachets plastiques pour protéger vos papiers.

Cette liste est une liste type ; vous pouvez ajouter ou supprimer certaines choses.

VOTRE SECURITE

Il n'y a aucun problème de sécurité sur le Vietnam ; c'est un pays sûr. Quelques pickpockets toutefois dans certains quartiers d'Hô Chi Minh Ville. C'est la seule ville où la petite délinquance se développe.
Les voyages au Vietnam se déroulent dans la nature où règne calme et sérénité.

Il n'y a aucun problème de sécurité sur le Laos. Comme partout ailleurs sur la terre, il conviendra de rester vigilant dans les grandes villes. Les régions que nous traversons sont parfaitement calmes et se déroulent en pleine nature.

Nous sommes à l'affut des risques liés aux voyages que nous proposons ; nous consultons régulièrement les différents sites gouvernementaux, nous sommes en relation permanente avec nos équipes locales ainsi qu'avec nos collègues voyagistes…

Aucun pays, aucune région du monde n'est à l'abri de risques : géophysiques, transports, état sanitaire ou criminalités ordinaires et terrorisme.

Evitez d'emporter vos bijoux et des objets de valeur. Lorsque vous vous promènerez en ville, faites attention à vos sacs en bandoulières, portefeuilles dans les poches, à vos appareils photos et caméras. Ne transportez jamais tout votre argent au même endroit sur vous ou dans vos bagages.

Gardez tous vos papiers (passeports, permis de conduire etc.…) toujours sur vous ou mieux lorsque vous en aurez l'occasion, au coffre de l'hôtel.

Lors des pauses évitez de vous déplacer pieds nus, mettez toujours des chaussures.

L'éloignement fréquent de tout centre de secours nous oblige à insister sur le fait qu'il faut que vous fassiez preuve d'une prudence particulière dans tous vos agissements entrepris au cours du voyage (baignade, escalade, monte d'animaux, etc.…). De même, vous devez toujours éviter de vous isoler du groupe (baignades, déserts, forêts…).

Si au cours du voyage vous ressentez une fatigue ou une douleur particulière, parlez-en dès qu'elle se manifeste à votre guide ou accompagnateur en toute franchise. Ce dernier pourra ainsi prendre en temps voulu les dispositions nécessaires.

Veillez à un lavage régulier et soigneux des mains avant chaque repas (hygiène très stricte des mains notamment au sortir des toilettes).

Evitez de marcher pieds nus sur le sable et les sols humides.

Ne caressez pas les animaux que vous rencontrez.

Restez toujours avec votre guide et laissez le agir lorsqu'il s'agit de négocier une situation que lui seul est à même de résoudre.

BAIGNADES

Un certain nombre de nos voyages se prêtent à la baignade, en cours d'étape ou en fin de journée. Ce serait dommage de ne pas en profiter. Nous soulignons cependant que vos encadrants ne sont pas maîtres-nageurs ; ces baignades se font donc sous votre responsabilité et à vos risques et périls.

RISQUES ET IMPREVUS

Des imprévus techniques, climatiques ou autres peuvent directement ou indirectement nous obliger à modifier le parcours, les horaires ou la succession des étapes d'un voyage, nous vous remercions par avance de la compréhension active dont vous ferez preuve auprès de nos guides, accompagnateurs et partenaires. En leur témoignant votre confiance, vous les aiderez à mieux réussir votre voyage.

Nous serons plongés parfois dans des lieux très sauvages et désertiques, loin de toute habitation, à plusieurs jours de marche de la civilisation avec un confort et des conditions d'hygiène rudimentaires ; nous pensons que vous savez tout cela et que c'est aussi pour cela que vous avez choisi ce style de voyage et *VIAMONTS Trekking*.

POUR PLUS D'INFORMATIONS

Nous vous recommandons de lire les fiches VIETNAM et LAOS du Ministère des Affaires Etrangères. Elle peut être consultée sur le site : www.diplomatie.gouv.fr

LA « POLITIQUE » DE CHEZ *VIAMONTS Trekking* AU VIETNAM ET LAOS…

LE RESPECT

Partout où nous allons dans le monde, nous faisons le choix de travailler avec les autochtones et privilégions les petits organismes de manière à faire profiter les gens du pays de notre passage. Sur le continent asiatique notamment, cette idéologie veut dire qu'il faudra savoir accepter une culture différente de la nôtre, la respecter. Il faudra, face à certaines situations, faire preuve de patience et prendre tout cela avec philosophie. La notion du temps pour les asiatiques n'est pas la même que la nôtre…

Des règles de conduite s'appliquent en Orient ; si vous les appliquez vous n'en serez que mieux considérés par les populations locales qui apprécieront votre respect de leur culture.

Veillez à ne pas prendre les habitants en photo sans le leur avoir demandé. Si par hasard, vous voyez quelqu'un se cacher le visage ou qui s'éloigne un peu plus vite, ayez la présence d'esprit et surtout la courtoisie de détourner votre appareil. Sur les marchés par contre, il n'y a aucun interdit et vous pouvez prendre sans problème des photos de tout.
Evitez de « montrer du doigt » quelqu'un ou si vous lui faites signe ; il vaudra mieux utiliser la main entière, la paume tournée vers le sol.

Ne touchez pas la tête des gens, encore moins des enfants.

Si vous êtes en couple, évitez les démonstrations d'affection en public, de vous embrasser ou de vous tenir par la main.

Si vous êtes un homme, ne serrez pas la main d'une femme ; dites lui simplement bonjour.

Adoptez une tenue correcte lorsque vous visiterez les temples et pagodes et monuments.

Ne vous vexez pas si les vietnamiens n'ouvrent pas les cadeaux que vous leur avez offerts, devant vous. Selon eux il vaut mieux l'ouvrir lorsqu'on est seul dans le cas où le cadeau ne plairait pas et que vous puissiez lire cela sur leur visage.

Surtout en public, on ne s'énerve pas au Vietnam encore moins Laos, on ne hausse pas le ton, même si le problème est grave.

Lorsque dans le trek nous entrons dans un gîte, il est impensable pour le propriétaire du gîte de ne pas nous offrir à boire… de l'alcool de riz. Si on refuse de boire, le maître de maison risque de se vexer… pour ceux qui ne boivent pas d'alcool il faudra faire un effort en ne buvant qu'une petite gorgée tout au plus ; rendez lui la tasse avec un grand sourire et il sera satisfait.

LA MENDICITE ET L'ASSISTANAT

Afin de ne pas inciter les enfants à mendier puis plus tard à abandonner l'école pour pratiquer cette activité peut-être plus lucrative que les études, ne distribuez pas de bonbons, stylos, cahiers ou autre. Si vous souhaitiez faire don de vêtements ou d'objets scolaires (stylos, cahiers, etc.…), vous devez les remettre à une personnalité du village (chef du village, instituteur,…). Elle seule est habilitée à les remettre aux personnes nécessiteuses. Toutefois, cette pratique étant difficilement compatible avec l'organisation d'un trek en groupe, nous vous recommandons de prévoir plutôt un envoi ultérieur à votre passage. Parlez-en à votre guide, il vous indiquera quels sont leurs véritables besoins et les coordonnées de la personne à qui faire les envois.

COTE ENVIRONNEMENT NATUREL

Ne laissez rien qui puisse trahir votre passage… Emportez tout : kleenex, papier toilette (que vous pourrez brûler) et déchets en tout genre. De plus en plus de guides vietnamiens (et notamment notre équipe) sont sensibles à ce genre de problème.

Nous n'utilisons jamais de bois pour faire la cuisine. Dans la mesure du possible, c'est la bouteille de gaz qui servira à faire les repas.

Ne cueillez pas les fleurs ; elles doivent rester dans leur environnement naturel qui leur est propre.

SHOPPING

Le marchandage est de rigueur. Cependant, ne pas en profiter pour tenter de faire baisser les prix toujours plus bas. Respecter une certaine marge. Il est préférable d'acheter les souvenirs lors de votre trek ; nous rencontrons des artisans et commerçants tout au long du parcours ; en achetant à eux, vous contribuez (peut-être sans vous en douter) grandement à améliorer leur quotidien.

Sachez qu'on ne marchande pas ni dans les hôtels, ni dans les cafés, ni dans les restaurants, et encore moins dans les magasins où les prix sont affichés.

LES POURBOIRES

Il est de coutume de laisser un pourboire au personnel (cuisinier, chauffeurs, guide…) qui vous a accompagné durant votre séjour. Ce n'est pas une obligation… Donne qui veut… Donne qui peut… Si vous voulez un ordre d'idée, le pourboire pourra être de 40 à 50 € par participant. Sur le Vietnam et le Laos il est plus astucieux de constituer une cagnotte et de la confier à un volontaire parmi les personnes du groupe. Si vous êtes contents du service, n'hésitez pas à donner un pourboire à ces personnes ; cela fait partie de la tradition.

QUELQUES INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

L'AÉRIEN

Pour cette destination, nous travaillons la plupart du temps avec la compagnie régulière Cathay Pacific qui fait une escale à Hong Kong. La qualité du service à bord, le personnel attentionné sont des ingrédients à ne pas négliger ; ils rendent le vol très agréable.

Nous faisons aussi appel aux compagnies régulières de Vietnam Airlines et Malaysia Airlines, toutes deux également irréprochables.

Attention : Les compagnies aériennes changent parfois leurs horaires de rotation aériennes (départ et arrivée) ; ils inversent matin et soir et inversement ! Il sera donc possible que les premiers et derniers jours de votre programme et également les quelques nuits suivantes ou précédentes soient modifiés en fonction de ces changements d'horaires aériens.
Lors des vols intérieurs, Vietnam Airlines assure les rotations.

VOTRE CONVOCATION

Dans les quinze jours à trois semaines précédant votre départ, vous recevrez votre convocation précisant l'heure de rendez-vous à l'aéroport. Seront joints également à cet envoi vos billets d'avion ainsi que divers autres renseignements de dernière nécessité.

LA MONNAIE

L'unité monétaire est le dong (VND) pour le Vietnam
1 euro = 25968,90 VND environ (09/11/23).
L'unité monétaire pour le Laos est kip (LAK).
1 euro = 22106,60 LAK environ (09/11/23

Cette monnaie ne peut pas s'échanger en France et nous vous conseillons d'emporter des euros en coupures de 50 à 100 € maximum ; ils sont plus faciles à échanger.

Dans les grandes villes on trouve des distributeurs automatiques de billets (DAB).

N'hésitez pas à en parler avec votre guide en arrivant, il vous conseillera au mieux.

Prévoir de l'argent liquide pour les achats.

Pour le Laos, vous pouvez prendre des Euros que vous échangerez à Luang Prabang (demandez conseil à votre guide). Vous avez aussi la possibilité de prendre des dollars en petites coupures dont vous échangerez une partie en baths Thaïlandais (c'est plus sûr).

Pour vos dépenses sur place au Laos, un petit conseil :
Pour la majorité des achats (au-dessus de 100 $), mieux vaudra utiliser des dollars américains.
Pour les petits articles à prix faibles et les services, les Thaï Baths sont idéaux.
Pour les dépenses journalières du style boissons, cartes postales etc., mieux vaudra utiliser les Kips.
Il est aussi possible d'utiliser les cartes de crédit dans les hôtels et certains restaurants (Visa et Master).

LE DECALAGE HORAIRE

En hiver, lorsqu'il est 12 heures en France, il est 18 heures au Vietnam.
En été, lorsqu'il est 12 heures en France, il est 17 heures.

POUR TELEPHONER

Les portables passent à peu près partout durant votre séjour. Vous aurez la possibilité de le recharger tous les soirs dans les hôtels et la majorité des gîtes.

Pour appeler en France depuis le Vietnam ou le Laos

Faire le 00 33 + le n° de votre correspondant sans le premier 0.

Pour appeler le Vietnam depuis la France

Faire le 00 84 + le n° de votre correspondant

Pour appeler le Laos depuis la France

Faire le 00856 + le n° de votre correspondant

Pour appeler le Vietnam depuis le Vietnam ou le Laos depuis le Laos

Faire directement le numéro de votre correspondant, sans le 0084.

ELECTRICITE

Dans les hôtels de votre parcours, le courant est le 220 volts. L'adaptateur est inutile. Vous pourrez recharger vos téléphones portables ainsi que vos appareils photos.

ADRESSE DE L'AMBASSADE DE France au VIETNAM

57 RUE TRAN HUNG DAO, HANOÏ
TEL : 00 844 39 44 57 00
FAX : 00 844 39 44 57 17

ADRESSE DE L'AMBASSADE DE FRANCE AU LAOS

Avenue Setthathirath. P.O Box 06 Vientiane, Laos
TEL : 00856 21 26 74 00

POUR PLUS D'INFORMATIONS

Nous vous recommandons de lire les fiches VIETNAM et LAOS du Ministère des Affaires Etrangères. Elle peut être consultée sur le site : www.diplomatie.gouv.fr

LE CLIMAT

Le Vietnam est un pays tropical humide. Toute l'année, il est sous la contrainte d'une mousson. Lorsqu'on le parcourt du nord au sud, on rencontre alors à la fois du soleil et de la pluie mais à des lieux différents suivant la période choisie.

Il y a deux saisons distinctes :
Entre novembre et avril, c'est l'hiver et les conditions climatiques sont excellentes pour le trek ; le temps est en général stable, il y a moins de pluie mais les températures sont plus fraîches (froides en altitude) ; elles oscillent entre 10 et 26°C le jour, 0 et 15°C la nuit.

De mai à octobre, c'est la mousson d'été ; la végétation est à son comble, c'est l'éclosion ; on l'appelle au Vietnam « la saison des lumières » ; les paysages sont très verdoyants et notamment les rizières dont le riz arrive à maturité. La baie d'Along est le plus souvent ensoleillée. Le temps est chaud et humide (28°C sur le mois de juillet à Hanoï).

Tout au long de l'année le sud bénéficie d'un climat stable et égal ; le centre du pays, lui, connait une petite saison des pluies en novembre.

De novembre à fin mars, les températures sont plus basses mais les paysages on perdu de leur éclat.

Sur le Laos il y a aussi deux saisons distinctes : la saison sèche (d'octobre à avril) et la mousson d'été (de mai à septembre) où tombent en moyenne deux grosses averses de pluie par jour ; une en début de journée et l'autre en fin d'après-midi. Les températures sont de l'ordre de 25 à 35°C.

GEOGRAPHIE

Le Vietnam est un pays de l'Asie du sud est ; il est entouré par le Laos et le Cambodge à l'ouest et par la Chine au nord. La Mer de Chine, le golfe du Tonkin et le golfe de Thaïlande bordent les côtes ; sa surface est 331 000 km2 ; il ya 3 260 km de frontière maritime. Le Vietnam a la forme d'un « s » étiré comparé par les vietnamiens à la silhouette d'un dragon.

Les deux tiers du territoire vietnamien sont occupés par les montagnes et les plateaux d'altitude. La Cordillère de Truong-Son du Nord, qui vient du plateau tibétain, occupent les régions de Thang Hoa à la frontière chinoise et la région de Da Nang. La cordillère du sud démarre du col des Nuages, au sud de la région de Da Nang jusqu'à la région de Da Lat.

Le Laos est situé, quant à lui, entre le 14ème et 22ème parallèle nord. Il fait frontière avec la Chine (200 km), la Birmanie (150 km), la Thaïlande (1 000 km), le Vietnam (1 000 km) et le Cambodge (150 km). 70% du pays est occupé par les montagnes et les hauts plateaux. Son fleuve principal est le Mékong ; il forme en grande partie la frontière avec la Thaïlande.

Le laos est constitué de hauts plateaux et de montagnes avec un point culminant à 2 820 m, le Phou Bia. La frontière avec le Vietnam est matérialisée par la chaîne annamitique à l'est. La forêt recouvre 44 % du pays.

Le Laos est ouvert au tourisme depuis 1 990. En 2 005, il représentait la première source de devises du pays. L'objectif du gouvernement est de faire du Laos une destination de réputation mondiale en termes de tourisme durable.

LA FAUNE ET LA FLORE

Il reste très peu de faune sauvage en raison de la chasse mais aussi par rapport à la déforestation de 100 000 ha par an !... Ceci est dû au défrichement de la montagne par les agriculteurs créant des terrasses pour leur culture et des clairières sur brûlis.
La forêt recouvre une grande partie du pays ; on y trouve principalement des résineux et des feuillus dont la taille peut atteindre plus de 30 mètres de hauteur. Dans la forêt tropicale, bon nombre de fleurs fleurissent et une multitude d'orchidées s'y développent.

CARTE D'IDENTITE DU VIETNAM

Langue officielle : Vietnamien
Capitale : Hanoï
Plus grande ville : Hô-Chi-Minh-Ville
Forme de l'Etat : République, régime à parti unique communiste
Président : Truong Tan Sang
Superficie totale : 331 698 km2
Population totale : 91 519 289 habitants.
Densité : 253,5 hab/km2
Indépendance de la France : 02 septembre 1945
Gentilé : Vietnamien, vietnamienne
Monnaie : Dong (VND)
Fuseau horaire : UTC + 7
Domaine internet : .vn
Indicatif téléphonique : +84

CARTE D'IDENTITE DU LAOS

Langue officielle : Lao
Capitale : Vientiane
Plus grande ville : Vientiane
Forme de l'Etat : République, régime à parti unique communiste
Président : Choumaly
Superficie : 236 800 km2
Population : 6 477 211 hab.
Indépendance : de la France, 19 juillet 1 949
Gentilé : Lao ou laotien, laotienne
Monnaie : Kip (LAK)
Fuseau horaire : UTC+7
Domaine internet : .la
Indicatif téléphonique : +856

BIBLIOGRAPHIE

Nous avons aimé lire :

« *L'Homme du Mékong* », Jules Harmnd, Phébus, 1994.
« *Vivre avec les vietnamiens* », Laurent Passicousset, Archipel, 2010.
« *La nuit du dragon* », Normand Lewis, 10/18, 1998.
« *La fille du fleuve* », Quang-Thieu Nguyen, Editions de l'Aube, 2001.
« *Le Cœur du Tigre* », Huy-Thiep Nguyen, Editions de l'Aube, 2010.

CARTOGRAPHIE

Vietnam, Laos, Cambodia : 1/1 500 000 de Nelles, 2006.
Vietnam, 1 /1 000 000, ITM 2005.
Vietnam, 1/600 000 de Christine Vietmeier, 2005.

PHOTOS

Vous faites de belles photos ! N'hésitez pas à nous envoyer un CD ou un quelconque support (clé usb ou fichier via wetransfer) de vos plus belles photos réalisées lors de votre voyage. Le fait pour vous de nous communiquer des photos implique que vous acceptez que vos photos soient utilisées à titre gracieux sur nos différents supports (catalogue, site internet, fiche technique, etc…)

EXTENSION

Vous désirez prolonger votre séjour ?...
Rester quelques jours de plus sur Hanoï pour vous reposer ?...

Contactez nous, nous aurons quelques « bons plans » à vous proposer.

EN CE QUI CONCERNE L'ASSURANCE

Chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant le séjour ou le voyage.

Afin d'éviter d'être, comme souvent, sur-assuré, il est indispensable de bien vous renseigner auprès de vos assurances personnelles (carte bancaire, automobile, familiale, mutuelle, …) pour connaître vos réels besoin en assurance complémentaire.

Nous vous proposons ensuite plusieurs formules complémentaires, souscrites auprès de la compagnie d'assurance **ASSUREVER - COWEN**

Option 1 : ANNULATION Confort : elle permet le remboursement des frais conservés par l'agence en cas d'annulation par le voyageur, entre la date de souscription du contrat et le départ du séjour, pour un motif entrant dans le champ d'application des garanties couvertes par l'assurance.
Son coût est de **4 %** du prix du séjour, avec un minimum de **25 €** par personne.

Option 2 : PROTECTION SANITAIRE : elle ne peut être souscrite qu'en complément d'une assurance « **multirisques** » couvrant l'annulation, l'assistance et le rapatriement (via votre carte bancaire, une mutuelle, etc…). Elle permet d'être couvert en cas de maladie (épidémie-pandémie) déclarée dans le mois précédant le départ ; en cas de refus d'embarquement suite à prise de température ou au résultat positif d'un test PCR à votre arrivée à l'aéroport ; en cas d'annulation par défaut de vaccination (épidémie-pandémie) faisant suite à un changement de loi soudain. Elle couvre également les frais d'hôtel suite à retour impossible lié à l'épidémie-pandémie ou suite à mise en quarantaine pour une durée pouvant aller jusqu'à 14 nuits ; elle couvre les frais médicaux et les frais de rapatriement médicaux ; etc…
Elle est d'un coût de **2,5 %** du prix du voyage, avec un minimum de **25 €** par personne. Prévoir un supplément selon le coût des frais d'hôtels pour lesquels vous souhaitez être pris en charge (base de prise en charge à 80 € par personne et par nuit, mais extension possible à 150 € ou 300 € par personne et par nuit).

Option 3 : MULTIRISQUE Confort : elle couvre l'annulation, le retard aérien, les bagages, l'interruption de séjour, l'individuelle accident, la responsabilité civile privée à l'étranger, le retour impossible, le retour anticipé, l'assistance – rapatriement, et l'assistance voyage (exclusion : frais de recherches et secours).

Son coût est forfaitaire selon le prix du voyage :

Prix du voyage moyen et TTC par personne	Tarifs de l'assurance par personne
Jusqu'à 350 €	30 €
De 351 à 700 €	44 €
De 701 à 1200 €	59 €
De 1201 à 2000 €	78 €
De 2001 à 4000 €	94 €
De 4001 à 16 000 €	5 %

La prime par personne est déterminée selon le prix moyen du voyage entre toutes les personnes ayant souscrit le même contrat d'assurance sur le même dossier.

Au sein de l'option MULTIRISQUES Confort, il vous est proposé 3 options complémentaires :

Option 4 : Option : GARANTIE DES PRIX : elle vient en complément de la **MULTIRISQUE Confort**. Elle couvre la hausse du prix du voyage suite aux hausses du coût du carburant, à la variation du coût des taxes et redevances, et à la variation du cours des devises. Elle est d'un coût fixe et forfaitaire de **15 €** par personne.

Option 5 : Option : SPORTS ET LOISIRS : elle vient en complément de la **MULTIRISQUE Confort**. Elle couvre les dommages au matériel de sport, l'interruption de l'activité sportive, les frais de recherche et de secours en mer et en montagne, et responsabilité civile sport. Elle est d'un coût fixe et forfaitaire de **25 €** par personne.

Option 6 : Option : PROTECTION SANITAIRE : elle vient en complément de la **MULTIRISQUE Confort**. Il s'agit d'une couverture supplémentaire en annulation + assistance pour les maladies en cas d'épidémie ou de pandémie (voir détails sur l'option 2).
Elle est d'un coût de **40 % du montant de la prime d'assurance MULTIRISQUE Confort**, hors options.

Exemple : pour un séjour à 850 €, la prime d'assurance sera de 59 €, l'option PROTECTION SANITAIRE sera donc de 23,60 €.

Option 7 : COMPLEMENTAIRE CB : elle vient en complément d'une carte bancaire **HAUT DE GAMME** pour augmenter les garanties couvertes ou augmenter les plafonds de remboursement. Elle ne sera déclenchée qu'après traitement de la garantie par la carte bancaire.

Son coût est forfaitaire selon le prix du séjour :

Prix du voyage moyen et TTC par personne	Tarifs de l'assurance par personne
Jusqu'à 400 €	8 €
De 401 à 700 €	11 €
De 701 à 1500 €	21 €
De 1501 à 2500 €	34 €
De 2501 à 3500 €	50 €
De 3501 à 5000 €	68 €
De 5001 à 7000 €	94 €

La prime par personne est déterminée selon le prix moyen du voyage entre toutes les personnes ayant souscrit le même contrat d'assurance sur le même dossier.

Réduction FAMILLE / Groupe d'AMIS uniquement sur options 1 et 3 :
Il existe une formule qui peut être utilisée de 4 à 9 personnes inscrites sur le même contrat de voyage et avec la même option d'assurance.
Il s'agit d'une réduction de 20 % qui s'applique sur le prix de la prime d'assurance mais uniquement de la 4ème à la 9ème personne. Un tarif globalisé et personnalisé sera donc appliqué individuellement.

N'hésitez pas à nous contacter pour toute information concernant les détails des garanties couvertes par ces assurances.

En cas de souscription à l'une d'elle, un document mentionnant tous les détails vous sera envoyé par mail avec la confirmation de votre inscription.

Assurance GROUPE OLYMPE à partir de 10 participants

Option A : BRONZE : ANNULATION & BAGAGES : elle permet le remboursement des frais conservé par l'agence en cas d'annulation par le voyageur entre la date de souscription du contrat et le départ du séjour + les frais inhérents à un vol, une perte ou une destruction des bagages au cours du séjour. Son coût est de **3,5 %** du prix du séjour avec un montant minimum de **15 €** par personne.

Option B : PLATINE : MULTIRISQUE VOYAGE : elle couvre l'annulation, les dommages aux bagages, l'assistance rapatriement, les frais médicaux, l'interruption de voyage, le retour impossible, la responsabilité civile à l'étranger, frais de recherches et secours, et la garantie des prix. Son coût est de **4,5 %** du prix du séjour avec un montant minimum de **25 €** par personne.

Au sein de cette assurance, il existe 3 extensions facultatives :
- Homme Clé = + 1,5 %
- Interdiction ministérielle de voyager = + 1 %.
- Catastrophes naturelles en France = + 1 %.

N'hésitez pas à nous contacter pour toute information concernant les détails des garanties couvertes par ces assurances.

En cas de souscription à l'une d'elle, un document reprenant tous ces détails vous sera envoyé avec la confirmation de votre inscription.

POUR VOUS INSCRIRE

Vous disposez d'un bulletin d'inscription à la fin de notre brochure. Vous pouvez également le télécharger sur notre site internent ou nous demander de vous l'envoyer par mail, fax ou courrier.

Pour être pris en compte, le bulletin d'inscription doit être accompagné du versement d'un acompte de 30% (par chèque, virement bancaire ou carte bancaire).
Vous avez aussi la possibilité de réserver votre voyage par internet avec un paiement 100 % sécurisé. Pour vous inscrire :

- Choisissez votre voyage, aller sur la fenêtre « dates et tarifs », sélectionnez la date de votre départ et cliquer sur « réserver »
- Indiquez le nombre de participants
- Indiquez vos options complémentaires (si vous en prenez)
- Indiquez vos coordonnées bancaires pour régler les 30 % d'acompte ou la totalité du voyage.
- Vous recevrez, suite à votre inscription un accusé de réception de votre règlement ; nous vous répondrons que votre transaction a bien été prise en compte.

Paiement de votre voyage possible en plusieurs fois sans frais ; nous consulter.

SUITE À VOTRE INSCRIPTION

Après inscription, nous envoyons un carnet de voyage pour préparer votre séjour. Vous y retrouverez les formalités de police, de santé, la pharmacie, la liste des bagages nécessaires et d'autres menues informations indispensables à la préparation de votre séjour.
Dans tous les cas, n'hésitez pas à nous contacter si vous aviez encore une question à propos de ce séjour et de cette destination à réception de ce carnet de voyage.

Certains d'entre vous (de plus en plus nombreux…) attendent que le départ sur une destination soit confirmé pour s'inscrire… ! Si vous attendez le dernier moment, 2 problèmes majeurs risquent de survenir :

- *Si tout le monde attend que le départ soit confirmé pour s'inscrire, il ne se confirmera jamais !!...*
- *Avec une inscription tardive celle-ci peut vous être refusée car l'hébergement ou l'aérien est complet. Si toutes les options que nous avons posées sont complètes et qu'il reste tout de même des places dans l'avion, vous risquez de voir le prix aérien grimper en flèche (parfois plus du triple !!...) et de ce fait, venir augmenter le prix du séjour.*

ALORS NE TARDEZ PAS … POSEZ VOS VACANCES ET INSCRIVEZ-VOUS… AU MOINS TROIS MOIS AVANT LA DATE DE DÉPART.

EN CAS D'URGENCE ABSOLUE

Si vos proches doivent vous contacter absolument pendant ce séjour, faites appeler le numéro de téléphone que nous vous communiquerons sur votre carnet de voyage. Nous transmettrons les coordonnées pour vous joindre.

Nous espérons avoir répondu à toutes vos questions. Si ce n'était pas le cas, vous pouvez :

- Nous appeler au : **05 61 79 33 49**
- Nous envoyer un fax : **05 61 95 83 35**
- Nous demander par mail de vous rappeler sur votre téléphone
- Nous contacter par mail : info@viamonts.com
- Nous contacter via le site internet : www.viamonts.fr
- Ou encore nous écrire à :

07, rue des Fossés
31800 SAINT-GAUDENS