

VIETNAM

L'ESSENTIEL DU VIETNAM

- › Les plus beaux spots du Vietnam en un seul voyage
- › Un équilibre entre nature et culture
- › Les incontournables hors des sentiers battus

À PARTIR DE

1 665 €

DURÉE

12 jours

THÉMATIQUE

Entre amis / En couple

De la Baie d'Ha Long au delta du Mékong en passant par Hué et Hoi An, ce voyage vous propose de **découvrir les multiples facettes du Vietnam** du Nord au Sud.

Des ruelles animées, des marchands ambulants, des petits restaurants de trottoir et une gastronomie incroyablement riche... dès les premiers instants du voyage, le dépaysement est total ! A Mai Chau, vous vous baladez entre les rizières en terrasses et les villages des minorités Thais. Puis vous explorez l'incontournable Baie d'Ha Long, dans sa version terrestre et maritime. Dans une ambiance féerique, vous naviguez au milieu de centaines de pitons karstiques qui émergent de la mer de Chine. Vous profitez de ce cadre exceptionnel dans la Baie de Lan Ha, une partie secrète et peu touristique de la Baie d'Ha Long. Nous découvrons ensuite les cités impériales de Hué et Hoi An, classées au patrimoine mondiale de l'UNESCO. Enfin, nous nous envolons pour le Sud dans les méandres du delta du Mékong, que vous découvrez en bateau et en vélo. Loin des montagnes du Nord, vous êtes ici dans un monde aquatique où bateaux, maisons et même les commerces flottent sur d'innombrables réseaux d'eau qui alimentent le Mékong.

Un voyage, une destination, mais plusieurs ambiances différentes : voilà la promesse de ce voyage!

QUAND PARTIR ?

Voici les meilleures périodes pour réaliser ce voyage. N'hésitez pas à demander plus de conseils à nos experts locaux !

janvier

février

mars

avril

mai

juin

juillet

août

septembre

octobre

novembre

décembre

LE PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1

ARRIVÉE AU VIETNAM: DÉCOUVERTE DE LA CAPITALE HANOÏ

- > Transport : Véhicule avec chauffeur (0h45)
- > Hébergement : Hôtel
- > Repas inclus : Dîner

À votre arrivée à Hanoï, accueil à l'aéroport par votre guide à la sortie de la zone internationale. Transfert à l'hôtel dans les rues de la vieille ville, au cœur de petites maisons anciennes typiques, pour vous reposer un peu. Déambulez dans la capitale vietnamienne et observez les vestiges de son passé colonial chinois et français qui vient contraster avec son modernisme de métropole émergente. De lacs en jardins, entre pagodes et cathédrales, vous éprouvez tantôt le bouillonnement ambiant et un calme méditatif.

Dans la soirée, vous rencontrez une personne de notre équipe pour briefing général de votre voyage et répondez à toutes vos questions autour d'un bon repas dans un restaurant local.

Guide d'accueil

JOUR 2

VISITE LIBRE D'HANOÏ

- > Hébergement : Hôtel
- > Repas inclus : Petit-déjeuner

Journée libre pour découvrir la capitale vietnamienne en toute liberté. Tous les sites intéressants sont facilement accessibles en rayonnant depuis votre hôtel. De lacs en jardins, de temples en pagodes, de petites ruelles en grands boulevards, explorez cette cité imprégnée de plus de 10 siècles d'histoire. Dans la soirée, assistez à un spectacle traditionnel de marionnettes sur l'eau.

Journée libre

JOUR 3

A TRAVERS LES RIZIÈRES DE MAI CHAU

- > Transport : Véhicule avec chauffeur (3h)
- > Marche : 2h-3h
- > Hébergement : Nuit chez l'habitant
- > Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

Vous prenez ce matin la route vers la vallée de Mai Chau. Cerné par les premiers reliefs de la Cordillère Annamitique, ce lieu est renommé pour ses magnifiques rizières en terrasse. Cet après-midi, vous effectuez une balade facile entre les rizières et les villages des minorités Thais. La plupart des habitants ici vivent dans des maisons sur pilotis. Vous allez à la rencontre du peuple Thais et essayer d'appréhender leur mode de vie. Nuit chez l'habitant. Dîner avec la famille.

Guidé

JOUR 4

AU CŒUR DE LA BAIE D'HA LONG TERRESTRE

- > Transport : Véhicule avec chauffeur (2h30)
- > Marche : 2h
- > Hébergement : Ecolodge
- > Repas inclus : Petit-déjeuner

Balade entre les villages de Poom Coong et Sam Khoe pour profiter de belles vues sur les rizières et les montagnes karstiques de la région. Vous prenez ensuite la route pour la Baie d'Ha Long terrestre que vous découvrez à pied et en barque. A Hoa Lu, vous visitez les temples des rois Dinh puis à bord d'un sympan à rames, vous naviguez au milieu du paysage magique de la réserve de Trang An entre les pitons karstiques, les rizières, et les grottes. Après l'excursion, balade en vélo entre les pains de sucre Tam Coc au coucher du soleil.

Guidé

JOUR 5

CROISIÈRE DANS LA BAIE DE LAN HA

> Transport : Véhicule avec chauffeur, Ferry, Jonque (3h30)

> Hébergement : Jonque

> Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

Après le petit-déjeuner vous prenez la route pour Hai Phong d'où vous rejoignez l'île de Cat Ba. C'est ici que commence votre inoubliable voyage dans la baie de Lan Ha, partie préservée et peu touristique de la baie d'Ha Long. Embarquement à bord d'une jonque traditionnelle. Vous naviguez au milieu d'innombrables pains de sucre et îlots karstiques couverts de végétations. Prélassez vous devant ce paysage unique et profitez du calme et de la beauté de ce lieu! Au programme: visite d'une grotte, baignade, et kayak. Repas à bord.

Croisière (guide anglophone sur la jonque)

JOUR 6

CROISIÈRE DANS LA BAIE DE LAN HA ET TRAIN DE NUIT POUR HUÉ

> Transport : Jonque, Ferry, Véhicule avec chauffeur, Train de nuit (2h30-8h)

> Hébergement : Train de nuit couchettes

> Repas inclus : Petit-déjeuner & déjeuner

Aurores et crépuscules mettent en scène des décors irréels. Les brumes matinales renforcent l'impression mystérieuse du lieu... Après le petit-déjeuner, vous continuez la navigation au milieu des pitons karstiques. Vous croisez des populations de pêcheurs nomades qui vivent dans la baie et s'y rassemblent en villages flottants. Déjeuner à bord puis débarquement sur l'île de Cat Ba. Vous rejoignez le continent en ferry puis route pour Hanoï. La journée s'achève à la gare où le train de nuit vous attend pour faire route jusqu'à Hué. Dîner libre.

Croisière (guide anglophone sur la jonque)

JOUR 7

VISITE LIBRE DE HUÉ

> Hébergement : Hôtel

Découvrez la Cité impériale, classée à l'Unesco. Puis, vous pouvez visiter la pagode de Thien Mu (la Dame Céleste), l'un des sites les plus vénérés de la ville surplombant la rivière des Parfums. Ensuite, partez vous balader pour rejoindre le village d'artisans de Thuy Bieu, aux métiers en voie d'extinction. Si vous êtes motivés, continuez jusqu'au mausolée de l'Empereur Tu Duc avant de rentrer à votre rythme à Hué. Dans la soirée, essayez-vous aux spécialités culinaires de cette capitale de la gastronomie!

En option (1): journée guidée des monuments emblématiques de Hué avec mini-croisière sur la rivière aux Parfums

Journée libre

JOUR 8

SUR LA ROUTE DES NUAGES: DE HUÉ À HOI AN

> Transport : Véhicule avec chauffeur (3h30)

> Hébergement : Hôtel

> Repas inclus : Petit-déjeuner

Les courageux peuvent se lever à l'aube pour faire un tour au marché local. Vous prenez ensuite la route en direction du sud par le col des nuages. A Danang, vous pouvez faire un détour pour visiter "les montagnes de marbre", un site qui abrite plusieurs pagodes bouddhistes vestiges chams et grottes. Du sommet vous profitez d'une vue spectaculaire sur la mer d'Orient. A Hoi An où vous arrivez dans l'après-midi, flânez dans les ruelles aux influences chinoises, japonaises et françaises de cet ancien comptoir commercial classé au Patrimoine Mondial. Soirée et dîner libres.

Journée libre

JOUR 9

JOURNÉE LIBRE À HOI AN

> Hébergement : Hôtel

> Repas inclus : Petit-déjeuner

Journée libre. Flânez dans les ruelles de la vieille ville, pour découvrir son patrimoine extraordinaire, ou sur les berges de la rivière Thu Bon... Louez un vélo et découvrez à votre rythme la campagne autour de Hoi An ... Prenez un taxi et partez profiter des plages pour terminer votre voyage en toute tranquillité : plages d'An Bang, plage de Cua Dai, plage de Ha My... Hoi An fait partie de l'une des capitales gastronomiques du Vietnam: profitez-en pour prendre un petit cours de cuisine, vous ramènerez ainsi quelques saveurs de votre voyage à la maison!

En option (2): journée guidée à Hoi An avec balade à vélo, tour en barque ronde, cours de cuisine chez l'habitant et visite du vieux comptoir.

Journée libre

JOUR 10

DELTA DU MÉKONG : CAN THO

> Transport : Véhicule avec chauffeur, Vol domestique (3h)

> Hébergement : Ecolodge

> Repas inclus : Petit-déjeuner & dîner

Petit déjeuner dans la ville aux mille lanternes avant d'être transférés à Danang pour prendre votre vol pour le sud du pays et le delta du Mékong. Votre chauffeur et votre guide vous accueillent à l'aéroport de Can Tho, la capitale du Delta. Vous posez vos affaires à votre ecolodge et c'est parti pour une petite sortie en kayak dans l'un des nombreux bras du Mékong! A la force de vos pagaies, vous explorez les petit canaux de ce fleuve mythique à la végétation luxuriante.

En fonction du temps et de vos envies, votre guide s'adapte : repos, balade à pied ou en vélo... Soirée libre

Guidé à partir de Can Tho

JOUR 11

DELTA DU MÉKONG: MARCHÉ FLOTTANT DE CAI RANG ET ROUTE POUR SAIGON

> Transport : Véhicule avec chauffeur (3h)

> Hébergement : Hôtel

> Repas inclus : Petit-déjeuner

Ce matin, vous partez pour une balade en barque au marché flottant de Cai Rang où se concentrent chaque jour des bateaux chargés de marchandises diverses et colorées. Vous poursuivez ensuite votre navigation dans les arroyos (canaux) pour visiter des vergers et goûter les fruits exotiques, puis découvrir la pagode khmère Munirensay. Après cette matinée sur l'eau, vous prenez la route retour pour Hô Chi Minh-Ville. Soirée et dîner libres dans la capitale économique du pays.

Guidé jusqu'à Saigon

JOUR 12

VISITE LIBRE DE SAIGON ET VOL RETOUR

> Transport : Véhicule avec chauffeur (0h45)

> Repas inclus : Petit-déjeuner

Ho Chi Minh ville a une histoire récente car à l'exception d'un regroupement de quelques villages préexistants, elle fut principalement bâtie par les Français à la fin du XIXème siècle. Vous parcourez librement le Premier arrondissement, pour y retrouver les anciens bâtiments coloniaux devenus aujourd'hui des immeubles administratifs. Puis vous visitez le quartier chinois de Cho Lon et le grand marché de Binh Tay. Temps libre avant votre transfert pour l'aéroport. Fin de voyage.

Journée libre

À NOTER

Ce programme est **100% personnalisable** (programme, durée, gamme d'hébergement, guide...) en fonction de vos envies et des contraintes logistiques.

Suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, votre guide accompagnateur se réserve le droit de modifier l'itinéraire du voyage, pour votre sécurité et celle du groupe.

Les temps de marche sont donnés à titre indicatif et peuvent varier en fonction de plusieurs éléments : niveau de marche des participants, conditions météorologiques, état du terrain, taille du groupe etc.

Les temps de transferts peuvent aussi varier car ils dépendent de la condition des routes et de la circulation mais aussi de la taille de véhicule utilisé.

PRIX

Budget

- › Base 2 participants: **1665€ par personne***
- › Base 4 participants: **1179€ par personne***

**Ce budget est indiqué par personne, selon disponibilité. Votre agent local vous fera parvenir un devis personnalisé avec le prix exact. En effet, ce dernier peut varier en fonction de plusieurs éléments (disponibilité, niveaux de prestations, période, nb de participants, délai de réservation et bien d'autres encore)*

Le prix comprend

- › L'encadrement par des guides accompagnateurs francophones comme indiqués dans le programme
- › L'accueil par l'un de nos guides francophones le premier soir
- › Un roadbook numérique, plein de bons conseils pour vos journées libres
- › L'hébergement comme indiqués dans le programme
- › Les transferts sur place en véhicules privatisés avec des chauffeurs vietnamophones
- › Le train de nuit Hanoï-Hué
- › Le vol intérieur Danang-Can Tho
- › Les repas comme indiqués dans chaque jour par jour
- › Les entrées des sites et visites prévues dans le voyage *hors journées libres*
- › Les excursions et les activités prévues au programme *hors journées libres*

Le prix ne comprend pas

- › Les vols internationaux
- › Les frais de visa (consulter la rubrique "formalités")
- › Les repas non mentionnés au programme : comptez 3€ à 10€ pour un repas
- › Les boissons et dépenses personnelles
- › Les pourboires aux équipes locales
- › Les excursions, les visites et les activités proposées au programme *des journées libres*

À payer sur place

- › Les boissons
- › Les activités et visites lors des journées libres
- › Les pourboires à votre discrétion

Options

› Activités et options :

- Option 1: Journée guidée à Hué: **150€/personne (base 2 participants) - 95€/personne (base 4 participants) - 75€/personne (base 6 participants)**

Votre guide vous accueille à la gare puis transfert à votre hôtel pour le petit-déjeuner. Vous partez ensuite à la découverte de la cité impériale classée à l'Unesco avant de partir pour la campagne où vous découvrez le mausolée de l'empereur Tu Duc, l'un des plus impressionnants de la région. Ensuite, vous faites une petite balade à Thuy Bieu, village d'artisans aux métiers en voie de disparition. Enfin, au coucher du soleil, vous montez à bord d'un petit bateau pour une mini-croisière sur la rivière aux parfums qui vous permet de découvrir, autrement, l'ancienne capitale impériale du Vietnam.

Inclus: le guide francophone, le véhicule avec chauffeur, le déjeuner ainsi que les activités et entrées de sites

- Option 2: journée guidée à Hoi An: **115€/personne (base 2 participants) - 80€/personne (base 4 participants) - 65€/personne (base 6 participants)**

Ce matin, rendez-vous avec votre guide : vous prenez votre vélo à l'hôtel, puis c'est parti ! Direction le marché puis vous poursuivez ensuite votre chemin à travers les cultures de légumes, les cocotiers et les rizières jusqu'à Tra Que, un village des maraîchers, puis Cam Thanh. Vous effectuez un petit tour en barque ronde traditionnelle pour découvrir la technique de pêche locale. Puis cours de cuisine chez l'habitant pour apprendre à confectionner des spécialités locales. Déjeuner et retour à vélo à Hoi An et visite guidée de la partie historique de cet ancien comptoir. Soirée et diner libres

Inclus: le guide francophone, le véhicule avec chauffeur, le déjeuner ainsi que les activités et entrées de sites

- Option guide francophone:

La journée de visite à Hanoï, Hoi An, Hué et/ou Saïgon avec guide francophone : **80 € par "groupe" + entrée de sites et chauffeurs (en fonction du programme)**

› Chambre individuelle: **à partir de 305€/chambre**

› L'assurance voyage multirisques - avec extension épidémies

DÉTAIL DU VOYAGE

Niveau

Facile: marche de 2 à 3 h sur des terrains plats dans l'ensemble, les balades en vélos se font sur de petits sentiers de campagne plats et sans difficulté.

Encadrement

Nos guides francophones ont été sélectionnés pour leur enthousiasme, leur connaissance de la destination et leur expérience du terrain. Nous formons régulièrement nos guides, une des clés de la réussite de nos voyages. Ils vous feront découvrir leur pays avec passion. Sur ce voyage, vous allez être accompagné par deux guides, spécialistes de leur région :

- › Le premier vous accompagnera à Mai Chau et dans la baie d'Ha Long terrestre (J3 à J4)
- › Le second vous rejoindra à Can Tho et restera à vos côtés jusque Saigon (J 10 à J11)
- › Durant la randonnée, le guide francophone peut être secondé par un guide local.
- › Lors des "Journées libres", aucun guide ne vous accompagne: vous êtes libres de visiter ce qui vous tente en fonction de vos centres d'intérêts, un roadbook numérique vous sera fourni avec plein de bons conseils de visites et de restaurants locaux pour vous donner des idées.
- › Tout au long du séjour, vous aurez un ou plusieurs chauffeur locaux, non francophones.

Alimentation

Les repas sont pris dans les restaurants locaux, en hôtel ou chez l'habitant. Nous mangeons local: cuisine vietnamienne raffinée, riche et variée.

Gastronomie vietnamienne : La cuisine est aussi extraordinaire que variée : Le repas est une affaire communautaire : différents plats trônent sur la table et chacun plonge ses baguettes dedans. Au nombre des spécialités, citons les nem (ou cha gio), le Lau (fondue vietnamienne), les banh cuon, crêpes de riz fourrées de porc émincé, les chao tôm, canne à sucre grillée roulée dans de la pâte de crevettes épicée, le banh pho, soupe de nouilles de riz qui se consomme à toute heure... et produits de la mer dans la baie d'Halong. Durant votre séjour, les boissons, y compris l'eau minérale, sont à votre charge. Pendant le trekking, de l'eau potable (le plus souvent bouillie) est mis à votre disposition pour remplir vos gourdes. Il est parfois possible de faire le plein dans les cours d'eau, cependant il est toujours indispensable de la purifier (pastille Micropur ou Hydroclonazone) ou de la filtrer (filtre type Katadyn). En ville, il est en de même avec l'eau du robinet, qui n'est jamais potable.

Hébergement

Sur ce voyage vous utilisez des hébergements très variés : hôtels, chez l'habitant, bateau...

› Dans les villes:

Les hôtels sont simples, confortables (2* ou 3* normes locales) et bien situés.

› En dehors des grandes villes:

Nous vous proposons des hébergements confortables, hôtels, maisons d'hôtes ou écolodges en fonction des lieux. On entend par écolodge, une structure construite dans un souci d'harmonie avec la nature et dont l'impact sur l'environnement est, en conséquence, minime.

› **Chez l'habitant: vous privilégiez ici les rencontres, la découverte et le partage avec les populations locales. Vous serez la plupart du temps accueillis dans la pièce principale de leur maison, où vous prenez les repas et passez la nuit. Matelas, couvertures légères (sac de couchage ou sac à viande à prévoir en fonction de la saison) et moustiquaires sont mis à votre disposition. Le confort est souvent sommaire mais la convivialité sera au rendez-vous. Il n'y a pas d'eau chaude, ni de chauffage mais quasiment toutes les maisons sont équipées d'électricité (certes parfois défaillante !). Les animaux domestiques se baladent librement dans les alentours, et les coqs n'attendent pas toujours l'aube pour chanter... Une vraie expérience du Vietnam rural et hors des sentiers battus!**

› Sur la Baie de Lan Ha

Nuit à bord d'une jonque équipée de cabines climatisées pour 2 personnes, de bon standing avec toilettes et salle de bain privées. Vous partagez cette jonque avec d'autres voyageurs. Il y a entre 4 et 7 cabines par bateau.

› Train de nuit:

Vous dormez dans une cabine privatisée pour plus de confort et d'intimité qui est équipée de 4 couchettes sommaires mais confortables. Pensez à prendre une petite laine, la climatisation est souvent forte dans le train.

Déplacement

- › Itinéraires routiers réalisés en véhicule privatisé
- › Navigation en jonque traditionnelle collective dans la baie d'Ha Long
- › Balade en barque privatisée dans la baie d'Ha Long terrestre et sur le Mékong
- › Train de nuit entre Hanoï et Hué
- › Vol intérieur entre Danang et Can Tho

Budget & change

Monnaie : Le Đông, (Viêt Nam Đông ou VND).

Reportez vous sur ce site internet afin de connaître l'évolution du taux au jour le jour :

<http://www.xe.com>

Les distributeurs automatiques sont répandus dans les villes mais peu présents en campagne. Le plus prudent est de partir avec de l'argent liquide en euros ou dollar US et de changer sur place dans les hôtels ou les banques. Le paiement en carte de crédit est possible en ville (Hanoi, Saigon, Hué, Hoi An ...)

Pourboires

Il s'agit d'une pratique enracinée dans les traditions asiatiques, qui se fait dans le cadre d'un échange en remerciement d'un travail donné. En fonction de votre satisfaction, il est d'usage de donner un pourboire à votre guide et à l'équipe locale. Prévoyez un budget de 35 à 45 € par participant pour un voyage de deux semaines et un budget de 55 à 65 € pour un voyage de trois semaines pour l'ensemble de l'équipe d'encadrement (guide francophone, chauffeurs, guides locaux, cuisinier...). En aucun cas ces indications ne sont obligatoires, le pourboire n'est pas un dû et n'est jamais un salaire. Pour faciliter la gestion des pourboires, nous vous conseillons de constituer une cagnotte dès le début de votre voyage. Vous pouvez demander l'aide de votre guide, qui pourra vous conseiller sur les montants de pourboires à donner à l'ensemble de l'équipe de manière équitable.

=> en résumé: comptez 3€ à 5€/ personne/jour/guide en fonction de votre degrés de satisfaction

Bagages

L'ensemble de vos bagages doit être réparti comme suit :

- › Prévoir un sac de voyage principal de 15 Kg maximum.
- › Un petit sac à dos (contenance environ 40 l) pour vos affaires de la journée : veste imperméable, polaire, gourde, pique-nique du midi, lunettes de soleil, crème solaire...

ÉQUIPEMENT

Vêtements à prévoir

- › 1 Casquette ou chapeau pour le soleil
- › 1 foulard pour protéger le cou
- › T-shirts, de préférence en matière technique à séchage rapide
- › 1 polaire légère ou équivalent
- › 1 polaire chaude ou équivalent (utile de décembre à février)
- › 1 veste coupe-vent imperméable respirante à capuche de type Gore-Tex
- › 1 cape de pluie
- › 1 ou 2 shorts longs
- › 1 pantalon de marche confortable (idéalement avec jambes détachables)
- › 1 paire de chaussures de "trekking" imperméables, confortables, avec une tige montante et semelle adhérente (type Vibram)
- › 1 paire de chaussures légères ou de sandales pour le soir ou pour les étapes en ville
- › Paires de chaussettes de marche
- › Bonnet et gants (utile de décembre à février)

Equipement à prévoir

- › 1 sac à viande en saison chaude (d'avril à octobre) et duvet en saison froide (de novembre à février) pour les nuits dans le Nord chez l'habitant
- › Le nécessaire de toilette
- › 1 maillot de bain
- › 1 serviette à séchage rapide
- › Des affaires de rechange pour le soir
- › 1 gourde de 1,5 litres
- › Une paire de lunettes de soleil, indice de protection élevé
- › 1 lampe frontale, piles de rechange
- › 1 couteau suisse ou équivalent (en soute !!)

Equipement utile:

- › 1 paire de bâtons de randonnée télescopiques (facultatif)
- › Des boules Quiès
- › 1 répulsif anti-moustiques
- › 1 crème solaire.

FORMALITÉS & SANTÉ

Passeport

Obligatoire et valide encore 6 mois après la date de votre retour.

Visa

Pour tout séjour d'une durée de plus de 45 jours, ou pour un séjour à entrées multiples, un visa est obligatoire.

La demande de visa s'effectue auprès de l'Ambassade du Vietnam à Paris ou via le site du portail national de l'immigration du Vietnam qui délivre un e-visa pour les séjours d'une durée maximale de 30 jours avec une seule entrée.

Dans tous les cas, la date d'expiration du passeport français ne doit pas être inférieure à six mois à la fin de validité du visa ou du séjour au Vietnam.

Carte d'identité

Non.

Vaccins

La présentation de résultats de tests pour la COVID 19 n'est plus exigée à l'arrivée sur le territoire vietnamien.

Il est conseillé de manière générale de suivre les recommandations des autorités locales et de consulter le site internet de l'ambassade de France au Vietnam ou du consulat général à Hô Chi Minh-Ville.

Recommandations sanitaires

Paludisme

Le paludisme (ou malaria) est une maladie parasitaire (potentiellement grave) transmise par les piqûres de moustiques. Les mesures classiques de protection contre les moustiques durant la soirée et la nuit sont fortement recommandées (cf. ci-après). À noter qu'il n'existe plus de transmission de paludisme en zone urbaine au Vietnam.

S'agissant du traitement médicamenteux, il convient de s'adresser avant le départ à son médecin traitant ou à un centre hospitalier spécialisé dans la médecine des voyages. Le traitement devra être poursuivi après le retour en France, durant une durée variable selon le produit utilisé. Durant le séjour et pendant les deux mois qui suivent le retour, en cas de fièvre, un avis médical doit être pris rapidement afin de mettre en œuvre dès que possible un traitement antipaludique éventuel.

Dengue

La transmission de la dengue s'effectue par l'intermédiaire de moustiques infectés. Les symptômes de la maladie s'apparentent à ceux de la grippe (forte fièvre, douleurs articulaires, maux de tête). Il

n'existe actuellement pas de traitement préventif contre l'infection de la dengue, mais un vaccin est en cours de développement. En cas de fièvre, un avis médical doit être pris rapidement. La prise en charge est donc avant tout symptomatique : prise d'antalgiques à base de paracétamol et le repos. Il faut impérativement éviter la prise d'aspirine et d'anti-inflammatoire. La prévention individuelle repose essentiellement sur les moyens de protection contre les piqûres de moustiques (cf. ci-après).

Encéphalite japonaise

Cette maladie, qui n'existe qu'en Asie, se transmet par des moustiques, en zone rurale. Des cas humains ont été recensés dans les provinces du nord du Vietnam. Ces cas peuvent être mortels ou engendrer des séquelles neurologiques graves. De ce fait, la vaccination contre l'encéphalite japonaise peut être nécessaire. Dans le cadre d'un voyage touristique, les protections physiques (vêtements longs, répulsifs, etc.) semblent efficaces. En cas de fièvre, il est vivement recommandé de consulter un médecin.

Chikungunya

La transmission du Chikungunya est possible. Il n'existe actuellement pas de traitement préventif. La prévention individuelle repose essentiellement sur les moyens de protection contre les piqûres de moustiques (cf. ci-après).

Zika

Il s'agit d'une maladie virale transmise par les piqûres de moustiques de type Aedes. Des cas de transmission du virus par voie sexuelle ont également été rapportés. Les symptômes de la maladie sont généralement modérés (fièvre, maux de tête, douleurs articulaires, éruptions cutanées). Toutefois, la survenue de complications graves telles que des cas de microcéphalies chez des nouveau-nés de femmes enceintes infectées par le virus et des complications neurologiques tels que des syndromes de Guillain Barré est attestée.

Il est conseillé aux femmes enceintes ou ayant un projet de grossesse de reporter leur voyage, et à défaut de consulter un médecin avant le départ afin de recevoir une information sur les risques d'une infection à Zika. Il est primordial de respecter les mesures de prévention des piqûres de moustique, d'éviter tout rapport sexuel non protégé pendant le voyage avec une personne ayant pu être infectée par le virus Zika. Au retour de voyage, il est fortement conseillé de consulter un médecin spécialiste indépendamment de la présence de signes évocateurs.

Spécificités

Pour ce séjour, les ressortissants français n'ont pour le moment pas besoin de visa. Pensez néanmoins à consulter régulièrement le site du Ministère des Affaires Étrangères.

ASSURANCE

Assurances au choix

- > **Assurance multirisque** : 4,3 % du voyage par personne
- > **Assurance multirisque avec extension épidémie** : 5,1 % du voyage par personne
- > **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** : 5 % du voyage par personne
- > **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** : 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.