

VIETNAM

NORD VIETNAM : DE HANOI À HA LONG PAR LES MONTAGNES

- › Une découverte des incontournables du Nord Vietnam
- › Des rencontres ethniques exceptionnelles
- › Des activités pour découvrir les spots hors des sentiers battus

À PARTIR DE

2 250 €

DURÉE

12 jours

THÉMATIQUE

Entre amis / En couple

Ce voyage vous invite à **découvrir le Nord du Vietnam** : montagnes, rizières, marchés, villages de minorités, Baie d'Ha Long terrestre & maritime, et Hanoï en 10 jours seulement.

Vous commencez par la région de Sa Pa, située au pied du massif de Hoang Lien. De village en village, en passant par de magnifiques rizières en terrasses, vous explorez cette région montagneuse habitée par les ethnies minoritaires telles que Hmong, Dao ou Tay... Puis, cap vers le Sud à Mai Chau où apparaissent les premières formations karstiques. Une balade facile à pied permet de visiter les villages des minorités Thais, qui vivent dans des maisons sur pilotis. Le voyage se poursuit vers la Baie d'Ha Long terrestre : en barque, au fil de la rivière Sao Khe, vous naviguez au milieu d'un fabuleux paysage composé de rizières et montagnes calcaires. Vous terminez votre périple par la Baie d'Ha Long, le site le plus célèbre du Vietnam. Cependant, pour éviter les flux touristiques, vous naviguez sur la Baie de Lan Ha : la partie préservée et peu touristique de Baie d'Ha Long.

Un voyage concentré sur la partie Nord du Vietnam, que l'on prend le temps d'explorer en profondeur.

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 HANOI

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

A votre arrivée à Hanoi, transfert à l'hôtel, dans les rues de la vieille ville, au cœur de petites maisons anciennes typiques. Déambulez dans la capitale vietnamienne au passé colonial chinois et français, entre pagodes et cathédrales, qui vient contraster son modernisme de métropole émergente. De lacs en jardins, 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 répond à toutes vos questions autour d'un bon repas dans un restaurant local.

JOUR 2

VISITE LIBRE D'HANOÏ

- > Transport : Train de nuit (8h)
- > Hébergement : Train de nuit couchettes
- > Repas inclus : Petit-déjeuner

Partez aujourd'hui à la découverte en toute liberté de cette citée fondée il y a près de dix siècles, parsemée de lacs et de jardins. De temples en pagodes, de petites ruelles en grands boulevards, explorez la ville grâce à votre roadbook numérique qui saura vous guider vers les sites incontournables et d'autres plus secrets de la capitale vietnamienne.

Dans la soirée, vous vous rendez à la gare pour prendre votre train de nuit en direction de Lao Cai et les montagnes du Haut Tonkin.

BAC HA: RANDONNÉE AU MILIEU DES MONTAGNES KARSTIQUES ET MARCHÉ ETHNIQUE

- > Transport : Véhicule avec chauffeur (2h30)
- > Hébergement : Maison d'hôtes
- > Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

Arrivée de bon matin à la gare de Lao Cai. Puis route vers Bach Ha, pour la découverte d'un marché local. Dans ces marchés, les habitants des villages de la région viennent échanger des produits divers: fruits, légumes, alcool, bétails, vêtements... Pour l'occasion, les minorités (Hmong, Dao, Tay...) s'habillent en leurs plus beaux costumes traditionnels. L'après-midi est consacrée à une randonnée facile au milieu des montagnes karstiques avec de belles vues sur les rizières en terrasses. Vous traversez également des villages de minorités Pu Lao, Nung et Tay. Retour sur Bac Ha en fin de journée.

SAPA: RANDONNÉE EN TERRITOIRE HMONG ET RIZIÈRES EN TERRASSE

- > Transport : Véhicule avec chauffeur (2h30)
- > Marche : 2h
- > Hébergement : Nuit chez l'habitant
- > Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

Route pour Sapa. Situé au pied des monts Hoang Lien, la région de Sapa offre de nombreux itinéraires de randonnées. Vous vous rendez dans un petit village Hmong constitué d'une vingtaine de maisons traditionnelles. Vous êtes ici dans une zone peu touristique de Sapa. Entre villages ethniques et rizières vous effectuez une belle balade à la rencontre des habitants de montagne. Sur le chemin vous passez par une chute d'eau puis vous remontez une belle vallée couverte de rizières en terrasses. Dans la soirée, installation chez l'habitant, vous mangez avec la famille qui vous accueille ce soir pour découvrir leur mode de vie pour une immersion totale au cœur de la vie quotidienne des peuples du nord Vietnam.

A TRAVERS LE HAUT TONKIN: DE SAPA À MU CANG CHAI

- > Transport : Véhicule avec chauffeur (4h)
- > Marche : 2h
- > Hébergement : Ecolodge
- > Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

Ce matin par une route sinueuse de montagne vous vous rendez au village de Ban Ho. Situé au cœur du massif de Hoang Lien, Ban Ho est l'un des plus beaux villages de la région de Sapa. D'ici vous randonnez dans la direction de Thanh Phu habité majoritairement par l'ethnie Tay. Vous marchez au milieu des plus belles rizières du Vietnam. Vous traversez plusieurs hameaux d'ethnies différentes: Dao Rouge, Xa Pho, Tay... Après la randonnée, vous reprenez la route pour Mu Cang Chai où vous arrivez en fin d'après midi. Fin d'après -midi libre à votre ecolodge

RANDONNÉE SUR LA ROUTE DES PHOTOGRAPHES

- > Transport : Véhicule avec chauffeur (2h30)
- > Marche : 3h
- > Hébergement : Chez l'habitant
- > Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

Aujourd'hui, vous partez pour une belle journée de randonnées à travers les paysages les plus impressionnants du nord Vietnam au cœur de la route des photographes... Votre randonnée de la journée vous amène au plus près de petits villages de minorités ethniques, préservés de l'influence du tourisme de masse. Vous marchez à votre rythme entre rizières en terrasses vertigineuses, villages pittoresques et plantations de thé. Déjeuner chez l'habitant pour découvrir les spécialités culinaires de la région . Vous êtes ici au plus près d'un Vietnam authentique et accueillant. Arrivée chez l'habitant en fin d'après-midi. Vous passez la soirée avec votre famille d'accueil qui se fera un plaisir de partager avec vous son quotidien et leur sourire chaleureux.

JOUR 7

RETOUR À LA CAPITALE ET MUSÉE ETHNOGRAPHIQUE

> Transport : Véhicule avec chauffeur (5h)

> Hébergement : Hôtel

> Repas inclus : Petit-déjeuner & déjeuner

Vous prenez le petit-déjeuner dans le calme des montagnes du Haut Tonkin avant de prendre la route retour en direction de la capitale. Arrivée dans l'après-midi à Hanoi où vous découvrez l'impressionnant musée d'ethnographie et son jardin archéologique, qui vous présentera, grandeur nature, des bâtiments typiques de quelques unes des 53 minorités ethniques que compte le Vietnam.

JOUR 8

MAI CHAU: RANDONNÉE CHEZ LES THAÏS BLANCS

> Transport : Véhicule avec chauffeur (3h30)

> Marche : 3h

> Hébergement : Nuit chez l'habitant

> Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

Ce matin, vous quittez Hanoi et prenez la route en direction de Mai Chau. Sur la route, vous vous arrêtez au village de Chuong, célèbre pour sa fabrication artisanale des fameux chapeau coniques puis un peu plus loin, vous faites un stop au village de Quang Phu Cáu où sont encore fabriqués artisanalement les batonnets d'encens entreposés en bouquet colorés dans les cours des maisons. La route commence à serpenter au milieu des vallées cultivées par les Muong. Déjeuner chez l'habitant puis court transfert jusqu'à un petit village où vous débutez votre randonnée entre rizières et villages de l'ethnie des Thais blancs, très présents dans cette région du Vietnam. Rencontre avec la famille chez qui vous passez la nuit.

JOUR 9

MAI CHAU: RANDONNÉE ENTRE FORÊTS TROPICALES ET JARDINS FRUITIERS

> Transport : Voiture avec chauffeur

> Marche : 5h

> Hébergement : Nuit chez l'habitant

> Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

La seconde journée de marche commence après le petit-déjeuner. Là encore, vous ne manquerez pas d'occasions pour contempler les paysages de rizières ainsi que les villageois qui y travaillent. Vous traverserez des forêts tropicales, des potagers verdoyants, des jardins fruitiers mais également des petits hameaux où vous échangerez probablement un sourire avec ses habitants d'origine Thaïs mais également Mong. A la fin de votre balade, un court transfert vous amène chez vos hôtes. Dîner et nuit chez l'habitant.

JOUR 10

EXPLORATION DE LA BAIE D'HA LONG TERRESTRE EN LIBERTÉ

> Transport : Véhicule avec chauffeur

> Marche : 2h

> Hébergement : Ecolodge

> Repas inclus : Petit-déjeuner

Journée consacrée à la découverte, avec votre guide, de la baie d'Ha Long terrestre. Au programme, vous visitez les temples dédiés aux rois Dinh à Hoa Lu. Dans la réserve de Trang An, vous naviguez en barque au milieu d'un paysage féerique entre karst, rizières et grottes. Dans la soirée, vous pouvez vous prélasser au bord de la piscine de votre ecolodge ou partir faire un tour de vélo entre les pitons karstiques recouverts de jungle au coucher du soleil.

JOUR 11

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 végétation. Prélasser 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)

CROISIÈRE DANS LA BAIE DE LAN HA ET VOL RETOUR

› Transport : Jonque, Ferry, Véhicule avec chauffeur (2h30)

› Hébergement : Hôtel

› 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 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. Puis en fonction de vos horaires de vols, un chauffeur vous conduit à l'aéroport pour prendre votre avion du retour, des souvenirs plein la tête.

Croisière (guide anglophone sur la jonque) et soirée 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, 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: **2020€ par personne***
- › Base 4 participants: **1389€ 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 - Lao Cai
- › 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

- › La demi-journée de visite à Hanoi avec guide francophone : *25 € par personne*
- › Chambre individuelle: *à partir de 140€/chambre*
- › L'assurance voyage multirisques - avec extension épidémies

DÉTAIL DU VOYAGE

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 l'un de nos guides, spécialiste de sa région :

- › Noter guide vous accompagnera lors de votre trek dans les montagnes du nord (J3 à J 7)
- › L'accueil par l'un de nos guides le premier soir qui répondra à toutes vos questions et vous expliquera le déroulement de votre voyage autour d'un bon dîner.
- › Durant les randonnées, le guide francophone peut être secondé par un guide local.
- › Tout au long du séjour, vous aurez un ou plusieurs chauffeur locaux, non-francophones.

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.

Alimentation

Les repas sont pris dans les restaurants locaux ou en hôtel. 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, train...

› 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 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.

› **Pendant les randonnées/treks, l'hébergement se fait chez l'habitant :**

Salle commune avec matelas, moustiquaire et couverture mis à votre disposition (sac de couchage ou sac à viande à prévoir en fonction de la saison). Vous serez la plupart du temps accueillis dans la pièce principale de leur maison, où vous prenez les repas et passez la nuit. 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 défectueuse !). 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

Déplacement:

- Itinéraires routiers réalisés en véhicule privatisé
- Train de nuit couchettes en wagon climatisé : entre Hanoi et Lao Cai
- Navigation en jonque traditionnelle collective dans la baie d'Ha Long
- Balade en barque privatisée dans la baie d'Ha Long terrestre

Budget & change

Monnaie : Le Đông, (Việt 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>

=> Comptez environ VND 25.000 = 1€

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€/jour/personne/guide en fonction de votre niveau 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 quies
- › 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.

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.