

VIETNAM

# DES MONTAGNES AU DELTA DU MÉKONG : LA GRANDE DÉCOUVERTE DU VIETNAM

- › Rencontre avec les minorités ethniques vietnamiennes
- › Un voyage complet du Nord au Sud du Vietnam
- › Les incontournables hors des sentiers battus

À PARTIR DE

**3 330 €**

DURÉE

20 jours

THÉMATIQUE

En couple / Entre amis

Nos experts locaux vous proposent une **découverte complète du Vietnam**, où vous prenez vraiment le temps de vous imprégner des différentes ambiances du pays !

Vous visitez évidemment tous les incontournables du Vietnam, mais également des régions authentiques, peu voire pas du tout touristiques telles que Ha Giang, Dong Van ou Ba Be. Vous passez les douze premiers jours du voyage au Nord du pays : à pied, en bateau, en voiture ou en vélo, vous serez comblés par la variété des paysages traversés. Les randonnées dans les montagnes du Haut Tonkin vous permettent aussi de faire de belles rencontres et de découvrir l'hospitalité des minorités ethniques vietnamiennes. Au centre du pays, vous visitez les incontournables citées de Hué et de Hoi An, classés au patrimoine mondial de l'UNESCO ; mais vous prenez aussi le temps de découvrir les régions rurales peu visitées. Enfin, au Sud, vous changez complètement d'ambiance : en bateau et vélo, vous explorez les canaux et les îles du Delta du Mékong.

En trois semaines, ce voyage vous permet de découvrir toutes les facettes du Vietnam 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 : Voiture avec chauffeur (1h)
- > Hébergement : Hôtel
- > Repas inclus : Dîner

A votre arrivée à Hanoi, transfert à l'hôtel, dans les rues de la vieille ville. Déambulez dans la capitale vietnamienne de pagodes en cathédrales et observez le contraste saisissant entre ses vestiges du passé et son modernisme actuel. Dans la soirée, rencontre avec votre guide qui vous fait un briefing général sur votre voyage et répond à toutes vos questions autour d'un bon repas dans un restaurant local.

Guide d'accueil en soirée

## JOUR 2

### VISITE LIBRE D'HANOÏ- TRAIN DE NUIT POUR LAO CAI

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

Partez aujourd'hui à la découverte de cette citée fondée il y a près de dix siècles, parsemée de lacs et de jardins. Votre roadbook vous guide vers les meilleurs spots et les incontournables de la capitale vietnamienne, qui sont tous facilement accessibles en rayonnant depuis votre hôtel. Dans la soirée, vous prenez votre train de nuit en direction des montagnes du Haut Tonkin.

Journée libre

### JOUR 3

## LAO CAI - MARCHÉ ETHNIQUE - BAC HA.

---

> Transport : Voiture avec chauffeur (2h)

---

> Hébergement : Maison d'hôtes

---

> Repas inclus : Petit-déjeuner

---

Arrivée de bon matin à la gare de Lao Cai puis route pour Bac Ha. Découverte d'un marché hebdomadaire de la région où les habitants des villages environnants viennent échanger des produits divers: fruits, légumes, alcool, bétail, vêtements... Pour l'événement, les minorités (Hmong, Dao, Tay...) s'habillent en leurs plus beaux costumes traditionnels. L'après-midi est consacrée à une randonnée facile à travers les villages Pu Lao, Nung et Tay. Vous marchez au milieu des montagnes karstiques avec de belles vues sur les rizières en terrasses.

Guidé

### JOUR 4

## TREK DANS LE MASSIF DU SONG CHAY: JOUR 1

---

> Transport : Voiture avec chauffeur (1h)

---

> Marche : 2h

---

> Hébergement : Nuit chez l'habitant

---

> Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

---

Vous partez vers l'est dans la province de Ha Giang, où vous effectuez un petit trek, complètement en dehors des sentiers battus, à la rencontre des minorités du Haut Tonkin. Au départ de la randonnée, vous êtes accueillis par votre équipe locale : guide local, porteurs, cuisiner... puis c'est parti pour une aventure inoubliable entre villages ethniques et rizières ! Pour commencer vous avez environ 2 heures de marche sur un terrain facile. Vous êtes dans la région habitée par les Dao rouges et les Tay. Vous dormez en maison Tay sur pilotis chez l'habitant

Guidé

## JOUR 5

# TREK DANS LE MASSIF DU SONG CHAY: JOUR 2

- > Marche : 4h
- > Hébergement : Ecolodge
- > Repas inclus : Petit-déjeuner & déjeuner

Vous commencez votre journée par une montée au milieu de splendides rizières en terrasse sculptées sur les flancs de montagne. Puis vous continuez votre marche jusqu'à un petit village habité par les Dao noir. Vous partagez votre déjeuner avec une famille du village. Dans l'après-midi, la randonnée se poursuit à travers forêts, rizières en terrasse, plantations de thé et villages Dao. Transfert à votre écolodge de charme en plein cœur de la nature où pouvez profiter d'un massage traditionnel vietnamien (en option).

Guidé

## JOUR 6

# PAN HOU - DONG VAN

- > Transport : Voiture avec chauffeur (6h)
- > Hébergement : Hôtel
- > Repas inclus : Petit-déjeuner

Par les petites routes de montagne vous quittez le Song Chay pour rejoindre la ville de Ha Giang. Vous continuez votre voyage jusqu'à Dong Van située à l'extrême nord du Vietnam à quelques kilomètres de la frontière chinoise. Vous changez complètement de paysages... les rizières en terrasses font place aux montagnes karstiques. Sur ce terrain peu fertile, les Hmong utilisent les pentes vertigineuses des montagnes pour cultiver du maïs. Le plateau karstique de Dong Van figure parmi les géoparcs nationaux de l'UNESCO.

Guidé

## JOUR 7

# SUR LA ROUTE DU BONHEUR: DE DONG VAN À BAO LAC

---

> Transport : Voiture avec chauffeur (3h)

---

> Marche : 3h

---

> Hébergement : Nuit chez l'habitant

---

> Repas inclus : Petit-déjeuner & dîner

---

Visitez le marché ethnique de Dong Van, certainement l'un des plus authentiques du nord Vietnam . Vous faites ensuite une belle marche sur le plateau karstique de Dong Van. Le chemin passe par à flanc de falaise et surplombe d'impressionnantes gorges. A la fin de la randonnée, vous prenez la route de Meo Vac et Bao Lac. Vous êtes ici sur une des plus belles routes du Vietnam aussi appelée la "route du bonheur" où vous traversez de nombreux villages des minorités... Arrivée dans village de Cui Khoan où vous faites une balade à la rencontre des Lolo Noirs et vous dormez chez l'habitant.

Guidé

## JOUR 8

# BAO LAC ET LE LAC BA BE

---

> Transport : 4h

---

> Hébergement : Nuit chez l'habitant

---

> Repas inclus : Petit-déjeuner & dîner

---

Cap vers le sud et le parc national de Ba Be. Le paysage y est somptueux avec ses formations karstiques couvertes d'une dense forêt tropicale qui se reflètent sur le lac. Dans l'après-midi, vous partez pour une excursion en bateau sur le lac où vous pouvez observer de nombreuses espèces d'oiseaux et quelques bateaux de pêcheurs... Vous effectuez un arrêt à la cascade de Dau Dang puis continuation vers la grotte de Puong que vous traversez en bateau. Pour ceux qui le souhaitent, possibilité de faire du kayak sur le lac (en option). Nuit dans une auberge familiale Tay sur les berges du lac.

Guidé

## JOUR 9

# RANDONNÉE DANS LE PARC NATIONAL DE BA BE ET ROUTE VERS HANOI

---

> Transport : Voiture avec chauffeur (4h)

---

> Marche : 3h

---

> Hébergement : Hôtel

---

> Repas inclus : Petit-déjeuner

---

Vous vous réveillez sur les brumes du lac Ba Be. Départ pour une randonnée matinale au cœur du parc national. Dès que vous prenez un peu de hauteur le paysage s'ouvre sur les magnifiques pitons karstiques de la région. Vous croisez quelques maisons isolées et des familles appartenant à l'ethnie Tay. Vous traversez des rizières en terrasses. Cette randonnée offre de sublimes vues sur les rizières, les défilés de pitons karstiques et les villages de montagne. Après la randonnée vous reprenez la route pour Hanoi.

Guidé

## JOUR 10

# BAIE D'HA LONG : CROISIÈRE DANS LA BAIE DE LAN HA

---

> Transport : Voiture avec chauffeur, Ferry, Jonque (2h)

---

> 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 croisière 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 cadre unique! Au programme: visite d'une grotte, baignade, et kayak. Repas à bord.

Croisière (guide anglophone sur la jonque)

## JOUR 11

# CROISIÈRE DANS LA BAIE DE LAN HA ET BAIE D'HALONG TERRESTRE

---

> Transport : Jonque, Ferry, Voiture avec chauffeur (3h)

---

> Hébergement : Ecolodge

---

> Repas inclus : Petit-déjeuner & déjeuner

---

Les brumes matinales renforcent l'impression mystérieuse du lieu... Vous continuez la navigation au milieu des pitons karstiques où vivent des pêcheurs nomades qui se rassemblent en villages flottants. Débarquement sur l'île de Cat Ba dont le parc est habité de nombreuses espèces de mammifères et d'oiseaux. Balade à pied et en vélo avant de déjeuner sur votre jonque pour profiter du panorama exceptionnel sur la baie Vous rejoignez ensuite le continent en ferry puis route pour la baie d'Ha Long terrestre.

Croisière (guide anglophone sur la jonque)

## JOUR 12

# EXPLORATION DE LA BAIE D'HA LONG TERRESTRE EN LIBERTÉ

---

> Transport : Train de nuit (8h)

---

> Hébergement : Train de nuit couchettes

---

> Repas inclus : Petit-déjeuner

---

Aujourd'hui, découverte en liberté de la baie d'Ha Long terrestre que vous pouvez découvrir à pied, en vélo et en barque. Au programme, vous pouvez commencer par la visite de temples. Puis naviguez en sampan au milieu du paysage féerique de Trang An, classé à l'Unesco, pour vous faufiler entre les pitons karstiques, les rizières, et les grottes. Possibilité également de faire un tour en vélo pour découvrir ce lieu différemment. Dans la soirée transfert à la gare de Ninh Binh pour prendre un train de nuit couchettes pour la région du centre Vietnam.

Journée libre

## JOUR 13

# VISITE LIBRE DE HUÉ

---

> Hébergement : Hôtel

---

Journée libre pour explorer Hué et ses alentours. Découvrez tous les incontournables de l'ancienne capitale de la Cité impériale, classée par l'UNESCO à la pagode de Tien Mu, le long de la rivière aux Parfums. En vélo, découvrez ensuite le village de Thuy Bieu et ses artisans en voie de disparition. Visitez le mausolée de l'empereur Tu Duc, l'un des plus impressionnants de la ville. De retour à Hué, pourquoi ne pas vous initier à la gastronomie locale?

Journée libre

## JOUR 14

# HUÉ - PHUOC TICH - LAGUNE DE TAM GIANG

---

> Transport : Voiture avec chauffeur (1h)

---

> Hébergement : Nuit chez l'habitant

---

> Repas inclus : Petit-déjeuner & dîner

---

Vous visitez l'impressionnant tombeau de l'empereur Minh Mang. Après la visite, direction le village de Phuoc Tich aux ruelles pavées, vous découvrez des maisons typiques et un atelier de poterie avant de déjeuner chez une famille d'artisan. Vous poursuivez vers la lagune de Tam Giang aux authentiques villages de pêcheurs. Puis embarquez sur une barque et profitez d'un magnifique coucher de soleil sur la lagune. Pour la nuit vous êtes accueillis chez l'habitant. Si vous le souhaitez possibilité de préparer le dîner en famille avec des produits de la lagune !

Guidé

## JOUR 15

# SUR LA ROUTE DES NUAGES: DE HUÉ À HOI AN

---

> Transport : Voiture avec chauffeur (3h)

---

> Hébergement : Hôtel

---

> Repas inclus : Petit-déjeuner

---

Vous prenez ensuite la route en direction du Sud par le célèbre "col des nuages". A Danang, vous pouvez faire un détour pour visiter "les montagnes de Marbre", un site qui abrite plusieurs pagodes et grottes naturelles. Du sommet, vous profitez d'une vue spectaculaire sur la mer d'Orient. Vous arrivez à Hoi An puis visite libre de cet ancien comptoir commercial, classé à l'UNESCO. Sillonnez les ruelles de la vieille ville aux influences chinoises, japonaises et françaises, où commerçants et aventuriers venaient acheter épices, soie ou encore bois de calambac

Journée libre

## JOUR 16

# VISITE LIBRE DE HOI AN

---

> Hébergement : Hôtel

---

> Repas inclus : Petit-déjeuner

---

Journée libre. Flânez dans les ruelles de la vieille ville 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 de An Bang, plage de Cua Dai, plage de Ha My...

Journée libre

## JOUR 17

# HOI AN ET LE DELTA DU MÉKONG

---

> Transport : Avion, Voiture avec chauffeur (3h)

---

> Hébergement : Maison d'hôtes

---

> Repas inclus : Petit-déjeuner & dîner

---

Route pour l'aéroport de Danang d'où vous prenez un vol à destination de Can Tho situé au cœur du Delta du Mékong, le "grenier à riz" du Vietnam. La terre y est très fertile et l'eau omniprésente. En bateau vous découvrez les petits canaux qui alimentent les différents bras du Mékong. Puis en fonction du temps disponible et de vos envies, votre guide adapte le programme: balade à vélo ou à pied, repos, participation à la préparation du repas ... Nuit et dîner chez l'habitant.

Guidé à partir de Can Tho

## JOUR 18

# DELTA DU MÉKONG: MARCHÉ FLOTTANT DE CAI RANG ET BEN TRE

---

> Transport : Voiture avec chauffeur (2h)

---

> Hébergement : Maison d'hôtes

---

> Repas inclus : Petit-déjeuner & dîner

---

Ce matin, tôt, découvrez le marché flottant de Cai Rang où se concentre chaque jour une myriade de bateaux et de barques débordants de fruits et légumes... C'est un spectacle unique ! Vous poursuivez ensuite votre navigation dans les canaux où vous visitez des vergers pour goûter les fruits exotiques et la pagode khmère Munirensay. Après cette matinée sur l'eau, vous prenez la route pour Ben Tre, le pays des noix de coco. En vélo, vous prenez les petits chemins à travers les maisons et les champs pour aller à la rencontre des locaux. La balade est facile et très agréable.

Guidé

## JOUR 19

# DELTA DU MÉKONG : BEN TRE - SAIGON

---

> Transport : Voiture avec chauffeur (2h)

---

> Hébergement : Hôtel

---

> Repas inclus : Petit-déjeuner

---

Matinée libre. Reposez-vous et profitez du calme du lieu, ou découvrez Ben Tre à votre guise. Les vélos sont à votre disposition. Possibilité de visiter le marché local. Après le déjeuner départ pour Saigon. Installation à votre hôtel. Soirée et dîner libre.

Guidé

## JOUR 20

# VISITE LIBRE DE SAIGON - VOL RETOUR

---

> Repas inclus : Petit-déjeuner

---

Matinée de visite libre. Ho Chi Minh ville a une histoire récente car à l'exception d'un regroupement de quelques villages préexistants de colons viets ou de populations Khmères ou d'immigrés chinois, elle fut principalement bâtie par les Français à la fin du XIXème siècle. Vous parcourez le Premier arrondissement, pour y retrouver les anciens bâtiments coloniaux devenus aujourd'hui pour les plus importants 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: **3330€ par personne\***
- › Base 4 participants: **2469€ 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
- › Les trains de nuit Hanoï - Lao Cai puis Ninh Binh- 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

- › La demi-journée de visite à Hanoi, Hoi An, Hué et/ou Saigon avec guide francophone : 25 € *par personne*
- › Chambre individuelle: *à partir de 349€/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 deux guides, spécialistes de leur région :

- › Le premier vous accompagnera lors de vos treks à travers les montagnes du Haut Tonkin (J3 à J9)
- › Le second sera à vos côtés lors de votre excursion à la lagune de Tam Giang dans la région de Hué (J14)
- › Le troisième vous rejoindra à Can Tho et restera à vos côtés jusqu'à Saïgon (J 17 à J19)
- › Durant les randonnées et treks, 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 chauffeurs 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 nems (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.

***Pendant les randonnées/le trek, vous dormez chez l'habitant afin de privilégier 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 au sol, 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.

## Heure et lieu de rendez-vous

La plupart du temps, vous aurez rendez-vous à votre hôtel entre 7h et 8h30, si ce n'est pas le cas, le guide ou une personne de l'équipe vous le notifiera durant votre séjour.

## Dispersion

Fin des prestations d'Altai Travel à votre arrivée à l'aéroport international de Tan Son Ngha .

## 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
- › Trains de nuit entre Hanoï et Lao Cai puis entre Hanoï et Hué
- › Vol intérieur entre Danang et Can Tho

## Budget & change

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

Les distributeurs automatiques sont répandus dans les villes mais peu présents en campagne. Le paiement en carte de crédit est possible en ville (Hanoï, Saigon, Hué, Hoi An ...), le reste du temps en espèces.

Pensez à informer votre banque de votre départ et négocier un forfait international pour retirer à moindre frais en monnaie locale durant votre séjour.

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

<http://www.xe.com>

## 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.

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)
- › 1 maillot de bain
- › 1 serviette à séchage rapide

## 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 gourde de 1,5 litres
- › Des pastilles de *Micropure* ou une paille filtrante au charbon
- › 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.

## Spécificités

Pas de visa nécessaire pour les ressortissants français

# 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.