

VIETNAM

# DU HAUT TONKIN AU GOLFE DE THAÏLANDE : VIETNAM & ÎLE DE PHU QUOC

- › Un aperçu complet des beautés du Vietnam
- › Des treks & randos pour sortir des sentiers battus
- › Une fin de séjour sur une île paradisiaque, en mode multi-activités

À PARTIR DE

**2 650 €**

DURÉE

15 jours

THÉMATIQUE

En couple / Entre amis

Ce voyage vous propose de **découvrir les plus beaux spots du Vietnam** du Nord au Sud et à votre rythme, avec une pause balnéaire à la fin du périple sur l'île de Phu Quoc.

L'aventure commence par un trek facile de trois jours dans les réserves naturelles de Pulong et de Ngoc Son. Vous cheminez sur les contreforts de la chaîne Annamitique entre villages, rizières, forêt tropicale et cascades. Vous randonnez dans le territoire des ethnies Thai et Muong qui y habitent encore de manière traditionnelle. Après le trek, vous explorez l'incontournable Baie d'Ha Long, puis une petite heure de vol et vous êtes à Hué, l'ancienne capitale des empereurs Nguyen. Des balades à vélo à Tam Giang, puis sur les environs de Hoi An sont des occasions parfaites pour sortir des sentiers battus : vous découvrez l'ambiance rurale du centre du Vietnam. Quand vous arrivez au Sud, vous explorez encore une autre facette du Vietnam, où l'eau est omniprésente. En bateau et en vélo, vous explorez le delta du Mékong et le mode de vie unique de ses habitants. Enfin, depuis Long Xuyen, vous rejoignez l'île de Phu Quoc en bateau rapide : la dernière étape de votre voyage. Vous terminez votre aventure sur les plages paradisiaques de Phu Quoc, située sur le golfe de Thaïlande.

Un voyage complet pour découvrir le Vietnam et Phu Quoc !

## 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

Arrivée à Hanoï et transfert à votre l'hôtel, dans les rues de la vieille ville, Journée libre pour une première découverte de la capitale vietnamienne. Ses bâtiments témoignent de son passé colonial, de ses différents cultes entre temples, pagodes et cathédrales et de son modernisme actuel.

Dans la soirée, vous rencontrez votre guide. Il vous fait un briefing général et répond à toutes vos questions autour d'un bon repas dans un restaurant local.

Guide d'accueil

## JOUR 2

### TREK DANS LA RÉSERVE NATURELLE DE PULONG : JOUR 1

- > Transport : Véhicule avec chauffeur (3h30)
- > Marche : 4h
- > Dénivelé positif : 100 m
- > Dénivelé négatif : 350 m
- > Hébergement : Nuit chez l'habitant
- > Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

Après le petit-déjeuner route pour la réserve naturelle de Pulong . Début de votre petit trek du massif de Pulong à la réserve de Ngoc Son. Vous commencez votre randonnée par une jolie descente à travers une magnifique rizière en terrasses et traversez plusieurs villages ethniques aux maisons en bois sur pilotis avec un toit en feuilles de palmier. De grandes montagnes karstiques couvertes de végétations luxuriantes décorent votre chemin. Vous dormez dans un village tranquille entouré de falaises calcaires et baignade dans la rivière selon la saison..

Guidé

## JOUR 3

# TREK DANS LA RÉSERVE NATURELLE DE PULONG : JOUR 2

- > Marche : 5h
- > Dénivelé positif : 200 m
- > Dénivelé négatif : 200 m
- > Hébergement : Nuit chez l'habitant
- > Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

Vous marchez sur un petit chemin dans la vallée de Ban Hieu : le chemin devient de plus en plus étroit et la végétation luxuriante. Vous suivez un cours d'eau que nous traversons à plusieurs reprises pour atteindre une jolie cascade. C'est l'occasion de vous rafraîchir... A la sortie de la jungle vous arrivez dans la réserve naturelle de Ngoc Son et continuez votre balade jusqu'à votre étape du soir où vous dormez dans une maison sur pilotis, chez les Muong.

Guidé

## JOUR 4

# TREK DANS LA RÉSERVE NATURELLE DE PULONG: JOUR 3 - CASCADE DE MU ET BAIE D'HA LONG TERRESTRE

- > Transport : Véhicule avec chauffeur (3h-4h)
- > Marche : 3h
- > Dénivelé positif : 200 m
- > Dénivelé négatif : 150 m
- > Hébergement : Ecolodge
- > Repas inclus : Petit-déjeuner & déjeuner

Vous continuez votre trek en suivant la vallée de Tu Do puis vous vous dirigez vers le nord en direction de la cascade de Mu. A plusieurs reprises vous traversez les petits cours d'eau à gué puis une montée d'environ une heure vous conduit à la jolie cascade de Mu. Après la pause baignade et le déjeuner vous prenez la route pour Ninh Binh, porte d'entrée de la baie d'Ha Long terrestre.

Guidé

## JOUR 5

# EXPLORATION DE LA BAIE D'HA LONG TERRESTRE

---

> Transport : Véhicule avec chauffeur (1h)

---

> Hébergement : Ecolodge

---

> Repas inclus : Petit-déjeuner & déjeuner

---

Journée consacrée à la découverte de la baie d'Ha Long terrestre que vous explorez à pied, en vélo et en barque. A Hoa Lu, visite des temples dédiés aux rois Dinh puis à bord d'un petit sympan à rames, vous naviguez au milieu d'un paysage féerique de Trang An, classé à l'Unesco. Au fil de la rivière Sao Khe, vous vous faufilez entre les pitons karstiques, les rizières, et les grottes dont certaines habitées depuis plus de 30 000 ans. Possibilité de faire un tour en vélo pour découvrir ce lieu différemment au coucher du soleil. Soirée libre.

Guidé

## JOUR 6

# BAIE D'HA LONG : 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 7

# CROISIÈRE DANS LA BAIE DE LAN HA ET VOL POUR HUÉ

---

> Transport : Jonque, Ferry, Véhicule avec chauffeur, Vol domestique (4h)

---

> 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 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 l'aéroport d'Hanoi d'où vous prenez un vol pour Hué. Accueil à l'aéroport de Hué par votre chauffeur qui vous conduit à l'hôtel. Dîner libre.

Croisière (guide anglophone sur la jonque) - libre à Hué

## JOUR 8

# HUÉ ET LA LAGUNE DE TAM GIANG

---

> Transport : Véhicule avec chauffeur (2h)

---

> Hébergement : Hôtel

---

> Repas inclus : Petit-déjeuner & déjeuner

---

Ancienne capitale des empereurs Nguyen, Hué est classée au patrimoine mondial de l'UNESCO. Ce matin vous découvrez les incontournables culturels dont la Cité impériale et la pagode de Thien Mu. Puis dans l'après-midi, vous découvrez la lagune de Tam Giang. A pied ou en vélo, vous visitez d'authentiques villages de pêcheurs où certains préparent leurs filets de pêche tandis que d'autres travaillent dans les rizières ou dans les champs de légumes... Vous embarquez sur une barque et profitez d'un magnifique coucher de soleil sur la lagune. Retour à Hué en fin de journée.

Guidé

## JOUR 9

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

---

> Transport : Véhicule avec chauffeur (3h30)

---

> Hébergement : Hôtel

---

> Repas inclus : Petit-déjeuner

---

Après un tour au marché pour les plus courageux, vous prenez la route en direction du sud par le Col des Nuages. A Danang, faites un détour pour visiter "les montagnes de Marbre", un site qui abrite plusieurs pagodes, vestiges Champs et des grottes . Du sommet vous profitez d'une vue spectaculaire sur la mer d'Orient. Vous arrivez à Hoi An dans l'après-midi puis visite libre de cet ancien comptoir commercial classé à l'Unesco. A pied vous sillonnez les ruelles de la vieille ville aux influences chinoises, japonaises et françaises qui s'illuminent de milles lanternes le soir venu.

Journée libre

## JOUR 10

# JOURNÉE LIBRE À HOI AN

---

> Hébergement : Hôtel

---

> Repas inclus : Petit-déjeuner

---

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 11

# DELTA DU MÉKONG : CAN THO

---

> Transport : Véhicule avec chauffeur, Vol domestique (2h30)

---

> Hébergement : Nuit chez l'habitant

---

> 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 12

# MARCHÉ FLOTTANT DE CAI RANG - SADEC - LONG XUYEN

- > Transport : Véhicule avec chauffeur (2h45)
- > Hébergement : Maison d'hôtes
- > Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

Tôt ce matin vous partez pour une balade en barque et la visite du marché flottant de Cai Rang. Aux aurores, une myriade de petits bateaux débordants de fruits et légumes viennent colorer le Mékong. C'est un spectacle unique ! Vous naviguez ensuite dans les canaux pour visiter des vergers de fruits exotiques, et la pagode khmère de Munirensay. Ensuite, vous prenez la route de Sadec où vous visitez un temple Cao Dai puis l'incontournable maison de Marguerite Duras. Vous arrivez à Long Xuyen dans l'après midi, vous êtes ici dans une partie peu touristique du Delta.

Guidé

## JOUR 13

# MARCHÉ DE LONG XUYEN - ILE DU TIGRE - PHU QUOC

- > Transport : Véhicule avec chauffeur, Ferry (1h30-4h)
- > Hébergement : Hôtel
- > Repas inclus : Petit-déjeuner

Tôt le matin, vous visitez l'authentique marché de Long Xuyen. Les locaux sont souvent étonnés de voir des voyageurs et vos tentatives de communication resteront de superbes souvenirs d'éclats de rires, partagés avec les gens naturellement chaleureux ! Puis en vélo vous effectuez une balade sur l'île du tigre. En fin de matinée, route pour le port de Rach Gia, où vous prenez un bateau pour l'île de Phu Quoc. Arrivée en fin d'après-midi et soirée libre.

Guidé jusqu'à Rach Gia

## JOUR 14

# JOURNÉE LIBRE SUR L'ÎLE DE PHU QUOC

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

Journée libre pour profiter de l'île de Phu Quoc située dans le golfe du Thaïlande à 45 km de la côte vietnamienne. Ourlée de plages de sable blanc et couverte à l'intérieur d'une jungle épaisse, Phu Quoc est l'endroit idéal pour terminer le voyage en toute tranquillité.

## JOURNÉE LIBRE À PHU QUOC ET VOL RETOUR DEPUIS SAIGON

---

> Transport : Véhicule avec chauffeur, Vol domestique (1h)

> Repas inclus : Petit-déjeuner

---

Temps libre pour profiter de vos derniers moments sur cette île paradisiaque avant de boucler vos valises. Vol pour l'aéroport de Ho Chi Minh en connexion avec votre vol international. Fin de voyage

### 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: **2650€ par personne\***
- › Base 4 participants: **1950€ 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 vol intérieur Hanoï - Hué puis Danang - Can Tho et Phu Quoc - Saigon
- › Le ferry Rach Gia - Phu Quoc
- › 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 305€/chambre*
- › L'assurance voyage multirisques - avec extension épidémies

# DÉTAIL DU VOYAGE

## Niveau

Facile à moyen: des marches relativement courtes (4 à 5 heures max) sur des terrain avec petit dénivelé positif (+200m)

## 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 trois guides, spécialistes de leur région :

- › Le premier vous accompagnera lors de votre trek à Pulong et dans la baie d'Ha Long terrestre (J2 à J5)
- › Le second sera à vos côtés pour la visite de Hué et de la Lagune de Tam Giang (J8)
- › Le dernier vous rejoindra à Can Tho et restera à vos côtés jusque Rach Gia (J 11 à J13)
- › 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.

**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, 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 défective !). 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
- › Vols intérieurs entre Hanoï et Hué, entre Danang et Can Tho puis entre Phu Quoc et Saigon

## 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> => Comptez environ 1€ = VND 25.000

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 3-5€/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 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.