



Voyage solidaire 2023
Peuples et Montagnes du Mékong





PEMM

votre interlocuteur direct

peuplesetmontagnesdumekong@gmail.com
0981364054

Itinéraire

JOUR 1 : Arrivée à Vientiane

JOUR 2 : Vol de Vientiane à Phonsavan

JOUR 3 : Plaine des Jarres

JOUR 4 : Plaine des Jarres puis direction pour Vieng Thong

JOUR 5 : Vieng Thong/ Muang Ngoi

JOUR 6 : Muang Ngoi

JOUR 7 : Muang Ngoi/ Muang Khua/ Muang Mai

JOUR 8 : Muang Mai/ Muang Khua/ Muang Xay

JOUR 9 : Muang Xay/ Ben Chom Ong

JOUR 10 : Ben Chom Ong/ Muang Xay

JOUR 11 : Muang Xay/ Luang Prabang

JOUR 12 : Luang Prabang

JOUR 13 : Luang Prabang



« Le LAOS SOLIDAIRE » 13 jours /12 nuits sur place

Jour 00 : DEPART

Date : Samedi 21 octobre

Vol à l'international

Jour 01 – VIENTIANE

Date : Dimanche 22 octobre à VIENTIANE

Accueil des voyageurs à l'aéroport de Vientiane par un guide francophone.

Transfert en minibus à l'hôtel Sabaidie@Lao et installation.

Déjeuner libre (non inclus – à la charge des voyageurs).

Début d'après-midi libre pour se remettre du vol long courrier.

Puis petite promenade à pied pour aller découvrir quelques pagodes de la capitale, comme :

. **Vat Sisaket**, le plus ancien monastère de la ville, construit en 1818, et épargné par les soldats siamois lors de la destruction de la ville en 1827.

. **Vat Si Muang**, le temple le plus fréquenté de la capitale, où les habitants viennent chercher la protection de Sy, la déesse protectrice de la ville.

Promenade sur les berges du Mékong où les habitants de la capitale aiment se retrouver en fin de journée pour se détendre ou faire un peu d'exercice. S'y est installé un petit marché de nuit où se mélangent locaux et touristes.

Dîner dans un restaurant local.

Nuit à l'hôtel Sabaidie@Lao (ou similaire).

JOUR 02 VIENTIANE/PHONESAVAN (PLAINE DES JARRES) (AVEC GUIDE)

Date : Lundi 23 octobre

Petit déjeuner à l'hôtel

Le matin, visite du **centre Autism Lao**, et remise de matériel par l'association.

Si le temps le permet, fin de la visite de la capitale avec les 2 monuments les plus emblématiques de la cité, **le That Luang**, grand stupa devenu un des symboles de la nation, ainsi que **le Patuxay**, imposant arc de triomphe en ciment posé en plein centre.

Déjeuner dans un restaurant local.

Puis transfert à l'aéroport de **Vientiane**.

Envol pour Phonesavan, la capitale de la province de **Xieng Khouang** où se trouvent dispersés les mystérieux sites de **la Plaine des Jarres**.

Arrivée dans le courant de l'après-midi, transfert et installation à Mullberry Farm, une exploitation et entreprise sociale où vous pourrez découvrir l'ensemble du processus de fabrication de la soie. **Mullberry Farm** propose également quelques bâtiments pour accueillir les voyageurs.

Si le temps le permet, vous partirez à la découverte du site 1 de la Plaine des Jarres, où l'on peut observer les plus imposantes jarres.

Dîner à **Mullberry Farm**.

Nuit à Mullberry Farm.



Jour 03 – PHONESAVAN (PLAINE DES JARRES AVEC GUIDE)

Date : Mardi 24 octobre

Petit déjeuner.

Puis départ matinal pour la visite des sites 2 et 3 de la Plaine des jarres, qui se situent à une trentaine de kms de la ville et où les jarres se cachent dans 2 cadres très différents : colline de résineux pour l'un, au milieu des rizières irriguées pour l'autre.

Déjeuner dans un restaurant local.

L'après-midi, retour vers **Phongsavan**, et découverte du petit musée provincial, ouvert il y a quelques années qui permet d'aborder 2 autres thématiques importantes de la région : l'histoire contemporaine tragique de la région, et notamment les bombardements massifs américains pendant la guerre du Vietnam, ainsi que sa diversité ethnique et culturelle.

Vous finirez la journée en découvrant tout le processus de fabrication de la soie à Mullberry Farm, du plant de murier jusqu'au textile.

Diner à **Mullberry Farm**.

Nuit à **Mullberry Farm**.

Jour 04 – PHONESAVAN/ VIENG THONG (AVEC GUIDE)

Date : Mercredi 25 octobre

Petit déjeuner.

Puis départ en minibus pour rejoindre **Vieng Thong** (connu aussi sous le nom de Muang Hiem) (compter env 5h30 de route hors arrêt).

En cours de route, visite de la grotte **Tham Piew**, lieu de mémoire pour les Laotiens. Pendant la guerre du Vietnam, un missile ayant frappé la grotte aurait provoqué la mort de plusieurs centaines de personnes qui s'y étaient abritées.

Arrêt dans des villages.

Déjeuner local en cours de route.

Arrivée à Vieng thong, visite des sources d'eau chaude de **Muang Hiem**, et si le temps le permet d'une petite cascade.

Diner dans un restaurant local.

Nuit en **Guest House**.



Jour 05 - VIENG THONG/ MUANG NGOI (avec guide)

Date : Jeudi 26 octobre

Petit déjeuner local puis transfert en minibus à **Nong Khiaw** (compter env 5h de route hors arrêt).

Déjeuner tardif à Nong Khiaw.

Puis embarquement sur de petits bateaux traditionnels privatisés et remontée de la rivière Nam Ou jusqu'à **Muang Ngoi**.

Arrivée en fin d'après-midi et installation à l'hôtel **Lattavongsa**.

Fin de journée libre.

Diner à l'hôtel.

Nuit à l'hôtel Lattavongsa Guest house (ou similaire).

Jour 06 - MUANG NGOI (avec guide)

Date : Vendredi 27 octobre

Petit déjeuner à l'hôtel.

Départ pour une journée de randonnée facile dans les environs de **Muang Ngoi**. Vous découvrirez tout d'abord la grotte de **Thaam Kang** où les villageois venaient s'abriter pendant les bombardements durant la guerre civile, puis marcherez jusqu'au village de **Ban Houey Sene** (minorité Kamu). Puis continuerez jusqu'à Ban Na avant de revenir à l'hôtel à travers les rizières. Déjeuner dans un restaurant local en cours d'excursion.

Les plus courageux pourront monter jusqu'au sommet de **Pou Panoi**, qui permet de profiter d'un beau point de vue sur la vallée de la rivière **Nam Ou**.

Fin de journée libre.

Diner libre (non inclus – à la charge des voyageurs).

Nuit à l'hôtel **Lattavongsa Guest house** (ou similaire).

Jour 07- MUANG NGOI/ MUANG KHUA/ MUANG MAI (avec guide)

Date : Samedi 28 octobre

Petit déjeuner à l'hôtel.

Puis embarquement matinal sur les bateaux traditionnels pour remonter la **Nam Ou** jusqu'au barrage en amont de **Ban Sob Chaem**, l'occasion de traverser de superbes paysages de falaises karstiques et de jungle luxuriante surplombant la rivière. Après un transfert en taxi brousse jusqu'en haut du barrage, reprise de la navigation jusqu'à **Muang Khua**, ou vous arriverez en début d'après-midi.

Déjeuner dans un restaurant local à **Muang Khua**.

Puis départ en minibus jusqu'à **Muang Mai** en suivant la route menant à **Dien Bien Phu**.

En fin de journée, installation en guest house.

Diner dans un restaurant local.

Nuit en **guest house**.



Jour 08 - MUANG MAI/ MUANG KHUA/ MUANG XAY (avec guide)

Date : Dimanche 29 octobre

Petit déjeuner local.

Visite de l'hôpital de **MAI**.

En milieu de matinée, départ en minibus pour **Muang Xay**.

En cours de route, arrêts dans plusieurs villages de minorités ethniques (Tai Dam, Akha, Kamu...).

Déjeuner dans un restaurant local.

Arrivée en fin de journée à **Muang Xay** et installation à l'hôtel **Villa Keoseumsack Guest House**

Dîner libre (non inclus – à la charge des voyageurs).

Nuit à l'hôtel **Villa Keoseumsack Guest House**.

Jour 09- MUANG XAI/ BAN CHOM ONG (avec guide)

Date : Lundi 30 octobre

Petit déjeuner local.

Départ en minibus pour **Ban Chom Ong**.

Arrivée en fin de matinée.

Déjeuner chez l'habitant.

L'après-midi, découverte du village et des projets de l'association dans le village, remise de matériel scolaire au collège.

Dîner et soirée spectacle avec les villageois.

Nuit chez l'habitant (confort modeste).

Jour 10- BAN CHOM ONG/ MUANG XAI (avec guide)

Date : Mardi 31 octobre

Petit déjeuner local.

Le matin, visite de **la grotte de Chom Ong**, une des plus grandes du Laos (env 16 kms de long)

« découverte » il y a une quinzaine d'années par les autorités touristiques, mais connue depuis des générations par les locaux qui y chassaient la chauve-souris, y péchaient, ou y récoltaient du guano pour fertiliser leurs jardins.

Déjeuner à **Ban Chom Ong**.

Arrivée en fin de journée à **Muang Xay** et installation à l'hôtel **Villa Keoseumsack Guest House**.

Dîner libre (non inclus – à la charge des voyageurs).

Nuit à l'hôtel **Villa Keoseumsack Guest House**.

Jour 11 - MUANG SAY/ LUANG PRABANG

Date : Mercredi 1 novembre

Petit déjeuner local.

Le matin, transfert dans le parc **Namkat Yorla Pa**.

Découverte du parc Namkat Yorla PaYorla Pa.

Déjeuner pique-nique sur place.

En fin d'après-midi, transfert à la gare de **Muang Xay**.

Départ pour **Luang Prabang** en train (K11 16 :32/17 :48 – sous réserve de disponibilité).

Arrivée à la gare de Luang Prabang en début de soirée et transfert à l'hôtel **Sabaïdee Lao Guest House**.

Dîner libre (non inclus – à la charge des voyageurs).

Nuit à l'hôtel **Sabaïdee Lao Guest House**.



Jour 12- LUANG PRABANG (avec guide)

Date : Jeudi 2 novembre

Petit déjeuner à l'hôtel.

Le matin, visite en tuk tuk de la ville, classée au Patrimoine Mondial de l'Humanité par l'UNESCO et découverte de :

- . **Marché du matin de Ban Pakham**, où les locaux viennent faire leurs courses.
- . **Palais Royal**, devenu musée national.
- . **Vat Mai**, un des plus beaux monastères de la ville, avec une toiture très ouvragée, et une façade en bas-relief doré.

En fin de matinée, transfert **au centre des enfants sourds-muets** et déjeuner sur place (payé par PEMM).

Visite du centre, rencontre avec l'équipe du centre, remise de matériel scolaire.

Dans le courant de l'après-midi, fin des visites avec l'ascension du **Mont Phousi** pour une vue panoramique sur la ville, le Mékong, et la découverte du **Vat Xieng Thong**, le plus beau temple de la ville.

Fin de journée libre.

Dîner libre (non inclus – à la charge des voyageurs).

Nuit à l'hôtel **Sabaidee Lao Guest House**.

Jour 13 -LUANG PRABANG (guide uniquement le matin)

Date : Vendredi 3 novembre

Petit déjeuner à l'hôtel.

Transfert à Ban Thapene.

Découvert des chutes de Khouang Sy, un des plus beaux sites naturels du Laos.

Déjeuner sur place dans un restaurant local.

Retour en ville en milieu de journée et après-midi libre pour les achats et les souvenirs.

Repas le soir sur les bords du Mékong.

Nuit à l'hôtel Sabaidee Lao Guest House.

Jour 14 : LUANG PRABANG - DEPART

Date : Samedi 4 novembre

Petit déjeuner à l'hôtel.

Début de matinée libre (sans transport).

Transfert à la gare ferroviaire de **Luang Prabang**.

Départ pour Vientiane (train C85 – 11 :48 / 13 :41 – sous réserve de disponibilité).

OFFRE TARIFAIRE

TARIFS /PERS :

1 350€ /personne sans le vol compris (nous laissons chaque voyageur prendre son billet d'avion aller retour entre la France et le Laos en raison des fluctuations tarifaires. Pour votre retour, préférez un départ de VIENTIANE en soirée.)

Le vol intérieur entre Vientiane et Phonesavan est compris dans les 1350€.

Pour bénéficier des conditions exceptionnelles de ce séjour, vous devez être adhérent à l'association (35 €). Il reste possible de s'inscrire tardivement mais nous ne serons plus en mesure de garantir les prix.

OBTENTION DU VISA :

Au Laos, le Visa peut s'obtenir sur place, à la charge du client : 40\$ + 1 photo d'identité (surcharge possible aux postes d'entrée terrestre).

Attention, validité des passeports 6 mois à compter de la date d'arrivée.

Nos conditions de règlement :

*Prix garanti jusqu'à la fin du mois de juillet 2023. Possibilité de payer en deux ou plusieurs fois : **le billet d'avion est à la charge des participants**. Des facilités de paiement peuvent être faites (adresser vous à PEMM). Pour rappel, PEMM n'est pas une agence de voyages, nous assurons votre prise en charge à partir de votre arrivée au Laos. Pour plus d'informations, nous organiserons une réunion (en présentiel et distantiel) **en septembre 2023** pour les personnes inscrites.*

Une réduction solidarité peut réduire sensiblement le coût de ce voyage à certaines conditions. Merci de prendre contact avec l'association pour comprendre la procédure.

Peuples et Montagnes du Mékong est en partenariat avec l'agence de voyages ASEV à Luang Prabang. Cette agence est chargée de toute la logistique du voyage.

Pour toute information et pour les paiements, l'association reste votre seul interlocuteur :

*Peuples et Montagnes du Mékong,
4 Place Saint Roch
42100 SAINT-ETIENNE
Tel : 09 81 36 40 54
peuplesetmontagnesdumekong@gmail.com
<https://www.peuplesetmontagnesdumekong.fr>*