



Les rizières dorées du nord

[2200 M]



Trek dans la région frontalière du nord du Vietnam



Les rizières dorées

Autre trek découverte, dans la région des montagnes et des rizières du nord; chez les minorités H'mongs et Nungs. Vous prendrez le train de nuit de Hanoï vers Lao Cai au nord. A partir de Bac Ha, votre trek suivra la région frontalière vers l'est, traversant les villages isolés, entouré par le panorama exceptionnel de ces centaines de rizières en cascades. Fin du trek à Sin Man. Hébergement et repas chez l'habitant, dans les maisons traditionnelles sur pilotis.

Chez les H'mongs

H'mongs noirs, verts, rouges, ou fleuris; tous sont originaires du sud de la Chine et peuplent la région frontalière, vivant de la culture du riz et du maïs. Egalement originaires de Chine; les Nungs et les Tays issus du peuple Zhuang. Derniers arrivés dans les régions montagneuses, les H'mongs font preuve d'une grande solidarité entre villageois, d'une grande ingéniosité et de courage à transformer des collines entières en rizières en terrasse irriguées. Le patrimoine artisanal est également riche et varié. En marge, nous pouvons citer la culture du pavot comme spécialité des H'mongs du triangle d'or !!!

PROGRAMME JOUR PAR JOUR**Jour 1 : Départ pour Hanoï**

Envol pour Hanoï sur vol régulier.

Jour 2 : Hanoï

Accueil à l'aéroport et transfert à l'hôtel. Déjeuner libre. Début de la visite de Hanoï avec le musée d'ethnologique, le Hanoï colonial. Dîner de groupe et briefing sur le programme de notre séjour. En soirée; possibilité de balade autour du lac Hoan Kiem et sa pagode Ngoc Son, ainsi que le vieux quartier marchand.

Jour 3 : Hanoï - Lao Cai

Excursion dans la ville de Hanoï. Mausolée de Ho Chi Minh, le temple de la littérature, Déjeuner dans un restaurant de la ville. Poursuite de la visite. Après le dîner, transfert à la gare centrale pour prendre le train de nuit en direction de Lao Cai. Cabine couchettes de 4 personnes.

Jour 4 : Lao Cai - Bac Ha

Arrivée matinale à Lao Cai, puis transfert de deux heures vers la ville de Bac Ha pour un petit déjeuner. Rencontre avec notre équipe logistique au village de Lung Phinh, point de départ de notre trek. Marche facile jusqu'au village de Ta Chai, de la minorité Fula, aux costumes colorés. Déjeuner en cours de route. En fin d'après midi, nous rejoignons le village de Pa Chu Ty (4h) de la minorité H'mong. Dîner et nuit chez l'habitant.

Jour 5 : Pa Chu Ty - Then Van - Lung Cai (5h)

Trek à travers une région montagneuse de rizières en terrasse. Le sentier de terre mène au village H'mong de Then Van, suivi de plusieurs villages avant d'arriver au village paisible de Lung Cai des H'mongs. Dîner et nuit chez l'habitant.

Jour 6 : Lung Cai - Hoang Nhi Pho - Ban Gia (6h)

Nous quittons Lung Cai pour une marche à travers les champs de maïs et les rizières en terrasse. Sur le chemin nous croisons les villageois se rendant au champs ou au marché. Déjeuner au village de Hoang Nhi Pho. Poursuite du trek vers le village de Ban Gia. Dîner et nuit chez l'habitant.

Jour 7 : Ban Gia - Nan Ma (5h)

Terrain plus accidenté pour le trek d'aujourd'hui. Nous atteignons le village reculé de Nan Ma, où nous attirons la curiosité des villageois qui ne reçoivent que peu d'étrangers. Dîner et nuit chez l'habitant.

Jour 8 : Nan Ma - Nan Lung - Coc Pu (5h)

Marche assez facile dans une région dominée par la minorité Nung. Halte déjeuner au village de Nan Lung. Poursuite du trek jusqu'au village de Coc Pu. Dîner et nuit dans une maison traditionnelle d'une famille Nung.

Jour 9 : Coc Pu - Sin Man - Bac Ha - Lao Cai

Marche de 3h jusqu'à la ville de Coc Pai où nous attend notre véhicule pour nous emmener à Sin Man pour le déjeuner. Route vers Lao Cai en passant par Bac Ha. Repos et dîner à Lao Cai avant de prendre le train de nuit pour Hanoï. Cabine couchettes 4 personnes.

Jour 10 : Hanoï

Arrivée matinale à Hanoï. Transfert à l'hôtel pour prendre notre petit déjeuner et nous reposer. Journée libre, repas libres. Nuit à l'hôtel. (Possibilité d'extension baie d'Halong)



Jour 11 : Hanoi - Vol retour

Petit déjeuner, et matinée libre jusqu'à l'heure du transfert à l'aéroport pour le vol retour.

Jour 12 : Arrivée



NIVEAU TECHNIQUE 3

SPORTIF

Trek qui s'adresse aux personnes désirants découvrir un pays dans des conditions authentiques et sportives : Marches de 3 à 6 heures par jours, nuits en tente, dénivelé moyen, faible altitude. Ces voyages s'adressent aux personnes en bonne condition physique et pratiquant régulièrement un sport sans nécessairement être à un niveau de compétition... une bonne endurance physique avec un esprit sportif !

DATES ET TARIFS

Pour le prix et les dates, merci de ce référer au site www.trekonline.com ou alors de demander la grille tarifaire

☒ Par téléphone : +33 (0)1 43 25 27 74 ☒ Par fax : +33 (0)1 46 33 24 77

☒ ou bien par mail : contact@trekonline.fr

SERVICES INCLUS

Equipe logistique Vietnam	Porteurs locaux pour les équipements et les vivres. Des porteurs supplémentaires peuvent être engagés pour porter les effets personnels. Chez l'habitant le cuisinier prépare les repas avec des produits frais. Guide local ethnique et guide de trek expérimenté de Hanoi. Matelas et moustiquaires fournis.
Excursions	Entrées aux musées & sites touristiques.
Guides	Encadrement par des guides francophones.
Hébergement	Sur la base de chambre double, taxes et petit déjeuner inclus. Hôtels catégorie standard dans les villes et lors des excursions. Tentes, lodges, ou refuges pendant les treks et expéditions. Si vous désirez une chambre individuelle, merci de le mentionner lors de votre inscription (avec supplément).
Repas Vietnam	Les repas tels que mentionnés dans le programme détaillé.
Transfert	Notre équipe viendra vous accueillir à l'aéroport et vous conduira à votre hôtel dès votre arrivée. Après l'expédition, nous assurons aussi le transfert entre votre hôtel et l'aéroport. Nous assurerons tous les transferts terrestres.
Transport aérien	Vol aller retour de votre ville sélectionnée et les vols domestiques.

SERVICES NON INCLUS

Assurance	Aucune assurance n'est comprise dans le programme.
Boissons et autre frais personnels	Ne sont pas compris les boissons (bière, vin, boissons gazeuses) ou autres frais personnels en dehors de ceux compris dans l'itinéraire lors du trek et de l'expédition.
Mini groupe Vietnam	Départ garanti à partir de 2 personnes inscrites, supplément de 200€ par personne pour les groupes de moins de 4 personnes.
Porteur Vietnam	Porteurs prévus pour le matériel et les vivres. Nous pouvons mettre à disposition des porteurs pour les effets personnels; prévoir un supplément.

Pourboires	Sont hautement appréciés par ceux qui vous ont servis.
Sac de couchage & équipement personnel	Non compris.
Visa Vietnam	Validité de 6 mois du passeport après date de retour de votre voyage. Lettre d'invitation nécessaire pour compléter votre dossier de demande de visa.

CHECKLIST PHARMACIE

- Anti-diarrhéique (type Imodium...)
- Antiseptique intestinal (type Ganidan...)
- Aspirine
- Compresses désinfectantes
- Du désinfectant en spray (dermospray).
- Médicaments contre la douleur : paracétamol etc...
- Pansements adhésifs
- Pastilles purifiantes pour l'eau (Hydroclonazone, Micropur)
- Pommade anti-inflammatoire
- Répulsif anti-moustiques

CHECKLIST ÉQUIPEMENT

Vêtements

- Col roulé en synthétique
- Maillot de bain
- Pantalon de marche
- Parka
- shorts
- Sous-vêtements synthétiques
- Veste polaire
- Vêtements de pluie

Tête

- Bonnet ou cagoule en laine
- Chapeau ou casquette
- Paire de lunettes de soleil traditionnelle

Mains

- Paire de gants légers en polaire ou en wind stopper

Pieds

- Paires de chaussettes synthétiques
- Sandales, baskets

Pour camper

- Sac de couchage

Pour le voyage

- Jumelles et appareil photo
- Sac à dos de 30 litres pour vos affaires de la journée
- Sac à dos de 60 litres

Pour la marche

- Chaussures de trekking (type Meindl Himalaya)



Informations Géographiques

Le Vietnam

Capitale : Hanoï

Point culminant : Le Mont Fanzipan (3 143m)

Situation : Le Vietnam est situé en Asie du sud-est. Il est bordé par la Chine au nord, le Laos, le Cambodge et le Golfe de Thaïlande à l'ouest et la mer de Chine Méridionale à l'est et au sud.

Population : Environ 90 millions d'habitants. Ce chiffre fait du Vietnam le 13ème pays le plus peuplé du monde devant l'Italie et la France.

Formalités administratives

Pour se rendre au Vietnam vous devez disposer d'un visa obligatoire et être muni d'un passeport valable 1 mois après la date d'expiration de votre visa. Il existe trois catégories de visa : touristique, affaires, et pour les Français d'origine vietnamienne.

Il y a possibilité d'avoir le visa à votre arrivée à condition de que celui-ci soit demandé à l'avance : http://www.vietnamopentour.com/francais_info/visa.htm

Informations sanitaires

Aucun vaccin n'est exigé pour se rendre au Vietnam. Les vaccins recommandés sont : Le DTP (diphtérie, tétanos, poliomyélite) et la fièvre jaune.

Le BCG (vaccination antituberculeuse) à jour ainsi que typhoïde, méningite A et C, hépatite A et B.

La vaccination et le traitement antipaludéen sont recommandés pour ceux qui prévoient un séjour prolongé ou effectuant un trek, surtout dans les régions du sud. Dans tous les cas munissez-vous de produits répulsifs anti moustiques

Mais afin d'éviter tout risque d'intoxication alimentaire, buvez de l'eau en bouteille ou désinfectée par vos soins en utilisant (Micropur) ou de l'eau filtré (type Katadyn). Dans les grands hôtels et restaurants, vous pouvez boire de l'eau en bouteille. Faites une préférence aux aliments cuits, évitez les crudités, les viandes mal cuites, le lait et ses dérivés, les coquillages. Les fruits et légumes peuvent être consommés lavés, pelés ou cuits.

Nous vous recommandons de vérifier avec votre médecin traitant et aussi de vous informer sur le site de

l'institut pasteur <http://www.pasteur.fr/ip/index.jsp>

Informations pratiques

Gastronomie :

La cuisine vietnamienne est fine et légère, à la différence de la cuisine chinoise, elle est moins grasse et moins enrobées des sauces. La cuisine du sud Vietnam est plus sucrée que celle du nord car on utilise du lait de coco à la cuisson. La cuisine du centre est connue par l'abondance des produits de la mer. Hué est considérée comme la capitale gastronomique du Vietnam. Parmi les plats traditionnels, vous trouverez : des nems (crêpe de farine de riz enroulée, contenant du crabe, des morceaux de porc, oignon et herbes aromatiques) servis frits, chauds et craquants. Les Banh cuốn (raviolis vietnamiens) fait à base d'une pâte de riz cuite à la vapeur, farcie de porc haché et de morceaux de champignons noirs. Le Cha ca, spécialité du nord (filet de poisson frit et non grillé accompagné de vermicelles de riz, des herbes aromatiques, des cacahuètes grillées). Le Canh chua (soupe de poisson et de légumes à la vapeur aigre douce. Le Cho (viande et saucisses à base de viande de chien) dans certaines régions. Les desserts vietnamiens sont composés de fruits frais dont les plus courants sont les ananas, la banane, l'orange, la papaye et le pamplemousse. Parmi les fruits exotiques, vous trouverez les mangues, le mangoustan, le ramboutan et le longane. La boisson nationale est le thé dont le plus répandu est le thé vert. Vous trouverez aussi de la bière, les plus connues sont : La Tiger beer, la Saigon beer, la 333 (Ba ba ba) et le café est de plus en plus répandu.

Artisanat :

Dans l'artisanat du Vietnam, vous trouverez toute sorte d'objets laqués (tableaux, boîte à bijoux, assiettes, vases...). A Hanoi vous pouvez acheter de belles nappes brodées, des serviettes, des draps, de la soie. Aussi vous trouverez à Hanoi et à Huê des théières et des crachoirs anciens en cuivre ou en bronze. Les plus belles porcelaines se trouvent à Huê (il est de plus en plus difficile de les sortir du pays parce qu'elles sont considérées comme partie du patrimoine national).

Langue :

La langue officielle est le vietnamien, une des plus rares langues asiatiques dont la difficulté réside dans la prononciation et l'accentuation et qui utilise l'alphabet latin. Les 53 ethnies minoritaires possèdent chacune leur dialecte, incompréhensible pour un Vietnamien. Le français est aussi parlé et l'anglais est couramment utilisé dans les hôtels, les bureaux officiels et pour les échanges commerciaux.

Monnaie :

La monnaie nationale est le « Đông », le taux de change est de 1 € pour 26766 « dôngs vietnamiens » (VND).

Le dollar américain est la monnaie étrangère la plus courante. Néanmoins l'euro est de plus en plus accepté et changé sans problème partout dans le pays.

Nous vous conseillons de régler vos achats en dôngs. Même si on peut tout payer en dollars ou en euros (hôtels, restaurants) d'ailleurs les prix sont souvent énoncés ou affichés en dollars.

Cartes de paiement :

Les cartes de paiement MasterCard, Visa American Express et Diners Club peuvent être utilisées dans certains types de commerce. Vous pouvez aussi retirer des espèces dans les distributeurs.

Climat :

Le Vietnam possède un climat généralement chaud et humide du nord au sud, mais en raison de sa taille, attendez-vous à des variations importantes d'une région à une autre. Le climat doux du centre, peut céder la place à des températures fraîches. Plus au nord, même froides dans la région des montagnes en fonction de la saison. Au sud, les températures sont élevées et très humide, surtout la région du Mékong.

La capitale Hanoï possède un climat tropical humide, chaud et pluvieux entre mai et septembre. Le nord du Vietnam a un climat subtropical divisé en deux saisons: une fraîche et humide entre novembre et avril et une chaude et très pluvieuse entre mai et octobre.

Le sud du Vietnam a un climat tropical humide avec trois saisons distinctes: une saison des pluies, entre mai et novembre, avec les mois le plus pluvieux entre juin et août, une saison fraîche et sèche, entre décembre et janvier, et une saison sèche mais chaude, entre février et avril. Les mois les plus chauds sont avril et mai. Les températures ont peu de changements au cours de l'année, avec des moyennes comprises entre 21°C et 28°C.

La côte centrale du Vietnam possède un climat inversé par rapport au sud, avec la saison des pluies, entre août et janvier et la saison sèche entre février et juillet.

La meilleure période pour visiter le nord du pays est de avril à mai et septembre à décembre, le centre (Hué / Danang) de fin février à mai et le sud de novembre à mars.

Prévoir des vêtements adaptés à la région que vous visitez avec toujours des vêtements de pluie.

Le mal d'altitude :

Le mal d'altitude se traduit principalement par des troubles respiratoires (essoufflements), des maux de tête, des vomissements, des troubles du sommeil et l'absence d'appétit.

Il est donc recommandé une adaptation progressive, prenez le temps de vous reposer le jour d'arrivée en altitude.

Décalage horaire :

Il existe un décalage horaire de 6h en plus entre le Vietnam et le méridien de Greenwich. S'il est midi à Paris, il est 18h en hiver à Ho Chi Minh Ville et Hanoï et 17h en été.

Electricité :

Le courant au Vietnam est de 220 volts et les prises sont identiques aux prises françaises. Dans le sud, vous trouverez à la fois les prises américaines et les prises européennes. Prévoyez un adaptateur par sécurité.

Vêtements :

Nous vous recommandons de prévoir des vêtements chauds et imperméables si vous visitez le nord du pays en hiver. Si vous vous rendez au sud, prévoyez des tenues légères en coton.

Téléphone :

Indicatif pour le Vietnam depuis la France : 00 + 84 + code de la ville (4 pour Hanoï, 8 pour Saigon, etc.) + n° de votre correspondant à 6 ou à 7 chiffres

Indicatif pour la France depuis le Vietnam : 00 + 33 + n° à neuf chiffres sans le 0 initial de votre correspondant

Horaires :

Banques : Tous les jours en semaine de 7h30 à 11h et de 13h30 à 16h, et parfois les samedi matin.

Assurances :

Il est très important que vous partiez assuré. Vérifiez que votre assurance garantit le rapatriement et la recherche si vous partez en trek ou en expéditions.

Quelques mots utiles :

Bonjour monsieur : Chao ông

Bonjour madame : Chai bà

Bonsoir, au revoir : Chao

S'il vous plaît : Làm ơn

Merci : Cam ơn

Oui : Vâng (au nord) Co phai (au sud)

Non : Không

Café : Cà phê

Quelle heure est-il ? Mây giờ rồi ?

Adresses utiles

En France :

Ambassade et Consulat du Vietnam :

62 rue Boileau 75016 Paris

Téléphone : 01 44 14 64 26

Fax : 01 44 14 64 24

Au Vietnam:

Ambassade de France :

57 Tran Hung Dao. Hanoï

Téléphone : (84-4) 943 77 19

Consulat Général de France :

27 Nguyen Thi Minh Khai

Ho chi Minh-Ville

Téléphone : (84-4) 829 72 31

Centres de vaccination en France :

Hôpital de l'Institut Pasteur
209 rue de Vaugirad 75015 Paris
Téléphone : 08 90 71 08 11
www.pasteur.fr