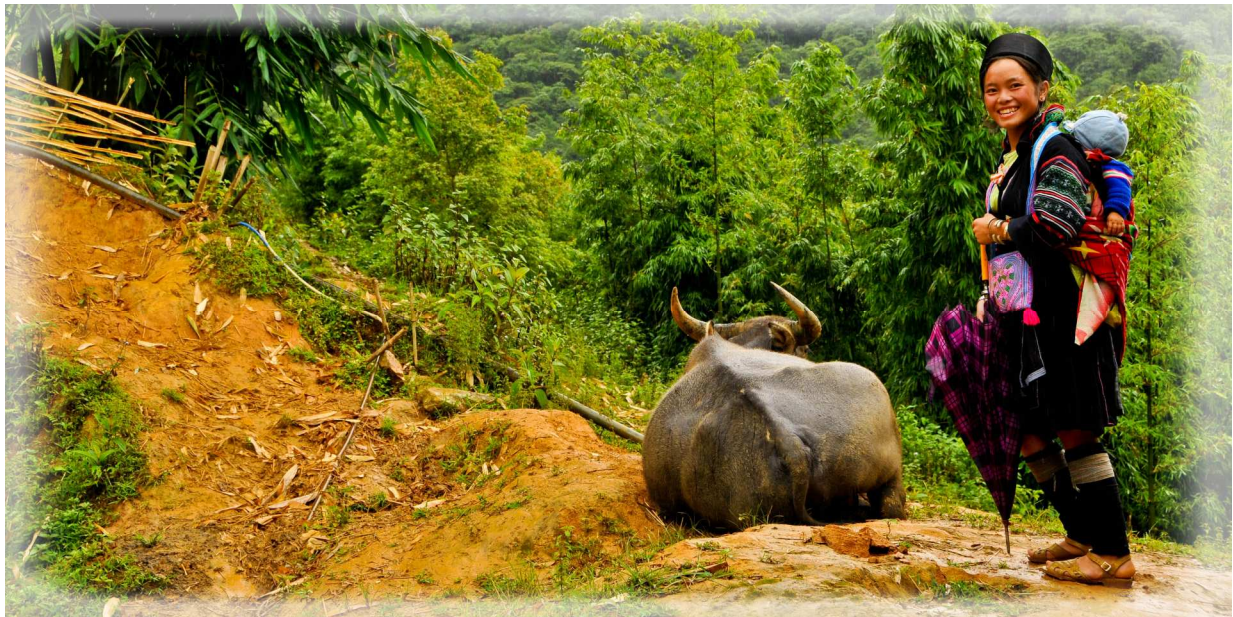




E-Changeons le Monde
Spécialiste du tourisme équitable et solidaire

VIETNAM Circuit 1
Randonnée de Phu Luong à la Baie d'Halong
16jours/13 nuits



Des minorités ethniques à la mer de Chine, ce circuit hors des sentiers battus et totalement inédit vous emmènera au cœur de la vie Vietnamiennne. De Hanoi et son développement effréné, aux traditions montagnardes jusqu'à la magie de la Baie d'Ha long, tous les ingrédients sont réunis pour vous séduire.



E-Changeons le Monde
27, rue du Petit Colmar - 68 280 SUNDHOFFEN - Tél. : 03 89 71 96 46
Email : contacts@e-changeonslemonde.com / Site : www.e-changeonslemonde.com

Infos pratiques

- Guide vietnamien francophone + porteurs durant le trek
- 6j. de trek/ 5j. de découverte/ 1j. de transfert
- Hébergement en famille 7N, Hôtel 5N, Jonque 2N
- Déplacement : Transport privatif et jonque chinoise
- Pension complète et restauration locale
- Visa de 40€ à faire avant de partir (nous consulter)
- Passeport d'une validité de 6 mois après le retour
- Vol régulier avec la Korean Air, Singapour Airlines, Aeroflot, Polish Airlines
- Décalage horaire de 5h en été et 6h en hiver
- 1€ = 28 000 dôngs (susceptible d'évoluer)
- Prévoir de l'argent liquide à changer sur place – retrait CB possible avec commission
- Prise électrique identique qu'en France (220 volts)



Randonnée facile. Maximum 4 à 5 heures par jour pouvant être ajustée à votre rythme avant le départ ou sur place (accessible aux enfants à partir de 10 ans)



Découvertes et/ou activités d'immersion. Vie chez l'habitant avec dîner local. Confort simple et chaleureux



Visite culturelle et moment de détente

Programme détaillé

- Jour 1 :** Départ de France
- Jour 2 :** Arrivée à Hanoï. Accueil et transfert à l'hôtel. Dîner. Nuit à l'hôtel.
- Jour 3 :** Visite de Hanoï. Découverte à pieds du quartier des 36 guildes. Déjeuner dans un restaurant vietnamien. Puis visite du musée ethnographique et spectacle de marionnettes sur eau. Dîner. Nuit à Hanoï.
- Jour 4 :** Départ en voiture pour Mai Chau. En chemin, visite de la pagode de Tay Phuong. Déjeuner. Direction la vallée de Mai Chau. Promenade au milieu des rizières avant de dîner chez nos hôtes, les Thaï, dans des maisons sur pilotis
- Jour 5 :** En début de matinée départ pour une randonnée de 5 jours jusqu'à la réserve de Phu Luong. Nuit au village de Ban Hang chez l'habitant. La matinée est consacrée à la visite des environs de Mai Chau, briqueterie, villages, un tour sur le marché pour acheter des fruits pour le trekking
Le trekking démarre l'après-midi. La voiture amène le groupe jusqu'à l'entrée de la réserve de Pu Luong, à une vingtaine de kilomètre de Mai Chau.

E-Changeons le Monde

27, rue du Petit Colmar - 68 280 SUNDHOFFEN - Tél. : 03 89 71 96 46

Email : contacts@e-changeonslemonde.com / Site : www.e-changeonslemonde.com

Démarrage d'une petite randonnée : 2h30 de marche sans difficulté pour atteindre le petit village de Ban Hang où vos hôtes Thais mettront à votre disposition gîte et couvert dans leur maison sur pilotis.

Jour 6 : Petit-déjeuner vietnamien amélioré (avec thé et café) et démarrage d'une journée complète de randonnée (environ 5h de marche). Franchissement d'une rivière à gué, marche entre les rizières et traversée de plusieurs petits villages isolés. Pique nique suivi d'une petite sieste avant de reprendre la piste jusqu'au village de Ban Kho Muong. Vous visiterez ce magnifique village niché au fond d'un cirque de montagnes et de rizières... Dîner et nuit dans la maison sur pilotis de M. Nam, votre hôte au village.

La matinée, le terrain présente un peu de dénivelé en première partie, un peu plus raide vers la fin.

L'après midi, marche facile jusqu'au village de Ban Kho Muong qui se finit par une descente.

Jour 7 : Départ pour une grosse étape de randonnée, environ 6h de marche avec beaucoup de dénivelés. Après une marche d'approche de 15 minutes au fond de la vallée de Ban Kho Muong, le sentier part dans les montagnes. Une heure d'ascension environ pour franchir le col puis longue descente au milieu de la forêt. La descente peut s'avérer plus difficile que la montée. On arrive enfin au milieu d'une vallée perdue, avec quelques maisons et ses rizières. Encore une heure de marche sur un terrain plat et nous atteignons le village de Ban Thanh Cong où la pause déjeuner sera la bienvenue. L'après midi démarre par une nouvelle ascension, puis nous retrouvons l'ombre de la forêt. Nous longeons un sentier à flanc de montagne et nous franchissons un nouveau col. Puis descente jusqu'à Ban Kit, joli petit village avec ses maisons sur pilotis et ses toits couverts de lataniers. Une toute petite heure pour atteindre le village de Ban Cao Hoong par un sentier qui ne présente pas de difficulté.

Jour 8 : Toute petite étape, environ 3 heures sans difficulté. Vous pourrez vous reposer l'après midi chez nos hôtes, ou vous promener dans les villages ou encore vous baigner dans la rivière si la météo le permet.

Jour 9 : Encore une petite étape, environ 4h. Après une marche d'approche d'1h environ dans le fond de la vallée, nous arrivons au sentier qui monte dans la montagne. La pente est d'abord assez douce et de temps en temps beaucoup plus pentue. Quelques petites maisons servant d'abri pour les paysans venant cultiver ces terres à flanc de montagne. A mesure que l'on monte, la nature se fait plus sauvage, puis nous atteignons la forêt. 3h de montée qui nous amènera à Ban Son, village situé sur un plateau. En hiver, les lieux peuvent être noyés dans le brouillard. En été, on y trouvera une fraîcheur bienvenue par rapport à celle de la vallée.

Jour 10 : Une dernière matinée de marche, dans des paysages encore très différents. 3 heures de marche environ, sur un sentier qui serpente entre les rizières, sous les forêts de bambou. Pas de grosses difficultés car nous restons sur le plateau. A Ban Xom, nous retrouvons le chauffeur et nous ferons toute la descente vers la vallée en voiture. Déjeuner dans un restaurant local ou dans

E-Changeons le Monde

27, rue du Petit Colmar - 68 280 SUNDHOFFEN - Tél. : 03 89 71 96 46

Email : contacts@e-changeonslemonde.com / Site : www.e-changeonslemonde.com

un village Muong chez l'habitant. La voiture vous emmènera jusqu'au Parc national de Cuc Phuong. En fonction de votre heure d'arrivée, vous pourrez découvrir une des dernières forêts primaires du Vietnam qui abrite plus de 2000 espèces végétales, dont certaines sont très rares. Dîner et nuit dans le complexe hôtelier du Parc.

- Jour 11 :** Visite du centre d'aide aux primates en voie de disparition. Direction le site de Van Long en voiture et promenade en sampan. Départ pour Haiphong en fin de journée. Dîner et nuit à Haiphong.
- Jour 12 :** Départ en Speed boat pour l'île de Cat Ba et embarquement à bord d'une jonque traditionnelle à voile. Navigation dans la baie d'Halong et de Bai Tu Long. Repas à bord. Croisière, baignade, détente. Arrivée à l'île de Quan Lan . Visite du village. Dîner et nuit à bord.
- Jour 13 :** Découverte de l'île de Quan Lan et ses magnifiques plages de sable blanc. Retour à la jonque. Petit déjeuner. Départ de la jonque toutes voiles dehors à la découverte des paysages féeriques de la baie. Déjeuner à bord. Dîner et nuit dans une crique de la baie d'Halong.
- Jour 14 :** Réveil à votre convenance. Visite d'une grotte et d'un village flottant (à votre gré). Dernier déjeuner à bord. Retour à Cat Ba. Fin de la croisière. Arrivée à Haiphong par navette rapide. Retour à Hanoi.
- Jour 15 :** Journée libre : dernières visites ou derniers achats. Transfert à l'aéroport.
- Jour 16 :** Arrivée en France.

Petite pharmacie

- Pour les petites blessures : antiseptique, compresses, bandes Velpeau, sparadrap, aiguille stérile, épingle à nourrice, pansements gras pour les brûlures
- Antibiotique à large spectre
- Pommade pour soigner les piqûres et coupures
- Pastilles pour purifier l'eau
- Savon sans eau pour se laver les mains
- Crème solaire et Biafine
- Vos médicaments personnels

Le Vietnam étant un pays où vous pouvez être confrontés à différentes maladies, nous vous conseillons donc de consulter votre médecin pour les traitements suivants :

- Pour les soucis intestinaux : anti-diarrhéique et un réhydratant, un pansement gastrique, anti-vomitif, un antispasmodique

E-Changeons le Monde

27, rue du Petit Colmar - 68 280 SUNDHOFFEN - Tél. : 03 89 71 96 46

Email : contacts@e-changeonslemonde.com / Site : www.e-changeonslemonde.com

- Des antibiotiques à utiliser aux doses et périodes prescrites après avis d'un médecin.
- Pour les rhumes, allergies : un antihistaminique
- Pour la douleur et la fièvre : paracétamol ou aspirine

Equipement de randonnée

Poids maximum du sac de randonnée : 10 Kg

- Sac à dos et bâtons de randonnée (conseillés)
- Chaussures de randonnée déjà utilisées (afin d'éviter les ampoules)
- Veste coupe vent + polaire
- Poncho contre la pluie /parapluie
- 2 pantalons de randonnée
- Sous vêtements de rechange
- 3 paires de chaussettes
- Chemise respirante spéciale randonnée (conseillée)
- Sac à viande
- Maillot de bain
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Lampe frontale
- Gourde

Vous pouvez prévoir un autre sac pour les affaires que vous porterez en dehors du trek et qui sera laissé en lieu sûr avant votre trek.