

# Cambodge - Vietnam

## D'Angkor au Delta du Mékong

Bravant la jungle et l'oubli, vous vous promènerez dans une forêt de lierre où la végétation enserre les 800 temples d'Angkor avant de rejoindre Phnom Penh en navigant sur un lac immense. Par Saigon et Cantho, vous rejoindrez la Cochinchine et ses marchés flottants du Delta du Mékong.

**Jour 1 14.03.2010 Paris CDG / Kuala Lumpur \***  
Envol de Paris pour Kuala à 12h00 sur vol MH21 (12h00/07h25 +1) \*

**Jour 2 15.03.2010 Kuala Lumpur/ Siam Reap**  
**Transit à Kuala Lumpur et envol pour Siam Reap** dans la matinée par MH764 (11h00/12h05)  
Installation à l'hôtel.  
Après-midi ballade en bateau sur le lac Tonle Sap pour découvrir les villages des pêcheurs. Vous découvrirez le mode de vie de la population essentiellement d'origine vietnamienne, dans des cités lacustres où le bateau est le seul moyen de communication entre chaque maison.  
**Séance de travail**  
**Dîner dans un restaurant local.**  
**Nuit à Siem Reap à l'hôtel Khemara Angkor 4 \* ou similaire**

**Jour 3 16.03.2010 Siem Reap**  
**Petit déjeuner**



Visite de la fascinante porte sud d'Angkor Thom, du Bayon, du Phimeanakas, et de la terrasse de l'Eléphant et du Roi Lépreux.

**Déjeuner.**

Après-midi continuation pour visiter les temples : Preah Khan, Neak Poan, Ta Som, Mebon Oriental et Près Rup

**Dîner dans un restaurant local.**

Séance de travail

**Nuit à l'hôtel Khemara Angkor 4 \* ou similaire**

**Jour 4 17.03.2010 Siem Reap**  
**Petit déjeuner à l'hôtel**  
Matin visite des temples Banteay Srei, Banteay Samré.

- 1 -

A 30 km au nord-est d'Angkor Wat, en pleine brousse, nouvellement restauré, la "citadelle des femmes" se recommande particulièrement par la perfection de son décor sculpté, et les apsaras y sont plus belles qu'ailleurs.

**Déjeuner dans un restaurant local.**

Après-midi suite des visites avec les temples : Prasat Kravan, Banteay Kdei, Sras Srang, Ta Phrom, Ta Keo, Thommanon et Chau Say Tevoda.

**Séance de travail .**

**Dîner avec spectacle de danse traditionnelle Khmère " Danse Apsara " .**

**Nuit à à l'hôtel Khemara Angkor 4 \* ou similaire**

**Jour 5            18.03.2010            Siam Reap**

**Petit déjeuner à l'hôtel.**

Excursion de la journée au temple de Beung Mealea (60Km, environ 3h de route dans la campagne) un des temples des plus intéressants hors du site d'Angkor.

Beng Mealea est perdu dans la jungle et est presque oublié de la population locale. Le petit temple du XI<sup>e</sup> qui s'élève dans une jungle dense et informe a été construit dans un style qui a pu servir de prototype pour les Angkor Vat.

**Déjeuner dans un restaurant local.**

Après-midi : Visite des Chantiers d'Ecoles des Artisans d'Angkor et tour de l'ancien marché.

**Dîner dans un restaurant local.**

**Nuit à à l'hôtel Khemara Angkor 4 \* ou similaire**

**Jour 6            19.03.2010            Phom Penh/Phnom Penh**

**Petit déjeuner**

Après le petit-déjeuner à l'hôtel, **transfert à l'aéroport pour envol à Phnom Penh.** Arrivée à Phnom Penh, accueil par votre guide et transfert à l'hôtel.

Visite de la capitale du Cambodge, située aux confluent des quatres bras du Mékong: visite du Wat Ounalom, tour d'orientation de l'ancien quartier colonial et Tour du marché Tuol Tompoung dit " marché russe\_»

**Déjeuner.**

Après midi : suite des visites avec celle du Palais Royal construit en 1866 avec la Pagode d'Argent et son Bouddha en or massif incrusté de diamants et du Musée National.

**Dîner dans un restaurant local.**

**Nuit à l'hôtel Cambodiana 4\*\*\*\* ou similaire**

**Jour 7            20.03.2010            Phom Penh/ Chau Doc**

**Petit-déjeuner**

Visite du marché russe

**Déjeuner**

Transfert à l'embarcadère pour prendre le bateau Express Tu Trang à 13h00 en direction de la frontière du Vietnam . Formalités.

Arrivée à Chau Doc vers 18 h.Carrefour des influences khmères, chinoises et chams, la ville n'est séparée du Cambodge que par la largeur du Mékong

**Dîner et nuit à l'hôtel Long Chau Resort , [www.vamcotravel.com](http://www.vamcotravel.com)**

**Jour 8            21.03.2010            Chau Doc /Cantho**

**Petit-déjeuner**

Le matin, ascension du Mont Sam, haut lieu de pèlerinage au Viêt-Nam avec de nombreux temples et une vue panoramique sur le Cambodge.

Visite en sampan des viviers sur le Mékong et d'un village Cham où l'on vend des produits colorés.

**Déjeuner dans un restaurant local**

Route pour Can Tho dans le delta du Mékong avec le passage d'un bac

Installation à l'hôtel.

**Séance de travail. Dîner.**

**Nuit à l'hôtel Golf\*\*\*\* (ou similaire).**

[http://golfhotel.vnn.vn/g4\\_information.htm](http://golfhotel.vnn.vn/g4_information.htm)

**Jour 9      22.03.2010      Can Tho / Saïgon**

**Petit déjeuner.**

Visite du Marché flottant de Can Tho en bateau (Marché Cai Rang), le plus vaste et plus animé des marchés flottants du delta - Route pour Cai Be. Centre écologique où l'on peut observer la vie du Delta.

Promenade en bateau avec découverte de ses nombreux affluents (arroyos) bordés de jardins fruitiers jusqu'au marché flottant de Cai Be où vous découvrirez la vie quotidienne des habitants du Delta.

**Déjeuner dans un jardin fruitier**

Arrivée à Ho Chi Minh Ville dans l'après-midi

**Séance de travail.**

**Dîner dans un restaurant local.**

**Nuit à l'hôtel Continental\*\*\* (ou similaire).**

**Jour 10      23.03.2010      Saïgon**

**Petit déjeuner à bord.**

Tour d'orientation de la ville : le Palais de la Réunification, la Cathédrale Notre Dame, la Pagode Vinh Nghiem - une pagode récente dont la tour de 7 étages abrite des statues de Bouddha, la poste de Saïgon, la plus grande du Vietnam, qui rappelle la présence française à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle.

**Déjeuner.** L'après -midi visite de l'ancien quartier chinois Cholon (le « Grand Marché »), premier site sédentaire de Saïgon créé par des marchands Chinois et théâtre de l'Amant de M. Duras.

**Séance de travail.**

**Dîner et nuit à l'hôtel Continental\*\*\* (ou similaire).**

**Jour 11      24.03.2010      Ho Chi Minh Ville / Kuala Lumpur**

**Petit déjeuner à l'hôtel**

Visite du des Chambres d'Ecoles, un centre d'apprentissage des métiers d'art.

**Déjeuner**

**Séance de Travail**

**Transfert à l'aéroport international et départ pour Kuala Lumpur par le vol MH759. (16h40 /19h35).**

Transit pour Paris par le vol MH20 (23h25/06h05+1)

**Jour 12      25.03.2010      Kuala Lumpur / Paris CDG**

Arrivée à Paris à 6h05

**Frais de séjour : à partir de 2 480€**

Frais de congrès : 500€

Single : 350€

Taxes : +/-280 €

**Nos tarifs comprennent**

- L'assistance à l'aéroport.
- Le transport aérien Paris/ Siam Reap et Ho Chi Minh Ville / Paris avec un vol intérieur.
- Le séjour en pension complète avec hébergement en chambre double dans des hôtels de catégorie supérieure.
- Les transferts et visites en car climatisé avec entrées dans les sites et les services d'un guide

francophone.  
- Le port des bagages.

**Nos tarifs ne comprennent pas**

- Les boissons et dépenses à caractère personnel.
- Les pourboires aux guides et chauffeurs..
- Le supplément chambre single.
- Les assurances annulation - rapatriement et bagages.

**Taille du groupe** : de 10 à 25 participants

---

**Préparation au voyage**

**PASSEPORT** : le passeport doit disposer de 6 mois de validité au-delà de la date de retour de votre voyage. Vérifiez que vous l'avez bien signé !

**Visa Cambodgien** : Il est obligatoire et il peut être obtenu à l'arrivée

**Visa Vietnamien** : il est obligatoire. 70 euros. Pour l'obtenir, vous devez remplir le formulaire en 2 exemplaires accompagné de votre passeport et de 2 photos. Il peut aussi être obtenu à la frontière.

Attention : Le consulat vietnamien demande un délai de 15 jours ouvrables, soit un minimum de 20 jours car leurs bureaux sont fermés le mercredi.

Ambassade du Vietnam : 62, rue Boileau  
75016 Paris  
Tel. : 01 44 14 64 13  
Fax. : 01 44 14 64 42.  
Ouverture de 10h/12h-14h/17h du lundi au vendredi.

Pour télécharger le formulaire : [www.visas-express.fr](http://www.visas-express.fr)

Ambassade du Cambodge  
4, RUE ADOLPHE YVON  
75116 Paris  
Tel : 01 45 03 47 20  
du lundi au vendredi de 09H00 à 13H00

**Vaccinations**

**Aucun vaccin n'est exigé.**

Nous vous recommandons fortement la vaccination Tétanos/Polio, celle contre la typhoïde : Typhim VI, ainsi que les vaccins pour les hépatites A & B, surtout si vous n'êtes pas à jour de vos différents rappels.

Vous pouvez vous adresser pour tout renseignement complémentaire au service de l'Institut Pasteur (01 40 61 38 00), du lundi au vendredi, de 9h à 17h et le samedi de 9h à 11h.

**Traitement antipaludéen**

Le risque de paludisme existe au Laos. Sa prévention s'effectue tout d'abord par des protections contre les moustiques (qui attaquent surtout la nuit). Pensez aux tee-shirts à manches longues, aux crèmes répulsives.

**Vous pouvez consulter :**

- Hôpital de la Pitié-Salpêtrière à Paris. 01 45 85 90 21
- Hôpital Claude Bernard. 01 40 34 11 33
- Institut Pasteur. 01 45 68 81 98

---

## **CAMBODGE**

### **Climat**

*Cambodge* : Tropical, chaud et sec de décembre à mai ( 25/30°), doux dans les régions de montagne..

### **Change**

*Cambodge* : La monnaie locale est le riel (1 euro = 3500 riels environ).  
Emportez des dollars US en petites coupures. Le change s'effectue partout sur les marchés.  
Pour les achats d'un montant supérieur à 5 USD, on peut généralement payer directement en dollars.  
Les traveller cheques et les cartes de crédit sont difficilement utilisables.

### **Décalage horaire**

*Cambodge* : L'heure locale est GMT + 5h..en été.  
Courant électrique  
En général 220 volts. Vous n'aurez pas besoin d'un adaptateur.  
Attention : en dehors des grandes villes, les coupures d'électricité sont très fréquentes. Il est conseillé d'utiliser des appareils non électriques ou à piles.

**Pourboires** : Il est de mise aujourd'hui de donner des pourboires aux guides locaux et chauffeurs, si vous êtes satisfaits bien sûr. Même chose dans les hôtels. Prenez en compte les faibles salaires (35 dollars par mois), pour que votre pourboire soit en accord avec les réalités du pays, c'est à dire proportionnel au niveau de vie.

### **Us et coutumes**

*Cambodge* : Il est préférable d'éviter, lors des visites dans les pagodes, tout vêtement qui pourrait être jugé indécent, tels que : short, caleçon et débardeur. Ailleurs, ils ne posent pas de problèmes.  
Déchaussez-vous dans les pagodes ou les maisons. Il est particulièrement mal élevé en Asie de montrer du pied ou du doigt, de parler fort, de poser la main sur la tête de quelqu'un (on ne touche pas la tête des enfants). Une femme ne doit, en principe, ni parler aux bonzes, ni leur faire un don de la main à la main.

**Shopping** : Les Cambodgiens sont d'excellents artisans et ils s'expriment principalement dans les tissages de soie et l'argenterie. Les boutiques de Phnom Penh proposent un grand choix d'articles en argent, vannerie, tissus, broderies ainsi que des antiquités.

**Nourriture** : La cuisine cambodgienne se distingue de celle des pays voisins par la faible influence de la cuisine chinoise et par l'abondance et la variété des herbes aromatiques employées (lianes et feuilles d'arbustes sauvages voisinent avec la laitue, le fenouil, les fleurs de bananier, les tiges de nénuphar, les feuilles de marguerite ou de sensitive d'eau). Grande variété de légumes. L'eau minérale est disponible partout.

---

## **A LIRE**

### **Bibliographie**

- « Voyage d'exploration en Indochine », F. Garnier, La Découverte
- « Orient Extrême », Robert Guillain, Point Seuil
- « Cambodge », Le Petit Futé
- « Indochine », Guide Artou
- « Cambodge, Laos », Michel Blanchard.
- « Art de l'Asie du Sud-Est », P. Rawson.
- « Guide du Cambodge », Editions Peuples du Monde, Paris, 1998

### **Cartographie**

- Vous pouvez acheter une carte du Cambodge à Phnom Penh

### **Librairies spécialisées**

- Astrolabe : 46, rue de Provence, 75009 Paris, Tel 01.42.85.42.95
- Fenêtre sur l'Asie : 49, rue Gay Lussac, 75005 Paris, Tel 01.43.29.44.74
- Librairie Ulysse - 26 rue St Louis en l'Île, 75004 Paris, Tel 01.43.25.17.35
- Librairie L'Harmattan - 16 rue des Ecoles, 75005 Paris, Tel 01.40.46.79.10
- Librairie l'Astrolabe - 46 rue de Provence, 75009 Paris, Tel 01.42.85.42.95

---

## **VIETNAM**

**Pays** : Superficie : 332 600 km<sup>2</sup> (0,6 fois la France), étiré en longueur sur près de 1 700 km du nord au sud, dont la largeur n'excède pas 50 km en son milieu. 79,2 millions d'habitants, une cinquantaine d'ethnies différentes, dont celle des Kinh, majoritaire (87%). Capitale Hanoï, qui compte environ 2 500 000 habitants.

**Capitale** : Hanoï

**Géographie** : Les Vietnamiens décrivent souvent leur pays comme une palanque avec un panier de riz à chaque extrémité. S'étendant sur 1 600 km le long de la côte orientale de la péninsule indochinoise, il comporte deux grandes plaines alluviales (le delta du fleuve Rouge, au nord, et celui du Mékong, au sud) séparées par un isthme (50 km seulement à son point le moins large). Montagnes et collines recouvrent les trois quarts du pays. Le plus haut sommet est le Fan Si Pan (3 143 m), à l'extrême nord-ouest. Les monts Truong Son (cordillère annamitique) forment les Hauts Plateaux, le long des frontières du Laos et du Cambodge.

**Peuples et ethnies** : Vietnamiens (87%), Chinois (2%), Khmers, Cham et 51 groupes ethnies

**Religions** : Au fil des siècles, le confucianisme (système de morale sociale très influent), le taoïsme et le bouddhisme (Grand Véhicule) se sont mélangés aux croyances populaires chinoises et à l'ancien animisme pour former la "Religion triple", ou Tam Giao.

Le culte des ancêtres, qui est l'expression rituelle de la piété filiale, est parfois considéré comme une religion en soi. Il se fonde sur la croyance que l'âme du défunt survit après sa mort et protège ses descendants ; une âme sans descendant est donc vouée à une errance éternelle.

N'oublions pas enfin que, malgré une très forte répression sous le régime communiste, le Vietnam est le deuxième pays catholique d'Asie après les Philippines.

**Climat** : Le Vietnam, aux altitudes et latitudes multiples, connaît une grande diversité de climats : si le pays est tout entier placé dans la zone intertropicale, les montagnes de l'extrême nord connaissent des hivers rigoureux, alors qu'une chaleur sub-équatoriale permanente règne dans le delta du Mékong. La plus grande partie jouit d'un climat subtropical, voire tempéré au-dessus de 2 000 m. Deux moussons rythment la vie rurale.

**Langue** : Après avoir utilisé jusqu'au XIII<sup>e</sup> siècle environ les caractères chinois, les Vietnamiens ont inventé leur propre système d'écriture (nôm). Alexandre de Rhodes, brillant père jésuite français, introduisit au XVII<sup>e</sup> siècle l'alphabet phonétique romanisé (quoc ngu), toujours en vigueur actuellement.

Grande difficulté pour les occidentaux : les tons sont au nombre de cinq !

Comment allez-vous ? : o khoe không ?

Bien, merci: Khoe, cam on

Pardon: Xin lỗi

Merci beaucoup: Cam on rât nhiều

Je m'appelle...: Ttên tôi là...

Je désire...: Tôi muốn...

Hôtel: khach san

Salle de bains: Phong tam

Est: Đông

Ouest: Tây

Nord: Bac

Sud : Nam

Bonjour :

Chao anh (si l'on s'adresse à un homme)

Chao ba (si l'on s'adresse à une femme)

Au revoir s'exprime de la même manière que bonjour

Oui : Vâng

Non : Không

Pardon : Xin lỗi

Combien : Bao nhiêu

S'il vous plaît : Lam on

**Change** : La monnaie locale est le dong (1 euro équivaut environ à 19.000 dongs). Emportez de préférence des dollars US ou des euros en espèces. Les traveller's chèques ne peuvent être changés qu'à la banque nationale. Distributeurs CB dans Hanoï et Saïgon.

**Décalage horaire** : GMT/UTC + 7 heures

**Courant électrique** : Le courant est en général de 220 volts. Le Sud est essentiellement équipé de prises plates de style américain ; le Nord, de prises rondes à l'européenne, à deux fiches. Attention aux installations électriques, qui ne sont pas des modèles de sécurité. Les coupures d'électricité sont fréquentes.

**Internet** : L'accès à l'Internet est très populaire au Vietnam, la vitesse est la même qu'en France, il est facile de trouver des cybercafés dans les grandes villes.

**Photo – Vidéo** : Prévoir le nombre suffisant de pellicules et de piles avant le départ car celles que vous pourriez trouver sur place sont souvent de mauvaise qualité sauf dans les grandes villes. Il y a de magnifiques paysages à photographier. Beaucoup de scènes de rues également, mais sachez photographier avec discrétion, en respectant la dignité des plus pauvres. N'insistez pas si l'on vous oppose un refus.

**Shopping** : L'artisanat est très riche au Vietnam : les laques et objets laqués, la vannerie, les broderies faites à la main, les objets en écailles et en os, le jade, les peintures sur soie, les sculptures

sur bois, les objets en céramique, les estampes. On peut trouver des copies d'antiquités, des pierres précieuses (rubis surtout) et des bijoux en or et en argent.  
Le marchandage est d'usage.

**Art** : Bien que très influencée par les traditions chinoise, cham et khmère, la musique vietnamienne possède un style et une instrumentation très originaux. Ainsi, la musique chorale est unique en ce sens que la mélodie doit correspondre aux tons des mots utilisés. Chaque minorité ethnique a en outre ses propres traditions en matière de musique et de danse.

Le théâtre vietnamien intègre harmonieusement musique, chant, récitation, déclamation, danse et mime.

A noter également l'art des laques, d'origine chinoise mais profondément transformé par les vietnamiens, la sculpture cham, dont la plus grande collection au monde est exposée au musée d'Art cham à Danang, et la fabrication de la céramique.

Enfin, le Vietnam possède un art unique au monde, celui des marionnettes sur l'eau.

**Coutumes** : Le Vietnam est encore empreint de traits culturels traditionnels. Quelques exemples : il est fondamental de ne pas "perdre la face" ; avoir la peau claire est un canon esthétique ; de nombreux Vietnamiens continuent à faire appel à la géomancie pour les événements importants...

A ne pas faire : planter verticalement ses baguettes dans un bol de riz, ce qui ressemble aux bâtons d'encens que l'on brûle pour les morts et signe de malédiction pour votre hôte; se dire célibataire et sans enfants ; sortir de ses gonds... Les questions de forme étant capitales, veillez aux marques de respect.

**A savoir** : Evitez les vêtements trop décontractés (short court, décolleté). Déchaussez-vous à l'entrée des maisons si vous êtes amenés à y pénétrer, ainsi qu'au pied des autels dans les pagodes.

**Gastronomie** : La cuisine est aussi extraordinaire que variée : vous aurez le choix entre 500 plats environ...

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), les banh cuon, crêpes de riz fourrées de porc émincé, les chao tôm, cannes à sucre grillées roulées dans de la pâte de crevettes épicée, le pho, soupe de nouilles de riz qui se consomme à toute heure...

La viande canine (thit cho), surtout populaire dans le Nord, est censée porter bonheur, mais seulement pendant la seconde moitié du mois lunaire. La viande de serpent, quant à elle, possède des vertus médicinales et passe pour être aphrodisiaque : plus le serpent est venimeux, plus il est prisé - donc cher. On recommande de boire le sang mélangé à de l'alcool de riz. Encore plus "pro", mettez le coeur encore palpitant dans un verre d'alcool de riz et avalez cul sec, pour les hommes, et la vésicule pour les femmes.

**Faune et Flore** : Malgré les ravages du déboisement, la végétation du Vietnam est luxuriante et diversifiée. Les forêts abritent encore 12 000 espèces de végétaux, dont 2 300 sont utiles à l'homme (nourriture, médicament, fourrage...) et 5 000 sont encore non identifiées !

La faune sauvage est extrêmement riche : des milliers d'espèces d'invertébrés, 773 espèces d'oiseaux, 180 de reptiles... Sur les 273 espèces de mammifères recensées, plusieurs sont protégées, car en voie de disparition : éléphants, rhinocéros, tigres, léopards, ours noirs, ours à miel, gibbons unicolores, macaques, singes rhésus... Il est le dernier pays où a été découvert et confirmé en 1997 un mammifère inconnu, une antilope appelée « Saïla ».

Le pays compte plusieurs parcs nationaux. Les principaux sont, au nord, ceux de Cat Ba et Cuc Phuong ; au centre, celui de Bach Ma ; au sud, celui de Cat Tien. Pour éviter une catastrophe écologique et hydrologique, le gouvernement prévoit de sélectionner des dizaines de milliers de kilomètres de forêts pour y créer 87 parcs nationaux et réserves naturelles.

**Protection des sites** : L'équilibre écologique de ces régions est très précaire. Dans l'intérêt de tous, chaque participant est responsable de la propreté et de l'état des sites qu'il traverse. Vous devez brûler ou jeter aux endroit appropriés tous vos papiers, Kleenex, boîtes, etc...

---

## A LIRE

### Bibliographie

- L'Histoire du Vietnam des origines à nos jours, de l'historien Le Thanh Khoi (Ed. Sudestasie, 1993), a obtenu le prix de l'Académie des sciences d'outre-mer.
- Viêt-nam, 1920-1945, de Ngo Van (Ed. L'Insomniaque, 1995), est une chronique de la révolution et de la contre-révolution sous la domination coloniale.
- L'Innocence perdue : un Américain au Vietnam, de Neil Sheehan (Seuil, 1990), qui a reçu le prix Pulitzer, est considéré comme un ouvrage fondamental sur la guerre du Vietnam.
- Mémoires d'un Vietcong, de Truong Nhu Tang (Flammarion, 1985), ancien ministre de la Justice, est le point de vue vietnamien sur cette guerre.

### Albums photos

- "Le Vietnam aujourd'hui", photographies de Nevada WIRE, texte de Joseph Yogerst (Ed. Abbeville)
- "La route Mandarine", S. Held (Edition Chapitre 12)
- "L'Amant", M Duras Ed. de Minuit
- "Orient Extrême", R. Guillain, Ed. Point, Seuil
- "La Colline des Anges", J. C. Guillebaud Ed. Seuil

### Cartographie

- Carte Laos, Vietnam, Cambodge de Nelles Verlag.

### Librairies spécialisées

- Astrolabe, 46 rue de Provence, 75009 Paris, Tel 01 42 85 42 95
- Fenêtres sur l'Asie, 49 rue Gay Lussac, 75005 Paris, Tel 01 43 29 44 74