

# SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED

v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

## TRAVERSEE DU HAUT TONKIN

Randonnées accompagnées, guide local francophone et notre équipe locale

Hébergement en Hôtel et chez l'habitant pendant le trek et 1 jour sur une jonque, dans la baie de Lan Ha,

Séjour 16 jours, 15 nuits, 5 jours de trek avec des rencontres locales et des visites des principales banlieues d'Hanoi

Niveau				Saison	Départ garanti 
	Hôtel / Chez l'habitant	Itinérant	Sans portage	De Juillet à Novembre / de Février à Mai	A partir de 4 personnes



Hanoi vous accueille, dans le grouillement asiatique mêlé à l'ordonnement géomancien de l'urbanisme royal. Le voyage débute par la visite des plantations de thé et d'agrumes et se poursuit par une balade en bateau sur le lac Thac Ba. Dans le Massif du Hoang Lien Son, un trek vous entraînera dans les forêts d'altitude où la fougère arborescente côtoie le rotin, l'orchidée et le bambou, couronnant les terrasses sculptées à flanc de montagne.

Vous serez les hôtes de peuples aux origines et traditions autant variées que parfois mystérieuses : Thay, Dzao, H'Mong et autres.

Découvertes de paysages fascinants et rencontres humaines seront les points forts de votre voyage sur la Route du Thé. Un périple dans le Haut Tonkin avec ses marchés ethniques et toujours ces paysages vous ramènera à Hanoi. Après une journée de visites de la capitale du Vietnam vous irez découvrir la province de Ninh Binh située sur un plateau de roches karstiques, appelé aussi La Baie de Halong Terrestre. Votre voyage s'achèvera à bord d'une jonque dans le cadre à la Tolkien de la Baie de Lan Ha avec le débarquement sur l'île de Cat Ba, fond d'écran hallucinant des mythes fondateurs, des légendes et de l'histoire du pays.

Un véritable trek à la découverte d'un Vietnam, peu touristique !

## NOS POINTS FORTS

- Véritable trek en montagne de 5 jours à travers des villages vietnamiens authentiques,
- Rencontres avec des minorités ethniques montagnardes et nuits chez l'habitant,
- Croisière inoubliable à bord d'une jonque à taille humaine de 24h dans la baie de Lan Ha et une randonnée sur l'île Cat Ba,
- Une journée de visites de la capitale du Vietnam – Hanoi,
- Découverte de la Province de Ninh Binh appelée aussi «la baie d'Halong terrestre ».

## DATE & TARIFS : Du Samedi au Dimanche

DATES	Tarif Paris	Tarif Province
15/02 au 02/02/2025	2695 €	2795 €
08/03 au 23/03/2025	2655 €	2755 €
12/04 au 27/04/2025	2895 €	2995 €
10/05 au 25/05/2025	2725 €	2825 €

### LE TARIF COMPREND

- Le vol international au départ de Paris ou de Province,
- Les taxes d'aéroport,
- Les transferts aéroports / hôtels,
- Train de nuit Lao Cai – Hanoi en cabine de 4 places
- Hébergement en double ou twin avec petit déjeuner,
- Hébergement chez l'habitant durant le trek,
- Croisière de 24h en pension complète à bord de la jonque de charme dans la baie d'Halong avec la visite d'une grotte, une balade en sampan ou kayak (au choix), visite d'un vivier de poisson.
- Bateaux, sampan et vélo pour les excursions mentionnées,
- Toutes les visites mentionnées au programme,
- L'assistance d'un guide francophone et équipe locale pendant le trek,

### LE TARIF NE COMPREND PAS

- Pourboires aux guides, chauffeurs, porteurs, cuisinier et autres (le montant à prévoir pour tout le séjour est environ entre 80-110 €)
- Surcoût de "Early check in/Late check out "(L'installation tôt à l'hôtel/quitter tard l'hôtel)
- Boissons
- Achats personnels tels que souvenirs, cigarettes.
- Assurances de voyage.
- Tout autre service qui n'est pas clairement mentionné dans le programme de tour ainsi que dans la partie « LE TARIF COMPREND »

- Repas (spécifiés sur l'itinéraire) dans de bons restaurants locaux. (*Cuisine vietnamienne*)
- Tous les transferts et transports par véhicule privé et climatisé avec chauffeur compétent selon le circuit, y compris une bouteille d'eau par jour,
- Frais d'entrée et permis de visite pour les visites comprises dans notre itinéraire

#### **REAJUSTEMENT TARIFAIRE :**

Les tarifs indiqués sur notre fiche détaillée et sur notre site, ne sont valables que pour certaines classes de réservation auprès des compagnies aériennes. Ces tarifs pourront être modifiés au moment de votre réservation, en cas d'indisponibilité de places dans ces classes. Vous en serez informé très rapidement et votre inscription, ne sera validée qu'après votre acceptation.

#### **REGLEMENT :**

**A l'inscription :** Acompte de 30 % du prix du séjour

**Un mois avant le départ :** Le solde sans appel de notre part

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

#### **LES ASSURANCES :**

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :

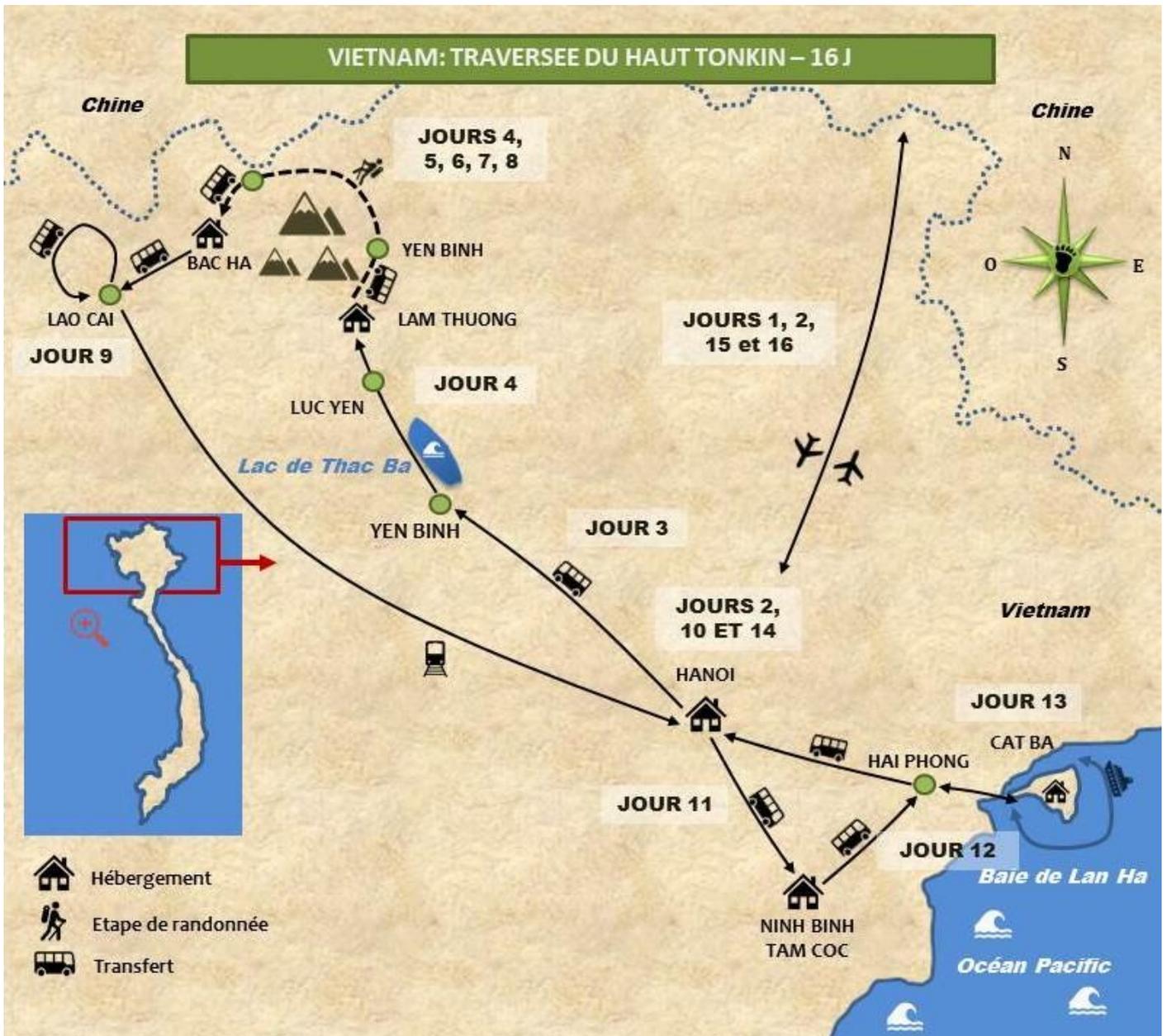
**Assurance Annulation** + bagages + extension pandémie et épidémie (**3,4%** du montant du séjour).

**Assurance Assistance Rapatriement** + RC + pandémie et épidémie (**2%** du montant du séjour).

**Assurance Multirisques** : Annulation, Assistance Rapatriement, bagages, Retard transport + interruption séjour + extension pandémie et épidémie : (**4,8%** du montant du séjour).

Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation.

# Votre itinéraire



# Déroulement du trek

## Jour 1 : PARIS – HANOI (VOL)

Vol de nuit depuis Paris (ou Province). Nuit dans l'avion

## Jour 2 : HANOI (ARRIVEE)



Arrivée à l'aéroport de Hanoi. Accueil par notre guide. Capitale du Vietnam unifié, Hanoi a conservé le charme désuet de l'époque coloniale française. Le visage d'Hanoi n'a pas beaucoup changé depuis des décennies. C'est sans doute la ville la plus charmante du Vietnam avec toute son authenticité, de grandes avenues ombragées, de nombreux lacs, et des jardins soignés. Transfert et installation à l'hôtel. Dîner de bienvenue au resto local avec les spécialités locales.

**Nuit en hôtel \*\* à Hanoi**

**Repas : dîner (ou déjeuner en fonction des horaires d'arrivée)**

## Jour 3 : HANOI – LAC THAC BA – LUC YEN – LAM THUONG



RDV tôt le matin avec votre guide francophone et chauffeur pour le départ vers la montagne en direction du lac de Thac Ba avec les arrêts et visites d'une plantation de thé et d'agrumes sur le chemin. Déjeuner chez l'habitant à l'arrivée. Et ensuite vous ferez une balade en bateau dans le lac pour admirer le paysage. Continuation de la route vers le Haut Tonkin en passant par le district de Luc Yen. Dîner et nuit chez l'habitant.

**Nuit chez l'habitant**

**Repas : petit déjeuner – déjeuner – dîner**

**Transfert : 5h, 250 km**

## Jour 4 : LAM THUONG – YEN BINH – TAN NAM



Petit déjeuner chez l'habitant. Transfert vers le district de Yen Binh pour le début du trek à travers des villages ethniques. Arrivée à Yen Binh, vous faites connaissance avec le guide local et les porteurs avant de partir en randonnée avec 700 m de dénivelé jusqu'au village de l'ethnie Pa Then. Notre passage éveille la curiosité. Après une courte descente, pique-nique sur une belle pelouse ou chez l'habitant. Possibilité de baignade dans une rivière au milieu des plantations de thé. Le chemin descend ensuite doucement au milieu des collines couvertes de thé, puis nous conduit à Tan Nam. Rencontre avec un personnage important de l'ethnie Tay, le chaman du village, qui nous accueille dans sa maison sur pilotis pour la nuit.

**Nuit chez l'habitant Repas : petit déjeuner – déjeuner – dîner**

**Randonnée : 6h, dénivelé : +700/- 500 m, 16 km**

**Transfert : 45 mn**

## Jour 5 : TAN NAM – NA CHI



Nous continuons notre trek, les beaux paysages se font de plus en plus sauvages. Montées et descentes alternent sur un chemin agréable qui traverse de nombreux petits hameaux, d'abord habités par l'ethnie Tay puis l'ethnie Dzaos. Les femmes dzaos se laquent les dents et portent de longues vestes même lorsqu'elles travaillent dans les champs. Possibilité de vous baigner dans une rivière le long du chemin. Déjeuner pique-nique ou chez habitant (selon la saison) dans la nature, puis nous nous engageons dans une forêt tropicale avant de monter sur une colline ombragée, sous de gros palmiers. Nuit chez l'habitant dans une maison traditionnelle au toit de chaume.

**Nuit chez l'habitant**

**Repas : petit déjeuner – déjeuner – dîner**

**Randonnée : 6h, dénivelé : +500 m /-700 m, 17 km**

## Jour 6 : NA CHI – QUANG NGUYEN



Le 3ème jour de marche. Les petites maisons des Dzaos Ta Pan sont éparpillées sur les pentes. Ce coin où les ethnies n'ont pas l'habitude de voir les étrangers et donc elles sont bien surprises de vous voir dans leur village (merci de leur préparer les petits cadeaux comme bonbons ou autre chose).

L'itinéraire passe par un grand col pour arriver à Quang Nguyen, petit village reculé au bord d'une rivière. Les enfants se précipitent à notre rencontre avec de grands sourires. Repos bien mérité avant la longue étape du lendemain.

**Nuit chez l'habitant**

**Repas : petit déjeuner – déjeuner – dîner**

**Randonnée : 4-5h, dénivelé : +500 m /-700 m, 11 km**

## Jour 7 : QUANG NGUYEN – COC DONG



Départ pour le 4ème jour du trek, et on commence à franchir un des plus longs cols et l'un des points les plus hauts notre trek – le col Nam Li (1 520 m). C'est une extraordinaire parcelle de forêt tropicale, et cela mérite de faire de belles photos des montagnes grandioses du Haut Tonkin. La descente par le sentier vers l'autre côté du col, d'où s'ouvre la vue sur une vallée magnifique. Les H'Mongs qui habitent la vallée, arborent des vêtements richement brodés.

**Nuit chez l'habitant**

**Repas : petit déjeuner – déjeuner – dîner**

**Randonnée : 7-8h, dénivelé : +1300 m /-400 m, 18 km**

## Jour 8 : COC DONG – XIN MAN – BAC HA



Le 5ème jour du trek on commence par un chemin qui descend doucement au milieu des rizières en terrasses. Vue panoramique sur les villages peuplés de différentes ethnies. Découverte des Nungs avec leurs habitats en pisé et des jeunes filles h'mongs bariolées, vêtues de longues robes rouges. Le chemin en balcon continue jusqu'à la rivière Claire, où nous passons sur un pont suspendu en bois. Une montée raide mais courte nous amène à la ville de Xin Man où on retrouve le véhicule avec le chauffeur qui vous attend, puis vous emmène à Bac Ha – un district à 1500 m d'altitude.

**Nuit chez l'habitant Repas : petit déjeuner – déjeuner – dîner**

**Randonnée : 6h, dénivelé : +300/-900 m, 15 km**

**Transfert : 60 km, moins de 1h**

## Jour 9 : BAC HA – LAO CAI – HANOI



Le matin, après le petit déjeuner chez l'habitant vous allez visiter un marché ethnique. Déjeuner sur place. Dans l'après-midi, vous ferez de belles balades dans les villages ethniques de Pho Ban ou Nam Khai. Transfert à Lao Cai où vous visiterez la porte frontalière avec la Chine à l'autre côté du fleuve rouge. En fin de journée vous prendrez le train de nuit confortable sur Hanoi.

**Nuit dans le train en cabine.**

**Repas : petit déjeuner – déjeuner – dîner**

**Transfert et visites : 6h-7h**

## Jour 10 : HANOI



Arrivée tôt à Hanoi. Petit transfert jusqu'au lac de Hoan Kiem pour la pratique de la gymnastique (ou Taïchi) avec les locaux (ou la visite du marché aux fleurs en fonction de la période de visite). Petit déjeuner à l'hôtel, puis vous partirez faire une journée de visites guidées de la capitale du Vietnam avec les sites incontournables : Le complexe du **mausolée de Ho Chi Minh** qui domine la place Ba Dinh, et sa maison sur pilotis pour mieux comprendre la vie d'un grand homme dont la vie a été très modeste. **La Pagode au Pilier Unique** célèbre pour sa construction originale reliée à une légende intéressante depuis le 11ème siècle. Déjeuner avec les spécialités vietnamiennes. Une **découverte du Centre thérapeutique** créé par Nguyen Tai Thu, un professeur-acupuncteur particulièrement connu au Vietnam, où vous bénéficierez **d'une heure de massage traditionnel**. Soirée avec le **spectacle de marionnettes sur l'eau**. Dîner libre.

**Nuit en hôtel \*\***

**Repas : petit déjeuner – déjeuner.**

**Transfert et visites : 7h-8h**

## Jour 11 : HANOI – NINH BINH – TAM COC



Destination Ninh Binh – province, située dans le delta du Fleuve Rouge au sud-est de Hanoi sur un plateau de roches karstiques tellement impressionnants, que l'on appelle également «la Baie de Halong terrestre ». Arrêt en cours de route pour prendre le petit déjeuner. Après que vous atteigniez l'ancienne capitale du Vietnam, Hoa Lu, vous visiterez 2 temples, dédiés aux rois de 2 dynasties féodales de Dinh et Le. Déjeuner dans un restaurant avec les spécialités locales de la viande de chèvre. Dans l'après-midi, vous ferez la promenade en sampan à rames à Thung Nham (site, préservé du tourisme de masse), environ 2h. Pendant cette balade, vous visiterez la magnifique grotte de Thien Ha (grotte de Paradis) sous les lumières mystérieuses des torches électriques. Vous ferez ensuite une promenade à vélo vers des villages authentiques pour visiter la pagode de Bich Dong et le temple de Thai Vi. Dîner et nuit à Tam Coc.

**Nuit en hôtel \*\*\*. Repas : petit déjeuner – déjeuner – dîner**

**Transfert et visites : 7h-8h**

## Jour 12 : TAM COC – HAI PHONG – CAT BA



Transfert vers l'île de Cat Ba via le delta Fleuve Rouge avec les provinces de Thai Binh et Hai Phong, le grand grenier du riz du Vietnam du Nord. Arrivée à Hai Phong, où vous ferez les visites suivantes : le marché aux fleurs, l'opéra de Hai Phong, la maison commune de Hang Kenh et l'ancienne pagode de Du Hang. Déjeuner au resto local et puis le transfert au bac de Pha Got pour aller sur l'île de Cat Ba. Arrivée à Cat Ba, transfert au parc national de Cat Ba pour faire une randonnée de 3h vers le mont de Ngu Lam au milieu du parc et puis retour au centre-ville de Cat Ba. Dîner libre et nuit à l'hôtel en ville.

**Nuit en hôtel \*\*\*. Repas : petit déjeuner – déjeuner**

**Randonnée : 3h.**

**Transfert : 2h30, 110 km**

## Jour 13 : CAT BA – LAN HA (CROISIERE)



Nous admirerons le lever du soleil depuis la terrasse de l'hôtel. Temps libre jusqu'à la libération de vos chambres avant midi. Transfert à l'embarcadere de Ben Beo, où vous ferez l'embarquement sur la Jonque pour une croisière de 24h dans la baie de Cat Ba et de Lan Ha, et vous toucherez une partie de la baie de Halong. Activités pendant la croisière : visites d'une grotte, balade en sampan ou kayak (au choix), plage et baignade

**Nuit à bord de la jonque en cabine**

**Repas : petit déjeuner – déjeuner – dîner**

#### Jour 14 : CAT BA – HAI PHONG – HANOI



Après le petit déjeuner, nous continuerons notre croisière dans la Baie de Lan Ha en naviguant à travers des milliers de « pains de sucre », émergeant des flots. Vous aurez l'impression de vous trouver dans un monde des animaux fossilisés il y a des millions d'années. Visite d'un vivier de poisson dans la baie de Lan ha. Déjeuner à bord. Puis vers midi vous débarquerez sur l'île de Cat Ba, court transfert vers le bac pour ensuite quitter l'île. Transfert à Hanoi via Hai Phong avec le changement de véhicule. Dîner libre et nuit à Hanoi.

**Nuit en hôtel \*\*.** Repas : petit déjeuner – déjeuner

**Transfert :** 3h, 140 km

#### Jour 15 : HANOI (DEPART)



Petit déjeuner. Temps libre pour vos derniers achats. Libération des chambres vers midi. Transfert à l'aéroport pour le vol de retour en fonction des horaires.

**Nuit dans l'avion**

**Repas :** petit déjeuner

#### Jour 16 : HANOI – PARIS (VOL)

Arrivée en France.

*Le programme est donné à titre indicatif. Il peut subir des modifications ou des aménagements, en fonction des critères techniques, des impératifs de sécurité ou des conditions climatiques du moment. Dans ce cas, seuls les responsables de l'encadrement seront habilités à prendre la ou les décisions nécessaires*

# Info trek

## **NIVEAU : 2 à 3 CHAUSSURES**

Pour bons marcheurs, étapes de 5h à 7h sur sentier en montagne, avec de belles étapes dans des rizières, en moyenne montagne bien marqués, cependant sans aucune difficulté technique. Une journée (J7) avec 1300 m de dénivelé positif.

	Niveau	Dénivelé	Temps de marche
	1	Jusqu'à 400 m	4 à 5h
	2	300 à 600 m	3 à 5h
	3	600 à 800 m	5 à 6h
	4	700 à 1200 m	5 à 7h
	5	1000 m et +	7h et +

## **HEBERGEMENT :**

Le Vietnam offre en milieu citadin une gamme complète d'hébergements, du guest house à l'hôtel 5\*. Durant les randonnées, l'hébergement se fait quasiment exclusivement chez l'habitant. Les maisons sont généralement vastes, dotées d'une grande pièce. Sur la plupart des treks, les maisons disposent de sanitaires à l'extérieur de la maison : salles de douches avec eau chaude la plupart du temps. Dans les villes du nord où les randonneurs peuvent être amenés à faire étape, l'hébergement est standard, sans aucun charme (l'offre d'hébergement n'est pas large). On trouve cependant des établissements de bon confort.

- Hôtel \*\* à Hanoi (3 nuits) et à Bac Ha (1 nuit).
- Hôtel \*\*\* sur l'île Cat Ba (1 nuit) et à Ninh Binh (1 nuit). Les hôtels sont classifiés selon la grille nationale vietnamienne.
- Train de nuit Lao Cai – Hanoi en cabine à 4 lits.
- Nuit à bord de Jonque Partagée, cabine privée dans la baie Lan Ha (côté de l'île de Cat Ba).

Les nuits chez l'habitant pendant le trek se font dans des maison avec pièce commune avec moustiquaires, ventilateur, couverture, oreillers, équipée par des lits en matelas individuels ou double, séparés par les rideaux.

## **ENCADREMENT :**

Un accompagnateur francophone, responsable du groupe, et qui fait équipe avec le staff d'assistance : guide locale ethnique pendant le trek accompagné des porteurs et du cuisinier et chauffeur pendant les transferts. Equipe professionnelle sur la jonque pendant la croisière dans la baie Lan Ha.

## **GROUPE :**

De 4 à 12 personnes, pour privilégier les moments de partage et de convivialité.

### **AERIEN :**

Vol de nuit régulier au départ de Paris ou de Province.

Préacheminement possible au départ des principales villes de Province : Marseille, Toulouse, Lyon, Nice et Strasbourg, avec supplément, nous consulter.

Nous privilégions les meilleures compagnies, telles que : Air France, Vietnam Airlines, Turkish, Qatar, Emirates et autres.

De plus, ces vols réguliers comporteront d'habitude une escale, mais il se peut qu'au moment de la réservation il y aura des vols directs depuis Paris.

Nous accordons une attention toute particulière pour vos réservations, afin d'avoir des horaires confortables, cependant, certains vols de nuits de retour peuvent avoir une longue escale. Dans tous les cas on vous demandera votre confirmation avant de les réserver.

### **PORTAGE DES BAGAGES :**

Vous devez porter que votre petit sac à dos, contenant le nécessaire pour la journée de randonnée.

Concernant votre sac de voyage, il sera transporté par notre équipe locale qui assure le transfert d'un hébergement à l'autre.

### **LA NOURRITURE ET L'EAU :**

La cuisine vietnamienne est très variée et fine (très peu calorique). Les Occidentaux trouvent des points communs avec leur nourriture quotidienne, mais aussi des goûts typiquement asiatiques. Il faut dire que la cuisine vietnamienne convient à toutes les différentes cultures gastronomiques. Pour l'eau, nous vous conseillons d'acheter des bouteilles d'eau bouchées (l'eau minérale ou purifiée) ou bien de prendre des pastilles de Micropur. **Notez bien que l'eau du robinet dans les hôtels n'est pas potable.** Vous aurez toujours une petite bouteille d'eau par jour par personne pendant les transferts.

### **REPAS :**

Pendant le trek les repas du soir seront préparés par le cuisinier chez l'habitant. Les repas de midi également ou parfois sous forme de pique-nique.

Les repas sont faits du principe de plusieurs plats à partager : une soupe, la viande et les légumes au choix, du riz, un dessert.

Dans les villes on mange dans des restaurants locaux avec des spécialités du pays.

Les options végétariennes sont toujours présentes dans la cuisine vietnamienne.

### **FORMALITES ADMINISTRATIVES :**

Pour les français, un passeport en cours de validité est exigé. Le visa est gratuit pour un séjour jusqu'à 15 jours. Pour les autres nationalités, consultez votre consulat.

**ATTENTION :** Lors des contrôles douaniers, tout participant n'étant pas muni d'un passeport valide sera refusé à l'embarquement et ne pourra pas participer au voyage. De plus aucune assurance ne tiendra compte de ce motif d'annulation et vous ne serez en aucun cas remboursé.

N'hésitez pas à consulter le site du Ministère des Affaires Etrangères :

[www.diplomatie.gouv.fr](http://www.diplomatie.gouv.fr)

### **Ambassade du Vietnam en France**

61 rue de Miromesnil – 75008 PARIS

Standard: 01 44 14 64 00

Email: [info@ambassade-vietnam.fr](mailto:info@ambassade-vietnam.fr)

Fax: 01 45 24 39 48

Site web: [ambassade-vietnam.com](http://ambassade-vietnam.com) & [ambassade-vietnam.com/fr](http://ambassade-vietnam.com/fr)

### **SANTE :**

Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs. Cependant, nous recommandons d'être à jour de ses vaccinations. Penser à apporter votre imprimé européen en cas de visite chez un médecin. On vous invite à amener avec vous pendant le voyage des masques en papiers ou en tissu et de les porter quand vous sentez que c'est nécessaire. Cette demande est ajoutée depuis le Covid-19. Et bien sûr il est fortement recommandé de se laver souvent les mains.

### **DEPLACEMENT :**

En minibus privé pour tous les transferts

### **SOYEZ PRUDENT :**

- Il vous faut toujours avoir l'esprit de garder et de surveiller vos biens sur vous tels que : argent en espèces, cartes bancaires, or, etc., jamais laisser ailleurs loin de votre œil.
- Faites toujours attention à la circulation lorsque vous vous baladez seul en ville ou ailleurs ou lors des visites.
- Ne touchez absolument à aucun animal, même s'il a l'air d'être gentil, car il peut avoir peur de vous et risque de vous agresser naturellement afin de se défendre.

### **SOUVENIR :**

Beaucoup de souvenirs dans les marchés à Hanoi et Ninh Binh

### **CONVOCATION :**

Elle vous sera envoyée quelques jours avant votre départ en mentionnant les horaires de départ et de retour.

**Remise des billets à l'aéroport sur présentation de votre convocation**

## **Déroulement d'une journée type**

6h du matin, on se lève. On range ses affaires et déjà le petit déjeuner est prêt. Chaque personne emmène son tapis de sol, pour le petit déjeuner. Ensuite, le camp est levé, chaque personne range sa tente et nous partons en randonnée pour la matinée, entrecoupées de quelques pauses, fruits secs. Pause pique-nique vers 12h jusqu'à 13h30, avec sieste. Départ ensuite pour terminer l'étape vers 16h30 – 17h. Nous retrouvons le campement, avec la pause thé, puis il faut préparer sa tente... 19h30, c'est déjà l'heure du dîner, à la lueur de la lumière du camp.

# Nécessaire et Indispensable

## **LISTE DU MATERIEL :**

- un sac à dos de 35 à 45 litres pour les affaires de la journée
- une bonne paire de chaussure à tige haute (pour un bon maintien des chevilles)
- **un sac de couchage de montagne, - 5°C environ recommandé**
- des chaussettes
- des tee-shirts
- pantalon en toile
- fourrure ou un gros pull
- une veste de type Gore-Tex (imperméable et respirante)
- chaussures légères de détente pour le soir à l'étape
- gant et bonnet pour l'ascension du sommet
- protection contre le soleil (crème solaire, stick pour lèvres)
- un short
- sous-vêtements de rechange
- une gourde (au minimum 1,5 litre)
- une lampe frontale
- **une petite pharmacie personnelle :** élastoplast, double peau, pansements divers, anti diarrhéique (Immodium ou autre), antalgique (**Aspirine** pour liquéfier le sang en l'altitude), antibiotique à large spectre, médicament pour la gorge (lysopaïne par exemple), pince à épiler, une paire de ciseaux, une boîte de Micropur ou Hydroclonazone afin de traiter l'eau prise dans les sources et les fontaines...
- votre appareil photo
- vos bâtons de marche, si vous y êtes habitués
- vos papiers

**Petits conseils et astuces :** vos affaires de rechange, classez-les et rangez-les dans des poches plastiques afin de mieux les protéger de la poussière ou autre durant votre séjour.

# Renseignements divers

## **Informations générales :**

**Superficie :** 332 000 km<sup>2</sup>

**Capitale :** Ha Noi

**Régime :** communiste avec parti unique. Mais la transition vers l'économie de marché est en cours et les dirigeants vietnamiens réussissent l'exploit de le faire en douceur. Peu de régimes communistes peuvent en dire autant.

**Population :** Elle était forte de 74 millions d'habitants en 1996 avec un taux de progression élevé. Les Kinh, ethnie majoritaire, représentent 87 % de la population. Ils habitent essentiellement les plaines de deltas ou côtières. Le haut pays est occupé par des ethnies très diverses qui parlent des familles de langues complètement différentes : austro asiatique, malayo polynésienne, kadaï (dont les Tay ou Thai noirs et blancs et les Nung, miao yao (dont les Hmongs que nous rencontrerons aussi).

**Devises à emporter :** des Euros, qui seront changés sur place en arrivant.

**Décalage horaire :** + 5h en été

+ 6h en hiver

## **POPULATION :**

Le Vietnam compte environ 80 millions d'habitants. La grande majorité (près de 90 %) est les Kinh (vietnamiens) et les 10% restants sont composés de 53 minorités ethniques. Ces minorités sont très présentes dans les hautes régions du nord et composent ainsi une véritable mosaïque de peuples. Les marchés hebdomadaires des montagnards et les treks donnent largement l'occasion de s'en apercevoir ! (Principalement dans le nord du pays).

## **LANGUE :**

L'anglais est maintenant parlé par les Vietnamiens en contact avec les étrangers. Le français est peu pratiqué sauf par les personnes âgées.

## **RELIGION :**

Bouddhisme, catholicisme. Le Vietnam compte aussi plusieurs sectes religieuses dont la principale est le caodaïsme, sorte de syncrétisme entre christianisme, bouddhisme et confucianisme.

Le Vietnamien pratique par ailleurs le culte des ancêtres et l'animisme est encore en vigueur chez les minorités ethniques.

## **COUTUMES LOCALES :**

Certains groupes ethniques comme les Thaïs sont très chaleureux et se prêtent volontiers à l'échange ou à la prise de photos. Ce qui n'épargne pas au voyageur d'en demander l'autorisation toutefois ! D'autres minorités comme les Hmongs sont plus en retrait et n'aiment pas forcément être photographiés. Il conviendra donc d'adapter son comportement en fonction des rencontres faites au long du trek !

- Une coutume fréquente durant les treks est de trinquer à la bienvenue des visiteurs étrangers. Il peut être difficile de s'y soustraire ! Il faut donc jouer un petit peu le jeu et ne pas refuser en bloc l'invitation à trinquer ! (Même si au final, on ne boit pas !).

- Il faut systématiquement se déchausser en entrant dans les maisons (sauf chez les Hmongs dont les sols des maisons sont en terre battue).

- Au Vietnam en général, il convient de ne pas s'énerver en public ! Et dans la lignée de ne pas faire perdre la face à son interlocuteur (même si celui-ci a tort, il faut lui laisser une porte de sortie).

- Les vietnamiens ont du mal à dire non. Un « peut être » pourra alors être interprété comme un « non ».

- Les pourboires sont de mise durant les treks. Ils constituent environ 10% du montant du trek (non compris dans nos tarifs). Le guide francophone vietnamien se charge de répartir cette somme aux différents intervenants tout au long du trek.

### **GASTRONOMIE AU VIETNAM :**

L'un des aspects les plus intéressants pendant l'exploration d'un pays est souvent la découverte de nouvelles spécialités culinaires !

De par son histoire, la cuisine Vietnamiennne se différencie totalement de toutes les autres gastronomies asiatiques. Le riz et les nouilles de riz composent la base de tous les plats, assaisonnés par des herbes aromatiques de type coriandre ou citronnelle. Les repas à base de poisson, de poulet et de porc, accompagnés de légumes cuits et de riz à la vapeur, composent les repas traditionnels. Les plats eux-mêmes ne sont généralement pas épicés ; vous trouverez cependant toujours sur votre table une grande variété de condiments incluant une sauce au piment, une sauce de soja et la fameuse sauce de poisson «nuoc nam».

Le petit-déjeuner traditionnel vietnamien est en général le «pho», une soupe de nouilles originaire de Hanoi. Fines nouilles de riz, bœuf émincé ou poulet, germes de soja et coriandre frais, sont les ingrédients principaux de cette soupe unique en son genre et servie dans les rues et à partir de 6 heures du matin.

Comme dans tous les pays du monde, il existe de nombreuses variantes régionales : la cuisine du centre, dans et autour de Hue, est renommée pour ses plats élaborés. La finesse de la cuisine de cette région, remonte au passé impérial de Hue, à l'époque où les chefs cuisiniers étaient à la recherche de nouveaux plats exotiques pour l'Empereur. La cuisine du Sud possède une saveur plus sucrée que celle du Nord, en raison de l'ajout du lait de coco à la cuisson. L'abondance des épices dans le Sud du pays rend la cuisine de cette région un peu plus épicée.

Avec plus 3 000 km de côtes, les fruits de mer et poissons sont délicieux et variés au Vietnam. Vous trouverez une profusion de crabes, de crevettes et de poissons délicieux dans la plupart des villes et villages côtiers.

L'influence française est également visible dans la gastronomie. Elle se traduit par l'abondance de pains blancs, de pâtés et de produits laitiers ou de flans au caramel, "kem caramen". Le "caphe", café vietnamien est en général servi dans de petits verres ou tasses couvertes d'un filtre en métal où s'écoule l'eau chaude du thermos. Du lait condensé sucré y est ajouté dans la plupart des cas.

## **SPECIALITES CULINAIRES DU VIETNAM**

### **Cha Ca (Poisson frit)**

Ce plat constitue l'une des plus fameuses spécialités du Nord. Il s'agit de filets de poisson frits, servis avec des vermicelles de riz, des cacahouètes grillées et des herbes aromatiques. Cette espèce de poisson est pêchée aux alentours de Hanoi.

### **Nem Ran ou Cha Gio (Rouleau de printemps)**

Au Nord, les rouleaux de printemps sont connus sous le nom de «nem ran», tandis qu'ils sont appelés «cha gio» dans le Sud du Vietnam. Les nems appartiennent à la cuisine Vietnamiennne depuis des siècles. Ils sont très appréciés et relativement faciles à préparer. Pour préparer des «nem ran», vous aurez besoin des ingrédients suivants : porc émincé, crevettes, champignons, oignons séchés, eaux de canard, sel et poivre ainsi qu'une sauce pour assaisonner. Une fois tous ces ingrédients préparés et mélangés, il suffit de les intégrer au sein d'une pâte épaisse, avant de les rouler en de petits rouleaux,

faisant appel à du papier de riz transparent. Ces rouleaux sont par la suite frits dans de l'huile bouillante.

### **Pho (Soupe de nouilles)**

Cette soupe de nouilles est l'un des plats les plus populaires du pays. Elle est généralement dégustée au petit-déjeuner, même si de nombreux vietnamiens y goûtent également le midi ou le soir. Il s'agit d'un bouillon clair dans lequel on ajoute du gingembre, du bœuf ou du poulet émincé, des herbes, de la coriandre, de l'anis étoilé, des clous de girofle et enfin des nouilles de riz. Ce mélange de liquide et de solide constitue un plat léger et consistant à la fois.

### **Bun (Vermicelles de riz)**

Bun signifie vermicelle de riz. Ces vermicelles sont en effet constitués à partir de farine de riz et préparés de différentes manières, chacune d'elle offrant des saveurs uniques. Les plats de vermicelles les plus courants sont le «bun cha» (vermicelles et porc grillé) et le «bun oc» (vermicelles et escargots). De même le «bun bo», est fait à partir de bœuf.

**«Bun Cha» (vermicelles et porc grillé) :** Les ingrédients nécessaires au «bun cha» incluent les vermicelles, du porc grillé, des épices, des légumes crus et de la sauce de poisson. Afin de déguster le «bun cha», vous devez être équipés d'une assiette de vermicelles, de légumes crus et d'un bol de sauce de poisson mélangée à du vinaigre, du sucre, du chili, de l'ail et du poivre. La sauce contiendra ensuite les saveurs essentielles, amères, salées, épicées et sucrées.

«Bun Oc» (vermicelles et escargots): Il s'agit d'une autre variante des plats de nouilles. Les escargots d'eau douce utilisés pour ce plat auront été mis à tremper pendant 10 heures dans de l'eau fraîche avant d'être bouillis puis retirés de leur coquille pour être ensuite intégrés dans un bouillon à base de tomates, vinaigre et herbes parfumées.

### **Mien (Vermicelles de manioc)**

Ces nouilles sont obtenues à partir d'un mélange de farine de riz et de manioc. Avant d'être servies, elles sont coupées en morceaux. A l'exemple des vermicelles de riz, les vermicelles de manioc constituent la base de nombreux repas, le plus renommé étant le «mien ga» (vermicelles de manioc et poulet), le «mien bo» (vermicelles de manioc et bœuf) et le «mien luon» (vermicelles de manioc et anguille). Les vermicelles de manioc sont également utilisés dans différents plats, bouillis dans l'huile tels que le «mien xao thit» (vermicelles et porc frits dans l'huile), le «mien xao long ga» (vermicelles et poulet frits dans l'huile) et le «mien cua be» (vermicelles et crabe frits dans l'huile).

### **Chao (Soupe de riz)**

Il s'agit d'une soupe épaisse obtenue à partir de riz blanc très cuit et d'eau. Elle contient généralement des petits morceaux de poulet, assaisonnés avec du «nuoc mam» (sauce de poisson) et de la citronnelle. La soupe est servie très chaude et est souvent conseillée aux personnes à l'estomac fragile, car elle constitue un plat très peu relevé.

### **Cao Lau**

Le «cao lau» est également un plat de nouilles, cette fois originaire de la région de Hoi An près de Danang. Les nouilles épaisses de ce plat sont obtenues à base de farine de riz. Elles sont trempées dans une eau trouble, provenant d'une source unique dans la région et sont cuites 3 fois. Ces nouilles sont alors mélangées à de fins morceaux de viande rôtie, de pousses de soja, de porc et d'herbes parfumées.

### **Banh Khoai**

Le «Banh Khoai» ressemble à une crêpe ou omelette fourrée de pousses de soja et de crevettes (une sorte de tacos version vietnamienne). Il s'agit d'un plat très populaire dans la région de Hué. La crêpe

s'obtient à partir d'une farine de riz délicatement parfumée au cumin. Cette crêpe sera alors frite, puis servie chaude et croustillante et pourra être assaisonnée avec du «nuoc mam» (sauce de poissons).

### **Banh Chung**

Il s'agit d'un plat les plus populaires au Vietnam, particulièrement pendant la période du Têt (Le Nouvel An Vietnamien). Ce gâteau est fait à partir de riz glutineux, de porc et d'haricots, enroulés dans des feuilles de dong, puis bouillis. D'après la légende, le «banh chung» aurait été créé sous le règne du roi Hung, le fondateur de la nation (il y a 4000 ans). Le Prince Lang Lieu, l'un des fils du roi, en a fait des gâteaux ronds et carrés : le rond «banh day» symbolise le ciel, tandis que le «banh chung» carré renvoie à la terre. Il les a ensuite offerts à son père, au début du Printemps, au moment du Nouvel An Vietnamien.

# En vous souhaitant un agréable trek au Vietnam...

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- Appelez nous au : 05 61 97 66 04
- Un e-mail à : [info@surleshauteurs.com](mailto:info@surleshauteurs.com)
- Ou bien un courrier à :

**SUR LES HAUTEURS**  
RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED  
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

23, Rue Gambetta  
31390 CARBONNE  
TEL : 05 61 97 66 04

[www.surleshauteurs.com](http://www.surleshauteurs.com)  
[info@surleshauteurs.com](mailto:info@surleshauteurs.com)

Agence de voyage N° IM031170004  
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€  
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS  
Garantie financière : Groupama caution  
Code APE : 7912 Z SIRET : 828 692 442 000 19  
TVA intracommunautaire : FR27828692442