

Conseils de voyage

L A O S





FUSEAU HORAIRE & HORAIRES DE TRAVAIL

Le Laos est à l'heure de l'Indochine (ICT), soit GMT +7 heures. Les horaires de bureau standards sont généralement de 8h00 à 17h00, du lundi au vendredi. De nombreux restaurants, magasins et services dans les zones touristiques restent ouverts jusqu'à 21h00 ou plus tard.



LANGUE

Le lao est la langue officielle du Laos. L'anglais est largement parlé dans les principales zones touristiques, mais la maîtrise peut être limitée dans les régions rurales. Le thaï est souvent compris, surtout près de la frontière thaïlandaise, en raison de similitudes linguistiques. Dans les milieux des affaires et du commerce, le mandarin et le vietnamien sont également parlés.



PASSEPORT & VISA

Un passeport valide avec au moins six mois de validité est requis pour entrer au Laos. La plupart des nationalités ont besoin d'un visa, qui peut être obtenu via le système de Visa à l'arrivée (VOA) aux aéroports internationaux et aux frontières terrestres, via un e-Visa pour certaines nationalités, ou à l'avance auprès des ambassades et consulats laotiens. Le visa touristique standard est valable 30 jours et peut être prolongé dans les bureaux d'immigration au Laos. Il est recommandé de vérifier les dernières réglementations avant le voyage.



TRANSPORT

Se déplacer au Laos est une aventure, avec de nombreuses options de transport. Les tuk-tuks et les songthaews (camionnettes partagées) sont les plus courants pour les trajets courts en ville. Des taxis avec compteur et des applications de type VTC comme Loca sont disponibles à Vientiane et à Luang Prabang. Des bus et minibus relient les grandes villes. La location de moto est aussi populaire chez les touristes, mais un permis de conduire international est requis.



MONNAIE

La monnaie officielle est le kip lao (LAK), mais les dollars américains (USD) et les bahts thaïlandais (THB) sont largement acceptés dans les zones touristiques. En 2024, le taux de change est d'environ 20 000 LAK pour 1 USD. Les cartes bancaires sont acceptées dans les hôtels de haut standing, restaurants et grands magasins, mais l'espèce est généralement préférée, surtout dans les zones rurales. Les distributeurs automatiques sont disponibles dans les grandes villes, mais peuvent facturer des frais élevés. Il est conseillé d'avoir des espèces en petites coupures.



ÉLECTRICITÉ

Le Laos fonctionne avec un courant de 230V et une fréquence de 50Hz. Les types de prises les plus courants sont : Type A (deux fiches plates), Type C (deux fiches rondes), Type E/F (courant en Europe). Les voyageurs sont invités à apporter un adaptateur universel, car les prises peuvent varier selon l'hébergement.





À faire

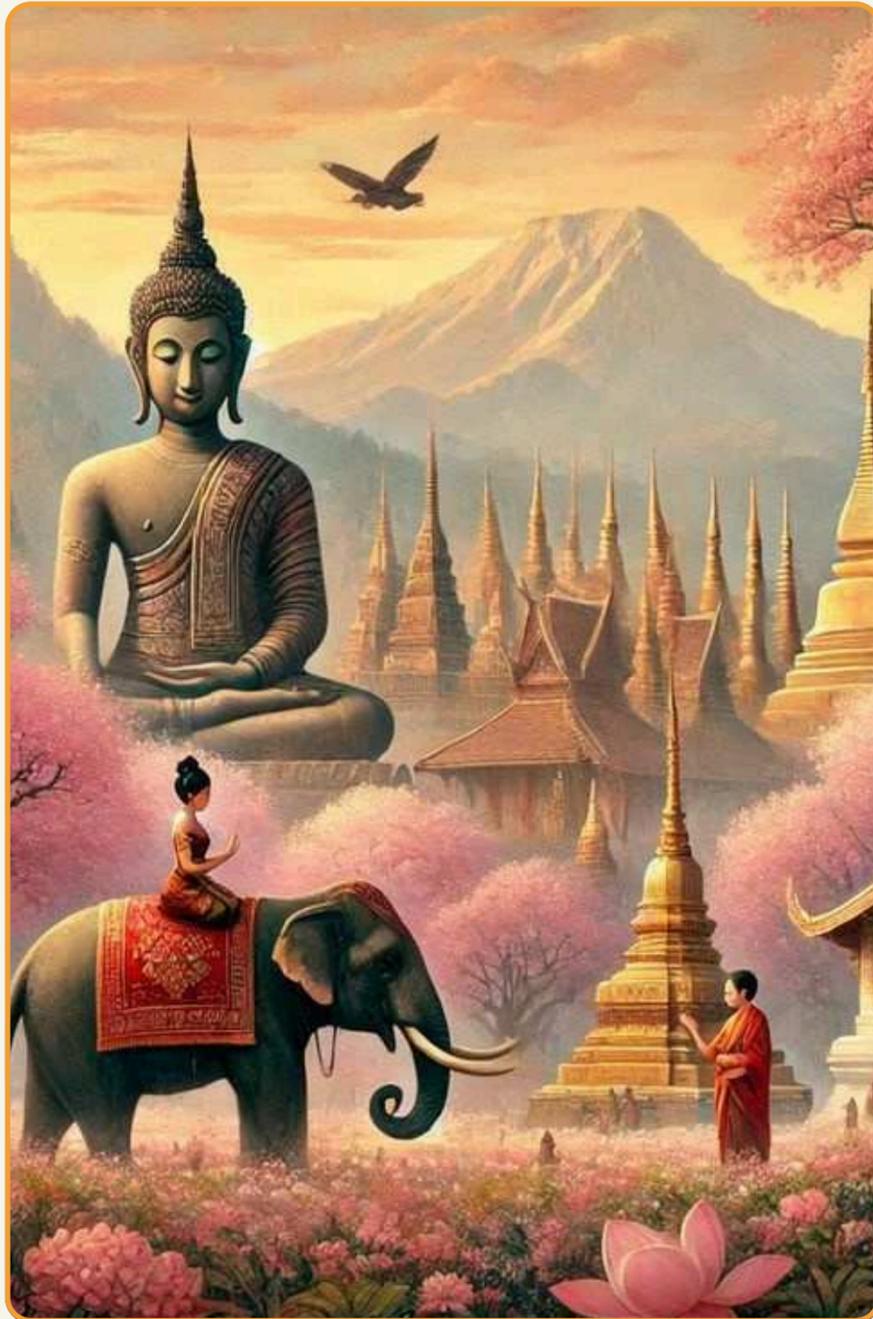
- Saluez les gens avec un Nop (mains jointes comme en prière) au lieu d'une poignée de main.
- Montrez du respect aux aînés, aux moines et aux traditions religieuses par des paroles et des gestes polis.
- Utilisez les deux mains pour donner ou recevoir quelque chose, surtout avec les aînés ou les officiels.
- Habillez-vous modestement lors des visites de temples ou de sites religieux (couvrez les épaules et les genoux).
- Retirez vos chaussures avant d'entrer dans une maison, une pagode ou un temple.
- Demandez la permission avant de prendre des photos de personnes, en particulier des moines, des sites religieux ou des communautés rurales.



À éviter

- Ne touchez pas la tête d'une personne, y compris celle des enfants, car cela est considéré comme sacré.
- Ne pointez pas les gens ou les objets du doigt ; utilisez plutôt toute la main.
- Ne criez pas et ne montrez pas votre colère en public ; les Laotiens valorisent le calme et la non-confrontation.
- Les femmes ne doivent pas toucher les moines ni leur remettre quelque chose directement – déposez les offrandes sur une table ou un tissu.
- Évitez les démonstrations d'affection en public.
- N'abordez pas de sujets sensibles comme la politique ou les conflits passés sauf si l'on vous y invite.





EXIGENCES SANITAIRES

Il est conseillé aux voyageurs se rendant au Laos de consulter leur médecin ou un spécialiste en médecine du voyage afin de s'assurer qu'ils sont à jour dans leurs vaccinations de routine et de discuter des immunisations nécessaires. Les vaccins recommandés peuvent inclure :

- **Rougeole-Oreillons-Rubéole (ROR):** Assurez-vous d'être pleinement vacciné contre la rougeole, des épidémies ayant été signalées dans plusieurs régions.
- **Diphtérie et Tétanos:** Il est essentiel de maintenir les vaccins à jour en raison de flambées épidémiques périodiques.
- **Hépatite A et B:** Recommandée en raison du risque potentiel d'exposition.
- **Typhoïde:** Advised for travelers, especially those planning to consume local or street food.
- **Rage:** À envisager si vous prévoyez des activités pouvant entraîner un contact avec des animaux, notamment les chiens.
- **Encéphalite japonaise:** Recommandée pour les voyageurs séjournant longtemps en zones rurales ou durant la saison de transmission.
- **Paludisme & Dengue:** Risque de maladies transmises par les moustiques, notamment en zones forestières ou reculées.

Il est fortement recommandé à tous les voyageurs de souscrire une assurance voyage personnelle complète avant le départ. Celle-ci devrait couvrir les frais médicaux, y compris les évacuations sanitaires, ainsi que la perte ou le vol d'effets personnels. Avoir une assurance depuis votre pays d'origine peut faciliter les démarches en cas d'accident ou de maladie, et éviter des procédures complexes à l'étranger.

QUE PRENDRE AVEC VOUS

Pour garantir un voyage confortable et sécurisé au Laos, tenez compte des conseils suivants:

- **Vêtements:** Prévoyez des vêtements légers et respirants adaptés à un climat tropical. Emportez une veste légère ou un pull pour les soirées plus fraîches ou les lieux climatisés.
- **Essentiels Santé:** Crème solaire, chapeau à large bord, lunettes de soleil et répulsif anti-moustiques contenant du DEET.
- **Médicaments:** Une trousse de premiers soins de base et tout médicament prescrit, accompagné de l'ordonnance.
- **Documents:** Conservez des copies de vos documents importants (passeport, visa, assurance voyage, carnet de vaccination) dans un lieu séparé et sécurisé.
- **Divers:** Une bouteille d'eau réutilisable, un parapluie de voyage et un adaptateur pour prises électriques au Laos peuvent s'avérer très utiles.





CUSTOMES & FORMALITIES

Les voyageurs arrivant au Laos doivent généralement remplir une carte d'arrivée et un formulaire de déclaration en douane. Ces formulaires sont généralement distribués à bord des vols ou disponibles aux comptoirs d'immigration. Les visiteurs disposant d'un eVisa doivent présenter une copie imprimée de leur lettre d'approbation avec leur passeport.

Franchise douanière

- **Alcool:** Jusqu'à 1 litre de spiritueux.
- **Tabac:** Jusqu'à 200 cigarettes, 50 cigares ou 250 grammes de tabac.
- **Autres biens:** Effets personnels et cadeaux d'une valeur totale ne dépassant pas 50 USD.

Articles restreints ou interdits

- Les voyageurs ne peuvent pas importer au Laos les articles suivants :
- Stupéfiants et substances psychotropes.
- Armes à feu, explosifs et munitions (sauf autorisation préalable du gouvernement).
- Matériel obscène ou publications politiquement sensibles.
- Espèces sauvages menacées et produits dérivés (tels que l'ivoire ou certaines peaux animales).

Médicaments & déclarations spéciales

- Les voyageurs transportant des médicaments sur ordonnance doivent les conserver dans leur emballage d'origine, accompagnés d'une note ou d'une ordonnance médicale pour éviter tout problème à la douane.
- Les grosses sommes d'argent liquide (supérieures à 10 000 USD) doivent être déclarées à l'arrivée et au départ.

Départ du Laos

- Les objets anciens et pièces culturelles nécessitent un permis spécial pour être exportés. Achetez toujours auprès de vendeurs agréés fournissant les documents officiels.
- Il est interdit de sortir du pays avec de grandes quantités de kip lao (LAK). Il est conseillé d'échanger toute devise restante avant le départ.





CLIMAT & MÉTÉO

Le Laos a un climat de mousson tropical, caractérisé par trois saisons distinctes :

Saison fraîche et sèche (novembre à février)

- Températures agréables entre 15–27°C.
- Faible humidité et ciel dégagé, ce qui en fait la meilleure période pour visiter.
- Les régions du nord et les zones montagneuses, comme Luang Prabang et Phongsaly, peuvent être fraîches la nuit, parfois en dessous de 10°C.

Saison chaude et sèche (mars à mai)

- Températures entre 30–40°C, avec avril et mai comme mois les plus chauds.
- Forte humidité, surtout dans les plaines comme à Vientiane et Paksé.
- Le niveau du Mékong baisse, exposant les bancs de sable et limitant la navigation.

Saison des pluies (juin à octobre)

- Températures comprises entre 25–35°C.
- Pluies fréquentes mais de courte durée, principalement en fin de journée.
- Paysages verdoyants, rivières pleines, et moins de touristes sur les grands sites.
- Certaines routes rurales peuvent devenir boueuses et difficiles d'accès en raison des inondations..





COMMUNICATIONS

• Téléphone / Carte SIM

Le Laos applique des tarifs élevés pour les appels internationaux ; il est donc préférable de vérifier auprès de votre hôtel avant de passer un appel direct. Utiliser des services VOIP comme WhatsApp, Skype ou Zoom peut aider à réduire les coûts.

Si votre téléphone est débloqué, acheter une carte SIM locale est une option économique (à partir de 5 USD environ). Les cartes SIM prépayées avec données 4G/5G sont disponibles à Vientiane, Luang Prabang et dans les autres grandes villes. Vous pouvez facilement recharger votre crédit dans les supérettes, les boutiques de téléphonie ou via des applications bancaires.

Les principaux opérateurs télécoms au Laos sont : Unitel, Lao Telecom, Beeline Laos.

• Internet

L'accès à Internet est largement disponible dans les hôtels, restaurants, cafés et centres de services. Le Wi-Fi gratuit est courant dans les hôtels, aéroports et sites touristiques, bien que la vitesse puisse varier, surtout en zones rurales.

La connectivité 4G est fiable en ville, mais les zones rurales peuvent avoir un débit plus lent. Le Laos étend progressivement son réseau 5G, mais celui-ci est encore limité à Vientiane et à quelques zones urbaines.

• Service postal

Le service postal laotien propose des services de courrier international standard, avec un service EMS (Express Mail Service) pour des livraisons plus rapides vers de nombreux pays.

La livraison du courrier international prend généralement de 5 à 14 jours selon la destination. Les principaux bureaux de poste se trouvent à Vientiane, Luang Prabang et Paksé. Certains hôtels offrent des services d'envoi pour plus de commodité.

LAOS CUISINE

La cuisine laotienne est connue pour ses saveurs audacieuses, ses herbes fraîches et son riz gluant, aliment de base presque incontournable à chaque repas. Influencée par les traditions culinaires thaïlandaises, vietnamiennes et chinoises, la cuisine laotienne met souvent en avant des viandes grillées, des plats épicés et des soupes parfumées.

• Plats

Larb: salade de viande hachée assaisonnée aux herbes et au citron vert.

Tam Mak Hoong: salade de papaye verte épicée.

Khao Poon: soupe de nouilles au lait de coco.

• Boissons

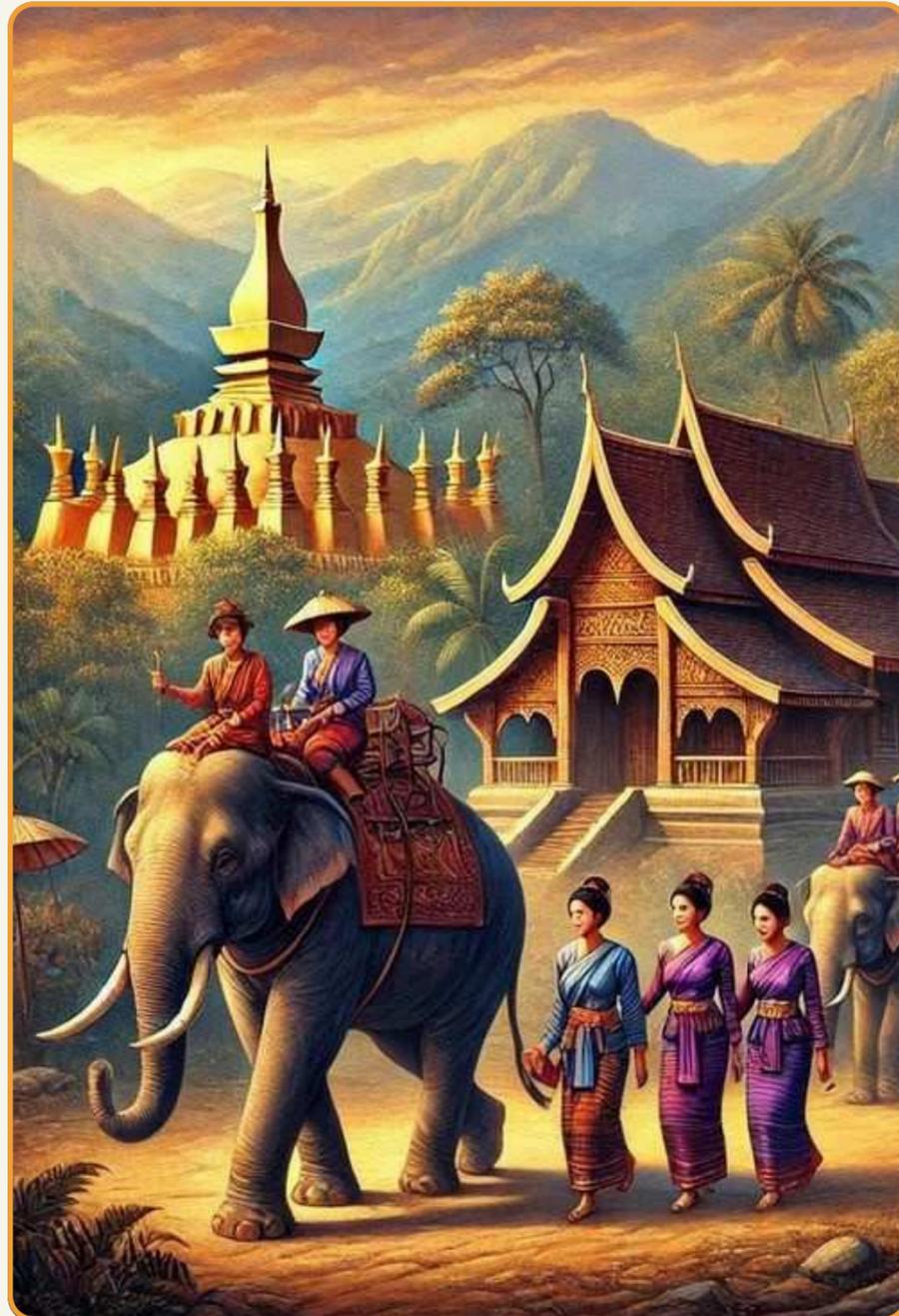
Café: Le Laos produit un café de haute qualité, notamment sur le plateau des Bolovens. Le café lao est généralement corsé et servi avec du lait concentré sucré (café nom yen) ou en version noire.

Bière: La bière la plus populaire est la Beerlao, une lager brassée localement, largement disponible et très appréciée en Asie du Sud-Est.

Vin de riz & Lao-Lao: Le Lao-Lao est un whisky de riz traditionnel, que l'on trouve fréquemment dans les zones rurales et sur les marchés locaux. Il a un goût fort et est souvent consommé lors de festivités.

Sécurité de l'eau: L'eau du robinet n'est pas potable. Il est recommandé de boire de l'eau en bouteille ou filtrée, facilement disponible à prix raisonnable. De nombreux hôtels et restaurants offrent des recharges gratuites.





MONNAIE, BUREAUX DE CHANGE & DISTRIBUTEURS

La monnaie officielle du Laos est le kip lao (LAK). Les billets sont disponibles en coupures de 500, 1000, 2000, 5000, 10 000, 20 000, 50 000 et 100 000 kip. En 2024, le taux de change est d'environ 20 000 LAK pour 1 USD. Toutefois, dans de nombreuses zones touristiques, le dollar américain (USD) et le baht thaïlandais (THB) sont également largement acceptés, notamment pour les paiements de montants élevés.

Cartes de crédit

Les cartes Visa et MasterCard sont acceptées dans les grands hôtels, restaurants de standing et grandes entreprises à Vientiane, Luang Prabang et Paksé. En revanche, de nombreuses petites boutiques, marchés locaux et zones rurales fonctionnent uniquement en espèces. Certains établissements peuvent appliquer une surtaxe de 3 à 4 % sur les paiements par carte.

Distributeurs automatiques (ATM)

Les distributeurs sont largement disponibles dans les grandes villes et zones touristiques. Toutefois, ils ont souvent une limite de retrait de 1 500 000 à 2 500 000 LAK par transaction (environ 75 à 125 USD). Des frais de retrait internationaux peuvent s'appliquer. Il est donc conseillé de retirer de plus gros montants à la fois pour minimiser les frais. Certains distributeurs proposent aussi bien des kips laotiens que des bahts thaïlandais.

Change de devises

Les devises étrangères peuvent être échangées dans les banques, bureaux de change et certains hôtels. Les devises les plus courantes sont le dollar américain et le baht thaïlandais.

Les taux peuvent légèrement varier d'un lieu à l'autre, il est donc recommandé de comparer avant d'échanger des sommes importantes. Il est aussi préférable d'avoir des petites coupures en kip lao, car les gros billets sont parfois difficiles à utiliser.

SÉCURITÉ

Objets personnels

Même si le Laos est généralement un pays sûr pour les voyageurs, il est important de rester vigilant. Évitez de montrer en public des objets de valeur tels que bijoux, grosses sommes d'argent ou appareils électroniques. Utilisez une ceinture de sécurité ou un sac anti-vol, surtout dans les zones très fréquentées. De nombreux hôtels proposent des coffres-forts en chambre ou à la réception pour sécuriser vos documents importants.

Vols à la tire

Les vols à la tire et les arrachages de sacs peuvent survenir dans les lieux bondés comme les marchés, gares routières ou sites touristiques. Si vous êtes à moto ou en tuk-tuk, gardez bien votre sac sur vous et évitez d'utiliser votre téléphone près de la circulation. Redoublez de prudence la nuit, surtout dans les zones peu fréquentées.

Objets perdus

Déposer une plainte pour perte ou vol peut être un processus lent, et les chances de récupération sont faibles. Pour limiter les pertes, conservez des copies de vos documents importants (passeport, visa, assurance voyage, etc.) dans un endroit séparé.

Emportez uniquement le nécessaire quand vous sortez, et laissez le reste bien sécurisé à l'hôtel. Il est vivement recommandé de souscrire une assurance couvrant le vol, les pertes et les urgences.





VOLS INTÉRIEURS & TAXES D'AÉROPORT

Taxe aéroportuaire

- Les taxes pour les vols domestiques et internationaux sont incluses dans le prix du billet. Aucun paiement supplémentaire n'est requis à l'aéroport.

Recommandations pour l'enregistrement

- Vols internationaux : Se présenter au moins 3 heures avant le départ.
- Vols domestiques : Se présenter au moins 2 heures avant le départ.
- L'enregistrement en ligne est disponible pour la plupart des compagnies, mais certains aéroports peuvent exiger une carte d'embarquement imprimée pour les contrôles de sécurité.

Franchise bagages

- Lao Airlines, la compagnie nationale, autorise 1 bagage en soute (20-23 kg) et 1 bagage cabine (7 kg) pour les passagers en classe économique.
- Les compagnies low-cost comme AirAsia et Thai AirAsia facturent souvent des frais pour les bagages en soute ; il est donc recommandé de vérifier leur politique avant la réservation.
- Les frais pour excédent de bagages peuvent être élevés, donc il est conseillé de réserver une franchise supplémentaire à l'avance si nécessaire.

ACHATS & MARCHANDAGE

Le Laos est réputé pour sa soie tissée à la main, ses bijoux en argent, ses sculptures sur bois, ses objets en bambou et son café localement cultivé.

Marchés locaux

- Marché du matin de Vientiane (Talat Sao) et marché de nuit de Luang Prabang, où l'on trouve textiles, artisanat et souvenirs.
- Les villages d'artisans locaux proposent des produits faits main directement issus de l'artisanat local.

Marchandage au Laos

- Le marchandage est courant dans les marchés et avec les vendeurs ambulants, mais pas dans les centres commerciaux ou magasins à prix fixes.
- Une attitude amicale aide à obtenir un bon prix, et partir peut parfois encourager une offre plus basse.
- Soyez respectueux et raisonnable lors de la négociation afin d'assurer un échange positif.

Vendeurs ambulants

- Les vendeurs peuvent être insistants, surtout dans les zones touristiques. Un "Bo khop chai" ("non, merci" en lao) dit poliment mais fermement suffit généralement à refuser une offre.
- Soyez prudent lors de l'achat de bijoux, de pierres précieuses ou d'antiquités, certains articles peuvent ne pas être authentiques. Achetez de préférence dans des boutiques réputées pour plus de sécurité.





POURBOIRES

Donner un pourboire n'est pas une tradition profondément ancrée au Laos, mais cela devient de plus en plus courant dans le secteur touristique. Bien que non obligatoire, un petit geste est apprécié pour récompenser un bon service. Voici les montants suggérés (en USD):

Guides & Chauffeurs

- Excursion privée : 5–10 \$ par jour et par personne pour un guide local ou de ville.
- Excursion en groupe : 4–7 \$ par jour et par personne pour un guide accompagnateur ; 2–5 \$ pour un guide local.
- Chauffeurs : Reçoivent en général la moitié de ce que perçoivent les guides (2–5 \$ par jour et par personne).
- Excursions d'aventure ou de trekking : Pourboire supplémentaire recommandé, environ 3–5 \$ par guide et par jour.

Personnel d'hôtel & de restaurant

- Restaurants : 5–10 % de l'addition si le service n'est pas inclus.
- Service de chambre : 2–3 \$ par jour et par chambre.
- Bagagistes : 1–2 \$ par bagage, selon le poids et la taille.

Personnel de croisière fluviale

- Excursion à la journée : 1–3 \$ par personne.

Autres prestataires de services

- Massages & spas : 2–5 \$ par traitement, surtout si le service est de qualité.
- Tuk-tuk & taxis : Pourboire non obligatoire, mais arrondir le montant ou laisser 1–2 \$ pour les longues distances est apprécié.



Thank You



Head Office: Vinare building, 141 Le Duan street, Cua Nam Ward, Hanoi, Vietnam
Tel: +84 24 3747 2597 | www.auroratravel.asia | sale@auroratravel.asia