

Guides Pratiques

L A O S



Bonjour!

LANGUE

Lao, la langue officielle, fait partie de la famille des langues Tai, parfois connu sous le nom de Tai-Kadai ou Kadai.



VISA ET PASSEPORT

Les visas peuvent être obtenus à partir des Ambassades du Laos et consulats à l'étranger ou à l'arrivée à la douane internationale. Un passeport avec au moins 6 mois de validité est requis à l'arrivée au Laos. Si vous envisagez de demander un visa à l'arrivée, assurez-vous que votre passeport contient des pages blanches pour le timbre du visa.



MONAIE

La monnaie locale est le Kip. L'argent peut être échangé dans les banques, les magasins agréés, ou des hôtels.



FUSEAU Horaire

Le décalage avec l'heure locale du Laos est de 7 heures d'avance sur Greenwich Meridian Time (GMT 7).



ÉLECTRICITÉ

L'électricité au Laos est de 230 V, avec une fréquence de 50 Hz, les fiches suivantes sont utilisées:



TRANSPORT

Tuk tuks ou 'Jumbo' sont un bon moyen afin d'explorer les villes et visiter les sites. Des motos peuvent être louées à la découverte de la campagne. Les bus et bateaux fluviaux sont également des choix communs, ou vous pouvez prendre des vols internes vu que les grandes villes sont bien reliées.



ÉTIQUETTE

Faire

Pratiquez une salutation formelle avec les laotiens, comme le « Nop » et la poignée de main

Habillez-vous et comportez-vous discrètement, en particulier dans les sanctuaires religieux ou temples

Veillez à garder la tête plus basse que les statues de Bouddha et des moines

Déchaussez et laissez les chaussures à l'extérieur de la maison ou sur les escaliers en entrant dans la maison d'un laotien

Acceptez toute l'eau que les locaux vous servent, même si vous ne la voulez pas boire

Ne pas faire

Ne pas toucher la tête des laotiens

Ne pas montrer trop de peau

Ne pas porter de chaussures dans les temples ou pagodes

Ne pas toucher ou tourner le dos aux statues de Bouddha

Ne pas utiliser des sacs en plastique; emporter tous les déchets jusqu'à ce que vous puissiez bien les éliminer dans une ville ou le village

Ne pas élever la voix aux locaux, surtout en publique

Ne pas montrer vos pieds en position assise, ne pas mettre les pieds sur les tables ou les chaises et faire des gestes inappropriés vos pieds

Ne pas marcher sur quelqu'un ou par-dessus des aliments



AVANT LE DÉPART

CE QU'IL FAUT APPORTER

Les vêtements lavables légers en coton ou semi-coton sont les plus adaptés. Un pull ou un manteau sera apprécié dans l'hiver, et dans les hautes régions.

FORMALITÉS DOUANIÈRES

Un valide visa d'escale, de visite touristique, d'affaires, de diplomatique, ou un visa de service est requis. Les voyageurs peuvent entrer et sortir le Laos via l'aéroport Wattay, ou le Pont de l'amitié lao-thaïlandaise, la frontière du Mékong avec Nongkai, Thaïlande.

Un visa peut actuellement être obtenu à l'arrivée à l'aéroport et d'autres douanes officielles, tant que tous les papiers sont en ordre.

EXIGENCES DE SANTÉ

Des installations médicales et dentaires sont principalement exploitées par le gouvernement. Des cliniques privées et les pharmacies sont disponibles dans les grandes villes. La Clinique Internationale fonctionne sous la supervision du ministère de la Santé pour accueillir les étrangers et les diplomates. La plupart des pharmacies proposent des médicaments courants de France, Etats-Unis, Russie, Thaïlande et Chine.

CLIMAT ET TEMPÉRATURES

Une majeure partie de l'année est chaude et humide. Laos jouit d'un climat tropical avec deux saisons distinctes. La saison des pluies est depuis le début du mois de mai à la fin de Septembre et la saison sèche est d'Octobre à Avril. La température moyenne annuelle est d'environ 28 degrés Celsius, avec des températures maximales atteignant 38 degrés Celsius en Avril et Mai.

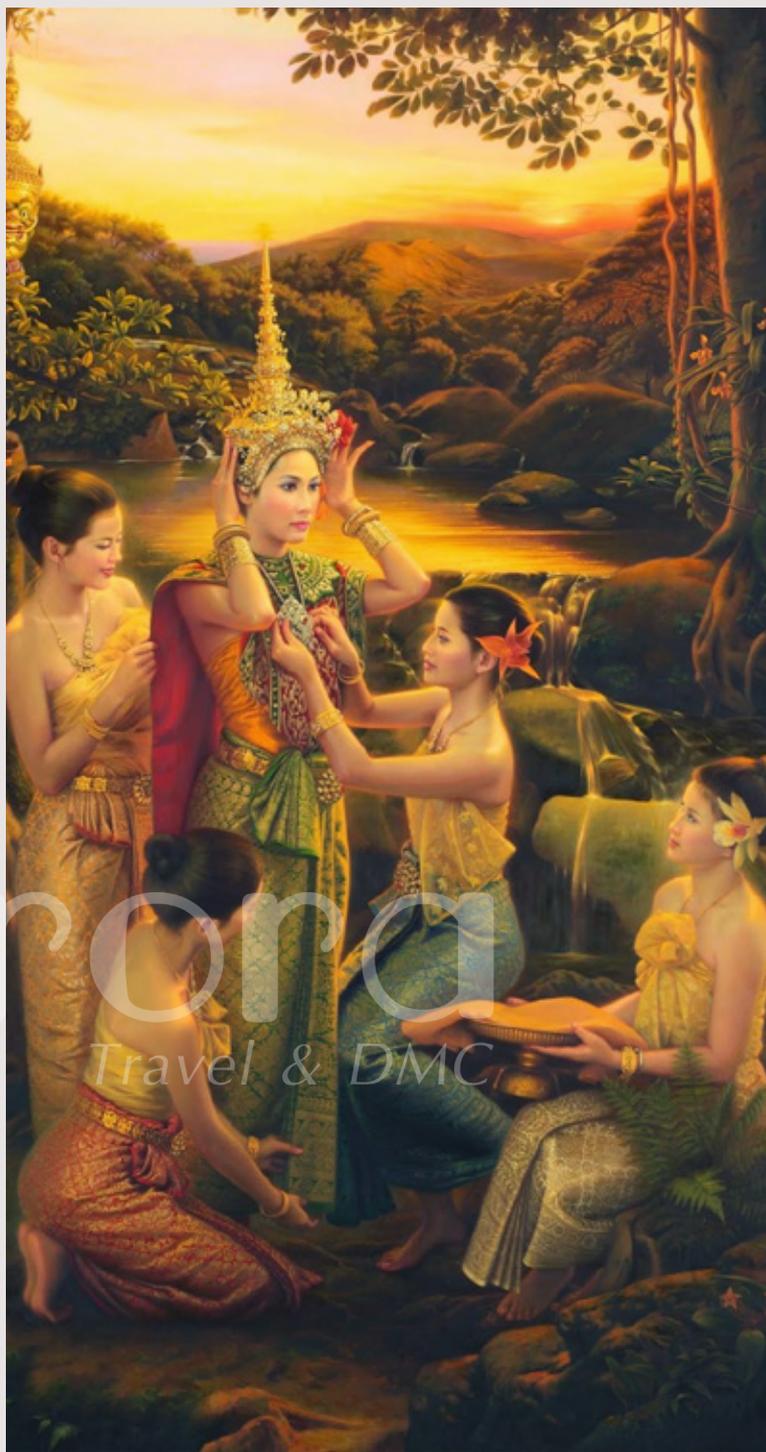
A Vientiane, une température minimale de 19 degrés Celsius est à prévoir en Janvier. Dans les régions montagneuses, cependant, les températures peuvent tomber à 14-15 degrés Celsius pendant les mois d'hiver. Des gelées sont possibles dans la nuit en altitude. La précipitation moyenne est la plus élevée au Sud du Laos où les montagnes Annamites reçoivent plus de 3000 mm annuellement. A Vientiane, la précipitation est d'environ 1500-2000mm et dans les provinces du Nord seulement 1000-1500mm.

PENDANT LE VOYAGE

SÉCURITÉ

L'ostentation de l'argent, des bijoux, bagages et robe de luxe peut encourager le mauvais type d'attention. Lorsque vous voyagez, soyez vigilants avec vos bagages - en particulier ne laissez pas sans surveillance ou accroché au dos des chaises dans les restaurants votre sac à main, appareil photo, etc Les petits vols sont aussi fréquents dans les trains bondés, les bus et dans les supermarchés.

Important: Vous devez prendre soin de tous vos biens, et ne pas toujours compter sur vos guides accompagnateur ou chauffeurs car ils ne sont en aucun cas responsables de vos biens pendant le voyage. Ils sont présents pour vous aider à comprendre les destinations et lieux que vous visitez. Les objets perdus ne sont pas toujours retrouvés par la police locale et la procédure administrative pour annoncer la perte est assez compliqué et prend du temps. En cas de perte, ne vous plaignez pas auprès de votre agent de voyage local ou de votre tour opérateur car ils ne sont pas impliqués dans cette affaire. Les opérateurs locaux ne sont pas responsables. Ils peuvent cependant vous aider pour la déclaration de perte auprès de la Compagnie d'assurance, si c'est le cas.



ÉCHANGE ET DISTRIBUTEURS D'ARGENT

La monnaie locale est le Kip. 1USD vaut actuellement environ 8.300kips. L'argent peut être échangé dans les banques, les commerces agréés ou hôtels. Le taux de change fluctue quotidiennement, bien que la fluctuation soit minime. Les cartes de crédit peuvent être utilisées dans les grandes banques, des hôtels, des restaurants et des boutiques.

COMMUNICATIONS

Internet

Il est facile et pas cher pour accéder à Internet et à la messagerie électronique au Laos. Dans les zones urbaines, le wifi est disponible dans la plupart des hôtels, restaurants et cafés.

Poste et télécommunications

Téléphone, fax et services sont disponibles dans les bureaux de poste, des hôtels et des centres d'affaires. Les téléphones portables sont largement utilisés et il est possible et bon marché d'acheter une carte SIM prépayée pour votre téléphone sans SIM-lock ou d'acheter un simple téléphone avec Carte SIM. Le code d'accès international pour composer le Laos à l'étranger est 856.

VOLS DOMESTIQUES ET TAXES D'AÉROPORT

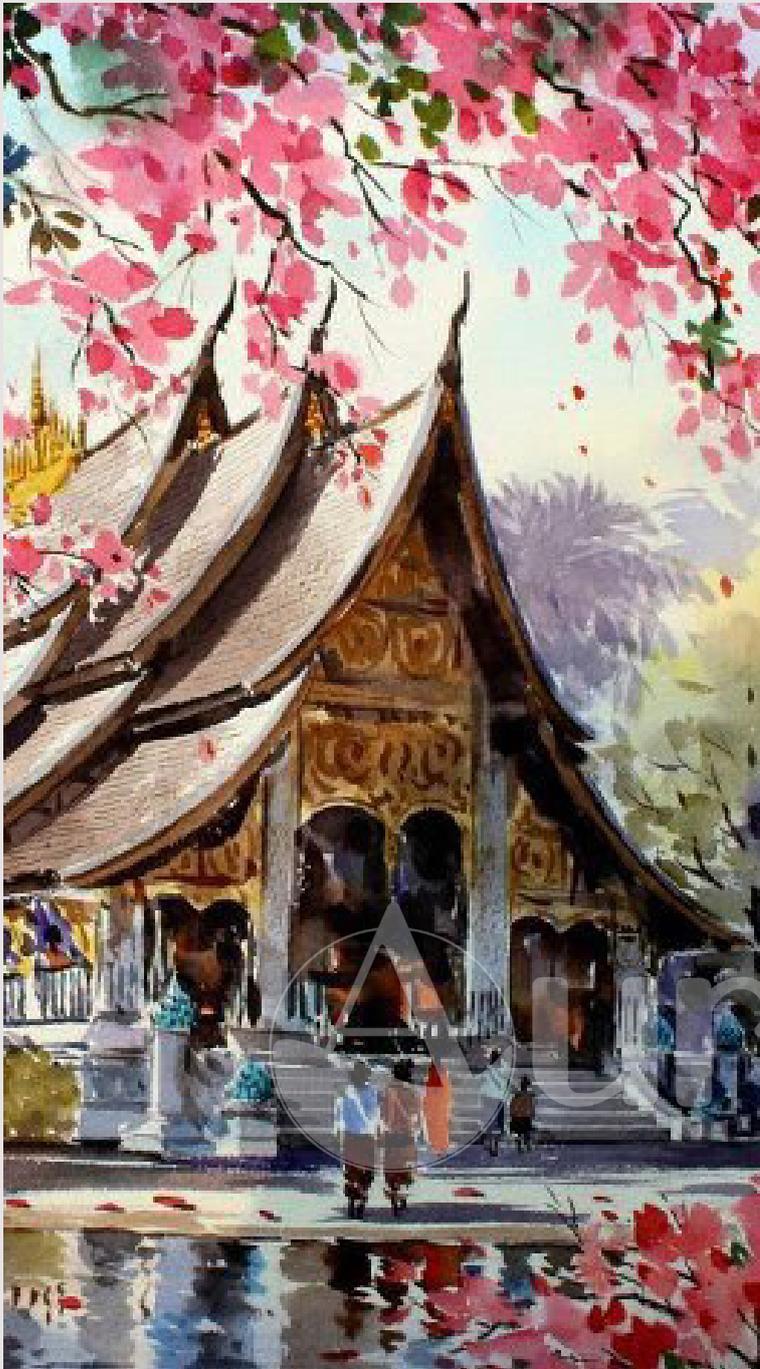
Trois aéroports internationaux au Laos sont l'Aéroport International de Luang Prabang, l'aéroport international Wattay (Vientiane), et l'aéroport international Paksé. La taxe d'aéroport pour les vols internes et internationaux est incluse dans le billet d'avion émis.



NOURRITURE ET BOISSONS

La nourriture Laotienne est généralement basée à base de riz gluant, mangé directement avec les mains. À la campagne, les habitants partagent le repas, assis sur le sol, autour de quelques plats. La gastronomie traditionnelle est sèche, épicée et délicieuse. Les recettes sont influencées par les pays voisins et par la colonisation française (le pain est un exemple).

Le café est largement consommé au Laos. Le café laotien est fait dans une « chaussette à café » et à une consistance très épaisse, forte et une couleur noir-foncé. Il est servi dans une tasse avec deux cuillères à soupe de lait condensé au fond de la tasse. Le café est souvent accompagné d'un thé noir ou de l'eau chaude. Le café de style occidental est difficilement trouvable dans les hôtels et restaurants vue que dans une grande partie de l'Asie, le Nescafé et café-Mate sont particulièrement présents.



SOUVENIRS

Il est possible de commander des robes typiques bon marché fabriquées industriellement. La soie artisanale laotienne est un souvenir particulièrement appréciée. Le Sao Talat (marché du matin) à Vientiane a des dizaines de petits magasins vendant 100% foulards de soie artisanale ou décorations murales à partir de 5 \$ US en fonction de la qualité, de la conception, et de la taille. **Méfiez-vous des tissus synthétiques bon marché** vendus comme « soie » importés de Chine et du Vietnam. Soyez aussi prudent de la soie « antique ». Il y a très peu de la soie antique disponible mis en marché, mais de nouveaux tissus peuvent avoir un effet vieux et usé. Dans les marchés, toujours essayer de négocier: mais on garde en le sourire.

POURBOIRE

Conseils/pourboires ne sont pas obligatoires au Laos, mais souvent attendu et toujours énormément apprécié, en particulier dans l'industrie hôtelière.

Le pourboire est en fonction de la satisfaction des services reçus.

Employés aux Hôtels & Restaurants

La plupart des hôtels et des restaurants prélèvent des frais de service de 5% qui ne sont souvent pas redistribués personnel. Par conséquent, un pourboire de 5 à 10% du montant total est apprécié. Si vous séjournez quelques jours dans le même hôtel, pensez un petit pourboire au personnel de ménage, peut-être 2-3 US\$ / jour / chambre. Pour les porteurs à l'hôtel, US \$ 1-2 / fois / chambre est acceptable pour ceux qui vous ont escortés jusqu'à votre chambre et / ou prennent en charge de vos bagages.

Employés aux croisières en bateau

Si vous voyagez sur un bateau local, un pourboire suggéré d'US \$ 5-15 par bateau, en fonction de la taille du groupe, est apprécié car il est la seule source de revenue pour l'équipage. Pour une croisière de nuit, la suggestion est de 10-30 US\$ pour tout l'équipage, selon la taille du groupe.



Personnel de croisière de bateaux

Si vous voyagez sur un bateau local, nous vous conseillons de laisser un pourboire d'US\$1-2 par personne. Pour un voyage incluant une nuitée, nous vous recommandons de laisser un pourboire d'US \$20-50 pour le staff entier (si vous voyagez en groupe) ou US \$3-5 par passager.