

VIETNAM/CAMBODGE

Mékong... Angkor!

23 jours / 20 nuits sur place / 19 jours de marche



Le fil rouge de ce voyage d'exception nous mène des confins du Vietnam, à la frontière chinoise, au Delta du Mékong et aux merveilles d'Angkor. Les rencontres y sont riches et variées, des minorités montagnardes vietnamiennes aux khmers rouges du Mékong. En privilégiant des moyens de locomotions tous aussi divers : jonque et sampan traditionnel, vélo, train, avion, et bien sûr à pied, nous parcourons des sites majeurs et majestueux dans la discrétion et le respect des traditions propres à ces pays: LE voyage en Asie du Sud-Est.

PROGRAMME INDICATIF

JOUR 1 : Envol de Paris pour Hanoi. Nuit à bord.

JOUR 2 : Accueil aéroport par notre guide puis selon le temps disponible découverte de Hanoï : le quartier des 36 Corporations, du Musée ethnographie, où nous nous familiariserons avec les différentes populations que nous rencontrerons plus tard pendant notre exploration des montagnes du Nord.

Nuit à Hanoï.

Hanoi, tient son nom de son emplacement géographique et signifie « dans une courbe de la rivière ». Hanoi est parcourue de larges avenues bordées d'arbres, avec des lacs et des parcs, où subsistent encore de vieux bâtiments de l'époque coloniale et des places élégantes.

JOUR 3 : Nous quittons de bonne heure Hanoï par le Nord du delta. Très vite le relief commence à onduler. Nous sommes dans la Moyenne Région, celle des vergers de litchis. Puis les terres à thé annoncent la montagne. Nous sommes partis au fin fond du Vietnam tout contre le Yunnan chinois. L'authenticité des rencontres et des découvertes requiert une certaine distance par rapport aux itinéraires piétinés par les cohortes touristiques. Nous marchons pour gagner le premier hameau où nous dormirons dans une maison Tay.

▲ **2h de marche**

JOUR 4 : Notre randonnée va continuer par des vallons et des cols, à flancs de montagne boisés ou sculptés de rizières en terrasse. Nous parcourons un paysage au saupoudrage humain hétéroclite, qui nous fait croiser sur notre chemin des Yaos à tunique longue, des Yaos rouges, des Tays, des Hmongs ou encore des Nungs ou des Giay. Leur vêtement est une identité en même temps qu'une coquetterie. Nous dormirons dans une maison Tay.

▲ **5 à 6h de marche**

JOUR 5 : Aujourd'hui la pente va s'accroître. Nous montons chez les Yaos rouges, leurs "thons" sont les plus élevés avec ceux des Hmongs. Maison massive au toit à pans imbriqués, au sol de terre battue.

Spécialistes de la culture du thé, de la cardamome, des plantes médicinales sauvages et adeptes du taoïsme fortement assaisonné de shamanisme, ils se dénomment eux-mêmes "hommes de la montagne". Nuit en maison Tay.

▲ **5 à 6h de marche**

JOUR 6 : Notre dernière journée de marche nous ramène dans la vallée toujours à travers un paysage aussi étonnant et magnifique. Nous dormirons ce soir à l'hôtel.

▲ **3 à 4h de marche**

JOUR 7 : Demi-journée de pause à Pan Hou Village. Bains traditionnels Yaos et massages vous seront proposés dans la maison de bains, pour la détente et le plaisir après l'effort du trek. Après votre déjeuner, votre véhicule vous emmènera à Hanoï ; arrivée en début de soirée. Dîner et nuit en hôtel à Hanoi.

JOUR 8 : Poursuite de la route pour gagner en fin de matinée Halong. Embarquement sur une jonque. Panorama unique vu du pont de votre embarcation privée. Le spectacle chaotique de la nature dans ses excès ne doit pas être manqué. Dîner et nuit à bord.

Relief karstique de la Baie d'Along : Sur le plan géologique, le relief karstique de la baie d'Along résulte de l'érosion produite par des substances chimiques et les cours d'eau sur la roche calcaire depuis des millions d'années. À la fin de l'ère glaciaire, la fonte des glaciers provoqua la montée des eaux. Le paysage de collines se transforma en une mer d'où surgissaient des rochers.

JOUR 9 : Avis aux photographes : ne loupez pas le lever du soleil... Fin de notre périple dans le dédale des pains de sucre en début d'après-midi, après un dernier déjeuner à bord. Nous prendrons alors la route pour le Sud à travers les embouchures du delta du Fleuve Rouge. Un décor tout aussi étonnant que celui que nous avons quitté deux heures plus tôt nous attend. Mais il est cette fois-ci installé dans les terres, cerné de rizières et de cours d'eau douce.... Hôtel.

JOUR 10 : C'est dans ce paysage que nous allons évoluer à bicyclette sur les chemins de terre qui bordent les berges du Kanh Ga, croisant paysans ou pèlerins se rendant dans les pagodes de cette baie d'Halong sur terre. Nous prendrons le soir le train de nuit pour Hué.

JOUR 11 : L'ancienne capitale impériale vous dévoilera la majesté de nombreux édifices où se mêle rigueur militaire et le raffinement précieux que l'on retrouve jusque dans les noms : Rivière des Parfums, Suprême Harmonie.... Une journée bien remplie à remonter le fleuve pour y visiter Le Tombeau de Tu Duc, la Pagode de la Vieille Dame Céleste et le Palais royal. Nuit à l'hôtel à Hué.

Huê, l'ancienne ville impériale, qui a abrité des générations d'empereurs les plus puissants du pays, s'élève sur les bords de la Huong Giang ou la « rivière des Parfums ». La rivière doit son nom aux épices venus de la Cordillère, dont la cannelle. À l'ère de la modernité, Huê constitue un lien avec ce passé où les gens habitent de vieux édifices et ne ferment pas leur portes à clefs...Est-ce l'héritage royal ou la tradition bouddhiste de la ville ? Toujours est-il qu'ils sont d'une extrême gentillesse ; et conduisent même leur moto avec prudence !

JOUR 12 : Au matin, nous quittons Hué pour descendre le long de la côte centrale. Après le Col des Nuages, nous visiterons le Musée Parmentier consacré à la statuaire Cham. Puis à Hoi An, découverte de l'ancien comptoir de commerce de Fai Foo, inscrit au patrimoine mondial de l'humanité pour le caractère unique de ses demeures de négociants de style sino-japonais. Nuit à l'hôtel à Hoi an.

Le musée d'Art Cham, aussi appelé sous le nom de son architecte, Henri Parmentier, se situe dans la ville portuaire de Danang, soit à mi-chemin entre Hanoi et Hô Chi Minh ville. Il rassemble les sculptures découvertes sur les sites archéologiques des alentours, My Son, Tra Kieu, Binh Dinh et Khuong My ; et expose des œuvres que l'on attribue aux Chams, ethnie originaire de l'Inde qui, à partir du II^{ème} siècle après JC, s'installa dans les plaines centrales du Vietnam. Ce peuple y développa des sculptures très raffinées inspirées du panthéisme hindou. C'est incontestablement le plus important musée d'art cham au monde. Bonne visite !

Hoi An, sur les rives de la rivière Thu Bon, le petit port de Hoi An a connu son apogée, il y a deux cent ans, avec l'essor des échanges avec la Chine et le Japon. Les commerçants chinois dépensèrent alors des fortunes pour édifier d'immenses demeures claniques et des chapelles dédiées aux ancêtres, qui ont été préservées. Hoi An est un site paisible au bord de l'eau, avec un côté « maisons de poupées » de la ville historique, des habitants sympathiques et accueillants et des vieux quartiers magnifiques.

JOUR 13 : Cette région fut jusqu'au XIII^{ème} siècle partie du royaume de Champa. Elle en était même le centre religieux et nous allons visiter les ruines du sanctuaire le plus important : My Son. Retour à Hoi An pour y profiter de l'ambiance toute particulière de l'ancien quartier du port. Hôtel.

JOUR 14 : Vol pour Saigon et nous serons dans la capitale économique du pays, au rythme effréné où d'anciens bâtiments français au charme provincial désuet semblent menacés par les tours des business centers. Nuit à Saigon.

JOUR 15 : Route pour le Delta du Mékong. L'animation du fleuve immense, la vie quotidienne dans le secret des rachs, le va et vient des embarcations peinturlurées, les marchés flottants sont un spectacle auquel nous assisterons depuis notre sampan traditionnel. Nous apprécierons à bord la richesse de la gastronomie du Sud Vietnam.

JOUR 16 : Derniers moments vietnamiens. Nous sommes dans la zone de confrontation des deux bouddhismes. Après une visite du marché de Chao Doc, et le passage de la frontière un bateau rapide nous emmènera sur Phnom Penh où nous serons dans l'après-midi. Visite du Musée National et de la Pagode d'Argent. Hôtel.

JOUR 17 : Bus public pour Siem Reap. Visite des artisans d'Angkor puis 1h de massage au renommé Frangipani SPA. Hôtel.

▲ **6h de transfert**

JOUR 18 : Départ en véhicule vers la porte sud d'Angkor Thom. L'enceinte de pierre (6 km) de l'antique cité royale court au milieu d'une végétation exubérante. Au centre, le Bayon, temple montagne dominé par une tour de 45 mètres flanquée de quatre visages gigantesques. A quelques tours de roue, le temple Ta Phrom offre l'illustration parfaite d'un décor à la Indiana Jones : les racines de ficus géants se lovent dans les moindres interstices. En fin de journée, flânerie sur les chaussées du Preah Khan, bordées de géants de pierre. Hôtel.

▲ **4h de marche**

JOUR 19 : Découverte du temple et du village de Bantey Srei aux lumières douces du matin. La Citadelle des Femmes est un joyau de l'art Khmer. Poursuite à pied pour rejoindre le site de Kbal Spean, la rivière sculptée aux "mille lingas". Transfert pour le temple perdu au milieu de la jungle de Beng Mealea, encore une découverte bien différente. Nuit chez l'habitant.

▲ **2h de marche**

JOUR 20 : Transfert pour le grand lac du Cambodge, le Tonle Sap et embarquement sur un bateau traditionnel en bois, navigation pour découvrir le lac et ses villages flottants. Nuit chez l'habitant, en maison flottante.

JOUR 21 : Navigation retour pour Siem Reap. Matinée consacrée à la visite d'Angkor Vat, le plus célèbre de tous les temples de la plaine, comparable par ses dimensions à la Cité interdite de Pékin. Déjeuner sur place puis continuation pour le temple hindou isolé de Banteay Samré, aux bas-reliefs bien conservés. Visite et randonnée sur la digue du Baray (ancien réservoir) à la découverte des villages.

Arrivée sur le bassin royal de Srah Srang pour le coucher du soleil. Hôtel à Siem Rep.

▲ **4h de marche**

JOUR 22 : Matinée libre à Siem Reap jusqu'au transfert aéroport et envol pour Paris.

JOUR 23 : Arrivée Paris.

N.B : Ce programme est donné à titre indicatif. L'itinéraire pourra être légèrement modifié en fonction des conditions climatiques ou d'aléas indépendants de notre volonté.

En cas de changement de catégorie d'hôtels, du fait de la défaillance de l'un de nos prestataires, vous en serez prévenus à l'avance. Ces changements ne donneront droit à aucune compensation financière.

ITINÉRAIRE :



FICHE PRATIQUE :

NIVEAU : 4 à 5 heures de marche par jour facile avec de faibles dénivelés, sur 3 jours. Une journée de vélo sur un terrain plat et sans difficulté. Le reste du temps balade de 2 à 3 heures.

PORTAGE : uniquement les affaires de la journée.

ENCADREMENT : guides vietnamiens francophones, puis guide cambodgien francophone

GROUPE : de 5 à 15 personnes

HÉBERGEMENT : 12 nuits en hôtel en chambres doubles (salle de bain privée), 1 nuit en couchette dans le train, 5 nuits chez l'habitant (en chambre commune), 2 nuits à bord de bateau (chambre commune). Une ou deux nuits dans l'avion selon les horaires de vol.

AERIEN : vol régulier sur Vietnam Airlines, Malaysian Airlines, Singapour Airlines, ou une autre compagnie régulière.

FORMALITE : pour le Vietnam Passeport obligatoire valable 6 mois après la date d'entrée dans le pays pour les adultes et les enfants.

VISA

Les ressortissants Français sur les séjours n'excédant pas 15 jours, n'ont plus besoin de visa à partir du 1er juillet 2015. De manière générale, les informations transmises ne s'appliquent que pour les ressortissants français. Nous vous invitons à les contrôler sur le site du MAE, dans la rubrique conseils aux voyageurs. Pour les autres nationalités, veuillez consulter le consulat du Vietnam de votre pays.

Pour les séjours excédant 16 jours, un visa est nécessaire. Délivré sur place.

Nous nous occupons de l'obtention d'une lettre d'invitation officielle qui vous sera remise par courrier électronique (ou par courrier postal) une semaine avant le départ. Pour cela, nous vous demandons de nous fournir dès votre inscription toutes les informations suivantes : nom, prénom, sexe, nationalité, date et lieu de naissance, N° de passeport avec dates d'obtention et de validité. Cette lettre vous sera facturée 10 € et vous sera indispensable à l'obtention de votre visa à l'aéroport d'Hanoi et Saigon. Vous aurez néanmoins à régler le visa (délivré à l'aéroport), 45USD /personne. Munissez-vous de 2 photos d'identités pour l'obtention du visa à l'aéroport.

DATES ET PRIX :

Consultez les dates, prix et séjours confirmés sur notre site :

www.cheminsdusud.com

Forfait tout compris sauf :

- Les repas à Hanoi (sauf dîner du J7), le déjeuner et dîner du J16, le déjeuner du J17 et le J22
- Les frais de visas pour le Cambodge (35\$)
- La taxe de sortie du territoire
- Les pourboires d'usage
- Les entrées dans les sites et musées au Cambodge (env 100\$)
- Les frais d'inscription éventuels
- Les assurances

Frais d'inscription :

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite

- pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais de dossier
- pour toute inscription de 89 à 30 jours du départ : 15 € / personne
- pour toute inscription à 29 jours ou moins du départ : 25 € / personne

Budget sur place :

Vous aurez besoin d'un petit budget, pour vos boissons, les repas à Hanoi Saigon, Phnom Penh et le J22, les pourboires, vos dépenses personnelles (souvenirs par exemple...). Prévoyez donc un budget de plus ou moins 300 €.



ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ :

(À adapter selon les saisons)

Un petit sac à dos (30 à 40 l) pour les affaires de la journée et comme bagage à main durant les transports,

- un sac de voyage ou sac marin (+ prévoir un autre petit sac afin d'emporter lors des jours de trek, uniquement les affaires dont vous aurez besoin pour quelques jours – porté par les porteur), éviter les valises, encombrantes lors des treks,
- un drap (ou drap-sac), possibilité d'acheter sur place des draps de sac en soie : petit et confortable et pas cher,
- un sac de couchage léger du mois d'octobre au mois de mars,
- des gants et un bonnet d'octobre à mars
- une paire de chaussures de marche légères,
- une paire de chaussures légères pour le soir à l'étape et en ville type sandales,
- un pull léger ou une fourrure polaire fine,
- une cape de pluie ou une veste imperméable,
- des affaires de rechange (T-shirts, pantalons de toile légers, bermudas...)
- un maillot de bain,
- des lunettes de soleil,
- un chapeau et de la crème solaire,
- une gourde d'un litre minimum + des pastilles type Micropur,
- un couteau pliable,
- une lampe de poche ou frontale avec piles et ampoule de rechange,
- de la crème anti-moustique (corps et vêtements),
- vos affaires de toilette et une petite pharmacie personnelle : élastoplast, désinfectant, gaze stérile, aspirine ou paracétamol, seconde peau (Compeed, Spenco), traitement antipaludéen, micropur etc...,

Prévoyez des affaires plus chaudes pour la période de septembre à mars.

De manière optionnelle :

- un matelas type karrimat ou mieux encore, autogonflant,
- bâton(s) de marche
- serviettes humidifiées type «Calinette» ou plus écologique, un gant de toilette.
- sacs plastiques pour l'étanchéité de vos affaires
- Boules Quiès

N.B. : vos affaires personnelles transportées en voiture devront être contenues dans un seul bagage (de préférence sac à dos ou sac de voyage) n'excédant pas 12 kg.

Lors de l'enregistrement à l'aéroport pensez à mettre en bagage soute votre couteau de poche et tout objet tranchant ou piquant, sinon il vous sera confisqué à l'embarquement.

INFORMATIONS TOURISTIQUES

VIETNAM

Données générales

Intitulé officiel du Pays : République socialiste du Viêt Nam (Viêt Nam, Viêt-nam, Vietnam ou Viet Nam)

Capitale : Hanoi mais la plus grande ville est Ho-Chi-Minh (ou autrement dit, Saigon)

Superficie : 331,698 km² le 65ème plus grand pays du monde

Population : 87 280 000 habitants en 2009 contre 64 876 618 habitants en France

Langue officielle : le vietnamien

Régime Politique : Le Viêt Nam est officiellement une « République socialiste ». Un seul parti est autorisé, le Parti communiste vietnamien qui contrôle toutes les institutions politiques du pays.

Chef d'Etat : Président : Trương Tấn Sang

Premier ministre : Nguyễn Tấn Dũng

Secrétaire général du Parti : Nguyễn Phú Trọng

Espérance de vie en 2009: 74,6 au Vietnam contre 81,1 en France

Point culminant : Le Phan Xi Păng (Mont Fansipan) est le point culminant du pays, avec 3 143 m.

Informations pratiques pays

Poids et mesures : système métrique international utilisé au Vietnam

Electricité : 220v et prises identiques à celles utilisées en France. Vous aurez la possibilité de recharger vos batteries d'appareils photo et caméras quasi tous les soirs. Malgré tout, mieux vaut prévoir de l'autonomie lors des nuits chez l'habitant.

Indicatif téléphonique : pour joindre le Vietnam depuis la France, il faut composer le 00 84 suivi du numéro de votre correspondant de 6 à 8 chiffres. La couverture GSM est largement présente au Vietnam. Renseigner vous auprès de votre opérateur si vous avez un « forfait monde ».

Décalage horaire : + 6 h de décalage par rapport au méridien de Greenwich, soit quand il est 12h à Paris, il est 18h à Saigon ou Hanoi en hiver et 17h en été.

Change : Vous pourrez échanger des euros. N'oubliez pas de demander des petites coupures de dôngs (monnaie vietnamienne), car il est plus intéressant de payer en monnaie locale qu'avec des devises étrangères. 1 € = 29025 dong vietnamien (VND) - taux de change au 22/10/13.

Distributeurs de billets à Hanoi à la ANZ Bank. Vous ne pourrez payer avec votre carte de crédit que dans les grands hôtels d'Hanoi ou les restaurants chics et les centres médicaux. Prévoyez donc du liquide. Les voyageurs chèques ne sont acceptés qu'à Hanoi sur notre parcours.

Repères géographiques

Le pays : Les Vietnamiens décrivent souvent leur pays comme une planche avec un panier de riz à chaque extrémité. S'étendant sur 1 600 km le long de la côte orientale de la péninsule indo-chinoise, il comporte deux grandes plaines alluviales (le delta du fleuve Rouge, au nord, et celui du Mékong, au sud) séparées par un isthme (50km 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.

Climat : Situé dans la zone des moussons, le Vietnam bénéficie d'un climat chaud et humide, du nord au sud. Une « frontière » climatique semble cependant se situer dans les environs de Đà Nẵng. Ainsi « l'hiver » n'existe qu'au nord, au-delà du célèbre col des Nuage, tandis qu'au sud, il fait quasiment toujours chaud.

Au nord

- Meilleure période : de novembre à fin avril-début mai, c'est-à-dire pendant l'hiver vietnamien. Il ne fait jamais chaud, il peut même faire un peu frais. Le temps est souvent gris et brumeux, avec des pluies occasionnelles. Vous aurez parfois une sorte de crachin qui peut tomber plusieurs jours

durant, rendant par exemple la baie d'Along ou celle de Hoa Lu' assez maussades. La température peut atteindre 15 à 20 °C dans la journée et tomber à moins de 10 °C la nuit. Les lecteurs photographes ne doivent pas alors s'attendre à trouver la lumière et le bleu azur des brochures d'agence ou des films. De février à mars, en fin de soirée, on peut cependant connaître de belles éclaircies. Une sorte de printemps s'établit de mi-mars à début mai. Ensuite, c'est l'été : de mai à octobre : « l'été ». Bien qu'il pleuve, cette période est malgré tout la plus sèche de l'année et celle des températures les plus élevées. En moyenne, il fait de 30 à 40 °C. En fin de saison, de septembre à novembre, le Nord peut connaître quelques typhons assez puissants, venus de la mer de Chine.

- Moins bonne période : les mois de juillet et août. Pluies diluviennes, parfois très violentes.

Au centre

- Meilleure période : de février à mai. Évitez la période entre novembre et fin janvier : il pleut beaucoup. Curieusement, chaque année, dans le Centre, le temps pluvieux de janvier s'améliore à mesure que la fête du Têt se rapproche (changement de lune). La mousson d'été se déroule de mai à novembre. De mai à août, ce sont les mois les plus chauds (torrides) de l'année. À Đà Nẵng, la température moyenne maximale oscille alors entre 33 et 34 °C. Sur les hauts plateaux : à Dalat, Ban Mê Thuôt, Pleiku, la température est beaucoup plus fraîche que sur la côte. Le microclimat de Nha Trang : cette localité est réputée pour être la ville la plus agréable du Vietnam sur le plan climatique.

- Moins bonne période : septembre et octobre. Époque des changements de mousson ; des typhons peuvent se former et s'abattre sur le littoral. Après les pluies, en novembre, certaines régions sont partiellement inondées, comme vers Hội An et Huế.

Au sud

- Meilleure période : de décembre à avril, c'est la période sèche et ensoleillée. Février est le mois où il pleut le moins de l'année. Mars et avril sont les mois les plus chauds, avec une moyenne de 34 à 35 °C.

- Moins bonne période : de juillet à septembre, époque la plus pluvieuse. Heureusement, il ne pleut pas toute la journée. Attention aux crues qui peuvent se produire brutalement dans le delta du Mékong entre mi-août et mi-septembre.

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...

Problèmes environnementaux :

Traitement des déchets :

Conséquence de la forte croissance démographique du pays (100 millions d'habitants prévus en 2020) et de l'amélioration du niveau de vie, les quantités de déchets rejetés quotidiennement ne cessent d'augmenter, mettant en évidence l'inadéquation des moyens mis en oeuvre par les autorités. 27,6 M de tonnes de déchets ont ainsi été rejetées en 2010, dont 2/3 de déchets ménagers et 1/3 de déchets industriels et toxiques. Aucune ville n'est équipée d'infrastructures adéquates de traitement des déchets et les 2/3 des zones industrielles ne disposent d'aucun système de traitement. Par ailleurs, si le taux de collecte des déchets urbains est de l'ordre de 80%, 85% des sites municipaux d'enfouissement des déchets ne sont pas conformes aux normes d'hygiène.

Deux tendances émergent : d'une part, le recours à des solutions de plus en plus propres (les sites d'enfouissement ne devraient plus représenter que 10% des déchets traités d'ici à 2015, selon un objectif gouvernemental) ; d'autre part, le développement du compostage avec séparation à la source des matières organiques et inorganiques. Le premier centre de traitement biologico-mécanique a été mis en place en avril 2011 à Song Cong, dans la province de Thai Nguyen. Le recours à la biomasse et au biogaz pour la production d'énergie, bien qu'encore balbutiant, est également appelé à se développer fortement.

La prise de conscience des enjeux liés à la protection de l'environnement a par ailleurs amené le gouvernement à mettre en place un cadre institutionnel et juridique mieux adapté et plus performants.

Exemple : le principe du pollueur-payeur qui incite les zones industrielles à prendre des mesures pour diminuer au maximum leur pollution. Des objectifs nationaux ambitieux sont fixés en matière environnementale. Exemple : objectif de 85% de collecte et traitement des déchets ménagers urbains pour un taux de recyclage de 60% à horizon 2020. Prochainement : « Colloque Environnement-Eau-Déchets » Hanoi et Hô Chi Minh-Ville, du 16 au 19 octobre 2012. La gestion des déchets est assurée par des entreprises publiques d'une part (Urban Environmental Companies URENCOs, présentes dans Chaque ville), mais également en grande partie par un secteur informel de la collecte et du recyclage très développé. Dans les parcs nationaux : aucune gestion des déchets n'est à ce jour mise en place. Pas de containers et aucun ramassage des poubelles. Dans les provinces montagneuses (le « Grand Nord » du Vietnam), il y a très peu de déchets, les ethnies minoritaires ont une consommation et une gestion des déchets traditionnelle, et utilisent peu de produits de consommation courante en matière plastiques. Les vietnamiens ne consomment que des aliments frais et n'ont pas de frigo.

Nous vous conseillons donc de réduire vos emballages avant votre départ, de ramener en France les déchets tels que les piles, vous invitons à utiliser les corbeilles mises à disposition par notre correspondant sur place.

Ressources en Eau

Avec un taux d'accès à l'eau potable de 77%, le Vietnam se classe centième sur les 147 pays étudiés par l'OMS. On y constate également un taux de fuite moyen de 30% sur le réseau de distribution. Le secteur de l'eau est ainsi une priorité du gouvernement. Le marché vietnamien de l'eau est encore un marché émergent et les systèmes actuels ne sont technologiquement pas comparables aux solutions étrangères. Si la distribution de l'eau potable est majoritairement confiée à des entreprises publiques, les moyens de traitement (équipements, services) sont davantage ouverts à la concurrence.

Dans ce grand pays rizicole, l'agriculture tient une place encore très importante : le recours massif à l'irrigation, et de plus en plus aux engrais et pesticides, porte atteinte à la qualité des ressources en eaux. Le Vietnam s'est fixé des objectifs ambitieux d'ici à 2020 : l'alimentation de 100% de la population urbaine en eau potable et le traitement de 80% des eaux usées. L'évolution attendue de la consommation d'eau d'ici à 2020 est conséquente : 87 Mds de m³ d'eau seront consommés en 2020 contre 72 Mds en 2010. Or, aucune ville n'est équipée en infrastructures adéquates, ni en matière d'adduction, ni en matière de traitement ; 850 000 m³ par jour d'effluents ne sont pas traités, ainsi que 90% des eaux usées industrielles. En plus de l'alimentation en eau potable, la réduction du taux de fuite dans les réseaux (33%) et l'assainissement figurent parmi les priorités des autorités vietnamiennes. Il y a un surtout un problème d'accès à l'eau dans les hauts plateaux à cause de l'irrigation pour les cultures de café. L'eau n'est pas potable pour les voyageurs.

Nous vous conseillons donc de privilégier l'utilisation de pastilles purifiantes ou de sonde antibactérienne. Si vous envisagez d'utiliser de l'eau minérale n'oubliez pas de garder vos bouteilles en plastiques et de les remettre à votre guide ou dans les poubelles de tri afin qu'elles soient recyclées en ville. D'autre part, nous vous invitons à utiliser des détergents écologiques (savon shampoing, lessive).

Ressources en bois

Il y a trois formes de déforestation au Vietnam :

- Déforestation traditionnelle principalement dans les montagnes avec des risques peu importants (bambou, bois mort, culture sur brulis chez les Hmongs).
- Déforestation industrielle vietnamienne et étrangère (chinoise) principalement sur la cordillère annamitique (café, bétonnage). Déforestation de plus en plus régulée et contrôlée.
- Déforestation « souterraine » qui se développe avec usage de corruption.

Le centre (hauts-plateaux) et provinces montagneuses du Nord se font « grignoter » : déforestation intensive, construction de maisons et de routes « sauvages ».

Nous utilisons de manière modérée du bambou pour cuisiner chez l'habitant. Les constructions de notre correspondant ont été faites en respectant l'environnement, et par exemple plutôt que l'utilisation de gros et massifs arbres pour la charpente, le béton a été privilégié et l'énergie y est solaire.

Repères économiques

Produit Intérieur Brut en 2009 : 97, 18 milliards \$ au Vietnam contre 2 649 milliards \$ en France

Revenu National Brut par habitant en 2009 : 2 790\$ au Vietnam contre 33 950 \$ en France

Principales activités : Les guerres, les importantes dépenses d'armement et la planification de l'économie ont grandement affaibli l'économie du Viêt Nam. Celui-ci enregistre cependant, depuis la levée de l'embargo américain au milieu des années 1990, une nette reprise de l'économie coïncidant avec une libéralisation économique progressive, à l'image de son voisin chinois. Depuis les années 2000, on parle même d'un décollage économique puisque le taux de croissance réel du PIB passe de 4,7 % en 2001 à 7,8 % en 2007, même s'il est redescendu à 6,3 % en 2008 et 5,3 % en 2009 à cause de la crise économique. Toutefois, il est remonté en 2010 à 6,8%.

L'agriculture est très importante, avec 51,8% des emplois totaux. Le secteur des services en occupe 32,7% et celui de l'industrie 15,4% (2009). Le Sud, très fertile, cultive surtout le riz. Produit de base essentiel, cet aliment est aussi un produit d'exportation. Le Viêt Nam constitue le troisième exportateur mondial de riz. Les ressources minières et l'industrie lourde se concentrent en revanche vers le Nord. Le principal produit d'exportation, le pétrole, représente 20 % des revenus du commerce extérieur, principalement grâce au gisement de pétrole au large de Vũng Tàu (Cap Saint-Jacques).

En 2010, les trois principaux partenaires du Viêt Nam, pour ses exportations, sont les États-Unis (20%), le Japon (10,7%) et la Chine (9,8%). Le Viêt Nam fait partie de la Coopération Économique Asie Pacifique (APEC) ainsi que de l'Organisation mondiale du commerce (OMC) depuis le 11 janvier 2007.

L'inflation s'est envolée au Vietnam, atteignant jusqu'à 23,1% en 2008. Cette envolée des prix a mis à mal les habitants les plus pauvres. Elle a toutefois baissé à 7% en 2009 pour remonter en 2010, à 11,8%.

Repères culturels

Histoire

200 av. J.-C. - Les Chinois conquièrent le delta du fleuve Rouge (où le plus ancien peuplement remonte à plus de 500 000 ans). Leur domination durera près de mille ans, entrecoupés d'actes de résistance obstinés telle la révolte des soeurs Trung, en l'an 40 de notre ère.

938 - Ngô Quyền vainc les armées chinoises à la rivière Bach Dang et crée un Etat vietnamien indépendant. Son successeur passe en 968 un accord avec la Chine : le Vietnam, en échange d'une reconnaissance de son indépendance, accepte la suzeraineté de la Chine et lui paie un impôt triennal.

1010-1225 - Dynastie des Ly : l'indépendance du royaume du Vietnam (Dai Viet) se consolide. Il repousse de nombreuses attaques des Chinois, des Khmers et des Cham, dont il conquiert le territoire.

1225-1400 - Sous la dynastie des Tran, le général Tran Hung Dao repousse les armées du guerrier mongol Kubilai Khan. Les Chinois reprennent cependant le contrôle du Vietnam.

1516 - Les premiers marins portugais débarquent à Danang, suivis par des missionnaires.

1859 - Une force d'intervention française s'empare de Saigon. En 1867, tout le Sud sera aux mains des Français et deviendra la Cochinchine.

1954 - Après des décennies d'affrontements et de bouillonnement nationaliste menés par Ho Chi Minh, les Vietnamiens battent l'armée française à Dien Bien Phu. Les accords de Genève prévoient la division temporaire du Vietnam en deux zones de part et d'autre du 17e parallèle. L'opposition politique et idéologique entre les deux parties tournera vite à l'affrontement armé.

1965 - Débarquement des premières troupes américaines. 3,1 millions d'Américains combattront au Vietnam. Les Accords de Paris, qui seront signés en 1973, porteront sur un cessez-le-feu immédiat et le retrait total des forces de combat US.

1975 - Les Nord-Vietnamiens s'emparent du Sud ; Saigon est rebaptisée Ho Chi Minh-Ville. Le pays sera officiellement réuni en juillet 1976.

1978 - Exode des Vietnamiens vers l'Occident. 400 000 personnes quitteront le pays jusqu'en 1984.

1986 - Début d'ouverture politique du régime.

1989 - Fin du retrait des troupes vietnamiennes du Cambodge et du Laos.

1998 - Hanoï accueille le sommet de l'ASEAN (Association des Nations du Sud-Est Asiatique) créé dans les années 50 pour prévenir l'expansion communiste.

2001 - Lors du 9e Congrès du Parti communiste vietnamien, un nouvel élan semble être donné à la politique d'ouverture du pays. Début février, dans les hauts plateaux du Sud, un mouvement de protestation des minorités est sévèrement réprimé.

Langues

Les populations de langues austroasiatiques sont largement majoritaires. Elles parlent des langues du groupe des langues viêt-muong (viêt, muong, chut et thô) et le khmer.

On trouve également des langues miao-yao (trois ethnies représentant 1,5 million de personnes).

Il y a également des langues taïes-kadaïes (12 ethnies représentant 4 millions de personnes).

Enfin, les langues austronésiennes sont parlées par 830 000 individus réparties en 5 groupes : Jarai (317 000 individus), Êdê (270 000 individus) et Cham (100 000 individus), héritiers du royaume du Champâ.

Les ethnies de langues sino-tibétaines comprennent neuf ethnies pour un million d'individus, dont 800 000 Hoa, Chinois du Viêt Nam.

Peuple et ethnies

La population vietnamienne est majoritairement composée de Viêt, officiellement appelés Kinh (86 %), et de 53 ethnies minoritaires, principalement représentées dans les montagnes du Nord (30 à 40 % de la population) ou dans les provinces de Cao Bang, Hà Giang, Long Son, Lai Chau et Son La. Parmi ces ethnies, quatre comptent plus d'un million de représentants (Tày, Thai, Muong et Khmer), treize comptent de 100 000 à 900 000 représentants et 36 en comptent moins de 100 000. Certaines comptent seulement quelques centaines de représentants, comme les Brâu, environ 300.

Religion

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.

Le caodaïsme, religion locale fondée dans les années 20, associe les philosophies religieuses de l'Est et de l'Ouest. Au nombre de ses personnages-clés : Sun Yat Sen, Siddhartha Gautama, Victor Hugo...

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.

Art

Bien que très influencée par les traditions chinoises, chams et khmères, 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 ethnolinguistique 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, 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 aquatiques.

Cuisine

La cuisine vietnamienne fait partie des atouts incontestables du pays. Elle est riche et variée du nord au sud et vous gusterez tout au long de votre séjour à de nombreuses spécialités. Le condiment principal est le nước mắm, une sauce d'anchois ou de différents poissons fermentée dans du sel.

Le riz : Il est bien sûr une composante essentielle de la cuisine vietnamienne, plutôt collant, contrairement aux riz utilisés en occident. Écrasé, il est transformé en galettes, utilisées dans les chả giò. Réduit en poudre, il est utilisé en tant que farine pour faire des crêpes, des gâteaux ou des pâtes.

La cuisine du Nord : Plus ancienne, elle fait très largement appel aux soupes, plats mijotés et aux grillades. Très raffinée, elle compte notamment les éléments suivants :

* Phở, soupe nationale vietnamienne, prise au petit déjeuner dans tout le pays, ainsi qu'aux différents repas.

* Mì xào, nouilles de blé frites avec garniture variée.

* Chả cá, poisson frit au curcuma sur lit d'aneth que l'on déguste avec des beignets de crevette, de la pâte de crevette fermentée et des cacahuètes.

- * Bún chả, grillade de poitrine de porc et boulettes de porc avec des vermicelles de riz, des herbes aromatiques et des légumes marinés.
- * Giò, pâté de porc vietnamien cuit à la vapeur dans une feuille de bananier. Il y a également une version de pâté frit, du pâté à la cannelle ou encore du pâté de porc à la couenne de porc, du pâté de boeuf à l'aneth.
- * Bún thang, vermicelle de riz avec de l'omelette et du poulet en julienne.
- * Bánh chưng, le gâteau de riz gluant à la pâte de soja mungo et au lard cuit à la vapeur.
- * Chả giò (nems), rouleau de galette de riz frit, farci à la viande de porc haché et crevette et crabe.
- * Cá kho, du poisson grillé et cuit au caramel avec des morceaux de lards et du piment. Il y a des variantes de ce plat, avec du porc ou de la poitrine de porc, avec du poulet, du boeuf. Il y a également une version sans le caramel mais avec du nước mắm et du gingembre par exemple.

La Cuisine du Centre : D'inspiration à la fois cham et de la cour impériale, elle est presque à part et se distingue par une utilisation importante des piments, la rendant parfois difficile à manger même aux autres vietnamiens. Le Centre du Vietnam est la région qui offre le plus fort contraste en termes de richesse de la population. Ainsi, à côté de la cour impériale et de ses raffinements, vivait une population essentiellement de pêcheurs sur un sol pauvre et peu cultivable. Ceci a contribué au développement d'une cuisine très contrastée.

- * bún bò Huế, soupe de nouille au boeuf, spécialité de la ville de Huế.

La Cuisine du Sud : Inspirée du Nord, mais avec des ingrédients du Sud, elle est plus sucrée, c'est elle qui est la plus connue au travers de l'émigration vietnamienne qui est plus originaire de cette région.

- * Sinh to, milk-shake
 - * Hủ tiếu, dite soupe saïgonnaise, spécialité de la ville de Mỹ Tho
 - * Ta pin lu, fondue vietnamienne.
 - * Bánh cuốn, raviolis au porc haché et champignons noirs
 - * Bun bo cari, vermicelle de riz au boeuf au curry
 - * Nuoc cham, la sauce vietnamienne à base de nuoc mam, dilué dans du vinaigre et du sucre
- Ne vous attendez pas à une organisation des repas occidentale, une multitude de plats vous seront tous amenés en même temps du salé au sucré.

Repères Diplomatiques

Sécurité

Le Vietnam est un pays sûr ; quelques problèmes de vols à la tire et de petits cambriolages dont il faut se méfier principalement dans les villes. Vous pouvez vous informer sur le site internet <http://www.diplomatie.fr> , « Conseils aux voyageurs », choisir le pays puis la rubrique « Sécurité ».

Formalités

Nous nous occupons de l'obtention d'une lettre d'invitation officielle qui vous sera remise par courrier électronique (ou par courrier postal) une semaine avant le départ.

Cette lettre vous sera facturée 10€ et vous sera indispensable à l'obtention de votre visa à l'aéroport d'Hanoï et Saïgon. Vous aurez néanmoins à régler le visa (délivré à l'aéroport), 45USD /personne.

Pour cela, nous vous demandons de nous fournir dès votre inscription toutes les informations suivantes: *nom, prénom, sexe, nationalité, date et lieu de naissance, N° de passeport avec dates d'obtention et de validité.*

Munissez-vous de 2 photos d'identités pour l'obtention du visa à l'aéroport.

De manière générale, les informations transmises ne s'appliquent que pour les ressortissants français. Nous vous invitons à les contrôler sur le site du MAE, dans la rubrique conseils aux voyageurs. Chaque enfant mineur français doit posséder sa propre pièce d'identité. L'autorisation de sortie du territoire n'existe plus depuis janvier 2013.

Pour plus de sécurité, nous vous conseillons de faire appel à un organisme spécialisé type **VISA Express** : Adresse : 54 rue de l'ouest – BP 48 – 75661 Paris cedex 14

Tél : 01 44 10 72 72

Santé

Traitement anti-paludéen recommandé. Pas de vaccination obligatoire autre que les vaccins traditionnels. Assurez-vous néanmoins d'être à jour pour les vaccinations courantes. Consultez votre médecin traitant pour de plus amples renseignements.

Comment se comporter

Règles de savoir vivre

- Les Vietnamiens portent beaucoup d'importance à la politesse, c'est une chose qu'on regarde le plus chez une personne.
- Restez discret et courtois dans vos discussions. Ne vous énervez pas et n'essayez pas d'accabler votre interlocuteur, cela est très mal vu, même si vous avez raison.
- Montrez du doigt n'importe qui est considéré comme impoli et porter atteinte à la dignité d'un ancêtre ne vous sera jamais pardonné.
- Évitez de couper la parole à vos interlocuteurs.
- Tout contact physique en rue avec le sexe opposé est à proscrire.
- Pour dire bonjour, on serre tout simplement la main et pas de bises.
- La tenue vestimentaire est une marque de politesse, il faut se vêtir de manière à respecter l'autre. Éviter les décolletés, les bras et jambes découvertes en montagne comme dans les temples.
- Respectez les personnes âgées.
- À éviter les sujets délicats comme la politique, plus particulièrement le communisme....
- Assis, on évitera de présenter la plante de ses pieds aux autres.
- Toujours demander l'autorisation avant de faire une photo et accepter le refus de la personne.

Boissons

L'eau qui coule au robinet n'est pas potable sans avoir été traitée. Pensez à la faire bouillir et/ou purifier avec des pastilles. Vous pourrez acheter presque partout des bouteilles d'eau minérale. Mais pensez à leur recyclage...

Par contre on vous proposera très souvent du thé vert. Bouilli et léger vous ne craignez rien ! Il est généralement servi dans de petites tasses en porcelaine.

« Tourisme sexuel »

Le tourisme sexuel est un crime grave, quelque soit le lieu de destination. De nouvelles lois permettent désormais de poursuivre et juger dans leurs pays d'origine ceux qui se rendent coupables d'abus sexuels même si ceux-ci ont eu lieu à l'étranger. Dans notre démarche de tourisme responsable, nous vous demandons de dénoncer tout comportement douteux auprès de votre guide ou des autorités compétentes.

Charité et mains tendues

À vous de juger sur place de l'attitude que vous souhaitez adopter par rapport « aux mains tendues » ; gardez simplement à l'esprit que l'un des effets pervers en cédant à cette demande, c'est parfois de pérenniser cette pratique. Si vous donnez, donnez parcimonieusement.

Souvenirs

Privilégiez l'achat d'artisanat fabriqué localement afin de soutenir le savoir-faire local. Pensez à la préservation du patrimoine naturel et culturel : on ne repart pas avec des fleurs, coquillage, pierres, antiquités...

Déchets

En montagne au Vietnam, nous vous conseillons de brûler vos déchets directement. Pour information : les temps estimés pour la dégradation des déchets en conditions atmosphériques normales sont :

- 3 mois un mouchoir en papier
- 3 ans un mégot ou une peau d'orange
- 500 ans une bouteille plastique

Évitez les produits sur-emballés.

Pourboires :

Les pourboires sont de tradition en Asie. Ils ne concernent que votre équipe locale et ne sont en aucun cas une obligation. Ainsi, nous vous conseillons, selon le degré de satisfaction et le nombre de personnes dans le groupe, un pourboire total de 25€ par participant et par semaine.

• dans la partie nord, selon la durée du trek, nous vous suggérons une somme de 8\$ (minimum pour 3js de trek) à 20\$ (maximum pour 6 js de trek) /participant, pour les services de toute l'équipe du trek. C'est le guide qui se chargera de distribuer équitablement à l'ensemble de l'équipe.

• et comptez 1\$/jour/participant pour les guides.

Le plus simple est de rassembler les sommes dans des enveloppes que vous remettrez au guide.

Lexique :

Bonjour, bonsoir, au revoir Chào
Bonjour monsieur Chào ông
Bonjour madame Chào Bà
S'il vous plait làm ơn
Merci cảm ơn

Pardon Xin lỗi
Oui Vâng ; Co
Non không
Comment vous appelez vous ? Tên ... là gì ?
Je m'appelle ... Tôi là người pháp...

(Sources : routard, wikipédia, lonely planet, guides bleus)

En savoir plus

- « 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.
- « Les Paradis aveugles », de Duong Thu Huong (Ed. des Femmes, 1991), prix Fémina du livre étranger, raconte le désenchantement d'une société dont le rêve ne s'est pas réalisé.
- « Un Général à la retraite », de Nguyen Huy Thiệp (L'Aube Poche, 1994), raconte la difficile reconversion d'une société combattante en une société civile.
- Le guide « Vietnam », de la collection Footprint aux éditions Gallimard



CAMBODGE

Données générales

Intitulé officiel du pays : Royaume du Cambodge

Capitale : Phnom Penh

Superficie : 181 035 km²

Population : 14,9 millions d'habitants

Langue officielle pays : khmer

Religion : bouddhisme (96 % de la population)

Régime politique : monarchie parlementaire

Informations pratiques

Poids et mesures : système métrique

Electricité : 220 V, 50 Hz

Indicatif téléphonique : + 855

Heure locale : GMT/UTC + 6h (+ 7h en été)

Monnaie locale et taux de change : le Riel 1 \$USD = 4073 Riels au 22/10/13

Prévoyez des USD (en petites coupures de préférence). Il est possible de changer quelques dollars en riels sur place, mais l'ensemble des dépenses se fera en USD. L'utilisation des CB n'est possible que dans les hôtels et restaurants haut de gamme. Les retraits sont envisageables dans quelques banques seulement à Phnom Penh, Siem Reap, Battambang et Kompong Som.

Repères géographiques

Le pays

Pays d'Asie du Sud-Est, le Cambodge est entouré par la Thaïlande, le Laos et le Viêt Nam. Sa superficie totale est de 181 035 km² et sa bordure maritime, longue de 443 km, donne sur le golfe de Thaïlande. Il possède trois grandes chaînes de montagnes: de l'Eléphant, des Cardamomes et du Dong.

Le climat

Le Cambodge est sous l'influence d'un climat tropical à « saisons alternées ». La saison sèche commence en novembre et se termine en mars. Les températures restent autour de 30 degrés et les journées sont ensoleillées. La période de mousson dure de mai à octobre. L'air est très humide et très chaud (35 degrés) avec des pluies violentes mais courtes.

La ou les régions visitées

Le Cambodge est placé sous le signe de l'eau. En effet le Mékong, né du Tibet et long de quelques 4300 km, franchit la frontière laotienne et traverse le Cambodge sur près de 500 km avant d'aller se jeter dans la mer de Chine méridionale au Vietnam. À Phnom Penh, le fleuve se divise en « quatre bras », Mékong supérieur, Mékong inférieur, Tonlé Sap et Bassac. À la saison des pluies, son lit peut atteindre 5 km de large et son débit 60 000 m³ à la seconde. Outre l'apport précieux de leurs alluvions, le Mékong et ses nombreux affluents procurent au Cambodge un réseau navigable de 4 000 km, et leurs eaux comptent parmi les plus poissonneuses du monde. Ainsi, le Tonlé Sap, met le Mékong en communication avec l'immense lac du Tonlé Sap, principal foyer agricole et vivier à poissons.

Le **Tonlé Sap** est un nom propre qui désigne à la fois ce qui est le plus grand lac de l'Asie du sud-est et le curieux fleuve (Tonlé) de 120 km qui, au gré des deux saisons de l'année, soit alimente ce lac en empruntant les eaux du Mékong, soit, par phénomène d'inversion de courant, déverse le trop-plein du lac dans le Mékong inférieur à Phnom Penh, dans la confluence dite des Quatre-Bras. Cet ensemble lac-rivière, coeur du Cambodge, forme une zone inondable unique au monde tant par sa surface que par son mode de fonctionnement.

En juin, début juillet, au commencement de la saison des pluies, l'élévation du cours du Mékong provoque une concurrence entre les flux du Tonlé Sap et celui du Mékong. À l'équilibre, le flux d'eau est retenu dans le Grand Lac qui commence alors son débordement vers les zones inondables. La forêt inondée (6.000/7.000 km²) est alors couverte par les eaux qui ne laissent apparaître que les boules sommitales des plus hauts arbres. Après cette période où le courant est nul, le flux s'inverse en direction sud/nord et le surplus des eaux du Mékong nourrit le Grand Lac qui gonfle, inonde et bouleverse la nature cambodgienne sur une surface de près de 67.600 km².

Cette immense nappe lacustre à géométrie variable : 2 500 km² en saison sèche (4 fois le lac *Léman*), est cinq/six fois plus grande en fin de saison des pluies! Sa profondeur varie de 7 mètres en période de basses eaux à une quinzaine de mètres en période d'inondation maximum. En saison sèche sa profondeur moyenne est de 1 mètre et demi et il se rapproche d'une zone marécageuse paisible, et le plus souvent navigable. La profondeur moyenne passe à 10 mètres en fin de saison des pluies. Ce phénomène, unique au monde par son ampleur, permet de comparer le Grand Lac au cœur, battant au rythme de deux fois l'an, d'un vaste écosystème régissant totalement la vie des espèces animales et l'activité humaine de tout le pays.

Mais ce cœur se fatigue à cause d'un apport d'alluvions considérable... Tchéou Ta-Kouan, voyageur chinois du XIII^{ème} siècle rapportait des différences de niveau des eaux de 28 mètres, elles ne sont plus que de la moitié. Au rythme actuel d'envasement, de sédimentation et de massacre écologique le Grand Lac pourrait disparaître dans quelques dizaines d'années. Tout un équilibre écologique, social et économique serait alors détruit... Tout un écosystème à découvrir lors de votre périple !

Aussi les villages lacustres varient considérablement en importance, regroupant entre 80 et 6.000 habitants. Les familles vivent sur des petits bateaux ou sur des maisons flottantes faites de bambous, situées sur les rives en saison sèche et sur les rivières ou dans la forêt inondée pendant la saison des pluies. Ces migrations sont dictées par le climat qui, pendant la saison des pluies exige que les habitations soient mises à l'abri du courant et des vagues (qui peuvent atteindre 3 mètres de hauteur !)

Ainsi, pour ceux qui aiment une découverte en profondeur d'un pays, la balade en bateau à la rencontre des villages flottants, des cités lacustres, l'observation des différentes techniques de pêche, sont des découvertes incontournables au même titre que les temples. Ici, toute la vie se déroule autour de l'eau et au fil de l'eau....

Problèmes environnementaux

Depuis les années 90, il y a eu beaucoup de déforestations mal gérées qui menacent l'environnement du pays. Depuis le début des années 2000, des mesures ont été prises pour réduire cette déforestation. Les Cambodgiens dépendent fortement des grands fleuves et du lac Tonlé Sap qui leurs offrent de nombreux poissons. Pendant la mousson, le niveau du lac augmente, créant d'immenses inondations véritables cadeaux du ciel car elles permettent d'irriguer et fertiliser les rizières. Mais le Laos et la Chine construisent de grands barrages sur le Mékong. A terme, il y aura moins de poissons et si le niveau des inondations ne baisse que d'un seul mètre, c'est plus de 2 000 km² de terre qui ne seront plus cultivables.

Repères économiques

PIB : 32,95 milliards \$US

Revenu moyen par habitant : 830 \$ USD

<http://donnees.banquemondiale.org/indicateur/NY.GNP.PCAP.CD>

Principales activités : le tourisme, le bâtiment et l'habillement sont les principaux éléments de la croissance. L'agriculture (riz, soie...) représente encore un tiers de la production nationale. L'exploitation des gisements d'hydrocarbures découverts au large de la côte Sud est à l'étude. Le Cambodge reste un pays pauvre, fortement dépendant de l'aide internationale.

Repères culturels

Histoire

Jusqu'au 8^{ème} siècle, le Cambodge était un ensemble de petits royaumes et la société était organisée sur le modèle indien. Au 9^{ème} siècle, un homme se déclara roi du pays et dieuvivant.

Les royaumes du Cambodge s'unifièrent sous le nom d'empire khmer. Pendant des siècles, les rois se succédèrent et créèrent un immense empire, riche et puissant. Mais les rois, se prenant pour de vrais dieux, ruinèrent le pays à cause de ces constructions pharaoniques. Les voisins de l'empire commencèrent à devenir puissants : le royaume de Sukkhothai en Thaïlande et les Vietnamiens envahirent l'empire Khmer qui chuta en 1431.

En 1864, la France offrit sa protection au Cambodge en envahissant le Vietnam. Plus tard, elle chassa les Thaïlandais du territoire cambodgien. Puis la première guerre d'Indochine éclata au Vietnam, la France fut lourdement vaincue, abandonnant toute l'Indochine. Le Cambodge redevint un pays libre.

Malheureusement, à cause de la guerre du Vietnam, le Cambodge se fit envahir par les Américains et les Vietnamiens. Pendant 5 ans, les bombardements américains tuèrent des milliers de Cambodgiens, les incitant à combattre aux côtés des Vietnamiens dans une armée appelée Khmers Rouges. Les Cambodgiens furent gravement meurtris par cette guerre. Lorsqu'en 1975, les Khmers Rouges entrèrent dans Phnom Penh, ils furent accueillis par la foule reconnaissante envers les libérateurs.

Mais ils se révélèrent être de véritables bourreaux ayant pour projet un pays de fermiers et d'ouvriers se contentant du strict nécessaire. Ils évacuèrent les grandes villes en faisant croire à des bombardements américains imminents. Les gens furent emmenés dans des camps de travail forcé, toute personne soupçonnée d'être « contre les Khmers Rouges » était exécutée. Ecoles et hôpitaux furent fermés, les intellectuels tués avec leur famille.

En 1979, les Vietnamiens entrèrent au Cambodge et infligèrent une sévère défaite aux Khmers Rouges qui se réfugièrent dans la jungle. Les Vietnamiens contrôlèrent le pays jusqu'en 1989. Les Khmers Rouges continuaient de martyriser la population en posant des mines sur les chemins et dans les rizières. En réponse, les Vietnamiens posèrent des milliers de mines dans la jungle pour les faire reculer. Le Cambodge est aujourd'hui le pays le plus miné du monde.

Depuis 1989, le Cambodge est à nouveau libre. Les victimes des Khmers Rouges cohabitent avec les anciens Khmers Rouges car personne ne fut vraiment jugé. Les Cambodgiens semblent aujourd'hui décidés à regarder vers l'avenir. Ils ont aujourd'hui une joie de vivre, une envie de meilleur et une gentillesse incroyables !

Langues

Le khmer (appelé parfois cambodgien) constitue la langue nettement majoritaire (85 %) alors que le vietnamien, le chinois et le cham constituent les seules langues minoritaires d'importance. Parmi les langues étrangères, le français est parlé par environ 15 % de la population, l'anglais, par 5 %.

Peuple et ethnies

Groupe majoritaire: khmer (85,4 %)

Groupes minoritaires: vietnamien (7,4 %), cham (3,5 %), chinois (3,2 %), ...

La population cambodgienne

Elle est estimée à plus de 11 millions, dont 90% sont khmers. Le Cambodge est donc un des pays les plus homogènes de la péninsule chinoise d'un point de vue ethnique. Information, qu'il est bon de nuancer, car de grandes communautés vietnamiennes et chinoises représenteraient 15% de la population nationale. Quant aux minorités ethniques qui vivent en majorité dans les montagnes ériphériques et qui sont regroupées sous l'appellation de Khmers Loeu (« Khmers d'en haut »), leur nombre total n'excède pas 70 000 personnes. La diaspora khmère se répartit entre plusieurs foyers. Les Khmers Krom, ou Khmers du pays bas, qui sont restés dans le delta du Mékong après l'annexion de cette région au Vietnam au XVIIème siècle, seraient entre 1 et 7 millions. Autant de rencontres à faire lors de nos soirées dans les villages. Toutes ces minorités ont comme caractéristique commune leur gentillesse et leur accueil. Rappelons que le Cambodge a été renommé « pays du sourire »....

Religion

Religion de l'Empire khmer de Ier au XIVe siècle, l'hindouisme a fortement influencé la statuaire d'Angkor. Shiva fut la divinité préférée de la famille royale, avant d'être supplanté par Vishnu au XIIe siècle. Introduit entre le XIIIe et le XVe siècle, le bouddhisme theravada devint la religion d'État et le resta jusqu'à la prise du pouvoir par les Khmers rouges, en 1975. La doctrine theravada définit trois principaux aspects de l'existence humaine : le dukkha (souffrance), l'anicca (caractère transitoire de toute chose) et l'anatta (caractère non substantiel de la réalité). L'objectif ultime du bouddhisme theravada est le nibbana (nirvana en sanskrit), littéralement : "explosion" ou "extinction" des causes de la dukkha. Chaque homme est amené à devenir moine durant une brève période de son existence (idéalement entre la fin de sa formation et son entrée dans la vie active).

Les représentations de dieux....

Largement influencé par l'hindouisme, nous retrouverons dans les sites visités, les principaux dieux du panthéon hindouiste, comme Shiva, Vishnou et Brahma. Le « lingam » de Shiva est représenté sous la forme d'un cube prolongé par une partie octogonale et couronné d'une pierre taillée en demi-lune. Les statues de Parvati, forme féminine de Shiva et de leurs enfants, Skanda, dieu de la guerre et Ganesh, dieu de la science à la tête d'éléphant font également régulièrement leur apparition.

Art

Les exactions des Khmers rouges ont porté des coups terribles à la culture locale. Ceux-ci ont détruit les statues, les instruments de musique, les livres : tout ce qui pouvait rappeler de près ou de loin un passé dont ils entendaient effacer toute trace. Depuis le début des années 1990, on assiste à une lente renaissance de la culture traditionnelle. Le Ballet royal du Cambodge rappelle, plus que toute autre forme d'art, la gloire passée d'Angkor. Le théâtre de masques (*Ikhaon khaol*) a repris de la vigueur. La musique accompagne tous les rites religieux. Parmi les ensembles musicaux traditionnels, l'*areak ka* accompagne les mariages et se compose d'un violon à trois cordes (*tro khmae*), d'un instrument recourbé à corde unique (*khsae muoy*) et de percussions (*skor areak*). La sculpture et l'architecture contemporaines sont fortement influencées par les beautés d'Angkor. Si le cinéma peine à renaître, Rithy Panh, un réalisateur franco-cambodgien, a tourné plusieurs films et documentaires passionnants, dont certains ont été primés lors de festivals internationaux.

Cuisine/nourriture

Influencée par les traditions thaïlandaises et laotiennes voisines, la cuisine cambodgienne présente cependant des particularités et de savoureuses spécialités locales. Le riz constitue la base de l'alimentation. Un repas cambodgien comporte presque toujours une soupe (ou *samlor*), servie en même temps que les autres plats. À recommander, la *samlor chapek*, soupe de porc parfumé au gingembre. Les poissons du Tonlé Sap entrent dans la composition de nombreux plats ou se consomment grillés (*trey ahng*). Le plus souvent, le poisson est découpé en morceaux, roulés dans une feuille de laitue ou d'épinard et trempés dans une sauce au poisson. Les salades cambodgiennes, parfumées à la coriandre, aux feuilles de menthe et au thym citronné, sont délicieuses. On déguste des nouilles de riz ou *khao phoune* à tous les coins de rue. Les Cambodgiens boivent habituellement du thé ou de la bière avec leur repas. L'Angkor, la bière locale, est très bonne.

Repères diplomatiques

La sécurité

Le Cambodge est un pays sûr ; quelques problèmes de vols à la tire et de petits cambriolages dont il faut se méfier principalement dans les villes.

Vous pouvez vous informer sur le site internet <http://www.diplomatie.fr> , « Conseils aux voyageurs », choisir le pays puis la rubrique « Sécurité ».

Les formalités

Visa délivré par l'ambassade du Cambodge, valable 1 mois, délai 2 jours. Pièces nécessaires : passeport, 2 formulaires, 2 photos, 20 €.

Merci de contacter l'Ambassade du Cambodge : 4 rue Adolphe Yvon - 75116 PARIS

Tel : 01.45.03.47.20, ouvert tous les jours de 10H à 13H et de 14 H à 17 H sauf le samedi.

Les formulaires sont téléchargeables sur le site : <http://www.ambcambodgeparis.info/>

Si la demande est faite par courrier, prévoir l'envoi en Chronopost ou en recommandé avec A/R et y joindre une enveloppe avec vos noms et coordonnées pour le retour du passeport.

Vous pouvez aussi faire votre demande par Internet : www.mfaic.gov.kh en cliquant sur e-Visa en page d'accueil.

Pour information, il est possible d'obtenir le visa cambodgien à l'arrivée aux aéroports de Siem Reap et de Phnom Penh, mais PAS au poste de frontière de Chau Doc entre le Vietnam et le Cambodge.

Munissez-vous de 2 photos d'identités pour l'obtention du visa à l'aéroport.

De manière générale, les informations transmises ne s'appliquent que pour les ressortissants français. Nous vous invitons à les contrôler sur le site du MAE, dans la rubrique conseils aux voyageurs. Chaque enfant mineur français doit posséder sa propre pièce d'identité. L'autorisation de sortie du territoire n'existe plus depuis janvier 2013.

Pour plus de sécurité, nous vous conseillons de faire appel à un organisme spécialisé type **VISA Express** : Adresse : 54 rue de l'ouest – BP 48 – 75661 Paris cedex 14

Tél : 01 44 10 72 72

La santé

Pas de vaccination obligatoire mais s'assurer d'être à jour pour Diphtérie, Tétanos et Polio (DTP rappel tous les 10 ans). Consulter votre médecin traitant.

Traitement antipaludéen recommandé.

Se munir d'un désinfectant pour l'eau, type Micropur, d'un antiseptique intestinal et de glucose pour l'effort (type Coramine Glucose).

Comment se comporter

Us et coutumes spécifiques

Les Cambodgiens sont incroyablement accueillants, toujours souriants et prêts à rire de bon cœur ! Ils ne s'énervent jamais et lever la voix est très mal vu.

Très matérialistes, ils attachent beaucoup d'importance à ce qu'ils possèdent et à leur apparence. Leurs motos et leurs voitures brillent, leurs maisons sont très propres...

Tous les matins, les moines bouddhistes parcourent les rues pour demander aux habitants de la nourriture. Ils passent de maison en maison avec une grande jarre en fer où les gens déposent leurs offrandes. Les habitants donnent dans l'espoir d'avoir une vie meilleure après leur réincarnation.

Savoir vivre

L'accueil, le sourire, la politesse et la pudeur constituent le savoir-vivre local. Les Cambodgiens sont pudiques, évitez les tenues décontractées.

Lors d'une visite, on vous offrira quelque chose. On attend que vous partagiez tout ce qu'on vous tend.

Refuser un aliment ou une boisson est considéré comme une offense.

Les Cambodgiens se saluent en joignant les mains et en s'inclinant légèrement tout en regardant l'interlocuteur dans les yeux. Évitez de les embrasser.

Montrer du doigt peut être considéré comme une insulte.

La tête est considérée comme un sacré, là où repose l'âme, évitez donc de toucher la tête d'une personne, même d'un enfant.

Respectez, comme n'importe où, les lieux religieux. En entrant dans une pagode: portez une tenue adéquate, ni short ni débardeur, découvrez-vous, enlevez lunettes de soleil et chaussures. Si vous êtes assis en face d'un bonze, placez les pieds derrière et sur le côté et inclinez-vous légèrement en avant. Ne désignez jamais un bonze du doigt.

Autour d'une table il est tout aussi impoli de refuser simplement quelque chose que de finir son assiette.

Demandez la permission aux cambodgiens avant de mitrailler de photos.

Boissons / eau en bouteille / traitement de l'eau

Moins d'un quart des cambodgiens a accès à l'eau potable. Nous vous conseillons de vous munir d'une gourde et de la faire bouillir la veille. Cela évite alors la consommation de bouteilles plastiques, source de pollution. Vous pouvez améliorer le goût de l'eau bouillie en versant une goutte d'alcool de menthe.

Gestion de ses déchets

Pour éviter les déchets de bouteilles d'eau en plastique, les clients devront prévoir une gourde personnelle. Les draps housse pour les nuits à l'extérieur sont obligatoires et doivent être amenés par les clients.

Souvenirs

Privilégiez l'achat d'artisanat fabriqué localement afin de soutenir le savoir-faire local. Pensez à la préservation du patrimoine naturel et culturel : on ne repart pas avec des fleurs, coquillage, pierres, antiquités...

Tourisme sexuel

Le tourisme sexuel est un crime grave, quelque soit le lieu de destination. De nouvelles lois permettent désormais de poursuivre et juger dans leurs pays d'origine ceux qui se rendent coupables d'abus sexuels même si ceux-ci ont eu lieu à l'étranger. Dans notre démarche de tourisme responsable, nous vous demandons de dénoncer tout comportement douteux auprès de votre guide ou des autorités compétentes.

Pourboires

Les pourboires ne sont pas obligatoires mais font partie des coutumes locales. Selon le degré de satisfaction, dans les restaurants et bars, nous vous conseillons d'ajouter 1 ou 2 dollars, à vos additions de groupe (ou d'utiliser vos riels). Ces pourboires font une réelle différence pour les Cambodgiens.

Quant aux guides et chauffeurs, nous vous conseillons un pourboire de l'ordre de 2 euros/jour/participant qu'ils vont se partager.

Petit lexique

1: moo ay	Eau bouillie : teuk dahn
2: pee	Thé : tai
3: bay	Pain : num pung
4: buon	Riz (cuit) : bai
5: pram	Viande : saich
6: pram moo ay	Poisson : t'ray
7: pram pee	Poulet : moan
8: pram bay	Piment : m-the
9: pram buon	Attention : prayat
10: dahp	A droite : khang sdam
100: moo-ay roy	A gauche : khang chhveng
1000: moo-ay bpoan	Marché : p'sah
Bonjour : Soua sadaï	Rue : vithei
Au revoir : Li ahs	Banque : tho nee-a kear
Merci : Or khoun	Poste : prai sa nee ya than
Combien ? : Ponman ?	Toilettes : bontop teuk
S'il vous plaît : Souom	Docteur : kroo-peth
Excusez-moi : Souom tous	Hôpital : mon tee b-peth
Quand ? : Pel na ?	Autobus : laan ch'nuol
Où sont les toilettes ? :	Bateau : took
Ti na leang thieung ?	Train : ra-teah plemg
Eau : teuk	Cyclo : see kloa

(Sources : routard, wikipédia, lonely planet, guides bleus)

En savoir plus

Bibliographie :

- Le Portail de François Bizot
- Cambodge, année Zéro de François Ponchaud
- La voie Royale d'André Malraux
- Jarai de Loup Durand
- Voyages dans les royaumes de Siam d'Henri Mouhot
- Angkor, La forêt de pierre de Bruno Dagens
- Pour mieux comprendre le Cambodge de Goeroges Coedes



NOTES PERSONNELLES



En cas de problème de dernière minute, appelez en priorité au :

04 90 09 06 06.

Si vous n'avez pas réussi à nous joindre à ce numéro, vous pouvez ensuite nous contacter au :

07 77 08 14 68