












Avant de partir



SOMMAIRE

	Formalités et conseils d'entrée dans le pays	02
	Franchise et sécurité des bagages	03
	Conseils budget et moyens de paiement sur place	04
	Conseils santé et sécurité	05
	Taxes et pourboires	06
	Affaires à emporter	06
	Souvenirs à rapporter	07
	Communication sur place (cartes téléphoniques, Wifi, etc...)	08
	Adresses utiles sur place et permanence Open voyages	08

Formalités et conseils d'entrée dans le pays

Un passeport valide encore 6 mois après la date d'entrée et un visa Lao sont obligatoires pour votre entrée sur le territoire Lao.



Pour pouvoir entrer au Laos, il vous faudra tout d'abord établir un Visa Tourisme (qui vous permettra de séjourner jusqu'à 30 jours sur le territoire)

Le visa sera obtenu sur place à l'arrivée. Pour cela, il vous faudra prévoir :

- **un passeport** ayant une validité de 6 mois après le retour
- **un nombre de feuillets suffisants dans votre passeport** pour pouvoir ajouter votre visa (1 page par visa)
- **2 photos d'identité** par personne
- **1 formulaire** remis sur place

En cas de perte ou de vol de votre pièce d'identité : déclarez aussitôt la perte ou le vol aux autorités de police locale. Cette déclaration est déterminante pour dégager votre responsabilité en cas d'utilisation frauduleuse de votre pièce d'identité.



Le conseil OPEN : scannez vos papiers importants (passeports, visa, CB, traveller's chèques éventuels, etc....) et envoyez les documents en fichiers joints sur votre messagerie internet. Ainsi, en cas de vol ou de perte, vous pourrez récupérer de n'importe quel ordinateur la copie de vos documents.

Franchise et sécurité des bagages

Bagage en cabine :

- 1 bagage standard qui respecte les dimensions maximales suivantes : 56 cm (L) x 45 cm (l) x 25 cm (h) – poches, roues et poignées comprises.
- A noter : 1 housse à vêtement est considérée comme un bagage standard. 1 accessoire (sac à main, ordinateur portable, appareil photo...).
- Poids total maximal (bagage standard + accessoire): **23 kg**.

Bagage en soute :

- 1 bagage en soute autorisé gratuitement.
- Chaque bagage ne doit pas dépasser **23 kg** et 158 cm (hauteur + longueur + largeur).

Liquides en cabine :

Afin de protéger les passagers contre la menace des explosifs liquides, l'Union Européenne (UE) a adopté de nouvelles mesures de sécurité qui limitent la quantité de liquides ou de substances de consistance similaire pouvant être transportée par les passagers au passage des contrôles de sécurité des aéroports communautaires.

Dans la mesure du possible, nous vous conseillons de placer tous vos liquides dans vos bagages en soute.

Vous pouvez transporter des liquides dans vos bagages à main à condition qu'ils soient :

- en petites quantités (100 ml maximum par produit),
 - placés dans un sac en plastique transparent refermable (type sac de congélation) d'un volume maximal d'un litre.
- Le sac doit être fermé et les articles doivent rentrer facilement dedans. Un seul sac en plastique est autorisé par passager. (sac mesurant environ 20 x 20 cm), afin de faciliter l'inspection de ces produits aux contrôles de sécurité.



A l'aéroport :

- Tous les liquides doivent être présentés au contrôle de sécurité, placés dans ledit sac, à l'extérieur du bagage à main. Le sac en plastique est déposé dans le plateau remis à cet effet afin d'être examiné par les employés de la sécurité.
- Le passager doit retirer sa veste et/ou son manteau et/ou chaussures et les déposer dans le plateau. Ces vêtements doivent être inspectés séparément.
- Le passager doit sortir son ordinateur portable, et tout autre dispositif électronique de dimensions similaires, de la housse qui lui correspond, et le déposer sur le plateau, afin qu'il soit inspecté séparément de sa housse par les contrôles de sécurité.

Sont considérés comme liquides :

- L'eau et autres boissons, soupes, sirops
- Les crèmes, lotions et huiles, y compris la pâte dentifrice
- Les parfums
- Le contenu des conteneurs pressurisés, dont la mousse à raser et autres mousses et déodorants
- Les gels comme le gel douche ou le shampoing
- Toute autre substance de consistance similaire
- Les aérosols

Liquides acceptés ou tolérés :

- les aliments et substances médicales indispensables à votre santé – à noter : l'agent de sûreté pourra vous demander de justifier leur nature, éventuellement en les goûtant,
- les aliments nutritionnels spécifiques sans lesquels il vous est impossible de voyager (cas d'allergies au lactose, gluten...),
- les aliments pour bébés,
- les médicaments prescrits par un médecin, dont vous devez pouvoir justifier la nécessité (ordonnance, certificat médical à votre nom...).



AU LAOS



Le Laos demeure très abordable pour un porte-monnaie occidental même si, devant l'afflux de visiteurs, certains hôteliers et restaurateurs ont considérablement augmenté leurs prix, sans que le service se soit amélioré pour autant.

À Vientiane et Luang Prabang, les tarifs sont majorés. Ils explosent lors du Nouvel An chinois (entre fin janvier et début février), beaucoup plus qu'à l'occasion du Nouvel An bouddhique (Pimai, 3 jours à la mi-avril) où les prix subissent une légère augmentation. Bien négocier !

Les euros se convertissent facilement en kips (et en dollars si nécessaire) dans la plupart des banques des villes touristiques (taux un peu meilleur à Vientiane). Attention, ce ne sera pas forcément le cas dans les coins reculés.

Donc soit changer suffisamment dès que possible, soit emporter une réserve de dollars, plus facilement acceptés partout. Les bureaux de change peuvent aussi dépanner, et pratiquent à peu près le même taux que les banques. Les billets doivent être en bon état.

Enfin, il n'existe aucune limitation quant à l'entrée ou à la sortie de devises.

Attention, il est quasi impossible de changer ses kips restants à l'extérieur du pays ou, quand ça arrive, le taux est très désavantageux. En revanche, si vous voulez changer vos billets avant de repartir, allez voir les bijoutiers dans les grandes villes. Ils peuvent racheter des kips contre des devises. **On trouve facilement (même dans les petites villes et sites fréquentés par des touristes) des distributeurs de billets fonctionnant avec les principales cartes bancaires internationales.**

Notez que nombre des distributeurs automatiques ne délivrent que 1 million de kips (environ 105 €) maximum (mais jusqu'à 10 fois par jour !), ce qui multiplie les frais fixes prélevés à chaque opération par votre banque, mais aussi par l'établissement local (environ 20 000 kips).

Le réseau ANZV (à Vientiane) et la Banque Franco-Lao permettent de retirer jusqu'à 2 millions de kips (environ 210 \$) jusqu'à 4 fois sur la journée, mais la commission prélevée par la banque laotienne est aussi deux fois plus élevée (40 000 kips).





AU CAMBODGE :

La devise cambodgienne s'appelle le riel.



Cependant, c'est le dollar américain (\$) qui vous sera le plus utile dans le pays ! Tout le monde l'accepte. On vous rendra souvent la petite monnaie en riels, ce qui ne pose d'ailleurs aucun problème, les 2 devises étant acceptées partout. Le change riels/dollars est à peu près stable et souvent plus intéressant dans les bureaux de change que dans les banques, mais autant garder ses dollars.

Commander des USD dollars :

Change : à titre indicatif (sous réserve de fluctuations) : compter environ 4 000 riels pour 1 \$ (environ 0,80 \$).

Dans les régions frontalières avec la Thaïlande, **le baht (Bts) thaïlandais est aussi utilisé.**
1 \$ = 35 Bts = 4 000 riels, soit 1 Bts = environ 115 riels.

Essayer d'avoir un maximum de petites coupures (1 et 5 \$) pour les tractations de base.

Attention tout de même aux dollars trop abîmés ou marqués (les Cambodgiens ne les acceptent pas), aux billets douteux de 50 et 100 ou imprimés avant 1990 (même en bon état ; bien le préciser auprès de la banque où est effectué le change) !

L'euro se change sans problème dans les banques et les bureaux de change. Cela dit, vous aurez quand même intérêt à changer vos euros en dollars plutôt qu'en riels.

La bonne astuce est de commander vos devises sans commission en ligne, comme le propose Travelex. Il vous suffit de commander et payer vos devises sur le site travelex.fr et de passer les récupérer directement dans l'une des agences Travelex présentes dans la plupart des grands aéroports et gares en France.



Distributeurs automatiques : dans les grandes villes, on trouve des distributeurs automatiques, délivrant des dollars. Même si le taux de change est meilleur que dans les banques et les money changers, la banque locale prélève sa commission (1 à 2 % par retrait, Maybank n'en prélève pas) en plus de celle de votre banque, souvent élevée. En tout cas, ne retirez pas de petites sommes.

Il est également possible d'obtenir directement au guichet des banques une avance en espèces avec votre carte de paiement (même commission ; minimum 5 \$) et sur présentation de votre passeport. Autre argument en faveur d'un retrait aux heures d'ouverture de la banque : des lecteurs nous ont signalé avoir récupéré des faux billets au distributeur. Bien vérifier et ne pas hésiter à vous rendre tout de suite à un guichet au moindre doute.



Règlement par carte de paiement : de plus en plus utilisé dans les grands hôtels, restaurants haut de gamme, boutiques de luxe, agences de voyages, mais aussi dans de grosses guesthouses, certains supermarchés, etc. Comme dans tous les pays asiatiques, une commission supplémentaire (autour de 3 %) est prélevée. Gardez donc plutôt l'usage des cartes de paiement pour les grandes occasions.

Une vieille tradition asiatique à laquelle vous n'échapperez pas. **Tous les prix se discutent, surtout sur les marchés. Certains demandent des tarifs sans commune mesure avec ceux pratiqués auprès des Cambodgiens.** Mais sachez aussi que dans la plupart des cas, le commerçant n'acceptera pas de vous laisser le bien convoité au prix qu'il demande à ses compatriotes, normal puisque vous avez forcément plus d'argent qu'eux... Renseignez-vous sur les prix pratiqués pour savoir sur quelle base négocier et comparez.



N'oubliez jamais que le marchandage est un art qui demande un peu de patience et beaucoup de sourires et d'humour.

Conseils santé et sécurité



Nous vous conseillons d'emporter avec vous vos éventuels traitements médicaux accompagnés des photocopies de votre ordonnance si possible traduite en anglais en précisant les médicaments génériques ou molécules équivalentes à l'international.

Aucun vaccin n'est obligatoire, cependant il est conseillé de s'assurer avant le départ qu'on est à jour pour les vaccinations dites « universelles » (diphtérie, tétanos, poliomyélite), et celle contre l'hépatite A et B ainsi que la fièvre typhoïde sont recommandées. Vous pouvez prévoir, si vous les souhaitez, des médicaments tels qu'antihistaminiques, vitamine, spray anti-moustique, bandeau pour dormir et bouchons anti-bruit pour les personnes au sommeil léger.

La situation sanitaire du Laos et du Cambodge reste très précaire. Les hôpitaux du pays manquent encore clairement de moyens. Mieux vaut ne pas tomber malade ni avoir un accident, même si certains progrès ont été réalisés. Mêmes risques au Laos qu'au Cambodge en ce qui concerne **la dengue, les problèmes intestinaux liés à l'alimentation**, et mêmes recommandations au sujet des **piqûres et morsures d'animaux, du soleil et de la baignade**.

La population connaît les ravages du paludisme, de la malnutrition, de la tuberculose, actuellement première cause de mortalité, et de la rage (pays le plus touché par cette maladie). Le paludisme est, d'une manière générale, mal connu des médecins européens. **Il faut savoir que le paludisme en Asie, certes redoutable, est absent du centre-ville des grandes villes et très restreint en bord de mer. La dengue est également transmise par les moustiques mais de jour.** Les symptômes sont sensiblement les mêmes que pour le paludisme (fièvre, migraines, douleurs musculaires, fatigue intense et, en prime, parfois une éruption cutanée), à cette différence près que cette maladie est rarement mortelle. Heureusement, car on ne lui connaît pas de traitement. Protégez-vous ! Une raison de plus pour éviter de se faire piquer...

L'eau est le principal vecteur de maladies. On ne le répétera jamais assez, ne JAMAIS boire l'eau du robinet. Bien vérifier que les bouteilles d'eau (purifiée) que l'on vous propose sont fermées. Si elles ont été décapsulées avant d'être placées sur votre table, les refuser. **Les aliments sont l'autre source de problèmes intestinaux.** Éviter les crudités et les légumes non bouillis. De même pour les glaces et fruits déjà épluchés.

Le soleil tape fort au Cambodge, surtout à Angkor : **se couvrir la tête avec un chapeau à larges bords et ne pas oublier sa crème solaire. Boire beaucoup d'eau (purifiée).**

Si vous êtes piqué par de petits insectes, employez de la pommade type Parfenac (anti-inflammatoire). Les piqûres de scorpion sont douloureuses mais jamais mortelles. On trouve des scorpions dans les temples, alors mieux vaut ne pas glisser ses mains n'importe où (sous les cailloux notamment) et attention au moment de remettre ses chaussures, prisées par les scorpions. **N'oubliez pas de les secouer avant de les remettre.** En cas de piqûre, consulter un médecin. Les morsures de serpent peuvent être mortelles, mais là encore, les cas sont rares, car le serpent est un animal craintif. Porter des **chaussures montantes et marcher en faisant du bruit. Éviter les sandalettes à Angkor.**

En cas de morsure, ne pas s'affoler, éviter de courir, poser un bandage serré autour de la plaie et essayer de la refroidir. Ne pas mettre de garrot. Ne pas exciser. Ne pas sucer la plaie. Le venin met souvent plusieurs heures avant d'agir ; il convient donc de trouver un hôpital au plus vite !

Comme toutes les villes touristiques, les pickpockets sont présents dans les endroits fréquentés. Depuis quelques années il est clair qu'il faut respecter les mêmes normes de prudence que dans les capitales du monde occidental. Ne jamais laisser des objets personnels, bagages et autres sans surveillance. Dans les hôtels les papiers officiels doivent être au coffre, la chambre doit être correctement fermée. Restez vigilants pour éviter la tentation des voleurs.

Siem Reap, la région des temples d'Angkor et les grandes villes sont des destinations sûres. Jusqu'aux provinces reculées de Kratie et du Ratanakiri et, surtout, de Pailin (l'ancien fief des Khmers rouges) qui s'ouvrent au tourisme.

Prévoir si vous le souhaitez une petite pharmacie de confort avec antihistaminique, vitamine, bandeau pour les yeux, bouchons anti-bruit, médicament contre le mal des transports, anti-moustique.

Le conseil OPEN : Gardez sur vous une photocopie de votre pièce d'identité, et conservez l'original dans un endroit sûr (coffre-fort d'hôtel par exemple).

Taxes et pourboires



En principe, le pourboire n'est pas d'usage au Laos ni au Cambodge. Néanmoins, avec l'ouverture du pays et l'afflux de visiteurs étrangers, la pratique tend à s'étendre, en particulier dans les grands centres touristiques. **Le personnel de l'ONU a habitué les employés des bars et des restos (surtout à Phnom Penh) à en recevoir.**

Le pourboire n'est donc pas un dû, mais chauffeurs, guides, personnel hôtelier, tous ceux qui vous auront rendu service de façon significative, apprécieront que leurs efforts soient récompensés par une **gratification financière.**

La façon de donner un pourboire au Laos s'accompagne du **geste de salutation laotien**, en joignant les deux paumes de la main, et baissant légèrement la tête. **Pour le guide, à prévoir entre 3 à 6 euros par jour** par voyageur, si vous êtes content de ses services. **Comptez la moitié moins pour le chauffeur.**

Ne pas donner de pourboire est préférable à donner une somme dérisoire qui peut être perçu comme humiliant par certains.

Affaires à emporter

Durant la saison sèche, nul besoin d'emporter une garde-robe importante. On se contentera de vêtements d'été aisément lavables : on se salit plus à cause de la poussière sur les pistes.

Les jambes nues sont plus vulnérables aux moustiques, à la poussière et aux herbes piquantes, et, en plus, **elles sont très mal perçues par la population (le Laos est un pays pudique).** Mesdames, préférez le **maillot 1 pièce** dans les sites permettant la baignade, tels Vang Vieng, les 4 000 îles ou le plateau des Bolavens (le bikini n'est pas recommandé). Si on se baigne dans les villages, privilégier le sarong.

Un chapeau et des lunettes de soleil sont indispensables, de même que des **chaussures montantes en toile.** Les **nu-pieds et autres tongs** sont déconseillés en promenade dans la nature ; en revanche, ils sont bien pratiques en milieu urbain où l'on se déchausse à chaque visite de temple.

Un solide imperméable est requis durant la saison des pluies et un imperméable léger pendant les premières ondées de mars-avril.

Un vêtement chaud est utile dans les régions de montagne entre octobre et mars (la nuit, les températures peuvent descendre en dessous de 10 °C).

Souvenirs à rapporter

DU LAOS :



• Tissus et soieries

La soie laotienne fait partie des soies sauvages, plus brut et naturelle d'aspect que les soies chinoises ou indiennes. Le marché de Luang Prabang., notamment, en offre un choix immense : **tissus muraux, étoles, foulards, vêtements traditionnels, pièces de tissu**, en une multitude de coloris et de motifs, le plus compliqué sera certainement de choisir ! Hormis pour des pièces de très grande qualité, les prix sont assez bas.



• Sculptures en bois

Le travail du bois est particulièrement raffiné et développé au Laos. **Sculptures, Bouddhas, ustensiles de cuisine, coffrets, objets décoratifs de toute sorte**, se trouvent notamment sur le marché de Vientiane. N'hésitez pas à vous rendre directement dans des ateliers d'artisans, vous avez des chances d'y trouver des motifs originaux, selon leur habileté et leur inspiration.



• Pipe à opium

Non, il ne s'agit pas forcément de vous en servir, mais certaines sont de magnifiques objets de décoration, tant elles peuvent être finement sculptées, ciselées, peintes, décorées de toutes les manières possibles.

DU CAMBODGE :

L'artisanat traditionnel a presque entièrement disparu pendant la guerre, mais certains tentent de le faire revivre. En attendant, il reste pas mal de souvenirs à rapporter, que vous trouverez surtout dans les nombreux marchés de Phnom Penh.

•Le krama

Très beau foulard à carreaux en soie ou en coton, est une production typiquement cambodgienne, ainsi que le sampot, étoffe portée autour de la taille.



•Les boutiques des ONG, très nombreuses à Phnom Penh, Siem Reap, et Sihanoukville notamment, vendent souvent de très beaux articles (**sacs, vêtements, pochettes, etc.**), **colorés et créatifs**.

•**Les fripes valent vraiment le coup** : on trouve des chemises d'occasion en soie à des prix encore plus bas qu'en Thaïlande.

•Parmi les nombreuses épices, **le poivre de kampot** est considéré comme **l'un des meilleurs au monde**, notamment sur les viandes grillées. **Acheter du « Kampot Pepper » certifié**.



•À Angkor, tout le monde vend la même chose : **illustrations rudimentaires sur carton, instruments de musique, ainsi que figurines et bijoux en toc** qu'on vous vendra au prix de l'or ou de l'argent ! Prenez soin de vous munir d'un papier délivré par les sculpteurs pour la douane.

Fréquentez les marchés, présents dans tout le pays mais particulièrement nombreux à Phnom Penh, où vous trouverez, entre autres, **des boussoles en faux ivoire ou en corne, des objets en bois sculpté, des statuette en cuivre, des bijoux intéressants, des pierres précieuses** (à condition de s'y connaître), etc.



Important : il est strictement INTERDIT de sortir du pays des antiquités khmères. Ne tentez surtout pas de rapporter le moindre caillou ramassé dans un temple ou une sculpture ancienne achetée sur le site : la douane fouille scrupuleusement les bagages à l'aéroport...

Communication sur place (cartes téléphoniques, Wifi, etc...)

-Appeler de la France vers le Laos : Code appel international (00) + code pays 856 + numéro du correspondant.

-Appeler du Laos vers la France : Code appel international 00 + code pays (33 pour la France) + n° à 9 chiffres (sans composer le 0).

-Appeler de la France vers le Cambodge : 00 + 855 + indicatif de la ville (sans le « 0 ») + numéro du correspondant. 1 €/mn le week-end et 1,40 €/mn en semaine.

-Appeler du Cambodge vers la France : 001 (ou 007, moins cher) + 33 + numéro du correspondant (9 chiffres : ne pas composer le 0 initial).

Acheter une carte SIM/puce sur place : une option avantageuse. Il suffit d'acheter à l'arrivée une carte SIM locale prépayée chez l'un des opérateurs (ETL, Unitel, Tigo, Lao Telecom, Beeline ou M Phone). Nombreuses boutiques spécialisées à Vientiane ou à Luang Prabang et dans les aéroports internationaux.

On vous attribue alors un numéro de téléphone local et, parfois, un petit crédit de communication. Prix : à partir de 30 000 kips. **Avant de payer, essayez cette carte SIM dans votre téléphone - préalablement débloqué - afin de vérifier si celui-ci est compatible.**

Avantages : tarif très bas pour les appels locaux et internationaux (demander quels sont les numéros spéciaux à faire pour réduire encore la note) et réception gratuite des communications. Les cartes de recharge de crédit (5 000 à 100 000 kips) s'achètent dans n'importe quelle petite épicerie, même au fin fond des campagnes.

Attention, emporter un portable à double carte SIM (désactiver les données mobiles sur votre carte SIM d'origine) ou un vieux portable, sinon on ne pourra plus vous joindre sur votre numéro habituel.

Se connecter au wifi à l'étranger est le seul moyen d'avoir accès au Web gratuitement, si vous ne disposez pas d'un forfait avec roaming offert.

Le plus sage consiste à désactiver la connexion « données à l'étranger » (dans « Réseau cellulaire »). On peut aussi mettre le portable en mode « Avion » et activer ensuite le wifi. Attention, le mode « Avion » empêche, en revanche, de recevoir appels et messages. La quasi-totalité des hôtels au Laos disposent d'un réseau, le plus souvent gratuit.

Adresses utiles sur place et permanence Open voyages

• **Ambassade de France au Laos :**

Rue Setthathirath, PB 06, Vientiane

Tél : +856 (0)21 26 74 00

• **Contact Ambassade du Laos :**

74, avenue Raymond-Poincaré, 75016 Paris

Tél : 01 45 53 02 98

Horaires : Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12h pour les visas

• **Ambassade Royale de France au Cambodge :**

4, rue Adolphe Yvon, 75116 PARIS

Tél : (+33) 1.45.03.47.20

Web : www.ambcambodgeparis.info

• **Ambassade de France au Cambodge :**

1 boulevard Monivong - Phnom Penh

Tél : +855 023 260 010

<https://kh.ambafrance.org/>

En cas d'urgence ou de problème majeur non résolu sur place, vous pouvez contacter l'agence Open voyages en France 24/24 et 7 jours sur 7. Une permanence sera mise en place en dehors des heures et jours d'ouverture de l'agence par un transfert de lignes (Tel. : 0033 4 76 48 70 70)