

INFORMATIONS PRATIQUES POUR LES VOYAGES AU LAOS



SOMMAIRE

ARRIVEE AU LAOS	2	NOURRITURE	6
CARTES DE CREDIT	3	POSTE	6
CLIMAT	3	POURBOIRE	6
COMPAGNIES AERIENNES	3	RELIGION	6
DEVISE MONETAIRE	4	SANTE	6
DISTRIBUTEURS AUTOMATIQUES DE BILLETS	4	SECURITE	7
DIVERTISSEMENT	4	SHOPPING	7
EAU POTABLE	4	TAXE D'AEROPORT	7
ELECTRICITE	5	TELEPHONE	7
FUSEAU HORAIRE	5	TENUE VESTIMENTAIRE	8
HORAIRE D'OUVERTURE	5	TRANSPORT	8
INTERNET	5	VISA	8
LANGUE	5		



ARRIVEE AU LAOS

PAR AVION

Il n'y a pas de vols directs en provenance d'Europe ou très peu d'autres pays au Laos. Les liaisons les plus fréquentes sont Bangkok (Thaïlande), Hanoï, Ho Chi Minh Ville (Vietnam) et Siem Reap (Cambodge). En règle générale, EXO Travel ne sera pas en mesure de vous proposer des tarifs intercontinentaux intéressants. Il vaut mieux consulter votre agent de voyages local ou de faire vos recherches sur Internet. Cependant, nous offrons des arrangements de vol régionaux attrayants une fois que vous êtes déjà en Asie. Les deux principaux aéroports internationaux sont l'aéroport international de Wattay à Vientiane et l'aéroport international de Luang Prabang. Le plus petit aéroport de Paksé dessert le vol international à destination/en provenance de Siem Reap et à destination/en provenance de Ho Chi Minh-Ville. L'aéroport de Savannakhet propose des vols depuis/vers Bangkok.

PAR VOIE TERRESTRE

Le Laos partage ses frontières avec le Myanmar et la Chine au nord, la Thaïlande à l'ouest, le Cambodge au sud et le Vietnam à l'est.

From CHINA	To LAOS	Visa available upon arrival
Mohan, Yunnan	Boten, Luang Nam Tha	Yes
Kunming or Xishuangbanna	Xiengkok riverport, Luang Nam Tha	No

From MYANMAR	To LAOS	Visa available upon arrival
Vangpung, Thachilek	Ban Mom, Bokeo	No

From THAILAND	To LAOS	Visa available upon arrival
Chiang Khong, Chiang Rai	Houay Xay, Bokeo	Yes
Nakaxeng, Loei	Kaenthao, Sayabuli	No
Loei	Botene, Sayabuli	No
Houaykhone, Nan	Nam Ngeun, Sayabuli	Yes
Nongkhai, Nongkhai	Friendship Bridge, Vientiane	Yes
Bungkham, Nongkhai	Paksan, Bolikhamsay	No
Nakorn Phanom, Nakorn Phanom	Thakhek, Khammouane	Yes
Mukdahan, Mukdahan	Savannakhet, Savannakhet	Yes
Chongmek, Ubon Ratchathani	Vangtao, Champassak	Yes

From CAMBODIA	To LAOS	Visa available upon arrival
Trapaeng Kriel	Nong Kiang	Yes

From VIETNAM	To LAOS	Visa available upon arrival
Tai Trang, Dien Bien (Lai Chau)	Taichang, Phongsaly (Sobhoun)	Yes
Namxoi, Thanh Hoa	Nameo, Huaphanh	Yes
Namkan, Nghe An	Namkan, Xiengkhouang	Yes
Cau Treo, Ha Tinh	Nampao (Laksao), Bolikhamxay	Yes
Chalo, Quang Binh	Naphao, Khammouane	Yes
Lao Bao, Quang Tri	Densavanh, Savannakhet	Yes
Bo Y, Kontum	Phoukua, Attapeu	Yes



CARTES DE CREDIT

L'utilisation des cartes de crédit n'est toujours pas répandue au Laos. La plupart des hôtels haut de gamme, ainsi que de nombreux magasins et restaurants à Luang Prabang et Vientiane, acceptent les cartes VISA et Master Card, mais dans d'autres régions du pays, seuls les paiements en espèces sont acceptés.



CLIMAT

Le climat de la mousson au Laos est caractérisé par une saison sèche et une saison des pluies. La saison sèche dure de novembre à mai avec les périodes les plus froides de décembre et janvier. À son plus froid, les températures descendent jusqu'à 15° C. Il fait le plus froid la nuit, tôt le matin et à haute altitude. Pendant la période chaude de la saison sèche, entre mars et mai, les températures peuvent atteindre les 30° C. Les précipitations en saison des pluies varient en fonction de l'altitude. De manière générale, la saison de la mousson produit de fortes pluies qui durent de courtes périodes. Les mois humides varient selon les endroits. A Vientiane, ils sont de mai à septembre ; à Luang Prabang, le mois d'août est beaucoup plus humide que tout autre mois. Le Laos est ensoleillé toute l'année et nous vous recommandons vivement d'apporter une protection solaire de votre pays d'origine. Le port d'un écran solaire et d'un chapeau est le meilleur moyen d'éviter les coups de chaleur et les coups de soleil.



COMPAGNIES AERIENNES

- **Internationales** : La compagnie aérienne nationale Lao Airlines, ainsi que Thai Airways, Siem Reap Airways, Bangkok Airways et Vietnam Airlines desservent les aéroports internationaux de Vientiane, Paksé, Savannakhet et Luang Prabang. La compagnie low-cost Air Asia a entamé des liaisons entre Kuala Lumpur et Vientiane et China Southern relie Kunming à la capitale. Depuis octobre 2016, SilkAir opère trois vols hebdomadaires au départ de Singapour, s'arrête à Vientiane puis se rend à Luang Prabang, avant de rentrer directement à Singapour.
- **Domestiques** : Lao Airlines dessert les liaisons intérieures et relie la capitale Vientiane aux principales destinations du pays.



DEVISE MONETAIRE

Le kip est l'unité monétaire du Laos et se présente actuellement sous forme de distributions de 1000 / 5000 / 10 000 / 20 000 / 100 000 / 500 000 kips. Les dollars américains, les euros et le baht thaïlandais sont également acceptés dans de nombreux endroits et peuvent être plus pratiques à transporter que de grandes liasses de la monnaie locale. Les banques, les hôtels et les magasins de bijoux offrent tous un service de change. Les banques sont généralement ouvertes du lundi au vendredi de 8h à 12h et de 14h à 15h.

REMARQUE : Si vous souhaitez payer une facture en Kip laotien avec des dollars américains, demandez le taux de change ou demandez de l'aide à votre guide de voyage EXO. Pour les dépenses de tous les jours, nous vous recommandons d'emporter un mélange de dollars américains et de kip. Pour les articles plus volumineux ou lorsque le taux de change fonctionne en votre faveur, utilisez les dollars américains. Pour les tuk-tuks, les stands de nourriture locale et les petits achats, il est préférable d'utiliser du kip. Assurez-vous de toujours disposer de petites notes pour ne pas avoir à vous soucier des changements, surtout à la campagne.



DISTRIBUTEURS AUTOMATIQUES DE BILLETS

À Vientiane, Luang Prabang, Paksé et dans d'autres grandes villes, vous pouvez trouver des guichets automatiques pour retirer de l'argent (les guichets distribuent uniquement des kips laotiens avec un maximum de 1 000 000 à 2 000 000 par transaction).



DIVERTISSEMENT

Il n'y a pas beaucoup d'animation de style occidental au Laos, mais Vientiane et Luang Prabang ont de bons restaurants et pas mal de bars et de discothèques. Dans le reste du pays, les divertissements se limitent principalement aux hôtels et aux restaurants touristiques.



EAU POTABLE

Il est déconseillé de boire l'eau du robinet au Laos, l'eau minérale en bouteille est en revanche disponible partout. N'oubliez pas de toujours nettoyer vos fruits et légumes avec de l'eau purifiée ou de les éplucher.



ELECTRICITE

Le Laos utilise du 220V. Les prises de courant comportent généralement des prises rondes ou plates à deux broches, mais il n'existe pas de norme. Il est recommandé d'apporter un adaptateur de prise universel.



FUSEAU HORAIRE

Le Laos correspond à l'heure GMT + 7 et ne participe pas au changement d'heure.



HORAIRES D'OUVERTURE

Les bureaux sont généralement ouverts du lundi au vendredi de 8h à 11h30 et de 13h à 17h. Les magasins sont ouverts du lundi au samedi de 9h à 17h et certains le dimanche. À Luang Prabang, les magasins sont souvent ouverts tard jusqu'à 19h ou 20h (la plupart des commerces sont fermés pendant les jours fériés et les célébrations comme le Nouvel An chinois).



INTERNET

Les principaux hôtels du Laos disposent de centres d'affaires dotés d'ordinateurs connectés à Internet et la plupart offrent un accès wifi haut débit. Renseignez-vous auprès de la réception pour connaître les tarifs (souvent gratuits) et les équipements. Les cybercafés sont faciles à trouver dans les grandes villes et les prix sont raisonnables - environ 1 USD par heure. Dans de nombreux cybercafés, vous pouvez acheter des cartes téléphoniques internationales prépayées pour pouvoir passer un appel depuis un ordinateur vers un téléphone fixe ou mobile dans le monde entier. La plupart des cybercafés sont équipés de webcams, de casques et de microphones.



LANGUE

La langue nationale du Laos est le lao, proche du thaï et parlé dans de nombreux dialectes. Le lao, comme le thaï, est une langue tonale. À Luang Prabang et à Vientiane, l'anglais est largement parlé et le français est encore parlé par de nombreux responsables gouvernementaux et par les générations plus âgées.



NOURRITURE

La cuisine lao présente de nombreuses similitudes avec la cuisine thaïlandaise avec de nombreuses herbes aromatiques et épices telles que la citronnelle, le piment, le gingembre et le tamarin utilisés pour aromatiser les plats. Le riz gluant, ou *kao niao*, est l'ingrédient principal de la cuisine laotienne, généralement servi avec du poisson fermenté et une sauce de poisson similaire à celle utilisée dans la cuisine vietnamienne appelée *nam pa*. Le poulet et le porc sont également populaires, et le bœuf coûte plus cher. On trouve partout des soupes aux nouilles, des pousses de bambou et des légumes frais.



POSTE

Des cartes postales sont vendues dans tous les principaux sites touristiques et des timbres sont disponibles dans les bureaux de poste et dans certains comptoirs d'accueil. Une carte postale à destination de l'Europe coûte environ 9 500 kips et met entre 10 jours et deux semaines pour atteindre sa destination.



POURBOIRES

Les pourboires pour un bon service ne sont pas attendus mais sont toujours appréciés au Laos. Il est d'usage, bien que cela ne soit pas obligatoire, de laisser un pourboire aux guides touristiques et aux conducteurs à la fin d'une visite. Les porteurs d'hôtels et aux gares peuvent également être remerciés.



RELIGION

Comme dans les pays voisins de la Thaïlande, du Myanmar et du Cambodge, le bouddhisme Theravada est la religion dominante et les moines à la robe safran sont monnaie courante au Laos. Il y a aussi un petit nombre de catholiques et de protestants.



SANTE

Aucun vaccin n'est requis sauf pour la fièvre jaune si vous venez d'une région où la maladie est présente. Cependant, les visiteurs doivent être vaccinés contre la typhoïde, le choléra, les hépatites A et B, le tétanos et la polio. Le paludisme est présent dans certaines parties de l'Asie du Sud-Est et il est conseillé de prendre des précautions, en particulier si vous voyagez hors des sentiers battus. Les installations médicales sont plutôt limitées au Laos, mais vous pouvez facilement trouver de bonnes installations médicales dans les principales villes thaïlandaises et le long des frontières entre la Thaïlande et le Laos. Il

est essentiel de souscrire une bonne assurance maladie avant de voyager en cas d'évacuation nécessaire (généralement à Bangkok ou à Singapour). Si vous prenez des médicaments, veuillez apporter un nombre suffisant de pilules car il peut être difficile d'en trouver dans le pays.



SECURITE

Le Laos est généralement un pays sûr. Néanmoins et en règle générale, ne laissez jamais vos affaires sans surveillance et maintenez toujours un contact visuel ou une prise ferme sur les appareils photo et les sacs à bandoulière. Dans certains sites touristiques, vous pouvez rencontrer des vendeurs de souvenirs insistants. Un « non merci » poli mais ferme suffira généralement.



SHOPPING

Les meilleurs achats au Laos sont les produits artisanaux et textiles des minorités ethniques. Le sarong ou phason lao en soie ou en coton est un souvenir populaire. L'argenterie, en particulier celle de Luang Prabang, et les sculptures sur bois sont d'autres souvenirs à emporter.



TAXE D'AEROPORT

Toutes les taxes d'aéroport nationales et internationales sont comprises dans le prix des billets (sous réserve de modification sans préavis des compagnies aériennes et des autorités).



TELEPHONE

La plupart des hôtels disposent de téléphones et de télécopieurs IDD, mais ces services sont coûteux au Laos. Les cybercafés offrent des tarifs d'appel moins chers, bien que la qualité ne soit pas toujours excellente et qu'il ne soit pas toujours possible de passer des appels internationaux vers les grandes villes. Si vous avez une couverture mondiale, vous pouvez apporter votre téléphone portable et l'utiliser pour passer des appels nationaux ou internationaux, ce qui peut coûter cher. Le réseau mobile lao est bon marché et abordable. Les cartes SIM locales peuvent facilement être achetées dans les principales villes et les tarifs internationaux sont d'environ 2 000 kips par minute.



TENUE VESTIMENTAIRE

Des vêtements légers et confortables dans des tissus naturels tels que le coton sont les plus appropriés pour voyager au Laos. Le code vestimentaire est assez décontracté, comme dans la plupart des régions tropicales, mais il est conseillé de se couvrir bras et jambes le soir contre les insectes piqueurs. Un imperméable léger est une bonne idée pendant la saison des pluies. Des vêtements chauds sont nécessaires pour visiter le nord du Laos pendant les mois d'hiver de novembre à février. Les visiteurs du Laos ne doivent pas porter de shorts, de jupes courtes ou d'autres vêtements écriqués lorsqu'ils visitent des édifices religieux et sont priés de retirer leurs chaussures avant d'entrer.



TRANSPORT

Les lois laotiennes autorisent les étrangers à louer et à conduire une voiture eux-mêmes. Il est fortement recommandé d'organiser à l'avance un forfait de conduite autonome afin d'obtenir des cartes routières, des suggestions d'arrêts et des conseils sur la conduite au Laos, car les conditions de circulation peuvent varier considérablement de celles auxquelles vous êtes habitué. Si vous souhaitez embaucher un conducteur, rappelez-vous qu'au Laos, les conducteurs ne sont que des conducteurs. Les guides touristiques doivent être agréés par l'autorité nationale du tourisme. EXO Travel Laos emploie sans doute les meilleurs guides touristiques du Laos et nous sommes spécialisés dans l'organisation de visites avec des chauffeurs privés et des guides touristiques. Pour le transport en ville, les tuk-tuks (chariots tirés par une motocyclette) à 3-4 places sont l'option la plus populaire, avec des *songthaews* plus grands (également appelés jumbos) pouvant transporter jusqu'à 12 personnes. Les villes laotiennes sont suffisamment petites pour être visitées à vélo et la plupart des hôtels et des maisons d'hôtes proposent de les louer à des prix raisonnables.



VISAS

L'approbation n'est plus requise pour les visas au Laos. Les touristes étrangers sont généralement admis au Laos pendant 30 jours avec un visa à l'arrivée (obtenu à la plupart des points de contrôle des frontières) sans autorisation préalable ou pendant 30 jours avec un visa délivré à une ambassade laotienne. Cela coûte 30-42 USD (selon la nationalité) et nécessite la saisie d'un formulaire de demande et de deux photos d'identité. Un supplément de 1 USD / personne peut être facturé si vous arrivez un week-end ou un jour férié. Deux photos de format passeport sont requises et votre passeport doit être valide pendant au moins 6 mois après la date de départ prévue. Veuillez contacter votre ambassade laotienne locale pour obtenir des informations les plus précises.