



VIETNAM

TREK AU TONKIN ET BAIE D'HALONG

10 Jours



REPERES

Type d'activité :	Randonnée itinérante accompagnée
Niveau de marche :	Bonnes conditions physiques – Marcheurs habitués
Niveau de déconnexion :	Sans Wifi – Peu de 3G et téléphone
Hébergement :	Chez l'habitant, éco-village, hôtel
Portage :	Affaires personnelles acheminées aux lieux d'hébergement par des porteurs
Encadrement :	Guide local francophone
Groupe :	De 4 à 8 personnes

VOTRE VOYAGE

Jour 1 : Hanoï – Thai Nguyen

Arrivée à l'aéroport d'Hanoï, accueil par l'équipe de notre partenaire, transfert par route jusqu'à un village rural à Thai Nguyen. Le soir, une animation de danse traditionnelle des Thaïs.

Nuit au village.

Repas compris : Dîner

Transfert : 100 km / 2h de route

Jour 2 : Thai Nguyen – Pan Hou – Thong Nguyen – Khoa Ha

On reprend la voiture en direction de Hoang Su Phi en passant à Tuyen Quang.

Le trek commence par une petite marche de 2 h jusqu'à un village où habitent les Yao rouges. Une famille vous y attend pour dîner au cours duquel vous aurez l'opportunité d'en savoir plus sur les coutumes et le mode de vie de cette ethnie.

Repas compris : Petit déjeuner – Déjeuner – Dîner

Transfert : 250 km / 6h de route

Jour 3 : Khoa Ha – Khoa Trung – Nam Ai

On entre dans le vif du sujet ! Ascension d'un col "aux portes du ciel". Après avoir été accueilli chez une famille Daos rouges pour le déjeuner, la marche continue vers Nam Ai, un village où cohabitent deux ethnies, les Yaos à tuniques longues et les Tays.

Repas compris : Petit déjeuner – Déjeuner – Dîner



Jour 4 : Nam Ai – Ho Pien

Un pied devant l'autre, votre trek continue dans la vallée. Après avoir déjeuné chez une famille Dao rouge, vous montez jusqu'en haut de la montagne en passant à travers des plantations de thé et des forêts de bambous jusqu'au village de Ho Pien. La nuit, vous dormez chez une famille Hmong.

Repas compris : Petit déjeuner – Déjeuner – Dîner

Jour 5 : Ho Pien – Giang Thuong – Lang Giang

Profitez de l'ambiance paisible des montagnes et de la convivialité de la famille chez qui vous avez passé la nuit. Après le petit déjeuner, vous continuez votre marche à travers les forêts de bambous, les rizières en terrasses, le long de la ligne de crête jusqu'à un village de Yaos Rouges. Vous descendez ensuite vers la vallée de Lang Giang, où vous passez la soirée chez une famille Tay.

Repas compris : Petit déjeuner – Déjeuner – Dîner

Jour 6 : Lang Giang – Bac Ha

Une fois rassasié, vous rejoignez votre véhicule dans la vallée qui vous conduit à Bac Ha. De là, vous grimpez jusqu'au village de Nam Mon. Sur le chemin, vous traversez des villages d'ethnies multiples et serez entouré de rizières en terrasses.

Repas compris : Petit déjeuner – Déjeuner – Dîner

Transfert : 120 km / 3h de route

Jour 7 : Marché traditionnel – Lao Cai (train de nuit vers Hanoï)

Visite d'un marché traditionnel, où les différentes ethnies rencontrées sur le trek effectuent des échanges hauts en couleur. Transfert en fin d'après-midi pour Lao Cai pour prendre le train de nuit pour Hanoï. (En cabine pour 4, climatisée avec couchettes molles, départ vers 20h30)

Repas compris : Petit déjeuner – Déjeuner – Dîner

Transfert : 70 km / 2h de route

Hébergement : A bord du train



Jour 8 : Hanoï – Cat Ba (sans guide)

Arrivée à Hanoi vers 5h du matin. En route, direction Hai Phong. Au port Beo vous attend un bateau pour se rendre sur l'île de Singe (trajet d'environ 20 minute). Votre temps de repos a commencé une fois le pied mis sur la terre de cette île magique !

Repas compris : Petit déjeuner

Transfert : 150 km / 3h de route

Jour 9 : Cat Ba (sans guide)

Farniente sur l'île, vous vous occupez comme vous le souhaitez !

Repas compris : Petit déjeuner

Jour 10 : Cat Ba – Hanoï (sans guide)

L'heure de la fin a sonné (... ou pas ?). Vous quittez l'île sur laquelle vous vous êtes si bien reposé après le trek. Retour à Hanoï prévu dans l'après-midi.

Repas compris : Petit déjeuner

Transfert : 150 km / 3h de route

CARTE



VENIR

Réserver votre vol Paris-Hanoï ne sera pas compliqué. D'autant que vous n'aurez pas encore débuté votre détox digitale... L'aventure commence dès l'aéroport où vous êtes accueilli par notre partenaire. Il se charge de vos transferts pendant tout le séjour. Il ne vous reste plus qu'à en pro-fi-ter !

Pour votre réservation d'avion, attention aux dates. Ce trek n'est organisé que d'octobre à avril pour éviter moussons et grosses chaleurs.

DETAILS DU VOYAGE

GROUPE

4 à 8 personnes (départ garanti à partir de 4 personnes*)

**Départ confirmé au plus tard 20 jours avant le début du séjour*

ENCADREMENT

- Guide local **francophone**
- Chauffeurs et porteurs locaux, qui connaissent parfaitement les sentiers pendant le trek

NIVEAU DE MARCHE

Pour des **marcheurs habitués** et personnes en bonnes conditions physiques.

Temps de marche entre 2 à 5 h par jour avec un dénivelé positif entre 200 et 600 m par jour.

Séjour non adapté aux personnes à mobilité réduite.

HEBERGEMENT

Hébergements variés :

- **éco-villages**
- **chez l'habitant**
- **resort**

Le niveau de confort est sommaire, notamment pendant le trek. Le couchage se fait en chambres-dortoirs.



REPAS

Cuisine vietnamienne et pique-niques certains midis.
Petits déjeuners, déjeuners et dîners chez l'habitant.



PORTAGE

Des porteurs se chargent d'amener votre sac à dos de voyage chaque soir au lieu d'hébergement.

Un petit sac à dos avec vos affaires pour la journée (gourde, en-cas, veste, etc.) est à prévoir pour le trek, à porter vous-même.

AVANT DE PARTIR

EQUIPEMENT A PREVOIR

Bagages

Prévoir un sac à dos confortable de 50 à 60 L pour vos effets personnels (qui sera acheminé au lieu d'hébergement tous les soirs) et un petit sac à dos pour les affaires de la journée.

Vêtements

- Pantalon de randonnée
- Short (1 maillot de bain au cas où)
- Tee-shirts respirant
- Polaire ou pull
- Cape de pluie + cape de sac
- Chapeau, casquette ou bandeau
- 1 tenue de rechange pour le soir
- Chaussettes de randonnée
- Chaussures de rechange pour le soir
- Chaussures de randonnée

Equipement

- Trousse de toilette et serviette de toilette
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Gourde, thermos ou poche à eau (1,5 L minimum)
- Encas ou snacks : fruits secs, chocolat, barre de céréales
- Frontale ou lampe de poche
- 1 paire de bâtons télescopiques (facultatif)
- Adaptateur de prise électrique
- Boules Quies
- Carte d'identité ou passeport valide

Pharmacie personnelle

- Vos médicaments habituels
- Anti-diarrhéique (type Tiorfan)
- Pansement intestinal (type Smecta)
- Pommade anti-inflammatoire
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Bande adhésive (type Elastoplast en 6 cm de largeur) efficace en prévention des ampoules
- Jeu de pansement adhésifs + compresses désinfectantes
- Pansements hydrocolloïdes anti-ampoules (type Compeed)
- Traitement pour rhume et maux de gorge
- Protection solaire (peau + lèvres)
- Biafine : pour les coups de soleil et les brûlures

**Liste non-exhaustive*

FORMALITES ADMINISTRATIVES

VISA

Depuis le 1er juillet 2015, les ressortissants français sont dispensés de visa pour un séjour n'excédant pas 15 jours (jours d'entrée et de sortie inclus). Cette mesure s'applique jusqu'au 30 juin 2018. (voir <https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/vietnam/#entree> pour des informations actualisées)

Pour tout séjour d'une durée de plus de 15 jours, ou pour un séjour à entrées multiples sur une période de moins de quinze jours, un visa est obligatoire.

Un délai de 30 jours est requis après la dernière sortie du Vietnam pour pouvoir bénéficier une nouvelle fois de la mesure de dispense de visa pour un séjour n'excédant pas 15 jours.

La demande de visa s'effectue auprès de l'ambassade du Vietnam à Paris. La date d'expiration du passeport français ne doit pas être inférieure à six mois à la fin de validité du visa ou du séjour au Vietnam.

Depuis le 1er février 2017, les autorités vietnamiennes ont mis en place pour 40 pays, dont la France, la possibilité de demander en ligne un visa pour la somme de 25 €. Cet "e-visa" est limité à une période de 30 jours maximum avec une seule entrée. Les bénéficiaires de cet e-visa récupèrent leur visa à leur arrivée à l'aéroport au Vietnam, auprès d'un guichet dédié. Cet "e-visa" n'a aucun impact sur les autres types de visas ni sur le droit d'entrée sans visa pour un séjour d'une durée ne dépassant pas 15 jours.

Pour de plus amples informations, contacter l'ambassade du Vietnam.

Pour les autres nationalités, veuillez-vous renseigner auprès des autorités consulaires vietnamiennes dans votre pays.

Règlementation douanière

Les produits de substitution (de type Subutex) sont formellement interdits à l'importation.

Avertissement concernant les médicaments !

La législation vietnamienne est sévère en matière de transport de certains produits pharmaceutiques dont la distribution sur place est assurée par l'Etat. Des condamnations ont été récemment prononcées à l'encontre de personnes transportant des boîtes de Lexomil et des comprimés de Myolastan.

Il est conseillé aux voyageurs suivant un traitement antidépresseur de conserver systématiquement l'ordonnance du médecin prescripteur, avec les doses nécessaires à la durée de leur séjour.

SANTE

Vaccins obligatoires

Aucune vaccination n'est obligatoire mais certaines vaccinations sont recommandées. Assurez-vous d'être à jour dans vos vaccinations habituelles et dans celles liées aux zones géographiques visitées.

Vaccins conseillés

La mise à jour de la vaccination diphtérie-tétanos-poliomyélite (DTP) est ainsi recommandée, en incluant rubéole, oreillons et rougeole chez l'enfant. La vaccination antituberculeuse est également souhaitable.

Autres vaccinations conseillées : en fonction des conditions locales de voyage, les vaccinations contre :

- la fièvre typhoïde,
- les hépatites virales A et B,
- la rage (en particulier pour les déplacements prévus dans les zones rurales isolées),
- l'encéphalite japonaise (pour des séjours en zone rurale au Vietnam) sont recommandées pour le Vietnam.

Demandez conseil à votre médecin ou à un centre de vaccinations internationales.

Prévention contre le paludisme

Le paludisme (ou malaria) est une maladie parasitaire (potentiellement grave) transmise par les piqûres de moustiques. Les mesures classiques de protection contre les moustiques durant la soirée et la nuit sont fortement recommandées. A noter qu'il n'existe plus de transmission de paludisme en zone urbaine au Vietnam.

S'agissant du traitement médicamenteux, il convient de s'adresser avant le départ à son médecin traitant ou à un centre hospitalier spécialisé dans la médecine des voyages. Le traitement devra être poursuivi après le retour en France, durant une durée variable selon le produit utilisé.

Durant votre séjour et pendant les deux mois qui suivent votre retour, en cas de fièvre, un avis médical doit être pris rapidement afin de mettre en œuvre dès que possible un traitement antipaludique éventuel.

Autres risques parasitaires, infectieux et traumatiques

Dengue

La transmission de la dengue s'effectue par l'intermédiaire de moustiques infectés. Les symptômes de la maladie s'apparentent à ceux de la grippe (forte fièvre, douleurs articulaires, maux de tête). Il n'existe actuellement pas de traitement préventif contre l'infection de la dengue, mais un vaccin est en cours de développement. En cas de fièvre, un avis médical doit

être pris rapidement. La prise en charge est donc avant tout symptomatique : prise d'antalgiques à base de paracétamol et repos. Il faut impérativement éviter la prise d'aspirine et d'anti-inflammatoire. La prévention individuelle repose essentiellement sur les moyens de protection contre les piqûres de moustiques.

Chikungunya

La transmission du Chikungunya est possible. Il n'existe actuellement pas de traitement préventif. La prévention individuelle repose essentiellement sur les moyens de protection contre les piqûres de moustiques.

Encéphalite japonaise

Cette maladie, qui n'existe qu'en Asie, se transmet par des moustiques, en zone rurale. Des cas humains ont été recensés dans les provinces du nord du Vietnam. Ces cas peuvent être mortels ou engendrer des séquelles neurologiques graves.

De ce fait, la vaccination contre l'encéphalite japonaise peut être nécessaire. Dans le cadre d'un voyage touristique, les protections physiques (vêtements longs, répulsifs, etc.) semblent efficaces. En cas de fièvre, il est vivement recommandé de consulter un médecin.

Zika

Le sud du Vietnam est touché par le virus Zika. Cette maladie est transmise par les piqûres de moustiques de type Aedes. Des cas de transmission du virus par voie sexuelle ont également été rapportés.

Les symptômes de la maladie sont généralement modérés (fièvre, maux de tête, douleurs articulaires, éruptions cutanées) et sont analogues à ceux observés au cours d'autres infections virales telles que la dengue. Toutefois, la survenue de complications graves telles que des cas de microcéphalies chez des nouveau-nés de femmes enceintes infectées par le virus et des complications neurologiques tels que des syndromes de Guillain Barré sont attestés.

Il est notamment recommandé à tous :

- de respecter les mesures habituelles de prévention des piqûres de moustique (cf ci-dessus), tant la nuit que le jour ;
- de consulter un médecin en cas de fièvre survenant pendant le voyage ou dans les semaines qui suivent le retour en France.

Il est conseillé aux femmes enceintes ou ayant un projet de grossesse de reporter leur voyage, et à défaut, de respecter les mesures de prévention des piqûres de moustique, d'éviter tout rapport sexuel non protégé pendant le voyage, ou avec une personne ayant pu être infectée par le virus Zika.

Source : <https://www.diplomatie.gouv.fr>

PRIX & CONDITIONS D'ANNULATION

PRIX

960 € / personne pour 10 jours et 9 nuits.

Prix établi pour des groupes de 4/5 pers, dégressif en fonction de la taille du groupe (jusqu'à 8 pers max).

CE QUE COMPREND LE PRIX

- Toutes prestations mentionnées
- Tous transferts, les transports mentionnés
- L'hébergement dans les Eco-villages et hôtels
- Les nuits chez l'habitant avec confort minimum et sommaire (moustiquaires, couvertures, draps sont fournis)
- Les billets du train de nuit Lao Cai – Hanoï (en cabine T4 climatisée avec couchettes molles)
- Le service des guides francophones pendant votre séjour (sauf à Cat Ba, sans guide)

CE QUE LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les vols internationaux et domestiques
- Les frais de visa
- Les boissons, les repas non mentionnés
- Les dépenses personnelles
- Les pourboires
- Les Assurances Voyages facultatives :
 - o L'assurance-annulation qui protège du risque financier d'annulation (attention, ce contrat doit être souscrit au maximum dans les 48h suivant l'achat de votre séjour)
 - o L'assurance-assistance qui couvre essentiellement les frais de rapatriement, médicaux et perte de bagages

Pour plus d'informations, rendez-vous sur notre site www.oor.zone, page What the F.A.Q, rubrique Assurances Voyage.

CONDITIONS D'ANNULATION

Par le randonneur :

- Si l'annulation intervient **jusqu'au 30^{ème} jour** avant le début du séjour, 90% de la totalité du montant du séjour est restitué au voyageur.
- Si l'annulation intervient **entre le 30^{ème} et le 10^{ème} jour** avant le début du séjour, 50% de la totalité du montant du séjour est restitué au voyageur.
- Si l'annulation intervient **après le 10^{ème} jour** avant le début du séjour, il n'y a aucun remboursement.

Par le partenaire :

- Si l'annulation intervient avant la date de départ, la totalité du montant de séjour est restitué au voyageur.
- Si en cours de séjour, le partenaire se trouve dans l'impossibilité de fournir un élément substantiel du séjour prévu dans le contrat, le participant sera remboursé au prorata des prestations qui n'ont pu être fournies.



INFORMATIONS ADMINISTRATIVES

OOR SAS

Agence de Voyage

Immatriculation Atout France IM074180003

Coordonnées reservation@oor.zone
04 80 96 98 73

Siège social 247 avenue de Courmayeur
74400 Chamonix-Mont-Blanc

RCS / SIREN RCS Annecy 832704084

N° TVA intracommunautaire FR66832704084

Garant **APST**
15 avenue Carnot 75017 Paris

RCP **Allianz IARD**
1, cours MICHELET – CS 30051 - 92076 Paris La Défense
Risques couverts : Vente de services de voyage, voyage organisé, transport et hébergement

Montant des garanties : 2 250 000 euros par année d'assurance

