



Vietnam

Le Vietnam, On "nem"



On aime la Haute Région au Nord du Vietnam pour marcher...

**12 jours - 11 nuits - 3
jours 1/2 de marche**

- Départ garanti à partir de 4
- Séjour itinérant
- Sans portage
- Accompagné
- En famille

Code voyage :
VN3NEMS



Les points forts

- **3 jours de marche dans les montagnes et nuits chez l'habitant**
- **un carnet de voyage remis et remplis sur place en souvenir pour les enfants**
- **la baie d'Along terrestre à vélo**
- **un spectacle de marionnettes sur l'eau à Hanoï**



Avant votre départ, pensez à vérifier la validité de la fiche technique sur notre site web.

http://www.labalaguere.com/vietnam_nem.html

*On aime les rencontres avec les minorités et leurs traditions,
On aime les montagnes en forme de dragons,
On aime les chapeaux coniques qui font de l'ombre dans les rizières,
On aime les légendes de la Baie d'Along,
On aime la visite de Hanoi en « tuc-tuc »,
On aime les balades à vélo dans les pains de sucre,
... et les enfants aimeront jouer les explorateurs et remplir un carnet de voyage remis par le guide à l'arrivée !!*

■ PROGRAMME

JOUR 1

vol Paris /Hanoi.

JOUR 2

Arrivée à l'aéroport de Hanoi. Afin d'optimiser et de ne pas rentre la route trop longue, nous partons directement pour la Moyenne Région et nous dormirons à Tuyen.

Temps transfert : 4h.

JOUR 3

Nous poursuivons la route pour le nord et pénétrons dans le Massif de la Rivière Claire, théâtre de nos aventures exploratoires. À Ban Giang nous attendent guide local, porteurs et cuisinier : Yao ou Tay, membres des populations que nous croiserons sur les chemins et qui nous hébergeront la nuit venue. Nuit chez l'habitant.

Temps de marche : 2h. Temps transfert : 3h30.

JOUR 4

Nous marchons jusqu'au village de Phin Ho. Nous sommes en territoire Yao Rouge, l'une des 12 tribus descendante du Chien Dragon « Pan Hou ». Pan Hou épousa une princesse chinoise de sang royal après avoir relevé le défi impérial de tuer le chef ennemi. Le terme Yao signifie exempté de corvée car, en effet, l'empereur, pour récompenser Pan Hou, libéra de toute taxe et corvée la descendance de ce chien légendaire et lui céda la moitié du royaume, en le partageant en deux dans le sens de la hauteur. C'est ainsi que les Yaos furent confinés dans les montagnes. Nuit chez l'habitant.

Temps de marche : 2h. Dénivelé : + 200m / - 100m.

JOUR 5

Nous marchons toujours en territoire Yao, dans un paysage de rizières en terrasses et de thé sauvage. Nous sommes en effet à un des points de départ de la célèbre Route du Thé qui s'achevait au Pakistan après avoir traversé Yunnan et Tibet. Nuit chez l'habitant.

Temps de marche : 2h30. Dénivelé : + 100m / - 200m.

JOUR 6

Leur connaissance de la forêt a apporté aux Man Ta Pan une grande maîtrise de la phytothérapie. Chaque village a son chaman communiquant avec les esprits. Nous descendons du massif, plus bas vivent les Yaos à tunique longue, aux maisons sur pilotis, puis au fond de la vallée, nous retrouvons le damier des rizières des Tays, membres de la nation Thaïe qui essaima jusqu'en...Thaïlande. Nuit en bungalow dans un jardin luxuriant.

Temps de marche : 2h. Dénivelé : - 300m.

JOUR 7

Après une matinée dans le cadre de l'écolodge, consacrée à la mise à jour du journal de voyage ou du repos (*spa possible en option*), nous prendrons la route puis la piste à travers le massif pour rejoindre Pho Lu.

Le soir arrivé, le train de nuit nous emmènera sur Hanoi. Nuit en train en cabine couchettes.

Temps transfert : 5h.

JOUR 8

Route pour la baie d'Halong à travers le Nord du Delta du Fleuve Rouge. Nous avons choisi de nous écarter des lieux touristiques, nous emménageons dans un petit hôtel au pied d'un de ces pains de sucre qui font la renommée de la baie. L'après-midi, balade botanique et observation des oiseaux dans les karsts. Nuit à l'hôtel.

Temps transfert : 4h.

JOUR 9

Nous embarquons pour une croisière dans la baie. À la vision de ces paysages si mystérieux, notre guide contera les légendes qui enjolivent l'histoire des lieux mais aussi de toute l'histoire du pays. Après notre déjeuner à bord, route pour le Sud du Delta du Fleuve Rouge, vers d'autres pains de sucre, ceux de la Baie d'Halong sur terre. Nuit à l'hôtel.

Temps transfert : 4h.

JOUR 10

Ici les collines jaillissent des rizières, elles sont cernées par des cours d'eau qui serpentent en mille bras. Le relief est occupé par une forêt où les arbres sont comme atrophiés par le manque de terre disponible dans les failles de la roche. C'est ici que viennent les chasseurs de bonsaïs alimentant les amateurs de Hanoi en Limonia et ficus. Randonnée à bicyclette. Puis nous rentrerons sur Hanoi où nous attend un spectacle de marionnettes sur l'eau. Nuit à l'hôtel.

Temps de vélo : 3h.

JOUR 11

Tour de « tuc-tuc » (rickshaw ou cyclo-pouss) pour découvrir Hanoi et visite du Temple de la Littérature puis du Musée d'Ethnographie. Transfert pour l'aéroport et embarquement pour votre vol retour.

JOUR 12

Arrivée à Paris.

Ce programme vous est donné à titre indicatif ; la Balaguère et l'équipe locale se réservent le droit de modifier l'itinéraire en cas de force majeure ou d'impératifs d'ordre pratique ou sécuritaire.

Extension CAMBODGE

Angkor : Découvrez des temples de la cité d'Angkor sur 5 jours (3 nuits) avec un guide francophone, puis repartez directement du Vietnam pour la France.

Supplément aérien : à partir de 280€ (comprenant le vol Hanoi/Siem Reap et Siem Reap/Paris)

Supplément terrestre : à partir de 295€, base 2 personnes en chambre double.

Code : KH2EXAN

■ INFOS PRATIQUES

DATES DE PROGRAMMATION

février, mars, avril, juillet, aout, octobre, décembre

DÉPART GARANTI À PARTIR DE (PERS.)

4

GROUPE LIMITÉ ENVIRON À (PERS.)

15

NIVEAU

3 jours et demi de marche 2 à 4 heures de marche/jour facile avec de faibles dénivélés. 1/2 journée de vélo sur terrain plat.

EN FAMILLE À PARTIR DE (ANS)

8

PORTRAGE

Uniquement les affaires de la journée.

ENCADREMENT

Guide vietnamien francophone.

Des équipes locales vous accompagnent également selon les secteurs géographiques. Ainsi, le groupe peut se retrouver seul le temps d'un vol ou d'un train de nuit. Votre guide vous fera embarquer dans un de ces moyens de transport, et le second guide vous accueillera à l'arrivée du train ou de l'avion. Ceci permet de profiter de connaissances plus pointues de chaque guide sur sa région et de multiplier les rencontres....

HÉBERGEMENT

5 nuits hôtels en chambres doubles (SdB privée) ; 3 nuits chez l'habitant en chambre commune, 1 nuit dans le train en couchette, 2 nuits dans l'avion selon les horaires de vol.

Les nuits chez l'habitant se font dans des conditions parfois simples et rustiques. Les nuits se font sur des nattes à même le sol, recouvertes de matelas mousse. Pour plus de confort, nous vous conseillons d'emmener un matelas complémentaire (type autogoflant). Nous avons choisi de privilégier lors de ces soirées, les rencontres avec les habitants et leur style de vie. Ainsi nous faisons appel à votre adaptabilité et tolérance si les coutumes ne sont pas les mêmes que chez nous...Cela dit vous avez choisi ce voyage, pour le dépaysement ! ; 1 nuit dans le train en couchette ; 2 nuits dans l'avion selon les horaires de vol.

REPAS

Lors des soirées en ville, repas pris dans des restaurants locaux, sinon pris chez l'habitant, préparés par notre équipe locale. Repas libres à Hanoï. La cuisine vietnamienne n'est pas épicee et est un véritable délice !

Eau en bouteille disponible quasiment tous les jours, mais dans le souci, de préserver l'environnement et du traitement des déchets ; l'utilisation de Micropure ou d'Hydrochlorazone, pour purifier l'eau, reste conseillée.

DÉPLACEMENTS

Les transports routiers se font en minibus privée et en train.

TRANSPORT DES BAGAGES

Vos bagages seront transportés d'un hébergement à l'autre en véhicule lors des visites et par des porteurs pendant le trekking.

FORFAIT TOUT COMPRIS EXCEPTÉ

- les repas à Hanoi,
- les frais de visa,
- les boissons,
- les pourboires d'usage,
- les frais d'inscription
- et l'assurance.

BUDGET

Vous aurez besoin d'un petit budget, pour vos boissons, les repas à Hanoi, les pourboires, vos dépenses personnelles (souvenirs par exemple...). Prévoyez donc un budget de plus ou moins 100 €.

FORMALITÉS

Les mineurs doivent désormais posséder leur propre passeport selon les mêmes conditions que les adultes.

■ ÉQUIPEMENT

LES BAGAGES

- 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, éviter les valises encombrantes lors du trek.

LES VÊTEMENTS

À adapter selon les saisons:

- 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 (prévoir une plus épaisse pour l'hiver)
- 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

LE MATERIEL A EMPORTER

- 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
 - 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 recharge
 - de la crème anti-moustique (corps et vêtements)
 - vos affaires de toilette
- de manière optionnelle :**
- des serviettes humidifiées type «Calinette» à bruler où à ramener dans une poubelle
 - des sacs plastiques pour l'étanchéité de vos affaires
 - des Boules Quiès
 - un matelas type karrimat ou mieux encore, autogonflant.

LA PHARMACIE

- une petite pharmacie personnelle : élastoplast, désinfectant, gaze stérile, aspirine ou paracétamol, seconde peau (Compeed, Spenco), traitement antipaludéen, micropur etc...,

LE MATÉRIEL FOURNI PAR LA BALAGUÈRE

Lors des nuits chez l'habitant, vous aurez à disposition :

- des matelas mousse
- des oreillers
- des moustiquaires

AUTRES PRÉCISIONS

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.

■ INFOS PAYS - VIETNAM

A. TRANSPORT AÉRIEN

Vol régulier sur Malaysian Airlines, Singapour Airlines, ou une autre compagnie régulière, au départ de Paris.

B. FORMALITÉS

PASSEPORT

Passeport obligatoire valable 6 mois après la date d'entrée dans le pays pour les adultes et les enfants. Les enfants doivent posséder leur propre passeport. L'autorisation de sortie du territoire pour les mineurs n'existe plus depuis janvier 2013.

VISA

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'Hanoï 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.

C. SANTÉ

VACCINS OBLIGATOIRES

Aucune vaccination n'est exigée pour l'entrée en territoire vietnamien des voyageurs en provenance d'Europe.

Il est recommandé d'être à jour pour les vaccinations suivantes : vaccinations « universelles », c'est-à-dire celles que devraient avoir tous les Européens, en dehors de tout voyage : tétanos, polio, diphtérie et hépatite B.

AUTRES POINTS DE SANTÉ

Il est préconisé de se faire prescrire un traitement préventif contre le paludisme quelques semaines avant le départ. Consultez votre médecin traitant pour de plus amples renseignements.

D. VIE COURANTE

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 Hanoï en hiver et 17h en été.

CHANGE

La monnaie nationale est le đồng (Dg).

1 EUR 27,200 VND taux de change au 21/10/2014.

MOYENS DE PAIEMENT

Vous pourrez échanger des euros. N'oublier pas de demander des petites coupures de đồngs (monnaie vietnamienne), car il est plus intéressant de payer en monnaie locale qu'avec des devises étrangères.

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

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. Pour joindre la France depuis le Vietnam, il faut composer le 00 33 suivi du numéro de votre correspondant.

COUVERTURE GSM

La couverture GSM est également bonne au Vietnam, bien que le réseau ne soit pas forcément disponible dans les régions éloignées.

Depuis 2010, le Vietnam dispose aussi d'un réseau étendu GPRS et 3G.

INTERNET

Vous trouvez des cyber-café partout au Vietnam, même dans les petites villes.

ÉLECTRICITÉ

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.

E. SÉCURITÉ

Le Vietnam n'est pas encore un pays de tourisme de masse. Aussi, on ne relève pas encore un fort taux de délinquance envers les touristes. Toutefois les vols à l'arraché se développent peu à peu dans les zones touristiques.

Afin d'adopter quelques règles de sécurité lors de vos déplacements en ville, nous vous recommandons de vous informer sur le site internet <http://www.diplomatie.gouv.fr>, « Conseils aux voyageurs », choisir le pays puis la rubrique « Sécurité ».

F. REPÈRES GÉOGRAPHIQUES

LE PAYS

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

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, 800 espèces d'oiseaux, 180 de reptiles, 80 d'amphibiens...

Sur les 275 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...

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 Lư 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 Hôï An et Hué.

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.

Hanoï	jan/fév	mars/avril	mai/juin	juil/aout	sept/oct	nov/déc
T° moy. C°	17	22	28	28,5	26	19,5
Préc. moy/ mois	25 mm	76 mm	212 mm	269mm	211mm	34mm

Hoi An/ Danang	jan/fév	mars/avril	mai/juin	juil/aout	sept/oct	nov/déc
T° moy. C°	22	26	29,5	29,5	27	23
Précip.moy	45 mm	22 mm	67 mm	114 mm	403 mm	247 mm

Saïgon	jan/fév	mars/avril	mai/juin	juil/aout	sept/oct	nov/déc
T° moy. C°	26,5	29,5	28,5	27	27	26,5
Précip.moy	5,5 mm	21 mm	247 mm	287 mm	294 mm	59 mm

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 œuvre 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'en cours de développement, 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.

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 engrains 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 (bamboo, 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.

G. REPÈRES ÉCONOMIQUES

SALAIRS COMPARATIFS

Le salaire d'un assistant qualifié à Saigon est autour de 5 000 000 VND/mois (166 EUR)

Le salaire d'un cadre moyen tourne autour de 10 000 000 VND/mois (330 EUR)

PRINCIPALES ACTIVITÉS DU PAYS

Le secteur agricole, en déclin, est dominé par les cultures et les plantations (riz, café, noix de cajou, maïs, poivre, patate douce, cacahuète, coton, caoutchouc, thé), et l'aquaculture.

Cependant, c'est le secteur qui emploie la plus grande partie de la population. Il a représenté en 2013 environ 20% du PIB vietnamien.

L'industrie, qui représente plus de 38,5% du PIB, est le principal moteur de la croissance vietnamienne. Le secteur reste dominé par les grands groupes publics.

Les principales industries du pays sont le textile, l'agro-alimentaire, l'industrie du meuble, l'industrie plasturgique et papetière.

Le secteur énergétique est en pleine croissance depuis plusieurs années (charbon, hydrocarbures, électricité, ciment, sidérurgie, industrie navale).

Bien qu'il soit "un nouveau venu" dans l'industrie du pétrole, le Vietnam est aujourd'hui le troisième plus grand producteur d'Asie du sud-est.

Le pays mise également sur les industries à forte valeur ajoutées telles que l'automobile, l'électronique et l'informatique (logiciels).

Le secteur des services est tiré par le tourisme et les télécommunications. Ces secteurs très porteurs devraient contribuer massivement à la santé économique du pays dans les années à venir. Le secteur tertiaire pesait déjà 42,2% du PIB en 2013.

H. REPÈRES CULTURELS

POINTS D'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 sœurs Trung, en l'an 40 de notre ère.

938 - Ngô Quyên 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 bouillonement 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 réuniifié 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.

PEUPLES, ETHNIES ET LANGUES

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 Brâun, environ 300.

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), Édê (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.

RELIGIONS

Le bouddhisme theravāda, le bouddhisme mahāyāna, le taoïsme et le confucianisme sont les religions dominantes du Vietnam.

D'après le rapport du 1er avril 2009 du Bureau des statistiques vietnamien, 6,8 millions (ou 7,9 % de la population totale) pratiquent le bouddhisme, 5,7 millions (6,6 %) sont catholiques, 1,4 million (1,7 %) sont des adhérents de Hòa Hảo, 0,8 million (0,9 %) pratiquent le caodaïsme, et 0,7 million (0,9 %) sont protestants.

Au total, 15,651,467 Vietnamiens (18,2 %) sont officiellement enregistrés dans une religion.

Environ 81 % de la population vietnamienne ne souscrit à aucune religion.

Le culte des ancêtres reste un des fondements de la société vietnamienne. Il s'apparente à une piété, limitée au cercle familial. Autrement dit, les Vietnamiens croient en la protection des ancêtres sur leurs descendants, de même qu'ils ne peuvent concevoir de ne pas avoir d'enfant, ce qui reviendrait à être condamné à une errance éternelle après la mort.

ART

Bien que très influencée par les traditions chinoises, cham et khmère, 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 / NOURRITURE

La cuisine vietnamienne fait partie des atouts incontestables du pays. Elle est riche et variée du nord au sud et vous gouterez 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 de la vermicelle 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 bœuf. 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 bœuf, spécialité de la ville de Hué.

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 Mý Tho

Ta pin lu, fondue vietnamienne.

Bánh cuốn, raviolis au porc haché et champignons noirs

Bun bo cari, vermicelle de riz au bœuf 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.

AUTRES ASPECTS

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.

I. UN COMPORTEMENT RESPONSABLE

US ET COUTUMES

Le Vietnam est encore empreint de traits culturels traditionnels.

Quelques exemples : il est fondamental de ne pas "perdre la face" ; avoir la peau claire est un canon esthétique ; de nombreux Vietnamiens continuent de faire appel à la géomancie pour les événements importants...

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'essayer 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.

Evitez 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 bisous.

La tenue vestimentaire est une marque de politesse, il faut se vêtir de manière à respecter l'autre.

Evitez les décolletés, les bras et jambes découvertes en montagne comme dans les temples.

Respectez les personnes âgées.

A éviter les sujets délicats comme la politique, plus particulièrement le communisme....

Assis, on évitera de présenter la plante de ses pieds aux autres.

SAVOIR VIVRE (DONT PRISE PHOTOS)

Photographier (ou filmer), oui mais ... Avec leur consentement lorsqu'il s'agit de personnes.

Lorsque vous photographiez les gens, faites-le avec parcimonie et respect ; essayez de vous mettre leur place : de quelle manière accepteriez-vous que l'on vous photographie, comment n'aimeriez-vous pas qu'on le fasse ?

Vous pouvez photographier les paysages sans limites !

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 jrs 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.

Comptez 1\$/jour/participant pour les guides. Le plus simple est de rassembler les sommes dans des enveloppes que vous remettrez au guide.

SOUVENIRS

Privilégiez l'achat d'artisanat fabriqué localement afin de soutenir le savoir faire local.

Objets laqués et incrustés de nacre, nappes et autres broderies, boîtes et objets en cannelle, chapeaux coniques, Áo dài (tunique traditionnelle des Vietnamiennes), cuivres et bronzes, faïences, porcelaines, peintures sur soie, tableaux en soie, pièces de monnaie et billets de banque, tableaux et affiches...

Pensez à la préservation du patrimoine naturel et culturel : on ne repart pas avec des fleurs, coquillage, pierres, antiquités...

Les magasins d'antiquités regorgent d'objets anciens, mais attention à l'arnaque. Ils sont en vente libre, mais il est impossible de les sortir du pays sans une autorisation spéciale.

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.

CHARITÉ ET MAIN TENDUE

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.

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.

CHARTE ETHIQUE ET B.A.BA

Vous trouverez également dans votre carnet de voyage, des documents « la charte éthique du voyageur » et le « B.A B.A du randonneur », qui vous donneront des pistes pour ne laisser (et encore !) que l'empreinte de vos pas, avoir une attitude « responsable et solidaire ».

PROJETS DE DÉVELOPPEMENT

Les réformes et les objectifs de croissance économique et de réduction de la pauvreté au Vietnam y sont présentés en ce qui concerne quatre grands domaines :

La restructuration des institutions économiques, l'éducation, la formation et le développement des ressources humaines, la mise en place d'une économie du savoir, la protection de l'environnement et la prévention des catastrophes naturelles.

J. LEXIQUE

- Bonjour, bonsoir, au revoir : Chào
- Bonjour monsieur : Chào Ông
- Bonjour madame : Chào Bà
- S'il vous plaît : làm ơn
- Merci : cam ơn
- Pardon : Xin lỗi
- Oui : Vâng ; Co
- Non : khong
- Comment vous appelez vous ? : Tên ... là gi ?
- je m'appelle ... : Tôi là nguoi phap...

K. EN SAVOIR PLUS...

BIBLIOGRAPHIE

- « 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'insomnie, 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

CARTOGRAPHIE

- Vietnam Nord (1/600 000) aux éditions allemandes Reise Know-How
- Vietnam Sud (1/600 000) aux éditions allemandes Reise Know-How
- Vietnam/Laos (1/200 000) IGN

ADRESSES UTILES

Ambassade du Vietnam : 61 rue de Miromesnil - 75008 PARIS

Standard: 01 44 14 64 00 vnparis.fr@gmail.com

SOURCES

Wikipédia, le guide du routard, lonely planet.

■ ASSURANCES

Conformément à la réglementation de notre profession, La Balaguère est assurée en Responsabilité Civile Professionnelle. Cependant, chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage.

Nous vous rappelons qu'une carte de crédit ne couvre en général que l'assistance rapatriement et pas l'annulation de votre voyage, et ce, à condition d'avoir utilisé cette carte pour payer l'intégralité du voyage.

Nous vous proposons 3 formules d'assurance au choix à souscrire au moment de l'inscription.

Forfait N°1 : assurance annulation simple à 2,5 %

Cette assurance permet le remboursement des sommes engagées (à l'exclusion des frais d'inscription et du coût de l'assurance) en cas d'**annulation** liée à l'une des causes ci-après : **accident grave, maladie ou décès** de l'assuré, de son conjoint ou de l'accompagnant, ainsi que de certains membres de leur famille.

Forfait N°2 : assurance annulation simple ET assistance/rapatriement à 3,7 %

Cette assurance permet, en plus des garanties décrites dans le forfait N°1,

- de profiter de **prestations d'assistance** en cas de maladie ou blessure au cours du voyage ainsi que la **prise en charge de votre rapatriement** à votre domicile si nécessaire.
- d'être remboursé au prorata temporis (hors frais de transport et avec un délai de carence) en cas d'**interruption de séjour** suite à un accident, au décès d'un proche ou à certains sinistres.

Forfait N°3 : forfait "super multi-risques" : 4,8 %

Cette assurance propose, en plus des garanties décrites dans les forfaits N°1 et N°2,

- une garantie annulation plus étendue avec le remboursement des sommes engagées (déduction faite d'une franchise) en cas d'**annulation pour toute cause justifiée** y compris le **départ impossible** lié à un cas de force majeure
- la prise en charge d'une partie des frais sur place en cas de **retour impossible** lié à un cas de force majeure
- un dédommagement (plafonné) pour **la perte, le vol ou la destruction de bagages**
- le paiement d'une indemnité pour un **retard de livraison de bagages** de plus de 48H

Vous recevrez avec la confirmation de votre inscription un extrait des conditions générales du contrat choisi. Veuillez le lire attentivement pour connaître les exclusions au contrat, les montants des franchises, les formalités de déclaration. Emportez ce document avec vous lors de votre voyage. La durée de validité de toutes les garanties correspond aux dates de voyage indiquées sur la facture et ne s'applique qu'aux prestations vendues. Pour les départs et les retours différés, nous consulter.

Attention : si vous souscrivez uniquement le contrat N° 1 (assurance annulation simple), cela signifie que vous possédez votre propre assurance assistance-rapatriement (liée notamment à certaines cartes de crédit). Nous vous conseillons de bien vérifier votre contrat et les garanties couvertes. Dans ce cas, nous vous demandons de nous indiquer lors de votre inscription le nom de votre compagnie et votre numéro de contrat. Mais sachez que vous assumerez, de ce fait, la responsabilité des risques encourus, notamment peut-être l'avance de certains frais.

Important : Si vous devez utiliser l'assistance en cours de voyage, vous devez impérativement obtenir l'accord préalable d'Europe Assistance avant de prendre toute initiative ou d'engager toute dépense en téléphonant au : 33 1 41 85 85 85 et en rappelant le n° de contrat . 58 662 860.

■ CERTIFICATION ATR

La Balaguère est membre fondateur d'ATR « Agir pour un Tourisme Responsable ». La certification « Vers un Tourisme Responsable » nous a été décernée en septembre 2009 par l'AFNOR certification.

À partir de valeurs communes basées sur le respect, la solidarité et la qualité, ATR a pour objectif d'harmoniser les pratiques professionnelles de ses membres. La certification impose de respecter des critères exigeants :

- promouvoir un tourisme qualitatif pour une découverte authentique et un développement durable des régions d'accueil;
- veiller au respect de la législation du pays en matière de tourisme et de sous-traitance;
- veiller à ce que les retombées économiques soient le plus justement réparties entre les acteurs de nos voyages et assurent une juste rémunération des services ;
- respecter et vous sensibiliser aux usages et différences culturelles des régions d'accueil;
- respecter l'environnement et le patrimoine culturel et naturel;
- vous informer de façon transparente et sincère sur les conditions de votre voyage.

Nous vous invitons à partager nos engagements en vous référant notamment à la charte éthique du voyageur qui se trouve dans votre dossier voyage et qui vous accompagnera dans cette démarche. Plus d'informations sur la certification ATR sur www.tourisme-responsable.org

■ CONTACTS

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,

- consultez notre site sur : www.labalaguere.com
- appelez-nous au : 05 62 97 46 46
- envoyez-nous un fax au : 05 62 97 43 01
- un e-mail : labalaguere@labalaguere.com
- ou encore, écrivez nous à : La Balaguère Route du Val d'Azun, BP3 F 65403 Arrens-Marsous cedex

EN CAS D'URGENCE ABSOLUE

Si vos proches doivent vous contacter pendant ce séjour, Faites appeler le 05 62 97 46 46, nous vous mettrons en relation.



CHAQUE PAS NOUS RAPPROCHE

