



lonely planet

Laos

**Les plus
beaux treks**

**La boucle
de Tha Khaek
détaillée**

**Les secrets
d'une cuisine
authentique**

Les quatre sections de ce guide

Préparer son voyage

Les expériences incontournables, les itinéraires et de nombreuses idées inspirantes



Sur la route

Des conseils pour découvrir la destination, vivre des expériences locales, tester les meilleurs restaurants...



Carnet pratique

Toutes les informations pratiques essentielles dont vous avez besoin pour votre voyage

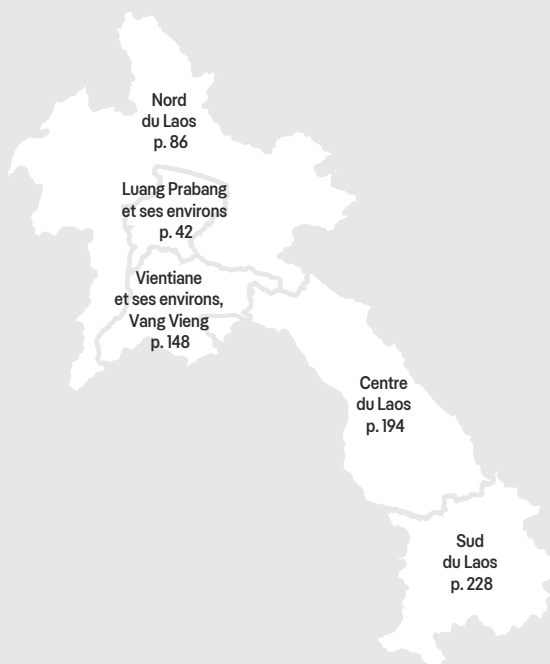


Comprendre

Les particularités à connaître et l'histoire de la destination racontées de manière originale et vivante



Laos



**David Eimer, Zinara Rathnayake, Nick Ray,
Dave Stamboulis, Aydan Stuart**



JUSTIN FOLKES/LONELY PLANET ©

Tat Fan (p. 249), plateau des Boloven

SOMMAIRE

Préparer son voyage

Le voyage commence ici	4
Carte du Laos	6
Expériences incontournables	8
Villes et régions	18
Itinéraires	20
Quand partir	28
Avant de partir au Laos	30
À table !	32
Circuler à moto au Laos	35
Activités de plein air	36

Sur la route

Luang Prabang et ses environs	43
Luang Prabang.....	48
Environs de Luang Prabang.....	73

Nord du Laos	86
Trekking dans le nord du Laos.....	92
Huay Xai.....	94
Environs de Huay Xai....	100
Luang Namtha.....	102
Un trek à Luang Namtha	108
Environs de Luang Namtha.....	110
Udomxai et ses environs	114
Phongsali.....	119
Nong Khiaw	124
Environs de Nong Khiaw	130
Sam Neua et ses environs	134
Phonsavan.....	140

Vientiane et ses environs, Vang Vieng	149
Vientiane.....	154
Environs de Vientiane	172
Vang Vieng	179

Centre du Laos	194
Savannakhet.....	198
Environs de Savannakhet.....	205
Khammouane	212
Bolikhamsai.....	224

Sud du Laos	229
Pakse et ses environs....	234
Champasak et ses environs	239
Plateau des Boloven.....	248
Si Phan Don.....	262

Carnet pratique

Arriver au Laos	276
Comment circuler	279
Argent	281
Hébergement	282
Avec des enfants	283
Voyage et handicap	284
Santé et sécurité	285
Manger, boire et sortir	288
Voyage responsable	290
Faune sauvage	293
Les Laotiens	294
Bon à savoir	295
Langue	296

Comprendre

Une histoire du Laos en 15 lieux	300
À la rencontre des Laotiens	304
Esprits et figures mythologiques	306
L'imaginaire laotien	309
Index	313



Cérémonie du *tak bat* (p. 55), Luang Prabang



Don Det (p. 263)

LAOS

LE VOYAGE COMMENCE ICI

Le Laos est une destination unique en Asie du Sud-Est, raison pour laquelle je ne me lasse pas d'y retourner. J'aime la façon dont le voyage s'effectue à un rythme lent au milieu de paysages encore épargnés par la frénésie de construction qui touche ses voisins. La majeure partie du Laos rural demeure une mosaïque intemporelle de rizières d'un vert intense ponctuées de maisons en bois sur pilotis, tandis que les moines des temples bouddhiques de Luang Prabang défilent chaque matin avec leurs bols à aumônes dans les rues séculaires, merveilleusement photogéniques, de la ville.

Des parcs nationaux, des grottes et des cascades émaillent le territoire. Des tyroliennes survolent la jungle et de formidables itinéraires de trekking s'offrent à moi quand j'ai envie d'activité physique. J'apprécie tout autant de glisser en kayak sur les eaux majestueuses du Mékong à Si Phan Don ou de flotter paresseusement dans une grosse chambre à air (tubing). Mais ce qui m'enchant le plus dans ce pays au carrefour des peuples et des cultures, c'est l'hospitalité souriante des Laotiens.

David Eimer

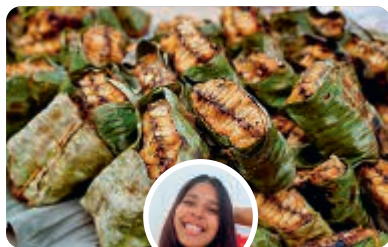
David est un journaliste et auteur basé à Bangkok qui se plaît à explorer les régions les moins fréquentées d'Asie du Sud-Est. Il a écrit le chapitre Sud du Laos.



Mon expérience préférée est de me prélasser sur une terrasse sur l'île de **Don Det** en regardant le soleil se lever au-dessus du Mékong dans une explosion de couleurs.

SUR LE TERRAIN

Nos auteurs présentent les lieux qui, pour eux, incarnent le mieux le Laos.

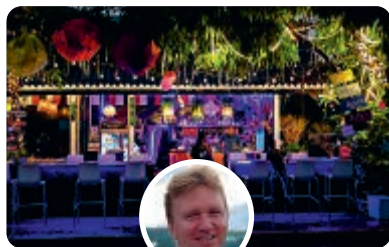


En compagnie d'un guide, je me suis frayé un chemin parmi les commerçantes du marché, vivant et matinal, de Luang Prabang (p. 53), m'arrêtant devant chaque étal d'herbes sauvages, de poissons de rivière ou de fruits exotiques et grignotant un rayon de miel rempli de larves d'abeilles dans une feuille de bananier (photo). Depuis, je suis captivée par la façon dont la cuisine laotienne accommode délicieusement les produits frais de saison.

Zinara Rathnayake

@zin10santafe

Zinara Rathnayake est une auteure spécialisée dans le voyage, la culture et la cuisine, qui vit au Sri Lanka. On lui doit le chapitre Luang Prabang et ses environs.



Vientiane m'a attiré pour la première fois sur l'autre rive du Mékong en 1995. J'ai alors passé une semaine à flâner avec les habitants, à boire la Beerlao et à prendre goût à l'approche décontractée de la vie. Trente ans plus tard, je n'ai pu résister à la tentation d'organiser une tournée des bars... euh... je veux dire un itinéraire de promenade (p. 165) dans la plus petite capitale du Mékong, qui se parcourt très bien à pied.

Nick Ray

@lpnickray

Collaborateur de Lonely Planet depuis 1998, Nick réside à Phnom Penh, au Cambodge. Il a rédigé le chapitre Vientiane et ses environs, Vang Vieng.

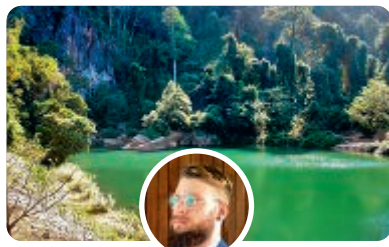


Le **nord du Laos** me rappelle pourquoi je suis tombé amoureux de l'Asie du Sud-Est, il y a une vingtaine d'années. Tout y est si tranquille. Le tourisme reste encore une nouveauté dans beaucoup d'endroits et visiter des sites comme les grottes de Vieng Xai en ne croisant presque personne m'émerveille. Pour moi, contempler d'en haut la Nam Ou (photo ; p. 126) qui serpente entre les pics karstiques fait partie des expériences inoubliables dans une vie.

Dave Stamboulis

@www.davestamboulis.com

Auteur et photographe de voyage, Dave s'intéresse plus spécifiquement aux destinations reculées. Il a écrit le chapitre Nord du Laos.



Le Laos figure parmi mes terrains d'aventure de prédilection en Asie du Sud-Est. J'y ai découvert que discuter avec les gens devant un verre était la meilleure façon d'être au courant des nouveautés. La quête des plus belles randonnées m'a souvent conduit dans les paysages vierges du centre du pays. Mon itinéraire favori traverse la grotte de Tham Kong Lor (photo ; p. 216), un parcours difficile qui réserve des panoramas éblouissants.

Aydan Stuart

@aydanstuart

Aydan vit de sa plume et habite Chiang Mai, en Thaïlande. Il aime la montagne, camper et les fêtes de village. Il est l'auteur du chapitre Centre du Laos.

Gibbon Experience

Un réseau de tyroliennes en pleine jungle dans le nord du Laos (p. 98)

Trek jusqu'à un village akha

Randonnez dans les montagnes peu fréquentées de la province de Phongsali (p. 121)

Grottes de Vieng Xai

Une "ville souterraine", parmi de spectaculaires falaises karstiques qui servit d'abri pendant la guerre (p. 138)

Vat Xieng Thong

Le temple le plus remarquable de Luang Prabang (p. 53)

Tat Kuang Si

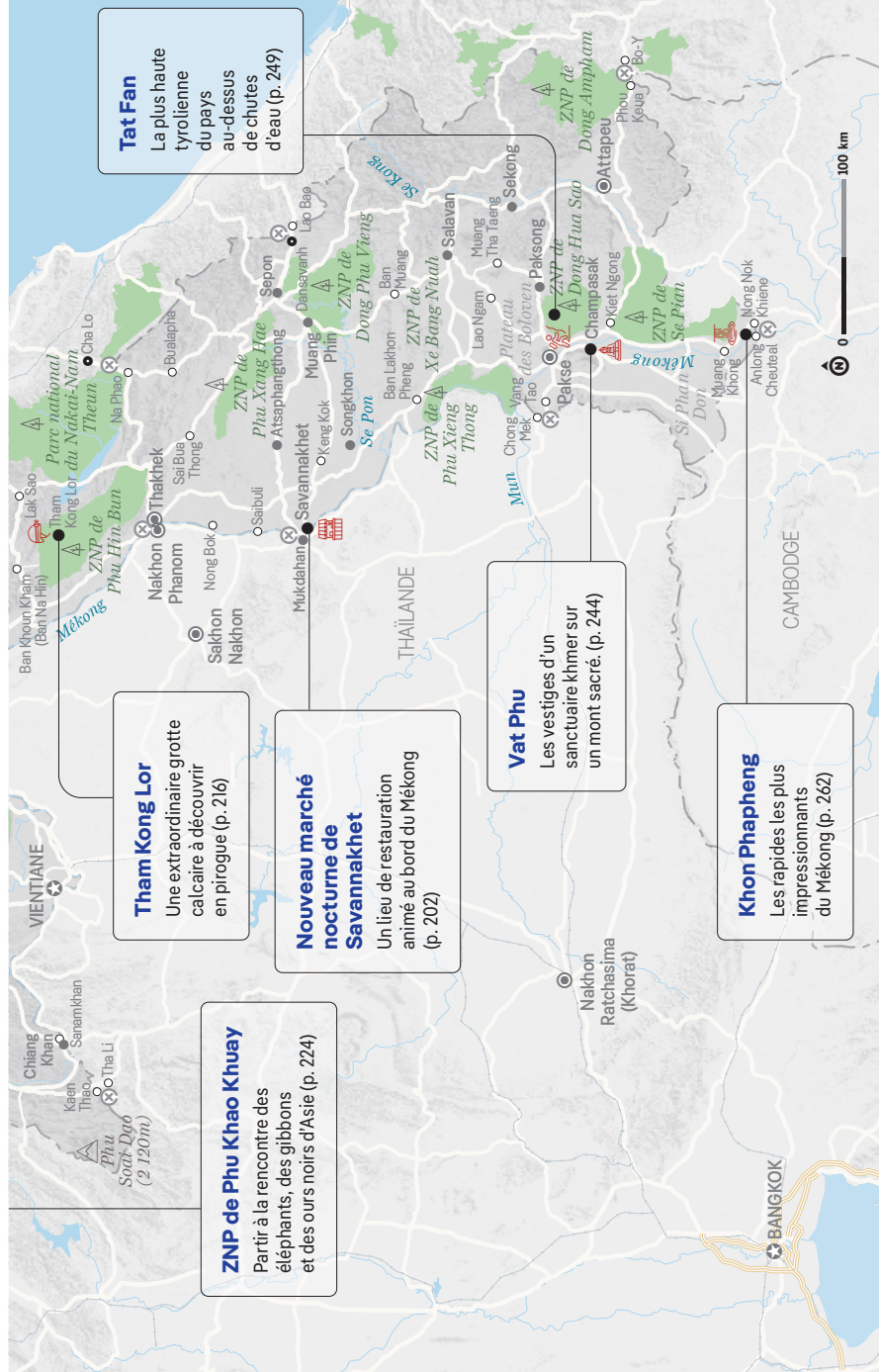
De superbes cascades où se baigner dans des eaux turquoise (p. 74)

Huay Xai

Une lente descente du Mékong en bateau (p. 96)

Elephant Conservation Center

Le centre le plus respectueux du bien-être animal au Laos (p. 76)





AVENTURES AÉRIENNES

Bienvenue dans le royaume sud-est asiatique de la tyrolienne. Des câbles de classe internationale sillonnent le pays, de l'extrémité nord à la pointe sud, permettant aux voyageurs de survoler des pans de jungle, des gorges, des rivières et des cascades, parfois depuis une hauteur vertigineuse. Les tyroliennes sont tellement populaires qu'on en trouve même en périphérie de Vientiane et de Luang Prabang. De l'avis de beaucoup de visiteurs, une descente en tyrolienne est le temps fort d'un séjour au Laos, alors préparez-vous à une expérience absolument vertigineuse.



Sécurité

Les prestataires réputés fournissent des consignes claires, des casques et des baudriers en bon état et travaillent avec des guides professionnels.



Conseils

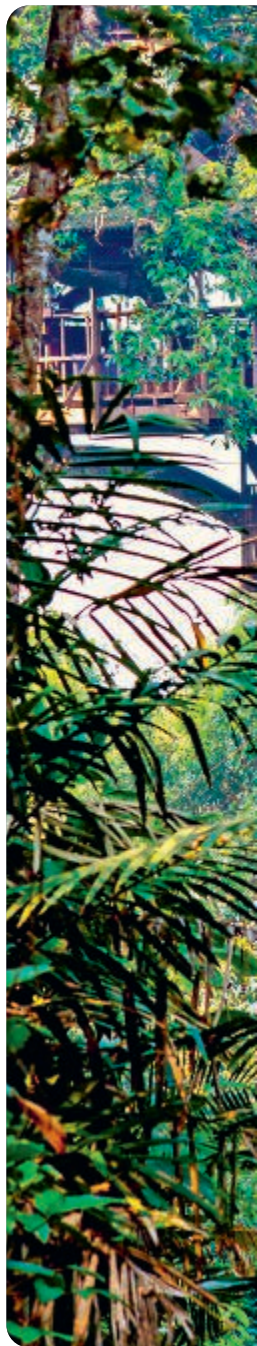
Prévoyez des baskets, ne portez ni collier ni boucles d'oreilles pendantes et videz vos poches.



Enfants

Les enfants adorent les tyroliennes, mais elles ne conviennent pas aux plus petits. Dans certains cas, par exemple la Gibbon Experience, ils doivent avoir 10 ans minimum.

DE GAUCHE À DROITE : THANCHANOK/P/SHUTTERSTOCK ©, SUWETH ANU/SHUTTERSTOCK ©, SUN, SHINE/SHUTTERSTOCK ©





NOTRE SÉLECTION

Réveillez votre singe intérieur à la **1 Gibbon Experience** (p. 98) de Huay Xai, à ce jour la meilleure tyrolienne du Laos.

Testez votre sang-froid avec la **2 Tat Fan Zipline** (p. 249), dans le sud du Laos.

La plus haute tyrolienne du pays survole une cascade spectaculaire.

Enchaînez les tyroliennes de **3 Tham Nam** (p. 189), au nord de Vang Vieng, avec entre autres le légendaire parcours Superman.

Survolez les cascades de **4 Tat Somphamit** (p. 269) à Si Phan Don et profitez d'un point de vue imprenable sur les rapides tumultueux.

Tutoyez la cime des arbres à **5 La Forêt** (p. 173), une toute nouvelle tyrolienne qui traverse la canopée au nord-ouest de Vientiane.



Elephant Conservation Center (p. 76)



RENCONTRE AVEC LA FAUNE

Le Laos est une fabuleuse destination pour observer les animaux, la moitié du pays étant encore couverte de forêt. Les zones nationales protégées (ZNP) abritent gibbons, crocodiles et ours menacés. De plus en plus de sanctuaires d'éléphants permettent d'approcher de façon respectueuse l'animal emblématique du Laos.

Observation des oiseaux

On dénombre au Laos des centaines d'espèces et les extrémités nord et sud du pays sont de fabuleux terrains d'observation.

Protection de l'environnement

Les visiteurs ont un rôle à jouer en refusant d'acheter ou de manger des animaux menacés parfois vendus sur les marchés.

NOTRE SÉLECTION

Passez du temps avec les pachydermes rescapés de **1 l'Elephant Conservation Center** (p. 76) à Sainyabuli, l'un des programmes de protection de la faune les plus efficaces du Laos.

Enfoncez-vous dans la **2 ZNP de Phu Khao Khuay** (p. 175), dans le centre du Laos. Vous verrez peut-être de rares éléphants sauvages, gibbons et ours noirs d'Asie.

Faites une randonnée avec un éléphant de **3 Mandalao** (p. 78), à l'est de Luang Prabang, et apprenez une foule de choses sur ces créatures.

Participez à la traite et au bain des sympathiques buffles d'eau de la **4 Laos Buffalo Dairy** (p. 75), au sud de Luang Prabang.

Logez dans une cabane, perchée dans un arbre, et explorez la **5 ZNP de Dong Hua Sao** (p. 253), dans le sud du Laos, qui abrite de rares primates, cerfs et oiseaux.



TRÉSORS SOUTERRAINS



Certaines des grottes les plus impressionnantes et les moins fréquentées d'Asie du Sud-Est se trouvent au Laos. Elles sont très diverses, des cavernes historiques utilisées en temps de guerre aux grottes bouddhiques ou aux cavités profondes évoquant la mythologie grecque. Le nord du Laos se targue de la plus forte concentration de sites souterrains, mais les spéléologues aguerris seront aux anges dans les grottes rarement explorées du sud du Laos.

NOTRE SÉLECTION

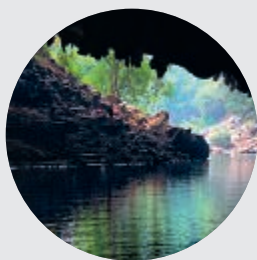
Remontez le temps dans les vastes **1 grottes de Vieng Xai** (p. 138), l'ancien quartier général du Pathet Lao, caché au cœur de falaises karstiques.

Optez pour un site peu fréquenté, dans le sud du Laos : les **2 grottes de Phouphasouk** (p. 257). La cavité principale est en lice pour le titre de plus belle grotte du pays.

Faites un voyage de 7,5 km en bateau dans un autre monde à travers la **3 Tham Kong Lor** (photo à gauche ; p. 216) dans le centre du Laos, l'une des plus longues grottes navigables du monde.

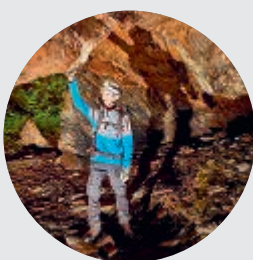
Crapahutez, grimpez et rampez à travers la **4 grotte de Chom Ong** (p. 116), longue de 18 km, un incroyable projet écotouristique au nord du Laos.

Admirez les stalagmites, les stalactites, les coulées rocheuses, les draperies et les colonnes de la **5 grotte de Kao Rao** (p. 110), véritable dédale, au sud de Luang Namtha.



Guides

Il est vivement conseillé de se faire accompagner d'un guide pour vos aventures souterraines. En effet, beaucoup de réseaux de grottes sont labyrinthiques.



Équipement

Prévoyez des chaussures à semelles antidérapantes – les sols sont souvent glissants dans les grottes – et une lampe frontale pour garder les mains libres.



Meilleure période

Certaines grottes comme Phouphasouk sont fermées pendant la saison des pluies (juin à octobre), tandis que d'autres, comme Tham Kong Lor, ferment seulement en cas de très fortes pluies.



PARADIS DE LA RANDONNÉE

Les jungles épaisses, les montagnes imposantes, les rizières en terrasses et les villages des minorités ethniques peu visités font du Laos un paradis du trekking. Divers circuits organisés sont possibles, de la marche d'une demi-journée ou d'un week-end aux expéditions d'une semaine. La plupart ont une composante à la fois culturelle et environnementale. Les participants logent chez l'habitant, et l'argent revient à des communautés défavorisées. Le nord du Laos est le haut lieu du trekking, mais le sud offre aussi des parcours dans la jungle et des cascades sublimes.



Budget

Prévoyez environ 60 \$US pour un trek de 2 jours avec un groupe de 4 personnes. Les treks dans des secteurs plus isolés peuvent coûter 100 \$US de plus par jour.



Villages de minorités

Très isolée, la province de Phongsali est le seul endroit du Laos où des groupes ethniques portent encore des vêtements traditionnels et n'ont que peu modifié leur mode de vie.



Meilleure période

Les randonnées sont possibles pendant la saison des pluies, mais elles sont moins agréables. En mars et avril, le nord du Laos est enveloppé de fumée en raison des brûlis.

DE GAUCHE À DROITE : MATYAS BEHAK/SHUTTERSTOCK © RWEISSWALD/GETTY IMAGES © DESIGNBYDX/SHUTTERSTOCK ©





NOTRE SÉLECTION

Gagnez la **1 Zone nationale protégée (ZNP) de Nam Ha** (p. 106), au sud de Luang Namtha, pour des treks authentiques dans la jungle. Vous logerez dans des villages de la minorité khmu.

Arpentez les magnifiques montagnes, rarement visitées, de la province de Phongsali, à l'extrême nord du Laos, à l'occasion d'un **2 trek jusqu'aux villages akha** (p. 121).

Partez en quête des cascades dissimulées sur le plateau des Boloven lors de randonnées organisées par **3 l'association des guides de Tat Lo** (p. 257), dans le sud du Laos.

Marchez dans les nuages jusqu'à de superbes **4 points de vue** (p. 124), au sommet des pics calcaires tapissés de jungle entourant Nong Khiaw, dans le nord du Laos.

Explorez l'immense parc national de Nam Et/Phou Louey, dans le nord du Laos, dans le cadre d'un **5 safari nocturne de Nam Nern** (p. 136) d'une ou deux nuits.



Pha That Luang (p. 156)



TOURNÉE DES TEMPLES

Le Laos possède certains des plus beaux temples d'Asie du Sud-Est. À elle seule, Luang Prabang concentre plus de 30 temples dorés, mais il en existe de fabuleux partout dans le pays, entre autres des sites antiques khmers-hindous. Leurs visites sont autant de fenêtres précieuses sur le passé et le présent du Laos. En outre, beaucoup restent très fréquentés par les fidèles, ce qui les rend très vivants.

Tenue correcte

Les temples sont des lieux sacrés, les visiteurs se doivent donc de porter une tenue correcte. Certains temples prêtent ou louent des sarongs.

Meilleur moment

Les temples les plus populaires peuvent être bondés au lever et au coucher du soleil. Pour éviter la promiscuité, affrontez la chaleur de la mi-journée.

NOTRE SÉLECTION

Admirez les toits dorés descendants jusqu'au sol du **① Vat Xieng Thong** (p. 53), le plus remarquable des nombreux temples de Luang Prabang.

Dans un site naturel spectaculaire, explorez le **② Vat Phu** (p. 244), à flanc de montagne, dans le sud du Laos. Ce sanctuaire khmer offre de magnifiques points de vue.

Échappez à la foule et côtoyez les moines du **③ Vat Namkeo Luang** (p. 112), un fabuleux *vat* magnifiquement décoré, dans la localité isolée de Muang Sing.

Visitez le **④ Pha That Luang** (p. 156) à Vientiane. Son stupa doré est le symbole du Laos et de sa dévotion au bouddhisme.

Montez jusqu'au bouddha doré surplombant Pakse au **⑤ Vat Phou Salao** (p. 234) et admirez un sublime coucher de soleil sur le Mékong.



MARCHÉS MÉMORABLES



Toutes les villes du Laos possèdent leur propre marché. Les parcourir est une excellente manière de découvrir le mode de vie local.

Ce sont des lieux où toutes les catégories de population se côtoient et offrent l'occasion d'achats et de repas authentiques. Même si vous vous contentez de regarder, voici une sélection des meilleurs marchés du pays.

NOTRE SÉLECTION

Joignez-vous à la foule pour profiter du coucher de soleil au **1 nouveau marché de nuit de Savannakhet** (p. 202) où de nombreux stands de restauration, et échoppes sont installés au bord du Mékong.

Découvrez l'univers culinaire trépidant et varié de Luang Prabang lors d'un circuit sur le pittoresque

2 marché du matin (p. 53), en compagnie d'un chef local.

Plongez dans les **3 marchés de Pakse** (p. 236), notamment le Talat Dao Heuang, le plus grand marché du sud du Laos, où sont vendus tous les articles et produits imaginables.

Choisissez des légumes et des champignons fraîchement ramassés pour accompagner votre rat des bambous grillé, au fascinant **4 marché alimentaire** (p. 135) de Sam Neua, dans le nord-est du Laos.

Dégustez un festin provenant de la forêt au **5 marché de nuit de Luang Namtha** (p. 105), la meilleure option pour un dîner savoureux et peu coûteux.



Tôt le matin

Les marchés sont toujours plus animés et plus photogéniques tôt le matin. Venez à l'aube et prenez votre petit déjeuner sur place quand vous aurez terminé votre exploration.



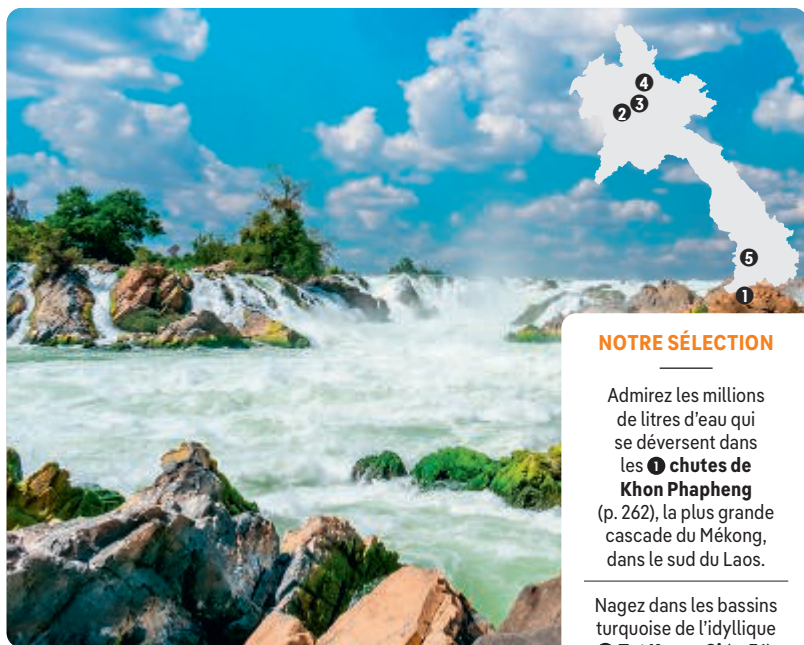
Marchandage

Le marchandage est une facette importante des marchés : les prix sont généralement négociables (ce n'est pas le cas dans les boutiques). Bien sûr, la courtoisie doit rester de mise.



Nourriture

Les marchés sont les meilleurs endroits pour acheter des fruits délicieux. De plus, ils comportent toujours une zone permettant de s'asseoir pour se restaurer.



LIFE/REAR/SHUTTERSTOCK ©

Chutes de Khon Phapheng (p. 262)



CASCADES SPECTACULAIRES

Le Laos est criblé de cascades sensationnelles, entourées de jungle. Certaines sont dissimulées dans les parcs nationaux, d'autres sont disséminées le long du Mékong et dégagent une impression de puissance. Le Sud concentre le plus grand nombre de cascades, mais il y a aussi des chutes d'eau époustouflantes près de Luang Prabang et dans le nord du pays.

Meilleure période

En dehors de la mousson (juin à octobre), des cascades se réduisent à un maigre filet d'eau, et certaines sont inaccessibles en raison du mauvais état des routes.

Baignade

Il est possible de se baigner au pied de nombreuses cascades, mais la prudence est de mise pendant la mousson, quand les lourdes pluies rendent le débit d'eau extrêmement puissant.

NOTRE SÉLECTION

Admirez les millions de litres d'eau qui se déversent dans les **1 chutes de Khon Phapheng** (p. 262), la plus grande cascade du Mékong, dans le sud du Laos.

Nagez dans les bassins turquoise de l'idyllique **2 Tat Kuang Si** (p. 74), une sublime cascade sur plusieurs niveaux, à 30 km au sud-ouest de Luang Prabang.

Affrontez les routes menant à la **3 Tat Sae Pha** (p. 260), une cascade en forme de fer à cheval, dans le sud-est du pays. Peut-être la plus belle chute d'eau du Laos.

Lancez-vous sur le **4 trek des "100 cascades"** (p. 129) à Nong Khiaw pour découvrir une impressionnante série de chutes d'eau dévalant sur près de 100 m.

Contemplez les chutes jumelles de la jolie **5 Tat Nyeuang** (p. 253), qui se déversent sur 40 m de hauteur dans la jungle épaisse et alimentent un bassin parfait pour la baignade.

BIEN-ÊTRE INFINI

Nourrir le corps et l'esprit est une tendance en plein essor au Laos, souvent en réponse à une demande croissante des voyageurs. Les spas et autres établissements de bien-être les plus plaisants et les plus raffinés se trouvent majoritairement à Luang Prabang, mais Vientiane et Vang Vieng comptent aussi quelques adresses recommandées. Par ailleurs, on trouve des saunas aux herbes et de bons centres de massages un peu partout.



Saunas aux herbes

Au Laos, les saunas aux herbes traditionnels diffusent des fragrances intenses de citronnelle, basilic, menthe, romarin et eucalyptus. De quoi ouvrir les pores et nettoyer les poumons.



Spas

Si vous souhaitez profiter d'un spa classique et luxueux, misez sur les hôtels de catégorie supérieure à Vientiane et Luang Prabang.



Yoga

Luang Prabang offre le plus large éventail de cours et retraites, avec tout type de yoga. Vientiane et Vang Vieng possèdent également des studios de yoga.



NOTRE SÉLECTION

Retrouvez votre équilibre chez **1 Grasshopper** (p. 70) à Luang Prabang, un studio de yoga proposant des cours quotidiens, avec des professeurs expérimentés.

Soulagez vos courbatures de randonnée au

2 Phon Lao Herbal Sauna (p. 104) à Luang Namtha. Les massages sont efficaces également.

Travaillez votre respiration et cultivez votre harmonie intérieure à **3 Luang Prabang Yoga** (p. 70), une coopérative proposant des cours, des retraites et des ateliers.

Trouvez l'inspiration avec **4 Sommaiy** (p. 70), un ancien moine installé à Luang Prabang. Il organise des visites de temples avec chants et méditation silencieuse.

Puisez de l'énergie dans les **5 sources chaudes de Muang Hiam** (p. 137), situées dans un paisible parc forestier, dans le nord-est du pays. Sachez que les sources chaudes sont rares au Laos.

VILLES ET RÉGIONS

Composez votre voyage selon vos envies.



Nord du Laos

LE NORD SAUVAGE DU LAOS

Le territoire accidenté du nord du Laos est le royaume du trekking. On y trouve à la fois des villages traditionnels de minorités ethniques et des parcs nationaux riches en faune et flore sauvages. En prime, la région est l'occasion d'explorer la plaine des Jarres et ses mystérieux mégalithes et de faire des descentes en tyrolienne, de la spéléologie et du kayak. Les déplacements sont parfois difficiles mais ils sont toujours récompensés. **p. 86**

Luang Prabang et ses environs

CŒUR CULTUREL ET SPIRITUEL DU LAOS

Luang Prabang est l'une des destinations les plus magiques d'Asie du Sud-Est : un joyau inscrit au Patrimoine de l'Unesco, avec des temples et des moines psalmodiant, des communautés d'artisans, des édifices de l'époque coloniale transformés en boutiques-hôtels et certains des meilleurs restaurants du Laos. En périphérie vous attendent de splendides cascades, des grottes et des villages d'artisans. Vous pourriez y passer plusieurs semaines.

p. 43

Vientiane et ses environs, Vang Vieng p. 148

Vientiane et ses environs, Vang Vieng

CAPITALE DÉCONTRACTÉE ET PAYSAGES ÉPIQUES

Posée sur les rives du Mékong, la paisible Vientiane est l'une des capitales les plus discrètes d'Asie : une ville pleine de caractère et de végétation, dotée de temples et de musées et empreinte d'une influence française palpable. De son côté, Vang Vieng est entourée d'un époustouffiant paysage karstique et s'avère l'une des meilleures destinations du Laos pour le kayak, le tubing, les séjours chez l'habitant et les treks dans la jungle. **p. 149**

Sud du Laos p. 228

Sud du Laos

CASCADES, GROTTES, TEMPLES ET COUCHERS DE SOLEIL SUR LE MÉKONG

Le sud du Laos est une terre de contrastes. Il est dominé par le plateau des Boloven, hautes terres fertiles réputées pour leurs plantations de café, leurs cascades et leurs parcs nationaux. À l'extrémité sud du Laos, le majestueux Mékong sort de sa torpeur et se constelle d'îles qui sont autant de terrains de jeux pour les voyageurs, avec une vie nocturne réjouissante. **p. 229**

Centre du Laos

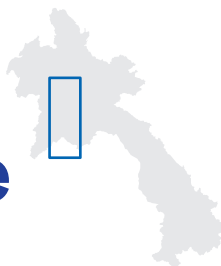
NATURE IMMACULÉE, PASSÉ TOURMENTÉ

Le centre du Laos se targue de posséder la plus forte concentration de faune et de jungle du pays, ce qui fait de cette région peu visitée une destination idéale pour les amoureux de la nature et les voyageurs intrépides. Sans compter le stupefiant univers minéral de grottes à explorer et de falaises calcaires à escalader. Enfin, Savannakhet est en passe de devenir la ville la plus branchée et la plus dynamique du Laos. **p. 194**

Centre du Laos p. 194

ITINÉRAIRES

Une semaine au Laos



Durée : 7 jours

Distance : 430 km

Ce circuit classique conduit de Vientiane, la paisible capitale sur le Mékong, jusqu'à Luang Prabang, un authentique bijou, riche d'histoire, de temples et de traditions culinaires, via la ville de Vang Vieng au bord du fleuve, destination clé pour les activités de plein air. Il se termine à l'Elephant Conservation Center, au sud-ouest de Luang Prabang.

Rizières, Vang Vieng (p. 179)



1

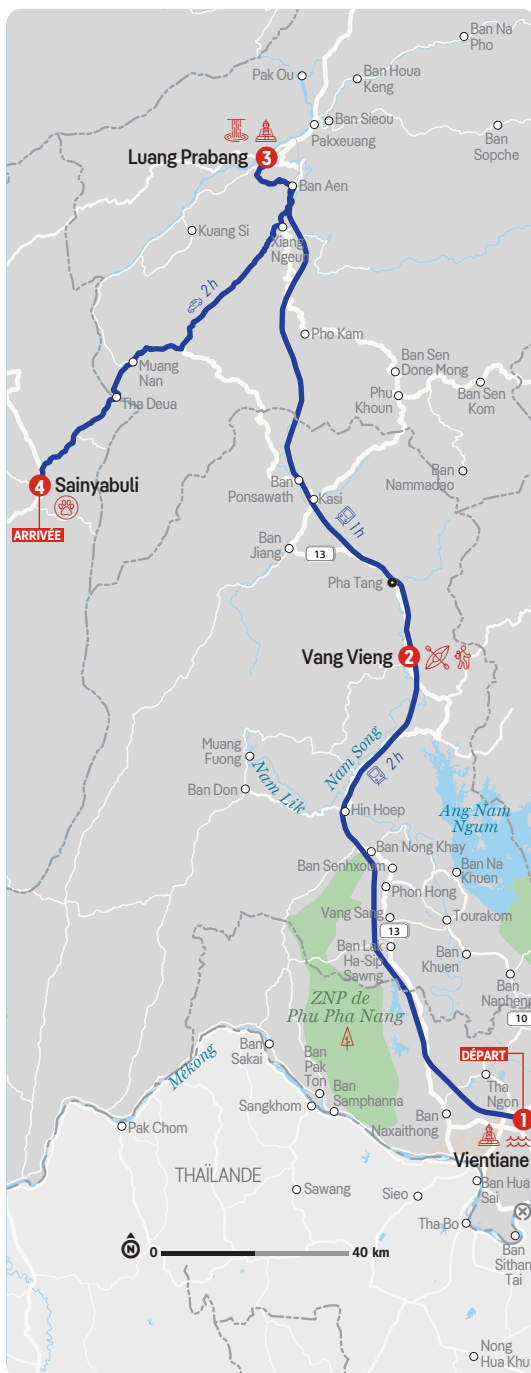
VIENTIANE 1 JOUR

Profitez pendant une journée du cadre fluvial pittoresque et du rythme tranquille de **Vientiane** (p. 154). La capitale s'explore aisément à vélo et compte certains des meilleurs cafés et restaurants du pays – l'influence française y est palpable – ainsi que les boutiques les plus intéressantes. Ne manquez pas les temples anciens, seuls sites incontournables, en particulier le Vat Si Saket décoré de belles peintures murales et le Pha That Luang, un stupa doré élevé au rang de monument national. S'il vous reste du temps, consacrez-le aux sculptures sur bois du musée des Arts contemporains.

2

VANG VIENG 2 JOURS

Un court trajet en train à grande vitesse vous mènera ensuite à **Vang Vieng** (p. 179), où la descente de la Nam Song en kayak ou en grosse chambre à air (tubing) fait partie des passages obligés. Les formations karstiques alentour et les rizières d'un vert éclatant des plus photogéniques évoquent l'Asie éternelle mais se prêtent aussi au tourisme d'aventure : randonnée, VTT, spéléologie, escalade ou parcours en tyrolienne, vous aurez l'embaras du choix. Il existe aussi des lacs aux eaux bleues propices à la baignade. Et quand la nuit tombe, quantité de restaurants et de bars invitent à la détente.



3 LUANG PRABANG 🕒 2 JOURS

Non loin, en train, se trouve l'exceptionnelle **Luang Prabang** (p. 48), ancienne capitale royale, qui constitue le cœur historique, culturel et religieux du Laos. Il faudra vous lever tôt pour assister au *tak bat* (collecte des offrandes à l'aube) des nombreux moines de la ville. Après ce spectacle hors du temps, vous pourrez vous promener dans les ruelles parsemées de temples et de marchés et découvrir les bonnes tables. Pensez à garder du temps pour une brève escapade aux chutes de Tat Kuang Si ou bien aux grottes de Pak Ou, en amont du fleuve.



4 SAINYABULI 🕒 2 JOURS

Achevez votre périple à Sainyabuli, près du lac de Nam Tien au sud-ouest de Luang Prabang, en compagnie de la trentaine de pachydermes du refuge **Elephant Conservation Center** (p. 76). Loger sur place est l'occasion unique de voir des éléphants se nourrir, se baigner et interagir dans un environnement forestier et d'apprendre comment ils peuvent être relâchés dans la nature avec succès et respect.



ARTER/A/PHILIPPE CLÉMENT/UNIVERSAL IMAGES GROUP/VA GETTY IMAGES ©

Gibbon lar

ITINÉRAIRES

Cap au Nord

Durée : 11 jours

Distance : 900 km

Cet itinéraire sous le signe de l'aventure mène des montagnes isolées de l'extrême nord jusqu'à Luang Namtha, haut lieu laotien du trekking, puis à Nong Khiaw et Muang Ngoi sur les rives de la Nam Ou, avant de rallier la ZNP de Nam Ha, idéale pour randonner dans la jungle et observer la faune. Enfin, vous gagnerez Huay Xai, point d'accès à la Gibbon Experience.



1 PHONGSALI 2 JOURS

Perchée au sommet d'une crête, la lointaine **Phongsali** (p. 119) est la ville la plus élevée du pays. Des sentiers peu empruntés sillonnent les montagnes environnantes, desservant les villages de différentes minorités ethniques, notamment akha. Avant de les parcourir, la visite du musée des Ethnies vous éclairera sur les populations locales que vous aurez la chance de rencontrer.



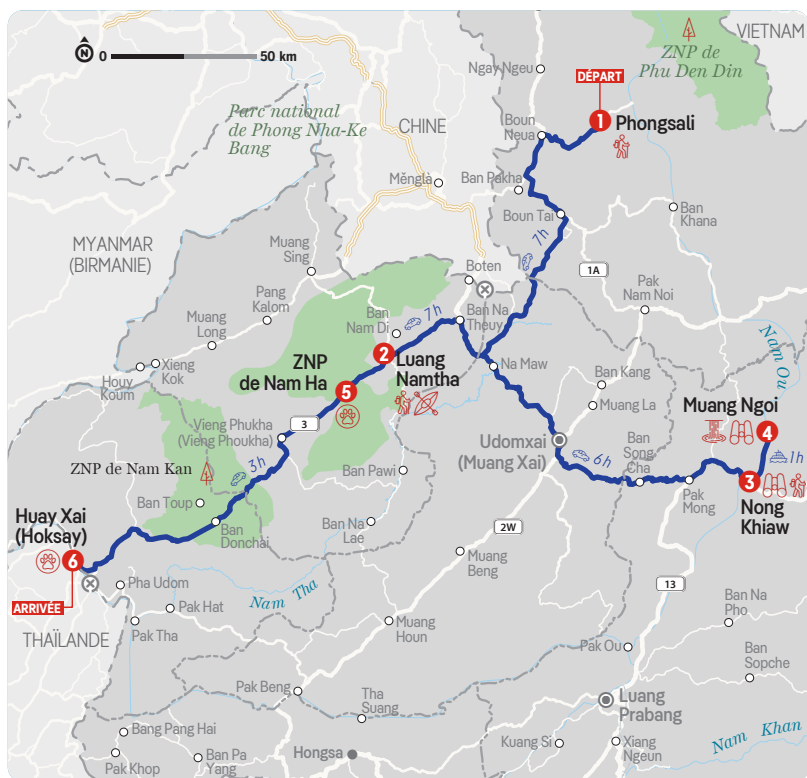
2 LUANG NAMTHA 2 JOURS

Prenez la route qui serpente jusqu'à **Luang Namtha** (p. 102), dont les treks à prix compétitifs constituent l'attrait majeur. Il est aussi possible de faire du kayak et du rafting sur la Nam Ha et la Nam Tha ou de traverser à vélo le fond plat des vallées pour rejoindre des villages et des temples. Une séance de sauna et un repas au marché nocturne concluront la journée.



3 NONG KHIAW 2 JOURS

Poursuivez au sud-est vers **Nong Khiaw** (p. 124), village au bord de la Nam Ou cerné de pitons karstiques couverts de forêt offrant de magnifiques panoramas. Cette destination de randonnée est l'une des rares de la région où l'on peut marcher sans guide à travers la campagne. Grottes et cascades émaillent le paysage. Glisser sur la rivière en kayak constitue une autre activité prisée.



4 MUANG NGOI ⌚ 1 JOUR

Embarquez pour le village assoupi de **Muang Ngoi** (p. 130), un lieu d'excursion populaire, en amont. Outre l'atmosphère, il y a ici de formidables points de vue, des grottes et la chute d'eau de Tad Mok (p. 131) dotée d'un bassin aux eaux aussi bleues que glacées. Sinon, louez un bateau afin de rallier au nord la localité de tisserands de Ban Sop Jam (p. 132).



5 NAM HA NPA ⌚ 2 JOURS

De retour à Luang Namtha, prenez la direction du sud-ouest jusqu'à la **ZNP de Nam Ha** (p. 106), un espace sauvage peuplé de gibbons, de sangliers et de muntjacs (petits cervidés). Dans cet environnement de rizières, de jungle et de cours d'eau, un ancien chasseur khmu guide des treks sur le thème des plantes médicinales. On cueille aussi des végétaux pour le repas du soir chez l'habitant.



6 HUAY XAI ⌚ 2 JOURS

Le circuit s'achève en beauté par la formidable **Gibbon Experience** (p. 98) du parc national de Nam Kan, à la périphérie de Huay Xai. Des visiteurs se rendent au Laos uniquement pour vivre les sensations fortes que procure ce réseau de tyroliennes et pour écouter les cris inoubliables des gibbons, voire en surprendre quelques-uns.

ITINÉRAIRES

Du Nord au Centre

Durée : 7 jours

Distance : 526 km

Débutant à Phonsavan, qui abrite la mystérieuse plaine des Jarres, cet itinéraire s'arrête d'abord dans la province de Bolikhamsai, riche en faune, puis à Thakhek, point de départ des excursions à la découverte des grottes et des formations karstiques spectaculaires de la province de Khammouane. Elle se termine à Savannakhet, la deuxième ville animée du Laos.

Province de Bolikhamsai (p. 224)



1

PHONSAVAN 2 JOURS

Sur le plateau autour de **Phonsavan** (p. 140), des sites recèlent une multitude de jarres en pierre (photo ci-dessous ; p. 144) remontant à l'âge du fer. En ville, le musée provincial du Xieng Khouang figure parmi les meilleurs du pays. Autre option : un trek à destination des villages hmong nichés dans les montagnes environnantes ou la visite de l'élevage de vers à soie à l'ouest de Phonsavan. Dans tous les cas, gardez du temps pour le Centre d'information sur les UXO (engins explosifs non désamorçés) qui met en évidence les répercussions des bombardements américains au Laos.

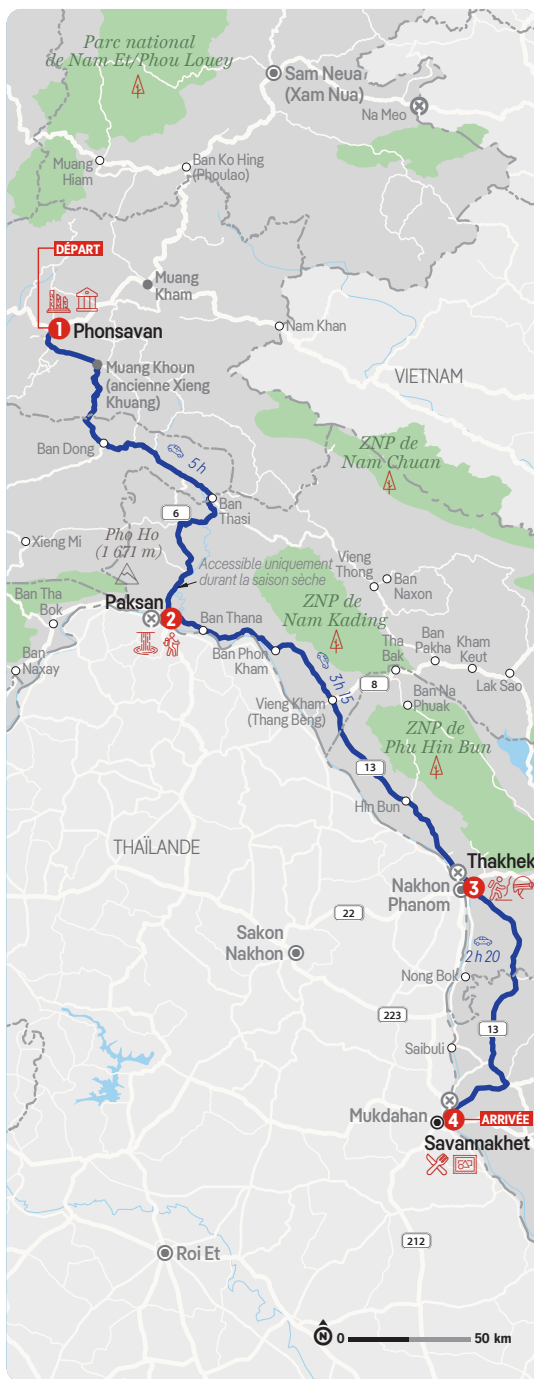


2

PAKSAN 2 JOURS

Roulez vers le sud jusqu'à **Paksan** (p. 226), la capitale de la province de Bolikhamsai, souvent ignorée en dépit de ses beautés naturelles préservées. La ville est une bonne base pour des excursions dans la ZNP de Phu Khao Khuay Paksan et ses montagnes, ses rivières et ses grottes, où vivent éléphants, gibbons et ours noirs d'Asie. Des randonnées conduisent sur les sites de cascades méconnues. Un conseil : logez chez l'habitant dans les villages de la ZNP. Paksan est aussi le seul endroit où l'on peut traverser le Mékong en bateau entre le Laos et la Thaïlande.

DE GAUCHE À DROITE : ROB ARNOLD/ALAMY STOCK ©, PHOUTTHAVONG PHOUNGUEUN/SHUTTERSTOCK ©, TUMTRICK/SHUTTERSTOCK ©



3

THA KHAEK (TAKHEK)

🕒 2 JOURS

Plus loin au sud, la charmante **Tha Khaek** (p. 212) baignée par le Mékong présente un mélange d'architecture coloniale française et de *shophouses* à la chinoise. C'est également le point de départ de la fameuse boucle de Tha Khaek, un circuit à moto de 450 km dans le centre du Laos. Juste au nord-est de Tha Khaek s'élèvent les plus grandes formations karstiques d'Asie du Sud-Est, où se pratique l'escalade. Le parcours en pirogue sur la rivière de 7,5 km qui coule dans la merveilleuse grotte de Tham Kong Lor (photo ci-dessous ; p. 216) reste toutefois la principale raison de s'aventurer jusqu'ici.



4

SAVANNAKHET 🕒 1 JOUR

Le voyage prend fin à **Savannakhet** (p. 198), qui s'impose de plus en plus comme la destination urbaine incontournable du pays. Un marché nocturne très amusant se tient au bord du Mékong et les autres curiosités – temples, musées et bâtiments de la période coloniale – sont facilement accessibles à pied. De nombreuses œuvres de street art égayent en outre les murs de la ville. Enfin, Savannakhet accueille en janvier le *Savan Fun Fest* (musique, théâtre, danse et arts plastiques) et en septembre/octobre la grande fête des Pirogues.

ITINÉRAIRES

Une semaine dans le Sud

Durée : 7 jours

Distance : 353 km

Découvrez les chutes d'eau, les plantations de café, les villages ethniques, les temples et les îles qui font la splendeur du sud Laos. De Pakse, principal centre économique de la région, vous contournerez le plateau des Boloven via le village de Tat Lo, avant de rallier Champasak et son temple angkorien, puis l'archipel des Si Phan Don sur le Mékong.

Ci-dessous : Tat Lo (p. 255) ; à droite : riz gluant aux haricots noirs et à la noix de coco, Pakse



1

PAKSE 1 JOUR

Pakse (p. 234), une grosse ville de province dynamique, possède des marchés très pittoresques, en particulier le vaste Talat Dao Heuang, ainsi que les meilleurs restaurants du Sud. C'est aussi la plaque tournante des transports, idéale pour explorer le plateau des Boloven voisin. À proximité se trouvent des villages de tisserands et de sculpteurs sur pierre traditionnels, l'île de Don Kho hors du temps, tandis que le gigantesque Bouddha doré du Vat Phou Salao offre une vue magnifique sur le Mékong.

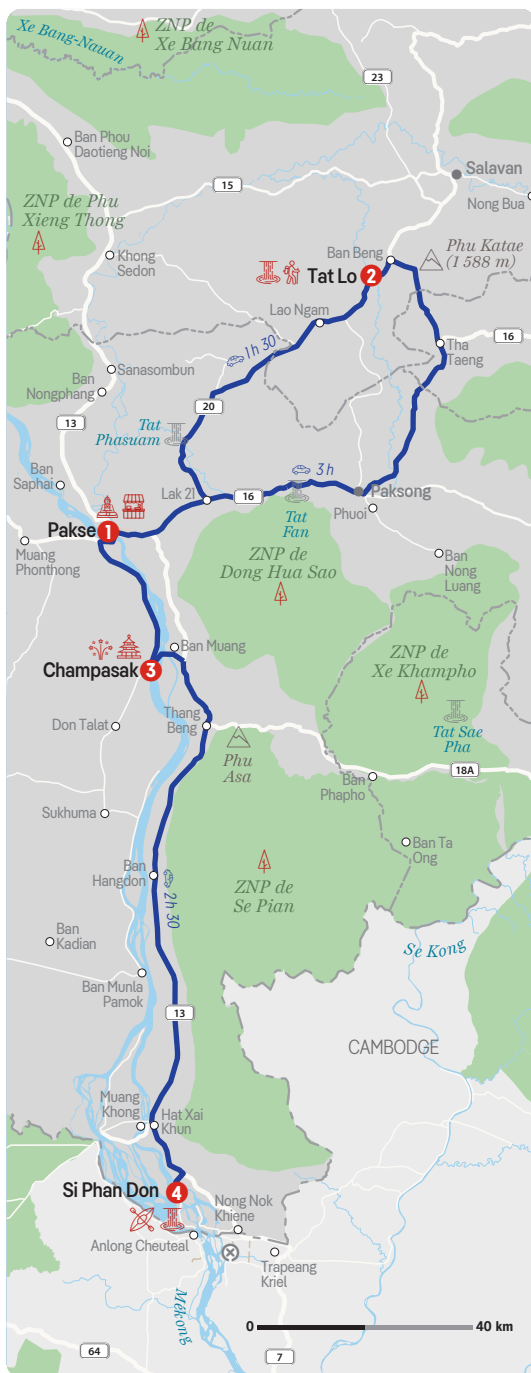


2

TAT LO 2 JOURS

Bénéficiant d'un climat frais, le plateau des Boloven abrite nombre de cascades impressionnantes, des plantations de café et des villages de minorités ethniques, de même que des grottes et parcs nationaux peu visités. À ses pieds, au nord-est de Pakse, le hameau agricole de **Tat Lo** (p. 255) constitue un excellent point de chute pour organiser des randonnées et loger chez l'habitant en pleine campagne. La tyrolienne la plus haute et la plus ébouriffante du pays survole la spectaculaire chute de Tat Fan.

DE GAUCHE À DROITE :
FOTO JOURNEY/SHUTTERSTOCK ©,
JUSTIN FOULKES/LONELY PLANET ©,
JUSTIN FOULKES/LONELY PLANET ©



3 CHAMPASAK 2 JOURS

Après le tour du plateau des Boloven, un court trajet mène à la jolie ville historique de **Champasak** (p. 239), le long du Mékong, parfaite pour décompresser quelques jours. Des villas coloniales y côtoient des maisons en bois sur pilotis et des temples. À noter aussi la présence d'un des derniers théâtres d'ombre traditionnels du Laos, dont les spectacles sont accompagnés par des musiciens. Sur un mont des environs se dresse le Vat Phu, un superbe temple angkorien inscrit au Patrimoine mondial de l'Unesco, où une importante fête bouddhique se déroule pendant trois jours en février.



4 SI PHAN DON 2 JOURS

Plein sud depuis Champasak, les îles **Si Phan Don** (p. 262) sont le terrain de jeu des burlingueurs. Si Don Det a la faveur des fêtards, Don Khon (photo ci-dessus) et Don Khong s'avèrent en revanche beaucoup plus tranquilles. Kayak, tubing et excursions en bateau constituent les principales activités, auxquelles s'ajoutent de fréquentes soirées informelles dans les guesthouses et sur les plages en haute saison. Rien n'empêche toutefois de paresser dans un hamac et de contempler les couchers de soleil sur le fleuve. Non loin coulent les puissantes chutes de Khon Phapheng, les plus grandes du Mékong.

QUAND PARTIR

Il est possible de visiter le Laos toute l'année, mais la saison des pluies, qui s'étend de juin à octobre, complique parfois le voyage ; les treks sont rendus difficiles et certains sites sont inaccessibles.

La haute saison laotienne court de novembre à février : le temps est sec et les températures douces, bien qu'il fasse frais en altitude. En mars et avril, une grande partie du nord du pays est enveloppée dans un nuage de fumée tandis que les fermiers brûlent leurs champs, avant le pic des températures en mai, où l'on atteint parfois les 40°C. La saison des pluies court de juin à octobre, mais il ne pleut en général que quelques heures par jour.

Pendant la mousson, les trekkings se font plus ardues, les visites de régions isolées plus incertaines, et la faune devient plus difficile à observer. Certains sites deviennent tout simplement inatteignables (ou ferment) à cette période de l'année. En revanche, les nombreuses chutes d'eau du Laos cascaden à plein débit.

À propos des hébergements

Les prix des hébergements explosent dans les destinations populaires en haute saison, augmentant parfois de 50%. Pensez donc à réserver bien à l'avance si vous souhaitez partir durant cette période, ainsi qu'aux alentours du Nouvel An laotien à la mi-avril. Les meilleures affaires se font à la saison des pluies.



PAROLE D'HABITANT

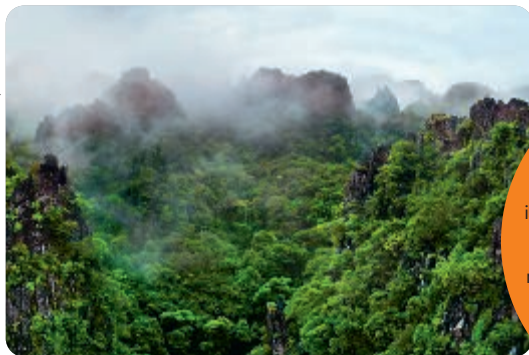
CLIMAT CHANGEANT À PHONSAVAN

Yang Xang gère Laos Highlander Travels à Phonsavan

Nous avons clairement observé des changements climatiques ces dernières années. Quand j'étais jeune, le temps était toujours frais à Phonsavan et nous n'avions pas besoin de climatisation la nuit. Aujourd'hui, je songe à l'installer dans notre maison d'hôtes car certains clients la réclament. Je pense que l'exploitation forestière a fait monter les températures. Les agriculteurs déboisent de plus en plus de terres pour leurs cultures, mais couper les arbres a un impact sur le climat.

CHANGEMENT CLIMATIQUE

Bien que le Laos soit un pays enclavé, il n'est pas pour autant protégé des effets du changement climatique. La Banque mondiale considère que le Laos est menacé par le réchauffement climatique, ainsi que par les catastrophes naturelles telles que les inondations, les glissements de terrain et les sécheresses.



Vang Vieng (p. 179)

La météo au fil des mois (Vientiane)



JANVIER

Température
moyenne
maximum : **29°C**
Jour de pluie : 1



FÉVRIER

Température
moyenne
maximum : **31°C**
Jour de pluie : 1



MARS

Température
moyenne
maximum : **33°C**
Jours de pluie : 3



AVRIL

Température
moyenne
maximum : **35°C**
Jours de pluie : 5



MAI

Température
moyenne
maximum : **33°C**
Jours de pluie : 11



JUIN

Température
moyenne
maximum : **32°C**
Jours de pluie : 15



SAISON DE LA MOUSSON

La saison pluvieuse du Laos est déterminée par la mousson du sud-ouest, bien que certaines parties du nord et de l'est du pays soient parfois touchées en avril et en mai par des pluies en provenance du Vietnam ou de la Chine. En général, le nord du Laos est la zone la plus sèche, tandis que le centre et le sud reçoivent le plus de précipitations.

Fêtes nationales

Le Nouvel An lunaire est célébré par les importantes populations chinoises et vietnamiennes du Laos. Gagnez Vientiane, Savannakhet ou Pakse pour des festivités hautes en couleur. ☀️ **Janvier / Février**

Bun Pi Mai – le Nouvel An laotien constitue la principale fête de l'année. Les effigies du Bouddha sont cérémonieusement nettoyées, avant que les batailles d'eau n'éclatent afin de se laver les uns les autres des fautes de l'année écoulée. 🌸 **Avril**

Bun Bang Fai, ou la fête des Fusées, est une cérémonie préboudhique d'appel de la pluie. Figurant parmi les fêtes les plus endiablées du pays, elle inclut de la musique, de la danse et des processions qui s'achèvent par des tirs de fusées en bambou. 🌸 **Mai**

Bun Awk Phansa est peut-être la plus charmante des fêtes bouddhiques. Dans tout le pays, on fait flotter des petits bateaux en feuille de bananier transportant des bougies. ☀️ **Octobre**

Fêtes merveilleuses et atypiques

Bun Pha That Luang est la plus grande célébration du pays articulée autour d'un temple, ici le stupa de Pha That Luang (p. 156) à Vientiane. Typiquement laotiennes, les festivités conjuguent libations, aumônes faites aux moines, musique, feux d'artifice (et beaucoup d'ivresse) avant de s'achever par une retraite aux flambeaux. ☀️ **Novembre**

Bun Khun Kao est la fête annuelle des moissons du Laos. Les villageois font des offrandes aux esprits de la

terre afin de les remercier pour leurs récoltes, avant de festoyer toute la nuit.

☀️ **Janvier**

Makha Buda célèbre une prédication du Bouddha. La cérémonie est impressionnante à Vat Phu (p. 244). ☀️ **Février**

Haw Khao Padap Din est l'occasion pour les vivants de rendre hommages aux défunts en leur offrant du riz gluant et de la noix de coco enveloppées dans des feuilles de bananier, dont raffolent les esprits des ancêtres. ☀️ **Août**

PAROLE D'HABITANT

DÉFORESTATION DANS LE SUD DU LAOS

Khayphone Keoboupha est un guide basé à Pakse et le propriétaire d'une guesthouse.

Il y avait bien plus de jungle et d'arbres autour de Pakse quand j'étais enfant, il faisait donc plus frais. Maintenant il fait beaucoup plus chaud. Il y a aussi moins de pluie. Les nouveaux barrages ont un fort impact ; le niveau de l'eau du Mékong est plus bas lors de la saison sèche désormais. Le changement climatique et ces grandes constructions m'inquiètent. Je pense que d'ici dix ans il ne restera quasiment plus de jungle autour de Pakse, à moins que les gens ne commencent à passer à l'action.



Plateau des Boloven (p. 248)



BEL ET BIEN FROID

En dépit du climat majoritairement chaud et humide du Laos, le froid s'impose en altitude. Les régions les plus froides sont les montagnes des provinces de Phongsali, Luang Namtha, Xieng Khuang et Houaphanh, où les températures peuvent chuter jusqu'à 0°C la nuit, et où il peut neiger.



JUILLET

Température moyenne
maximum : **32°C**
Jours de pluie : **15**



AOÛT

Température moyenne
maximum : **31°C**
Jours de pluie : **17**



SEPTEMBRE

Température moyenne
maximum : **32°C**
Jours de pluie : **14**



OCTOBRE

Température moyenne
maximum : **32°C**
Jours de pluie : **6**



NOVEMBRE

Température moyenne
maximum : **31°C**
Jours de pluie : **2**



DÉCEMBRE

Température moyenne
maximum : **29°C**
Jours de pluie : **1**



DE GAUCHE À DROITE : OLEZZO/SHUTTERSTOCK ©, CINEMATIC/ALAMY STOCK PHOTO ©

AVANT DE PARTIR AU LAOS

Nos recommandations pour bien se préparer

Dans sa valise

Vêtements Sous la chaleur tropicale, choisissez des vêtements légers et amples. Prévoyez une veste en cas de pluie, en altitude et dans les bus climatisés, mais aussi des vêtements chauds si vous vous rendez dans les montagnes. Les marchés et les centres commerciaux de Vientiane et des autres grandes villes vous fourniront un choix assez vaste de vêtements. Ceux-ci sont bon marché dans l'ensemble, mais les grandes tailles sont rares.

Chaussures Tonges et sandales sont de rigueur, mais les chaussures s'imposent pour les lieux chics ou si vous prévoyez de beaucoup marcher. Pour le trekking, pensez aux chaussures de marche évidemment.

À savoir

Sourire La culture laotienne tend à l'harmonie. Se mettre en colère revient à perdre la face. Le sourire est à privilégier en toute circonstance.

Salutation Pour se saluer, les Laotiens joignent leurs mains dans un geste de prière qu'on appelle le *nop*.

Temples Dans les temples, ôtez vos chaussures et votre chapeau et couvrez-vous jusqu'aux coudes et aux genoux.

Chapeaux Sous les tropiques, le soleil tape même lorsque le ciel est couvert. Pourquoi pas un chapeau à larges bords ?