

# Sur les sentiers mystérieux du Tonkin

du 5 au 20 novembre 2022

## La logistique

**Encadrement** : accompagnateur vietnamien francophone.

C'est votre guide depuis votre arrivée jusqu'à votre départ. Il a en charge la réussite de votre voyage, donc n'hésitez pas à lui poser des questions et, surtout, à suivre ses conseils ! Un guide local de la région et une équipe de porteurs (1 par personne) vous accompagneront pendant le trek. Le guide local a pour fonction entre autres de négocier avec une famille lors de notre arrivée dans un village ; il parle le dialecte des ethnies locales qui parfois ne parlent pas le vietnamien.

**Transfert et transport des bagages** : Minibus privatisé

**Important trekking** : durant le trekking, lors de certaines étapes dans des lieux isolés, il ne sera pas possible de faire suivre la totalité des bagages (qui resteront dans le minibus). Il s'agit d'abord des nuits à Seo Lung, Can Ty, Khuoi Khon et Sac Xay. Nous vous recommandons de prévoir un sac de taille intermédiaire pour emporter les affaires dont vous aurez besoin pendant ces journées de trek.

## Documents de voyage

A votre arrivée, Terdav vous offre une carte du Vietnam (1:1.250.000).

## L'hébergement

Hanoi (J2, 12 et 14)

Dolce Vita ou similaire : Situé au coeur du vieux Hanoi, quartier des 36 rues et à 5mn à pied du lac Hoan Kiem, cet hôtel simple possède 53 chambres confortables. Restaurant avec petit déjeuner buffet vietnamien et continental. Wifi gratuit et terrasse sur le toit. [www.ladolcevita-hotel.com](http://www.ladolcevita-hotel.com)

Ha Giang (J3)

Chez l'habitant : Maison traditionnelle sur pilotis avec une grande pièce principale avec matelas au sol ; couverture et moustiquaire fournies. Electricité, pas de connexion internet. Les sanitaires sont communs et à la turque, salle d'eau rudimentaire avec douche et lavabo. Wifi disponible.

Seo Lung (J4) :

Chez l'habitant. Conditions très rudimentaires. Nuit en dortoir, avec matelas sur le sol. Couvertures, oreillers et moustiquaires fournis. Toilettes à la turque. Pas de douche mais une arrivée d'eau (fraîche) avec bassine. Electricité disponible pour la lumière mais pas pour les charger les appareils. Coupures possibles. Pas de connexion internet.

Can Ty (J5)

Chez l'habitant, dans une maison traditionnelle Hmong. Conditions très rudimentaires. Tapis de sols fins, couvertures et oreillers fournis. Pas de toilettes ni de douche (une bassine est fournie pour la toilette). Quantité d'eau limitée. Pas d'électricité ni de connexion internet.

Yen Minh (J6):

En auberge. Chambres et sanitaires privés, avec eau chaude et électricité. Wifi disponible mais de faible qualité.

### Meo Vac (J7)

Hoa Cuong Hotel ou similaire : Situation idéale, en plein centre, l'établissement compte 26 chambres spacieuses. Wifi disponible. Pas de restaurant : les repas se font dans un restaurant à proximité.

### Khuoi Khon (J8)

Chez l'habitant : Maison traditionnelle sur pilotis disposant d'une grande pièce principale avec matelas au sol ; couverture et moustiquaire fournies. Pas d'électricité, pas de connexion internet. Des sanitaires communs composés de 2 salles d'eau avec lavabo, douche et WC.

### Sac Xay (J9)

Chez l'habitant : Maison traditionnelle Dao avec une grande pièce principale disposant de matelas sur sommier en bois ; couverture et moustiquaire fournies. Electricité, pas de connexion internet. Pas de salle de bain ni toilettes (dans la nature). Ressource en eau limitée : de grandes jarres remplies d'eau à disposition pour la toilette (pas d'eau chaude).

### Nam Ngu (J10)

Chez l'habitant : Maison traditionnelle sur pilotis avec une grande pièce principale comprenant des matelas au sol ; couverture et moustiquaire fournies. Electricité, pas de connexion internet. Les sanitaires sont communs, 2 salles d'eau avec toilettes, douche et lavabo.

### Ba Be (J11)

Nuit chez l'habitant. Belle maison en pleine nature. Chambres séparées avec lit, matelas, oreillers, couvertures, moustiquaires. Douche avec eau chaude, lavabo, toilettes à l'occidentale. Electricité et wifi disponibles.

### Cat Ba (J13)

Viet Hai bungalow ou similaire

Merci de noter que :

- Les hôtels sont donnés à titre indicatif ; nous nous réservons le droit de les modifier sans préavis, dans une catégorie similaire.
- Les hébergements chez l'habitant sont parfois très rudimentaires
- Pas de possibilité de chambre individuelle chez l'habitant

### Qu'est ce que l'hébergement local ?

Les populations du Vietnam vivent encore aujourd'hui de façon traditionnelle et sont très accueillantes. Afin de permettre un réel et authentique contact avec ces populations, nous proposons certaines nuits chez l'habitant dans nos voyages. Bien sûr, leur niveau de vie est très différent du nôtre et cela demandera une capacité d'adaptation notamment sur le fait que souvent les animaux, tels que cochons ou buffles, peuvent dormir sous la maison et donc dégager quelques bruits/odeurs...

### Les repas

La nourriture au Vietnam est particulièrement fine et légère. Beaucoup la considèrent comme la meilleure d'Asie avec la thaïlandaise mais peu épicée par rapport à cette dernière. Bien que la cuisine vietnamienne s'inspire parfois de la chinoise, elle s'en distingue nettement par le fait qu'elle est moins grasse, moins enrobée de sauce et qu'elle comporte beaucoup plus d'herbes et de légumes.

Dans la cuisine vietnamienne on trouve très souvent du nuoc môm, sauce salée faite à base de poissons fermentés.

Au Vietnam des différences régionales existent comme par exemple des plats avec une saveur sucrée dans le sud en raison de la présence de noix de coco dans la recette. Dans le centre, les produits de la mer (crevettes, poissons, crabes) tiennent également une grande place. Le riz constitue la base de l'alimentation et accompagne la plupart des plats à base de boeuf, porc et volailles. On trouve principalement 3 sortes de riz au Vietnam : le riz normal, le riz gluant et le riz parfumé. Parmi les plats les plus répandus on trouve le "Pho", servi dans un grand bol ; il s'agit d'une soupe au boeuf (Pho Bo) ou au poulet (Pho Ga) avec des nouilles de riz, le tout parfumé d'herbes, de coriandre, d'anis, d'épices etc... Le Pho était au départ un plat du nord, qui a gagné tout le pays avec des variantes en fonction des régions. On trouve également du pain ("bánh mì") vestige de la colonisation, qui ressemble à nos baguettes. Il est proposé en général le matin et se mange souvent avec le seul fromage qui ait subsisté à l'époque française : "La vache qui rit" ... On trouve également des fruits, principalement l'ananas, la banane, la papaye et le pamplemousse.

A noter qu'au Vietnam on mange avec des baguettes, ustensiles issus du bouddhisme : elles ne piquent pas, ne transpercent pas, ne découpent pas... Pendant le trekking la nourriture sera simple, uniquement locale mais copieuse (nb : si vous avez des doutes sur vos capacités à manger avec des baguettes, vous pouvez toujours amener une cuillère...ou alors entraînez vous sérieux !)

**ATTENTION:** on trouve souvent dans la cuisine vietnamienne du glutamate de sodium afin de mieux faire ressortir les saveurs mais attention, ce produit est déconseillé aux personnes cardiaques ou qui souffrent d'hypertension.

**IMPORTANT:** en Asie la pratique du pique-nique n'existe quasiment pas, aussi, en complément des produits locaux, vous pouvez emporter avec vous quelques vivres de course que vous appréciez en fonction de vos besoins et vos efforts.

## **L'eau :**

Nous devrions avoir de l'eau bouteille tout au long du parcours, vous n'avez à priori pas besoin de Micropur ou autre marque. Bien sûr l'eau bouteille n'est pas pour la toilette !

## **Les devises**

La devise est le dong vietnamien (VND).

Taux de change (cours indicatif le 08/04/22) : 1 € = 24844,25 VND - 10 000 VND = 0,40 €. Emportez des euros ou des dollars américains, ils se changent aisément. Prévoyez des petites coupures (plus faciles à changer) et en bon état. Dans les grandes villes, vous trouvez des distributeurs automatiques de billets (DAB).