



# *E-Changeons le Monde*

*Spécialiste du tourisme équitable et solidaire*

## VIETNAM

### Circuit 1 :

## « Randonnée de Phu Luong à la Baie d'Halong »

16 jours : randonnée et découverte 

Ce périple à pied et en jonque chinoise vous mène au plus profond de la culture et de la civilisation vietnamienne. Hébergés chez les Thaï, votre séjour s'articulera autour de visites, spectacles et sites naturels tels que la réserve de Phu Luong. Ce tour se termine dans la Baie d'Halong, 8<sup>ème</sup> merveille du monde où règne une atmosphère magique et mystérieuse.



## Points forts du circuit

- Hébergement chez les Thaï
- Randonnée à travers rizières et vallées
- Baie d'Along en jonque traditionnelle chinoise

E-Changeons le Monde

27, rue du Petit Colmar - 68 280 SUNDHOFFEN - Tél. : 03 89 71 96 46

Email : [contacts@e-changeonslemonde.com](mailto:contacts@e-changeonslemonde.com) / Site : [www.e-changeonslemonde.com](http://www.e-changeonslemonde.com)

## Régions visitées

- Vietnam du Nord Ouest et l'archipel d'Halong

## Hébergement

- Hôtels
- Maisons sur pilotis (chez l'habitant)
- Jonque traditionnelle (voilier)

## Programme détaillé



- Jour 1 :** Départ de France.
- Jour 2 :** Arrivée à Hanoï. Accueil et transfert à l'hôtel. Dîner. Nuit à l'hôtel.
- Jour 3 :** Visite de Hanoï. Découverte à pieds du quartier des 36 guildes. Déjeuner dans un restaurant vietnamien. Puis visite du musée ethnographique et spectacle de marionnettes sur eau. Dîner. Nuit à Hanoï.
- Jour 4 :** Départ en voiture pour Mai Chau. En chemin, visite de la pagode de Tay Phuong. Déjeuner. Direction la vallée de Mai Chau. Promenade au milieu des rizières avant de dîner chez nos hôtes, les Thaï, dans des maisons sur pilotis.
- Jour 5 :** En début de matinée départ pour une randonnée de 5 jours jusqu'à la réserve de Pu Luong. Nuit au village de Ban Hang chez l'habitant.
- Jour 6 à 9 :** Randonnée et découverte de paysages de montagnes et de rizières, peuplés par les ethnies Thaï et Muong.
- Jour 10 :** Dernière matinée de marche. Puis visite du Parc national de Cuc Phuong. Dîner et nuit dans le complexe hôtelier du Parc.

E-Changeons le Monde

27, rue du Petit Colmar - 68 280 SUNDHOFFEN - Tél. : 03 89 71 96 46

Email : [contacts@e-changeonslemonde.com](mailto:contacts@e-changeonslemonde.com) / Site : [www.e-changeonslemonde.com](http://www.e-changeonslemonde.com)

- Jour 11 :** Visite du centre d'aide aux primates en voie de disparition. Direction le site de Van Long en voiture et promenade en sampan. Départ pour Haiphong en fin de journée. Dîner et nuit à Haiphong.
- Jour 12 :** Départ en Speed boat pour l'île de Cat Ba et embarquement à bord d'une jonque traditionnelle à voile. Navigation dans la baie d'Halong et de Bai Tu Long. Repas à bord. Croisière, baignade, détente. Arrivée à l'île de Quan Lan . Visite du village. Dîner et nuit à bord.
- Jour 13 :** Découverte de l'île de Quan Lan et ses magnifiques plages de sable blanc. Retour à la jonque. Petit déjeuner. Départ de la jonque toutes voiles dehors à la découverte des paysages féeriques de la baie. Déjeuner à bord. Dîner et nuit dans une crique de la baie d'Halong.
- Jour 14 :** Réveil à votre convenance. Visite d'une grotte et d'un village flottant (à votre gré). Dernier déjeuner à bord. Retour à Cat Ba. Fin de la croisière. Arrivée à Haiphong par navette rapide. Retour à Hanoi.
- Jour 15 :** Journée libre : dernières visites ou derniers achats. Transfert à l'aéroport.
- Jour 16 :** Arrivée en France.

## Équipement de randonnée

### Poids maximum de l'équipement : 10 kg

- Sac à dos
- Chaussures de randonnée déjà utilisées (afin d'éviter les ampoules)
- Bâton de randonnée (conseillé)
- Veste coupe vent + polaire
- Poncho contre la pluie
- 2 pantalons de randonnée
- Sous vêtements de rechange
- 3 paires de chaussettes
- Chemise respirante spéciale randonnée (conseillée)
- Lunettes de soleil et crème solaire
- Sac de couchage léger
- Gourde et/ou thermos
- Bonnet, gants, écharpe

**Impératif d'avoir le matériel complet de randonnée avant le départ**

## Petite pharmacie

- Pour les petites blessures, prévoir antiseptique, compresses, bandes Velpeau, sparadrap aiguille stérile, épingle à nourrice, pansements gras pour les brûlures.
- Spray anti-moustiques et pour imprégner les vêtements.
- Pommade pour les piqûres d'insecte et coupure.
- Micro pure (purificateur d'eau).
- Savon sans eau pour se laver les mains.

**Le Vietnam étant un pays où vous pouvez être confronté à différentes maladies, nous vous conseillons donc de consulter votre médecin pour les traitements suivants :**

- Pour les soucis intestinaux : anti-diarrhéique et un réhydratant, un pansement gastrique, anti-vomitif, un antispasmodique
- Des antibiotiques à utiliser aux doses et périodes prescrites après avis d'un médecin.
- Pour les rhumes, allergies : un antihistaminique
- Pour la douleur et la fièvre : paracétamol ou aspirine

E-Changeons le Monde

27, rue du Petit Colmar - 68 280 SUNDHOFFEN - Tél. : 03 89 71 96 46

Email : [contacts@e-changeonslemonde.com](mailto:contacts@e-changeonslemonde.com) / Site : [www.e-changeonslemonde.com](http://www.e-changeonslemonde.com)