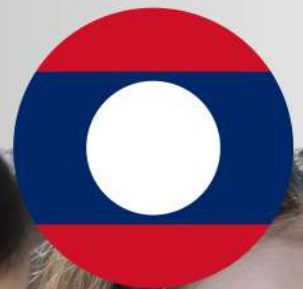




GUIDE PRATIQUE



LE LAOS



DESTINATION LAOS

INFORMATION PAYS

Langue Officielle	-----	Lao
Capitale	-----	Vientiane
Régime politique	-----	République socilaiste à parti unique
Superficie totale	-----	236 800 km²
Population totale	-----	7.58 millions d'habitants (en 2023)
Monnaie	-----	Lao Kip (LAK)
Décalage horaire	-----	+ 6h00 en hiver, + 5h00 en été
Indicatif téléphonique	-----	+856

GÉOGRAPHIE

Le Laos est un pays enclavé d'Asie du Sud-Est, entre la Thaïlande à l'ouest, le Cambodge au sud, le Viêt Nam à l'est, la Birmanie et la Chine au nord. Sa situation en a souvent fait un État-tampon entre ses voisins, ainsi qu'un carrefour commercial.

HISTOIRE

Les recherches archéologiques (découverte d'objet en céramique, bronze...) attestent que la vallée du Mékong était déjà habitée il y a 10000 ans par des populations dont on connaît peu de choses.

Dans le nord du pays, à partir du 7e ou 8e siècle, des populations tai-kadai seraient descendues du sud de la Chine en suivant les vallées fluviales et se seraient installées et organisées en petites principautés indépendantes...

repoussant les populations autochtones sur les versants. Le sud du Laos, à des dates plus anciennes encore, hébergea les royaumes du Funnan et du Chenla, précurseur de l'empire Khmer d'Angkor, et le centre du Laos des royaumes Mon, tombé par la suite sous la domination khmère. Le 13e siècle vit l'apparition des premières entités politiques Tai fortes dans le nord de la Thaïlande et du Laos, qui mirent à mal la domination khmère. Des querelles entre les royaumes thaïs qui suivirent dans le courant du 14e siècle permirent à un prince lao, marié à une princesse Cambodgienne et avec le soutien de son beau père, de prendre le contrôle de vastes territoires et de créer le premier royaume Lao du Million d'éléphants et du Parasol Blanc.



Son fils Samsenthai consolida le royaume pour en faire un état de première importance. Son successeur fit du bouddhisme Theravada la religion d'état. Puis déchiré par des querelles de successions, le royaume perd de son importance et se retrouve sous la menace de ses voisins, notamment birman, ce qui explique le déplacement de la capitale à Vientiane. L'accession au pouvoir de Photisarath permet au Laos de reprendre de l'importance, notamment avec la prise de contrôle du Lanna (nord de la Thaïlande). La mort de son successeur, marque une nouvelle période de déclin, entre guerres de clans et domination birmane jusqu'au règne de Suriya Vongsa qui reconstitue un royaume puissant et le plus important en terme de territoires contrôlés. Sans héritier, le royaume se morcelle à nouveau en 3 entités, tombant sous le contrôle des birmans ou des siamois. Au début du 19^e siècle, Chao Anou, un prince lao est installé par les siamois à la tête du royaume de Vientiane permet la restauration de la ville, ainsi que des relations plus harmonieuses avec les autres parties du Laos... Mais sous la pression des vietnamiens, il se rebelle contre les siamois et subit une lourde défaite. Vientiane est rasée (sauf le temple Vat Sisaket), et la population déportée au Siam. Les autres royaumes du Laos connaissant le même sort, le Laos est dans sa plus grande partie annexée par le Siam à la fin du 19^e siècle lorsque les français arrivent au Laos. La signature d'un traité de protectorat, puis une série d'accords signés entre la France et le Siam permettra au Laos de récupérer tous ses territoires sur la rive gauche du Mékong, ceux sur la rive droite étant définitivement intégrés dans le royaume siamois. Bien qu'ayant unifié les différentes entités pour former le Laos actuel, les français n'ont jamais fait de ce territoire une priorité du fait de son peu d'intérêt sur le plan économique... La 2^{de} guerre mondiale et l'intervention japonaise permettent l'essor des mouvements nationalistes et indépendantistes... qui en 1953 parviennent à faire du Laos un état pleinement souverain. S'ensuivirent une période de près de 25 ans de bouleversements politiques incessants entre communistes, nationalistes soutenus par les américains et neutralistes... et une succession de coups d'état. Au milieu des années 60, malgré la signature d'accords assurant l'indépendance et la neutralité du pays, le pays se retrouve entraîné dans la guerre du Vietnam... Le parti communiste laotien défendant les intérêts du Nord Vietnam, et profitant donc de son soutien, les américains bombardant la piste Ho Chi Minh ou se soulageant sur l'est du pays des bombes non lâchées sur le Vietnam ou finançant une armée secrète au Laos... Avec le désengagement américain, plus rien ne peut empêcher les communistes de prendre le pouvoir en décembre 1975 et renverser la monarchie et proclamer la République démocratique populaire...

ÉCONOMIE

Le Laos est un pays pauvre qui connaît d'importantes difficultés financières. Il bénéficie donc de l'assistance de nombreux pays étrangers. Le pays est avant tout agricole - culture du riz dans les vallées du Mékong et autres rivières, culture de céréales sur les versants des collines...

mais la proximité du marché chinois conduit, essentiellement dans le nord du pays, au développement de grandes plantations d'hévéa, de bananiers. Le développement de l'industrie concerne essentiellement le traitement des produits agricoles (riz, céréales) et du bois (scieries), la production de ciment, et l'exploitation de quelques mines. L'exploitation de barrages hydrauliques sur plusieurs rivières du pays pour la production d'électricité est une source importante de revenus pour le pays. Beaucoup de gens travaillent également dans le domaine de l'artisanat (tissage notamment). Le tourisme est également une source de revenu importante de l'état.



RELIGION ET COUTUMES

Le Laos est sous l'influence du bouddhisme theravada depuis près de 8 siècles. La plus grande partie de la population est bouddhiste. Cela ne l'empêche cependant pas de conserver un fond animiste très présent, de croire aux esprits, connus localement sous le nom de « pi ». Les autres habitants sont animistes, notamment une grande partie des minorités ethniques recensées dans le pays... Quelques catholiques, souvent d'origine vietnamienne se concentrent essentiellement dans les grandes villes de sud du pays (Thakkek, Savanakkhet ou Paksé).

Les Laotiens sont très pudiques, populairement, on ne sert pas la main ni on ne s'embrasse pour se dire bonjour. Il est de coutume de saluer en rejoignant les mains au niveau de la poitrine tout en baissant légèrement la tête.

LANGUE

Le Lao est une langue monosyllabique polytonale du groupe Tai Kadai. Elle est parlée par la plus grande partie de la population. Néanmoins, dans les régions les plus reculées du Laos, certaines personnes ne parlent que le dialecte de leur minorité. Le laotien est la langue administrative, même s'il n'est pas rare de voir des panneaux d'administrations en français. L'anglais, depuis l'ouverture du pays au tourisme, a supplanté le français, qui reste néanmoins parlé par quelques personnes âgées. Le vietnamien est également assez courant compte tenu de l'importante communauté vietnamienne installées au Laos, et le chinois est en plein essor.

CLIMAT

Tropical chaud et humide, soumis au régime des moussons, avec des températures généralement élevées la plus grande partie de l'année mais variables avec l'altitude, on distingue 3 saisons principales :

la saison fraîche : la plus agréable, de fin octobre à mi février (c'est une période sèche marquée par une baisse de la température sous l'influence de la mousson du nord-est de l'Asie. Cette mousson se répercute dans tout le pays sous forme de brises fraîches).

- la saison chaude : de mi - février à fin - mai (les températures montent sensiblement, elles peuvent atteindre 40° C en plaine
- la saison des pluies : (mousson) de la fin mai à mi-octobre. Précipitations irrégulières, très rarement des journées de pluie sans discontinuer, mais plutôt de gros orages généralement le matin et en fin d'après-midi. En octobre, les pluies diminuent et on entre dans la saison d'hiver, sèche et fraîche.

A l'image de ce qui se passe sur l'ensemble de la planète, le dérèglement climatique se fait sentir également au Laos... Il peut y avoir de longs épisodes sans précipitations pendant la saison des pluies, de même que des pluies importantes pendant la saison dite sèche. Les précipitations, très variables d'une année sur l'autre, varient également selon les régions et les altitudes...

Il en est de même pour les températures... Grande différence en fonction de l'altitude et des saisons... En saison fraîche, en plaine, il peut faire frais le matin, voire froid, alors que la température dans la journée sera très agréable. En montagne, il n'est pas rare d'enregistrer des températures comprises entre 0 et 5°C en saison fraîche pendant la nuit. En saison chaude, la température peut largement dépasser les 35°C dans la journée, en plaine comme en altitude.



FÊTES

Les dates de ces fêtes varient d'une année sur l'autre, en fonction du calendrier lunaire sur lequel la plupart sont calquées.

- Janvier : Nouvel An international
- Janvier/Février : Nouvel An chinois
- Février : Festival de Vat Phu à Champassak
- Avril : nouvel an lao
- Mai : fête des fusées
- Juillet : entrée du Carême bouddhique
- Octobre : sortie du Carême bouddhique et Festival des Lumières
- Octobre/novembre – fête des pirogues
- Novembre : Festival du That Luang à Vientiane
- Décembre : fête nationale (le 02 décembre)



GASTRONOMIE

Difficile de parler de gastronomie au Laos... Le Laos est un pays pauvre, où aujourd'hui encore une grande partie de la population vit dans les campagnes et se nourrit de ce qu'elle peut pêcher, chasser, ou cueillir... La nourriture est donc très basique, le riz gluant étant la base de l'alimentation avec quelques sauces ou plats pour l'accompagner. Par ailleurs, la nourriture lao authentique, pour cause d'utilisation sans modération de padek (sauce de poisson fermenté) et de piment est le plus souvent inadaptée aux palais et systèmes digestifs des occidentaux.

Il existe néanmoins au Laos quelques plats traditionnels, comme le « lap », salade de viande ou poisson très parfumée, le « olam », un ragout parfumé spécialité de Luang Prabang, la salade Luang Prabang, Nem Khao (salade de riz avec port fermenté) ou mok (viande ou légumes cuits à la vapeur dans des feuilles de bananier) ... qu'il conviendra de découvrir...

Les soupes de nouilles (d'influence vietnamienne ou chinoises) sont un des plats les plus consommés en ville par les locaux.

MONNAIE ET CHANGE

Il est possible de faire du change dans les banques, les bureaux de change, voire par défaut dans les bijouteries que l'on trouve dans toutes les villes importantes...

Que ce soit vos EUR ou USD, les billets doivent être « neufs ». Les billets trop pliés ou froissés, marqués ou graffités, déchirés ou écornés sont systématiquement refusés

La 2e monnaie du pays est le Bath thaïlandais, que l'on peut utiliser pratiquement partout dans le pays.

Certains achats ou dépenses peuvent être fait directement en US\$ ou en Euros, mais cela se limite le plus souvent aux commerces dans les grandes villes, ou dans les hôtels.

Pour vos dépenses, nous vous conseillons d'arriver avec des US\$ et/ou Euros en grosses et petites coupures.

Les grosses coupures pour le change essentiellement en début de voyage, les petites coupures pour le change en fin de voyage, ou les achats quand cela est possible (essentiellement en US\$).

Les retraits en espèces sont possibles dans les grandes villes du Laos, avec une carte de crédit (Visa, Mastercard ou American Express). Les paiements sont également possibles, dans certains hôtels, des boutiques de luxe, ou dans des restaurants. Mais le coût des prélèvements (variables) reste assez important (commission de 3%). Nous vous conseillons d'avoir avec vous des espèces vous permettant de faire face à vos dépenses personnelles pendant toute la durée du voyage.



VOLTAGE

220 V avec plusieurs types de prises possibles : deux fiches plates, deux fiches rondes ou trois fiches. Prévoyez d'apporter un adaptateur universel. Les coupures d'alimentation électrique sont fréquentes dans tout le pays, du fait d'un réseau de distribution vieillissant et non adapté aux besoins d'aujourd'hui.

RÉSEAU MOBILE ET INTERNET

Vous pouvez utiliser votre téléphone portable au Laos car la plupart des sites touristiques et les hôtels possèdent le Wifi.

Néanmoins, pour une connexion 24/24 via le réseau mobile, une carte SIM sera la solution la plus accessible et la moins onéreuse. Il est aisé de se procurer une carte SIM sur place dès votre arrivée à l'aéroport.

SANTÉ

Aucun vaccin n'est obligatoire. Aucun traitement contre le paludisme n'est nécessaire.

Toutefois, il est recommandé de se prémunir contre l'hépatite A et B (demander conseil à votre médecin traitant).

Par ailleurs, nous vous conseillons de vous munir :

- d'un antibiotique à large spectre ;
- de vos médicaments habituels si vous êtes en cours de traitement ;
- d'un anti-diarrhéique et d'un antiseptique intestinal (Intetrix, Immodium..) ;
- d'une crème de protection contre les moustiques ;
- de crème solaire hydratante, d'un stick à lèvres ;
- d'une pommade cicatrisante et d'un antiseptique local.
- Evitez l'eau courante, exigez de l'eau en bouteille capsulée.

SOUVENIRS ET ARTISANAT

Le Laos propose un choix raisonnable de produits artisanaux que l'on peut trouver sur les marchés, dans les boutiques ou directement chez l'artisan.

Il s'agit essentiellement de vanneries, de textile, d'argenterie, de sculpture sur bois, d'articles en papier de murier.

On peut trouver dans certaines boutiques de Luang Prabang des objets de décoration raffinés, ou des antiquités. Attention ne pas ramener de statues de Bouddha anciennes qui pourraient vous être confisquées à la sortie du territoire.

Des articles alimentaires peuvent aussi être ramenés à titre de souvenirs : café, thé, confitures locales, ou pourquoi pas bière lao la boisson nationale



POURBOIRE

Les pourboires ne sont pas obligatoires mais sont toujours bien appréciés. Ils doivent être employés en signe de remerciement. Si vous êtes satisfait du service, il est d'usage de laisser un pourboire au guide accompagnateur et chauffeur. Prévoir environ 3 dollars/jour et par personne pour un guide, la moitié pour un chauffeur...

Ne pas donner de pourboire est préférable à donner une somme dérisoire qui peut être perçue comme humiliant par certains (à ce jour ne pas donner moins de 20.000 kip)

SAVOIR-VIVRE

Comme dans tous les pays très religieux, quelques règles simples doivent être observées dans les lieux de culte et une attitude contraire peut être mal interprétée.

- Il est d'usage de se déchausser dès l'entrée dans l'enceinte d'une pagode ou en entrant dans une maison.
- Ne pas s'asseoir sur le piédestal des statues
- Ne pas présenter ses pieds devant Bouddha.
- Essayer d'être discret lorsque vous prenez des photos. Par exemple, lorsque vous photographiez des gens qui prient ou des femmes qui se lavent, à la rivière ou au puits.
- Ne pas pointer les choses avec le pied ou même placer vos pieds au-dessus d'une personne.
- Ne pas élever la voix.
- Ne pas toucher pas la tête des enfants.
- Il faut avoir les genoux et les épaules couverts lorsque vous visiterez les principaux lieux de cultes.

PRECISIONS QUANT AUX APPAREILS PHOTOS

Pas de droits particuliers à acquitter pour photographier ou filmer au Laos.

Néanmoins, dans certains endroits, les photos sont interdites... merci de respecter scrupuleusement les consignes à ce sujet, afin d'éviter tout désagrément. Essayez d'être discret lorsque vous prenez des photos. Les locaux se plaignent de plus en plus des comportements totalement irrespectueux de certains touristes, tout spécialement à Luang Prabang pour le rite quotidien de la quête des moines au petit matin...

MINI-LEXIQUE

Bonjour	----->	Sabaidii ou Laa Khone
Merci	----->	Krop tchiai
Excusez-moi	----->	Kroh Thoot
Combien ça coûte ?	----->	Laakhraa thaow dai ?
Je ne comprends pas	----->	Khroy boh Kroh Thiai
Mon nom est	----->	Khroy sue ...
Où sont les toilettes	----->	Hong nam you saay ?

BON À SAVOIR

Sur votre route, vous aurez souvent l'occasion de rencontrer les populations locales. Où que vous soyez, sachez faire preuve de discrétion et d'humilité. La multiplicité des cultures et des traditions fait que certaines attitudes sont perçues différemment selon les pays. Pour ne pas commettre d'impair, prenez le temps de comprendre les personnes que vous rencontrez, prenez le temps de créer des liens. Là aussi, écoutez les conseils de votre guide ! Il connaît mieux que quiconque les comportements à éviter ou à adopter.





VOYAGE EN TRAIN

Depuis le mois de decembre 2021, une ligne de chemin de fer, construite dans le projet chinois des nouvelles routes de la soie, traverse le Laos de la frontière chinoise au nord jusqu'à Vientiane et la frontière Thaïlandaise. Cette ligne de chemin de fer permet de raccourcir très sensiblement les temps de transport dans cette partie du pays.

La compagnie qui exploite cette ligne de chemin de fer impose par contre des conditions très strictes, de la réservation jusqu'au voyage en lui-même. Tous les liquides, sprays, objets coupants, produits inflammables, et même les cigarettes électroniques sont strictement interdites dans le train. Des contrôles des bagages sont effectués à l'entrée des gares et tous les objets interdits sont confisqués.

NOTRE ENGAGEMENT

En tant que votre interlocuteur local travaillant pour votre agence de voyage, nous avons essayé de voir comment nous pourrions participer à un monde plus responsable. Pour nous donner une ligne directrice, nous nous sommes engagés à oeuvrer pour la certification Travelife. Nous visons à promouvoir les droits de l'homme et la condition sociale au sein de notre agence et chez nos partenaires, à réduire notre consommation d'eau et d'énergie, à réduire nos déchets et à encourager tous nos partenaires (hôtels, prestataires d'activités, transports, restaurants) à s'engager dans un processus durable.

Réduire vos déchets:

Le Laos est un pays où la gestion des déchets existe à peine. En réduisant votre propre consommation, vous réduirez donc votre et notre empreinte carbone.

L'une des principales préoccupations concerne le plastique. Vous pouvez donc agir en suivant ces quelques consignes afin d'éviter les objets en plastique à usage unique :



Emportez votre propre sac afin d'éviter l'utilisation de ceux en plastique



L'eau du robinet n'est pas potable, et votre premier réflexe serait nul doute de ce fait d'acheter une bouteille en plastique.

PROTECTION DES ENFANTS

Les enfants sont au coeur de chaque société, mais ils sont aussi les plus vulnérables.

Voici 7 conseils et astuces écrits par **“ChildSafe Mouvement”**

Extrait de leur site internet (traduit de l'anglais):

Les enfants qui vivent et travaillent dans des destinations touristiques sont particulièrement exposés aux abus sexuels, émotionnels et physiques. Avec nous, nous vous demandons de bien vouloir signaler tout cas d'abus sexuel sur des enfants. Non seulement les enfants et les jeunes seront ainsi plus en sécurité (et c'est le plus important !), mais l'industrie du tourisme sera plus responsable et l'expérience des voyageurs plus agréable.

C

NOTRE ENGAGEMENT SOCIAL ET COMMUNAUTAIRE



LE SANCTUAIRE DU MEKONG ELEPHANT PARK

L'ONG française APEEL soutient le projet pilote du Mekong Elephant Park qui a pour objectif la préservation d'une espèce menacée, l'éléphant, grâce à des projets éco touristiques. Le sanctuaire oeuvre pour la préservation d'un habitat naturel et la protection d'un écosystème, impératif pour une bonne diversification de la flore. Il propose également des alternatives de reconversion aux cornacs et entreprend des initiatives de reproduction et de sauvetage des pachydermes exploités.



L'ASAS

L'ASAS est une association à but non lucratif, créée en 2013 dont l'objet social est de construire des accès à l'eau potable et participer à la réhabilitation d'écoles dans les villages isolés du Nord Laos. Elle a par ailleurs notamment créé la première «Cité des sciences» du pays, centre ludique et éducatif.



XONPHAO

Cette association à but non lucratif créée en 2017 accueille et vient en aide à une trentaine de femmes et d'hommes vulnérables, notamment des personnes handicapées ou en situation de grande pauvreté. L'association forme ces bénéficiaires aux métiers de l'artisanat afin de leur permettre d'acquérir une meilleure autonomie.

FORMALITÉS D'ENTRÉES

Depuis **1er septembre 2025**, le Laos a lancé une version test de son nouveau système d'**Enregistrement Numérique**, marquant la fin progressive des formulaires papier d'immigration pour tous les détenteurs de passeports étrangers.

Ce système vise **à simplifier et accélérer les procédures frontalières** en centralisant en ligne les informations nécessaires aux services d'immigration. Ce nouveau système s'applique à tous les ressortissants étrangers entrant au Laos par voie aérienne ou terrestre.

L'enregistrement devra être effectué **dans les 3 jours précédant le voyage** (aussi bien à l'arrivée qu'au départ du Laos).

La démarche est gratuite et accessible via une plateforme officielle disponible en **lao, anglais et chinois**: <https://www.immigration.gov.la/en/home>

Les voyageurs devront fournir :

- Informations de passeport
- Détails de visa
- Plan de voyage
- Adresse prévue durant le séjour au Laos



Accès au site
via QR code

Chaque nouvel enregistrement d'un voyageur donne lieu à la création d'un QR code unique. Il est recommandé que chaque voyageur fasse une capture d'écran ou télécharge son code QR avant de fermer sa page ou de quitter le site web car il sera à présenté aux autorités d'immigration.

Points d'entrée concernés lors de la phase pilote en 2025 :

- Aéroport international Wattay (Vientiane)
- Aéroport international de Luang Prabang
- Aéroport international de Pakse
- Pont de l'Amitié lao-thaïlandaise (Vientiane – Nong Khai, Thaïlande)

Extension prévue en 2026 : L'ensemble du territoire sera concerné avec une mise en place généralisée à tous les points d'entrée internationaux du Laos.

Aucun changement concernant les visas : ils pourront toujours être obtenus en ligne ou directement à l'arrivée.

