



Guide du  
Volontaire  
au Laos



FRANCE  
VOLONTAIRES

Echanges et solidarité internationale

# Edito

Sabaïdi !

Bienvenue à vous tous au Laos ! Que vous arriviez de France ou d'ailleurs, nous sommes ravis de vous accueillir au Laos. Soyez assurés que nous ferons tout notre possible pour vous aider dans votre installation, et que vous trouverez toujours chez nous une oreille attentive et, nous l'espérons, de bons conseils.

Ce guide du volontaire au Laos pourra vous accompagner tout au long de votre volontariat. Réalisé par les volontaires et pour les volontaires, il vous donnera toutes les clés nécessaires afin de mieux appréhender votre expérience en tant que volontaire, et faciliter vos démarches et votre intégration au Laos. En complément, l'Espace Volontariats du Laos est un centre de ressources et d'informations à votre disposition : vous y êtes tous les bienvenus !

Bonne lecture !



*Anh Lien DO KHAC*

Représentante Nationale  
France Volontaires Laos

# Sommaire

|  |       |
|--|-------|
| France Volontaires en quelques mots..... | p. 3  |
| L'Espace Volontariats Laos .....         | p. 4  |
| Le volontariat : c'est quoi ? .....      | p. 5  |
| Le volontariat au Laos .....             | p. 6  |
| Halte au volontourisme .....             | p. 7  |
| Quelques mots sur le Laos .....          | p. 9  |
| Le Laos en quelques mots .....           | p. 10 |
| Fêtes et jours fériés .....              | p. 10 |
| Climat .....                             | p. 11 |

|   |              |
|---|--------------|
| Géographie .....                            | p. 12        |
| Biodiversité .....                          | p. 12        |
| Histoire .....                              | p. 13        |
| Économie .....                              | p. 18        |
| Politique .....                             | p. 19        |
| <b>Avant le départ .....</b>                | <b>p. 21</b> |
| Visa .....                                  | p. 22        |
| Valise .....                                | p. 24        |
| <b>Premiers pas au Laos .....</b>           | <b>p. 26</b> |
| Le petit guide : to do or not to do ? ..... | p. 27        |
| Sécurité .....                              | p. 31        |
| Santé .....                                 | p. 32        |
| Se loger .....                              | p. 34        |
| Internet et mobile .....                    | p. 35        |
| Faire les courses .....                     | p. 36        |
| La cuisine laotienne .....                  | p. 37        |
| La langue lao .....                         | p. 38        |
| Se déplacer .....                           | p. 40        |
| Et encore... .....                          | p. 42        |
| <b>Les bons plans des volontaires .....</b> | <b>p. 45</b> |
| Vientiane .....                             | p. 46        |
| Luang Prabang.....                          | p. 48        |
| Vang Vieng .....                            | p. 50        |
| Khammouane .....                            | p. 51        |
| Savannakhet .....                           | p. 53        |
| Paksé .....                                 | p. 54        |



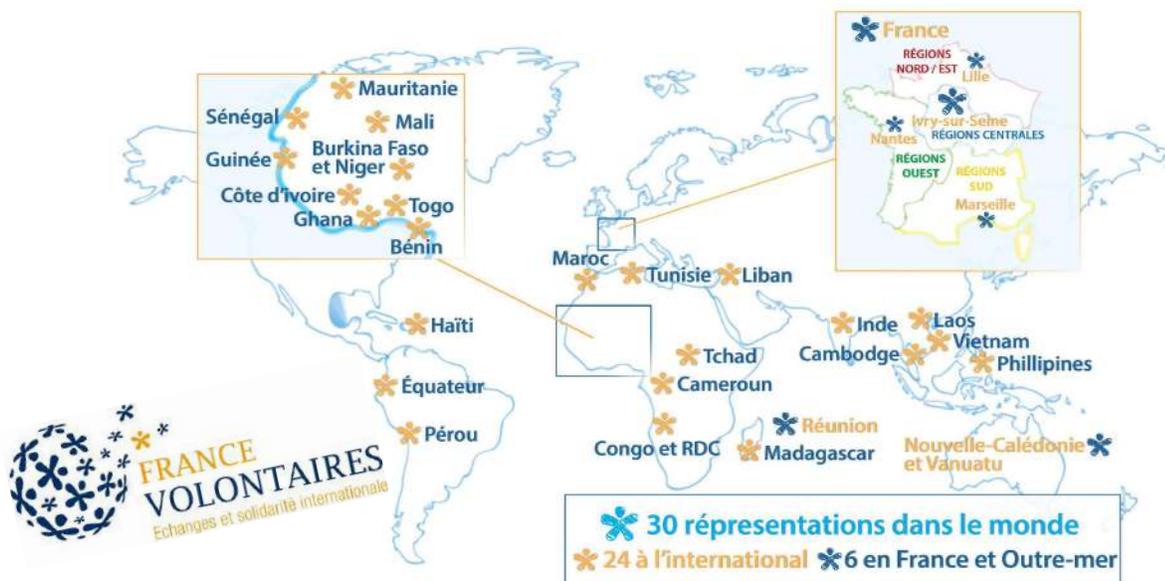
# France Volontaires

*En quelques mots*

France Volontaires est la plateforme française des Volontariats Internationaux d'Echange et de Solidarité. Créée en 2009 sur le socle de l'Association Française des Volontaires du Progrès (AFVP, créée en 1963), France Volontaires est le fruit d'une construction partagée entre des acteurs publics et associatifs impliqués dans la solidarité internationale. Opérateur du ministère de l'Europe et des Affaires étrangères, elle réunit l'Etat, des collectivités territoriales et des associations autour d'une mission d'intérêt général : le développement et la promotion des engagements volontaires et solidaires à l'international. Elle s'appuie sur une présence en France (hexagonale et outre-mer) et sur un réseau d'Espaces Volontariats en Afrique, Asie et Amérique latine.

Le dispositif à l'international de France Volontaires repose sur un réseau d'Espaces Volontariats (REV), qui assurent la double fonction de représentation de France Volontaires dans le pays partenaire et de centre de ressources et d'appui aux acteurs du volontariat. Le Réseau des Espaces Volontariats regroupe l'ensemble des Espaces Volontariats (24 en décembre 2019) qui constituent un aspect fondamental de l'identité et du positionnement de France Volontaires dans le monde. A travers ce réseau, France Volontaires met en relation, accompagne, et valorise les dynamiques d'acteurs contribuant à une plus grande reconnaissance des engagements volontaires et solidaires à l'international et au développement de politiques publiques ambitieuses. France Volontaires affirme ainsi sa fonction de soutien aux initiatives et à l'innovation, et contribue à l'accessibilité, à la qualité et à la sécurisation des parcours d'engagement à l'international.

## France Volontaires dans le monde



# L'Espace Volontariats

## LAOS

L'Espace Volontariats Laos est à la fois un espace physique et virtuel, un centre de ressources, un espace d'information, de conseil et d'orientation des acteurs à différents stades de leurs projets de volontariat (s'engager comme volontaire, accueillir un volontaire, envoyer un volontaire), de formation/renforcement de capacités et de mise en réseau, ouvert à tous les acteurs du volontariat (candidats, structures d'accueil, structures d'envoi, et volontaires pendant leur mission au Laos).

Toute l'équipe de l'Espace Volontariats se tient à la disposition de ces acteurs pour les accompagner dans la définition et la réalisation des missions, les aider dans leurs démarches administratives, ou encore les informer sur le contexte pays et sur les conditions de sécurité.



### Nos services :

- \* Accueil et conseils personnalisés
- \* Mise en réseau
- \* Formations spécialisées
- \* Sessions d'accueil et d'information
- \* Suivi et accompagnement
- \* Valorisation des expériences/pratiques de volontariat
- \* Rencontre annuelle des volontaires



# Le volontariat C'est quoi ?

Il existe plusieurs formes d'engagement solidaire à l'international qui varient par leur durée, le niveau de technicité des missions, et l'âge du volontaire :

## \* Le Volontariat d'Initiation et d'Échanges (VIEch)

Il regroupe tout engagement à dimension éducative, sur une courte durée, à travers des actions bénévoles, souvent collectives (chantiers, voyages découvertes). Il concerne des jeunes et des personnes vivant leur première expérience de mobilité dans le champ de la solidarité internationale.

## \* L'Engagement de Service Civique (ESC)

Pour tous jeunes de 16 à 25 ans, sans condition de diplôme (seuls comptent les savoirs-être et la motivation) qui souhaitent s'engager pour une durée de 6 à 12 mois dans une mission d'intérêt général. Dans le cadre de la réciprocité, ce statut permet également à des volontaires étrangers d'effectuer une mission en France.

## \* Le Volontariat de Solidarité Internationale (VSI)

Il vise à mettre les compétences et expériences d'une personne au profit de partenaires locaux pour des missions d'une durée de 12 à 24 mois. Les domaines d'intervention dépendent des besoins exprimés par les structures d'accueil. Ce statut est sans condition de nationalité mais le VSI doit être effectué hors du pays de résidence.

## \* Le Volontariat d'Echange et de Compétence (VEC)

Il concerne généralement des personnes expérimentées, actives ou en retraite, souhaitant mettre leurs compétences au profit de projets concrets et enrichir leur expérience (congés de solidarité ou mécénats de compétences).

## \* Le Volontariat International en Administration / Entreprise (VIA / VIE)

Il est destiné aux jeunes de 18 à 28 ans souhaitant travailler pour des services de l'État ou pour une entreprise française à l'étranger.

*A chacun son volontariat !  
Pour en savoir plus sur les différentes  
formes de volontariats, rendez-vous sur  
france-volontaires.org ou contactez-  
nous.*

# Le volontariat au Laos

Au Laos, le nombre de volontaires qui s'engagent sur des missions de solidarité internationale tend à s'accroître d'année en année. Ainsi, près de 450 Volontaires Internationaux d'Échange et de Solidarité (VIES) ont été recensés en 2018 sur des missions pouvant aller de quelques semaines à plusieurs années. Toutefois, les volontaires partant sous un dispositif de volontariat français (le Volontariat de Solidarité Internationale - VSI ou le Volontariat de Service Civique - VSC) restent peu nombreux. Ainsi, en 2019, seuls 36 volontaires ont effectué une mission de 8 mois ou plus au Laos sous l'un de ces 2 statuts (28 VSI et 8 VSC). La plupart des volontaires s'engagent en dehors de tout dispositif, souvent dans le cadre de projets personnels ou de vacances solidaires.

## Difficultés rencontrées

Barrière de la langue, méthodes et rythmes de travail différents, respect de la hiérarchie très marqué... Les difficultés observées s'expliquent souvent par l'interculturalité.

Faire appel à un volontaire d'une autre culture est souhaité par beaucoup d'associations afin d'encourager au sein de l'organisation une autre manière de voir les choses. Cependant, ce choix peut aussi entraîner des difficultés quant aux méthodes de travail de chacun.

## Suivi du volontaire

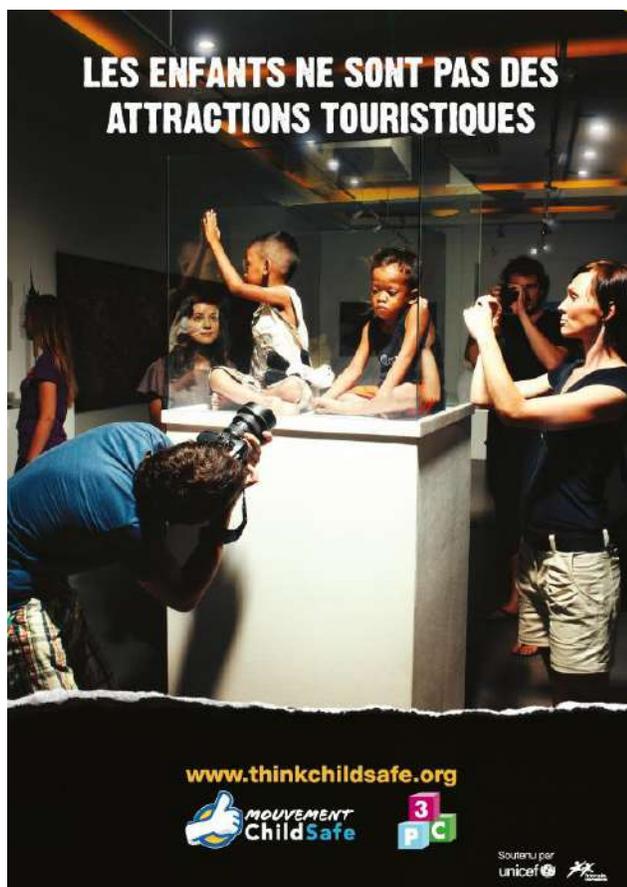
Les volontaires sont généralement accompagnés par leur structure d'accueil dans le cadre de leur mission. L'expérience de volontariat international est un

événement fort dans la vie du volontaire et il est important d'assurer la qualité de cette expérience tout au long de la mission pour permettre une réelle plus-value du volontariat aussi bien pour les volontaires que pour les structures d'accueil.

**L'équipe de l'Espace Volontariats du Laos est disponible pour tous les volontaires et de manière générale pour l'ensemble des acteurs du volontariat.**



# Halte au volontourisme!



Certains organismes cherchent à multiplier les volontaires accueillis, non pas pour leur impact mais parce qu'une contribution financière plus ou moins élevée leur est demandée. Que les fonds servent à financer la structure ou non (dans les cas les plus graves), gardez en tête que ce type de mission est à éviter absolument.

En outre, le volontourisme a des conséquences d'autant plus néfastes si vous êtes amené à travailler au contact d'enfants vulnérables. Sentiment d'abandon à chaque départ de volontaire, risque d'abus physiques ou sexuels par manque de contrôle des volontaires autorisés à entrer dans les centres, enfants séparés de leur famille pour être placés en « orphelinat »... Pour plus d'infos, consultez le site du mouvement ChildSafe, lancé par l'ONG Friends-International:  
[thinkchildsafe.org/volunteers/](http://thinkchildsafe.org/volunteers/)

Ne soyez pas partie prenante de ce phénomène ! Un volontariat responsable demande des compétences spécifiques adaptées à un besoin local, une préparation en amont et, de préférence, un engagement de long-terme. Si vous avez des doutes, n'hésitez pas à contacter l'Espace Volontariats du Laos.

## Besoin de conseils pour préparer votre expérience de volontariat ?

Contactez-nous :

- En France : France Volontaires : [contact@france-volontaires.org](mailto:contact@france-volontaires.org)  
Tel. : [+33] 1 53 14 20 30
- Au Laos : Espace Volontariats Laos : [ev.laos@france-volontaires.org](mailto:ev.laos@france-volontaires.org)  
Tel. : [+856] 20 58 62 49 62



# 7 CONSEILS POUR VOYAGER CHILDSAFE

## 7 Façons de protéger les enfants pendant votre Voyage.

### Pourquoi 7 Conseils pour Protéger les Enfants ?

Lors de vos voyages, vous rencontrerez probablement des enfants à risque ; ils seront peut-être en train de mendier à des carrefours, de vendre des cartes postales ou des fruits sur des sites touristiques, ou de cirer des chaussures dans des gares. Vous voulez les aider, mais vous ne savez pas comment. Vous pouvez vraiment protéger ces enfants si vous agissez de manière adaptée. Réfléchissez, suivez ces 7 Conseils et voyagez ChildSafe !

### 2 Être volontaire auprès d'enfants part d'un bon sentiment mais peut leur nuire ; impliquez-vous différemment.

Travailler avec des enfants au sein d'institutions tels que des orphelinats est le travail d'experts locaux, pas celui de voyageurs de passage. Les enfants méritent mieux que de bonnes intentions: ils méritent des enseignants qualifiés et expérimentés qui connaissent la culture et la langue locale.



Assurez-vous que votre volontariat soit une bonne expérience et ait un impact positif sur les enfants et les communautés concernées. Ne travaillez pas directement avec des enfants; mais **partagez vos compétences professionnelles avec le personnel local**. Vous pouvez également réfléchir à d'autres manières de faire bon usage de vos talents. Découvrez plus d'informations et d'alternatives sur [www.thinkchildsafe.org](http://www.thinkchildsafe.org)

### 4 Les professionnels sont les mieux à même d'aider un enfant ; appelez-les si un enfant a besoin d'aide.

Aider directement les enfants n'est pas forcément la meilleure chose à faire car vous ne maîtrisez ni la culture, ni les lois locales. Par exemple, n'emmenez jamais un enfant dans votre chambre d'hôtel ; c'est dangereux aussi bien pour vous que pour l'enfant.



Lorsque vous voyez un enfant dans le besoin, la meilleure chose à faire est de contacter les professionnels locaux. Appelez une ligne directe de protection de l'enfance, contactez une organisation locale ou appelez la police. Vous ne dérangerez personne ; leur travail consiste à aider ces enfants. **Appelez**. Vous pourriez leur sauver la vie et leur donner une première opportunité de construire leur avenir. Découvrez une liste de hotlines sur [www.thinkchildsafe.org](http://www.thinkchildsafe.org)

### 6 Les enfants ne devraient pas travailler au lieu d'aller à l'école ; signalez le travail des enfants.

Des enfants vendent toutes sortes d'objets sur les sites touristiques ou offrent parfois leurs services en tant que guides. D'autres enfants sont employés par des entreprises de l'industrie du tourisme tels que les hôtels, les restaurants ou les bars, et c'est un problème lorsque cela fait du tort à leur éducation et à leur développement.



N'achetez pas de marchandises à des enfants et ne les employez pas en tant que guides. Si vous pensez qu'une entreprise emploie des enfants mineurs et les empêche d'aller à l'école, **appelez une ligne directe de protection de l'enfance**, contactez une organisation locale ou appelez la police. Ils vérifieront la situation de l'enfant ; beaucoup d'enfants aident leurs parents après l'école, mais certains sont susceptibles d'être exploités. Découvrez une liste de hotlines sur [www.thinkchildsafe.org](http://www.thinkchildsafe.org)

### 1 Les enfants ne sont pas des attractions touristiques ; réfléchissez avant de visiter une école ou un orphelinat.

Les enfants qui vivent ou étudient dans des écoles, des orphelinats ou des quartiers pauvres ne doivent pas être exposés à des visites de touristes. Ces endroits ne sont pas des zoos. Imaginez un bus rempli d'étrangers visitant des écoles dans votre pays. Trouveriez-vous cela acceptable ?



**Protégez les enfants** et ne visitez pas ces endroits. Trouvez des alternatives qui aident réellement les enfants sur [www.thinkchildsafe.org](http://www.thinkchildsafe.org)

### 3 Les enfants paient le prix de votre générosité ; ne donnez pas aux enfants qui mendient.

Lorsque vous donnez de l'argent, de la nourriture ou des cadeaux à des enfants qui font la manche, ou que vous leur achetez des marchandises, vous les encouragez à continuer à mendier ; ce qui les empêche d'aller à l'école et les enferme dans un cycle de pauvreté.



Il existe de meilleures manières d'aider les enfants et les jeunes : **utilisez les services d'entreprises** ayant un impact social, tels que les restaurants et magasins offrant des formations professionnelles, ou faites un don aux organisations qui viennent en aide aux enfants et à leurs familles. Découvrez ces organisations et entreprises sur [www.thinkchildsafe.org](http://www.thinkchildsafe.org)

### 5 Avoir des rapports sexuels avec des enfants est un crime ; signalez le tourisme sexuel impliquant des enfants.

Le tourisme sexuel impliquant des enfants est une réalité accablante. Les touristes peuvent se voir offrir des relations sexuelles avec des enfants dans des hôtels, des bars ou d'autres lieux. Vous pourriez être la cible de telles offres.



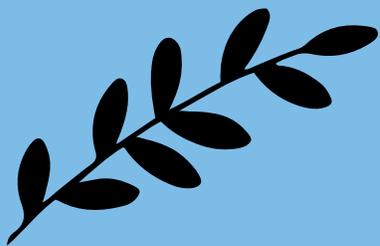
Lorsque vous êtes confrontés à ce genre de situation, **ne prenez aucun risque**. Appelez une ligne directe de protection de l'enfance, contactez une organisation locale ou appelez la police afin de protéger l'enfant et qu'une enquête soit ouverte. Découvrez une liste de hotlines sur [www.thinkchildsafe.org](http://www.thinkchildsafe.org)

### 7 Protégez les enfants ; soyez un Voyageur ChildSafe.

ChildSafe réalise un travail de sensibilisation quant à la manière dont vous pouvez aider les enfants lors de votre voyage. L'organisation forme et certifie également de nombreuses entreprises au sein de l'industrie du tourisme (par exemple, les hôtels, les agences de voyage, les restaurants, et les services de taxi) pour protéger les enfants de manière active.



**Utilisez les services d'entreprises certifiées par ChildSafe** lors de la planification et au cours de votre voyage afin d'éviter d'être impliqués dans des situations préjudiciables aux enfants. Toutes les actions décrites par ces Conseils peuvent faire une grande différence. Rejoignez le Mouvement et ensemble, protégeons les enfants !



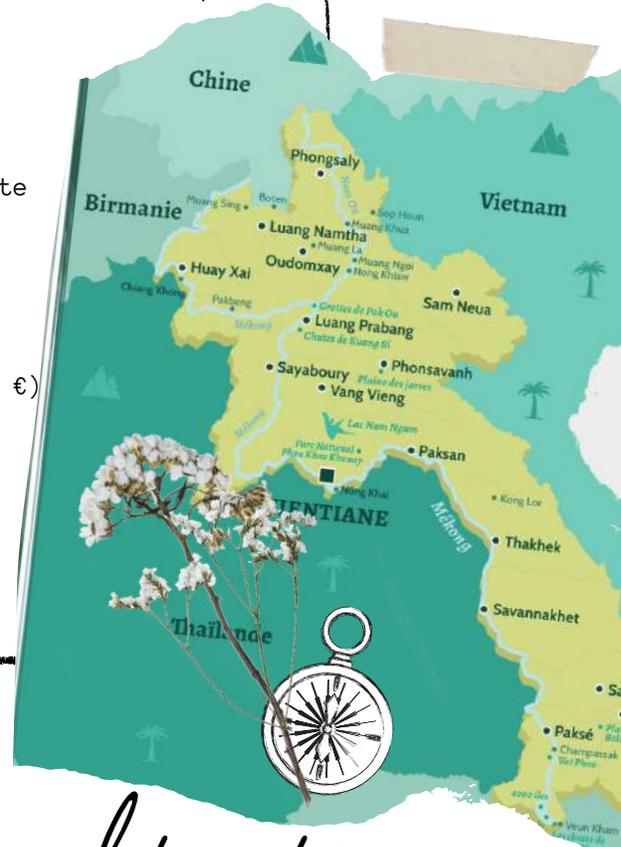
QUELQUES MOTS  
sur le  
LAOS



# Le Laos

## En quelques mots

|   |   |
|---|---|
| <b>Nom officiel :</b>                         | République Démocratique Populaire Lao                   |
| <b>Devise :</b>                               | « Paix, Indépendance, Démocratie, Unité et Prospérité » |
| <b>Capitale :</b>                             | Vientiane   |
| <b>Superficie :</b>                           | 236 800 km <sup>2</sup>                                 |
| <b>Population :</b>                           | 7,2 million   |
| <b>Régime politique :</b>                     | Parti unique d'obédience communiste                     |
| <b>Langue officielle :</b>                    | Lao   |
| <b>Monnaie :</b>                              | Kips (LAK) / 1 € = 10 000 kips                          |
| <b>PIB :</b>                                  | 17,95 milliards USD (2018)                              |
| <b>Salaire minimum :</b>                      | 1,1 millions de kips (environ 110 €)                    |
| <b>Religion :</b>                             | Bouddhisme Theravada, animisme                          |
| <b>IDH :</b>                                  | 0,60 (2017)   |
| <b>Fuseau horaire :</b>                       | + 5h en été et + 6h en hiver                            |
| <b>Horaires de travail (administration) :</b> | Lundi au vendredi, 8h-11h30 et 13h-16h                  |



## Fêtes et jours fériés



### Fêtes civiles :

|                    |                            |
|--------------------|----------------------------|
| <b>1er janvier</b> | Jour de l'an               |
| <b>20 janvier</b>  | Jour de l'armée            |
| <b>8 mars</b>      | Journée des femmes         |
| <b>22 mars</b>     | Journée du Parti du Peuple |
| <b>1er mai</b>     | Fête du travail            |
| <b>1er juin</b>    | Fête des enfants           |
| <b>12 octobre</b>  | Fête de la Libération      |
| <b>2 décembre</b>  | Fête nationale             |

## Festivals et fêtes religieuses :

Les dates des fêtes bouddhistes sont déterminées en fonction du calendrier lunaire. Elles se déroulent en général le jour de la pleine lune. Mais, elles sont en fait déterminées par chacun des temples et se déroulent donc sur plusieurs semaines en fonction des villes, des villages ou des quartiers.

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| <b>Fin janvier - début février</b> | Fête du Vat Phou à Champassak  |
| <b>Autour du 12 - 16 avril</b>     | Nouvel an Lao ("Pi Mai")   |
| <b>Mai</b>                         | Jour de la naissance de Bouddha (« Boun Visakha Boussa »)  |
| <b>Mai - juin</b>                  | Boun Bang Fai, la célèbre fête des fusées  |
| <b>Début juillet</b>               | Début du jeûne bouddhiste (« Boun khao phansa »)   |
| <b>Fin août - début septembre</b>  | Fête des pirogues à Luang Prabang  |
| <b>Début octobre</b>               | Fin du jeûne bouddhiste (« Boun Ok Phansa ») ; Fête des lumières à Luang Prabang (« Lai Heua Fai ») ; Fête des pirogues à Vientiane (« Boun Xouang Heua ») |
| <b>Novembre</b>                    | Fête du That Luang à Vientiane (« Boun Pha That Luang »)   |
| <b>Fin novembre - décembre</b>     | Nouvel an Hmong  |

# Climat



Le Laos est un pays enclavé d'une superficie de 236,800 km<sup>2</sup>, partageant ses frontières au Nord avec la Chine, au Nord-ouest avec le Myanmar, à l'Ouest avec la Thaïlande, au Sud avec le Cambodge et à l'Est avec le Vietnam.

Attention, l'hiver, les températures peuvent fortement baisser, d'autant plus que les logements ne sont pas équipés de chauffage. Prévoyez des vêtements chauds !



Son climat est tropical avec une saison sèche généralement de Novembre à Avril et une saison des pluies de Mai à Octobre. Les températures annuelles varient avec ces deux saisons : elles sont chaudes pendant la saison des pluies et plus froides pendant la saison sèche. Cependant, les températures varient selon les latitudes et altitudes à travers le pays, fluctuant davantage dans les régions du Nord et aux plus hautes altitudes au cours d'une l'année. À Vientiane, les températures sont plus constantes mais peuvent tout de même atteindre des extrêmes entre 12°C et 45°C.

# Géographie

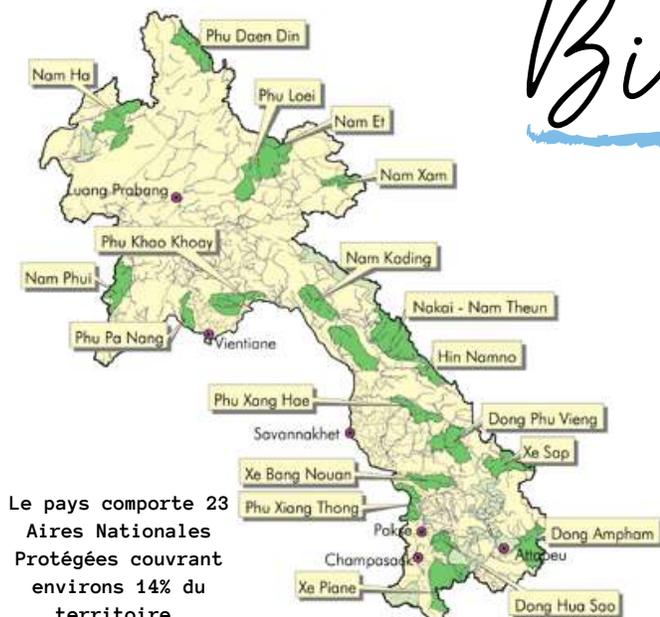
Le Laos peut être divisé en trois régions physio-géographiques majeures :

1. Les régions montagneuses du Nord avec des altitudes variant majoritairement de 500 à 2000 m. C'est dans cette région que se trouvent les plus hautes montagnes du Laos, y compris le plus haut sommet du pays, Phou Bia culminant à 2820 m d'altitude ;
2. La chaîne de montagne des Annamites, longeant à l'Est la frontière vietnamienne, dominée par une topographie montagneuse s'élevant entre en moyenne 500 et 2000 m d'altitude et caractérisée à certains endroits par un climat considérablement plus humide que le reste du pays ;
3. Les plaines du Mékong, une région à terrain plat et peu montagneux, principalement en dessous de 200 m d'altitude.

Le couvert forestier du Laos est l'un des plus importants comparé à ses pays voisins, estimé à 40% du pays. Cependant cette estimation devrait probablement être revue à la baisse, étant donnée la déforestation rapide qu'a connue le pays ces quelques dernières années.



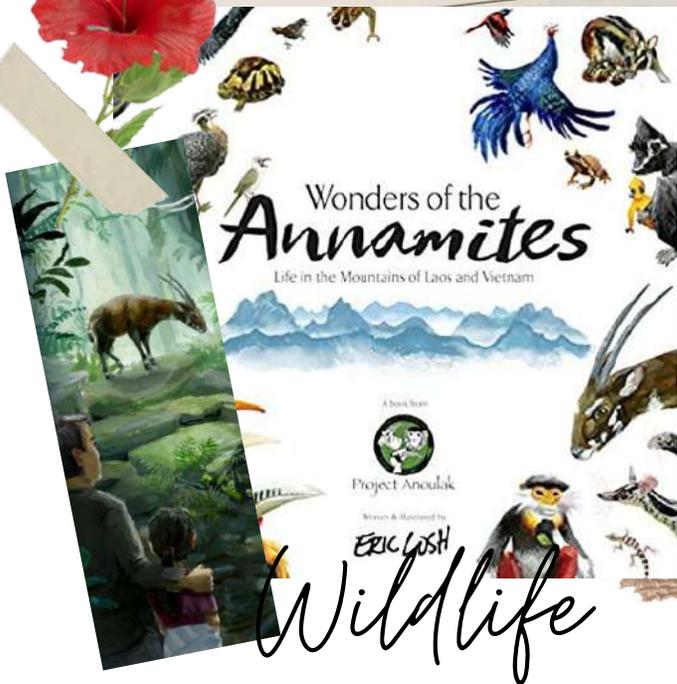
# Biodiversité



La biodiversité au Laos est reconnue pour sa richesse au niveau régional et mondial. Le pays fait en effet partie du 'Hotspot' biodiversité d'Indo-Birmanie. Plusieurs espèces animales et végétales y sont endémiques. C'est le cas notamment du Saola, surnommée la "licorne asiatique", une espèce ressemblant à une antilope, mais s'apparentant davantage aux bovidés, ayant seulement été découverte par les scientifiques en 1992 et n'ayant jamais été observée directement par un biologiste dans

son milieu naturel. L'espèce est strictement endémique à la chaîne de montagne des Annamites. Plusieurs espèces de primates habitent aussi les forêts du Laos, y compris six espèces de gibbons. Le Laos abrite également la population globale la plus importante de doucs à pattes rouges, l'une des espèces de singes considérée par beaucoup comme la plus belle au monde, de par sa coloration particulière.

Un magnifique livre du projet Anoulak sur la faune du Laos,  
écrit et illustré par Eric Losh. A lire absolument!



Ours, félins, éléphants, primates, loutres de rivière, calaos, entre autres, habitent encore certaines forêts du Laos. Cependant, leurs populations ont été extrêmement réduites en raison du braconnage intensif et de la réduction de leur habitat naturel. Le commerce international d'animaux sauvages avec le Vietnam et la Chine, principalement à des fins de médecine traditionnelle, est l'une des principales menaces pesant sur la faune sauvage au Laos. Plusieurs organisations travaillent avec détermination pour la protection des espèces sauvages dans leur milieu naturel au Laos, dont l'association Anoulak ("conservation" en Lao) qui mobilise parfois des volontaires de solidarité internationale.

## Histoire *Les dates clés*

- 1353 Fa Ngum, soutenu par le royaume Khmer d'Angkor, fonde le royaume lao de Lan Xang (Royaume au million d'éléphants) et établit le bouddhisme Theravada comme religion officielle.
- 1501 Le roi Visoun monte sur le trône et reconstruit le royaume lao qui connaît une renaissance culturelle
- 1560 Le roi Setthathirat, petit-fils de Visoun, transfère la capitale à Vieng Chan (Vientiane) face à la menace birmane

- 1638** Le grand souverain lao, Suriya Vongsa, entame un règne de 57 ans, considéré comme l'âge d'or du royaume de Lan Xang
- 1641** Le premier Européen à avoir écrit sur le Lan Xang, Gerrit van Wuysthoff, arrive à Vientiane
- 1707-1713** Le Lan Xang est divisé en trois royaumes plus petits et plus faibles, Vientiane, Luang Prabang et Champassak, qui paient tributs au Siam
- 1826-1827** Chao Anou accède au trône et mène une guerre contre le Siam pour l'indépendance du Laos. Il est fait prisonnier et Vientiane est mise à sac par les armées siamoises
- 1861** Henri Mouhot, explorateur et naturaliste, est le premier français à arriver au Laos. Il sera suivi par d'autres membres de l'expédition française du Mékong qui arrivent à Luang Prabang en 1867
- 1887** Auguste Pavie, vice-consul de France au Laos, offre la protection de la France au roi Oun Kham de Luang Prabang alors que la ville est au cœur de luttes et ravagée par les Pavillons Noirs
- 1893** La France s'impose par la politique de la canonnière, forçant les Siamois à abandonner à la France la souveraineté sur tous les territoires lao à l'Est du Mékong
- 1893-1954** Protectorat français du Laos. Si le royaume de Luang Prabang garde une certaine autonomie, le reste du pays est divisé en neuf provinces et soumis à une administration directe de la France. Jusqu'en 1940, malgré un certain mécontentement vis-à-vis d'une forte présence vietnamienne encouragée par les Français, l'aristocratie lao conteste peu la présence française, qui a empêché l'absorption du pays par le Siam. En revanche, les corvées et les taxes entraînent des mouvements de rébellion, surtout de la part de certaines minorités montagnardes
- 1907** Une série de traités, dont le dernier est signé en 1907, fixe les frontières actuelles du Laos
- 1935** Le parti communiste indochinois (PCI), fondé par Hô Chi Minh en 1930, enregistre les deux premiers membres laotiens



- 1945** Suite à leur coup de force du 9 mars 1945, les Japonais s'emparent de l'Indochine. Des fonctionnaires et des militaires français sont déportés ou exécutés. Les Japonais obligent le roi à déclarer l'indépendance. Un mouvement nationaliste, le Lao Issara, se constitue autour du prince Phetsarat et forme un gouvernement provisoire. Après la capitulation japonaise, le 15 août 1945, le roi rejette la déclaration d'indépendance, estimant que la Laos a encore besoin de la protection de la France, et démet Phetsarath de sa fonction de Premier Ministre. En réaction, l'Assemblée nationale provisoire vote une motion déposant le roi et le 20 octobre, Phetsarath est proclamé chef du Pathet Lao (État lao). Les princes Souvanna Phouma et Souphanouvong intègrent ce gouvernement au côté de leur frère.
- 1946** Les Français, épaulés par le prince Boun Oum, réoccupent le Laos et exilent le gouvernement du Lao Issara. Le 26 août, le prince Boun Oum renonce à ses droits dynastiques sur le royaume de Champassak qui disparaît avec son abdication, et l'unité du Laos, divisé depuis plus de deux siècles, est proclamée. Le 27 août 1946, le royaume du Laos accède à l'autonomie au sein de la Fédération indochinoise.
- 1949** La France octroie une indépendance partielle au Laos dans le cadre de l'Union française. Certains dirigeants du Lao Issara, dont le prince Souvanna Phouma, reviennent pour œuvrer à l'indépendance totale
- 1950** Souphanouvong refuse d'abandonner la lutte et refonde, avec le soutien du Viêt-minh, le gouvernement provisoire du Pathet Lao
- 1953** Le traité d'amitié et d'association franco-laotien accorde une totale indépendance au Laos. A l'issue d'une conférence tenue à Genève en 1954 en présence d'une délégation laotienne, une zone de regroupement est réservée aux forces du Pathet Lao dans les provinces de Houaphan et de Phongsaly
- 1955** Les dirigeants du Pathet Lao forment le Parti populaire lao (renommé Parti révolutionnaire populaire laotien en 1972) avec à sa tête Souphanouvong et Kaysone Phomvihane. C'est toujours le parti au pouvoir aujourd'hui
- 1957** Formation du premier gouvernement de coalition qui s'effondre après une crise financière et politique entraînée par l'arrêt de l'aide américaine
- 1960** De vastes régions du pays sont en proie à la lutte armée. Le capitaine Kong Le mène un coup d'Etat neutraliste
- 1961** Dans le contexte de la guerre du Vietnam, la CIA reçoit l'ordre de former une "armée secrète". Elle recrute des mercenaires parmi les minorités montagnardes, notamment les Hmongs
- 1962** Les accords de Genève sur le Laos établissent un deuxième gouvernement de coalition, avec un nombre équivalent de portefeuilles pour le Pathet Lao et la

droite et une majorité absolue pour les neutralistes. Le contexte géopolitique, les divergences de vue et les intransigeances ont à nouveau raison de cette union « improbable »

**1964-1969** Les États-Unis mènent une guerre aérienne au Laos pour couper la piste Hô Chi Minh. Le pays est bombardé sur toute sa longueur. C'est l'opération "Rolling Thunder". Alors qu'il n'est pas officiellement en guerre, le Laos subit un lourd bombardement toutes les 8 minutes. Il obtient ainsi le triste record du pays le plus bombardé de toute l'histoire lorsque l'on rapporte le nombre de bombes reçues en regard du nombre d'habitants. 2 093 100 tonnes de bombes sont déversées par les Américains sur le Laos soit plus que pour l'Allemagne et le Japon réunis pendant toute la Seconde Guerre mondiale. Le bilan en vies humaines est inconnu mais on estime qu'un tiers de la population devint des réfugiés. Les bombardements massifs s'accompagnent de largage "d'herbicides" aux conséquences dramatiques (infirmités nombreuses, pollution)

**1973** Le cessez-le-feu au Viêt Nam met un terme aux combats au Laos

**1974** Formation d'un troisième gouvernement de coalition

**1975** Les communistes s'emparent du pouvoir et instaurent la République Démocratique Populaire Lao le 2 décembre 1975. Souphanouvong est nommé Président de la République et Kaysone Phomvihane devient Premier ministre. La République met fin à 650

années de monarchie. Le roi Savang Vatthana, la reine et le prince héritier sont arrêtés. Ils mourront quelques années plus tard dans un camp. Plus de 40 000 Lao sont envoyés dans des camps de « rééducation politique » et 10 % de la population fuit à l'étranger

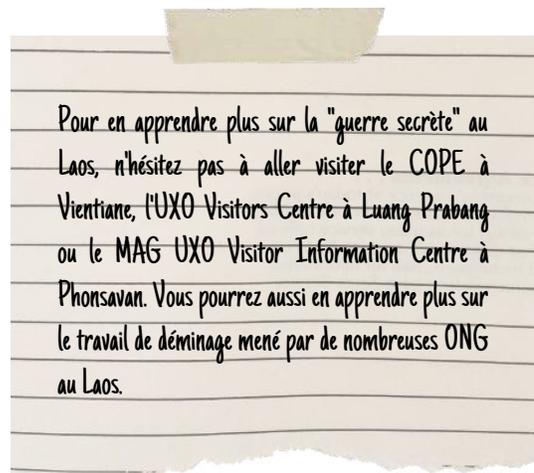
**1979** Abandon des coopératives agricoles et introduction des premières réformes économiques

**1986** Le "nouveau mécanisme économique" ouvre la voie à l'économie de marché et aux investissements étrangers

**1987-1988** Conflits frontaliers avec la Thaïlande

**1991** Promulgation de la Constitution

**1995** Luang Prabang est inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO. Le Vat Phou le sera en 2001



## Qui étaient Souphanouvong et Kaysone ?

Vous rencontrerez dans de nombreuses villes du Laos des monuments en l'honneur de Souphanouvong et de Kaysone. Mais qui étaient-ils ?

**Souphanouvong** (1909 – 1995), dit le Prince Rouge, a été le premier Président de la République Démocratique Populaire du Laos (1975–1991). Ce descendant du roi de Luang Prabang a participé activement au mouvement d'indépendance lao.

**Kaysone Phomvihane** (1920 – 1992) joua à partir de 1950 un rôle de premier plan à la tête du mouvement communiste du Laos. Secrétaire général du parti révolutionnaire populaire lao (PRPL), il devint Premier ministre en 1975 et s'affirma comme l'homme fort du régime. Après l'adoption d'une nouvelle Constitution (1991), il fut élu à la présidence de la République.



- 1997 Le Laos rejoint l'Association des Nations de l'Asie du Sud-Est (ASEAN)
- 1997–1999 La crise asiatique ébranle sérieusement l'économie laotienne
- 2004 Le Laos accueille le 10ème sommet de l'ASEAN
- 2009 Le Laos accueille les 25ème Jeux du Sud-Est asiatique
- 2010 Début de la production du barrage hydroélectrique de Nam Theun 2

*Pour en apprendre plus sur l'histoire du Laos*

- Histoire du pays lao : de la préhistoire à la République de Savengh Phinith, Phou Ngeu Souk Aloun et Vannida Thongchanh
- Le Royaume du Laos de Jean Deuve (2003)
- Histoire du Laos moderne (1930-2000) de Phou Ngeu Souk-Aloun (2003)
- Laos : autopsie d'une monarchie assassinée du prince Mangkra Souvannaphouma (2010)
- Laos, la guerre oubliée de Cyril Payen (2007)
- A Short History of Laos: The Land in Between de Grant Evans (2002)
- A history of Laos de Martin Stuart-Fox (1997)



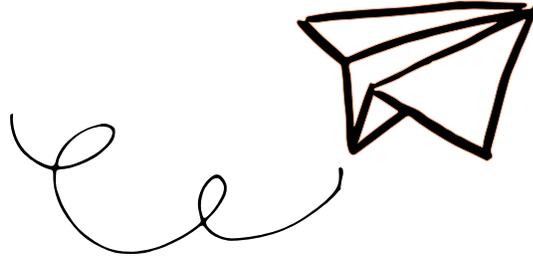
# Économie

Le Laos est un pays plutôt pauvre par rapport à ses voisins, mais a connu une très forte croissance ces dernières années (un peu moins de 8 % en moyenne au cours de la dernière décennie), ce qui place le pays parmi les économies à la croissance la plus rapide au monde. Le rythme de la croissance a légèrement ralenti ces dernières années, mais il reste soutenu. Le secteur de l'industrie – et plus particulièrement l'exploitation hydroélectrique, la construction et l'exploitation minière (étain, fer de Xiengkhouang, cuivre, houille, manganèse, or, émeraudes, saphirs, gypse) – est la pierre angulaire de la croissance. On s'attend à ce que les grands projets d'infrastructure contribuent à la croissance économique au cours des deux prochaines années, avec des projets tels que les barrages de Xayabury et de Don Sahong qui devraient ajouter une capacité de production de 2 200 MW d'ici 2020. La construction de diverses autoroutes et lignes de chemin de fer reliant la frontière chinoise devrait également mettre en évidence le statut de pays "relié à la terre" du pays (80 % de la ligne ferroviaire Chine-Laos était achevée fin 2019). Cependant, malgré la forte croissance enregistrée ces dernières années et la volonté de sortir de la catégorie des pays les moins avancés (PMA) affichée dans son 8ème plan de développement socioéconomique (2016–2020), le pays reste sous-développé (23% de la population continue de vivre sous le seuil de pauvreté). Le pays est également l'un des plus grands bénéficiaires de l'aide étrangère dans la région de l'ASEAN.



Les principaux obstacles au développement économique sont une exposition aux chocs extérieurs du fait de déficits jumeaux et de l'ampleur de sa dette extérieure (le ratio de la dette au PIB est à 58 % en 2019, ce qui n'est pas particulièrement élevé, mais 80% sont libellés en devises et détenus à l'extérieur du pays et pour moitié par la Chine), une économie peu diversifiée (65 % des emplois du pays restent concentrés dans une agriculture faiblement productive), des infrastructures insuffisantes, des lacunes en matière de gouvernance et de gestion du secteur public (le Laos est classé 130e sur 180 pays dans l'Indice de Perception de la Corruption 2019 de Transparency International), un capital humain limité (le niveau d'éducation reste faible), une surexploitation des ressources naturelles (braconnage, déforestation, construction de barrages hydroélectriques) qui entraîne une dégradation environnementale et une vulnérabilité au changement climatique.

# Politique



## Le système politique laotien

Ancienne colonie française, la République Démocratique Populaire Lao est, depuis son indépendance en 1975, dirigée par le Parti Révolutionnaire Populaire Lao (PRPL), parti unique d'obédience marxiste-léniniste, qui assure la stabilité politique du pays et la continuité. Le rôle central du PRPL est reconnu par la Constitution de 1991. Cette Constitution reconnaît trois pouvoirs : législatif (Assemblée Nationale), exécutif (Gouvernement) et judiciaire (tribunal populaire). Ces trois pouvoirs ne sont pas séparés : c'est le principe de l'unité du pouvoir qui préside. Le Président est élu par le Parlement et renouvelé tous les 5 ans. Le Président est également le secrétaire général du PRPL, tandis que la charge de chef du gouvernement revient au Premier ministre. L'Assemblée nationale compte 149 membres. Les politiques publiques sont définies par le Parti, à travers le Politbureau (11 membres) et le comité central (32 membres). Les membres du Politbureau et du Comité central sont élus lors des Congrès du Parti qui ont lieu tous les cinq ans.

## L'organisation territoriale du Laos

Le territoire est divisé en 18 provinces. Les 18 provinces sont divisées en 142 districts. Le Laos compte environ 11 350 villages. L'administration laotienne déconcentrée est divisée ainsi : niveau central - provincial - district - villageois. Seul le chef de village est élu par la population, normalement tous les 3 ans. Chaque village est lui-même divisé en unités de voisinage (les nouays), dont les chefs d'unité gèrent entre 10 et 20 ménages.

## La politique étrangère du Laos

Le Laos a longtemps occupé le rôle d'État tampon entre le Viêt Nam et la Thaïlande en raison de sa situation enclavée, au cœur de la péninsule indochinoise. Aujourd'hui, le Laos entend dépasser ce rôle traditionnel afin de devenir un carrefour pour les pays d'Asie du Sud-Est continentale et le sud de la Chine. A cet égard, la Chine, premier investisseur au Laos et deuxième partenaire commercial après la Thaïlande, est devenue un acteur économique incontournable, par le financement du désenclavement du pays et l'exploitation des ressources naturelles. Toutefois, le Laos tente de préserver sa neutralité en refusant de prendre parti pour l'un de ses trois « grands frères » et voisins (Thaïlande, Chine, Vietnam) et continue à chercher à équilibrer ces relations asymétriques par un recours à l'aide internationale des pays développés. En 2017, l'aide publique au développement a ainsi atteint un total de 475,9 millions de dollars USD (OCDE, 2018).

## La société civile au Laos

Le Laos est un pays où les enjeux de développement sont nombreux et où de nombreux acteurs interviennent pour tenter d'y apporter des solutions. Parmi ces acteurs, une distinction est faite entre les Organisations non-gouvernementales internationales (ONGI) et les organisations non-gouvernementales nationales appelées association sans but lucratif (Non-Profit Association - NPA). Elles effectuent les mêmes missions de développement et de coopération internationale mais ne jouissent pas des mêmes réglementations et du même statut. Les ONGI dépendent du Ministère des Affaires Étrangères (MoFA) alors que les NPA, elles, agissent sous l'égide du Ministère des Affaires Intérieures (MoHA). La rédaction et l'approbation par l'État d'un Memorandum of Understanding (MoU) constituent un préalable impératif à toute mise en œuvre d'un projet de développement. Le Ministère des Affaires Étrangères ou des Affaires Intérieures doit être tenu informé régulièrement, sous forme de rapports trimestriels et annuels, du déroulement des programmes de l'ONGI et de la NPA travaillant en coopération avec des bailleurs internationaux dans un but de solidarité internationale.

Il y a aujourd'hui environ 160 ONGI qui opèrent officiellement au Laos. Pratiquement toutes sans exception travaillent sur des programmes de développement dans les secteurs de l'agriculture et du développement rural, de l'éducation, du déminage, du genre, de la santé et de la gestion des ressources naturelles. Hormis quelques secteurs, les projets de développement passent par une collaboration étroite avec les autorités laotiennes, à tous les niveaux administratifs (ministère, direction provinciale, district, village). Les associations laotiennes sont moins nombreuses. On compte aujourd'hui environ 80 NPA. La société civile laotienne reste aujourd'hui encore très proche du gouvernement. Leurs activités sont tolérées tant qu'elles sont alignées avec les lignes du gouvernement et sous le contrôle ou la supervision des agences gouvernementales. Les quatre organisations de masse émanant du Parti communiste continuent d'assurer la plupart des rôles de la société civile. Ces organisations, qui reposent sur un fort réseau vertical, sont présentes dans pratiquement chaque village. Le Front Lao pour la Construction Nationale est l'organisation centrale. Elle est responsable de la construction d'une solidarité au niveau national entre les différents groupes ethniques. Elle est également en charge de la coordination des trois autres organisations de masse (l'Union des Femmes Lao, la Fédération Lao des Syndicats et l'Union des Jeunes Révolutionnaires du Peuple Lao) ainsi que des affaires religieuses.



*Les sites utiles*

- ✓ Annuaire des NPA : [www.laocivilsociety.org](http://www.laocivilsociety.org) 
- ✓ Annuaire de iNGO Network: [www.directoryofngos.org](http://www.directoryofngos.org)
- ✓ Réseau des acteurs français de la coopération au Laos : [www.interactions-laos.fr/](http://www.interactions-laos.fr/)

AVANT  
LE  
DÉPART



# Visa

**Pour faire du volontariat longue durée au Laos, mieux vaut être en règle avec les autorités laotiennes et disposer d'un visa de travail.**



**Pour obtenir un visa de travail** (visa B2, Business visa):

C'est à votre structure d'accueil de faire les démarches auprès du Ministère des Affaires étrangères laotien. L'octroi de visa est généralement négocié dans la convention qui lie l'ONG et le gouvernement. Il est essentiel d'indiquer dans le Memorandum of Understanding (MoU) le nombre de personnes qui travailleront sur le projet, leur poste, leur mission (même pour un stagiaire), et de spécifier qu'elles auront besoin d'un visa.

Attention, les démarches pour l'obtention d'un visa travail sont longues ! Il faut s'y prendre en avance (si possible 2 mois avant la date d'entrée de la personne sur le territoire). Voici les principales étapes :

- **Le permis de travail**

L'ONG écrit au département technique provincial concerné (exemple : département Santé de la province) une demande de permis de travail, en envoyant **une copie du CV, une copie du passeport, un certificat de travail rédigé par l'ONG, et une copie du MoU.**

Ce dernier approuve la demande, puis la transmet au Bureau du Département des Affaires étrangère de la province, qui donne son accord, qui transmet le dossier au gouverneur de la province, qui transfère le dossier au Ministère national technique concerné (exemple : Ministère de la santé), qui transmet la demande au Département des Organisations internationales du Ministère des Affaires étrangères, qui délivre alors un permis de travail (sous forme de lettre).

- **Le visa d'entrée**

L'ONG écrit au département technique provincial concerné (exemple : département Santé de la province) une demande de visa d'entrée, en envoyant une copie du CV, une copie du passeport, un certificat de travail rédigé par l'ONG, une copie du MoU, et une copie du permis de travail. Le dossier suit plus ou moins le même chemin que pour le permis de travail. A la fin, le département consulaire du Ministère des Affaires étrangères délivre l'autorisation de visa d'entrée (sous forme de lettre).

Ce document est à présenter au moment de faire sa demande de visa à l'Ambassade du Laos dans son pays de résidence ou à l'arrivée au Laos. Un premier visa temporaire d'un mois sera délivré. Ce visa pourra être transformé une fois au Laos en



carte de séjour et en visa multi-entrée d'une durée maximale d'un an.

- **La carte de séjour**

Cette carte sera délivrée pour une durée maximale d'un an par le Département de l'Immigration. Voici les documents que le volontaire et son ONG devront fournir au Ministère des Affaires Étrangères : une lettre de demande officielle de la part de l'ONG, une copie du MoU, une copie de la lettre approuvant le permis de travail, une copie du passeport, une copie du visa d'entrée sur le territoire laotien et un formulaire de demande complété.

- **Le visa multi-entrée**

La demande de visa multi-entrée doit être adressée directement au Ministère national technique concerné (exemple : Ministère de la santé), en envoyant une copie du CV, une copie du passeport, un certificat de travail rédigé par l'ONG, une copie du MoU, une copie du permis de travail, et une copie du visa d'entrée tamponné, et une copie de la carte de séjour. Le ministère technique transmet la demande au département consulaire du Ministère des Affaires étrangères laotien, qui délivre le visa de travail multi-entrée.

## Le visa touriste

Pour les structures d'accueil qui ne sont pas officiellement enregistrées au Laos ou pour les volontaires restant au Laos sur une trop courte période, voici tout de même quelques indications sur le visa touriste. Le visa de tourisme s'obtient soit dans une Ambassade du Laos à l'étranger soit à l'arrivée. Il est valable pour 30 jours et une seule entrée/sortie est possible. Pour les français il vous en coûtera 30 dollars. Les autres conditions :

- Passeport valide pour encore au moins 6 mois ;
- Formulaire de demande rempli ;
- Une photo d'identité

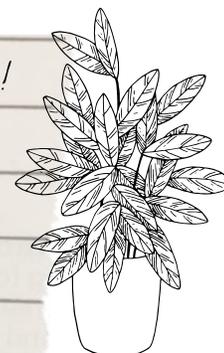
Ce visa touristique peut être renouvelé dans les bureaux de l'immigration à raison de 2 dollars par jour supplémentaire pour une durée maximale de 60 jours.



Restez attentif à la date de validité de votre visa : s'il est périmé, il vous en coûtera 10 dollars par jour de dépassement.

*A votre arrivée : faites-vous connaître !*

- Pour les séjours de moins de 6 mois: inscription sur Ariane  
[pastel.diplomatie.gouv.fr/fildariane/dyn/public/login.html](http://pastel.diplomatie.gouv.fr/fildariane/dyn/public/login.html)
- Pour les séjours de plus de 6 mois: inscription au Registre des Français à l'étranger  
[www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F33307](http://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F33307)



# Valise

Aujourd'hui, on peut trouver pratiquement de tout à Vientiane et, dans une moindre mesure, dans les principales villes du pays (Luang Prabang, Paksé). C'est moins évident dans les provinces et en milieu rural. Faites votre valise en fonction de votre lieu de mission, des activités que vous serez amené à réaliser et des potentiels déplacements sur Vientiane prévus ou non.

Nul besoin de trop se charger. Sur place, vous pourrez trouver :

- ✓ Des produits anti-moustiques : spray pour la peau, insecticide et moustiquaire
- ✓ Des médicaments, pansements, compresses, désinfectants
- ✓ Des produits d'hygiène. Attention toutefois aux produits blanchissant qui ne sont pas forcément bons pour la peau. Il vaut mieux vérifier également la composition des produits cosmétiques. Pour celles et ceux qui préféreront les produits naturels, mieux vaut emmener quelques produits de France.
- ✓ Des vêtements et des chaussures (si vous n'êtes pas trop grand...)
- ✓ De la papeterie (quelques magasins de fournitures artistiques à Vientiane et à Luang Prabang).
- ✓ Des supermarchés avec des produits occidentaux (mais attention aux prix...)

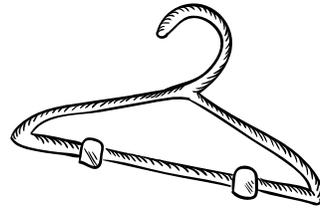
## La petite valise zéro déchet

- ✓ Savon de Marseille
- ✓ Bicarbonate de soude \*
- ✓ Huile de coco \*
- ✓ Vinaigre blanc \*
- ✓ Huiles essentielles : menthe, lavande, citron

(\* certains de ces produits peuvent se trouver au Laos)



## Garde-robe



Apportez :

- Des vêtements d'été, amples et légers. Attendez-vous à beaucoup transpirer au Laos.
- Des vêtements aux manches longues et de préférence en coton pour vous protéger du soleil et des moustiques. Les couleurs claires attirent moins les moustiques que les couleurs foncées.
- Pour les filles, notez qu'il vaut mieux se couvrir les épaules et les genoux, surtout en province, même si shorts et débardeurs sont de plus en plus admis et répandus dans les grandes villes touristiques.
- Des chaussures faciles à retirer (du type tongs) car on se déchausse à chaque fois qu'on rend visite à quelqu'un, qu'on entre dans un temple, parfois même dans les bureaux et dans certains magasins.
- Des vêtements pour vous protéger contre la pluie.
- Des vêtements de sport. Éventuellement des chaussures de marche mais la randonnée est peu aisée au Laos (peu de chemins de randonnée, chaleur et humidité). Les Laotiens marchent peu, et même les villes ne sont pas vraiment aménagées pour les piétons.
- Quelques pulls et une bonne polaire ou un bon manteau, surtout si vous êtes basé dans le Nord du pays ou en zone montagneuse. Il peut faire bien froid l'hiver.
- Des vêtements facile à laver. Le Laos est un pays très poussiéreux.

## Trousse à pharmacie

La situation sanitaire est encore très précaire au Laos et il est préférable de se prémunir le plus possible de tout risque médical.

### Vaccination

Vaccinations indispensables :  
DTP, Hépatite A et B

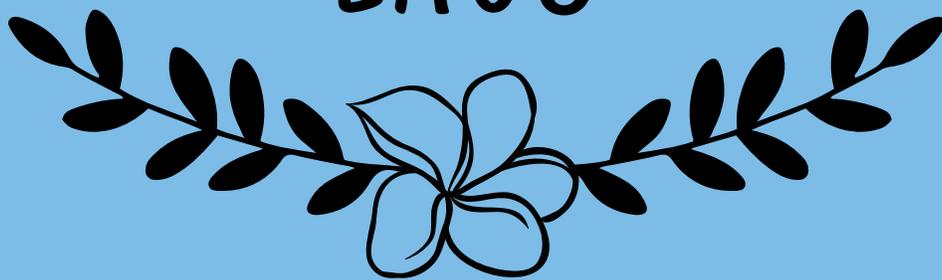
Vaccinations recommandées :  
Typhoïde, Fièvre jaune, Rage,  
Encéphalite japonaise, Rubéole,  
Rougeole

Vaccinations facultatives  
Méningite A et C, Grippe



- Petite trousse à pharmacie de base: paracétamole, antinauséux (surtout pour le mal des transports), crème solaire.
- Si vous suivez un traitement médical de façon régulière, n'oubliez pas votre ordonnance (avec le nom du principe actif, afin de trouver un équivalent local, le cas échéant).
- Si vous n'êtes pas basé dans une grande ville et que vous portez des lentilles de contact, prévoyez des solutions désinfectantes (difficiles à trouver au Laos).

PREMIERS  
PAS  
AU  
LAOS



# Le petit guide *To do or not to do ?*

Au Laos vous évoluerez dans un environnement culturel différent où les attendus en termes de comportements ne sont pas les mêmes qu'en France. Voici quelques conseils pour éviter tout malentendu.



## Sourire

Au Laos, le sourire est votre meilleur ami. Vous ne comprenez pas un traître mot de ce qu'on vous raconte, répondez par un sourire (je vous assure, les Lao font de même). Vous êtes dans les administrations Lao et on vous renvoie d'un bureau administratif à un autre, surtout gardez le sourire ! Avec un sourire, toute demande d'aide passe bien mieux.

En plus de la bienvenue et de l'amusement, le sourire exprime également l'excuse ou l'esquive. Ne vous fâchez pas si quelqu'un qui vient de vous rentrer dedans à moto vous sourit ! Il ne vous nargue pas, il ne se moque pas non plus : il est confus et gêné, et il ne sait que faire. Restez calme en toutes circonstances. Et n'oubliez pas de garder le sourire vous aussi.



## Saluer en faisant le nop (joindre les mains)

La manière la plus polie de saluer les gens est de faire le nop, c'est-à-dire de joindre les mains au niveau de la poitrine et de baisser légèrement la tête. Bien sûr, le faire à tout le monde est tout de même inapproprié. Ainsi, dans un restaurant ou dans un magasin, le serveur ou le vendeur vous fait un nop, mais vous n'avez pas à le faire pour elle. Un simple « sabaidi » suffit. En revanche, avec des aînés ou des officiels, vous devez définitivement appliquer le nop. Entre amis, pas besoin. Entre collègues non plus. Entre hommes, une simple poignée de main suffit le plus souvent.



## Enlever ses chaussures

Avant d'entrer dans un endroit, n'oubliez pas de vous déchausser si les propriétaires le font, ou si vous voyez une pile de chaussures sur le seuil. La politesse est très importante : si courte que soit une visite, on vous offrira quelque chose (verre d'eau, tasse de thé, morceau de fruit...). On attend que vous partagiez tout ce qu'on vous tend. Sachez que refuser un aliment ou une boisson est considéré comme une offense si la personne insiste.



Se pencher quand on passe devant quelqu'un

Si vous vous retrouvez avec des Lao dans une fête par exemple, où les gens sont assis par terre ou sur des chaises et conversent entre eux, pensez bien à passer derrière les personnes et non pas juste devant eux. Je m'explique : si vous voulez passer, mais qu'un groupe de personnes assises en rond discute, surtout ne coupez pas en plein milieu du cercle, du genre « attention, poussez-vous, c'est moi que v'là ». Si vous le pouvez, contournez le groupe et passez dans leur dos. Si c'est impossible du fait de la configuration des lieux, pensez à vous pencher (vous courber) en passant devant eux, afin de montrer que vous n'avez pas l'intention que votre tête soit plus haute que la leur. Bien sûr, dans la réalité, votre tête les dépassera tout de même, surtout s'ils sont assis par terre, mais cela montre que vous connaissez les us et que vous les respectez.



Bien s'habiller

Sur le continent asiatique, l'aspect physique et l'allure d'une personne permettent de la situer sur une échelle sociale et d'adopter le comportement correspondant à son égard. Il vous faut respecter les coutumes du pays et de ses habitants. Ayez une tenue correcte au travail : pantalon pour les hommes, vêtements aux genoux et épaules couvertes pour les femmes. Gardez une tenue correcte également lorsque vous visitez des lieux de culte, qu'ils soient actuels ou anciens.

Si vous êtes une femme et même si vous détestez vraiment porter des jupes, il est conseillé d'avoir au moins une ou deux jupes traditionnelles (sinh) dans sa garde-robe. Vous serez bien contente d'en avoir en stock si vous vous retrouvez invitée à un mariage, à une cérémonie du Baci, au temple, à une réunion officielle, dans un ministère... bref, c'est super utile. Le tissu s'achète au marché. Il y en a pour tous les prix selon qu'il est en soie ou en coton, fait main ou produit en usine. Après, il ne vous reste plus qu'à vous faire recommander une couturière.

*Ne pas faire*



S'énervier

En effet, au Laos, rien ne sert de s'énervier (si ce n'est à vous énerver encore plus). Les Lao considèrent le contrôle de soi et de ses émotions comme important. Celui qui s'énervie, c'est-à-dire qui ne contrôle pas ses émotions, va donc « perdre la face ». Le résultat : Vous criez, votre tête est toute rouge, vous avez l'air ridicule en face d'un interlocuteur qui vous regarde en souriant. Le sourire, réponse systématique des Lao face à leur gêne, a pour résultat d'en énerver plus d'un (« et en plus, ça te fait rire ! »). Bref, le cercle vicieux. Conclusion : On se calme, on se détend et on applique la philosophie du « bo pen gniang » (ce n'est pas grave).



Oui mais...

Un refus net et tranché au Laos est rare : mille circonvolutions sont nécessaires pour faire comprendre l'accord ou le refus. Cela peut être déroutant. Ainsi, ne vous étonnez pas si vos collègues répondent positivement à une invitation mais se désistent au dernier moment. Les Lao n'ont pas la même façon de s'organiser que nous. De même, ils n'ont pas le même rapport au temps et la ponctualité.



Ne pas toucher la tête

C'est l'élément sacré du corps, là où repose l'âme. Evitez donc de toucher la tête d'une personne, surtout d'un enfant, et de montrer les gens du doigt. Si cela arrive par mégarde, présentez vos excuses.



Non au bikini

Bien sûr, si vous êtes dans une piscine d'hôtel ou encore à « la Pistoche » à Luang Prabang, les Lao présents savent qu'ils viennent à leur risque et péril et qu'ils risquent de voir des corps de falangs plus ou moins dénudés. Même aux cascades de Luang Prabang (Tad Se et Tad Kouang Si), au vu du nombre de touristes en bikini, on se dit qu'on se fond dans la masse et que ça passe. En revanche, si vous vous baignez dans une rivière, aux cascades des environs de Vientiane, ou dans n'importe quel endroit où on risque d'être mouillé et entouré de Lao, un conseil : laissez votre bikini au placard et adoptez le bon vieux short et T-shirt en matière sportwear qui sèche vite. Vous passerez un bien meilleur moment sans une centaine de regards vous dévisageant tout l'après-midi.



Se moucher en public

Les Lao ne se mouchent pas comme nous en utilisant un mouchoir. Ils préfèrent renifler, ravalier et cracher. Ça peut vous paraître répugnant, mais là-bas, c'est vous le répugnant à expulser votre morve par votre nez et à la conserver précieusement dans un mouchoir que vous mettez dans votre poche. Évidemment, c'est une question de point de vue. Si la plupart du temps, les Laos s'accommodent de notre façon de nous moucher (ça les fait même rire car ils se demandent si c'est pour ça que notre nez est si long, à force de tirer dessus), à table, ça ne passe pas du tout. Et c'est là que ça se complique car avec le piment votre nez va avoir tendance à couler tout seul. En plus, au Laos, on mange le plus souvent avec les mains, donc vous imaginez que personne ne veut de vos mains pleines de microbes trempées dans les plats collectifs. La technique : au moindre signe de nez qui coule, s'esquiver dehors pour se moucher au maximum, se relaver les mains et revenir à table comme si de rien n'était.



### Marchander pour des sommes modiques

Évitez de marchander d'arrache-pied, les crocs sortis, pour des sommes modiques de moins de 5 000 kips, de ne jamais laisser de pourboire ou encore de compter qui doit quoi sur l'addition (« je n'ai pris qu'une salade et une gorgée de vin ! »), car vous risquerez de passer pour un radin (ki thi) ! Et ça, c'est perdre la face. Je sais, je sais, vous êtes Volontaire et vous ne roulez pas sur l'or, mais aux yeux des Lao, vous restez un falang, c'est-à-dire un privilégié (et vous l'êtes si on reste honnête). Bien sûr, on ne vous demande pas de tout payer pour tout le monde ou encore de ne jamais marchander, mais de participer dans la mesure de vos possibilités. Les Lao sont des gens généreux, ils méritent qu'on fasse aussi des efforts de notre côté.



Là, je m'adresse aux femmes (encore ! Ce n'est pas juste !). Les moines bouddhistes ne doivent avoir aucun contact avec les femmes. Vous pouvez leur parler si nécessaire, sans les regarder droit dans les yeux, mais vous ne pouvez en aucun cas les toucher, eux et leur robe. Dans les transports en commun, ne vous asseyez pas à côté d'eux (vous vous ferez prier de quitter cette place rapidement). Dans la rue, lorsque vous les croisez, décalez-vous légèrement pour ne pas qu'ils vous frôlent. Et si vous souhaitez leur donner quelque chose, vous ne pouvez pas le faire de la main à la main (même si il n'y a aucun risque que vous les touchiez). Il faut déposer l'objet ou le faire passer par un homme.



# Sécurité

Le Laos est un pays relativement sûr. Mais il est conseillé de faire preuve de vigilance au cours des déplacements et de consulter régulièrement le site du Ministère de l'Europe et des Affaires Étrangères (<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/laos/>).

## Quelques conseils

- Adopter une tenue correcte en extérieur
- Eviter de vous promener dans des lieux désertés la nuit
- Faites des photocopies et scans de vos papiers
- Ne portez pas d'accessoires trop ostentatoires
- La politique et la religion sont des sujets tabous, comme dans beaucoup de pays. Évitez de parler de l'un ou de l'autre ouvertement en public.

### Avertissement concernant les accidents de la route

L'accident de la route est le risque majeur que vous encourez au Laos. Les accidents de la route sont devenus un problème de santé publique dans toutes les villes laotiennes. La conduite de tout véhicule appelle à beaucoup de vigilance, et de prudence, notamment en ne négligeant pas le port du casque à moto.

### numéros d'urgence

- Police : 1191
- Pompier : 1190
- Ambulance : 1195
- Vientiane Rescue (urgence médicale) : 1623
- Police des étrangers : 021-251-128
- Numéro d'urgence de l'Ambassade (nuit, WE, jours fériés) : +856 (0)20 55 51 47 51

# Santé

Le système de santé au Laos est encore très précaire, surtout en province. Pour les petits problèmes de santé, les cliniques privées peuvent assurer les traitements médicaux, mais concernant des maladies sérieuses ou des blessures graves, mieux vaut demander une évacuation médicale vers la Thaïlande (Bangkok). C'est pourquoi il est essentiel de contracter une assurance (prévoyant le rapatriement) avant le départ.

Au Laos, un problème de santé qui paraît bénin peut rapidement se compliquer : une plaie qui s'infecte (notamment une brûlure), un mal de tête qui persiste... N'attendez pas ! Votre organisme n'est pas habitué au climat et est donc plus sensible.

## Les problèmes de santé



### Les plus courants

- **Intoxications alimentaires** : diarrhées courtes et vomissements sur 1 à 3 jours, suite à l'ingestion d'aliments mal lavés ou d'eau contaminée. Des anti-diarrhéiques et des solutions de réhydratation sont dans toutes les pharmacies. Diarrhée en lao : "thop thong".
- **Parasitoses dans les intestins** : diarrhées longues et sérieuses (parfois plusieurs mois), qui peuvent provenir de la présence de parasites dans l'intestin grêle, tels des vers (ascaride, ténia), suite à l'ingestion de légumes mal lavés ou de viande trop peu cuite. Un anti-parasitose existe pour l'expulsion de ces vers : Zentel, dans toutes les pharmacies. La notice précise la dose à prendre selon le type de ver. Ver en lao : "mé thong". Par prévention : double-dose de Zentel tous les 6 mois. Pour traitement : selon le ver (analyse des selles à effectuer au préalable).



### Moins courants

- **La dengue** : Le Laos connaît régulièrement des épidémies de dengue. La dengue s'attrape plus souvent que le paludisme au Laos, surtout en saison humide. C'est une maladie transmise par un moustique, l'Aedes. Ce moustique se reproduit dans les eaux sales et stagnantes, et pique pendant la journée. Les symptômes sont similaires à ceux du paludisme (forte fièvre, douleurs musculaires et articulaires). La crise dure quelques jours mais des séquelles de fatigue peuvent perdurer plusieurs semaines. Une forme hémorragique existe, plus grave. Aucun traitement préventif n'existe, les règles de protection (vêtements longs, anti-moustiques...) sont donc de première importance.

- **Le paludisme** : très rare lorsqu'on vit en zones urbaine ou semi-rurale, le paludisme se contracte par la piqûre d'un moustique, l'anophèle, qui se reproduit dans des eaux claires en forêt et qui pique à la tombée du jour et la nuit. Les symptômes sont également de fortes fièvres, un état grippal et des troubles digestifs. Dans le cas d'un long séjour, il est inutile de prendre un traitement anti-paludique (qui n'empêche pas la contamination, mais empêche seulement les symptômes). Il faut avant tout adopter une attitude préventive : moustiquaires aux murs, moustiquaires imprégnées de répulsifs, ventilateurs, répulsifs vestimentaires et corporels, tortillons fumigènes...
- **La rage** : Les chiens errants sont nombreux au Laos et peuvent se montrer agressifs. En cas de morsure, il est recommandé de se rendre sans attendre dans un centre médical pour se faire vacciner.

## Les adresses utiles

\* Vientiane: Centre médical français "Simuang" - Tel : [+856] (021) 21 41 50

Alliance International Medical Centre - Tel : [+856] (021) 51 30 95  
et 020 55 52 97 11 (Urgence 24/7)

\* Luang Prabang : Phakan's clinic - Tel : [+856] (020) 59 822 895

\* Paksé : NewLife Hospital - Tel : [+856] (030) 92 92 999

\* Thaïlande : Hôpital Aek à Udon Thani pour les urgences - Tel : [+66] 42 34 25 55

### Autres spécialistes

Dentiste : Centre médical français  
Simuang à Vientiane

Opticien : TAIFA Optical Center  
(Vientiane, Luang Prabang, Paksé)



### Pharmacies francophones

Paksé : pharmacie Santisouk (à côté  
du Paksé Hôtel)

Luang Prabang : pharmacie Bouaphan  
(rue principale, en face de l'école  
primaire)

Vientiane : centre médical français  
Simuang

# Se loger

## Luang Prabang

A Luang Prabang, le choix est plus restreint. On trouve très peu d'appartements. Il faudra plutôt se tourner vers la colocation dans une grande maison traditionnelle Lao (autour de 600 USD).

## En province

En dehors de ces deux villes, il est plus difficile de trouver un logement. Le plus simple est de se rendre sur place et de demander quels sont les logements à louer. Votre association vous aidera. Attendez-vous à des maisons assez simples (et assez vides). Mais les prix seront bien moins chers qu'à Vientiane ou à Luang Prabang.

## Vientiane

A Vientiane, il est assez facile de trouver un logement. Le prix des loyers varie en fonction du quartier, de la superficie et du style (lao ou occidentalisé). Il faudra compter un minimum de 250 USD pour une simple chambre. Il est possible de trouver des appartements modernes et meublés pour un loyer tournant autour de 400 USD. Pour la colocation, le marché immobilier offre également un large choix (autour de 1 200 USD pour une maison avec 3 chambres).

### Les pages Facebook utiles

- Rent and Let in Vientiane
- House for Rent, Luang Prabang
- Savannakhet Expats
- Pakse Social
- Thakhek Social



### A quoi s'attendre ?

- Dans les grandes villes, une caution est souvent demandée.
- Les propriétaires demandent parfois de payer le loyer 6 mois, voire un an, d'avance. Le loyer baisse souvent quand vous payer d'avance.
- Pas de gaz de ville au Laos. Les cuisines fonctionnent soit avec des bonbonnes de gaz, soit avec des plaques électriques.
- L'eau et l'électricité coûtent peu chères au Laos. Toutefois, l'utilisation de la climatisation pourra faire grimper votre facture d'électricité très rapidement.
- Les maisons laotiennes sont mal isolées. Attendez-vous à avoir beaucoup de poussière à l'intérieur, de nombreux geikos et insectes et à avoir froid en hiver !

# Internet et mobile

Internet est accessible dans toutes les grandes villes mais la qualité de la connexion varie grandement en fonction des endroits. Lao Telecom et Unitel sont les deux principaux fournisseurs d'accès à internet.

Plus pratique, les clés 3G et les boîtiers Wi-Fi vous permettent d'emporter votre Internet partout avec vous. Ces deux systèmes fonctionnent avec des cartes SIM que vous pouvez recharger en fonction de votre consommation.

La téléphonie mobile est accessible sans abonnement auprès de plusieurs compagnies (Lao Telecom, Unitel, Beeline). Si Beeline présente des tarifs intéressants, sachez que le réseau ne fonctionne pas partout. Les cartes SIM s'achètent un peu partout : à l'aéroport, dans les petits magasins, dans les magasins de téléphonie, dans les bureaux de change, ou dans les bureaux des opérateurs.

Une carte SIM coûte normalement 10,000 kips (1 €) mais vous pouvez en acheter des plus chères en fonction du numéro de téléphone (s'il est facile à retenir, s'il contient vos chiffres porte-bonheur...).

Vous pouvez ensuite recharger le crédit sur votre téléphone : on achète une recharge, on gratte et on entre le code sur son téléphone. Possibilité d'avoir également la 4G (même fonctionnement que les clés 3G et boîtiers Wi-Fi ; compter environ 5 € par mois).

| Lao Telecom  |        |          |      |
|--------------|--------|----------|------|
| Prix         | Data   | Durée    | Code |
| 5,000 kips   | 500 MB | 1 jours  | 5    |
| 10,000 kips  | 1 GB   | 7 jours  | 10   |
| 50,000 kips  | 5 GB   | 30 jours | 6    |
| 150,000 kips | 15 GB  | 30 jours | 11   |
| 250,000 kips | 25 GB  | 30 jours | 12   |
| ☎*131*code#☎ |        |          |      |

| Unitel       |        |          |      |
|--------------|--------|----------|------|
| Prix         | Data   | Durée    | Code |
| 5,000 kips   | 1 GB   | 1 jours  | 21   |
| 10,000 kips  | 1,5 GB | 7 jours  | 23   |
| 50,000 kips  | 5 GB   | 30 jours | 24   |
| 120,000 kips | 12 GB  | 30 jours | 25   |
| 200,000 kips | 30 GB  | 30 jours | 32   |
| 300,000 kips | 60 GB  | 30 jours | 28   |
| ☎*209*code#☎ |        |          |      |



# Faire les courses

A Vientiane, pour un peu que vous y mettiez le prix, vous pouvez vraiment trouver de tout. Il y a plusieurs supermarchés où vous pouvez trouver des produits importés : Rimping (le plus cher), D-Mart, Si Muang Supermarket...

A Luang Prabang, vous pouvez également trouver de nombreux produits importés à Thansamay, Chittanh ou D&T.

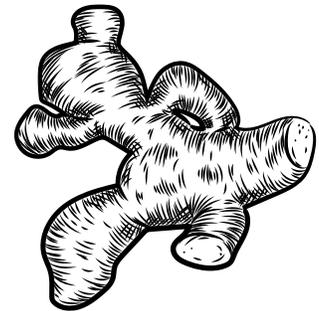
Faire ses courses au marché reste la solution la plus économique, non seulement pour les produits frais mais également pour tout ce qui est produit d'hygiène et d'entretien. Attention, on ne négocie pas les prix dans les marchés alimentaires, seulement pour les souvenirs sur les marchés de nuit.

L'eau du robinet n'est pas potable. Il est possible de la consommer après l'avoir fait bouillir (thé, café, cuisson des légumes...) mais vous pourrez aussi acheter de l'eau en bouteille partout. Le plus simple est d'acheter les bouteilles d'eau de 5 gallons (environ 20 L) à 4 000 - 5 000 kips. Des camions d'eau sillonnent les villes pour les distribuer.

Pour le non-alimentaire, vous trouverez de nombreuses boutiques où tout est à prix unique. On y trouve de tout et de rien, ça dépend des arrivages !

## Le bon plan

Avec les départs d'expatriés, de nombreux articles de seconde-main sont mis en vente sur les groupes Facebook "Buy & Sell" (Vientiane et Luang Prabang)



## COMBIEN ÇA COÛTE?

|                        |             |
|------------------------|-------------|
| 1 kg de tomate         | 12,000 kips |
| 1 kg de riz            | 8,000 kips  |
| 1 kg de pomme de terre | 12,000 kips |
| 1 botte de coriandre   | 3,000 kips  |
| 1 kg d'oignon          | 10,000 kips |
| 1 kg de mangue         | 15,000 kips |
| 1 kg de banane         | 10,000 kips |
| 1 oeuf                 | 1,000 kips  |
| 1L d'eau               | 5,000 kips  |

# La cuisine laotienne

Des dizaines d'ethnies, ce sont des dizaines de langues et sans doute des centaines de plats ! Nous ne parlerons ici que des plats les plus répandus.

Nous pouvons commencer sans hésiter par le « **khao niao** », le riz gluant, que vous pourrez déguster à chaque repas et qui fait la base de la nourriture lao.

Le « **laap** » est ce que l'on pourrait appeler le plat national lao. C'est une salade de viande aromatisée d'épices et de différents condiments. Il existe plusieurs variantes en fonction de la viande ou du poisson. Les Laotiens sont friands d'une version préparée à base de sang de canard. Le tout est assaisonné de différentes herbes, piment, sel et citron.

Le « **khao poun** » est également très populaire. Ce sont des nouilles de riz arrosées d'un bouillon au lait de coco dans lequel on fait cuire ensemble du porc haché ou du poisson. A cela s'ajoute pour relever le tout des piments et des cacahuètes écrasées.

Toujours dans le rayon soupes et restauration rapide, vous trouverez de nombreuses soupes de nouilles de riz : « **pho** » et « **khao piak** » (la différence réside principalement dans la forme des nouilles).

« **Khao pad** » (riz sauté) et « **pad thai** » (nouilles sautées) font également partie de la restauration rapide.

Amateurs de piments, vous serez comblés avec le « **tam mak hung** » qui est une salade de papaye avec du piment et du « **padaek** » (sauce de poisson salée).

Sur le bord de la route, vous verrez de nombreux vendeurs retourner des « **ping** » (brochettes de viande) sur leur petit barbecue.

Pour les sorties en groupe, les « **sindad** » (barbecue / fondu) sont généralement très appréciées.

Dans le coin du sucré, vous avez le « **khao lam** » (riz gluant cuit dans du bambou), différents types de « **khao nôm** » (gâteau), le « **roti** » (ou « **loti** », une sorte de crêpe avec de l'œuf brouillé et du lait concentré sucré) ou encore les « **Khao nom kok** » (mini pancakes à la noix de coco).



Et qu'est-ce qu'on boit avec tout ça ? De la **Beerlao**, le ciment des relations locales ! On vous en servira allègrement en toutes occasions.

## Petit lexique pratique

|                  |                       |
|------------------|-----------------------|
| Bo Say Peng-noua | Sans glutamate        |
| Bo Pèt           | Sans piment           |
| Bo Say Sine      | Sans viande           |
| Khoay Kine tché  | Je suis végétarien.ne |

*Sep lauy !  
C'est délicieux !*



# La langue Lao

Le gouvernement laotien reconnaît officiellement 50 groupes ethniques et plus de 160 sous-groupes. Ces groupes ethniques sont divisés en quatre grandes familles ethnolinguistiques : Tai-Kadai (62,4 %), Austro-asiatique (23,7 %), Hmong-Mien (9,7 %) et Sino-tibétain (2,9 %). La famille sino-tibétaine rassemble les langues d'origine chinoise telles que l'Akha, le Phunoi ou le Yu. La famille hmong-mien comprend les langues des « Lao des montagnes » (*Lao Soum*). Ce type de langue est parlé par les Hmong, les Yao ou les Ko. Leur origine dans les montagnes du Laos d'aujourd'hui remonterait au 19<sup>ème</sup> siècle, époque à laquelle ils seraient arrivés de Chine. La famille austro-asiatique, parfois appelée Môn-Khmère, rassemble les langues des « Lao des collines » (*Lao Theung*). Les Khmu, groupe ethnique appartenant à cette famille ethnolinguistique, sont considérés comme les plus anciens habitants du pays. Enfin, la famille Tai-Kadai rassemble les langues des « Lao des plaines » (*Lao Loum*). Le Lao, langue parlée par les Lao, l'ethnie majoritaire au Laos, appartient à cette famille ethnolinguistique. Le Lao s'est imposée comme la langue véhiculaire pour tous les groupes ethniques du pays. Il existe des variantes entre les différentes provinces mais l'intercompréhension est aisée entre les populations. Le Lao est également très proche du Thai ce qui explique que de nombreux Laotiens regardent la télévision thaïlandaise.

## Lao ou Laotien ?

Le terme « Laotien » renvoie à la nationalité alors que le terme « Lao » renvoie à l'ethnicité. L'ethnie « Lao » étant l'ethnie majoritaire au Laos (53% de la population), la confusion est souvent faite entre « Lao » et « Laotien ».



Pas facile de parler le Lao. Cette langue tonale dispose de 6 tons (grave, médian, aigu, ascendant, aigu descendant, grave descendant) qui permettent de différencier la signification des mots. Ainsi, utiliser un ton grave à la place d'un ton aigu peut amener à changer la signification du mot. Par exemple, le mot *sao* peut signifier, selon le ton, «vingt», «fille», «pilier» ou «matin».

Du côté de l'écriture, le lao est doté de 33 consonnes, 28 voyelles et 4 signes diacritiques pour marquer le ton.

| Consonnes |     |      |     |     |     |      |     | Voyelles |       |        |        |        |       |           |       |
|-----------|-----|------|-----|-----|-----|------|-----|----------|-------|--------|--------|--------|-------|-----------|-------|
| ກ         | ກຸ  | ຄ    | ງ   | ຈ   | ຈຸ  | ຊ    | ຢ   | ກັ       | ແກີ   | ເກ້    | ເກີ    | ແກ້    | ກິ    | ກີ        | ກົ    |
| k         | g   | kh   | ŋ   | c   | j   | s    | ɲ   | ká       | kâ    | kě     | kē     | kě     | kí    | kī        | kǐ    |
| [k]       | [g] | [kʰ] | [ŋ] | [c] | [j] | [s]  | [ɲ] | [ká]     | [kâ]  | [kě]   | [kē]   | [kě]   | [kíʔ] | [kīʔ]     | [kǐʔ] |
| ດ         | ຕ   | ທ    | ນ   | ບ   | ປ   | ຝ    | ມ   | ກ້ອ      | ກຸ    | ກະ     | ແກ້ະ   | ແກະ    | ເກ້ະ  | ແກະ       | ໄກະ   |
| d         | t   | th   | n   | b   | p   | ph   | m   | kǒ       | kū    | ka'    | ka'    | ke'    | kē'   | ke'       | ko'   |
| [d]       | [t] | [tʰ] | [n] | [b] | [p] | [pʰ] | [m] | [kǒ]     | [kūʔ] | [kâʔ]  | [kâʔ]  | [kěʔ]  | [kěʔ] | [kěʔ]     | [kǒʔ] |
| ຢ         | ຮ   | ລ    | ວ   | ຮ   | ຮ   |      |     | ແກະ      | ກຸະ   | ກຸະ    | ກາ     | ແກີ    | ເກ    | ເກີ       | ແກ    |
| y         | r   | l    | w   | ʂ   | h   |      |     | kə'      | ku'   | kia'   | ka     | ka     | ke    | kē        | ke    |
| [j]       | [r] | [l]  | [w] | [ʂ] | [h] |      |     | [kǒʔ]    | [kūʔ] | [kiaʔ] | [ka]   | [ka]   | [ke]  | [kē]      | [ke]  |
|           |     |      |     |     |     |      |     | ກີ       | ກີ    | ໄກ     | ກຍ     | ກໍ     | ກູ    | ກຽ        | ເກ້ຍ  |
|           |     |      |     |     |     |      |     | ki       | kū    | ko     | kə     | kə     | ku    | ka        | kie   |
|           |     |      |     |     |     |      |     | [kí]     | [kí]  | [ko]   | [kə]   | [kə]   | [ku]  | [ka]      | [kie] |
|           |     |      |     |     |     |      |     | ໄກ       | ກ້າ   | ເກົາ   | ເກືອ   | ກິວະ   | ເກືອ  | ກິວ       | ໄຫຼ   |
|           |     |      |     |     |     |      |     | kai      | kañ   | kau    | küē'   | kua'   | küē   | kua       | kuo   |
|           |     |      |     |     |     |      |     | [kâ]     | [kām] | [kây]  | [kiəʔ] | [kuaʔ] | [kiə] | [kua-küə] | [kūə] |
|           |     |      |     |     |     |      |     | ກູ       | ກໍ    |        |        |        |       |           |       |
|           |     |      |     |     |     |      |     | kuo      | k     |        |        |        |       |           |       |
|           |     |      |     |     |     |      |     | [kuə]    | [k]   |        |        |        |       |           |       |

*Quelques mots de vocabulaire de base pour parler Lao*

|                    |                      |
|--------------------|----------------------|
| Bonjour            | Sabaï Dii            |
| Comment ça va ?    | Sabaï Dii Bo ?       |
| Bien et vous ?     | Sabaï Dii, tiao dè ? |
| Oui                | Doy                  |
| Non                | Bo                   |
| Au revoir          | La Kone              |
| Merci              | Khop Tchaï           |
| Ça ne fait rien    | Bo pen nngiang       |
| Combien ça coûte ? | Tao dai ?            |
| C'est trop cher    | Peng Phot            |
| Manger             | Kine Khrao           |
| Boire              | Kine Nam             |
| Aller              | Paï                  |

Pour commencer en Lao, l'Institut Français de Vientiane et son antenne de Luang Prabang (sous conditions qu'il y ait suffisamment d'inscrits) offrent des cours de Lao.  
<http://www.if-laos.org/> - Mail : [info@if-laos.org](mailto:info@if-laos.org) - Tel : [+856] (021) 21 57 64

Le centre de langue ARDA (Vientiane, Luang Prabang, Paksé) a également une bonne réputation. Renseignez-vous pour connaître les horaires et les tarifs.  
<http://www.ardalaos.com/> - Mail : [info@ardalaos.com](mailto:info@ardalaos.com) - Tel : [+856] (021) 21 71 62

# Se déplacer

Il est assez facile de se déplacer dans tout le territoire laotien, mais les temps de trajet sont souvent longs.

## En ville



Le moyen le plus simple de se déplacer est généralement en tuk-tuk. Il faut généralement négocier le prix de la course. Pour certaines destinations touristiques, comme les cascades de Kuang Si à Luang Prabang ou le Buddha Park à Vientiane, les tarifs sont fixes. De même, les tarifs des tuk-tuk pour rejoindre les centres-ville depuis les gares routières sont souvent fixes.

A Vientiane, vous pouvez aussi trouver des taxis (mais il faut généralement avoir leur numéro de téléphone) et un équivalent d'Uber, LOCA. L'application se télécharge sur le téléphone.

Toujours à Vientiane, vous pouvez également vous déplacer en bus ou en songtaw (tuk-tuk collectif).

## Entre les villes et les provinces

### Les bus

Les grandes villes disposent toutes de gares routières, souvent situées un peu dehors des villes (il faut prévoir de prendre un tuk-tuk pour rejoindre le centre-ville). Vous pouvez soit réserver vos billets de bus dans une agence de voyage, soit vous rendre directement à la gare routière et prendre vos billets sur place. La plupart du temps, les horaires sont indicatifs. Le bus part quand il est plein. Pour les longues distances, il existe des bus de nuit.

### L'avion

Seules deux compagnies effectuent des vols domestiques : Lao Airlines et Lao Skyway. Lao Skyway est moins chère mais moins fiable.

### Le train

Une ligne de chemin de fer reliant la Chine à Vientiane est en cours de construction (fin des travaux prévue en 2021). De Vientiane, vous pouvez aussi prendre le train pour la Thaïlande.

# Conduire une moto au Laos

## Le permis

Le permis n'est généralement pas demandé pour conduire une moto. Il est toutefois possible de passer son permis moto au Laos (30 € pour les étrangers) qui consiste en un test écrit (code) et un test pratique (parcours à réaliser). Le permis n'est pas convertible en permis français mais il permet de souscrire à une assurance moto au Laos.

Pour passer le permis :

- Thongsavat driving school à Luang Prabang
- Thip driving school à Vientiane



## La circulation au Laos

La circulation est anarchique. À l'indiscipline des conducteurs s'ajoute une ignorance quasi généralisée des règles de conduite et des règles de signalisation. À Vientiane, l'accroissement du nombre de véhicules a entraîné une augmentation importante des accidents de la circulation, notamment ceux impliquant les deux-roues. **Le port du casque par le conducteur comme par le passager est indispensable, tout comme la souscription à une assurance (délits de fuite très fréquents).**

## La location de voitures et de moto

Une moto/scooter semi-automatique (100-110cc) se loue autour de 6€ la journée. Les scooters automatiques coûtent un peu plus cher (10-12€).

Il faut souvent laisser un passeport le temps de la location.

Nous ne le rappellerons jamais assez : prudence sur la route !

Attention, également, aux vols de moto, surtout la nuit ! Pensez à toujours bien rentrer la moto à l'intérieur de la maison ou du garage la nuit.

## Acheter une moto au Laos

Vous pourrez trouver de nombreuses offres de moto d'occasion sur les différents groupes Facebook. Avant d'acheter, vérifier bien l'état de la moto.

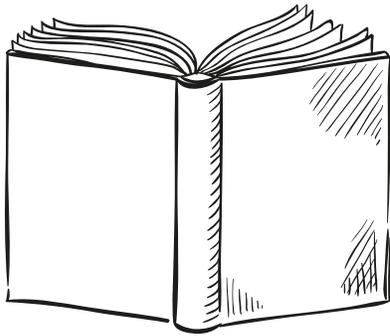
Pour éviter tout problème avec la police, assurez-vous que les papiers de la moto soit en ordre : plaque d'immatriculation laotienne, carte d'immatriculation (blue card), yellow book, taxes routières payées (15 000 kips par an) et contrôle technique passé.

Si vous êtes interpellé par la police, pas de panique, restez calme et poli, et surtout, ne vous laissez pas impressionner. Quelle que soit l'infraction (ou la non-infraction), le montant de la contravention sera généralement de quelques euros. Si vous êtes sûr d'être en règle, vous pouvez demander une facture à l'agent, ce qui devrait dissuader une éventuelle tentative de corruption...

Et sinon, le vélo, c'est bien aussi !

# Et encore... Petits bonus

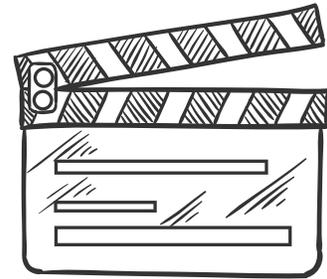
## Livres sur le Laos



- **A Short History of Laos: The Land in Between** de Grant Evans
- **Ant Egg Soup: The Adventures Of A Food Tourist in Laos** de Natacha Du Pont De Bie
- **CultureShock Laos: A Survival Guide to Customs & Etiquette** de Robert Cooper
- **Love Began in Laos: The Story of an Extraordinary Life** de Penelope Khounta
- **One Foot in Laos** de Dervla Murphy
- **The Coroner's Lunch** de Colin Cotterill
- **Un million d'éléphants** de Jean-Luc Cornette et Vanyda

## Films sur le Laos

- **Love is Forever** (Comeback) de Hall Bartlett (1983) : aventure, drame et romance
- **Bomb Harvest** de Kim Mordaunt (2007) : Documentaire sur les UXO au Laos.
- **Rescue Dawn** de Werner Herzog (2006) : film qui se déroule pendant la guerre du Vietnam.
- **Good Morning Luang Prabang** de Sakchai Deenan et Anousone Sirisackda (2008) : premier film commercial tourné au Laos après 1975. Film romantique.
- **The Betrayal** (Nerakhoon) de Ellen Kuras et Thavisouk Phrasavath (2008) : Documentaire sur la famille de Thavisouk, forcée de se réfugier aux Etats-Unis après la guerre.
- **Lost in Laos** de Alessandro Zunino (2012) : aventure
- **The Rocket** de Kim Mordaunt (2013) : drame
- **Banana Pancakes and the Children of Sticky Rice** de Daan Veldhuizen (2015) : documentaire sur la rencontre entre l'Asie et l'Occident à Muang Ngoi.
- **Dearest Sister** de Mattie Do (2016) : premier film laotien à être soumis dans la catégorie Meilleur Film International pour de la 90ème cérémonie des Oscars. Film d'horreur.

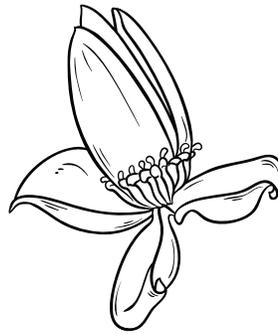


# Recettes

## Salade de fleurs de banane

### Ingrédients

- Tamarind
- Fleurs de banane
- Oignon rouge
- Lait concentré
- Oignons frits
- Citron
- Feuilles de kaffir
- Chili thai
- Cacahuètes
- Sauce de champignon



### Méthode

1. Écraser le tamarin dans une tasse d'eau.
2. Émincer les fleurs de banane après avoir enlevé les bourgeons de bananes (très âpres) et les faire tremper dans de l'eau citronnée pour éviter qu'elles ne s'oxydent.
3. Émincer l'oignon rouge et les feuilles de kaffir.
4. Mélanger avec le tamarin. Puis ajouter une tasse de lait concentré, la pâte de chili thai, les cacahuètes et une cuillère d'oignons frits.
5. Ajouter les feuilles de banane et bien mélanger.

## Laap de champignons



### Ingrédients

- Champignons
- Oignon rouge
- Feuille de kaffir
- Oignon vert
- Galanga
- Feuilles de menthe
- Poudre de riz
- Sauce de champignon
- Oignons frits
- Citron



### Méthode

1. Émincer les champignons et les faire cuire dans de l'eau bouillante.
2. Émincer l'oignon rouge, les feuilles de kaffir, l'oignon vert et le galanga.
3. Ajouter des feuilles de menthe.
4. Ajouter deux cuillères à soupe de poudre de riz, une cuillère de sucre, une cuillère de sauce de champignon, une cuillère d'oignons frits et du citron.

# Acheter responsable



TRADITIONAL ARTS  
AND ETHNOLOGY CENTRE  
LUANG PRABANG

## Guide de l'artisanat des minorités ethniques à Luang Prabang

Séminaire TAEC

Dr. Marie-Pierre Lissoir pour TAEC Luang Prabang, marie@taeclaos.org

Visiter le TAEC à Luang Prabang est un *must-do*. Ce petit musée offre une parfaite introduction aux minorités et à l'artisanat du Laos.  
Ouvert de 9h à 18h, fermé le lundi  
Ban Khamyong | Luang Prabang  
Tel : (+856) 71 253 364

### Comment identifier des objets faits main :

Les objets fabriqués à la main auront des irrégularités ! Soyez attentifs à :

- La bordure irrégulière des étoffes tissées à la main.
- Les irrégularités du matériau de base (le coton filé à la main par endroits plus épais ou plus fin).
- Les irrégularités dans le motif (point de broderie oublié ou irrégulier, perles de différentes formes, etc.).

### Observez le matériau de base

- Alors que le coton industriel peut être utilisé pour la fabrication d'étoffes fabriquées à la main ou mécaniquement, toutes les étoffes utilisant du coton filé à la main sont tissées manuellement.
- Les objets en matériaux naturels tels que le bambou ou la liane sont généralement faits à la main.

### Observez la couleur

- Bien que les colorations chimiques puissent également être utilisées pour le tissage d'étoffes à la main, une coloration naturelle ne sera utilisée pour un tissage manuel uniquement.
- Les colorations naturelles ont des nuances différentes et peuvent être irrégulières sur l'étoffe.

Renseignez-vous sur les techniques d'artisanat local en lisant des livres, consultant des sites internet (il existe de nombreuses vidéos YouTube sur le sujet), ou visitant des structures locales spécialisées :

- Tissage (coton, soie, métier à tisser sur cadre ou à ceinture dorsale)
- Broderie et appliqué
- Vannerie
- Orfèvrerie, etc.

### Pourquoi soutenir l'artisanat local et équitable ?

- Soutenir les communautés locales
- Garder les traditions locales vivantes
- Encourager les vendeurs à travailler avec des artisans locaux
- Promouvoir les traditions et les savoirs du Laos
- Ramener quelque chose de spécial de votre voyage

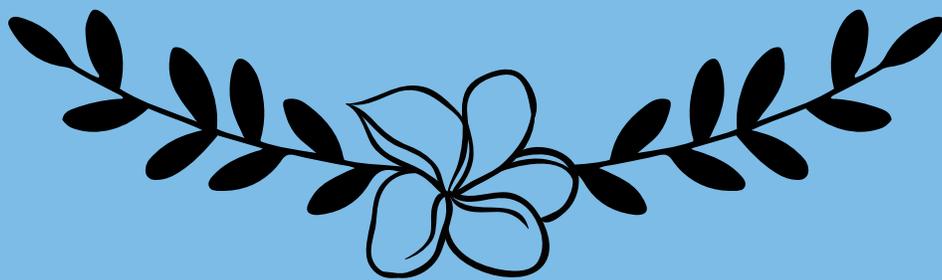
### Pour un prix équitable, pensez au :

- Temps que nécessite la facture de l'objet (les étoffes tissées à la main et dont le fil est filé à la main nécessitent un temps de travail très important)
- La présence de motifs et leur complexité
- Le type de coloration (l'utilisation de couleurs naturelles augmente le temps de fabrication)
- Matériau (coton, soie, synthétique, naturel, filé à la main ou non)
- Dimensions
- A la Technique (la fabrication sur métiers à tisser à ceinture dorsale et la broderie demandent un temps de travail plus important que la fabrication avec métiers à tisser sur cadre).

En tant que voyageur, la façon dont vous choisissez de dépenser votre argent a un impact direct et concret sur l'économie et la culture locale !

Merci pour votre intérêt et soutien envers l'artisanat et les traditions locales!

Les  
BONS PLANS  
des  
VOLONTAIRES



# Vientiane

## A visiter

- Le That Luang, le monument national du Laos
- Le Bouddha Park, endroit complètement loufoque
- Le Cope Visitor Center, pour une visite très instructive et touchante sur l'histoire passée et actuelle du Laos à travers les prothèses et les UXO

## Où manger

### Laotien :

- Kung's Cafe, petit restaurant au fond d'une ruelle avec une chouette décoration
- Doi Ka Noi : Le menu change tous les jours en fonction de ce que Noi trouve au marché le matin même
- Noy's Fruit Heaven : excellents jus de fruit et cuisine variée
- Et aussi : Ms. Manivone (rue François Ngin), Phakhao Lao, Lao Kitchen, ...

### *Restaurants végétariens*

- The Living Library
- The Greenhouse,
- Vegetarian in the Golden Age
- Good Vientiane

## Activités

- Grande diversité d'activités sportives : foot, tennis, rugby, badminton, danse...
- Zumba/aérobic au bord du Mékong tous les soirs vers 18h
- Méditation à Vat Sok Pa Luang tous les samedis à 15h
- Yoga à Vientiane Yoga Studio
- Salle de musculation : Sengadara
- Piscines : piscine municipale (stade Anouvong), Landmark, Le Patitoh
- Écoles de musique : Born to B (K & C Building), Vientiane Music School, Music Academy (en face de Joma Phonthan), Vientiane International Choir
- Club de lecture, club de jeux de société, club de rando, ... Toutes les infos sur les différents groupes Facebook.

### *Gardez un oeil sur les programmes de :*

- **L'Institut Français** : médiathèque, séances de cinéma, concerts, conférences
- **Le Cultural Hall**
- **Le Belgian Club** : projection de films tous les mardis (et aussi salle de squash, piscine et délicatesses belges)
- **Cultural Studies Series** : conférences sur des thématiques variées
- **i:Cat Gallery**

### International :

- Café Vanille, à la fois boulangerie, restaurant et épicerie française
- Italian Job ou PDR pour une envie de pizzas
- Anjo, adorable petit restaurant japonais, souvent plein le midi
- PVO, vraie cantine vietnamienne

- Bacan café, meilleur restaurant chilien de la ville
- Senglao, surtout pour le cadre (petit étang et déco rétro)

Et aussi : restaurants indiens (Taj Mahal, Jamil, Rashmi), russes (Privet), français (le Vendôme, la Cage au Coq, Bistro 22, Annabelle, Suzette) et tant d'autres...

## Où sortir

- Pour boire un verre : The Earth, le Laodi, Spirit House, Naga Boat, ...
- Pour danser : le CCC, le Club DPlus, le Zeus
- Cinémas à Vientiane Center et à ITECC
- Musique Live : The Earth, ATMO, Tully's, Wind West, ...
- Lao Bowling Center (près du Lao Plaza Hotel)

## NOTES

N'hésitez pas à tester le Mini Makphet. Ce restaurant d'application est soutenu par l'ONG Friends International (avec l'appui de volontaires internationaux) et permet à de jeunes laotiens issus de milieu défavorisé de se former aux métiers de la restauration.



Sepp lai

Cafés sympas (pour travailler (ou juste boire un café!)

- Naked Espresso
- Comma Coffee - Reading Room
- Cabana Café
- Joma
- Common Ground
- Coco & Co
- Once Upon a Time

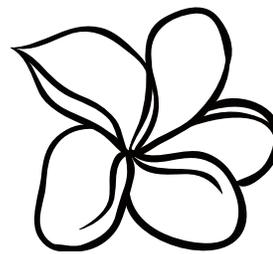
## Calendrier

- Feb Fest (festival de musique) : février
- Vientiane International Marathon : mars
- Festival de jazz : avril - mai
- Fête des pirogues (boun Ok Phansa) : octobre
- Fête du That Luang : novembre
- Lao Handicraft Festival : novembre

## Aux alentours

- Le parc national de Phu Khao Khouay pour ses cascades et ses balades
- Le lac de Nam Ngum pour un week-end en dehors de Vientiane

# Luang Prabang



## A visiter

- Le mont Phousi (magnifique panorama sur la ville)
- Le palais royal et le Phra Lak Phra Lam
- Les temples
- Le marché de nuit
- Garavek Storytelling: une heure de légendes laotiennes avec un conteur anglophone accompagné d'un musicien

## Où manger

### Laotien :

- Petit boui-boui en face d'Electricité du Laos
- Blue place
- Phonheuang Cafe

### International :

- Secret pizza (plus si secret que ça)
- Popolo : tenu par des français, délicieuse cuisine et bon cocktail
- Café Ban Vat Sene : pour du 100% français, avec ambiance salon de thé à l'étage
- Le Banneton, parfait pour y prendre le petit déjeuner



## Activités

- Zumba tous les soirs au parc Kaisone
- Yoga à l'Utopia : 40,000 kips pour 1h
- Aikido et mini-golf à ABC pre-school
- Badminton près du stade : location du terrain pour 20,000 kips/heure
- Ancien complexe des SEA Games : tennis, piscine olympique, volleyball
- Piscine : La Pistoche, Luang Prabang View
- Le Traditional Art and Ethnology Centre : très utile pour en apprendre plus sur les différentes ethnies au Laos. Visite guidée en français le vendredi à 15h. Nombreuses conférences et activités organisées tout au long de l'année
- Pour voir un film : projections à l'Etranger ou au Moonlight Cinema d'OPT

## Où sortir

- Redbul : billard, bonne musique, et retransmission de matchs de foot et de rugby
- Maolin : vous y retrouverez la plupart des expats de la ville
- Le Belle Rive : pour un verre avec coucher de soleil sur le Mékong
- Daofa (boîte de nuit) : Musique thaï généralement et piste remplie de tables
- Fullmoon : musique live et karaoké box à l'arrière.
- Bowling : l'un des endroits qui ferment le plus tard

Cafés sympas (et climatisés) pour travailler

- Saffron
- Formula B
- Café Ban Vat Sene
- Joma



## Bien être

- Coiffeur : Master Cut à Ban Mano
- Sauna : Lemongrass (derrière le Novelty), Red Cross
- Massage : Silver Naga ou le Frangipani

## Le bon plan

Ne manquez pas de visiter le Centre de formation professionnelle des sourds et muets de Luang Prabang pour y faire du shopping, y manger ou boire un café, ou y faire réparer votre moto. Ce centre bénéficie de l'appui de plusieurs volontaires français et ils ont besoin de tout le soutien qu'ils peuvent avoir.

## Calendrier

- Semi-marathon de Luang Prabang : octobre
- Fête des pirogues : août ou septembre
- Fête des lumières (boun Ok Phansa) : octobre

## Aux alentours

### Autour de Luang Prabang :

- Ban Chomphet, de l'autre côté du Mékong
- La grotte de Pak Ou et la balade en bateau
- La magnifique cascade de Kuang Si

### Un peu plus loin :

- Nong Khiaw et Muang Ngoi
- L'Elephant Conservation Centre à Sayaboury, surtout pour le festival des éléphants vers mi-février

## Solidarité



# Vang Vieng

## A visiter

- Les grottes
- Les Blue Lagoons
- Randos (Pha Ngern View Point, Nam Xay)

## Activités

- Escalade
- Kayak
- Vélo
- Yoga au Silver Naga hotel
- Salle de sport : Vang Vieng Gym ou dans les hôtels (Amari, Lisha Grand Hotel, Tmark Resort)

## Où manger

- Vieng Savanh : délicieux plats locaux et thaïlandais
- Il Tavolo
- Restaurant du Crabe d'Or : super cadre au bord de la rivière

Un endroit pour travailler  
au frais

- Coffee Inn

Sur Facebook :  
Vang Vieng Social



## Avertissement

Pour rappel, l'achat, la possession ou la consommation de drogue sont passible d'amendes et d'emprisonnement au Laos. Il convient également de ne pas combiner activités aquatiques et consommation d'alcool/drogue.

## Où sortir

- Gary's Irish Bar
- Rooftop en haut du PM Hotel

# Khammouane

## A visiter

### A Thakhek :

- Coucher de soleil au bord du Mékong
- Temple de Si Khottabong

### Et dans ses alentours :

- Baignade à Tha Falang
- Baignade et ballade vers la résurgence de la Nam Done
- Randonnée de 1h autour de la grotte des bouddhas
- Thalang (à 2h de Thakhek, sur la « loop ») : possibilité d'excursions à la journée ou sur plusieurs jours dans le parc national de Nakai Nam Theun
- Konglor : trekking, canoé, visite de la grotte, artisanat
- Vallée de Natane : balades à vélo, artisanat, chemin alternatif de la « loop » pour les voyageurs en quête d'authenticité
- Grotte de Xe Bang Fai

## Activités

- Piscine municipale : propre, grande et peu fréquentée. Elle se situe à 4km de la place centrale.
- Escalade : Green Climbers Home, situé à 15km de Thakhek au milieu des falaises de karst. Possibilité de dormir et manger sur place.

## Infos pratiques

- La station de bus étant éloignée du centre-ville, selon l'heure à laquelle vous arrivez, les chauffeurs de tuktuk attendent parfois un peu longtemps pour remplir le véhicule. Si vous voulez partir rapidement, le prix sera de 20 000 KIP de jour.
- L'office du tourisme est un peu excentré, mais la personne qui y travaille (M. Somkheit) est de bon conseil et parle anglais et un peu français.

Depuis près de 20 ans, une coopération décentralisée est menée entre la Région Rhône-Alpes et la Province de Khammouane. Dans ce cadre, l'ONG Tétraktys accompagne les institutions et acteurs locaux sur l'axe développement de l'écotourisme. L'association fait appel à plusieurs VSI pour mener à bien ses projets dans la province de Khammouane, mais aussi celle de Savannakhet. N'hésitez pas à vous rendre à Konglor et à acheter de l'artisanat local pour soutenir l'Association Ecotouristique de Konglor Natane.



## Où manger

- Soukjai : très bel endroit et climatisé. Café et restaurant de bonne qualité. Plats traditionnels et petit-déjeuner continental. Ouvert en journée uniquement.
- Wanpak : on vient surtout pour les boissons et les glaces, mais possibilité de manger des frites et plats laotiens.
- La Parisienne : cafés glacés et jus ainsi qu'un large choix de desserts (cookie, brownie, banoffee, brioche...). La propriétaire qui a appris la pâtisserie en France parle français.
- Liey Restaurant : proche du marché de nuit, beaucoup de choix de plats traditionnels très savoureux dans ce restaurant familial. Ouvert en journée uniquement.
- Sunset : restaurant en bord de Mékong, cuisine traditionnelle plutôt travaillée. Concerts le week-end.
- Marché de nuit : grand espace récemment rénové dédié à la cuisine de rue près du Mékong.
- Kyoto Japanese Restaurant : tenu par un japonais, très joli jardin intérieur et large choix de plats japonais traditionnels. L'endroit est aussi un atelier où le propriétaire travaille le bois, possibilité d'acheter les petits objets qu'il confectionne. Ouvert en journée uniquement, sauf le dimanche.
- Patalai : pizzeria tenue par Sandrine, installée depuis 4 ans au Laos. Bonne ambiance garantie.



# Savannakhet

Sur Facebook :  
Savannakhet Expats

## A visiter

### A Savannakhet :

- Le musée des dinosaures
- La maison de Kaysone Phomvihane
- Le coucher de soleil sur le Mékong

### Et dans les alentours :

- La forêt de Dong Natad et le lac de Nong Lom
- La stupa d'Ing Hang
- Le lac de Bungva
- Les cascades de Phalong et Sepon
- Phonsim Turtle Lake et les ruines de Phonsim

## Activités

- Gym : Max Fitness (1,900,000 kips/an), Fit Factory, Jemmany Fitness & Spa (150,000 kips/mois), Savan Fitness Centre
- Piscine : Sea Paradise Swimming Pool (15,000 kips)
- Tennis : 3 courts sur la route Khantabuli
- Badminton
- Football

## Calendrier

- Le festival de That Phon : février
- Le festival de Heuan Hin : mi-mars

## Où manger

- Linh's cafe : exposition sur l'architecture coloniale à l'étage
- Cafe Chai Dee : mix cuisine lao et japonaise
- Restaurant Souksavan
- Galerie Vivanouk (meme rue que Linh's cafe)
- Sala beer au bord du Mekong
- Pilgrim's Kitchen & Inn : menu très varié dont plats mexicains
- Le LaoDerm et le café/bar River Café
- Mirchi Indian Cuzine
- MIGA Korean restaurant
- Long café : excellentes pizzas mais un peu éloigné du centre
- Han Ahan J Food for Health : restaurant vegan
- Anny-An & Bee Bakery : pour les envies de sucré

## Où sortir

- Le Corbeau Bar
- The Imperial Bar
- Savan Waivan Pub



- Savan Fun Fest : novembre
- Le festival de la stupa d'Ing Hang : décembre

# Paksé

## A visiter

- Le grand marché Daoheuang
- Le panorama du Bouddha Doré
- Le temple chinois SopSé, notamment pour son cadre, beaux couchers de soleil

## Activités

- Massage : Dok Champa
- Piscine : Suan Sawan Villa Hotel (30,000 kips)
- Treks NKM (cartes et itinéraires sur le site "chezlhabitantapakse")
- Théâtre d'ombres de Champassak (ATOC) à Champassak

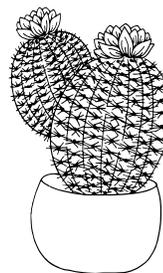
## Où manger

### Lao/vietnamien :

- Xuan Mai restaurant
- Au grand marché Dao Heuang de Paksé (on y mange lao ou vietnamien à très bon marché)
- Delta coffee
- Derrière le Paksé Hotel (rue parallèle), bonne cuisine vietnamienne très bon marché

### International :

- La Boulange, tenue par un français, parfait pour prendre un petit déjeuner ou y acheter du bon pain français
- Trattoria Pizza, restaurant italien de bonne qualité avec une cour extérieure très agréable pour dîner
- Paksé Hotel, le midi pour manger un burger mais surtout le soir pour dîner de la bonne cuisine sur un magnifique Roof Top
- Chez Denis, très peu référencé, situé entre l'église catholique et le Mékong, plus proche du Mékong. Bonne cuisine française et lao, Denis est notamment revendeur de viandes et charcuterie qu'il sert aussi dans son restaurant
- La Terrasse, Cuisine française et lao
- Cloud 9 : Cuisine moyen orient et européen, bon marché.



## Où sortir

- Bar Sésé Win and Beer tenu par un français (On y dîne très bien aussi)
- La Terrasse
- Karaoké : Idol Karaoke & restaurant : 70.000 kips pour une salle privée
- JP Restaurant : 200.000 kips pour une grande salle privée + 6 Beer Lao

## Dans les alentours

### A l'Est :

- Le plateau des Bolovens avec ses nombreuses cascades et exploitation de café. Je recommande particulièrement Tad Lo, très beau cadre avec de très belles cascades et des éléphants
- Les villes d'Hué, Da Nang et Hoi An au Vietnam, à quelques heures de bus

### Au Sud :

- L'incontournable Vat Phou
- La ville de Champassak
- Les 4000 îles



NOTES

Peaceful

CE GUIDE N'AURAIT PAS ÉTÉ POSSIBLE SANS L'AIDE ET  
LES CONSEILS DE :

- Agathe HORVAIS, VIA chargée de mission société civile à l'Ambassade de France au Laos
- Lisa BARDOT, VSI chez Tétraktys avec le SCD
- Marianne VERNET, VSI chez les MEP avec La Guide Européenne du Raid
- Marie-Pierre LISSOIR, Chercheuse en ethnomusicologie au TAEC
- Miléna PONCIN, VSI chez Confluence avec France Volontaires
- Roland BAYLE, VSI chez Enfants du Mékong
- Suzy BAUDREZ, VSI chez Friends International avec France Volontaires
- Valérie GAURIER, VSI chez Tétraktys avec le SCD

MERCI !

# France Volontaires Laos

🏠 Ambassade de France au Laos  
Setthathirath Road - Vientiane

✉ ev.laos@france-volontaires.org

☎ (+856) 20 58 62 49 62

f @FranceVolontairesLaos

🌐 www.france-volontaires.org

