

Myanmar, d'or et de ferveur

Randonnée culturelle en Birmanie

Circuit 13 jours



Née d'un partenariat entre Intermèdes, la référence du voyage culturel et Allibert trekking, le spécialiste du voyage à pied, la gamme de voyages Sentiers des Arts se compose exclusivement de **randonnées culturelles** en France et à l'étranger. Ces voyages alternent **randonnées et journées culturelles** et sont accompagnés par des **guides culturels**, spécialistes de la destination, tour à tour passionnés d'art, d'histoire, d'archéologie ou encore de mythologie.

A l'appellation Birmanie donnée par les Occidentaux, les Birmans préfèrent le nom traditionnel de Myanmar, le plus grand pays du Sud-Est asiatique et sans doute le plus méconnu. Sa grande richesse culturelle, profondément imprégnée de bouddhisme, se décline en milliers de pagodes, temples et monastères, dont certains sont millénaires. Des stupas dorés aux villages lacustres du lac Inle, immergez-vous dans une atmosphère presque irréelle.

Quelques points forts :

- un **petit groupe de 8 à 18 participants** ;
- les principaux sites du Myanmar : le lac Inle, Mandalay, Bagan, le rocher d'or, Yangon ;
- les occasions de rencontres avec la population locale ;
- le confort logistique grâce aux vols intérieurs.

Niveau de randonnée 1 : alternance de visites de sites et de temps de marche ou journées sous forme de promenade urbaine. Les randonnées sur chemin, piste ou sentier, n'excèdent généralement pas 3 heures et 150 mètres de dénivelé environ. Référez-vous au programme détaillé pour vérifier la difficulté de chaque randonnée.

Journée 1

Vol Paris / Mandalay

Envol vers Mandalay. Prestations et nuit à bord.

Journée 2

Mandalay

Arrivée à Mandalay et accueil à l'aéroport.

Transfert à l'hôtel et installation.

Déjeuner libre.

Un **petit tour de ville** nous permet de nous imprégner du charme de la dernière capitale royale du pays et est l'occasion d'un premier contact avec la population réputée pour sa gentillesse. Si le temps le permet, nous visitons le **monastère Shwenandaw**, célèbre pour ses sculptures en teck doré, et la **pagode Kuthodaw**, connue pour ses stupas blancs qui abritent le plus grand livre gravé du monde, sur 729 stèles de marbre. Nous profitons du coucher du soleil depuis la colline de Mandalay qui offre un panorama unique sur la ville.

Dîner et nuit à l'hôtel.

Journée 3

Mandalay, île d'Ava, Amarapura, U Bein

(Environ 70 km)

Nous commençons la journée par la découverte du vénérable **Bouddha Mahamuni**, haut de quatre mètres et composé de plusieurs tonnes de bronze. Puis nous découvrons l'artisanat birman en visitant un atelier traditionnel de feuilles d'or dont les statues sont recouvertes. Nous nous rendons ensuite sur l'**île d'Ava** pour une **visite insolite en calèche**. Nous découvrons enfin le **temple de Bagaya** et le **monastère Me Nu Ok Kyaung**.

Déjeuner dans un restaurant local.

Nous allons jusqu'à la **colline de Sagaing**, haut lieu de pèlerinage birman, dont les temples et les pagodes aux dômes blancs et or émergent d'une forêt de tamariniers centenaires. En chemin, nous visitons **Amarapura**, ancienne cité princière située à douze kilomètres de Mandalay et y rencontrons les artisans, sculpteurs et tisserands qui ont fait la renommée de la ville. Au coucher du soleil, nous traversons le **pont en bois de teck d'U Bein** pour découvrir l'imposante **pagode Pahtodawgyi**.

Dîner dans un restaurant local et nuit à l'hôtel à Mandalay.

Journée 4

Mandalay, mont Popa, Bagan

(Environ 320 km)

Après le petit-déjeuner, nous prenons la route en direction du **mont Popa**. Cet ancien sanctuaire est un haut lieu de pèlerinage birman. Dressé sur un piton rocheux, il est considéré comme la demeure des trente-sept esprits tutélaires du pays, les "nats". Le mont Popa est également une oasis de verdure au beau milieu de la zone aride du centre de la Birmanie.

Déjeuner en terrasse au restaurant avec vue sur le mont Popa.

Nous reprenons la route vers Bagan. Capitale du Myanmar du XI^e au XIII^e siècle, le **site archéologique** de Bagan demeure l'un des plus beaux de l'Asie du Sud-Est. Ce vaste ensemble bouddhique compte plus de deux mille sanctuaires, temples et pagodes.

Dîner dans un restaurant local. Nuit à l'hôtel à Bagan.

Journée 5

Pagode Shwezigon, Old Bagan

La journée débute par une flânerie sur le marché traditionnel et pittoresque de Nyaung U, suivie de la visite de la **pagode Shwezigon** et de son magnifique stupa doré. L'élégante forme en cloche de ce stupa a servi de modèle pour tous les stupas construits par la suite au Myanmar.

Déjeuner dans un restaurant local.

L'après-midi est consacré à la visite des principaux monuments de la **Vieille Ville de Bagan** : les ruines du **palais royal** et la porte de Tharabar, le **temple de l'Ananda**, bijou de l'architecture birmane avec ses quatre immenses statues de bouddha et **Ananda Ok Kyaung**, l'un des derniers monastères en briques du pays. Nous nous arrêtons au pied du **temple de Thatbyinnyu**, le plus haut de Bagan.

Dîner au restaurant et nuit à l'hôtel à Bagan.

Journée 6

Temple de Gawdawpalin, New Bagan

Nous visitons le très beau **temple de Gawdawpalin**, ainsi que des monuments aux alentours du **village de Myinkaba**.

Déjeuner dans un restaurant local.

L'après-midi, nous prenons la direction de la **ville nouvelle de Bagan**, au Sud, pour visiter un atelier de laque. Nous découvrons les techniques ancestrales de fabrication de cette spécialité artisanale de Bagan. Puis nous admirons le coucher du soleil sur les pagodes de Bagan.

Dîner et nuit à l'hôtel à Bagan.

Journée 7

Vol Bagan, Nyaung U et Heho, Kalaw

(Environ 100 km)

Après le petit-déjeuner, transfert à l'aéroport de Nyaung U et envol pour Heho.

Pour rejoindre le point de départ de la randonnée, une demi-journée de marche à travers les collines de **Shan** et sa nature verdoyante. Nous marchons à travers les plantations de pins et d'orangers où seuls quelques locaux originaires de la tribu Danu vivent. Nous traversons ensuite le village de **Painnebin**, habité par l'ethnie Palaung. Le village se situe à 1 300 mètres au-dessus du niveau de la mer. La plupart des habitations sont en briques, chaque habitant y cultive la feuille de thé et la feuille de cherrot, utilisée pour la fabrication des fameux cigares birmans. Nous prenons ensuite la route pour **Kalaw**, une

ancienne station d'altitude construite par les Anglais. Nichée dans les montagnes Shan, Kalaw était le lieu de villégiature privilégié des colons britanniques qui fuyaient les températures élevées de Yangon et Mandalay. Cette petite ville est riche de paysages verdoyants uniques et de nombreuses tribus montagnardes aux vêtements traditionnels remarquables.

Transfert et installation à l'hôtel.

Déjeuner en cours de randonnée et dîner dans un restaurant local. Nuit à Kalaw.

Temps de marche de la journée : environ 4 heures.

Journée 8

Kalaw, lac Inle

(Environ 60 km)

Nous commençons la journée par une **promenade dans le marché local**, l'occasion de rencontrer les différentes tribus de l'Etat Shan, venues vendre le fruit de leur récolte. Puis nous embarquons à bord du **train local** en direction du **village de Nyaung Shwe**.

Depuis la gare d'arrivée, transfert en voiture à Nyaung Shwe (environ 45 minutes), situé au nord du lac Inle.

Déjeuner dans un restaurant local.

L'après-midi, nous faisons une promenade dans la ville, *puis nous nous installons à l'hôtel.*

La fin de journée est libre à Nyaung Shwe.

Dîner dans un restaurant local. Nuit à l'hôtel à Nyaung Shwe.

N.B : les horaires des trains étant aléatoires, en cas de trop longue attente, nous faisons le trajet en voiture.

Journée 9

Lac Inle, Nam Pan

*Transfert tôt dans la matinée jusqu'au village de **Nam Pan** ou **Magee Kone** en pirogue à moteur.*

Marche d'approche jusqu'au village isolé de **Mann Aung**. Le chemin est ponctué d'arbres très communs dans cette zone, comme les bambous, et aussi d'espèces d'oiseaux de la région. Nous atteignons ensuite le village de Kon Lon puis nous poursuivons notre route vers Yae Cho. Nous croisons sur notre route des plantations de cannes à sucre.

Déjeuner dans ce village avec dégustation de mets locaux.

Retour à Nam Pan ou Magee Kone où la pirogue nous attend pour nous rendre au site d'Indein situé sur les rives du **lac Inle**. Ce site archéologique est constitué d'une centaine de pagodes du XV^{ème} siècle, dont certaines sont enfouies sous la végétation.

Retour à Nyaung Shwe, dîner et nuit à l'hôtel.

Temps de marche de la journée : environ 4 heures.

Journée 10

Vol Heho / Yangon, Rocher d'or

(Environ 215 km)

Transfert à l'aéroport et envol pour Yangon.

A notre arrivée à Yangon en fin de matinée, nous prenons la route vers le village de Kyaiktiyo.

Déjeuner en cours de route.

Arrivés à Kyaiktiyo, nous changeons de véhicule et montons à bord d'un camion local à ciel ouvert qui nous emmène jusqu'au fameux **Rocher d'or**. Surmonté d'un stupa et entièrement recouvert de feuilles d'or, c'est l'un des principaux lieux de culte du bouddhisme birman. Nous observons le coucher du soleil depuis le sommet puis redescendons pour nous installer à l'hôtel.

Dîner dans un restaurant local et nuit au pied du Rocher d'or.

N.B. : les femmes ne sont pas autorisées à toucher le Rocher d'or mais peuvent l'observer depuis l'esplanade.

N.B. 2 : pour cette étape, il faudra prévoir un sac avec l'essentiel pour la nuit. Les valises ne seront pas transférées jusqu'à l'hôtel.

Journée 11

Yangon

(Environ 185 km)

*Après le petit-déjeuner, nous descendons en camion local jusqu'à la ville de Kyaiktiyo, où nous rejoignons notre chauffeur. Sur la route de retour vers Yangon, nous faisons un arrêt à **Bago** pour déjeuner.*

Déjeuner de spécialités birmanes dans un restaurant local.

Nous admirons le **Bouddha couché**, rendu célèbre par ses proportions titanesques. Avant d'arriver à Yangon, nous nous arrêtons au **cimetière militaire international de Taukkyan**, dont la visite met en lumière la part, souvent méconnue, que la Birmanie a pris dans le conflit de la Seconde Guerre mondiale en tant que colonie anglaise. Nous arrivons à **Yangon** en milieu d'après-midi. Anciennement appelée Rangoun, cette ville est la plus grande du pays et peut se targuer du statut de capitale économique de Birmanie. Notre découverte de la ville débute dans les quartiers chinois et indiens du centre-ville, puis nous visitons la **pagode Sule** et enfin l'ancien quartier colonial avec ses bâtiments d'époque. Au coucher du soleil, nous admirons la majestueuse **pagode Shwedagon** dont le dôme doré domine la ville.

Dîner au Planteur avec un menu gastronomique. Nuit à Yangon.

Journée 12

Vol Yangon / Paris

Nous profitons de temps libre pour flâner au **marché Bogyoke** afin d'effectuer les derniers achats de souvenirs.

Déjeuner.

Transfert à l'aéroport de Yangon et envol pour Paris.

Prestations et nuit à bord.

Journée 13

Arrivée à Paris

Arrivée à Paris dans la journée.

Le programme proposé est susceptible de connaître de légères modifications en fonction des changements de jours et heures d'ouverture des sites ou de modification des horaires des vols domestiques. Si tel était le cas, tout serait mis en œuvre pour limiter cela à des modifications dans l'ordre des visites, ou, éventuellement, vous proposer des prestations de remplacement de qualité équivalente.

Départ du 27 novembre 2020 au 9 décembre 2020 (13 jours, 12 nuits)

Petit groupe de 6 à 18 participants.

Conférencier

Julien LEHMANN. Diplômé d'histoire de l'art à l'université Humboldt de Berlin.

Tarifs

En chambre Double (2 personnes, 1 lit double)	3 395,00 € / personne
En chambre Twin (2 personnes, 2 lits séparés)	3 395,00 € / personne
En chambre individuelle	supplément +455,00 € / personne

Taxes aériennes au 16 avril 2019, comprises dans le prix : 216,00 € dont 89,00 € de taxe d'aéroport

Vols sur compagnie régulière Thai Airways International

Départ	Arrivée	Vols
Paris - Charles de Gaulle CDG 27/11/2020 - 12:30	Bangkok BKK 28/11/2020 - 06:00	TG931
Bangkok BKK 28/11/2020 - 09:55	Mandalay MDL 28/11/2020 - 11:20	TG2309
Yangon RGN 08/12/2020 - 19:50	Bangkok BKK 08/12/2020 - 21:45	TG306
Bangkok BKK 09/12/2020 - 00:05	Paris - Charles de Gaulle CDG 09/12/2020 - 06:50	TG930

Compagnies aériennes alternatives : Singapore Airlines, Emirates, Qatar Airways

Les horaires des vols mentionnés correspondent à nos réservations à ce jour. La gestion dynamique des réservations par les compagnies aériennes peut nous amener parfois, lorsque nous nous approchons de la date de départ, à modifier nos réservations et à proposer des vols différents. Ces vols seraient alors soit sur la même compagnie, soit sur l'une des compagnies alternatives précisées pour chaque départ.

Si vous devez prendre des engagements (pré acheminements, hôtels, etc.) dont les paramètres dépendent des lieux et horaires mentionnés dans ce document, nous vous invitons à consulter notre site internet sur lequel figurent les dernières mises à jour, ou prendre contact avec notre Service Clients. Les horaires définitifs vous seront communiqués dans le carnet de voyage.

Ce prix est garanti pour un nombre de participants compris entre 8 et 18 personnes.

Ces prix comprennent :

- les vols internationaux Paris / Mandalay - Yangon / Paris, sur lignes régulières ;
- les taxes d'aéroport ;
- les frais de visa ;
- les vols intérieurs prévus au programme, incluant les taxes ;
- l'hébergement en chambre double dans les hôtels sélectionnés ;
- la pension complète pendant tout le séjour, à l'exclusion du déjeuner à Mandalay le deuxième jour et de l'éventuel déjeuner du douzième jour ;
- les transferts mentionnés en véhicule privatisé et climatisé ;
- l'accompagnement par un guide culturel Sentiers des Arts ;
- des guides locaux anglophones sur certains sites ;
- les droits d'entrée pour toutes les visites mentionnées dans le programme ;
- les promenades en pirogue à moteur privatisée sur le lac Inle ;
- la promenade en calèche lors de la visite de la cité princière à d'Ava (à Mandalay) ;
- l'assistance-rapatriement.

Ces prix ne comprennent pas :

- le déjeuner à Mandalay, le deuxième jour et l'éventuel déjeuner du douzième jour (5 à 10 € par repas) ;
- les boissons ;
- vos dépenses personnelles ;
- les pourboires aux chauffeurs et guides locaux ;
- l'assurance annulation, bagages et interruption de voyage.

OFFRE EXCLUSIVE Chambre à partager

Si vous vous inscrivez seul tout en souhaitant partager votre chambre d'hôtel et si aucun autre voyageur ne peut partager avec vous, Intermèdes a le plaisir de vous offrir **le montant du supplément chambre individuelle**.

Supplément aérien

Les tarifs mentionnés correspondent aux tarifs octroyés par les compagnies aériennes auprès desquelles les sièges ont été réservés. Chez certaines compagnies aériennes, ces tarifs peuvent ne plus être disponibles à la vente au-delà d'un certain délai (de quelques jours à trois mois avant le départ dans certains rares cas). En cas de non disponibilité du tarif aérien prévu, nous nous réservons le droit de répercuter tout ou partie de l'éventuelle hausse de prix aérien, qui serait communiquée au moment de l'inscription et soumise à votre accord.

Surtaxes

Les éventuelles surtaxes, rajoutées par les compagnies aériennes postérieurement à la date de publication de nos prix ne sont pas incluses. Ce montant, susceptible de variation à la hausse ou à la baisse jusqu'à 30 jours avant le départ, sera répercuté sur le prix conformément à la législation en vigueur.

Départ de Province

Si vous souhaitez un départ de province, notre service transport effectuera la recherche la plus adaptée. Selon les destinations, les départs de province s'effectuent soit sous forme de pré et post acheminement vers Paris, soit, pour l'Europe notamment, sous forme de vol direct de votre ville vers le lieu de destination. Consultez notre Service Clients pour une étude spécifique.

Hôtellerie (classification en normes locales)

- Mandalay - **Mandalay City** 3★
<http://www.mandalaycityhotel.com>
- Kyaiktiyo - **Mountain Top** 3★
<http://www.mountaintop-hotel.com/>
- Lac Inle - **Royal Nadi** 3★
<http://royalnadiresort.com/>

- Yangon - **Rose Garden 4★**
<http://www.theroseyangon.com/>
- Kalaw - **Kalaw Heritage Hotel 3★**
- Bagan - **My Bagan residence by Amata 3★**
<http://www.amatabtqhouse.com/>

Si les hôtels mentionnés devaient être modifiés, ils seraient remplacés par des établissements de catégorie similaire. Toutefois les services proposés peuvent varier.

Si ces hôtels devaient être modifiés, ils le seraient pour des hôtels de catégorie similaire. Les hébergements Sentiers des Arts sont choisis pour leur emplacement et la qualité de leur accueil, toutefois le niveau de confort est globalement plus simple que celui des hébergements habituellement choisis pour les séjours Intermèdes.

Assurances

Pour votre confort et votre sécurité, à compter des départs de 2016, l'assurance assistance/rapatriement est incluse dans le prix de voyage si vous résidez en Europe. Pour plus de garanties, nous vous recommandons de souscrire le jour de votre inscription une des assurances annulation/interruption de voyage/bagage suivantes :

Garantie multirisque extension épidémies * : 4,74 % du prix du voyage

Annulation

Lorsque vous devez annuler votre voyage, Assurinco vous rembourse les frais prévus dans nos conditions de vente pour tout motif listé dans les conditions générales de l'assurance (sans franchise en cas de maladie, accident, décès, et avec une franchise pour tous les autres motifs garantis).

L'extension épidémies inclut une téléconsultation avant départ, l'annulation pour maladie type COVID déclarée dans le mois qui précède le départ ainsi que l'annulation pour refus d'embarquement suite à prise de température.

Remboursement maximum : 10 000 € par personne et 40 000 € par événement.

Bagages

- En cas de perte, vol ou détérioration de vos bagages, Assurinco vous rembourse à concurrence de 2 000 € par personne.

- En cas de retard d'acheminement, Assurinco vous rembourse les effets de première nécessité à hauteur de 300 € par personne (sur présentation des justificatifs à votre retour de voyage).

Interruption de voyage

Si vous êtes rapatrié, ou devez interrompre votre voyage en cas de :

- maladie grave, hospitalisation ou décès d'un proche;
- inondation, incendie ou cambriolage de votre domicile, résidence secondaire, locaux professionnels;
- une convocation à caractère impératif.

Assurinco vous rembourse la partie de votre voyage non effectuée (avec une franchise d'une nuit) à concurrence de 10 000 € par personne et 40 000 € par événement.

Cette garantie ne peut intervenir qu'après intervention de Mutuaide au titre des garanties d'assistance.

Garantie multirisque * : 3,95 % du prix du voyage

Annulation

Lorsque vous devez annuler votre voyage, Assurinco vous rembourse les frais prévus dans nos conditions de vente pour tout motif listé dans les conditions générales de l'assurance (sans franchise en cas de maladie, accident, décès, et avec une franchise pour tous les autres motifs garantis).

Remboursement maximum : 10 000 € par personne et 40 000 € par événement.

Bagages

- En cas de perte, vol ou détérioration de vos bagages, Assurinco vous rembourse à concurrence de 2 000 € par personne.

- En cas de retard d'acheminement, Assurinco vous rembourse les effets de première nécessité à hauteur de 300 € par personne (sur présentation des justificatifs à votre retour de voyage).

Interruption de voyage

Si vous êtes rapatrié, ou devez interrompre votre voyage en cas de :

- maladie grave, hospitalisation ou décès d'un proche;

- inondation, incendie ou cambriolage de votre domicile, résidence secondaire, locaux professionnels;
- une convocation à caractère impératif.

Assurinco vous rembourse la partie de votre voyage non effectuée (avec une franchise d'une nuit) à concurrence de 10 000 € par personne et 40 000 € par événement.

Cette garantie ne peut intervenir qu'après intervention de Mutuaide au titre des garanties d'assistance.

Garantie Multirisque complémentaire carte bancaire * : 2 % du prix du voyage.

Garanties identiques à l'assurance Multirisque, **à condition que vous ayez réglé votre voyage au moyen d'une carte bancaire haut de gamme, comportant une garantie annulation.**

* Les garanties d'assurance sont soumises aux conditions générales de vente décrites dans les notices d'assurance. Le détail des garanties est disponible sur notre site internet www.intermedes.com, ou peut vous être envoyé sur simple demande.

Vous disposez d'une faculté de renonciation définie par les articles L112-2-1 et L112-10 du Code des assurances à la suite de la souscription d'un contrat d'assurance. Conformément aux dispositions de l'article L112-10 du Code des assurances, l'Assuré qui souscrit à des fins non professionnelles un contrat d'assurance constituant un complément d'un bien ou d'un service vendu par un intermédiaire, **s'il justifie d'une garantie antérieure** pour l'un des risques couverts par le présent contrat, peut renoncer à ce dernier, sans frais ni pénalités tant qu'il n'a pas été intégralement exécuté ou que l'Assuré n'a fait intervenir aucune garantie.

Cette renonciation doit intervenir dans un délai de **quatorze (14) jours calendaires** à compter de la conclusion du contrat. La demande écrite doit être remise en main propre ou envoyée par courrier recommandé.

Informations pratiques

Birmanie

Formalités pour les ressortissants français : un passeport valide encore 6 mois après le retour du voyage est nécessaire. Nous nous chargeons de l'obtention des visas. Pour cela, vos passeports vous seront demandés au moins un mois avant le départ et vous seront remis à l'aéroport le jour du départ. Si toutefois vous aviez besoin de votre passeport durant ce délai, veuillez nous consulter.

Pour tout mineur ne voyageant pas avec ses parents ou voyageant avec un seul de ses parents, une nouvelle réglementation astreint à des formalités particulières publiées sur le site <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1922>. Dans tous les cas de figure, nous vous recommandons d'emporter une **copie du livret de famille et lorsque l'enfant ne voyage pas avec ses deux parents une autorisation du deuxième parent**. Pour plus de précisions consultez notre Service Clients.

Heure locale : le décalage horaire est de 5h30 en plus en hiver par rapport à la France, et de 4h30 en plus en été.

Climat : la saison sèche, de novembre à mars, est la période la plus propice pour visiter la Birmanie. Les températures s'échelonnent de 25 à 30°C dans la journée. Au lac Inle, les températures chutent la nuit (entre 0 et 5°C).

Santé : aucune vaccination n'est exigée pour entrer en Birmanie, mais les rappels de vaccinations diphtérie, tétanos, polio et les vaccins contre l'hépatite A et la typhoïde sont vivement conseillés. Les normes d'hygiène sont différentes des nôtres et les médicaments difficiles à trouver sur place, il est utile d'emporter une pharmacie de voyage. Un traitement préventif contre le paludisme est conseillé (vous pouvez consulter votre médecin ou l'Institut Pasteur www.pasteur.fr).

Tenue vestimentaire : nous vous conseillons d'emporter des vêtements confortables et légers et de prévoir un lainage en raison de la climatisation dans les hôtels et les restaurants, et pour le séjour au lac Inle.

Par respect pour la population, il est préférable d'éviter les décolletés et les fines bretelles pour les femmes, et les shorts pour les hommes. En prévision des visites de pagodes, les genoux doivent être couverts et il est préférable de porter des chaussures qui puissent se retirer facilement (sandales, tongs) car la visite des temples se fait pieds nus.

Les nuits sont froides dans la région du lac Inle, il est recommandé de prévoir des vêtements chauds pour les visites du matin, faciles à enlever dès que le soleil reprend ses droits.

Douane : les bijoux de valeur et le matériel vidéo doivent être déclarés à l'arrivée. Il est interdit d'exporter des antiquités.

Change : la monnaie birmane est le Kyat (abrégié MMK) subdivisé en 100 pyas. Les euros sont acceptés mais par précaution, il est recommandé de se munir également de dollars afin d'obtenir des Kyats dont le taux, très fluctuant, se situe autour de 1 € = 1,616 MMK et 1 US\$ = 1,358 MMK (août 2020). Il est conseillé d'emporter des dollars US en espèces datant d'une année supérieure, ou égale, à 2007 et avec un numéro de série ne commençant pas par CB (ces billets ne sont pas acceptés en raison d'une rumeur de contrefaçon). **Les billets de banque en euros ou dollars doivent être en très bon état, sans**

déchirures ni tâches. Le change des dollars ou des euros doit se faire obligatoirement dès l'arrivée, dans les bureaux de change et banques habilités. Tous les achats et paiements se feront obligatoirement en Kyat. Les transactions par cartes de crédit (American Express, Mastercard et Visa) sont encore difficiles car peu d'établissements sont équipés de machines, cependant il est désormais possible d'effectuer des retraits de faibles montants avec les cartes bancaires Master Card et Visa dans les grandes villes. En revanche, les chèques de voyage ne sont pas acceptés à ce jour.

Electricité : le courant est de 230 volts et 50 Hertz. Les prises sont en partie aux normes françaises, mais parfois triangulaires à fiches plates, ou prises mixtes. Il est donc utile d'emporter un adaptateur pour vos petits appareils électriques.

Pourboires : les pourboires dans les hôtels et restaurants sont compris dans nos prix, ainsi que les pourboires des porteurs à l'aéroport. Le pourboire pour les chauffeurs et les guides locaux n'a aucun caractère d'obligation mais il est d'usage, lorsque vous en êtes satisfait, de donner environ 1 \$ par jour et par personne aux chauffeurs et 2 \$ par jour et par personne aux guides locaux (d'où l'intérêt d'avoir sur soi des coupures des 1 et 2 US \$).

Téléphone : les communications internationales coûtent cher et les appels sont taxés par tranche de 3 minutes. Il est possible de téléphoner à l'étranger depuis les hôtels cependant les tarifs sont très élevés car l'accès est facturé en dollars.

Vols domestiques : les vols intérieurs sont prévus sur l'une des compagnies suivantes : Air Myanmar, Air Mandalay, Yangon Airways, Air Bagan, Air KBZ ou Asian Wings. Ils peuvent être sujets à modifications, le programme est alors réorganisé afin de suivre au mieux le programme des visites.

Hôtels : la classification locale n'est pas comparable à nos normes européennes, les prestations hôtelières peuvent être inégales, voir rustiques, notamment à Monywa et Kyauktiyo (Rocher d'Or). Par ailleurs, les valises ne peuvent être acheminées à l'hôtel du Rocher d'Or. Il faut prévoir un petit sac contenant le nécessaire pour la nuit.

Routes : l'état des routes est généralement bon, toutefois certains segments sont en mauvais état rendant les trajets un peu longs, mais nécessaires, pour une bonne découverte de la destination.

Divers : il est utile d'emporter une lampe de poche dans vos bagages pour la découverte de certains sites et pour la nuit au lac Inle (il n'y a pas d'électricité entre 23 h et 5 h du matin).

INFORMATIONS PRATIQUES POUR LA RANDONNEE

Niveau 1 : promenades urbaines et/ou marches de moins de 3 heures par jour et 150 mètres de dénivelé environ sur chemin, piste, ou sentier, accessibles à toute personne aimant et pratiquant régulièrement la marche, et ayant une bonne hygiène de vie.

Les temps de marche sont donnés à titre indicatif.

Votre équipement :

L'ensemble de vos affaires est réparti entre un sac à dos porté pendant la marche, et un sac de voyage (recommandé) ou une valise, transportés par minibus lors des transferts.

Equipement de base :

- des sous-vêtements respirants (séchage rapide) ;
- une veste polaire ;
- une veste imperméable et respirante (type Goretex) ;
- des pantalons de trek ;
- une casquette ou un chapeau ;
- des lunettes de soleil (indice 3 au minimum) ;
- une cape de pluie ;
- une gourde ;
- une trousse de toilette ;
- un maillot et une serviette de bain.

Chaussures :

- des chaussures de marche, légères, aérées, avec une bonne adhérence sur les différents terrains.

Bagages :

- un sac à dos équipé d'une contenance de 35 à 40 litres, pour vos affaires de la journée ;
- un sac de voyage de 80 à 100 litres (recommandé) ou une valise, transportés par minibus lors des transferts.

Divers :

- un couteau de poche (en soute !)
- quelques sachets en plastique pour protéger vos affaires ;
- une pochette antiviol, à garder toujours sur soi, contenant vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance.

Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte des spécificités de la destination. Elle contiendra :

- un antalgique ;
- un anti-inflammatoire (comprimés et gel) ;
- un antibiotique à large spectre ;
- un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antinauséux ;
- des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras ;
- un antiseptique ;
- de la crème solaire et de la Biafine ;
- des pastilles pour purifier l'eau ;
- en complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, veinotonique, médicaments personnels.

Prévisions météorologiques

Nous vous conseillons de consulter les prévisions météorologiques la veille de votre départ sur le site de **la chaîne météo** ou de **météo France**.

Informations voyageurs : sécurité et situation sanitaire

Pour chaque pays, le **ministère des Affaires Etrangères** (<http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs>) publie des fiches conseils aux voyageurs sur son site internet. Vous y trouverez les dernières recommandations notamment en matière de sécurité, formalités et santé.

Nous vous recommandons fortement de consulter ces sources d'information régulièrement, jusqu'à la veille de votre départ. Nous tenons également ces fiches à votre disposition sur simple demande au 01 45 61 90 90.

Bibliographie

Birmanie

Histoire et géopolitique

- *La Birmanie : l'âge d'or de Pagan*, G.LUBEIGT, Guides des civilisations, Belles Lettres
- *Myanmar-Birmanie, une mosaïque inachevée* JC.COURDY, Belin
- *Histoire de la Birmanie contemporaine : le pays des prétoriens*, R.EGRETEAU, Fayard
- *Une odyssée birmane*, P. KHO-THWE, Galimard, col. témoins
- *Géopolitique de l'Asie*, P. PELLETIER, V.THEBAULT, Nouveaux continents, Nathan
- *Atlas des peuples d'Asie Méridionale et Orientale*, J.SELLIER, B.DE BRUN, A.LE FUR, La Découverte

Art

- *L'art du Sud-Est asiatique*, G.BEGUIN, la grammaire des styles, Flammarion
- *L'art du Sud-Est asiatique*, M.GIRARD-GESLAN, M.KLOKKE, Mazenod
- *Inventaire des monuments de Pagan* - P. PICHARD- UNESCO

Religion

- *Dictionnaire de la sagesse orientale*, collectif, R. Laffont, Bouquins
- *Les philosophies bouddhistes*, E.GUILLON, PUF, Que sais-je ?
- *Le bouddhisme*, B.FAURE, Liana Levi
- *Les spiritualités indiennes* O.VALLET, Découvertes Gallimard
- *La Sagesse du Bouddha* - J.BOISSELIER - Découvertes Gallimard

Guides touristiques

- *La Birmanie* - La Bibliothèque du Voyageur - Gallimard
- *Myanmar (Birmanie)*, Guides Lonely Planet