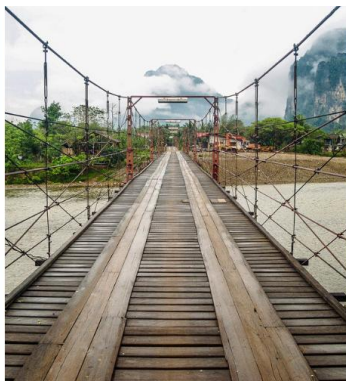




CAPITALE

La capitale de la République Démocratique Populaire du Laos (le Laos s'appelle officiellement RDP du Laos) est **Vientiane**.

SUPERFICIE

Superficie : 236,800 km².

SITUATION GEOGRAPHIQUE

Le Laos est un pays enclavé sur la côte orientale de la péninsule indochinoise d'Asie du Sud-Est, qui partage ses frontières avec 05 pays : La Chine au nord, le Myanmar au nord-ouest, la Thaïlande à l'ouest, le Cambodge au sud et le Viêt Nam à l'est.

Environ 70 % de son territoire est constitué de montagnes escarpées, de jungles denses et de plateaux, avec des sommets allant de 1 500 à 2 500 mètres. Le point culminant est le Phou Bia, à 2 820 mètres.

Le Mékong, long de 1 800 km, est la principale voie de communication du Laos. La plupart des terres agricoles et la moitié de la population sont concentrées le long de la plaine du fleuve.

POPULATION

En 2025, la population du Laos était estimée à 7,87 millions d'habitants.

Le Laos abrite 69 groupes ethniques minoritaires, répartis en trois groupes principaux : les Lao Loum (basses terres), les Lao Theung (moyennes terres) et les Lao Sung (hautes terres).

La population comprend 48 % de Lao, 14 % de Thaïs tribaux, 13 % de Sino-Tibétains (par exemple, Hmong, Yao), 24 % de Mon-Khmers et 1 % de Vietnamiens et de Chinois. 65% de la population pratique le bouddhisme.

LANGUE

Le lao est la langue officielle du Laos. Le système d'écriture lao est basé sur l'écriture lao, qui provient de l'écriture khmère et a des racines dans l'ancienne écriture indienne Brahmi. Il utilise une combinaison de consonnes, de voyelles et de marqueurs de ton pour représenter les sons de la langue lao. Le français et l'anglais sont utilisés dans les régions commerciales et touristiques.

MONNAIE

La monnaie du Laos est le Lao Kip (LAK) (₭).

En mars 2025, le taux de change est de : 1 USD = 21,300 LAK , 1 EUR = 23,200 LAK

Billets de banque : 1 000 LAK, 2 000 LAK, 5 000 LAK, 10 000 LAK, 20 000 LAK, 50 000 LAK et 100 000 LAK.

Utilisation des guichets automatiques et des cartes de crédit

- Les distributeurs automatiques de billets sont largement répandus dans les villes et les zones touristiques, et distribuent des Lao Kip.
- Les cartes Visa et MasterCard sont couramment acceptées, mais les cartes American Express et UnionPay ne sont pas toujours acceptées.
- Dans les zones rurales, on préfère l'argent liquide ; il est donc recommandé de se munir de petites coupures de Kip.

Conseil de voyage : Recommandations concernant l'argent liquide

- Préparez des dollars américains en espèces pour plus de commodité, ou échangez des euros contre des dollars américains dans votre pays d'origine pour obtenir de meilleurs taux.
- Emportez des petites coupures en USD pour les dépenses initiales et des petites coupures en kip lao (₭) pour les achats mineurs.
- Évitez d'utiliser des billets anciens, griffonnés ou tachés pour échanger des kip, car les banques et les bureaux de change risquent de ne pas les accepter.

Les banques sont généralement ouvertes de 08h00 à 15h30 du lundi au vendredi. Seules quelques banques ouvrent une demi-journée le samedi.

CLIMAT

Le Laos a un climat tropical de mousson avec deux saisons :

- **Saison sèche (novembre-avril)** : Ensoleillée et sèche, avec un taux d'humidité plus faible. Les températures varient entre 20 et 30 °C, ce qui en fait la période la plus populaire pour les voyages.
- **Saison verte (mai-octobre)** : Caractérisée par de fortes pluies et une humidité élevée. Les températures varient de 25 à 35°C (77 à 95°F).

Les températures sont chaudes tout au long de l'année. Toutefois, il peut faire très froid dans les régions montagneuses de novembre à février.

La saison sèche est idéale pour les randonnées, les croisières sur les rivières et les visites touristiques. Pendant la saison humide, les chutes d'eau sont les plus spectaculaires et les rizières s'animent de teintes vertes éclatantes.

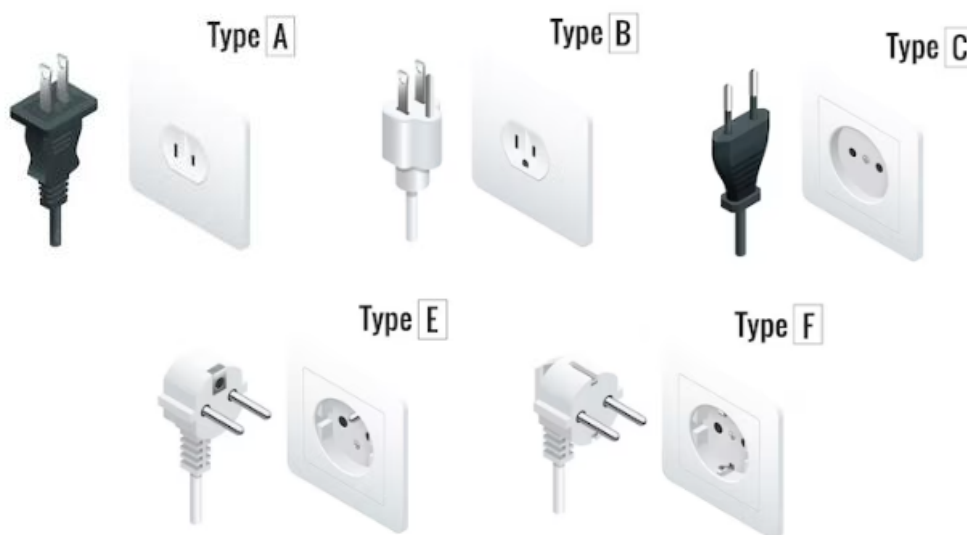
HEURE LOCALE

Le Laos se trouve à +7 heures du méridien de Greenwich.

ELECTRICITE

Au Laos, l'électricité est de 230 V.

Le Laos utilise des prises de type A, B, C, E et F. Il est donc recommandé d'utiliser un adaptateur de voyage universel pour s'adapter à ces prises.



EAU

Il est fortement **déconseillé de boire l'eau du robinet** sans la faire bouillir.

TELECOMMUNICATIONS

L'indicatif téléphonique du Laos est +856. Les cartes SIM locales sont abordables et largement disponibles dans les aéroports, les magasins et les kiosques. Il est nécessaire d'avoir un passeport pour l'enregistrement.

La 4G est disponible dans les zones urbaines, mais la couverture peut être limitée dans les régions rurales.

Le Wi-Fi gratuit est courant dans les hôtels, les cafés et les restaurants de villes comme Vientiane et Luang Prabang, tandis que l'accès à Internet peut être plus lent ou indisponible dans les zones rurales.

SANTE & EQUIPEMENTS MEDICAUX

Aucune vaccination n'est exigée, mais il est conseillé aux visiteurs de se faire vacciner contre l'hépatite A et B, la typhoïde, la rage et le tétanos, et de s'assurer qu'un traitement antipaludéen est nécessaire en fonction de la région où ils se rendent. La vaccination contre la fièvre jaune n'est pas nécessaire, mais les médecins la recommandent généralement.

Les établissements de santé au Laos, en particulier dans les zones rurales, peuvent ne pas répondre aux normes internationales. Les centres urbains comme Vientiane et Luang Prabang disposent de cliniques et d'hôpitaux privés mieux équipés et dont le personnel parle anglais.

En cas de blessure mettant en jeu le pronostic vital, il est conseillé d'être évacué vers Bangkok ou Singapour. Nous recommandons donc vivement de souscrire une assurance médicale de voyage avec une couverture d'évacuation médicale.

TRANSPORTS

Il y a 3 aéroports internationaux au Laos : Wattay à Vientiane situé à 15 minutes du centre-ville, Luang Prabang au Nord, à 10 minutes du cœur du quartier historique, et Pakse au Sud situé à 10 minutes du centre-ville. Ces aéroports assurent des liaisons essentielles avec des pays comme la Thaïlande, le Vietnam, la Chine et le Cambodge.

Le train à grande vitesse Laos - Chine, y compris le service pour les domestiques de Vientiane vers d'autres provinces telles que : Vientiane, Muangkasi, district de Vangvieng, Luangprabang, Oudomxay, province de Luangnamtha.

En voiture ou en bus, il faut compter environ 7 à 8 heures de Vientiane à Pakse et 8 à 9 heures de Vientiane à Luang Prabang. Le bateau est idéal pour voyager le long du Mékong.

CONDUITE

Au Laos, on roule à droite. Les titulaires d'un permis de conduire international sont autorisés à conduire une voiture. Il est possible de louer une moto, mais la police locale peut, pour des raisons de sécurité, l'interdire temporairement dans certaines régions. L'état des routes s'est amélioré dans les villes mais doit encore être amélioré dans certaines zones rurales.

CUISINE

La cuisine laotienne présente des similitudes avec la cuisine thaïlandaise, toutes deux mettant l'accent sur les ingrédients frais, les saveurs prononcées et l'utilisation d'herbes et d'épices.

La cuisine traditionnelle laotienne compte plus de 350 spécialités provenant de différentes provinces. La plus célèbre est le Lap (Larb), une salade composée de fines tranches de poulet, de poisson ou de porc. Les plats sont généralement moyennement épicés, mais ils font appel à un large éventail de sauces intéressantes.

Les grandes villes offrent aujourd'hui un choix croissant de restaurants internationaux.

US ET COUTUMES

La liberté de religion et la liberté de croire ou de ne pas croire sont inscrites dans la loi laotienne.

La plupart des Laotiens sont bouddhistes. Il est donc conseillé d'adopter une attitude respectueuse des coutumes locales.

Salutations : La salutation traditionnelle laotienne est le nop (paumes pressées l'une contre l'autre avec une légère inclinaison). C'est une manière polie de montrer son respect, en particulier aux anciens et aux moines.

Code vestimentaire : Habillez-vous modestement, surtout lorsque vous visitez des temples ou assistez à des cérémonies traditionnelles (Baci). Les épaules et les genoux doivent être couverts pour respecter les coutumes locales.

Les objets religieux exposés dans les pagodes ne doivent pas être touchés. Il est essentiel de faire preuve de déférence à l'égard du bhikkhu. Une femme ne doit pas leur tendre la main ou leur parler. Ne pas toucher les moines ou leurs biens et éviter de s'asseoir plus haut qu'eux. Enlever les chaussures avant d'entrer dans les maisons ou les sites sacrés.

ACHATS

Bien que le Laos soit encore en voie de développement, on y trouve toutes sortes de produits souvent importés de Thaïlande. Il existe cependant une forte tradition de tissage du coton et de la soie. On y trouve de beaux tissus et des produits manufacturés. Les prix affichés sont généralement fixes, mais dans d'autres cas, il ne faut pas hésiter à marchander.

POURBOIRES

Le pourboire n'est pas obligatoire, mais il est apprécié. Notez que les prix dans les hôtels et les restaurants incluent généralement 10 % de TVA.

COMMENT S'Y RENDRE ?

Le Laos ne dispose pas de vols directs depuis l'Europe ou les États-Unis.

Les voyageurs passent généralement par les principales plateformes d'Asie, telles que Bangkok (Thaïlande), Hanoï (Vietnam) ou Séoul (Corée du Sud), avant de s'envoler pour le Laos.

Veuillez trouver ci-dessous une liste des compagnies aériennes qui assurent des vols vers le Laos :

- ✓ Bangkok Airways
- ✓ China Eastern Airlines
- ✓ Lao Airlines
- ✓ Thai Airways
- ✓ Vietnam Airlines

Outre l'accès par l'aéroport, le Laos offre un accès terrestre pratique à la Thaïlande grâce à ses quatre ponts de l'amitié (reliant Vientiane à Nong Khai, Savannakhet à Mukdahan, Kham Muan à Nakhon Phanom et Bo Kaeo à Chiang Rai). Le cinquième pont, qui ouvrira en mai 2025, permettra d'améliorer encore la connectivité en reliant Borikhamxay (Laos) à Bueng Kan (Thaïlande). Ces ponts sont essentiels pour le commerce, les voyages et les connexions régionales.

VISA ET PASSEPORT

La plupart des voyageurs ont besoin d'un visa pour entrer au Laos. Les citoyens du Luxembourg et de la Suisse peuvent se rendre au Laos sans visa pour une durée maximale de 15 jours.

Pour obtenir un visa, assurez-vous que votre passeport est valable au moins 6 mois après votre date de retour et qu'il comporte au moins deux pages vierges pour le tampon du visa.

- *Visa électronique* : Faire la demande en ligne avant le voyage. Soumise 7 à 10 jours avant l'arrivée sur le site officiel www.laoevisa.gov.la. Le visa électronique est valable 30 jours et est accepté aux principaux points d'entrée, y compris les principaux aéroports (Vientiane, Luang Prabang, Pakse), les ponts de l'amitié lao-thaïlandaise (I, II, IV) et certains points de contrôle ferroviaires et terrestres (Boten, Khammavath).

- *Visa à l'arrivée* : disponible dans certains aéroports et à certaines frontières terrestres, également valable 30 jours (nous contacter pour plus de détails).

- *Visa d'ambassade* : A obtenir à l'avance auprès d'une ambassade ou d'un consulat du Laos.

Pour les citoyens des États-Unis, du Canada, de l'Australie, de la Nouvelle-Zélande, de l'Union européenne et de la Suisse, les visas peuvent être obtenus directement ou par l'intermédiaire de votre agence de voyage auprès des ambassades et consulats laotiens à l'étranger.

AVANT DE PARTIR

Prévoir des vêtements adaptés à la saison et à la région : chauds pour les régions du nord (Samnua, Phongsaly, Luang Nam Tha, Oudomxay, Luang Prabang et Xieng Khouang) et légers pour le sud, à l'exception de Paksong (province de Salavan).

Nous vous recommandons également d'emporter des produits anti-moustiques et de la crème solaire à fort indice de protection, une casquette ou un chapeau, des lunettes de soleil, un imperméable et un petit sac pour transporter quelques affaires au cas où vous devriez laisser vos grosses valises à l'hôtel pendant quelques jours.

Le Laos est un pays majoritairement bouddhiste. Il convient donc de faire attention à ce que vous portez (éviter les vêtements courts et les épaules nues) lorsque vous visitez des temples ou des pagodes et de choisir des chaussures ou des sandales faciles à marcher (sans lacets).

Pour des raisons de sécurité, nous conseillons aux voyageurs de ne pas laisser d'objets de valeur dans les véhicules pendant leur voyage.



PHOENIX VOYAGES VOUS SOUHAITE UN AGREABLE VOYAGE