



MONTAGNES SACRÉES DU NORD LAOS

A pied, au cœur des villages ethniques perdus dans les montagnes du Nord Laos

11 jours 10 nuits | Laos | Rando & Trek

Un voyage atypique, authentique, différent, relativement sportif, à l'intérieur même du pays. Une évasion totale vers l'inconnu et l'exotisme, au cœur même des communautés tribales vivant à l'écart du monde moderne.



VOUS AIMEREZ

Les paysages à couper le souffle

- Les grands panoramas de montagnes du massif des éléphants, au Nord Laos
- Les magnifiques pitons karstiques, le long de la mythique rivière Nam Ou
- La cascade de Kuang Si et les forêts dans les alentours de Luang Prabang

Des expériences uniques

- Marche le long des fleuves, des lignes de crêtes
- Rencontre avec les tribus ethniques vivant hors du temps
- Immersion dans la vie quotidienne d'une ethnie
- Descente en pirogue d'une des plus belles rivières d'Asie

LES PLUS D'AMICA

- Des nuits chez l'habitant, pour de vrais contacts
- Un circuit exclusif
- Accompagnement par des guides de montagnes expérimentés
- Possibilité de réajuster le programme sur place, selon vos envies

FAITES DURER L'EXPÉRIENCE

- Une extension aux Temples d'Angkor
- Une extension au Sud Laos, dans la région des 4000 îles





PROGRAMME EN BREF

- JOUR 1.** Bienvenue à Luang Prabang
- JOUR 2.** Patrimoines historiques et culturels de Luang Prabang
- JOUR 3.** En face de Luang Prabang : marche le long du Mékong
- JOUR 4.** En route vers les montagnes du Nord Laos
- JOUR 5.** Vers le cœur du massif de l'éléphant
- JOUR 6.** Au cœur des minorités ethniques de Phongsaly
- JOUR 7.** Muang Khua, bourg au bord de la Nam Ou
- JOUR 8.** Au rythme de la rivière poétique Nam Ou
- JOUR 9.** Randonnées des 100 cascades
- JOUR 10.** Les massifs schisteux de la basse Nam Ou – Retour à Luang Prabang
- JOUR 11.** Luang Prabang départ





PROGRAMME DÉTAILLÉ

Jour 1. Bienvenue à Luang Prabang

Arrivée à Luang Prabang. Accueil à l'aéroport et transfert à l'hôtel. Temps libre.

En fin de l'après-midi, ascension du mont Phousi pour observer l'ensemble de la ville baignée par les dernières lumières dorées du jour (Si le vol d'arrivée est trop tard, cette ascension sera déplacée au lendemain).

Jour 2. Patrimoines historiques et culturels de Luang Prabang

Aux premières lueurs du jour, assistez au rituel bouddhique millénaire des bonzes, vêtus de la robe safran, traversant silencieusement la vieille ville pour mendier leur nourriture, comme l'avait fait Bouddha. Poursuite du programme avec la découverte du marché aux produits frais de Phousi, véritable mosaïque de couleurs et de senteurs. Vous visitez aussi le musée ethnologique (fermé le lundi) fondé en 2006 dont l'objectif est de promouvoir la compréhension des différents modes de vie et des traditions de la fabuleuse mosaïque ethnique qui forme le peuple Lao. Si le temps le permet, la découverte de la partie UNESCO continuera, durant cette fin de matinée. Déjeuner au restaurant local.

L'après-midi, exploration des plus beaux temples et musées. Visite tout d'abord du Musée national, ancien palais royal construit en 1904 sous le protectorat français (musée fermé le mardi), ensuite celle du Temple de Xieng Thong, édifié en 1560, certainement le plus beau temple et le plus riche de la ville, et enfin la visite de Wat Aham et Wat Visoun, les plus anciens temples de Luang Prabang.



Si le temps le permet, visite d'autres temples du quartier historique qui recèle quelques un des plus beaux bijoux architecturaux du pays : le Wat Mune Na (construit en 1533, restauré en 1920) puis le Wat Aphay, la légende raconte que le monastère s'appelait jadis Wat Hay Padek, ce qui signifie le monastère de la jarre aux Padek (genre de saumure de poisson épaisse).

Temps libre avec possibilité de vous promener au marché de nuit de Luang Prabang.

Nuit à l'hôtel.

Jour 3. En face de Luang Prabang : marche le long du Mékong

Traversée du Mékong en pirogue pour rejoindre la rive droite du fleuve. Visite d'un petit marché local quotidien. Le temps semble s'y s'être arrêté, ambiance calme et authentique avec ses odeurs d'épices et ses brochettes de poissons grillés.

A partir du marché, balade le long du Mékong à travers les villages et les bois ; c'est l'occasion de croiser les locaux souriants, les femmes en train de faire sécher des racines ou encore les hommes qui réparent leur pirogue pour la prochaine course. Arrêt durant cette balade pour visiter le Temple de Wat Chomphet, situé au sommet d'une colline offrant un magnifique panorama sur le Mékong ainsi que sur Luang Prabang. Visite aussi du complexe bouddhiste de Vat Khok Pab et du village de Na Kham où vous déjeunerez chez un habitant.

Dans l'après-midi, excursion à la cascade de Tad Kouang Si, à 30 Km au sud de Luang Prabang, par une route en bon état qui traverse des villages H'mongs. La cascade qui forme de nombreuses piscines naturelles est un endroit particulièrement agréable pour les amoureux de la nature. Retour en fin de journée à l'hôtel. Temps libre.

3H de marche

Nuit à l'hôtel

Jour 4. En route vers les montagnes du Nord Laos

Excursion par bateau en amont du Mékong, vers les grottes de Pak Ou. Après le petit-déjeuner, embarquement sur un petit bateau à moteur pour une belle balade durant laquelle vous pourrez observer toute la vie au bord de l'eau. A mi-chemin, arrêt pour visiter le village de Ban Xan Hai, spécialisé dans la production de l'alcool de riz – la boisson la plus populaire des laotiens. Continuation de la croisière jusqu'aux grottes de Pak Ou qui constituent le plus célèbre site bouddhique des environs de Luang Prabang. Exploration de l'ensemble de ces grottes, chargées de légendes avec leurs nombreuses statues de Bouddha.

Après le déjeuner à Pak Ou, trajet pour Muang La, dans la province d'Oudom Xay, par une route qui longe la rivière de Nam Beng. Il faut 4h30 de route (en comptant les arrêts) pour arriver au centre du Nord Laos. Paysages de montagnes et minorités ethniques sont les deux attraits touristiques majeurs de cette partie du pays.

Arrivée à Muang La. Installation à l'hôtel. Reste du temps libre

Trajet en véhicule : 4H30 – 200 Km

Navigation : 2H

Nuit à l'hôtel

Jour 5. Vers le cœur du massif de l'éléphant

Départ en véhicule sur une quarantaine de kilomètres pour Pak Nam Noy. Traversée d'un pont qui enjambe la rivière de Nam Khan et montée sur une piste pendant environ 2 km pour se rendre à un village de l'ethnie Akhas Icor. Visite du village et rencontre avec les villageois. Puis, descente sur Pak Nam Noy. Déjeuner dans un restaurant local.

Transfert routier sur une route de montagne en direction du village de Ban Picheu Cau. Ce village perché à 850 mètres d'altitude se compose d'une trentaine de familles. Après la découverte de celui-ci, randonnée sur un petit chemin en ligne de crête menant vers le cœur du massif du Phu Sang. Vues panoramiques sur un ensemble de vallées séparées de hautes montagnes.



Au bout d'une heure de marche tranquille, arrivée au village de Ban Hon Luc à 950 mètres d'altitude. Une soixantaine de familles de l'ethnie Akhas Luma y vivent dans des maisons en bois, souvent sur deux étages, bâties à même le sol. Peuple montagnard, les Akhas Luma ont une population d'environ 3000 individus répartis au sud de la Chine, au nord du Laos, en Thaïlande et en Birmanie. Les femmes portent encore leur costume très coloré composé d'une jupe courte et d'une veste très serrée. Elles se parent d'une coiffe couverte de pièces d'argent reliées les unes aux autres par des fils de couleur. Visite du village et rencontres avec les habitants. Nuit chez l'habitant

2h de route, 2h30 de marche +300,-300 et 1h de marche facile

Dénivelé: +300m, - 300 m

Note : les conditions d'hébergement sont rudimentaires: pas de douche et toilette privée.

Jour 6. Au cœur des minorités ethniques de Phongsaly

Marche en suivant le même chemin de la veille mais dans l'autre sens jusqu'à la route. Reprise de la voiture et transfert routier le long d'une piste gravissant le Phu Sang d'où l'on peut dominer toute la vallée et un paysage montagnard.

Le Phu Sang ou Chaîne de l'Eléphant s'étend sur une centaine de kilomètres de long pour une quarantaine de large, sur un axe nord-sud en parallèle de la rivière Nam Ou, dans le sud de la province de Phongsaly. Il se distingue par son unique richesse humaine puisque, sur un périmètre relativement restreint, l'on peut y rencontrer une quinzaine de groupes et sous-groupes minoritaires appartenant aux quatre principales familles ethnolinguistiques du Laos : tibéto-birmans, austroasiatiques, thaï-kadaï et hmong-dao.

Plusieurs arrêts sont prévus en cours de trajet pour visiter les villages d'ethnies et découvrir la vie locale. Dépôt à Ban Chala Cau et marche sur 2 km pour se rendre au village de Chala Mai, établi sur le sommet d'une montagne de près de 1100 mètres d'altitude et composé d'une cinquantaine de familles de l'ethnie Akhas Luma. Balade dans le village. Découverte du village, rencontre avec les habitants. Diner et nuit chez habitant.

Conditions d'hébergement rudimentaire: pas de douche et toilette privée

2h de marche, + 100m, 1h de route

Jour 7. Muang Khua, bourg au bord de la Nam Ou

Marche du village de Chala Mai jusqu'au village de Chala Cau pour retrouver la voiture. Trajet ensuite en empruntant une piste suivant la Nam Bon, rivière sillonnant le long d'étroites vallées encadrées de rizières, aménagées et peuplées par des Thaïs Noirs. Arrivée à Muong Khua et temps libre. Nuit en auberge local.

1h de marche et 3h de route

Jour 8. Au rythme de la rivière poétique Nam Ou

Après le petit déjeuner, descente sur une longue pirogue, de la mythique rivière Nam Ou, durant environ 3 heures. La Nam Ou prend sa source au nord de la province de Phongsaly dans le district de Muang Ou Tai. Elle traverse le Nord Laos sur 448 kilomètres jusqu'à Pak Ou où elle rejoint le Mékong. De Muang Khua jusqu'à Nong Khiao, la moyenne Nam Ou se fraie une voie entre de hautes barres et massifs calcaires, pays historique des Khmu, premiers habitants du Laos.

Arrêt à mi-chemin à Muang Ngoy où vous ferez une balade de quelques heures à travers des champs et des villages ethniques. Découverte d'une grotte abritant les villageois pendant la guerre d'Indochine. Déjeuner dans un petit restaurant près de la cave.

Arrivée à Nong Khiao en fin d'après-midi. Ce village, situé sur les deux rives de la Nam Ou, est entouré de collines et des monts rocheux formant un cadre naturel particulièrement beau. Temps libre pour vous permettre de vous promener dans le village et profiter de l'atmosphère tranquille du lieu.

4H de navigation

2 à 3H de marche sans dénivelé

Nuit à l'hôtel



Jour 9. Randonnées des 100 cascades

Le matin, embarquement sur un bateau à moteur et navigation sur la Nam Ou en direction du Sud. Les rives de la Nam Ou sont très peu peuplées, juste quelques maisons agricoles qui servent pour les potagers et les plantations de bois de teck notamment. Les paysages d'estampes défilent : pêcheurs jetant leurs filets, dentelles karstiques enveloppées d'écharpes de brume se reflétant dans le miroir tendu par la rivière.

Arrivée au village de Ban Done Khoun après 2h de navigation. Ce village, posé sur les rives de la Nam Ou, est habité par 3 ethnies différentes : Khmu, Hmong et Lao des plaines.

Départ de la randonnée sur un petit chemin qui se tord parmi les collines boisées avec en toile de fond des montagnes karstiques aux formes impressionnantes.

Après une heure de marche, arrivée dans un cirque montagneux tapissé de rizières (de juin à septembre). Traversée de celui-ci et arrivée aux pieds des « 100 cascades ». Ce nom a été donné par les locaux à cette multitude de petites chutes qui s'étagent le long de la montagne. En pleine jungle, remontée des cascades et des petits bassins. Arrivée au sommet après une heure d'escalade dans les cascades. Au sommet, où est servi le pique-nique, la vue sur la chaîne karstique est époustouflante. Détente et baignade.

Puis reprise de la marche par la descente sur le côté droit de la cascade. Cheminement le long d'un sentier à flanc de montagne pendant 45 minutes. Retour dans le cirque montagneux et reprise du chemin emprunté à l'aller pour revenir au village. Dans ce sens, d'autres puissantes montagnes karstiques se dessinent. Le village est définitivement entouré de massifs karstiques. Détente, observation de la vie villageoise, rencontre avec les habitants, participation à certaines activités (selon la saison) : travaux rizicoles, relevé des filets de pêche, tressage du bambou...

Possibilité de se baigner dans la rivière. Ce village, singulier par la cohabitation de 3 ethnies, vit essentiellement de la riziculture, de l'élevage, du maraichage, des plantations de bois de teck et de la pêche. Ils cultivent également du tabac et produisent du papier à base d'écorce d'arbre.

Reprise du bateau et retour à Nong Khiaw en fin d'après - midi. Nuit à l'hôtel

3h de bateau, 4h de marche

Jour 10. Les massifs schisteux de la basse Nam Ou – Retour à Luang Prabang

Visite de la grotte historique de Phathok. Les villageois de Nong Khiaw utilisaient cette grotte comme abri durant la « Guerre Secrète » pour se protéger des bombes lâchées dans la région. Du centre de Nong Khiaw, 30 mn de marche pour atteindre le site. De la grotte, très beaux points de vue sur les rizières et la vallée.

Retour à Luang Prabang par la route. Arrivée à Luang Prabang en début d'après-midi. Temps libre.

Trajet : 4H

Nuit à l'hôtel

Jour 11. Luang Prabang départ

Temps libre jusqu'au vol de retour. Possibilité de continuer le voyage vers le Sud Laos, les Temples d'Angkor ou Hanoi (vols directs).







Les guides touristiques et les agences de voyage françaises nous recommandent

Amica Travel est fière d'être recommandée dans les guides et forums de voyages.

"Voyage à la carte, voyages solidaires, trekking... Formules pour découvrir un Vietnam authentique hors des sentiers battus", p. 141, Edition 2013 | [Le Guide du Routard](#)

"Agence francophone bien établie proposant une grande variété de circuits, souvent originaux, incluant le Laos et le Cambodge", p. 525 | [Lonely Planet](#)

"Spécialiste du voyage sur mesure, Amica Travel propose des circuits inédits au sud des hauts plateaux du Centre et dans le delta du Mékong ainsi que des modules riches en rencontres humaines", p. 134, Edition 2017 | [Le Petit Futé](#)

"Des prix raisonnables, des excursions hors des sentiers battus et la possibilité de circuits sur mesure. Spécialisé dans l'accueil francophone", p. 162 | [Le Guide Michelin](#)

Avis sur Amica Travel dans les forums de [Tripadvisor](#) et [Petit Futé](#)

Licence GP 01 - 315 | 2010 | TCDL-GDLHQ7

HANOI

Building NIKKO, 3^e étage,
27 Rue Nguyen Truong To, Ba Dinh,
Hanoi, Vietnam

Tél : (0084) 4 6273 4455

BUREAU À SAIGON

Building Resco, 5^e étage, 94-96 rue
Nguyen Du, 1^e District, Ho Chi
Minh Ville, Vietnam

Tél : (0084) 8 6685 4079

BUREAU À LUANG PRABANG

Ban Pakham, Unit 05
Maison No 64 Souvannabanlang,
Luang Prabang, Laos

Tél : (0085) 6 7121 2275

BUREAU À SIEM REAP

Borey Angkor Palace, Building
B49 & B50, Phum Kruos, Sangkat Svay
Dangkum, Siem Reap, Cambodge

Tél : (0085) 5 6396 6139

Tous nos voyages sont solidaires



Pour Amica Travel, le voyage correspond à l'idée que tout est mis en place pour créer un **réel échange avec les populations locales. L'humain est donc au centre du voyage.** Nous développons des **projets de développement local** pour améliorer le quotidien des ethnies minoritaires en Asie. Nous travaillons avec de nombreux partenaires pour œuvrer à un **tourisme plus responsable.**

<https://www.amica-travel.com/tourisme-solidaire>

Nos anciens voyageurs parlent de nous

Si vous avez des questions sur nous ou sur nos voyages, **n'hésitez pas à contacter ceux qui ont déjà testé nos services.** <https://www.amica-travel.com/confiance>

Rejoignez-nous



Hotline en France

du lundi au vendredi (09h-12h & 14h-18h)
06 19 08 15 72 - 06 28 22 72 8