



Conseils de voyage thailande

ordonnance rédigée en anglais. Se renseigner auprès de l'Ambassade de Thaïlande (cf adresse web plus haut).

VACCINATIONS

Il n'y a pas de vaccination obligatoire. Vous devez toutefois mettre à jour les vaccinations contre le tétanos, la diphtérie, la poliomyélite. La vaccination contre l'Hépatite A est recommandée. Les plus prudents y ajouteront la

vaccination contre l'Hépatite B, la Typhoïde, l'encéphalite japonaise et la rage. Un certificat de vaccination antiamarile est exigé des voyageurs en provenance de pays où il y a un risque de transmission de la fièvre jaune. Contactez votre médecin plusieurs semaines avant le départ afin de faire le point et de planifier vos vaccinations.

MALADIES TRANSMISES PAR LES MOUSTIQUES

De manière générale, il convient de se protéger contre les moustiques afin de se prémunir de différentes maladies présentes dans certaines régions : dengue, zika et paludisme.

Un traitement préventif contre le paludisme est recommandé aux zones frontalières avec le Myanmar, le Cambodge et le Laos. Il est à définir avec votre médecin.

La prévention médicamenteuse ne dispense pas de se protéger contre les piqûres de moustiques:

- porter de préférence des vêtements à manches longues dès le coucher du soleil,
- application de répulsif,
- utilisation de moustiquaire imprégnée.

Pour plus d'infos... <https://www.pasteur.fr/fr/centre-medical/infos-pratiques>

3. Condition physique

Les voyages proposés en Thaïlande ne requièrent pas d'aptitudes particulières. Toutefois une bonne condition physique est néces-

saire pour profiter pleinement des visites et randonnées proposées à partir des villages (souvent escarpés) qui vous accueilleront. Des batons de marche peuvent être utiles.

4. Eau et alimentation

L'EAU

Durant votre séjour, il est préférable de consommer de l'eau minérale encapsulée. Ne consommez pas d'eau non traitée, de la glace artisanale ou des glaçons.

L'ALIMENTATION

Au village les repas sont préparés par les familles avec les produits issus de la production locale et des ressources de la forêt. C'est une cuisine simple, traditionnelle préparée avec beaucoup de soin. Le riz est la base de l'alimentation en Thaïlande. Les restaurants sont simples, fréquentés par la population locale. Attention précisez bien si vous souhaitez un plat épicé ou non, la cuisine thaï peut être très pimentée !

5. Hébergements et sanitaires

Au village vous serez logés chez l'habitant. Les familles vous accueilleront au sein de leur habitat en toute simplicité. Nous n'avons pas demandé à vos hôtes de vous recevoir dans des conditions privilégiées par rapport à la famille. Les accueillants améliorent leur habitat, pas à pas, en fonction des revenus de l'activité de tourisme rural. Vous disposerez en général, d'une chambre pour deux ou trois personnes avec des matelas disposés sur des nattes. Une salle d'eau, souvent en extérieur, équipée d'un seau d'eau et d'un récipient vous permettra de faire vos ablutions. Les toilettes sont toujours en extérieur et souvent à la turque ! Prévoyez votre papier toilette.

Les hôtels choisis, sont de confort simple. Des chambres doubles ou triples avec salle d'eau (ventilateur ou climatisation selon la saison).

Utilisez des produits naturels pour votre toilette ou la lessive (type savon de marseille) afin de préserver l'environnement des villages (pas de traitement des eaux usées).

6. Electricité

Vous pourrez recharger vos batteries (appareil photo, téléphone) lors de vos séjours en ville ou dans certains villages qui disposent de l'énergie solaire pendant quelques heures. Si vous n'utilisez pas de piles rechargeables, ramenez vos piles usagées en Europe. De manière générale, le voltage en Thaïlande est de 220 volts. Une multiprise peut être pratique pour recharger plusieurs appareils à la fois.

7. Déplacements

Vous voyagerez au rythme du pays, vous utiliserez principalement les transports publics locaux (bus, taxi rouge, touc-touc), mais aussi, le minibus ou jeep privatisés... Pour profiter pleinement des paysages qui s'offriront à vous, pensez à vous munir d'une parade contre le mal du transport (certains trajets sont très sinueux). Pour ceux qui souffrent de problèmes de circulation sanguine, portez des bas de contention.

8. Climat

Dans la région de Chiang Mai, c'est de novembre à janvier que le climat est le plus agréable. De février à mai, c'est la saison sèche. Les températures peuvent varier entre 39° et 16°C. La saison humide s'étend de juin à octobre. On peut s'attendre à un temps variable, mêlé de soleil et d'averses, parfois importantes.

De novembre à mai

- + Très peu de pluie.
- Forte fréquentation touristique. Végétation moins abondante.

De juin à octobre

- + Végétation luxuriante. Faible fréquentation touristique.
- En raison des conditions climatiques possibilité d'aménagement du programme/terrains glissants dans les villages.

1. Formalités administratives

Pour vous rendre en Thaïlande, il faudra être en possession d'un passeport avec une validité minimale de 6 mois à la date du retour.

Aucun VISA n'est nécessaire pour les séjours inférieurs à 30 jours.

Pour les séjours de plus de 30 jours, contactez :

- en Belgique
Royal Thai Embassy
<http://thailand.diplomatie.be>

- en France
Ambassade Royale de Thaïlande
<http://www.thaiembassy.fr/fr/>

FORMULAIRE DE DÉBARQUEMENT

Un formulaire de débarquement vous sera distribué dans l'avion. Il vous sera demandé votre adresse de résidence en Thaïlande. Indiquez NPF - 77/1 Moo 5, Tambon Suthep, Muang, Chiang Mai 50200, Thailand. Gardez précieusement le document qui vous sera remis à l'arrivée à la police des frontières, on vous le réclamera lors de votre départ.

2. Conseils santé

TRAITEMENT MEDICAL

En cas de suivi d'un traitement médical obligatoire pendant le séjour, il faudra s'assurer que les médicaments concernés sont autorisés en Thaïlande. Dans certains cas il faudra prévoir une

1. Formalités administratives
2. Conseils santé
3. Condition physique
4. Eau et alimentation
5. Hébergements et sanitaires
6. Electricité
7. Déplacements
8. Climat
9. Décalage horaire
10. Change
11. Conseils de voyageurs
12. Centres de santé
13. Bagages
14. Accompagnement
15. Interactions avec la population

9. Décalage horaire

En été, le décalage est de + 5h. Il est 10h en France lorsqu'il est 15h en Thaïlande. En hiver, le décalage est de + 6h.

10. Change

1 € = 36.54 THB (au 18/11/2024).

Vous pourrez changer vos euros à l'aéroport et également retirer de l'argent avec une carte Visa ou Mastercard à l'aéroport et dans toutes les villes.

11. Conseils des voyageurs Tamadi

pour une valise pratique, légère et «*zéro déchets»

- un drap de sac de couchage (sac à viande),
- un sac de couchage ou une couverture polaire (en fonction de la saison),
- un sac de voyage souple ou un sac à dos (les bagages sont souvent placés sur le toit des véhicules),
- une paire de nu-pieds en plastique (accessoire indispensable pour prendre la douche),
- des serviettes de toilette,
- une paire de chaussures de marche,
- une gourde isotherme (1 litre),
- un parapluie ou un vêtement de pluie (cape de pluie ou imper)
- un chapeau de soleil, lunettes de soleil,
- un vêtement chaud pour les soirées,
- un t-shirt en laine mérinos (thermo régulation, pas d'odeur...),
- un foulard (pour se protéger du vent, du soleil, de la poussière...),
- des sacs en tissu (pour emballer ses vêtements et/ou pour ses achats,
- une lampe de poche (frontale de préférence),
- des bouchons d'oreilles pour ceux qui ont le sommeil léger,
- du papier toilette, mouchoirs en papier, petits sacs poubelles,
- un vêtement de pluie,
- un maillot de bain,
- du savon de marseille pour la lessive,
- des «bee wrap» (emballage alimentaire) pour vos encas et achats locaux,
- des lingettes en coton et des mouchoirs en tissu,
- un savon solide (sans produits chimiques),
- de l'huile de coco pour hydrater sa peau,
- un chargeur solaire et des piles rechargeables,
- une multiprise, un adaptateur prise universelle,
- de la ficelle (pour éteindre votre linge si besoin),
- bas de contention, pour ceux qui souffrent de problèmes de

circulation sanguine,

- une trousse à pharmacie (à voir avec votre médecin traitant) :
 - . des huiles essentielles (pour le mal du transport, le rhume, apaiser les piqûres...)
 - . une bonne protection solaire
 - . un répulsif moustique spécial tropique,
 - . une lotion désinfectante,
 - . des pansements, nécessaire pour soigner des ampoules,
 - . de l'aspirine ou du paracétamol,
 - . une bonne protection solaire,
 - . de la pommade pour les brûlures superficielles,
 - . un anti-infectieux intestinal,
 - . un anti-diarrhéique,
 - . un antibiotique général,
 - . un anti-spasmodique,
 - . un antidote mal des transports (pour les personnes sensibles),
 - . une couverture de survie.

Et bien sûr, n'oubliez pas votre plus beau sourire!

Ne vous chargez pas trop, il est possible de laver du linge durant le séjour.

12. Centres de santé

Chaque participant est conscient qu'il peut parfois se trouver assez éloigné des centres médicaux. Il l'assume en toute connaissance de cause et alerte le guide si son état de santé nécessite des précautions particulières.

13. Bagages

Le poids autorisé pour les bagages varie de 20 à 40 kg selon les compagnies aériennes avec lesquelles vous voyagerez. Mais pour votre confort durant le séjour, ne vous chargez pas au-delà de 15 kg.

14. Accompagnement

L'accompagnement des séjours est sous la responsabilité des guides et interprètes locaux. En général, ce sont des paysans issus de l'organisation partenaire et formés à l'accompagnement. Pour votre sécurité et le bon déroulé du séjour, il est indispensable de suivre leurs consignes.

15. Interactions avec la population

CONVERSATION

En Thaïlande, le salut traditionnel (lié à la culture bouddhiste) est de prononcer «Sa wat dee» avec un «wai» tout en joignant ses mains devant sa poitrine en inclinant la tête. Plus les mains

sont hautes et la tête inclinée, plus le respect est important.

La Thaïlande est un pays où le sourire s'affiche facilement. Elever la voix, même dans les situations difficiles, est très mal perçu par les Thaïlandais.

Les Thaïlandais sont très pudiques. On se touche très rarement. Les démonstrations d'affection en public, même entre mari et femme, ne sont pas bien vues. Déversez votre trop plein de tendresse à l'abri des regards !

Il ne faut pas toucher la tête d'un Thaïlandais car c'est la partie sacrée de son corps, là où se trouve son âme. De même, en position assise, pointer ses pieds vers quelqu'un est un tabou à ne pas transgresser.

Les sujets tels que la religion, la politique ou encore la pauvreté... ne sont abordés que lorsqu'une relation de confiance a été établie. Les critiques envers la monarchie et le pays sont très mal perçues.

RELIGIONS

La Thaïlande embrasse toutes les religions et croyances. Le respect des temples, mosquées, églises, sanctuaires est important. Même si la majorité des Thaïlandais sont bouddhistes (95%) et musulmans (4%), une petite partie des communautés Karen est chrétienne ou animiste. Il est nécessaire d'avoir toujours les épaules et les jambes couvertes pour visiter les temples. Les femmes ne sont pas autorisées à toucher un moine bouddhiste ni de s'asseoir à côté de lui dans les transports publics.

TENUE VESTIMENTAIRE

Vous vous rendrez dans des villages ruraux qui n'ont pas l'habitude de recevoir la visite d'étrangers. Ne portez pas de : shorts, jupes courtes, dos-nus, décolletés plongeants, pantalons serrés, vêtements transparents. Les épaules des femmes doivent rester couvertes et les jambes jusqu'au genoux.

Vous aurez très souvent à vous déchausser pour entrer dans les maisons, les temples, les musées... Emmenez des chaussures pratiques à enfiler.

PHOTOS

Si vous voulez prendre une photo d'hommes, de femmes ou d'enfants, il vous faudra prendre le temps... le temps d'instaurer le dialogue, de mettre la personne en confiance et d'obtenir son accord. Si vous proposez d'envoyer la photo, n'oubliez pas de le faire de retour chez vous !

REPAS

Dans les villages, les repas sont généralement pris assis sur une natte. Ne vous servez pas au-delà de ce que vous pouvez manger, le gaspillage est mal perçu.

CIVILISATION

Une société qui diffère fondamentalement de la nôtre et sans doute de celles que vous avez déjà approchées durant vos autres voyages. Le seul moyen d'en apprécier toute la richesse est sans doute de constater ces différences et de tenter de comprendre petit à petit son fonctionnement.

CADEAUX

Ce projet est conçu pour renforcer l'autonomie des acteurs du projet (familles, guides, organisations paysannes,...). En participant à ce voyage, vous participez au développement économique local, vous contribuez à l'amélioration du cadre de vie de vos hôtes, vous permettez aux associations dont ils sont membres de financer par eux-mêmes certains de leurs projets.

NOUS VOUS DEMANDONS DE NE JAMAIS FAIRE DE DONS, DE CADEAUX DE FAÇON INDIVIDUELLE.

Cela peut créer une certaine dépendance, engendrer des tensions et dénaturer complètement la relation que vous aurez avec vos hôtes.

Ne donnez pas aux enfants du village ou aux familles qui vous accueillent bonbons, jouets, bic, casquettes, vieux vêtements ou tout autre chose. En ville, dans les gares, lors des transports ou dans les lieux touristiques, vous serez parfois sollicités par des enfants. Ne les encouragez pas en leur donnant de l'argent ou des bonbons car cela ne fait qu'accroître le phénomène sans le régler.

POURBOIRE

De la même façon, ne laissez pas de pourboire au guide et au traducteur. Ils sont au courant et comprennent les enjeux. Cette activité est une activité menée collectivement. Donner de l'argent aux personnes qui vous ont accompagnées déséquilibre la répartition des revenus de l'activité et favorise des personnes qui en sont déjà les premiers bénéficiaires. Par contre, le pourboire est souvent la seule rémunération des guides des sites touristiques.

ECHANGE ET PARTAGE

Dans un esprit d'échange et de découverte, vous pouvez emmener : des spécialités culinaires de votre région, des ingrédients pour préparer une recette, des jeux de société, un petit instrument de musique, des carnets de chant, des cartes, des photos de votre environnement, de votre famille...

La réussite des échanges aux villages dépend principalement de l'intérêt que vous manifesterez pour les activités de vos hôtes, leurs savoir-faire, leur culture et de votre capacité à communiquer, à vous adapter à leur environnement !

MOYENNES MENSUELLES DES TEMPERATURES MINIMALES ET MAXIMALES (en °C) et MOYENNES MENSUELLES DES PRÉCIPITATIONS (en mm)

	JANV.	FÉVR.	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL.	AOUT	SEPT.	OCT.	NOV.	DÉC.
CHIANG MAI	14/30	17/34	20/37	23/39	23/37	22/33	21/31	21/31	20/32	18/31	16/30	13/29
	8	2	19	19	165	147	268	229	212	107	20	6



BON VOYAGE
BELLES RENCONTRES