

Thaïlande : Entre jungle et hamac ; randonnée et bien-être au rythme du Siam

Entre luxuriance tropicale et univers aquatique

En Thaïlande comme ailleurs une autre forme de voyage est possible, respectueux de l'environnement et de ses habitants, alliant la découverte d'un riche patrimoine culturel mais aussi naturel grâce à la bio diversité de ses parcs nationaux forestiers et marins. Un séjour qui débute au cœur du Bangkok historique qui fait ensuite étape au bord du lac de Sangklaburi ceinturé de collines verdoyantes, se poursuivant vers les temples khmers et la plaine surchauffée de la région rurale de L'Isaan à la frontière du Cambodge. Des escales favorisant l'hébergement chez l'habitant et des randonnées guidées par des locaux expérimentés au rythme des radeaux ou des éléphants. Une immersion nature, culturelle et humaine.

Détails du séjour

- 1^{er} jour Accueil à l'aéroport Suvarnabhumi situé à 30kms du cœur de Bangkok.
Vol Air india arrivée à 19H20.
Installation à l'hôtel situé dans le quartier historique de Phra Athit près du fleuve Chao Phraya. Parmi les temples aux flèches dorées, les gargotes et les anciennes maisons de commerce chinois restaurées, le fort portugais du 18^{ème} et le paisible parc qui l'entoure on oublie alors la frénésie de la capitale et ses 8 millions d'habitants
- 2^{ème} jour Bangkok: jadis la Venise d'Orient
Si les klongs (canaux) d'autrefois et les marchés flottants ont pour la plupart cédé la place à des avenues et des parcs il n'empêche que rencontrer les Thaïs aujourd'hui c'est rejoindre avant tout la vie au bord de l'eau. C'est à bord de navettes fluviales et de pirogues à moteur que nous irons durant ces 2 premiers jours prendre le pouls de Bangkok que l'on appelle ici Krungthep : la cité des divinités.
Comme un méridien vital serpentant à travers le corps de la ville, le large fleuve et ses klongs offre des escales paisibles vers ses divers «centres d'énergie» : douceur des marchés aux fruits et aux fleurs , ferveur du marché aux amulettes, sérénité des cours intimistes des wats (temples bouddhistes), activité des entrepôts aux couleurs des crevettes corail séchées ou encore détente camphrée dans les échoppes des apothicaires où confier nos pieds fatigués.
Les balades et escales envisagées durant les premiers jours à Bangkok dépendent de l'heure d'arrivée de votre vol et du souhait des participants : pas de rythme effréné ! **Sites prévus lors de notre passage à Bangkok à l'aller ou au retour : Maison de Jim Thompson, Wat Po, Wat Arun, marché de Thewet ou Saphan Phut, Wat Rachanada, Wat Saket, wat Bovonivet.**
- 3^{ème} jour Bangkok Kanchanaburi - (pause repas à mi-chemin au marché local) – Sangklaburi
Petit déjeuner et départ de Bangkok vers 9H30 en mini bus pour Sangklaburi direction la campagne. Au nord-ouest de Bangkok à 7h de route en van confortable, à la frontière de la Birmanie cette région luxuriante et vallonnée ponctuée de lacs et de cascades fût longtemps le refuge des birmans fuyants la dictature. Un havre de paix malgré tout où les cultures Môn, Karen, birmane cohabitent et échangent au petit marché de nuit où se régaler en plein air de nouilles sautées ou soupes de raviolis en compagnie des ethnies locales.
Arrivée en fin de journée à Sangklaburi pour nous installer au coucher du soleil dans nos «maisonnettes» près du lac avant le diner. Jolie vue sur le temple de la berge en face.
- 4^{ème} jour Sangklaburi au delà du pont historique
Bercés par le chant des coqs ou le son grave du grand gong découverte à pied dès le matin de ce charmant village multi ethnique, des ateliers de tisserandes ou de la boulangerie baan unrak ! liés à la vitalité des petites ONG locales... pittoresque marché couvert du village Baanuttama (créé en 1983 après la construction du barrage), Wat Wiwekaram qui témoigne du rôle très actif que joua le moine birman Luang Pouttama à son arrivée en 1955 auprès des communautés exilées, poursuite à pied vers le temple Puttakaya à l'étonnante architecture inspirée de Bodhagaya en Inde lieu d'éveil du Bouddha.
Repas en plein air le soir, 2^{ème} nuit près du lac.
- 5^{ème} et 6^{ème} jour Trek facile en forêt depuis Sangklaburi ou repos au bungalow.
Avec un guide Thaï et/ou Birman départ à 9H pour une randonnée facile (5h par jour env.) de 2 jours en forêt. Un moyen de découvrir l'environnement naturel de cette région à pied ou en radeau le 2^{ème} jour à travers le parc Thung Yai Naresuan, de partager la vie des Karens et des Môn chez qui nous serons logés le soir dans les villages de Ban Sane pong et Ban Songkaria.
- 7^{ème} jour Retour à Sangklaburi en «taxi brousse» puis trajet jusqu'à Nang rong.
Retour de trek de bonne heure jusqu'à Sangklaburi puis départ à 8H30 pour Nangrong possiblement via Bangkok. Un long jour de transport (sur une très bonne route) qui nous conduit de l'univers luxuriant

frontalier de la Birmanie à celui aride de la frontière Cambodgienne où naguères s'étendit l'empire puissant d'Angkor Vat.

Arrivée le soir pour dîner et s'installer à la pension de famille pour une longue nuit de sommeil. Nuit en pension simple chez des paysans de Nangrong. Sommeil réparateur !

8^{ème} jour

Phanom Rung et Muangtam 2^{ème} nuit à Nangrong.

Avec notre hôte départ après le petit déjeuner vers 9H30 en pick up pour une échappée à notre rythme à travers la campagne où sont disséminés de sublimes sites Khmers: Phanom Rung situé sur un volcan éteint offre une vue grandiose sur les rizières environnantes, Wat Muangtam distant de 6 kms, site hindou entouré de bassins aux lotus, wat Khao Angkhan... une approche rurale de l'Isaan région est de la Thaïlande au charme discret assez peu visitée.

Retour le soir à la pension, repas dans une gargote typique sur pilotis à 2 pas de la maison.

9^{ème} jour

Nangrong - Khorat - Trat (une journée de transport).

Départ de la pension à 8h après petit déjeuner pour rejoindre le bus de khorat puis celui de Trat. Petite ville cédée en 1894 contre Chanthaburi aux français alors présents en Indochine puis restituée en 1906. Elle est située à 18kms du village de pêcheurs de Laem Ngop d'où partent tous les bateaux pour les îles du golfe du Siam.

Installation dans une jolie maison de bois habitée par une famille franco-thaïe située près d'un superbe et actif marché de nuit où nous irons dîner et s'extasier devant la créativité culinaire de ce pays de gourmets.

10^{ème} jour

Ko Kood ou ko Wai Parc maritime de Mu ko chang.

Matinée libre jusqu'à 11H, heure de départ depuis la pension pour prendre le bateau de 12h pour Ko kood (environ une heure de traversée en fonction des bateaux en usage à cette saison) ou KO Wai. Installation en bungalow sur l'île. La transparence de l'eau et sa température invitent à la baignade... à moins que le hamac tendu entre deux cocotiers... à vous de voir!

11^{ème}, au 13^{ème} jour

Programme libre sur l'île.

Trois jours plein sur l'île pour se détendre, apprendre à ne rien faire, juste laisser le corps respirer, exprimer ses besoins... Les plages se suivent : longues, blanches ou en criques protégées pour jouer au Robinson. Mer, espace, silence: un milieu idéal pour des pratiques de yoga, de méditation, de Qi Gong au rythme des clapotis ou pour plonger avec un simple masque et tuba parmi les poissons «d'aquarium» en liberté.

14^{ème} jour

Retour à Trat en bateau le matin puis bus pour Bangkok.

Retour sur Trat par le bateau de 8H30 repas du midi au marché. Vers 14H bus pour Bangkok (~6H de bus) puis train couchette vers 20H30 pour Nongkhai situé à 700 kms plein nord sur les rives du Mékong.

15^{ème} jour

Journée à Nongkhai

Arrivée à Nongkhai vers 8H. Située face au Laos dont elle est le point de départ cette petite ville à l'antique nonchalance de sa voisine s'est vite muée en ville commerçante et prospère grâce au pont qui enjambe le Mékong et rejoint VIENTIANE juste en face.

Installation à l'hôtel, balade des bords du fleuve au gré des petits marchés qui s'étirent sur ses berges. Massage, vélo, sieste: une journée lentement savourée avec la possibilité d'aller en tuk-tuk à 5kms visiter le jardin fantaisiste du Wat Kaek, œuvre sculpturale géante d'un moine artiste charismatique : Luang Phu Boonlua mort en 1996 retraçant avec humour et une grande liberté! la vie du Bouddha. Coucher de soleil sur le fleuve Mékong : balade d'une heure en bateau vers 17h.

Anou Savari festival : commémore la victoire du Siam contre une invasion chinoise au 19^{ème}. Spectacles de rue: danses, musique, compétition de takraw (volley ball traditionnel très artistique!), gastronomie... à priori durant notre passage.

16^{ème} jour

Sangkhom

En bus ou van privé vers le Mékong de l'ouest, petits villages assoupis de Thabo, Sri Chiangmai, Sangkhom, Pakchom, Chiang Khan / Kaeng Kut Khu ... à 3h de jolie route jalonnée de vendeurs de fruits et de légumes récoltés dans le lit du fleuve. Nuit en bungalow dans un de ces villages.

17^{ème} jour

Sangkhom

Farniente au bord de l'eau, vélo dans les villages alentour ou excursion facultative à Ban Phu pour la journée. Soir : train de nuit pour Bangkok

18^{ème} jour

Arrivée à Bangkok le matin. Installation à l'hôtel

Balade éventuelle jusqu'au trépidant quartier chinois traditionnel de Sampeng ou de la maison de Jim Thompson.

Au retour des emplettes un dernier massage thaï ou massage aux huiles ?

Dernier repas au marché de Nonthaburi si possible.

19^{ème} jour

Après le petit déjeuner départ en mini bus pour l'aéroport

SOURIEZ ! vous êtes radieux, détendu et bronzé et déjà vous rêver au prochain séjour... à bientôt!

Us et coutumes

Par respect et sensibilité de la culture thaïlandaise il est important de nous conformer aux usages vestimentaires locaux dans les temples et monastères:

- Vêtements / tuniques amples couvrant les fesses, pantalons ou jupes longues pour les femmes, épaules couvertes pour tous.
- Pantalons longs pour les hommes.
- L'accès aux temples, mosquées, maisons privées, hôtels supposent de se déchausser (tongues idéales).
- Ne jamais pointer ses pieds vers une représentation du Bouddha, ni toucher la tête des enfants.
- Les nuits dans les auberges de pèlerins seront facilitées par notre respect sincère de ces quelques règles et dans la bonne humeur que nous mettrons à les accepter.
- **Photographie : les Thaïs n'aiment pas être photographiés. Evitez tout mitraillage abusif et sans autorisation.**

Formalisme ou règles de savoir vivre?

- Le peuple thaï est discret, calme et respectueux. S'énerver, se mettre en colère, être impatient ou bruyant sont des attitudes perçues comme très déplacées. Profitons de notre séjour pour nous inspirer de ces valeurs (surtout en groupe), valeurs ancrées dans toutes les générations en Thaïlande et qui seront pour nous gage d'accueil, de contact avec les locaux et de «mieux être» envers nous-mêmes.

Sujets sensibles

- **La monarchie** est un sujet très sensible, la critiquer serait très fâcheux voire condamnable! Evitez les polémiques et conformez-vous aux usages. Parmi ceux-là: rester immobile durant l'hymne national diffusé 2 fois par jour ou en début de séance au cinéma. Profitez-en pour faire quelques respirations conscientes.
- **Le bouddhisme hinayana** est respecté par tous. En Thaïlande les bonzes de cette tradition doivent éviter tout contact même de loin avec les femmes sauf sessions discussion organisées dans les temples. Restez donc discrètes... pas de longues discussions avec les moines comme au Népal.

Liberté et méprises

- L'apparente liberté sexuelle de la culture thaïe est source de malentendus. Soyez discrets évitez toute marque d'affection en public.
- Sur les plages gardez vos maillots de bain, n'enlevez ni le haut ni le bas!

Plaisirs et sanctions

- Même si les drogues et leur utilisation font la publicité des «full moon parties» (fêtes de pleine lune) de l'île de Ko Phangan et que bien des ethnies du nord continuent de fumer l'opium sachez que toute drogue, dure ou douce (pas de catégorie d'ailleurs en Thaïlande) est passible de très lourdes peines. NE PRENEZ AUCUN RISQUE si vous ne souhaitez pas passer votre vie sous les verrous.

Les points forts du séjour

- Un séjour aux frontières qui offre un aperçu de l'histoire des migrations, de la richesse culturelle et multi-ethnique du pays.
- La découverte de magnifiques sites Khmers beaucoup moins visités que ceux du Cambodge.
- La découverte (facultative) des techniques de bien-être traditionnelles: réflexologie plantaire, massages...
- Remise en forme grâce à la combinaison de la randonnée, du vélo, d'une alimentation saine et de nuitées dans des lieux paisibles où l'eau: lac, fleuve, mer n'est jamais loin.

Infos pratiques

3000 kms de route dont 1200 kms effectués en train de nuit couchette sur le trajet Bangkok Nongkhai au bord du Mékong.

- 3 nuits à Bangkok dans une maison de charme dont deux à l'arrivée pour mettre en phase notre horloge interne (+ 6h de décalage hiver avec l'heure française) et thermique: entre 25 et 30 degrés à l'arrivée!
- 2 jours de marche facile accompagnés de guides locaux près de Sangklaburi
- 2 nuitées en forêt au cours de ce séjour dans des villages tribaux
- 2 nuits en campagne dans une pension familiale près des sites khmers
- 4 nuits en bungalow s de bambou tressé sur une plage de Ko Wai ou Ko Kud où plonger sans équipement avec **un simple masque et tuba à emporter!**

Des escapades vers les villages des rives du Mékong à pied ou à vélo

Une découverte facultative et à vos frais des diverses techniques de massages proposés à certaines étapes par des professionnels certifiés.

Compter entre 5 et 10 euros l'heure selon les lieux.

- Ce tarif comprend:
 - tous les hébergements : **chambres équipées de ventilateurs, pas d'air conditionné.**

- tous les repas (en majorité végétariens)
 - transfert en vans, taxis, bus, trains
 - mais aussi les entrées payantes des temples, musées, jardins
 - le portage/transport de vos sacs à dos pour le séjour en trek
 - le règlement des intervenants
 - notre participation collective (10%) aux soutiens d'organismes sociaux, comités villageois, restaurations de temples/monastères des lieux où nous faisons étape.
- **Ce tarif ne comprend pas**
 - votre billet d'avion Paris Bangkok aller-retour: coût variable en fonction des dates et compagnies aériennes. Prévoir entre 600€ et 700€ **(vol Air India vivement conseillé)**
 - votre assurance voyage rapatriement obligatoire.
 - votre assurance annulation à contracter auprès de votre agent de voyage - **Attention: seules les cartes visa Gold et visa Premier vous assurent.**
 - **vos boissons alcoolisées, les bouteilles d'eau minérale, tous les grignotis entre les repas si séduisants dans ce pays, les pourboires éventuels aux guides**, chauffeurs, les offrandes destinées aux rituels (encens, fleurs, donations) si vous voulez participer.
 - vos achats personnels en alimentaire, les taxes éventuelles concernant vos caméras et appareils photo.

L'accompagnatrice vous accueille sur place à l'arrivée à Bangkok.

Le choix du billet d'avion et son assurance sont donc à votre charge. Conseils possibles bien sûr!

Les horaires du vol via Delhi par Air India à l'aller comme au retour font de cette compagnie le meilleur choix possible.

A l'aéroport de Bangkok, il est impératif que le groupe arrive par le même vol pour un accueil facilité à votre arrivée.

Attention ! La réservation de ce séjour doit être fixée 2 mois au plus tard avant la date de votre accueil sur place, afin de confirmer les réservations (hôtels, trains). Une réunion, diaporama est prévue entre tous les intéressés pour répondre à vos questions.