

### **Birmanie - Contreforts Himalayens et Mer d'Andaman**

<b>Durée</b> 22 jours	<b>Places</b> 7 à 12
--------------------------	-------------------------

Dans le temple de Mahamuni, les fidèles et pèlerins s'inclinent devant le Bouddha le plus ancien du Myanmar ; son visage serait, d'après la légende, le portrait de Siddhattha Gotama réalisé à l'occasion d'un voyage de celui-ci dans l'état Rakhaing, situé à l'ouest du pays le long de la frontière avec le Bengladesh....

Par ailleurs, se trouve dans la ville le plus grand livre du monde, écrit dans l'enceinte de la pagode Kuthodaw, sur des stèles en marbre, dressées dans 729 petites niches blanchies à la chaux et alignées dans des cours ombragées. Les 15 livres du Tipitaka (canon bouddhique) y sont gravés en pâli. Nuit à l'hôtel.

J. 15 > Bagan - Yangoon. En avion, retour dans l'ancienne capitale Birmane et journée de visites. Dîner et nuit à l'hôtel.

Itinéraire susceptible de modification en fonction de circonstances climatiques ou autres. Les guides sont aptes à décider de toute mesure nécessaire pour le bon déroulement et le confort du voyage et la sécurité des voyageurs.

### **Présentation**

Le mélange d'insolite et de classique fait le charme incomparable de ce voyage en Birmanie. Des terres vertigineuses de beauté de l'Himalaya aux plages et flots de la Mer d'Andaman, ce sont des mondes méconnus et rares qui s'offrent à la sensibilité du voyageur. Ces mondes sont ceux d'une nature qui est prodigue en faune et flore curieuses mais aussi ceux d'ethnies qui déroulent leurs existences dans le maintien de traditions marquées par le sens de l'hospitalité.

Entre le Nord montagneux et le littoral du sud-ouest, le voyage permet de découvrir aussi les sites surprenants de Mandalay et Bagan avec leurs milliers de temples -sentinelles et mémoires du passé prestigieux du pays.

A cette diversité de nature et de peuples, s'ajoute dans cet itinéraire la variété des modes de découverte entre randonnées, navigation, excursions culturelles.

Ceux qui tentent l'aventure de ce voyage original n'en peuvent oublier, dans le souvenir des émotions, les paysages et les visages.

# Fiche technique

## Carte d'identité

### Nom :

Union fédérale du Myanmar

### Capitale :

Yangoon (prononcé Rangoon)

### Superficie :

671 000 km<sup>2</sup>

### Population :

55 622 506 habitants

### Régime politique :

Dictature militaire

## Formalités

Passeport valide minimum 6 mois après le retour (disposer de 3 pages vierges), visa obligatoire, il coûte 45€ + un formulaire, deux photos d'identité couleur, une attestation de voyage. HORIZONS NOMADES peut se charger de l'obtention de votre visa sous condition de réceptionner à temps (environ 21 jours avant le départ) les éléments nécessaires. Le coût des frais de visa est de 20€.

Service Consulaire du Myanmar à Paris : 73, Boulevard Pereire - 75017 PARIS / Tél : 01-45-75-70-07 et 09-66-86-80-68.

Il est également possible d'obtenir le visa sur internet via le site : [evisa.moip.gouv.mm](http://evisa.moip.gouv.mm), il revient alors à 50USD.

## Santé

Aucun vaccin obligatoire, mais il est fortement recommandé d'avoir ses rappels à jour.  
Recommandations : vaccins contre le choléra, la fièvre jaune ; éventuellement traitement antipaludéen. Se munir d'une bombe répulsive (Ex : Insect Ecran Peau).

INSTITUT PASTEUR : 03 20 87 79 80 Voyager n'est pas anodin. Nos organismes ne sont pas forcément adaptés aux conditions de vie d'autres latitudes. Pour réussir ces moments d'escapade, mieux vaut être informé, préparé. Ne pas hésiter à téléphoner à l'Institut.

## Devise

L'unité monétaire birmane est le kyat (prononcer « tchiatte »). Le cours officiel donne environ 1€ = 2233 MMK.

Il ne faut compter en général que sur l'argent liquide. En effet, on ne peut rien régler par carte, il n'y a pas de distributeurs de billets et on ne peut pas changer les chèques de voyage. La carte bancaire est parfois acceptée dans les grands hôtels.

Il est préférable de ne pas changer ses devises dans les banques mais au marché parallèle, à savoir dans certains hôtels, commerces, agences de voyages et même dans la rue.

Pour davantage d'information sur le change : [www.oanda.com/convert/classic](http://www.oanda.com/convert/classic)

### **Décalage horaire**

En heure d'été : décalage de 4 h 30. Lorsqu'il est 12 h à Paris, il est 16 h 30 à Yangon.

En heure d'hiver : décalage de 5 h 30. Lorsqu'il est 12 h à Paris, il est donc 17 h 30 à Yangon.

Pour davantage d'information: [www.horlogeparlante.com](http://www.horlogeparlante.com)

### **Électricité**

L'électricité est de 230 volts, 50 Hz. Les prises électriques ne sont pas uniformisées. Il est utile d'avoir un adaptateur pour brancher ses appareils sur les prises anglaises à trois broches que l'on trouve encore dans le pays, même si ce n'est pas le cas partout. Il y a régulièrement des coupures ou des baisses brusques de tension. La lumière est alors blafarde... quand il y en a encore. De même, les climatiseurs peuvent alors s'interrompre. Se munir d'une lampe de poche (ou frontale) est pratique d'autant qu'elle peut aussi servir pour visiter les temples. Prendre avec soi piles et ampoules.

### **Religion**

Le bouddhisme (85%) est omniprésent dans la vie quotidienne des Birmans qui consacrent, paraît-il, entre 10 et 20 % de leurs revenus à l'entretien des pagodes et des prêtres. Ici, la religion est restée un fait social total. Les militaires sont aux petits soins avec le clergé par crainte de son autorité morale et de l'influence qu'il a dans le pays.

Au Myanmar, le bouddhisme se réclame de la branche Theravāda, dite du « Petit Véhicule ». Cela ne les empêche cependant pas de croire aux nat (les esprits). Les autres habitants se partagent entre chrétiens -souvent protestants, musulmans, hindous, animistes, etc...

Le culte animiste des nat provient d'Inde. La croyance est fondée sur le principe suivant : tout être, vivant ou non, est animé par un esprit. Le culte des nat consiste à se concilier les esprits par des sacrifices, plutôt qu'à les adorer. Le nat pwe est la fête des nat. Le plus célèbre est celui de Taungbyon, à 30 km au nord de Mandalay. Cette fête a lieu en août et dure 8 jours. On invoque les esprits en dansant, en buvant et en jouant de la musique.

### **Langue(s) et ethnie(s)**

La langue officielle du Myanmar est le birman. C'est aussi la langue la plus parlée dans le pays. Le birman est une langue sino-tibétaine apparentée aux langues chinoise et tibétaine. Le Shan est aussi parlé (par environs 3,2 millions de personnes) principalement dans l'état du même nom ainsi que dans certaines parties de l'état de Kachin. Il y a aussi d'autre langue comme le karen, le Kachin, le Mon.

L'anglais est une langue étrangère importante dont l'étude est fortement encouragée au Myanmar. Il est enseigné en tant que langue secondaire.

La Birmanie regroupe, en sus de la majorité birmane de souche, plus de 130 minorités ethniques avec leurs langues et leurs cultures propres. Sept « races nationales » sont reconnues par le gouvernement : Shans, Mòns, Krens, Krenni, Chins, Kachin, Rakhine. L'hétérogénéité de cette population est à l'origine des nombreux problèmes intercommunautaires qu'a connus le pays.

## Climat

Le pays comprend deux grandes zones climatiques : Yangon, au sud, plus exposé à la mousson et à l'humidité, et Bagan-Mandalay, au centre, plus chaud et plus sec.

Il y a, en gros, trois saisons :

- De juin à octobre : la mousson permanente de Yangon, noyé sous la pluie, en particulier en juillet et août. En revanche, le centre du pays est plus sec.

- D'octobre à mars : la meilleure saison, où que vous alliez. Elle est sèche, toujours ensoleillée mais pas trop chaude.

- D'avril à juin : la saison chaude. Difficilement supportable, en particulier à Bagan et à Mandalay.

Le soleil se couchant tôt, vers 18h, il est nécessaire de s'adapter à son rythme. Ce qui implique de se lever tôt (idéal pour faire les visites en ayant moins chaud), de faire la sieste aux heures les plus chaudes (après le déjeuner), de se balader à nouveau en fin d'après-midi et de dîner tôt.

Malgré une régularité générale qui nous permet d'apprécier les bonnes ou mauvaises périodes pour la visite d'un pays, la météo reste un paramètre imprévisible, il convient donc de se préparer au mieux en cas de conditions climatiques exceptionnelles et difficiles. Pour davantage d'information: [fr.news.yahoo.com/meteo](http://fr.news.yahoo.com/meteo)

## Quand partir

La meilleure saison pour aller au Myanmar s'étend d'octobre à mars. Il est préférable d'éviter la période d'avril à juin pour ceux qui craignent les grosses chaleurs, surtout si vous allez dans la région centrale, à Bagan et à Mandalay. Cependant, côté positif, il y a moins de touristes.

## Géographie et paysages

C'est le plus grand pays du Sud-Est asiatique qui se divise en trois parties: la chaîne de l'Arakam à l'Ouest, la chaîne de Pegu et le plateau Shan à l'Est, les 2000 km de côtes sur le golfe du Bengale et de la mer d'Andaman.

Si le pays est généralement catalogué tropical humide, il jouit en fait d'une diversité de climats et de paysages peu commune sous ces latitudes. Hormis une longue bande côtière sur le golfe du Bengale et la mer d'Andaman, le pays est encerclé par un système montagneux qui dessine un fer à cheval qui l'a toujours protégé et isolé du reste du monde.

Le Myanmar central est irrigué du nord au sud par les fleuves Chindwin, Sittang et surtout par l'Irrawaddy, qui coupe le pays en deux. Les principaux axes de communication ont toujours été nord-sud.

Du nord au sud, il faut aussi distinguer le haut Myanmar et le bas Myanmar. Le second, centré autour de Yangon et du delta de l'Irrawaddy, connaît des moussons diluviennes, alors qu'autour de Mandalay, le climat est plus sec. La chaleur peut devenir insupportable en été, mais les hivers sont plaisants et tempérés (notamment sur les plateaux shan).

La Birmanie, dans le sud-est asiatique s'étend, à partir de l'Himalaya, sur 2000 kms de longueur jusqu'à l'Isthme de Kra. Le Laos et la Thaïlande la bordent sur l'Est, Bangladesh à l'Ouest et la Chine et l'Inde au nord ; ses côtes sont baignées par la mer d'Andaman, le golfe du Siam et du Bengale, et l'océan indien.

Géographiquement, au nord, à l'extrémité orientale de la chaîne himalayenne se trouvent des sommets de plus de 5000 mètres. En son centre une vaste plaine très fertile est parcourue par l'Irrawaddy qui se déverse dans le delta de Rangoon

Composée de sept états et de sept provinces peuplées, elle forme une union fédérale, l'union du Myanmar.

## Respect des coutumes

On ne touche pas à la tête de quelqu'un, même des enfants. De même, la claque amicale dans le dos n'est nullement dans les traditions et on serre rarement la main des femmes.

Eviter le doigt pointé vers le visage de quelqu'un, même pour étayer une explication. Ça peut être interprété comme une remontrance, voire une menace.

En entrant dans une maison, en présence de l'hôte, se pencher légèrement. Ce n'est pas un signe de soumission, mais simplement un geste de courtoisie. Enlevez vos chaussures si vous en notez d'autres rangées près de la porte et que vous avez affaire à un beau parquet ciré et à des tapis. En revanche, si l'hôte est chaussé ou si le sol est en dur, vous pouvez les garder. Possibilité de serrer la main de l'hôte, mais nul ne vous en voudra si vous ne serrez pas celle de son épouse. Les cadeaux s'acceptent de la main droite.

Au restaurant : si vous vous restaurez dans une gargote et que votre guide mange avec les doigts, vous pouvez bien sûr en faire autant. En revanche, dans un resto de ville, ça aurait l'air plutôt démagogique.

La politesse birmane ne permet pas en principe de manifester de la curiosité lors de la présence insolite d'un étranger. L'apparente indifférence est un signe de bonne éducation. Mais les gens vous manifestent cependant presque toujours un certain intérêt mâtiné de gentillesse.

Pudeur birmane : dans la rue, éviter les marques trop prononcées d'affection (se serrer tendrement, s'embrasser).

Ne pas parler de politique dans la rue : en Birmanie, sous la dictature militaire, on ne parle pas de n'importe quoi avec n'importe qui, ni n'importe quand. Notamment pas de politique.

Dans les pagodes et les temples, et souvent dans les monastères, il convient de retirer ses chaussures et ses chaussettes. Pas seulement à l'entrée de l'édifice, mais très souvent à celle de l'aire de la pagode. Pour la visite, contourner les bouddhas par la gauche.

On ne s'assoit pas dos au Bouddha et on ne pointe pas ses pieds dans sa direction, c'est très mal vu.

De même, dans une grande pagode avec déambulatoire, en s'asseyant, ne pas tourner le dos au stûpa. Ne pas manquer d'effectuer un petit don dans la boîte destinée à cet effet

En principe, on ne serre pas la main d'un moine et, dans la mesure du possible, on ne s'en approche pas de trop près. On s'assoit plus bas que lui. Les cadeaux s'offrent avec les deux mains. On ne donne plus de nourriture à un moine après 12 h. Attention, on ne marche pas consciemment sur l'ombre d'un moine. Pour une femme, ne pas se trouver en situation de toucher un moine (bousculade, etc.).

Les Birmans sont à cheval sur la propreté. Rester propre et porter des vêtements décents est une marque de respect.

## Groupe

7 à 12 participants

## Bagages

Pour rendre les manutentions aisées, il vaut mieux prévoir un sac à dos classique ou un sac souple. Le bagage de soute ne doit pas excéder 23 kg. Pendant le vol, préférez le sac à dos pour les objets fragiles et pratiques (appareil photo, portable, livres de voyage...), la nouvelle réglementation interdit la présence de liquides.

## Transport

En fonction du nombre de personnes -minibus ou voiture privée, bateau, vols intérieurs. Les vols intérieurs sont assurés sur des avions récents et en parfait état d'entretien.

## **Niveau**

Les marches sont faciles. Il faut prévoir un petit sac à dos pour les affaires personnelles.

## **Accompagnement**

Le circuit est encadré par un guide-accompagnateur birman francophone soucieux de partager la connaissance de son pays, de maintenir la cohésion et la bonne humeur du groupe.

## **Hébergement**

Hôtels de bonne qualité, sauf pour quelques sites moins touristiques où le choix est plus restreint.

## **Gastronomie**

La cuisine birmane est un mélange surprenant des influences ethniques du pays : bamar, môn, indienne et chinoise. Chaque région a sa spécialité. Les currys bamars sont les plus doux d'Asie. La plupart des cuisiniers ne mettent aucun piment dans leurs préparations, seulement un masala de curcuma, gingembre, ail, sel et oignon, avec beaucoup d'huile d'arachide et de pâte de crevettes. Sur la table, seront toujours à disposition des piments ou épices pour agrémenter le plat selon nos goûts. L'un des délices de la cuisine bamar est le tho, salade à base de légumes ou fruits crus mélangés à du jus de citron, des oignons, des cacahuètes. Généralement, le repas se termine par une salade de feuilles de thé vert humidifiées et pressées. Ce plat est en principe servi dans une assiette à compartiment pour pouvoir accompagner la salade avec du sésame, cacahuètes, petits pois frits, noix de coco, gingembre grillé ou autres, selon nos envies. Le pays est très riche en fruits tropicaux. La saison de la mangue commence au mois de juin et se termine en août. Ananas, bananes, pomelos se trouvent toute la saison.

Dans le circuit, la majorité des repas se fait dans des restaurants avec une alternance de cuisine locale et internationale.

Conseil : pour un petit groupe, choisir le voyage en demi-pension. Le guide aura plus de liberté pour vous emmener dans des restaurants typiques et peu coûteux.

## **Eau**

Se munir de bouteilles encapsulées.

Rappel : les boissons ne sont pas comprises dans le prix.

## **Protection des sites**

Chaque participant est responsable de la propreté des lieux de passage. Il ne faut rien laisser traîner (papiers, plastiques,...) car l'équilibre écologique de ces endroits est fragile et la permanence des flux touristiques accroît les risques de dégradation.

## **Assurance**

Nous vous rappelons qu'en cas d'hospitalisation sur place ou de rapatriement, vous pouvez être couvert par une assurance personnelle. Si vous n'êtes pas couvert par cette dernière, Horizons Nomades vous propose une assurance globale qui couvre l'assistance rapatriement, l'annulation du voyage, l'interruption de séjour et les bagages. Son montant est variable en fonction du prix du voyage. Si vous disposez d'une assurance personnelle, vous pouvez souscrire une assurance « annulation »

uniquement qui vous permettra d'être remboursé en cas d'annulation inattendue de votre voyage. Son montant est également variable en fonction du prix du circuit choisi. Merci de nous consulter

pour plus de renseignements.

## **Inscription**

Il suffit de compléter le bulletin d'inscription en ligne se trouvant à la fin de cette fiche technique, accompagné d'un acompte de 30% du montant total, à l'agence de Strasbourg : Horizons Nomades, 4 rue des Pucelles, 67000 Strasbourg.

## **Vêtements**

- pantalons amples (possibilité de prendre aussi des robes et jupes amples)
- chemises légères
- un pull bien chaud pour les soirées
- une paire de sandales et une paire de tennis pour les marches des visites
- un K-way ou une cape de pluie
- chapeau ou casquette

Pour la visite des temples, prévoyez des chaussures qui s'enlèvent facilement, car il faut marcher pieds nus. Evitez les pantalons courts, minijupes et jeans en mauvais état. Les dames voudront bien également éviter les décolletés trop accentués.

## **Chaussures**

- une paire de chaussures de marche légère

## **Accessoires nécessaires**

- une paire de lunettes de soleil
- lampe de poche ou frontale (se munir des ampoules et des piles)

## **Trousse de toilette**

- une crème de protection solaire
- un baume pour les lèvres
- elastoplast et double peau

## **Pharmacie**

Une pharmacie de premier secours est fournie pendant le voyage. Cependant, pensez à prévoir une petite pharmacie individuelle :

- antidiarrhéique
- collyre
- antiseptique
- analgésique
- répulsif antimoustiques
- sirop contre la toux

## **Photo/Vidéo**

Pour les appareils numériques, se munir par précaution d'au moins 2 batteries.

Evitez de prendre des photos de gens si vous n'avez pas leur assentiment. Il est généralement interdit de filmer dans les lieux saints ou militaires. Dans plusieurs sites touristiques, historiques ou religieux, il faut s'acquitter d'une taxe pour pouvoir photographier.

## Guides

**Birmanie**, Guide Nelles Verlag, 2006

**Myanmar**, Guide Lonely Planet, 2003

## Récits, littérature, ouvrages illustrés

**Terre d'Or**, Norman Lewis, éditions Olizane

**Retour en Birmanie**, Claude Schaulli, éditions Olizane

**Une histoire birmane**, George Orwell, éditions Ivrea

**La Vallée des Rubis**, Joseph Kessel, éditions Gallimard

**Le Pont de la Rivière Kwaï**, Pierre Boule, éditions Pocket

**Les Pagodes d'Or**, Pierre Loti, éditions Kailash

**La Dame de Mandalay**, de A. Jones, éditions Presses de la Cité

**Le Palais des Miroirs**, de A. Gosh, éditions Seuil

**Le Riz de Rangoon**, de F. Marinacee, éditions Kailash

**Sur la route de Mandalay**, de Mya Than Tint, Editions Olizane

**Fils et Maîtres du Lac**, éditions CNRS

## Carte routière :

Myanmar 1/1 500 000e, Nilles maps, 2001

## Itinéraire

### Jour 1-2 • Paris - Rangoon

Accueil à l'aéroport et petite visite de la ville ... Aux dernières lueurs du soleil, découverte de la Pagode Shwegadon, qui est un vaste ensemble de 5 ha composé de monastères, pagodes, temples, pavillons et stupas ; c'est le sanctuaire le plus sacré du pays et il est fréquenté par les bouddhistes.

### Jour 3 • Rangoon - Putao

Départ en avion vers la seule ville de tout le Myanmar Himalayen. Sous le règne britannique, elle s'appelait Fort Hertz mais retrouva son nom kachin après l'indépendance. Découverte de la ville et de ses alentours. Comparé au reste du pays, Putao semble appartenir à un autre pays. Tout y est différent : le climat, les paysages, la végétation et bien entendu la population. Putao inspire une impression générale d'isolement et de paix. On s'y sent comme coupé du monde ... Nuit à l'hôtel.

### Jour 4 • Putao - Wasandum

Dans la matinée, visite du marché de la ville fréquenté par de nombreuses ethnies de la région. Transfert jusqu'au village de Shangaung pour le début de la randonnée à travers une forêt dense et ce jusqu'au village de Wasandum peuplé par l'ethnie Rawan. Nuit chez l'habitant.

### Jour 5 • Wasandum - Ziyadum

A travers un environnement sauvage, la marche continue jusqu'au village de Ziyadum (1050m). Ce village se situe au pied de la chaîne Himalayenne et est le village le plus septentrional du Myanmar. Nuit chez l'habitant ou sous tente.



### **Jour 6-7 • Ziyadum - Camp de Thipingyi - Camp Khantautmyit**

Continuation de la randonnée dans cette région exceptionnelle à travers de magnifiques forêts. En chemin, découverte de la faune et la flore de cette partie de l'Himalaya la mieux préservée de tout le massif. Arrivée le deuxième jour au camp Khantautmyit situé à 2560 m. Nuits sous tente. (NOTE : En fonction des conditions météo ; l'itinéraire peut s'arrêter au camp de Thipingyi (1475m.))

### **Jour 8-10 • Camp Khantautmyit - Putao**

Marche retour en direction de Putao en essayant, si possible, d'emprunter un chemin différent de l'aller. Arrêt pour la nuit dans les mêmes lieux qu'à l'aller. Nuit sous tente - nuit chez l'habitant - nuit à l'hôtel.

### **Jour 11 • Putao - Mandalay**

Vol en direction de Mandalay et découverte culturelle de la ville. Visite du Temple de Mahamuni, du Monastère Shwenandaw (dernier vestige de l'architecture birmane du 19ème siècle) et de différentes fabriques : feuilles d'or, tapisseries,...

### **Jour 12-14 • Mandalay - Bagan**

Départ en bateau vers Bagan et journées suivantes consacrées à la découverte de ce lieu magique qui est le site architectural le plus important de la Birmanie. Bagan était l'ancienne capitale birmane qui connut son apogée entre les XIe et XIIIe siècles. Les ruines de quelque 2000 temples s'élèvent vers le ciel au cœur de la jungle et sur les bords de la rivière Irrawaddy. Nuit à l'hôtel.

### **Jour 16 • Yangoon - Sittwe**

Transfert à l'aéroport pour le vol en direction de Sittwe, le chef-lieu de l'état Arakan. Balade à la découverte de la ville et de son port, le deuxième plus important du pays situé sur la mer d'Andaman. Nuit à l'hôtel.

### **Jour 17-20 • Sittwe - Mrauk U - Sittwe**

Départ en bateau sur le fleuve Kaladan jusqu'à l'ancienne capitale du royaume de l'Arakan et début de la découverte de ce site à l'atmosphère exceptionnelle. Le site archéologique de Mrauk U compte environ 70 monuments, parmi lesquels temples et palais se succèdent au milieu d'une nature luxuriante et d'une ambiance magique d'un autre temps. Continuation de la découverte de cette région en effectuant un transfert jusqu'à la frontière avec l'état Chin ; visite d'un village peuplé par l'ethnie Chin. Découverte de leur mode de vie et des étonnantes femmes au visage tatoué. Retour vers Sittwe en bateau. Nuits à l'hôtel.

### **Jour 21 • Vols Sittwe - Rangoon - Paris**

Tôt le matin, transfert à l'aéroport pour le vol pour Yangoon et continuation pour Paris.

### **Jour 22 • Paris**

## **Carte**