



CIRCUIT 2019

**SENTEURS BIRMANES**

14 JOURS/ 11 NUITS

**BIRMANIE**

~~Jun 1~~ Paris →

**Jour 2** → Mandalay

**Jour 3** Mandalay / Sagaing / Ava / Amarapura / Mandalay – 45 km

**Jour 4** Mandalay / Pakokku / Bagan – 180 Km

**Jour 5** Bagan

**Jour 6** Bagan

**Jour 7** Bagan / Mont Popa / Kalaw – 280 Km

**Jour 8** Kalaw / Pindaya / Nyaung Shwe – 120 Km

**Jour 9** Nyaung Shwe

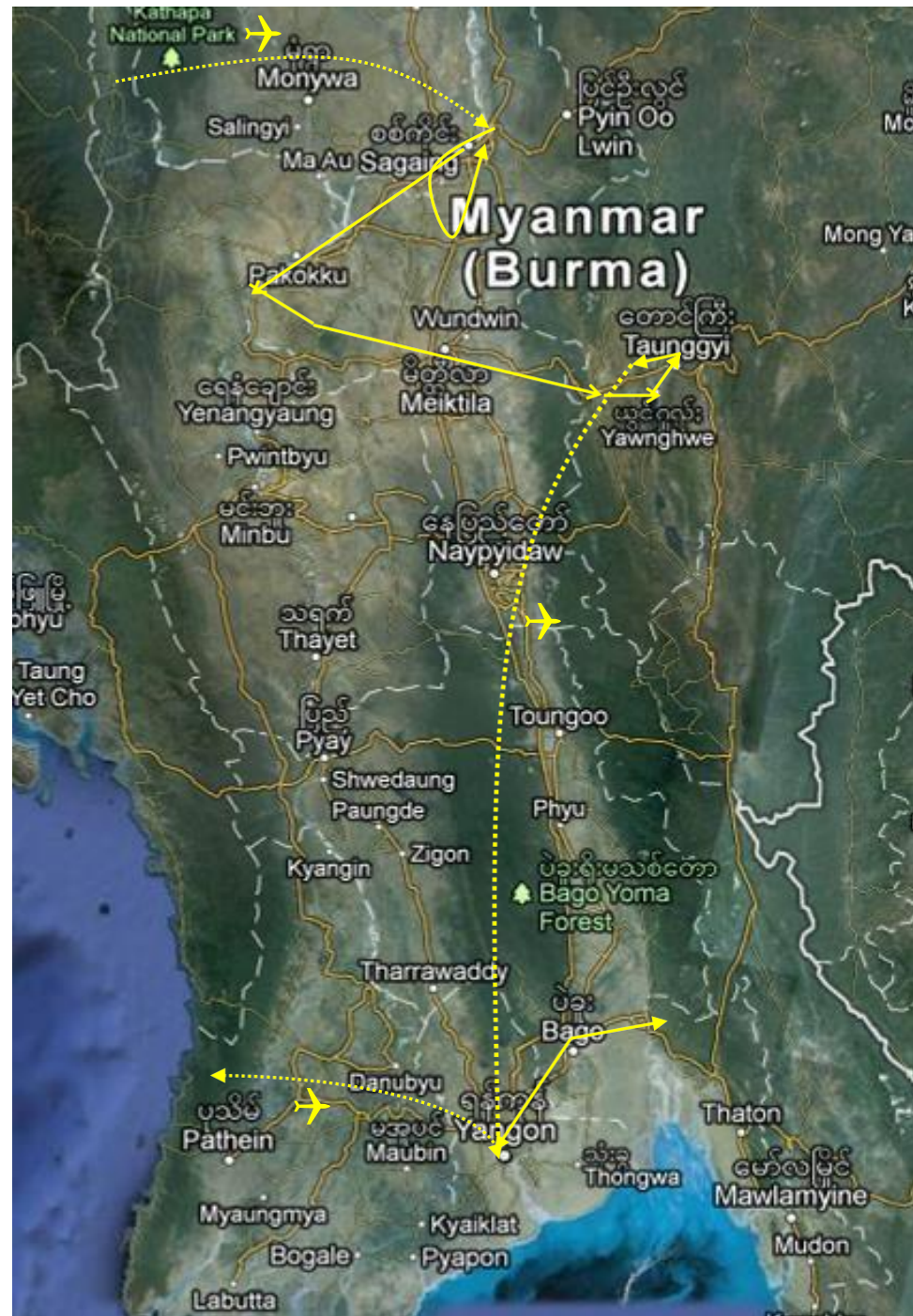
**Jour 10** Nyaung Shwe

**Jour 11** Nyaung Shwe / Heho

**Jour 12** → Yangon

**Jour 13** Yangon

**Jour 14** → Paris



# PROGRAMME

## JOUR 1 : LUNDI 5 AOUT    PARIS →

à destination de Mandalay sur vol régulier. Repas et nuit à bord.

## JOUR 2 : MARDI 6 AOUT    MANDALAY

**Arrivée à Mandalay et accueil par votre guide accompagnateur.**

Deuxième ville du pays et siège de la dernière capitale royale de l'ancienne Birmanie, Mandalay fut fondée en 1857 par l'empereur Mindon qui avait quitté Amarapura pour venir s'installer à Mandalay et y bâtir une ville nouvelle selon un plan bien défini.

Départ pour la visite de la **pagode Mahamuni** et son très vénéré Bouddha entièrement couvert de feuilles d'or déposées par les dévots au cours des siècles.

Dîner au restaurant local et nuit à l'hôtel.



### JOUR 3 : MERCREDI 7 AOÛT

### MANDALAY / SAGAING / AVA / AMARAPURA / MANDALAY

Petit déjeuner.

Route vers **Amarapura**, l'avant-dernière capitale royale du Myanmar. Amarapura signifie «ville de l'immortalité», même si sa période en tant que capitale a été relativement brève. Balade à pied au **village de Than Taung Man**.

Visite du site d'**Ava** (ou Inwa), ancienne capitale de la Birmanie fondée en 1364 de notre ère. Vous traversez la rivière en ferry local et rejoindrez votre calèche pour vous rendre au **monastère en bois de Bagaya** célèbre pour ses sculptures sur bois. Puis, vous verrez **la Tour Nanmyint** - également appelée « la tour penchée d'Ava » - l'un des vestiges de l'ancien palais et du monastère de Maha Aungmye Bonzan

Déjeuner au restaurant local.

Puis vous traverserez le pont qui enjambe le fleuve Irrawaddy pour rejoindre **Sagaing**, ancienne capitale royale de 1315 à 1364. Le site est devenu un haut-lieu du bouddhisme birman avec ses collines parsemées de monastères, temples et pagodes au dôme blanc et or à travers des tamariniers centenaires. Vous visiterez les **pagodes Swan Oo Pon Nya Shin, U Min Thone Sae et Swe Taung Oo Maw**.

**Visite d'un couvent et goûter avec les nonnes, l'occasion d'échanger.**

Coucher du soleil depuis la colline de Mandalay puis retour à Mandalay

Dîner typique birman accompagné de divertissements traditionnels (harpe, xylophone ou spectacle de marionnettes).

Logement à l'hôtel.

## JOUR 4 : JEUDI 8 AOUT      MANDALAY / PAKOKKU / BAGAN

Petit déjeuner.

Ce matin vous quitterez Mandalay et longerez la rive Est de l'Irrawaddy en traversant de charmants villages bordés de cultures. Vous arriverez à Pakokku, une bourgade prospère que vous découvrirez en tuk-tuk.

Vous vous rendrez d'abord au marché de situé au sein d'un ancien monastère où vous verrez les étals de thanaka, cosmétique traditionnel des Birmans.

Puis vous reprendrez vos tuk-tuk pour vous rendre à la fabrique de 'cheroot', les cigares birmans. Ceux de Pakokku sont réputés pour être parmi les plus délicieux de Birmanie.

Déjeuner au restaurant local.

Vous partirez ensuite pour une croisière d'environ deux heures jusqu'à Bagan.

Sans nul doute le point d'orgue de votre voyage, **Bagan**, ancienne capitale du IX<sup>ème</sup> au XIII<sup>ème</sup> siècle, ne peut laisser indifférent. A perte de vue, temples et pagodes émergent ici et là. Considéré comme l'un des sites archéologiques majeurs en Asie du Sud-est au même titre que Angkor Wat au Cambodge ou Borobudur à Java, le site de Bagan défie le temps et témoigne de l'attachement d'un peuple à la foi bouddhique et de sa profonde religiosité.

Petit arrêt sur un banc de sable pour y déguster un cocktail pendant que le soleil se couche progressivement.

Dîner dans un restaurant local. Nuit à l'hôtel.



## JOUR 5 : VENDREDI 9 AOUT

## BAGAN

Petit déjeuner à l'hôtel

Départ pour une journée de visites de Bagan qui débutera par le stupa d'or de la **pagode Shwezigon** pour une découverte du passé influent de Bagan.

En milieu de matinée vous rejoindrez un monastère caché et solitaire où vous assisterez au service du dernier repas quotidien des moines. Vous aurez la possibilité d'offrir de la nourriture aux moines et en remerciement de votre don vous recevrez leur bénédiction.

**Un échange avec un moine sera organisé** permettant de mieux comprendre la philosophie bouddhiste.

**Déjeuner local dans le restaurant surplombant l'Irrawaddy.**

**Vous monterez à bord de calèches** et après 45mn de trajet vous visiterez le **temple Ananda**, l'un des plus beaux temples de Bagan

Dîner au restaurant local accompagné d'un **spectacle de marionnettes** puis retour à l'hôtel et logement.



## JOUR 6 : SAMEDI 10 AOUT BAGAN

Petit déjeuner à l'hôtel

Vous vous rendrez dans le jardin d'un restaurant local où vous attendra le chef pour concocter une ou deux spécialités de la cuisine traditionnelle du Myanmar. Après vous avoir détaillé ses découvertes de la journée sur le marché, le chef vous donnera pendant 1h30 une leçon de cuisine traditionnelle, avant de partager ensemble ce repas.

Puis vous partirez pour une promenade à travers la campagne de Bagan pour rejoindre le **village rustique de Minnanthu**, l'une des régions les moins visitées de Bagan, très tranquille et isolée. Vous y découvrirez des temples du 13<sup>e</sup> siècle connus pour leurs peintures murales et leur architecture particulière. Vous verrez également le **monastère de Kyat Kan Cave** qui est un endroit de méditation extrêmement important.

Vous assisterez ensuite à une démonstration de chinlon (jeu traditionnel birman qui se joue au pied à l'aide d'une balle en rotin) par des joueurs locaux. Deux équipes de 3 joueurs seront en compétition, utilisant leurs pieds et leur corps afin de faire passer une balle en rotin au dessus d'un filet. La coordination et la précision des joueurs de chinlon est incroyable et si vous le souhaitez vous serez invités à vous joindre à la partie.

**Diner aux chandelles au restaurant local** (selon les conditions climatiques) et nuit à l'hôtel.

**JOUR 7 : DIMANCHE 11 AOUT      BAGAN/ MONT POPA/ KALAW**

Petit déjeuner.

Départ vers le **Mont Popa**, volcan éteint situé à 1 600 mètres d'altitude et dont les pentes verdoyantes plantées de bananiers et d'essences diverses contrastent avec cette région sèche.

Vous accéderez au monastère perché sur un éperon rocheux après avoir gravi 777 marches (dont 300 marches à effectuer pieds nus). Le Mont Popa qui signifie "fleur" en sanscrit fut fondé il y a plus de 700 ans et il est considéré comme la demeure des Dieux.

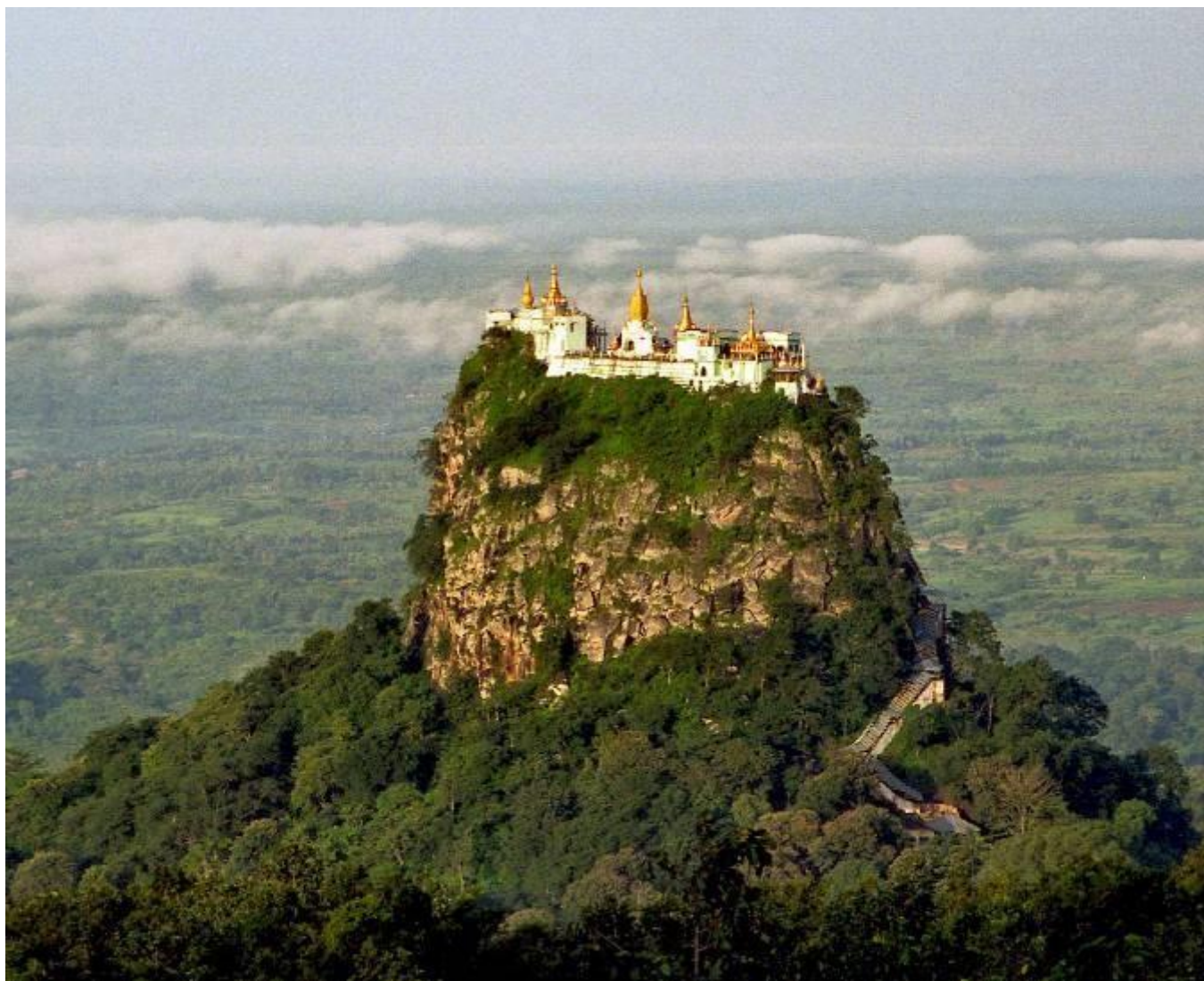
Continuation à destination de Kalaw avec plusieurs arrêts sur des marchés et dans des villages pittoresques à travers une riche plaine rizicole.

**Déjeuner en cours de route.**

Arrivée à Kalaw et installation à l'hôtel.

Kalaw est idéalement située lorsque l'on effectue le trajet par la route entre Bagan et le Lac Inle au cœur de l'état Shan. C'est une étape intermédiaire qui se trouve à 1.300 mètres d'altitude dans un environnement constitué de belles forêts de pins et de bambous. Kalaw était autrefois une station de montagne pour les Britanniques et elle conserve quelques notes de son passé avec ses cottages et ses hôtels au charme rétro.

**Dîner de spécialités Shan** (poissons à vapeur ou salade de légumes) au restaurant local et nuit à l'hôtel.





**JOUR 8 : LUNDI 12 AOUT    KALAW/ PINDAYA/ LACINLE**

Petit déjeuner.

Promenade matinale sur le marché des 5 jours où vous pourrez côtoyer diverses ethnies descendues des montagnes environnantes : les Palaung, les Danu et les Taray.

Départ pour Pindaya. Dans un très joli cadre, au pied d'un lac serti de montagnes à 1 600 mètres d'altitude et parmi des banyans gigantesques plusieurs fois centenaires, se trouvent les **grottes sanctuaires de Pindaya** datant du XVIIIème siècle. Ces temples rupestres abritent des milliers de statues de Bouddha dont certaines ont été sculptées à même le roc.

**Déjeuner.**

Puis continuation vers le **Lac Inle** en empruntant une route vallonnée.

Arrivée et installation à l'hôtel.

Dîner et nuit à l'hôtel.



## JOUR 9 : MARDI 13 AOUT LACINLE

Petit déjeuner.

Véritable "aigue-marine dans un écrin d'émeraude" situé à 1000 mètres d'altitude, le **Lac Inle**, s'étale au pied du village de Nyaung Shwe sur une superficie de 158 km<sup>2</sup> ce qui en fait le second plus grand lac du pays. Près de 100 000 habitants vivent sur le lac, une grande majorité au village de Nyaung Shwe mais également dans les quelques 70 villages qui le bordent. Pour profiter de la faible profondeur de ses eaux (seulement 2,10 mètres à la saison sèche) qui rend les poissons facilement accessibles, les pêcheurs Shans ont mis au point une technique consistant à plaquer une nasse conique sur les poissons tout en manœuvrant la barque avec une jambe.

Visite de la **pagode Phaung Daw Oo**, le principal sanctuaire du lac qui abrite cinq statues sacrées de Bouddha recouvertes de feuilles d'or. Vous vous rendrez également au **village d'Inpawkhone** réputé pour son artisanat de tissage de fibres de lotus et sa fabrication de cheroots (cigares birmans).

Départ en pirogue pour la **maison d'une famille Intha**. Les Intha, ethnie minoritaire de la région d'Inle, ont la particularité de vivre dans des maisons sur pilotis et d'entretenir d'incroyables jardins flottants. **Vous y découvrirez tous les ingrédients et techniques**

**culinaires des Intha grâce à vos hôtes** qui prépareront des plats traditionnels juste devant vos yeux et que vous dégusterez ensemble.

**Déjeuner sur place avec vos hôtes**

Puis vous retournerez à vos bateaux motorisés et continuerez jusqu'à **un monastère où vous recevrez une bénédiction des moines** et **apprécierez une pause thé**.

Enfin, vous partirez pour une **promenade en canoë en bois** à travers les jardins flottants à destination d'un charmant village sur pilotis où vous sera servi **un cocktail** au milieu du lac pour un moment exclusif !

**Retour à l'hôtel,**

**Dîner et logement.**



## JOUR 10 : MERCREDI 14 AOUT      LAC INLE

Petit déjeuner.

Ce matin vous visiterez le **marché de 5 jours au lac Inle** (Remarque: le marché est ouvert tous les jours, sauf pour la nouvelle lune et les jours de pleine lune). La localisation du marché change chaque jour pour un autre village et est fréquenté par les habitants du lac, ainsi que par les différentes minorités ethniques des villages environnants et des régions montagneuses d'où leurs marchandises proviennent.

Un trajet d'une heure en bateau le long d'un petit canal vous conduira jusqu'au **village Pa-Oh d'Indein**, situé sur la rive ouest du Lac Inle. Flânez dans le village avant de commencer votre ascension pour rejoindre le sommet de la colline.

Une fois arrivé au sommet, vous serez accueillis par une magnifique statue de Bouddha qui trône au milieu d'une centaine de stupas en ruine envahies par la végétation. Le complexe de la Pagode Indein est, sans aucun doute, l'un des sites les plus impressionnants du lac, consistant en une centaine de stupas recouverts de mousse et de verdure.

Déjeuner de spécialité sur place.

Lors du trajet retour, possibilité de s'arrêter à l'**Inthar Heritage House** pour en apprendre plus sur la culture indigène de la région.

La journée touchant à sa fin, vous serez transférés à votre hôtel pour un repos bien mérité.

Dîner et nuit à l'hôtel

## JOUR 11 : JEUDI 15 AOUT LACINLE/ HEHO → YANGON

### Petit déjeuner.

Aujourd'hui, échappez aux hordes de touristes du Lac Inle et prenez part à une expérience authentique dans un village situé sur la rive est du lac.

Commencez par une **marche dans le charmant village de Thalae U**. Continuez votre balade jusqu'au village d'Alae Myaung, où l'agriculture est omniprésente, les légumes y étant cultivés abondamment. Vous aurez notamment la chance de rencontrer des fermiers et d'en apprendre plus sur les méthodes d'agriculture de la région. C'est une chance unique de découvrir et de s'imprégner du mode de vie des agriculteurs Shan, tout en profitant de la vue imprenable sur les rizières, le lac Inle en arrière-plan.

### Arrêt dans une maison locale pour prendre le thé et échanger avec les fermiers et participer à la plantation d'un arbre avec eux.

Route vers l'aéroport de Heho et envol à destination de Rangoon.

Dîner et nuit à l'hôtel.

## JOUR 12 : VENDREDI 16 AOUT YANGON

Ce matin vous partirez pour une nouvelle aventure gustative! La matinée commence par une balade dans l'un des grands marchés de la ville qui se situe sur la 18ème rue, proposant des fruits, légumes et épices mais aussi de la viande et des poissons. Savourez, comme les locaux, un délicieux petit-déjeuner à base de nouilles, samossas ou peut-être quelque chose de plus sucré comme un beignet ou une crêpe. Puis, transfert vers la rue Seikkan Tha pour visiter un autre marché matinal avec ses nombreux stands de Palata (crêpes épaisses), de fleurs et de fruits exotiques. Suite à ces délices, une visite au tea shop Lucky Seven, un salon de thé très fréquenté par les locaux, et une tasse de thé birman seront sans doute très appréciés par vos papilles. L'échoppe voisine vous propose également de fabuleuses crêpes à la farine de riz avec graines de pavot et jaggery (sucre de palme). Continuez vers le restaurant indien Shwe Myot Taw, célèbre pour ses palata et de padouk yeik, avant de repartir pour le dernier marché du programme - Ye Kyaw.

Déjeuner au restaurant local.

La prochaine étape de cette journée sera **l'école Mary Chapman** pour les sourds et mal entendants mais aussi les enfants aveugles où, vous pourrez constater les efforts destinés au développement du braille en Birmanie. Les jeunes enfants aveugles y ont l'opportunité de recevoir à la fois une éducation générale et une formation professionnelle.

Vous recevrez ensuite un massage qui sera réalisé dans une école locale pour les aveugles. mais aussi vous laisser aller à un peu de détente avec un massage relaxant.

Visite de la célèbre **Pagode Shwedagon** datant du XIème siècle et dont la couronne d'or massif est incrustée de milliers de diamants, rubis, saphirs, topazes et autres pierres précieuses. Elle est entourée d'une centaine de statues de bouddhas et pagodons : c'est le monument le plus vénéré du pays.

Installation à l'hôtel et logement.

Dîner de bienvenue dans le restaurant historique « House of memories » avec un verre de vin offert. Nuit à l'hôtel.

**JOUR 13 : SAMEDI 17 AOUT**      **YANGON** →

Petit déjeuner.

Matinée de visites de Yangon. Fondée au VI<sup>e</sup> siècle, la ville n'était qu'un paisible village de pêcheurs jusqu'à sa conquête en 1752 par le roi Alaungpaya. Elle fut détruite lors de la seconde guerre anglo-birmane en 1852 puis obtint le statut de capitale lorsque la Basse-Birmanie fut intégré au Raj Britannique en 1885.

Puis arrêt devant la **Pagode Sule** érigée selon la légende il y a près de 2500 ans. Initialement située sur une île, elle fut déplacée lors de l'occupation anglaise et de la restructuration de la ville. Point de repère au milieu de la capitale, c'est également le centre de toutes les manifestations politiques.

Balade dans le **marché des épices** ou vous découvrez de différents épices existant en Birmanie.

Déjeuner au restaurant local.

Transfert à l'aéroport en fonction des horaires de vols et **envol à destination de Paris**.

Dîner et nuit à bord.



**JOUR 14 : DIMANCHE 18 AOUT**      →      **PARIS**

Arrivée à Paris en début de journée

**VOS HORAIRES AVEC LA COMPAGNIE THAI AIRWAYS:**

**ALLER:**

VOL TG 931	CDG / BANGKOK	1340 / 0555+1
VOL PG 709	BANGKOK / MANDALAY	1155 / 1320

**RETOUR:**

VOL TG 306	RANGOON / BANGKOK	1945 / 2140
VOL TG 930	BANGKOK / CDG	0005 / 0705 (arrivée le 18 août)

# INFORMATIONS PRATIQUES

## Décalage horaire

Quand il est 12h à Paris, il est 16h30 (en hiver) à Yangon et 17h30 en été (GMT + 5 heures30).

## Climat

Mousson permanente dans la région de Rangoon de juin à octobre avec d'importantes précipitations en été. L'intérieur de la Birmanie est légèrement moins arrosé à cette époque. Durant la saison sèche d'octobre à mars, le climat est ensoleillé et agréable. D'avril à juin, le climat devient plus chaud avec des températures très élevées notamment à l'intérieur de la Birmanie.

## Appareils Electriques

La tension électrique est de **220 volts**. Vous devrez vous munir d'un adaptateur pour prises anglaises à trois broches.

## Formalités douanières

Pour les ressortissants français, le passeport doit être valide au moins 6 mois après la date d'entrée. Un visa valable 3 mois est obligatoire, à obtenir en France avant le départ. 3 pages vierges doivent être disponibles sur le passeport.

## Santé

Aucun vaccin ne sera exigé pour un voyage en Birmanie, mais il est recommandé de se prémunir contre la typhoïde et l'hépatite A et B Naturellement Le D.T. Polio ne saurait être oublié et il est sage de vérifier la date de votre dernier rappel. Le Myanmar est un pays infesté par un paludisme de souches multi-résistantes (classification Zone Cou 3) provoqué par les piqûres de moustiques et aucune région située dans une altitude inférieure à 1000 mètres n'est épargnée, il est donc recommandé de prendre un traitement anti-paludisme.

## Monnaie

L'unité monétaire est le kyat (MMK) : prononcer tchat. Les transactions par cartes de crédit (Visa, American Express, Eurocard MasterCard) sont impossibles. Munissez-vous, de préférence avant votre arrivée, de dollars US en espèces et en petites coupures. Sur place, vous obtiendrez les meilleurs taux dans les commerces affichant "FECExchange". Horaires des banques : de 10 h à 14 h en semaine et de 10 h à 12 h le samedi.

## Poste et Télécommunication

En Birmanie, le réseau téléphonique est peu développé hors des villes principales. Les téléphones portables ne sont pas interdits mais ils ne fonctionneront pas. Quant à la Poste

## Eau

L'eau du robinet n'est pas toujours potable. Dans les restaurants, commandez de l'eau minérale en bouteille et ne buvez pas l'eau servie à table. Il est même déconseillé de se servir de l'eau du robinet pour se laver les dents.

## Photos

Les caméscopes et appareils photos sont autorisés. Dans certains lieux, il faut payer un droit pour son appareil photo ou caméscope (environ 500 kyats) S'il est conseillé de demander la permission pour prendre une photo, ne jamais proposer de payer pour la prendre, cela encourageait une forme de mendicité.

## Langue

La langue officielle est le birman mais de nombreux dialectes et langages coexistent ; l'anglais est souvent parlé dans les lieux touristiques.

## Jours fériés

04 janvier	Fête de l'Indépendance	Juin-Juillet	Fête du Commencement de Vassa
12 février	Fête de l'Union	19 juillet	Jour des Martyrs
02 mars	Jour des Paysans	Octobre-Novembre	Fête de la fin de Vassa ou Pleine Lune de Thadingyut
27 mars	Jour des Forces Armées et de la Résistance	Octobre-Novembre	Pleine Lune de Tazaungmone
13 18 avril	Nouvel An Bouddhique	14 novembre	Fête nationale
1er mai	Fête du Travail	23 décembre	Nouvel An Karen
Mai	Vesak		

## AMBASSADE DU MYANMAR

60, rue de Courcelles

75008 PARIS

Tél: 01 56 88 15 90