



Téléchargeable sur le site internet [www.cos38.com](http://www.cos38.com)



# CIRCUITS ÉTRANGERS 2018 PALESTINE ET LAOS



## Promouvoir le tourisme solidaire

C'est en lien avec cet objectif, que le COS 38 propose des circuits à l'étranger à ses adhérents, qui s'inscrivent complètement dans ses valeurs d'éthique et de solidarité. Ces circuits sont organisés en partenariat avec **Tétraktys**, ONG Grenobloise de développement local.

En 2018, les élus du COS 38 ont souhaité renforcer ces projets de tourisme solidaire en proposant deux voyages : la Palestine et le Laos.



## Palestine – Le sentier d'Abraham – en 9 jours

Une association palestinienne "Masar Ibrahim Al Khilil" (littéralement, le "Sentier d'Abraham" en arabe), a tracé un sentier en Palestine, dont le premier tronçon fait 125 km.

Sur ce circuit, nous avons choisi les plus belles étapes où la beauté des paysages est époustouflante. Cette randonnée comprend également des treks urbains qui ont pour but de s'immerger dans les strates de l'histoire de l'humanité...

En marchant sur le sentier d'Abraham, vous prendrez un "bol de nature" dans un pays où la beauté des paysages passe souvent au second plan d'une actualité trop bouillonnante !

Pour la deuxième année consécutive, le COS 38 accorde une **participation de 430€** pour l'adhérent et son conjoint. **Ainsi, nous vous donnons la possibilité de partir pour un voyage inoubliable pendant 9 jours pour 1015€**

## Laos – Bangkok, grottes, Vientiane et Luang Prabang – en 16 jours

Voyager au Laos, c'est plonger dans une Indochine préservée qui semble s'être affranchie du temps qui passe ! Le circuit commencera par une brève escale à Bangkok puis direction le Laos. Sur ce territoire, nous découvrirons la diversité d'un paysage unique, entre pics karstiques, rivières souterraines, forêts persistantes humides, grottes spectaculaires, rizières verdoyantes et villages isolés.

Un circuit pour les amateurs de randonnées et amoureux de nature.

Pour promouvoir le tourisme comme un véritable moteur de développement rural au Laos, le COS 38 accorde une **participation exceptionnelle de 700€** pour l'adhérent et son conjoint si leur quotient familial est inférieur à 1000 **ou de 500€** si leur quotient familial est supérieur à 1000. **Ainsi, nous vous donnons la possibilité de découvrir le Laos pendant 16 jours pour 1 695€ ou 1 895€.**

**Nous espérons que vous profiterez de ces opportunités et que vous vivrez des moments forts d'échanges et de rencontres !**



## PALESTINE

**PROGRAMME** ..... p.4 à 7

**TARIFS**..... p.8

## INFORMATIONS

Présentation / Sécurité ..... p.9

Quelques informations utiles ..... p.10

## LAOS

**PROGRAMME** ..... p.11 à 18

**TARIFS**..... p.19

## INSCRIPTION

Partenaires ..... p.20

Modalités d'inscription ..... p.21 à 22

Bulletin d'inscription ..... p.23

Des trecks urbains pour s'immerger dans l'histoire et des randonnées pour prendre un "bol de nature".



# PALESTINE

★ Inscrivez-vous avant le  
30 avril 2018 ★

★ Retrouvez la brochure des circuits à  
l'étranger sur [www.cos38.com](http://www.cos38.com) ★

TÉTRAKTYS

**CIRCUIT EN 9 JOURS A 1 015€**

**(TARIF PUBLIC 1 445€)**

**Du 3 au 11 novembre 2018**

**Sur le sentier d'Abraham**

Inclus: Transport aérien et terrestre, hébergements, guide francophone



**Séjour du 3 au 11 novembre 2018**

**9 jours / 8 nuits**

### Faites l'expérience d'un voyage unique

*Au-delà de la compréhension du contexte Israélo-Palestinien, en renforçant le capital humain, économique, social et culturel des*

*communautés rurales, le sentier d'Abraham promeut le tourisme comme un véritable moteur de développement rural, mais surtout pour assurer le développement économique de zones fragiles et défavorisées et favoriser la construction de la paix.*

## DÉROULEMENT DU VOYAGE

- Vols internationaux au départ de Lyon St Exupéry -> Tel Aviv A/R (escale à Munich)
- Horaires indicatifs de l'avion
- Aller le samedi 3 novembre 2018 à 16h50 de Lyon St Exupéry
- Retour le Dimanche 11 novembre 2018 à 7h00 de Tel Aviv -> Lyon St Exupéry (esc. à Munich)

## PROGRAMME DU VOYAGE

**Jour 1 : 03 nov 2018 - Lyon / Tel Aviv - Bethléem**

Accueil à l'aéroport par notre équipe palestinienne et transfert à Bethléem pour la nuit. Nuit à l'hôtel.

**Jour 2 : 04 nov 2018 - Bethléem**



Après une visite complète de la vieille ville (l'église de la grotte du lait, l'église de la nativité, la place de la mangeoire, la vieille ville et ses dédales de rues...) nous rejoignons ce que les palestiniens appellent le mur de la honte pour une marche qui le longe. Cet édifice a été érigé par Israël pour séparer les deux territoires afin de mieux protéger leurs habitants. Côté palestinien, ce mur de l'apartheid est grimé de nombreux graffitis, témoignages artistiques des intellectuels palestiniens sur leur condition de vie. Visite du camp de réfugiés de Aida à proximité du mur de séparation. Nous profitons de cette immersion pour tenter de passer un check-point et rejoindre l'autre côté du mur. Cette expérience singulière (même si elle n'est pas tout à fait identique à celle vécue tous les jours par les travailleurs palestiniens rejoignant la zone israélienne) est largement facilitée par notre nationalité européenne et donne un aperçu de la difficulté du quotidien de ces travailleurs courageux. Nuit à l'hôtel à Bethléem. Déjeuner et dîner libre.



**Jour 3 : 05 nov 2018 - Bethléem / Canyon de Ein Auja / Mont des Tentations / Jéricho / Hicham's Palace / Mer Morte / Aqbat Jaber**

Temps de marche : 5h00 / Dénivelé : - 1200 m

Transfert matinal à Kafer Malek. Cette journée de marche est une occasion rare de marcher en dessous du niveau de la mer ! Début de la randonnée dans le canyon Ein Auja jusqu'au (...)

## PROGRAMME DU VOYAGE (suite)

campement bédouin de Auja. Déjeuner chez les bédouins. Transfert puis visite du mont des Tentations. Aujourd'hui, un monastère orthodoxe y a été érigé à même la falaise ! Nous traversons ensuite Jéricho, considérée comme étant l'une des plus vieilles villes habitées du monde, avant d'arriver au Hicham's Palace, le palais d'hiver des califes du temps des Omeyyades, qui migraient ici à l'arrivée de l'hiver pour profiter du microclimat plus chaud de la plaine du Jourdain. Puis direction la Mer Morte, à près de 400m sous le niveau de la mer. Rassurez-vous, vous ne tomberez pas plus bas, car vous ferez bien vite l'expérience insolite qu'il est impossible de ne pas flotter sur cette mer. Retour vers le camp de réfugiés d'Aqbat Jaber (mis en place en 1948 et considéré comme le plus grand camp de réfugié des territoires palestiniens) en périphérie Sud de Jéricho. La coopérative de femmes nous offre, pour la nuit, le gîte et le couvert, dans des conditions de confort exceptionnel ! Dîner et nuit au camp de réfugiés d'Aqbat Jaber.

Jour 4 : 06 nov 2018 - Aqbat Jaber / Wadi Qelt / Monastère Saint-Georges / Sea Level

Temps de marche : 6h00 / Dénivelé : + 850 m / -550 m

Bref transfert vers les ruines du palais d'hiver d'Hérode, point de départ de la randonnée. Nous démarrons dans un milieu semi-désertique et nous engageons dans le défilé du Wadi Qelt, dont les méandres nous conduisent jusqu'au monastère Saint-Georges de Choziba. Après une visite du monastère à flanc de falaise, nous nous engouffrons progressivement dans le canyon, avant de le remonter et de jouir de panoramas fantastiques. La randonnée se termine par une arrivée dans un campement bédouin, où nous nous arrêtons pour la nuit. Dîner et nuit au campement bédouin de Sea Level.

Jour 5 : 07 nov 2018 - Sea Level - Mar Saba / Tal Al Qamar

Temps de marche : 6h00 / Dénivelé : + 600 m / -450 m

La journée commence par un court transfert vers Nebi Musa, un ancien lieu sacré de



pèlerinage connu comme étant la dernière demeure du prophète Moïse. Nous profitons de l'occasion pour effectuer une visite du sanctuaire. Court transfert jusqu'à Khirbet el Mird, ruines d'une ancienne forteresse grecque (appelée à une époque Hyrcania). Ici, plusieurs grottes et puits bordent le site antérieur à la naissance du Christ. Départ de notre randonnée à travers des paysages désertiques, à travers lesquels il n'est pas rare de rencontrer des bédouins et leurs troupeaux et, à certaines saisons, de

nombreuses cigognes venues faire escale avant leur remontée estivale. Ce quatrième jour est aussi la plus longue journée de randonnée du voyage. Sans prévenir, le sentier débouche ensuite sur un promontoire surplombant le magnifique monastère de Mar Saba. Le sentier plonge alors dans un canyon et remonte vers ce monastère grec orthodoxe, qui est l'un des plus anciens et étonnants monastères de la Terre Sainte. Édifié sur la rive ouest du wadi An Nar, il comporte différents styles architecturaux, et a la particularité de n'avoir jamais été détruit. Il comptait jusqu'à la fin du premier millénaire, presque 5000 moines et n'en accueille aujourd'hui qu'une douzaine seulement. Nous poursuivons ensuite notre randonnée à travers monts et vaux en direction de Tal Al Qamar, située sur un promontoire panoramique. Dîner et nuit à la Guest-house de Tal Al Qamar.

## PROGRAMME DU VOYAGE (suite)

**Jour 6 : 08 nov 2018 - Tal Al Qamar / Wadi Jihar / Rashaida / Camp bédouin**

Temps de marche : 7h00 / Dénivelé : + 400 m / -600 m

Après un transfert en véhicule depuis Tal Al Qamar jusqu'à l'entrée du canyon de Wadi Jihar, une longue marche au fond de la gorge (sans difficulté technique) nous conduit progressivement à la collineuse bourgade de Rashaida. Ici, les bédouins se sont sédentarisés, abandonnant en partie leur mode de vie séculaire. Nous continuons ensuite notre pérégrination en nous enfonçant un peu plus loin dans le désert jusqu'à un campement bédouin nomade. La végétation disparaît peu à peu, pour laisser place à un paysage minéral ! Selon l'horaire d'arrivée au campement, notre hôte nous amènera en véhicule 4x4, jusqu'à la frange Est de la Palestine pour observer un coucher de soleil unique sur la Mer Morte ! Si le timing ne nous le permet pas, alors l'excursion sera reportée au lendemain matin... afin d'y observer le lever du soleil tout aussi unique ! Dîner et nuit en campement bédouin nomade.



**Jour 7 : 09 nov 2018 - Camp bédouin / Hébron / Bethléem**

Après un court transfert nous atteignons Hébron, la plus grande ville de Cisjordanie, considérée comme sainte par les trois grands monothéistes. Visite du fameux tombeau des Patriarches, désormais divisé en une synagogue et une mosquée. Selon la tradition juive, le tombeau cache des tombes jumelles où sont enterrés quatre couples bibliques : Adam et Eve, Abraham et Sahara, Isaac et Rébecca, Jacob et Léa. Nous déjeunons ensuite chez l'habitant, avant de continuer notre visite par la vieille ville, les souks et ses dédales de vieilles rues. Hébron est la ville qui reflète sans doute le plus la dure réalité des Palestiniens, et certains endroits de la ville nous en livrent un triste témoignage. Si le timing nous le permet, nous nous rendrons également au chêne de Mambré. Retour à Bethléem. Nuit à l'hôtel. Dîner libre.



**Jour 8 : 10 nov 2018 - Bethléem / Jérusalem**

Transfert matinal en véhicule jusqu'à Jérusalem. La journée sera consacrée à la visite de la ville sainte. Cette cité millénaire qui fait couler tellement d'encre depuis des décennies à la croisée des différentes civilisations, mosaïque de vestiges et trésors qui émanent tant de la Rome Antique que de l'époque Byzantine, des Croisés que de l'Empire ottoman, pour ne citer que les influences prépondérantes. Dans la vieille ville au charme oriental, une plongée dans l'ambiance des petites ruelles colorées du souk vous emmène à la rencontre des grands lieux des trois monothéismes : que ce soit au long de la Via Dolorosa, au Saint-Sépulcre, ou encore au Mur des Lamentations, on est projeté dans le passé, subjugué par les différents peuples qui ont vécu et qui ont laissé leurs empreintes religieuses et architecturales. La visite continue à travers le Cardo : l'ancienne ville romaine, jusqu'au Mont Sion où se trouvent d'autres lieux importants de Jérusalem (le Monastère de la Dormition, la grotte de la Dernière Cène et le Tombeau du Roi David). Nuit à l'hôtel. Déjeuner et dîner libre.

**Jour 9 : 11 nov 2018 - Jérusalem / Tel Aviv / Lyon**

Transfert à l'aéroport, dont l'horaire dépendra de celui du vol international. Embarquement et vol retour pour la France.

- Sentier de randonnée
- Découverte de la Palestine
- 9 jours / 8 nuits

- Prix à partir de 1015€ pour l'adhérent et son conjoint
- Base : 15 participants minimum

## GRILLE TARIFAIRE

Prix basé sur un taux 0.81 € = 1 US\$

	Adhérent	Conjoint
Prix public	1445 €	
<b>Tarif COS 38</b>	<b>1015 €</b>	<b>1015 €</b>

## PRESTATIONS INCLUSES

- ⇒ Le transport aérien (vols internationaux)
- ⇒ Les transports terrestres
- ⇒ Les transferts aéroport
- ⇒ Les repas uniquement mentionnés dans le programme
- ⇒ Les droits d'entrée dans les sites mentionnés dans le programme
- ⇒ Guide francophone

## PRESTATIONS NON INCLUSES

- ⇒ L'assurance "Multirisque +" au tarif de + 3,5% du séjour à souscrire à l'inscription
- ⇒ L'assurance "Annulation +" au tarif de + 2,5% du séjour à souscrire à l'inscription
- ⇒ Les dépenses personnelles
- ⇒ Les boissons (eau minérale, sodas, etc)
- ⇒ Les pourboires (facultatif et à votre convenance)
- ⇒ Tous les repas des jours 1 et 9.
- ⇒ Les déjeuners des jours 2 et 8
- ⇒ Les dîners des jours 2, 7 et 8.
- ⇒ Les entrées dans les sites non mentionnés au programme

## BON À SAVOIR

Passeport **dont la validité est supérieure à 6 mois après le retour**

Monnaie différente : Shekel

Décalage horaire hiver : 1 heure

Climat en novembre : automnal doux

## REPAS et EAU

Les repas libres laissent la possibilité aux voyageurs d'aller à la rencontre des palestiniens. Le guide vous indiquera toujours les bonnes adresses. Comptez 5€ à 12€/repas.

Il est facile de s'approvisionner en eau minérale pendant le séjour.

### PRÉSENTATION

*Le sentier d'Abraham n'est pas un itinéraire de randonnée comme un autre...*

Le sentier d'Abraham d'Auja à Héron est un projet de coopération franco-palestinienne. A travers la structuration d'un itinéraire de grande randonnée, ce projet entend œuvrer au développement économique des territoires ruraux palestiniens, au renforcement de la société civile, à l'amélioration de la cohésion sociale locale et la déconstruction des préjugés sur la Palestine.

Le sentier d'Abraham vous invite à découvrir la Palestine d'hier et d'aujourd'hui, à explorer ses splendides paysages, à comprendre et ressentir son histoire, ses traditions et son hospitalité.



### SÉCURITÉ

#### Et la sécurité ? Pourquoi la Palestine ?

Le sentier d'Abraham a pour objectif de contribuer à restaurer l'image de la Palestine, en montrant que ce territoire est une très belle destination touristique ! Tout est réuni pour un merveilleux voyage : sites naturels, culturels, paysages, gastronomie, et bien sûr un accueil tellement unique, si chaleureux des habitants.

Pour des raisons politiques et historiques, ce territoire est sensible, ainsi le calme régnant actuellement sur place est fragile.

Il est dissocié deux risques :

- la criminalité ordinaire (vol à l'arrachée, pickpockets, etc...) : le risque est extrêmement faible. La Palestine est un territoire sûr de ce point de vue, si vous oubliez votre appareil photo sur une terrasse, vous pourriez avoir la bonne surprise qu'on vous le rapporte !
- le risque dû à des échauffourées – tensions entre jeunes palestiniens et police Israélienne (ce n'est qu'un exemple) - se limite à des contraintes logistiques (check points et contrôles plus longs, routes fermées). Votre voyage se déroule en majeure partie (70%) en zone rurale et désertique ou les risques sont nuls.

En cas de tensions ou situation trouble, votre guide palestinien, excellent connaisseur du terrain, adaptera les balades et visites prévues.

Nous invitons les participants à consulter le site officiel du Ministère des Affaires étrangères pour avoir tous les conseils de voyage pour se rendre en Israël et Territoires Palestiniens.

<http://bit.ly/2sKaco0>

## QUELQUES INFORMATIONS UTILES

**PASSEPORT**

Chaque participant doit être muni d'un **passport dont la validité est supérieure à 6 mois après le retour.**

**LES RANDONNÉES**

Même si les étapes de marche à pied comportent peu de dénivelé (500m maximum par jour), la longueur des étapes entre 15 et 20 km/jour, nécessite la **pratique d'une activité physique** afin de profiter au mieux du voyage. Il y a toutefois des possibilités d'échappatoires.

**LES HÉBERGEMENTS**

La variété des hébergements proposés est un point fort de ce voyage. Au cours des 2 nuits en camp bédouin, le confort sera plus rudimentaire (sanitaires, chambres singles impossibles en camp bédouin).

**LE CLIMAT**

Le climat en Palestine est essentiellement méditerranéen avec une saison automnale douce. Les périodes de mars à mai et de septembre à novembre sont d'agréables moments pour randonner sur le sentier. Températures : matin entre 10-15°C et l'après-midi entre 15-20°C.

**LA SANTÉ**

Il n'y a pas de risque médical particulier à marcher en Palestine. Les risques majeurs sont l'insolation, les coups de soleil et la déshydratation.

**LES REPAS**

Les repas libres laissent la possibilité aux voyageurs d'aller à la rencontre des palestiniens. Le guide vous indiquera toujours les bonnes adresses. Les repas se constituent habituellement de pain plat, fromage, yaourt, houmous, olives et salade.

**EAU**

Il est facile de s'approvisionner en eau minérale pendant le séjour. Sinon, l'eau courante devra être purifiée (prévoir des pastilles purifiantes type micropur).

**BAGAGES**

Le transfert des bagages entre les étapes peut être arrangé de telle manière à ce que les marcheurs n'aient pas à porter toutes leurs affaires pendant la marche. Il est donc conseillé d'apporter un petit sac à dos afin d'emmener uniquement les affaires nécessaires pour la journée de randonnée. Si le participant préfère porter ses affaires pendant la marche, le poids maximum recommandé à porter est de 10 à 15% de son poids.

**LES CARNETS DE VOYAGE**

Environ 8 semaines avant la date de départ, vous aurez en votre possession votre carnet de voyage.

Voyager au LAOS, c'est plonger dans une Indochine préservée qui semble s'être affranchie du temps qui passe !

# LAOS



Inscrivez-vous avant le  
30 avril 2018

Retrouvez la brochure des circuits à l'étranger sur [www.cos38.com](http://www.cos38.com)

TÉTRAKTYS

**CIRCUIT EN 16 JOURS A PARTIR DE 1 695€  
(TARIF PUBLIC 2 395€)**

**Du 17 novembre au 2 décembre 2018**

**De Bangkok à Luang Prabang**

Inclus: Transport aérien (vols internationaux et domestique) et terrestre, hébergements, excursions, guide francophone



**Séjour du 17 novembre  
au 2 décembre 2018**

**16 jours / 13 nuits**

*Découvrez le Laos, ses cascades aux eaux cristallines, sa gastronomie et sa culture.*

## DÉROULEMENT DU VOYAGE

Partageant la frontière, la Thaïlande et le Laos sont deux beaux pays d'Asie du Sud-Est, chacun ayant son propre charme.

Nous commencerons le circuit par une brève escale pour explorer la capitale de Bangkok avec la visite de ses monuments les plus célèbres. Nous commencerons ensuite notre aventure au Laos, partie principale du voyage, un pays riche en beauté naturelle et culturelle. Sur ce territoire, nous découvrons la diversité d'un paysage unique, entre pics karstiques, rivières souterraines, forêts persistantes humides, grottes spectaculaires, rizières verdoyantes et villages isolés.

Nous explorons d'abord la région frontalière Thakhek avec d'énormes cavernes ornées de structures très impressionnantes. Découverte ensuite de la capitale Vientiane possédant un nombre de pagodes impressionnant puis les pics karstiques magnifiques de Vang Vieng. La dernière partie sera consacrée à la ville fascinante Luang Prabang, classée depuis plus de 20 ans au Patrimoine Mondial de l'UNESCO pour ses temples, son architecture et ses zones vertes.



### Vois internationaux et vols domestiques A/R (horaires indicatifs de l'avion)

#### ➡ Vol aller :

- Samedi 17 novembre 2018 à 13h25 au départ de Paris et arrivée à 7h20 à Ho Chi Minh. Ce vol arrive 1 jour après le départ.
- Dimanche 18 novembre 2018 à 8h40 au départ de Ho Chi Minh et arrivée à 10h15 à Bangkok
- Lundi 19 novembre 2018 à 8h35 au départ de Bangkok et arrivée à 10h00 à Nakhon Phanom

#### ➡ Vol retour :

- Samedi 01 décembre 2018 à 19h10 au départ de Luang Prabang et arrivée à 20h02 à Han hanoi Noibai
- Samedi 01 décembre 2018 à 23h10 au départ de Han Hanoi Noibai et arrivée à 7h00 à Paris.

## PROGRAMME DU VOYAGE (suite)

**Jour 1 : 17 nov 2018 - Vol Paris / Bangkok**  
Embarquement en début d'après-midi. Nuit à bord.

**Jour 2 : 18 Nov 2018 - Arrivée à Bangkok**  
Arrivée à Bangkok, la capitale du pays du sourire. Accueil par votre guide francophone. Votre chauffeur vous conduira ensuite au centre-ville. Déjeuner dans un restaurant local. L'après-midi, vous découvrirez les monuments incontournables de la ville. Départ pour la visite du Grand Palais, entouré par ses murs immenses. Sa forme d'origine est une consciente évocation du temple d'Ayutthaya. Visite du temple du Bouddha d'Emeraude (Wat Phra Kaew) et son image de Bouddha en jade. Visite du Hall du Trône, du Hall de Réception d'Etat, du Hall du Couronnement. La journée se conclut par la visite du Wat Pho dans lequel se trouve le Bouddha Couché, au cœur du plus grand monastère de Thaïlande. Transfert à l'hôtel en fin de journée. Dîner et nuit à Bangkok.



**Jour 3 : 19 Nov 2018 - Bangkok – envol Nakhon Phanom – Thakhek**  
Très tôt le matin transfert à l'aéroport de Don Muang pour prendre un vol vers Nakhon Phanom. Arrivée à l'aéroport de Nakhon Phanom, vous retrouverez votre guide et traverserez le Mékong en empruntant le pont de l'amitié pour rejoindre le Laos. Arrivés au poste de frontière lao, vous passerez par la douane avant d'être transférés à votre l'hôtel pour vous installer. Temps libre pour vous reposer. Nuit à Thakhek.

**Jour 4 : 20 Nov 2018 - Thakhek – Grotte des bouddhas – Pakphanung – Ban Nong ping**  
4 heures de transfert / 2 heures de boat local



Ce matin, vous partez de l'hôtel pour 4 heures de 4X4 sur une route non goudronnée à travers un paysage de montagnes calcaires. Visite de la grotte Tham Pha Fa où, en 2004 furent découvertes 229 statuette de Bouddha en bronze qui pourraient dater de plus de 450 ans. Vous pourrez admirer ses structures karstiques qui ressemblent à des dents de dinosaures géantes. Vous vous arrêterez pour déjeuner à l'embarcadere de Pak Thung. Après le déjeuner, vous prendrez un bateau pour un voyage de 2 heures, vous passerez vers des karsts boisés le long la rivière Xe Bang Fai. Vous arriverez au village de Ban Tham Namlort vers 17h, vous vous installerez dans un pavillon et partirez à la découverte du village.

## PROGRAMME DU VOYAGE (suite)

**Jour 5 : 21 Nov 2018 - Ban Nong Ping – Grotte de Xe Bang Fai – Nuit chez habitant**  
7 heures de kayak

Après le petit-déjeuner à 8 h, nous pagayerons dans nos kayaks gonflables à travers 5 rapides jusqu'à la grotte de Xe Bang Fai. Nous partirons explorer l'intérieur la grotte où nous verrons de magnifiques stalactites et stalagmites. Nous progresserons ensuite à travers la grotte pendant 11 Km avant de sortir pique-niquer puis reviendrons par le même chemin. Temps libre pour vous reposer. Nuit chez l'habitant.



**Jour 6 : 22 Nov 2018 - Ban Nong Ping – Thakhek**

15 minutes en kayak / 1 heure de tracteur / 4 heures de trekking / 4 heures de transfert  
Nous nous levons tôt pour prendre le petit déjeuner. À 8 heures nous ferons 500 mètres de kayak pour rejoindre un tracteur qui nous emmènera au point de départ de notre randonnée. Le trek est une balade de deux heures à travers une vieille forêt remplie d'oiseaux et mène jusqu'à une très grande cascade dans l'aire protégée nationale de Hin Namno. Un pique-nique est servi à la cascade. Nous retournons ensuite au départ sentier où le véhicule nous attendra pour nous ramener à Thakhek.



**Jour 7 : 23 Nov 2018 - Thakhek – Ban Konglor – Grotte Konglor**

Après le petit déjeuner, nous nous dirigerons vers le village de Kong Lor, environ 4h. À l'arrivée, vous ferez un court trajet en voiture (5-10 minutes) vers les Grottes de Kong Lor. Des gilets de sauvetage et des torches vous seront donnés avant de faire une courte promenade autour de l'entrée principale de la grotte. En entrant dans la grotte, vous embarquerez dans un bateau à longue queue qui vous mènera le

long d'un secteur souterrain de la rivière Hin Boun durant 7,5 km. Certains endroits de la grotte sont larges de 90m et hauts de 100m. La grotte est encore utilisée par les villageois comme une voie d'accès à la région (c'est beaucoup plus rapide que d'escalader les montagnes qui couvrent cette grotte). Une fois sorti de l'autre côté, vous pourrez vous arrêter pour un rafraîchissement puis marcherez jusqu'au village de Ban Nathan environ 1h au total, aller et retour ; c'est un village rural de tribus de Lao des plaines, très paisible. Appréciez le beau paysage et observez le mode de vie des villageois. Retour en bateau par la grotte de Ban Kong Lor. Nuit à village Kong Lor.

## PROGRAMME DU VOYAGE (suite)

## Jour 8 : 24 Nov 2018 - Ban Kong Lor – Vientiane



français et des influences américaines. Nuit à Vientiane.

Après le petit déjeuner, nous prenons la route vers le nord jusqu'à Vientiane la capitale du pays. Le trajet jusqu'à Vientiane prendra approximativement 5-6h ; vous passerez vers la plaine, vers le Mékong. Quelques arrêts pour faire des photos. A l'arrivée à Vientiane, installez-vous dans votre hôtel. Vous pourrez vous promenez le long du Mékong pour admirer le coucher du soleil. Vientiane est une charmante et fascinante capitale avec un mélange culturel intéressant entre Laotiens, thaïlandais, chinois, vietnamiens,

## Jour 9 : 25 Nov 2018 - Vientiane

Dans la matinée, nous visiterons d'abord Wat Si Muang, très connu pour son pouvoir surnaturel. Après, nous irons aux principaux sites de la capitale, y compris Wat Sisaket, le plus vieux temple avec des milliers de statues miniatures de Bouddha et l'ancien temple royal de Wat Phrakeo qui hébergeait la célèbre image du Bouddha d'Emeraude. En route vers l'icône nationale laotien, la célèbre structure sacrée de That Luang Stupa, vous aurez l'occasion de prendre quelques photos de l'imposant monument Patuxay, bien connu comme étant l'Arc de Triomphe de Vientiane. Dans l'après-midi, visite du parc de Bouddha et sa collection incroyable de sculptures bouddhistes et hindoues sur la prairie riveraine de Mékong, près du pont de l'amitié. Il y a environ 200 images religieuses datant de plus de 500 ans, créées par un moine mystérieux qui répandait sa philosophie de la vie et de révélait ses idées sur l'univers. Une vue spectaculaire sur le fleuve Mékong au coucher du soleil est un moyen idéal pour terminer la journée. Nuit à Vientiane.

## Jour 10 : 26 Nov 2018 - Vientiane – Vang Vieng

Nous quittons cette merveilleuse ville après le petit déjeuner pour notre voyage vers le nord sur la route no. 13. Nous allons voir les paysages spectaculaires de cette région montagneuse. Sur le chemin de Vang Vieng, nous pouvons faire un arrêt photo au pont français à Hin Heup et au marché du poisson à Ban Tha Hua. Nous atteignons notre destination finale dans l'après-midi, la petite ville de Vang Vieng, nichée dans un méandre de la rivière Nam Song. A l'arrivée à Vang Vieng, nous traverserons (...)



## PROGRAMME DU VOYAGE (suite)

(...) la rivière de Nam Song pour visiter la grotte de Tham Jang. Tham Chang (ou Jang) est devenu une maison pour les immigrés qui se sont installés près du sud du village de Meuang Xong pour cultiver des légumes. Les habitants ont trébuché dans la caverne pendant une guerre civile, en cherchant un abri dans la forêt profonde. Grâce au point de vue idéal depuis Vang Vieng, tout le village s'y serait déplacé pour éviter la guerre, et ils auraient



donné le nom à leur paradis « Tham Jang » (la grotte du repos). Des années plus tard au cours de l'ère coloniale, les locaux y retournaient pour cultiver les champs alentours et se baigner dans les bassins de la grotte où l'eau était si froide que l'on pouvait s'y geler les jambes. Les gens donnaient alors le nom « Tham Chang » à la grotte qui signifie « incapable de se déplacer » et ils n'avaient pas d'autres choix que de se « trainer » dans la grotte. À l'intérieur, vous trouverez de spectaculaires stalactites et stalagmites. Une fois redescendus, vous aurez la possibilité de nager dans l'eau de source naturelle. Vous prendrez des bateaux à longue queue (2 personnes par un bateau) pour une croisière d'environ 1 heure sur la rivière Nam Song, en profitant de la beauté des paysages. Vous vous reposerez pour le reste de la journée et profiterez du coucher de soleil sur la rivière Nam Song. Nuit à Vang Vieng.

Jour 11 : 27 Nov 2018 - Vang Vieng – ses environs

20 minutes de transfert / 2h de marche

Nous partons de l'hôtel, environ 14 km au nord de Vang Vieng, nous visitons la première grotte



de Tham Xang (grotte d'Elephant) qui se trouve sur la rive opposée de la Nam Song, c'est un site religieux important. Marchez ensuite jusqu'à la grotte Tham Hoi (grotte d'escargot) serpentant profondément dans la montagne. 45min d'exploration à travers de nombreux formations calcaires avec de magnifiques formations calcaires. Une autre piscine fraîche d'eau de source se trouve à l'embouchure de Tham Nam (grotte d'eau), bon endroit pour une baignade. Après le pique-nique, continuez (...)

## PROGRAMME DU VOYAGE (suite)

(...) la randonnée vers le village Hmong de Ban Phathao pour une visite à travers les champs de riz et les jardins potagers. L'après-midi, continuez à découvrir les paysages magnifiques autour de Vang Vieng en traversant la rivière de Nam Song pendant un court trajet en voiture à Tham Pou Kham (la grotte de Crabe d'or). Après avoir traversé un petit trou d'entrée, vous descendrez à 100 mètres dans le sol. La grotte s'élargit à l'intérieur et on y trouve une statue du



Bouddha couchée qui accueille les visiteurs dans ce lieu servant à la fois d'abri pour les chauves-souris, les gibbons, les singes et les antilopes. Tham Pou Kham offre plusieurs formations rocheuses humides, y compris une paire de « Crabe d'Or ». Après la découverte de la caverne, vous pourrez prendre une baignade froide dans le trou d'eau de la rivière Ka, appelé localement "Blue Lagoon". Vous aurez le reste de la journée pour vous détendre et admirer la beauté du paysage karstique. Nuit à Vang Vieng.

### Jour 12 : 28 Nov 2018 - Vang Vieng – Luang Prabang

Après le petit-déjeuner, nous commencerons notre expédition sur la nouvelle route vers le Nord jusqu'à Luang Prabang. Luang Prabang est peut-être la ville traditionnelle la mieux préservée de l'Asie du Sud Est. Nous passons certains paysages magnifiques avec un mélange de champs en terrasses sur les pentes escarpées et de villages de montagne, nous nous arrêterons dans quelques petits villages des tribus montagnards. Notre premier arrêt aujourd'hui est au village de tribus Khamu à Ban Phouhin Lekphay pour observer la vie quotidienne de la population locale et si c'est le jour de l'école, vous pourrez visiter une école primaire. Sur le chemin de Luang Prabang, vous aurez une vue panoramique au sommet de la montagne à 2000 mètres d'altitude. Arrivée à Luang Prabang en fin d'après-midi. Nuit à Luang Prabang.



### Jour 13 : 29 Nov 2018 - Luang Prabang – Grotte Pak Ou

Aujourd'hui, vous visiterez tout d'abord le Musée du Palais Royal qui accueille une gamme d'artefacts. Nous embarquerons ensuite pour une croisière sur le fleuve Mékong qui nous offre également une vue imprenable sur la campagne tranquille avant d'explorer les grottes mystérieuses de Pak Ou, deux grottes liées possédant des milliers statues de Bouddha en or laqué, de différentes formes et tailles, laissées par les pèlerins. Sur le chemin du retour, nous nous arrêtons au village de Ban Xanghai, où ils font la distillation du vin de riz local. (...)

## PROGRAMME DU VOYAGE (suite)

(...) Au retour en ville, nous visiterons le magnifique Wat Xiengthong, qui représente l'architecture laotienne classique. Ensuite, nous irons au Centre d'Art traditionnelle et d'ethnologie pour mieux comprendre les nombreuses cultures ethniques du Laos. De là, nous continuerons à visiter Wat Prabaht Tai pour profiter du coucher du soleil, cet endroit est vraiment paisible pour admirer la dernière beauté du jour. La visite se terminera après une visite du célèbre marché de nuit,



où vous pourriez trouver une belle collection de textiles faits à la main par les populations locales et les tribus de montagnes autour de Luang Prabang. Nuit à Luang Prabang.

#### Jour 14 : 30 Nov 2018 - Luang Prabang – Chutes Kuang Si

Une option : Démarrage matinale, vous offre une opportunité fantastique de participer aux rituels du matin des moines vêtus de safran pour la collection des offrandes (souvent sous la forme de riz gluant). Cette tradition est unique au Laos, étant la seule nation bouddhiste à conserver le rituel. De là, nous ferons une courte visite au marché local du matin près du Palais Royal. Après le petit déjeuner à l'hôtel, nous monterons les 329 marches menant au sommet de la colline Phousi pour une vue panoramique de la ville et le fleuve Mékong. Ensuite, nous visiterons Wat Visoun, datant de 1513 sous le règne du roi Wisunarat (Visoun), qui est le plus ancien temple de Luang Prabang et qui abritait autrefois le Bouddhas Prabang. Nous passerons directement à la belle chute de Kuang Si où vous pourrez vous rafraîchir avec une baignade dans les piscines naturelles ou marcher le long des sentiers de la forêt. Le Laos est reconnu pour ses produits artisanaux traditionnels, nous ferons une courte visite du Centre artisanal Ock Pop Tok où vous pourrez obtenir des informations à propos de la Soie, du tisserand et sur les artisanes qui y travaillent. Nuit à Luang Prabang.



artisanal Ock Pop Tok où vous pourrez obtenir des informations à propos de la Soie, du tisserand et sur les artisanes qui y travaillent. Nuit à Luang Prabang.

#### Jour 15 : 01 Dec 2018 - Luang Prabang / Paris

Journée libre à Luang Prabang. Transfert en fin d'après-midi à l'aéroport. Embarquement pour Paris. Nuit à bord.

#### Jour 16 : 02 Déc 2018 - Arrivée à Paris

- Sentier de randonnée
- Découverte du Laos
- 16 jours / 13 nuits

- Prix à partir de 1695 € pour l'adhérent et son conjoint
- Base : 15 participants minimum

## GRILLE TARIFAIRE

Prix basé sur un taux 0.81 € = 1 US\$

	Adhérent	Conjoint
Prix public	2 395 €	
<b>Tarif COS 38 QF ≤ 1000</b>	<b>1695 €</b>	<b>1695 €</b>
<b>Tarif COS 38 QF &gt; 1000</b>	<b>1895 €</b>	<b>1895 €</b>

## PRESTATIONS INCLUSES

- Le transport aérien (vols internationaux + vol domestique) et les transferts aéroport
- Les transports terrestres et transfert en véhicule privatisé
- Hébergement en chambre double/ twin à l'hôtel avec petit déjeuner
- 1 nuit chez l'habitant au village Nong Bing
- Excursions et activités indiqués dans le programme.
- Guide Francophone
- Frais d'entrée dans les sites indiqués
- Les repas compris dans le programme

## PRESTATIONS NON INCLUSES

- L'assurance "Multirisque +" au tarif de +3,5% du séjour à souscrire à l'inscription
- L'assurance "Annulation +" au tarif de + 2,5% du séjour à souscrire à l'inscription
- Les dépenses personnelles et les pourboires (facultatif et à votre convenance)
- Les boissons (eau minérale, sodas...)
- Les repas des J1, J3 puis J7 à J16
- Le déjeuner du J6
- Les entrées dans les sites non mentionnés au programme

## BON À SAVOIR

Passeport **dont la validité est supérieure à 6 mois après le retour**

Monnaie différente : Kip laotien

Décalage horaire hiver : 6 heures

Climat en novembre : tropical

## REPAS et EAU

Les repas libres laissent la possibilité aux voyageurs d'aller à la rencontre des laotiens et leur culture culinaire. Le guide vous indiquera toujours les bonnes adresses. Comptez 2€ à 12€ par repas.

Il est facile de s'approvisionner en eau minérale pendant le séjour.

Tétraktys est une ONG de développement local implantée dans les Alpes. Depuis 24 ans, son ambition est d'exporter à l'international les savoir-faire alpins en matière de développement rural et de proposer une approche professionnelle du développement des territoires. Tétraktys est aujourd'hui au centre d'un réseau régional de compétences : élus et collectivités de la montagne, entreprises innovantes, professionnels du tourisme, universités et établissements scolaires, institutions et associations.



## NOTRE TOUR OPÉRATEUR

### POINT-VOYAGES

**Point-Voyages** est une marque de la SAS Point-Afrique Voyages, qui elle-même, appartient à 100% à une coopérative de voyageurs - Point-Afrique Développement - créée en 1996 autour de Maurice Freund, ancien fondateur du Point-Mulhouse - l'entreprise qui a rendu possible le vol charter en France.

**L'éthique** est inscrite au cœur même du projet de Point-Voyages par sa conception même du tourisme : s'il s'agissait simplement de permettre au consommateur occidental de satisfaire son envie d'exotisme, Point-Voyages n'aurait jamais vu le jour. Pour Point-Voyages, **le tourisme n'a de sens que s'il permet une véritable rencontre, assurant aussi des retombées économiques réelles pour les populations locales**. Par exemple, Point-Voyages a toujours privilégié un hébergement direct auprès de l'habitant ou dans de petites structures autogérées. De même, ils choisissent, chaque fois que c'est possible, la randonnée plutôt que tout autre moyen de déplacement parce qu'elle constitue le mode de prise de contact le moins intrusif qui soit et le plus à même de créer de réels échanges de qualité avec les populations. Point-Voyages s'est toujours adressé à des guides locaux et non européens : qui mieux que celui qui est né, a grandi et travaillé dans une région, est à même de vous la faire découvrir et aimer ? Evidemment, ces choix éthiques ne sont possibles que s'ils sont compris et acceptés par les voyageurs.

4 avenue Félix Chalamel  
07700 Bourg-Saint-Andéol



## LES TARIFS S'APPLIQUENT À.

**Le tarif COS 38 s'applique à l'adhérent et son conjoint.**

Le prix public s'applique à l'enfant de l'adhérent ou à toute personne extérieure souhaitant profiter de ce voyage.

Tous les tarifs sont sous réserve de modifications (hausse de carburant, hausse des taxes, changement de compagnie aérienne, etc...).

## LES RÈGLEMENTS

Vous pouvez payer par chèque bancaire ou postal à l'ordre du COS 38. Les chèques vacances sont acceptés au plus tard un mois avant le départ (envoi au COS 38 en recommandé avec AR)

Les règlements seront étalés sur la base d'un acompte et d'un échancier sur 5 mois (dernier chèque encaissé le 03/10/2018).

L'intégralité des chèques sera demandé par le COS 38 lors de la confirmation d'inscription. Les chèques seront encaissés au 03 de chaque mois.



**Quand vous inscrire ?** Votre demande d'inscription doit arriver en **date limite le 30 avril 2018** au COS 38.

**Le passeport ?** Chaque participant doit être muni d'un **passeport dont la validité est supérieure à 6 mois après le retour**. Les participants de nationalité autre que française prendront contact avec leurs ambassades et consulats afin de s'assurer des conditions d'entrée sur le territoire Israélien. Point-Voyages et le COS 38 ne seront pas responsable d'un refus d'entrée sur le territoire israélien.

**Le tarif ?** Si le groupe est inférieur à 15 participants, le tarif sera recalculé au nombre de participants.

**Où récupérer votre fiche d'inscription ?** À la fin de cette brochure, vous trouverez la fiche d'inscription. Mais vous pouvez aussi la demander auprès de votre correspondant du Comité des Œuvres Sociales de l'Isère de votre collectivité ou établissement employeur. Il est possible de télécharger cette fiche sur le site [www.cos38.com](http://www.cos38.com).

### **Comment vous inscrire ?**

- 1/ Remplissez la fiche d'inscription. ATTENTION ! Il faut impérativement remplir toutes les lignes concernant l'information sur l'adhérent. **Cochez le circuit souhaité.**
- 2/ Joignez un chèque d'acompte représentant 30% du prix du séjour (à l'ordre du COS 38) et rajoutez la photocopie du passeport de chaque participant.
- 3/ Envoyer votre fiche d'inscription au COS 38.

**Toute demande d'inscription est ferme et définitive. L'absence d'acompte annule votre inscription.**

### **Après votre demande d'inscription**

**1/ La sélection** Les places des participants sont limitées. Le COS 38 mettra en place des critères de sélection dans le cas où le nombre de demande d'inscription dépasserait le nombre de places disponibles.

**Les adhérents retraités** pourront s'inscrire mais ils ne seront pas prioritaires par rapport aux adhérents en activité. Ils bénéficieront d'une participation de 300€ sur le tarif normal pour eux et de 150€ pour leur conjoint..

**2/ La confirmation d'inscription** Une confirmation d'inscription vous sera envoyée le 30 avril 2018 (sous réserve d'obtenir le nombre minimum de participants).

**Date limite d'inscription : le 30/04/2018 (date de réception au COS 38)**

Joindre avec ce bulletin d'inscription un acompte de 30% du prix du séjour à l'ordre du COS 38 (chèques vacances acceptés à envoyer en recommandé avec AR) et la copie du passeport (valable 6 mois après le retour) de chaque participant.

**Important : ce bulletin doit être renvoyé au COS 38.**

PALESTINE du 03 au 11 nov 2018

LAOS du 17 nov au 02 déc 2018

### ADHÉRENT

NOM de l'adhérent : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

CP : ..... Ville : .....

Téléphone portable : \_\_/\_\_/\_\_/\_\_/\_\_/\_\_ Domicile : \_\_/\_\_/\_\_/\_\_/\_\_/\_\_

E-mail : .....@.....

Collectivité : .....

### LES PARTICIPANTS

Merci de préciser la date de naissance de chaque participant et de préciser si un autre participant est adhérent au COS 38

NOM Prénom (Adhérent) : ..... Date Naissance : \_\_/\_\_/\_\_

NOM Prénom (Conjoint) : ..... Date Naissance : \_\_/\_\_/\_\_

NOM Prénom (Autre) : ..... Date Naissance : \_\_/\_\_/\_\_

### TYPE DE CHAMBRE

- DOUBLE  TWIN (2 lits séparés)
- INDIVIDUELLE (supplément obligatoire de 120€ pour la Palestine et 320€ pour le Laos)
- CHAMBRE à partager
- Je m'inscris seul(e), mais donne mon accord pour partager une chambre.
- Je m'inscris seul(e), mais souhaite partager ma chambre avec la personne suivante (préciser nom/prénom/type de chambre) :

.....

### SOUSCRIPTION ASSURANCE ANNULATION

**Il est de la responsabilité du voyageur d'avoir une assurance voyage. Il est fortement recommandé de prendre une assurance adaptée avant le départ.**

- OUI je souscris à l'assurance "Multirisque +" au tarif de + 3,5% du séjour à souscrire à l'inscription
- OUI je souscris à l'assurance "Annulation +" au tarif de + 2,5% du séjour à souscrire à l'inscription
- NON je ne souscris pas à l'assurance



## **Comité des Oeuvres Sociales de l'Isère**

416 rue des universités - CS 70098

38401 ST MARTIN D'HÈRES CEDEX

### **Le COS 38 vous accueille...**

du lundi au jeudi : de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h

le vendredi : de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h

### **Contactez-nous...**

Lundi, mardi, jeudi : de 9h à 12h et de 13h30 à 16h

Tél. : 04 76 09 22 57

Fax. : 04 76 09 17 38

Courriel : [direction@cos38.com](mailto:direction@cos38.com)

Site : [www.cos38.com](http://www.cos38.com)

Extranet pour nos correspondants :

<http://svrcos38.cos38.com>