

LE MÉKONG, LENTEMENT

Laos

Le seul pays de la région qui récompense la lenteur : des journées sur le fleuve, l'aumône à l'aube, et un nord accessible en bateau.

- p. 26 Le sélecteur d'itinéraire : fleuve ou boucle, trouvez le vôtre en un coup d'œil
- p. 33 Ce que coûte vraiment une journée, présenté comme un ticket de caisse
- p. 41 La vraie histoire de sécurité propre au Laos : les UXO

49 PAGES

PRIX EN EUR

E-VISA OU VISA À L'ARRIVÉE

ÉDITION 2026.06

Pour commencer

La forme d'un voyage au Laos, ce qu'il coûte, ce qu'il faut régler en premier

LE MÉKONG, EN BATEAU LENT



Le Laos est le pays que ses voisins traversent, et c'est exactement pour cela qu'il reste tel que les voyageurs souhaiteraient que les autres le soient encore. Il suit globalement le fleuve vers le sud : l'ancienne ville royale de Luang Prabang, le pays karstique autour de Vang Vieng, la capitale discrète de Vientiane, puis les îles où le Mékong se divise en quatre mille morceaux. Ce guide est construit autour de cette ligne, du nord au sud, ce que coûte chaque étape, et la poignée de choses à régler avant de partir. Le tout hors ligne, dans votre poche.

La forme d'un voyage

La plupart des voyages suivent la ligne du Mékong : Luang Prabang pour les temples et la cuisine, le fleuve vers le nord pour les journées lentes, Vang Vieng pour le karst, Vientiane pour repartir. Ajoutez le sud profond pour le café et les îles si vous avez deux semaines.

Ce que coûte une journée

Le voyage en sac à dos tourne autour de 20 EUR par jour, le milieu de gamme environ 41 EUR, chiffres relevés en mai 2026. Le ticket de caisse complet, du lit au dernier verre, est détaillé page 39.

À régler avant de partir

Le Laos est l'un des derniers pays à offrir le visa à l'arrivée, mais l'e-visa est plus fluide. Ajoutez une assurance voyage et une eSIM. La page 41 liste les quatre réservations à faire tôt.

AUMÔNE À L'AUBE, LUANG PRABANG



CHUTES DE KUANG SI



COMMENT FONCTIONNENT LES LIENS

Certains liens de réservation rapportent une commission à Pack Lightly, sans coût supplémentaire pour vous. Le détail complet figure sur la dernière page.

Sommaire

touchez une ligne pour y aller directement

01	Le pays	06
02	Où aller	08
03	Que faire	18
04	Itinéraires	25
05	Quand partir	31
06	Pratique	35
07	Sécurité et bon sens	40
08	Outils, fiches imprimables, sources	44

ACCÈS RAPIDES

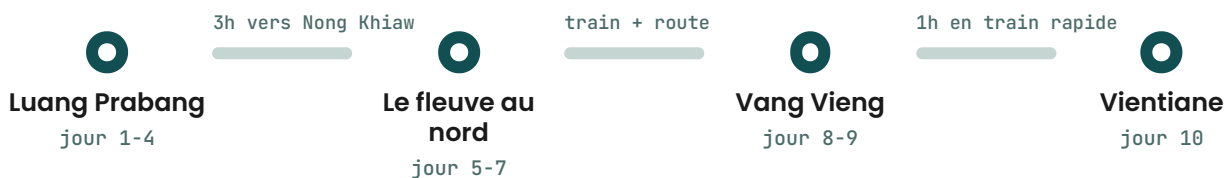
	Le sélecteur d'itinéraire, 8 parcours	26
	Ce que coûte vraiment une journée	33
	La seule histoire de sécurité qui compte : les UXO	41

Votre voyage en une page

10 à 14 jours - 18 à 110 EUR/jour - idéal nov. à mars

Si vous ne lisez qu'une seule page, que ce soit celle-ci. La ligne descend le Mékong vers le sud : Luang Prabang, le fleuve au nord pour les journées lentes, Vang Vieng, puis Vientiane pour repartir. Établissez votre budget à partir des barres ci-dessous, pas des tarifs boutique. Réservez les trois éléments en bas à droite juste avant de partir : tout le reste est moins cher et plus simple à organiser sur place.

L'ITINÉRAIRE



BUDGET PAR JOUR

Sac à dos		18 EUR
Standard		41 EUR
Confort		110 EUR

À RÉSERVER EN PREMIER

- 01 Vols internationaux, 6 à 8 semaines avant **Skyscanner**
- 02 Le bateau lent ou le train rapide, quelques jours avant **12Go**
- 03 eSIM, à installer avant le départ **Saily**

MEILLEURS MOIS



Le Laos en un coup d'œil

scores 0-100 - données de l'outil comparateur de destinations Pack Lightly

FICHE DE SCORE

Budget accessible		90
Accueil		85
Rythme détendu		85
Nature		80
Culture		80
Infrastructure touristique		40

Voyage économique	18 EUR/jour
Milieu de gamme	41 EUR/jour
Luxe	110 EUR/jour

VOYAGE LENT

CULTURE

NATURE

FLEUVES

AVENTURE

source : outil comparateur de destinations, 2026-06

SIX IMAGES DU VOYAGE

LUANG PRABANG



NONG KHIAW, NAM OU



VANG VIENG



AUMÔNE À L'AUBE



CAFÉ DU BOLAVEN



4000 ÎLES



01

Le pays

Ce qu'est le Laos, ce qu'il n'est pas, qui y voyage, et les trois tronçons de la ligne du Mékong à connaître avant de choisir vos dates.

DANS CE CHAPITRE

Un fleuve, trois tronçons, quatre profils de lecteurs 07

Ce qu'est le Laos

7,5 M d'habitants - pays enclavé - le cœur lent de la région

Un pays enclavé d'environ 7,5 millions d'habitants, encadré par la Thaïlande, le Vietnam, la Chine, le Myanmar et le Cambodge, et traversé de bout en bout par le Mékong. Vientiane est la capitale et l'une des plus tranquilles d'Asie, davantage une ville en bord de fleuve qu'une métropole. Le Laos n'a pas de littoral, pas de métro, et jusqu'en 2021 pas de train rapide. Ce qu'il a, c'est du temps. L'infrastructure est réduite par conception et par histoire, le rythme est réellement plus lent qu'en Thaïlande ou au Vietnam, et la récompense est un pays qui garde un air non pressé. Le revers de la médaille : les distances sont longues, les routes sont des routes de montagne, et il faut composer avec la saison plus qu'ailleurs dans la région.

CAPITALE

Vientiane

~9M sur tout le pays

POPULATION

7,5M

~65% bouddhiste

DEVISE

LAK

USD largement accepté

MEILLEURS MOIS

Nov-Mars

frais et sec

TROIS TRONÇONS DE LA LIGNE

NONG KHIAW, NAM OU

Nord : Luang Prabang et les rivières

temples - montagnes - frais nov.-fév.

Le cœur du voyage. La ville royale et les villages de la rivière Nam Ou, Nong Khiaw et Muang Ngoi. La partie la plus lente et la plus belle du pays.

VANG VIENG

Centre : Vang Vieng et Vientiane

karst - capitale - le train rapide

Le milieu de la ligne, désormais à une heure grâce au chemin de fer Chine-Laos. Karst et montgolfières à Vang Vieng, calme en bord de fleuve dans la capitale.

CAFÉ DU BOLAVEN

Sud : le Bolaven et les 4000 îles

café - cascades - îles à hamac

Le sud profond : le plateau frais du café au-dessus de Pakse, puis Si Phan Don, où le Mékong se divise en quatre mille îles à la frontière cambodgienne.

PLAINE DES JARRES

Est : Phonsavan et les boucles

histoire - boucles à moto - peu de touristes

Le détour pour les voyageurs qui reviennent : la Plaine des Jarres à l'est, la boucle de Thakhek au centre. Routes vides, véritable histoire, pas de foule.

À QUI S'ADRESSE CE GUIDE

Premier voyage, en douceur

10 jours, la ligne du Mékong, les journées sur le fleuve plutôt que les listes à cocher.

Routard en Asie du Sud-Est

20 EUR par jour, le bateau lent en entrée, direction la Thaïlande ou le Vietnam.

En couple ou passionné de culture

2 semaines, lodges boutique en bord de fleuve, temples et café.

Amateur de boucles à moto

Thakhek ou Bolaven à moto, grottes et cascades.

02

Où aller

Huit lieux le long d'un même fleuve. Lisez la ligne du nord au sud : plus vous descendez, plus c'est lent et moins vous croisez de voyageurs.

DANS CE CHAPITRE

Luang Prabang	09
Nong Khiaw et Muang Ngoi	10
Vang Vieng	11
Vientiane	12
4000 îles	13
Le plateau des Bolovens	14
Plaine des Jarres	15
Thakhek et Kong Lor	16
Où s'installer, sur la carte	17

Luang Prabang

Le nord - 3-4 nuits - idéal nov.-fév.



Luang Prabang est la raison pour laquelle la plupart des voyageurs viennent au Laos, et elle le mérite. Une presqu'île où la Nam Khan rejoint le Mékong, toute une ville classée UNESCO faite de temples dorés et de maisons de style franco-lao, entourée de collines vertes et dominée par le mont Phousi. Elle est assez petite pour se traverser à pied en vingt minutes, et c'est bien là l'idée : vous adoptez son rythme dès le premier jour. Les matinées commencent par la procession des aumônes avant l'aube, puis un café en bord de fleuve.

Trois nuits est un minimum, quatre est idéal. Le premier jour, ce sont les temples à pied, en commençant par Wat Xieng Thong. Le deuxième jour, c'est la cascade de Kuang Si, des bassins turquoise où l'on peut nager, avec le sanctuaire d'ours à l'entrée. Le troisième jour, c'est le fleuve : une croisière au coucher du soleil, ou le bateau jusqu'aux grottes de Pak Ou tapissées de milliers de statues de Bouddha. Grimpez au sommet du mont Phousi pour la dernière lumière de votre dernier soir.

Wat Xieng Thong

Le temple royal du XVI^e siècle à la pointe de la presqu'île, or sur noir, le plus beau du pays.

Chutes de Kuang Si

Bassins turquoise en gradins à 30 km ; nagez dans les niveaux inférieurs, grimpez jusqu'en haut.

Mont Phousi

328 marches au-dessus de la ville ; le coucher de soleil attire la foule, le lever de soleil est pour vous seul.

Marché de nuit

Rue Sisavangvong à la tombée de la nuit ; textiles Hmong, aucun forcing commercial, et l'allée du buffet à 1,40 EUR.



L'aumône à l'aube est un rite religieux, pas un spectacle. Observez depuis l'autre côté de la rue, n'utilisez pas de flash, et ne participez que si vous connaissez l'étiquette décrite page 22.



Kuang Si est le plus fréquenté entre 11h et 14h, avec les cars de tour organisé. Allez-y à l'ouverture ou en fin d'après-midi pour avoir un bassin presque pour vous seul.

POUR ALLER PLUS LOIN

Le guide complet de [Luang Prabang](#) classe les incontournables, la page [Kuang Si](#) donne le bon timing, et la page [mont Phousi](#) couvre l'ascension.

Nong Khiaw et Muang Ngoi

Le nord lent - 2-3 nuits - le meilleur du voyage pour beaucoup



Trois heures au nord de Luang Prabang, la rivière Nam Ou s'ouvre un chemin entre des parois calcaires et le pays passe encore une vitesse. Nong Khiaw est un pont, une route et une rangée de bungalows en bord de rivière sous des falaises qui s'illuminent au crépuscule. La montée au point de vue au-dessus de la ville est une heure raide et suante pour le meilleur panorama du Laos : la rivière qui serpente entre les tours karstiques. La plupart des voyageurs qui y arrivent regrettent de ne pas y rester plus longtemps.

Muang Ngoi est un cran plus lent encore : une heure en amont en bateau, sans route directe jusqu'à récemment, une seule allée sablonneuse bordée de guesthouses et de hamacs. Il n'y a rien à faire, et c'est bien tout l'intérêt. Marchez jusqu'aux grottes où les villageois se sont abrités pendant la guerre, faites du kayak jusqu'à Nong Khiaw, et laissez passer une journée sans plan.

Point de vue de Nong Khiaw

Pha Daeng Peak, l'heure raide qui récompense d'un seul panorama.

Le bateau vers Muang Ngoi

Une heure en amont sans alternative routière ; le trajet est l'attraction en soi.

Hundred Waterfalls

Une escalade guidée le long d'un escalier de cascades ; pieds mouillés, une demi-journée, ça vaut le coup.



Le point de vue de Nong Khiaw est une vraie montée : 1h30, glissant après la pluie, entrée à 20 000 kip. Partez avant 7h pour éviter la chaleur.



Les bateaux vers Muang Ngoi ne partent que le matin et en début d'après-midi, environ une heure de trajet, et affichent complet en haute saison. Achetez le billet la veille.

À LIRE AUSSI

La ville dans le [guide de Nong Khiaw](#), la montée sur la [page du point de vue](#), et le village en amont dans le [guide de Muang Ngoi](#).

Vang Vieng

Le centre du pays • 2 nuits • karst, montgolfières et une réputation assainie



VANG VIENG, NAM SONG

Dans les années 2000, Vang Vieng était devenue synonyme d'excès routard : le tubing sur la Nam Song entre les bars au bord de l'eau, avec un véritable bilan de morts à la clé. Cette époque est révolue. Les bars ont été fermés, la ville s'est réinventée autour du paysage qui l'entoure, et il reste l'une des vallées karstiques les plus spectaculaires d'Asie. La rivière reste l'attraction principale, désormais pour le kayak et un tubing plus tranquille : les matinées sont réservées aux montgolfières qui survolent les pitons rocheux au lever du soleil.

Deux nuits suffisent. Louez un scooter pour la boucle des lagon bleus et des grottes à l'ouest de la ville, grimpez au point de vue de Nam Xay ou Pha Ngern pour la photo que tout le monde vient chercher, et prenez la montgolfière ou le paramoteur au lever du jour si le budget le permet. Le train rapide place désormais Vang Vieng à une heure de Luang Prabang comme de Vientiane : c'est donc une étape intermédiaire facile plutôt qu'un détour.

Point de vue de Nam Xay

La photo culte de la moto sur la crête au-dessus de la vallée : raide, matinal, mais ça vaut la sueur.

Lagons bleus et grottes

Faites la boucle en scooter : baignade dans les bassins frais, lampe frontale pour Tham Phu Kham.

Kayak sur la Nam Song

La rivière, mais version raisonnable : une demi-journée de pagaie entre grottes et karst, sans tournée de bars.

Montgolfière au lever du jour

La dépense qui marque le voyage pour beaucoup : la vallée se remplit de pitons et de brume.



Les lagon bleus font payer une petite entrée et se remplissent dès la mi-journée avec les cars de tourisme. Préférez le lagon 3 ou 5 au célèbre lagon 1 pour avoir de l'espace.



Les montgolfières volent au lever et au coucher du soleil, uniquement en saison sèche, pour environ 83 EUR. Réservez la veille et vérifiez la météo.

À LIRE SUR LE SITE La ville dans le [guide de Vang Vieng](#), l'ascension dans la page du [vol en montgolfière](#), et la baignade en grotte dans la page [Tham Phu Kham](#).

Vientiane

la capitale • 1 à 2 nuits • la capitale la plus tranquille d'Asie



PHA THAT LUANG, STUPA DORÉ

Vientiane est une capitale qui ressemble davantage à une grande ville de bord de fleuve, et la plupart des voyageurs ne lui accordent qu'une nuit à l'aller ou au retour. C'est à peu près suffisant, mais ce n'est pas rien pour autant. Le stupa doré de Pha That Luang est le symbole national, Wat Sisaket abrite des milliers de petites statues de Bouddha dans son cloître, et l'arc du Patuxai offre une vue sur la ville depuis son sommet. La promenade du Mékong au coucher du soleil, avec la Thaïlande sur l'autre rive, est le lieu où toute la ville vient manger.

L'étape à ne surtout pas manquer est le centre COPE, un petit musée gratuit consacré aux bombes non explosées qui jonchent encore le pays et aux personnes qui fabriquent des prothèses pour les survivants. Cela recontextualise tout le voyage, et le sujet est traité en détail page 45. Accordez à la capitale un après-midi tranquille et une soirée : c'est l'atterrissage en douceur avant un vol, pas une destination à expédier.



Le centre COPE est gratuit et ouvert tous les jours. Comptez une heure : c'est l'heure la plus importante de la capitale.



La gare du train rapide se trouve à 10 km du centre-ville. Prévoyez 30 minutes de tuk-tuk ou de navette, et ne coupez pas trop juste pour les départs.

Pha That Luang

Le stupa doré figurant sur le sceau national : superbe en fin d'après-midi.

Wat Sisaket

Le plus ancien temple encore debout, dont les murs du cloître sont couverts de Bouddhas.

Centre COPE

Gratuit, bouleversant, essentiel : l'histoire des munitions non explosées racontée par ceux qui la vivent.

Promenade du Mékong

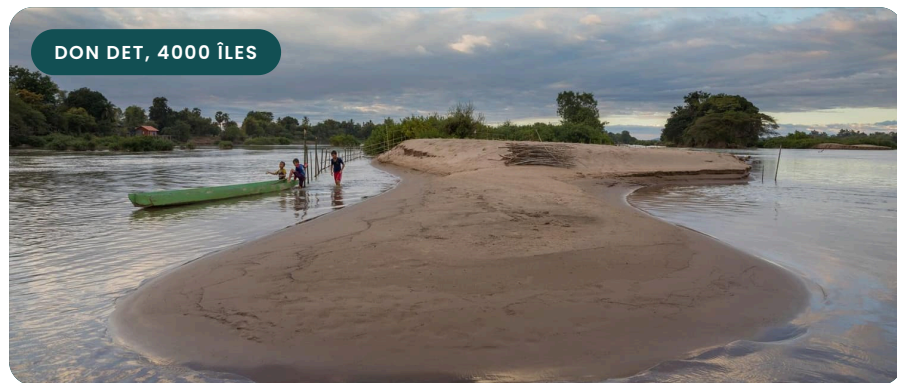
Le marché nocturne et les stands de nourriture le long du fleuve au coucher du soleil.

LE TABLEAU COMPLET

Les incontournables dans le [guide de Vientiane](#), le stupa dans la page [Pha That Luang](#), et le musée dans la page du [centre COPE](#).

Si Phan Don, les 4000 îles

L'extrême sud • 2 à 3 nuits • là où le voyage s'arrête complètement



DON DET, 4000 ÎLES

À la frontière cambodgienne, le Mékong s'étale sur près de sept kilomètres de large et se fragmente en un labyrinthe de chenaux et d'îlots, quatre mille en saison des pluies. Don Det et Don Khon sont les deux îles où l'on séjourne : bungalows sur pilotis avec hamacs, vestiges rouillés du chemin de fer colonial français, et un rythme si lent qu'il en devient un défi. Il n'y a pas vraiment de vie nocturne, et c'est justement tout l'intérêt. On pédale sur les pistes en terre entre les deux îles, on nage au pied des rochers, et on regarde le fleuve couler.

Les deux choses à faire absolument : les chutes de Li Phi et de Khone Phapheng, les plus puissantes d'Asie du Sud-Est en volume d'eau, tonitruantes en saison des pluies, et l'excursion en bateau à l'aube pour tenter d'apercevoir les derniers dauphins de l'Irrawaddy dans les bassins profonds près de la frontière. Si Phan Don est le point final naturel d'un itinéraire dans le sud, ou le point de passage vers le Cambodge pour un circuit terrestre.

Chutes de Khone Phapheng

Les plus grandes chutes en volume de la région : une puissance brute en saison des pluies.

Vélo de Don Det à Don Khon

Traversez le vieux pont ferroviaire français : une boucle plate entre rizières et rapides de Li Phi.

Bateau à l'aube pour les dauphins

Les bassins frontaliers au premier jour, pour espérer apercevoir les derniers dauphins de l'Irrawaddy.



Don Det fonctionne au rythme de l'île et en espèces. Des distributeurs existent désormais mais tombent souvent en panne : emportez des kips depuis Pakse par sécurité.



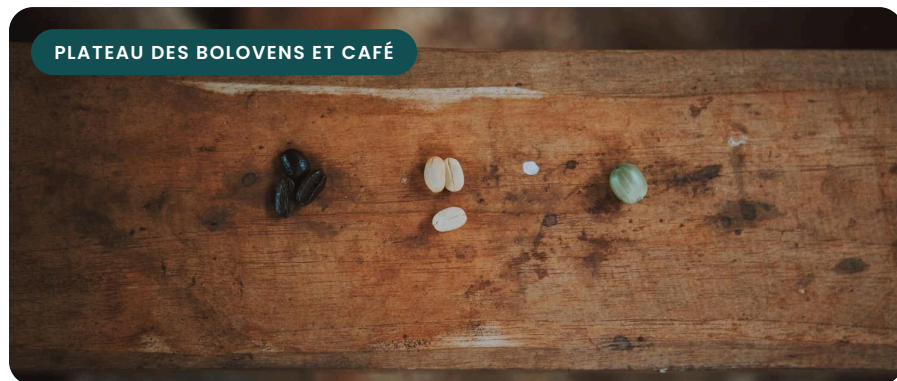
L'excursion aux dauphins se fait à l'aube et l'observation n'est jamais garantie : il en reste moins d'une douzaine. Gérez vos attentes.

POUR ALLER PLUS LOIN

Les îles dans le [tour d'horizon de Si Phan Don](#), les chutes dans la page des [chutes de Khone Phapheng](#), et l'excursion dauphins dans la page [Don Det](#).

Le plateau des Bolovens

Le sud • boucle de 2 à 3 jours depuis Pakse • café et cascades



Au-dessus de la ville méridionale de Pakse, le terrain s'élève vers un plateau volcanique frais, et la température chute avec l'altitude. Le plateau des Bolovens est le Laos le plus gratifiant pour l'effort fourni : le café qui alimente la moitié du pays y pousse, les cascades sont les plus hautes et les moins fréquentées du pays, et la route en boucle qui les relie est l'un des plus beaux itinéraires à moto de la région. On loue une semi-automatique à Pakse, on trace une boucle de deux ou trois jours, et on roule entre chutes d'eau et plantations.

Tad Fane est la vedette : une double colonne d'eau qui plonge sur plus de 100 mètres dans une gorge, avec une tyrolienne pour les plus audacieux. Tad Yuang et Tad Lo sont les baignables, Tad Lo avec un village d'auberges pour couper la boucle en deux. Arrêtez-vous dans une ferme au bord de la route pour une tasse de café tiré de grains cultivés dans le champ derrière vous. C'est le coin du Laos que la plupart des voyageurs sautent, et que ceux qui l'ont parcouru placent en tête de leur classement.

Tad Fane

Chutes jumelles de 100 m dans une gorge : le resort avec vue et la tyrolienne au-dessus.

Tad Lo

L'étape nocturne : une chute basse, un village, et la soirée la plus paisible de la boucle.

Plantations de café

Torréfacteurs au bord de la route et visites de plantations : la tasse est plus fraîche que tout ce qu'on trouve chez soi.



Louez la moto avec un vrai casque et vérifiez les freins : les routes du plateau sont bonnes mais les descentes qui en sortent sont abruptes.



Le plateau est frais, voire froid la nuit en décembre. Prenez une couche supplémentaire : les motards sous-estiment le froid au Laos et le regrettent là-haut.

PLUS DE DÉTAILS

L'itinéraire dans la page du [plateau des Bolovens](#), la chute vedette dans la page [Tad Fane](#), et l'étape baignade dans la page [Tad Yuang](#).

La plaine des Jarres

L'est du pays · Phonsavan, 1 à 2 nuits · pierre ancienne et guerre récente



Dispersées dans les prairies d'altitude autour de Phonsavan se trouvent des milliers de jarres de pierre sculptées, certaines hautes de deux mètres, façonnées il y a plus de deux mille ans dans un but que les archéologues débattent encore : des urnes funéraires, selon l'hypothèse la plus probable. C'est un site classé UNESCO, l'un des plus énigmatiques d'Asie, et on y parcourt souvent un champ de jarres presque seul. Trois sites sont déminés et sécurisés, balisés par des pierres peintes qui indiquent où il est sûr de marcher.

Ce détail est la seconde moitié de l'histoire. Cette province a été le territoire le plus bombardé de la guerre secrète, et les champs de jarres se trouvent parmi des cratères et des munitions non explosées toujours en cours de déminage. Le même voyage vous enseigne l'histoire ancienne et récente du pays en une seule après-midi. Phonsavan est un long détour vers l'est, réservé aux seconds voyages et aux amateurs d'histoire, accessible par un bus sinueux ou un court vol intérieur.

Site 1

Le plus grand champ, le plus proche de la ville, avec les plus grosses jarres et une grotte.

Sites 2 et 3

Champs de colline et de prairie, plus tranquilles, accessibles en une demi-journée de tuk-tuk ou de scooter.

Bureau d'information du MAG

Le bureau de déminage en ville explique le système de balisage et le travail en cours.



Restez entre les bornes du MAG (Mines Advisory Group) sur les sites des jarres. Les sentiers déminés sont sûrs, le sol à côté ne l'est pas toujours.

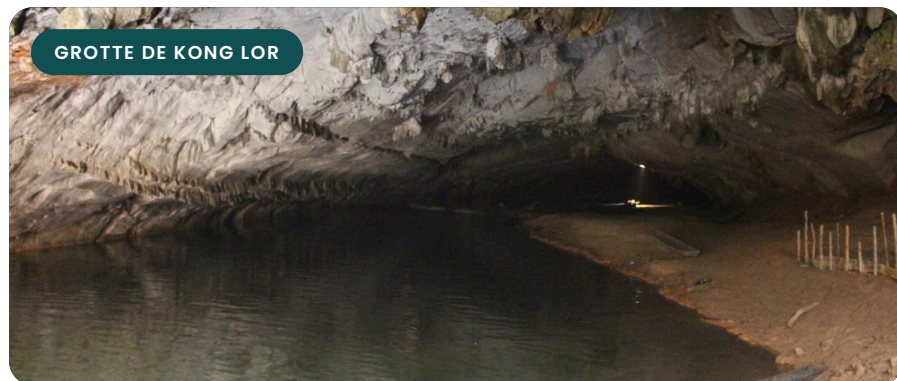


Un vol matinal depuis Vientiane vous évite un long trajet en bus de montagne. Phonsavan mérite une journée, pas une visite bâclée.

POUR ALLER PLUS LOIN Les champs de jarres dans le [tour d'horizon de la plaine des Jarres](#) et la ville qui ancre le voyage dans la page [Phonsavan](#).

Thakhek et la grotte de Kong Lor

Le centre du pays • boucle de 3 à 4 jours • le grand itinéraire moto du Laos



GROTTE DE KONG LOR



La traversée en bateau de Kong Lor prend au sérieux gilets de sauvetage et sac étanche : le niveau de l'eau varie et l'obscurité est totale.



La boucle demande une semi-automatique et un peu de confiance : la route est goudronnée mais longue, avec des trous d'approvisionnement en carburant. Prévoyez un litre de réserve.

La boucle de Thakhek est l'autre grand itinéraire à moto du Laos, un circuit de trois ou quatre jours depuis la ville fluviale de Thakhek à travers des paysages karstiques, des grottes et des réservoirs isolés hérissés d'arbres morts noyés. Les motards la classent au-dessus de celle des Bolovens pour sa variété : tunnels calcaires, points de vue, sources chaudes, et villages où cette boucle est la seule raison pour laquelle un étranger s'arrête un jour.

La raison d'être de cette boucle, c'est Kong Lor, une grotte fluviale de sept kilomètres et demi que l'on traverse en bateau à longue queue dans l'obscurité totale, la lampe frontale du batelier comme seule lumière, jusqu'à émerger à la lumière du jour de l'autre côté de la montagne. C'est l'une des demi-heures les plus extraordinaires d'Asie du Sud-Est. On peut faire la boucle complète en moto, ou simplement s'y rendre en bus pour un aller-retour à la grotte : dans les deux cas, cela mérite un second voyage, ou un premier voyage plus long.

Grotte de Kong Lor

7,5 km en bateau à travers une montagne, dans le noir, vers la lumière. La raison même de venir ici.

Les points de vue de la boucle

Forêts noyées, tunnels karstiques et le réservoir de Nakai : trois ou quatre jours de route déserte.

La ville de Thakhek

Le point de départ et d'arrivée au bord du fleuve : louez ici, partez, et dormez une nuit avant la boucle.

À LIRE ENSUITE

La ville et l'itinéraire dans le [tour d'horizon de Thakhek](#), la grotte dans la page [grotte de Kong Lor](#), et le village à son entrée dans la page [Ban Kong Lor](#).

Où s'installer, selon ce que vous cherchez

un fleuve, huit bases • lisez la colonne qui vous intéresse

Le Laos se parcourt comme une longue ligne droite, donc la question n'est presque jamais quelle région, mais jusqu'où vous avez le temps d'aller. La matrice ci-dessous remplace trois pages de texte : choisissez la colonne qui compte pour vous, lisez de haut en bas, et les meilleures bases remontent naturellement. Rien ici n'exige de jongler avec la mer ou la saison comme les îles plus au sud : la vraie variable, c'est le temps de route que vous acceptez.

BASE	RÉGION	CULTURE	NATURE	LENTEUR	FACILITÉ
Luang Prabang	Nord	●●●	●●○	●●○	●●●
Nong Khiaw	Nord	●○○	●●●	●●●	●●○
Vang Vieng	Centre	●○○	●●●	●○○	●●●
Vientiane	Centre	●●○	●○○	●○○	●●●
Si Phan Don	Sud	●○○	●●○	●●●	●○○
Bolovens (Pakse)	Sud	●○○	●●●	●●○	●○○
Phonsavan	Est	●●○	●○○	●●○	●○○
Thakhek	Centre	●○○	●●●	●●○	●○○

● points remplis = correspondance plus forte (3 = parfaitement adapté)

évaluation : cluster Laos de pack-lightly, juin 2026



Dix jours ou moins : restez dans le nord, entre Luang Prabang et les rivières, avec Vang Vieng et Vientiane sur le chemin de l'aéroport. Le sud mérite sa propre semaine.



Pour couvrir les deux extrémités : prenez l'avion entre Luang Prabang et Pakse plutôt que 24 heures de bus. Le vol coûte moins cher que deux jours perdus.

SUR LE SITE Les villes classées dans le [tour d'horizon des plus beaux lieux](#) et les îles du fleuve dans le [tour d'horizon des îles](#).

03

Que faire

Le Laos ne demande pas grand-chose à vos journées, et c'est justement son cadeau. Le bateau lent, les cascades, l'aumône à l'aube, et la cuisine. Ainsi que où dormir et quelles excursions valent leur prix.

DANS CE CHAPITRE

Le bateau lent, et apprendre à ralentir	19
Cascades, grottes et le fleuve	20
L'aumône à l'aube et la culture des moines	21
Cuisine, les plats repères	22
Séjourner : Luang Prabang et le nord	23
Séjourner : Vang Vieng et Vientiane	24

Le bateau lent, et apprendre à ralentir

deux jours sur le Mékong • le trajet qui donne le tempo



La manière classique d'entrer au Laos est le bateau lent de deux jours depuis la frontière thaïlandaise à Huay Xai jusqu'à Luang Prabang, avec une nuit d'étape à Pak Beng. Ce n'est ni rapide ni luxueux : des bancs en bois, une glacière de Beerlao, et le fleuve qui défile devant des villages de colline et des buffles d'eau pendant huit heures par jour. C'est aussi la meilleure introduction possible au pays, car il impose le changement de rythme sur lequel repose tout le voyage. On arrive déjà ralenti.

Évitez l'alternative du bateau rapide en une journée. Elle fait gagner un jour, coûte plus cher, et affiche un véritable historique d'accidents et de morts : les casques qu'on vous distribue en disent long. Une fois dans le pays, le schéma se répète : les trajets en bateau plutôt qu'en route dès que l'option existe, une ascension de point de vue à l'aube, un long déjeuner, et un après-midi qui ne mène nulle part en particulier. C'est ça, l'offre, et les voyageurs qui la combattent passent un moins bon moment que ceux qui s'y abandonnent.

Le bateau lent de deux jours

Huay Xai à Luang Prabang via Pak Beng : la bonne manière d'entrer depuis la Thaïlande.

Les bateaux de la Nam Ou

Des trajets fluviaux plus courts dans le nord, Nong Khiaw à Muang Ngoi : la plus belle heure sur l'eau.

Une croisière au coucher du soleil

La version peu exigeante depuis Luang Prabang : une heure avec une Beerlao pendant que la lumière décline.

Le train rapide

Quand la vitesse s'impose : la ligne inaugurée en 2021 relie les grandes villes en une heure chacune.



Le bateau lent, c'est deux jours avec une escale forcée à Pak Beng. Prenez un coussin, un livre, des encas, et un peu de petite monnaie en kips pour la guesthouse.

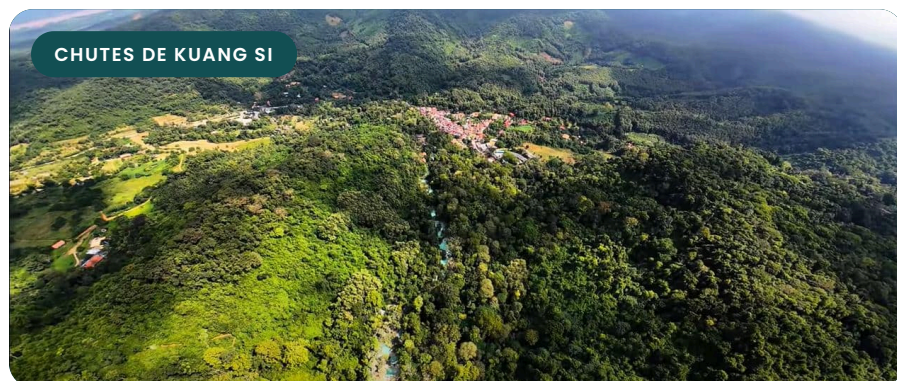


Le bateau rapide en une journée est l'option dangereuse, pas l'option maligne. Les pilotes portent des casques de moto, et ce n'est pas pour rien : prenez le bateau lent.

À LIRE ENSUITE La croisière fluviale dans la page [Luang Prabang à Vientiane](#), les options de trajet dans la page [vols intérieurs](#), et l'excursion fluviale de village dans la page [Muang Ngoi](#).

Cascades, grottes et le fleuve

Les grandes attractions naturelles • de l'eau fraîche dans un pays chaud



Prenez les cascades au sérieux ici : elles comptent parmi les plus belles de la région et sont rarement bondées. Kuang Si près de Luang Prabang est la plus célèbre, un escalier de bassins bleu turquoise où l'on nage entre chaque palier, avec un sanctuaire de sauvetage d'ours lunaires à l'entrée. Le plateau des Bolovens dans le sud abrite les plus hautes, Tad Fane et Tad Yuang, alimentées par les pluies du plateau. Chacune se visite en une demi-journée, avec la baignade fraîche en récompense, dans un pays qui reste chaud la majeure partie de l'année.

Les grottes sont l'autre grande attraction naturelle. Kong Lor est la vedette, la grotte fluviale que l'on traverse en bateau dans le noir total, mais le calcaire cache partout des grottes plus petites : la grotte de baignade de Tham Phu Kham au-dessus de Vang Vieng, les grottes-abris de guerre autour de Muang Ngoi et de Vieng Xai. Le kayak relie le tout : une demi-journée sur la Nam Song ou la Nam Ou qui coûte peu et révèle le karst depuis l'eau, la manière dont ce pays est fait pour être vu.



L'eau de Kuang Si est véritablement froide et vivifiante. Allez-y un après-midi chaud, prenez une serviette, et évitez le palier supérieur fermé au public.



Pour les grottes, apportez votre propre lampe frontale : les lampes de location tombent souvent en panne. Portez toujours le gilet de sauvetage dans les grottes fluviales.

Chutes de Kuang Si

L'escalier de bassins bleus près de Luang Prabang : nagez dans les paliers inférieurs, rencontrez les ours.

Tad Fane et Tad Yuang

Les géantes du plateau dans le sud : les plus hautes et les moins fréquentées du pays.

Tham Phu Kham

La grotte de baignade de Vang Vieng : un lagon bleu en bas, un Bouddha doré dans l'obscurité en haut.

Kayak sur les rivières

La Nam Song ou la Nam Ou à la pagaie : bon marché, lent, et le meilleur angle sur le karst.

PLUS DE DÉTAILS

Toutes les cascades dans le guide [cascades du Laos](#), les bassins célèbres dans la page [Kuang Si](#), et les sommets karstiques dans le guide des [montagnes du Laos](#).

L'aumône de l'aube et la culture monastique

Le rite le plus photographié du Laos : et le plus souvent mal fait



Pas de flash, pas de gros plans, ne vous glissez pas dans la procession pour une photo. Un téléobjectif depuis l'autre côté de la rue reste le seul cadrage respectueux.



Si vous donnez l'aumône, achetez le riz au marché la veille au soir, pas auprès des vendeurs qui ciblent les touristes en bord de route à l'aube.

Avant le lever du soleil à Luang Prabang, des centaines de moines défilent pieds nus dans les rues et les habitants s'agenouillent pour déposer du riz gluant dans leurs bols. Le tak bat est un acte quotidien d'accumulation de mérite qui perdure depuis des siècles, et c'est le cœur de ce qui donne à cette ville son atmosphère si particulière. C'est aussi, de plus en plus, une cohue touristique : des groupes qui se pressent autour des moines, des flashes en pleine figure, du riz acheté à des vendeurs opportunistes et remis sans le moindre respect du rituel.

Si vous observez, faites-le depuis l'autre côté de la route, restez assis ou tenez-vous en retrait, et éteignez le flash. Si vous participez, asseyez-vous, couvrez épaules et genoux, achetez le riz au marché la veille, et gardez le silence. Ne croisez pas le regard d'un moine et ne le touchez pas. Ce même respect s'applique dans chaque temple : les femmes ne remettent jamais rien directement à un moine, les chaussures se retirent, et vous gardez la tête plus basse que les statues de Bouddha. Respectez ces règles et le pays s'ouvre à vous.

Observez, ne mettez pas en scène

De l'autre côté de la rue, assis, en silence, flash éteint. La procession est un rite, pas un spectacle.

Les usages du temple

Chaussures retirées, épaules et genoux couverts, tête plus basse que le Bouddha, pieds jamais pointés vers lui.

Discutez avec un novice

Certains temples organisent des heures d'échange avec les moines : les novices pratiquent l'anglais, vous découvrez la foi. Un échange gagnant pour tous.

À LIRE AUSSI

L'étiquette complète dans le [guide culturel](#), le rite lui-même sur la page [cérémonie du Tak Bat](#), et le canon des temples dans le [dossier sur les sites religieux](#).

Cuisine : les quatre plats de référence

du riz gluant avec tout : 1 à 5 USD le plat

La cuisine lao est la plus sous-estimée d'Asie du Sud-Est, en partie parce qu'une bonne partie a traversé la frontière et s'est retrouvée rebaptisée thaïlandaise. La base, c'est le riz gluant, mangé avec les mains, roulé en boule et trempé, à presque chaque repas. Autour, une cuisine construite sur les herbes, le citron vert, le piment et le poisson fermenté, plus fraîche et plus amère que celle de ses voisins. Mangez là où les habitants mangent, sur les marchés et aux grills en bord de rivière, et commandez ces quatre plats en priorité : ils deviendront votre référence pour la suite.

LARB (LAAP)

Larb laap

2 à 4 USD : partout

Le plat national : viande ou poisson hachés mélangés aux herbes, au citron vert, au piment et au riz grillé pilé. La version lao originale est plus vive et plus amère que la version thaïlandaise. Se mange avec une poignée de riz gluant.

RIZ GLUANT

Riz gluant khao niaw

0,50 à 1,50 USD : à chaque repas

L'aliment de base, servi dans un panier tressé en bambou. Prélevez une petite boule, formez un creux du pouce, trempez. Les Lao en mangent plus par habitant que quiconque sur terre : gardez le couvercle fermé pour le garder chaud.

TAM MAK HOONG

Tam mak hoong salade de papaye verte

1,50 à 3 USD : marchés

La salade de papaye version lao, pilée à la commande dans un mortier en terre avec citron vert, piment et sauce au crabe ou au poisson fermenté. Plus relevée et plus corsée que le som tam thaïlandais. Dites "bor phet" pour une version adoucie.

MOK PA, POISSON VAPEUR

Mok pa poisson vapeur en feuille de bananier

3 à 6 USD : en bord de rivière

Poisson de rivière, herbes et farine de riz enveloppés dans une feuille de bananier et cuits à la vapeur jusqu'à obtenir une texture fondante. Le plat le plus délicat de la table et le meilleur argument pour manger au bord du Mékong.



La Beerlao est la fierté nationale et elle est vraiment bonne. La blonde brune vaut le détour : les deux coûtent environ un dollar la bouteille.



Un héritage français qui mérite d'être conservé : la baguette du matin, khao jee, coupée en deux et garnie de pâté et d'herbes, pour moins d'un dollar.

SUR LE SITE

La liste complète des plats avec les prix dans le [dossier cuisine et boissons](#), et les marchés où les trouver dans la [page culture](#).

Où dormir : Luang Prabang et le nord

prix par nuit, chambre double : réservez les premières nuits, décidez le reste sur place

Deux règles couvrent la majeure partie du Laos. Premièrement : réservez seulement vos deux premières nuits à l'avance et décidez sur place ; les tarifs négociés sur place battent ceux en ligne en dehors des semaines de haute saison. Deuxièmement : à Luang Prabang, la péninsule est l'adresse à viser, à pied de tous les temples et du marché nocturne, tandis qu'à Nong Khiaw tout tourne autour de la vue sur la rivière, alors payez le petit supplément pour une chambre côté eau.

Luang Prabang

auberge 7 USD milieu de gamme 28 USD confort 75 USD

Dormez sur la péninsule ou juste à côté pour rejoindre les temples et le marché nocturne à pied. Des villas françaises restaurées font office d'hébergements de charme pour le prix d'une chaîne hôtelière chez vous. [Vérifiez le prix d'une chambre autour de la péninsule](#) avant de réserver ; les voyageurs à petit budget trouvent des dortoirs bon marché via [Hostelworld](#).

Nong Khiaw

auberge 6 USD milieu de gamme 22 USD confort 55 USD

L'essentiel ici, c'est la rivière : réservez un bungalow sur l'eau au pied des karsts, les chambres moins chères en retrait de la rive vous privent de la vue qui vous a fait venir. Les routards se retrouvent dans les dortoirs sur [Hostelworld](#) ; pour une chambre en bord de rivière, [consultez les tarifs du soir dans cette ville-pont](#).

Milieu de gamme et plus dans tout le nord, avec annulation gratuite tant que vos plans bougent encore.

[Trouver un logement sur Booking.com](#)

DES EXCURSIONS QUI VALENT LEUR PRIX

Prabang Plates, tournée culinaire avec plus de 15 dégustations

à partir de 45 USD

5,0 (30 avis)

4 heures

Soirée tissage de bambou et cours de cuisine lao

à partir de 47 USD

5,0 (17 avis)

4 heures

Journée kayak, tyrolienne et bouée dans les grottes à Vang Vieng

à partir de 50 USD

4,2 (16 avis)

8 heures

Excursions Viator en temps réel, prix relevés en juin 2026, notes issues de réservations vérifiées. Touchez une carte pour réserver.

Où dormir : Vang Vieng et Vientiane

prix par nuit, chambre double : la vue coûte plus cher, et elle en vaut la peine

Vang Vieng se divise entre l'ancienne trame routarde et le quartier plus récent en bord de rivière, et ce dernier l'emporte : mêmes prix, mais vous vous réveillez face aux karsts sur la Nam Song. À Vientiane, la question de la rivière se pose aussi, avec la promenade du marché nocturne à quelques pas de tout le centre. Les deux villes sont desservies par le train rapide, donc une chambre près de la rivière vaut mieux qu'une chambre près de la gare éloignée : vous prendrez le tuk-tuk de toute façon.

Vang Vieng

auberge 6 USD milieu de gamme 24 USD confort 60 USD

Réservez la bande en bord de rivière pour la vue sur les karsts au petit-déjeuner, pas l'ancienne trame centrale. Les tarifs varient avec la saison des montgolfières, alors [consultez les prix en direct sur la Nam Song](#) avant de vous décider. Les dortoirs se regroupent sur [Hostelworld](#).

Vientiane

auberge 8 USD milieu de gamme 30 USD confort 70 USD

Restez dans le centre, à distance de marche de la promenade du Mékong et du marché nocturne ; la ville est assez petite pour que rien d'autre ne compte vraiment. Besoin d'un lit ? [La carte en direct autour du centre](#) et [Hostelworld](#) comblent les trous.

Hôtels et guesthouses dans tout le centre et la capitale, annulables jusqu'à quelques jours avant l'arrivée.

[Trouver un logement sur Booking.com](#)

DES EXCURSIONS QUI VALENT LEUR PRIX

**The Hungry Tuk Tuk,
cuisine et culture à
Vientiane**

à partir de 59 USD

4,7 (60 avis)

3 heures

**Visite guidée de Vientiane,
demi-journée**

à partir de 89 USD

4,6 (23 avis)

4 heures

**Atelier de fabrication de
bougies parfumées dans
une maison ancienne à
Luang Prabang**

à partir de 35 USD

5,0 (29 avis)

2 heures

Excursions Viator en temps réel, prix relevés en juin 2026, notes issues de réservations vérifiées. Touchez une carte pour réserver.

04

Itinéraires

Huit façons de descendre la ligne, l'itinéraire de dix jours qui mérite le vol, et le Mékong dessiné en carte. Plus comment le Laos s'intègre dans un plus long voyage en Asie du Sud-Est.

DANS CE CHAPITRE

Choisissez votre voyage, 8 parcours	26
10 jours, jour par jour	27
La ligne dessinée comme une carte fluviale	29
Combiner le Laos avec ses voisins	30

Choisissez votre voyage

trois dimensions, huit parcours : trouvez le vôtre, accédez à l'itinéraire correspondant

Avec qui vous voyagez, combien de temps vous avez, et jusqu'où vous descendez la ligne déterminent l'itinéraire avant toute liste de sites. Trouvez votre ligne ci-dessous ; le tracé de dix jours en pages suivantes détaille intégralement les trois premiers parcours.

SOLO : 7J : ROUTARD

Le cœur du nord

295 EUR (320 USD) : guesthouses + bateau lent

- Bateau lent depuis la Thaïlande
- Luang Prabang 3n
- Vang Vieng 2 : Vientiane 1

SOLO : 10J : ROUTARD

Le nord fluvial en plus

432 EUR (470 USD) : la ligne complète du Mékong

- Luang Prabang 3 : Nong Khiaw 2
- Muang Ngoi 1
- Vang Vieng 2 : Vientiane 1

COUPLE : 10J : MILIEU DE GAMME

Lodges fluviaux et temples

1 472 EUR pour 2 (1 600 USD) : hébergements de charme

- Luang Prabang 4 : villas + Kuang Si
- Nong Khiaw 3 : lodge en bord de rivière
- Vang Vieng 2 : vol retour

COUPLE : 14J : MILIEU DE GAMME

Nord et sud profond

2 116 EUR pour 2 (2 300 USD) : un vol intérieur

- Nord comme ci-dessus, 8 nuits
- Vol vers Pakse
- Bolaven 3 : 4000 Îles 3

FAMILLE : 10J : MILIEU DE GAMME

Nord tranquille, sans routes difficiles

2 392 EUR (2 600 USD) : famille de 4

- Luang Prabang 4 : chutes + ours
- Vang Vieng 3 : lagons + montgolfière
- Vientiane 2 : train rapide entre les deux

MOTARD : 7J : MILIEU DE GAMME

La boucle de Thakhek

552 EUR (600 USD) : moto + guesthouses

- Vientiane 1 : train vers Thakhek
- Boucle 4 jours : grotte de Kong Lor
- Retour à Vientiane pour le vol

MOTARD : 7J : MILIEU DE GAMME

La boucle du Bolaven, sud

598 EUR (650 USD) : café et cascades

- Vol vers Pakse
- Boucle du Bolaven, 3 jours
- 4000 Îles 2 pour finir

NOMADE : 21J : MILIEU DE GAMME

Base tranquille dans le nord

1 012 EUR (1 100 USD) pour le mois, repas et logement

- Base à Luang Prabang, 14 nuits
- Week-end à Nong Khiaw
- Visa run ou prolongation d'e-visa

À LIRE AUSSI

Versions détaillées jour par jour en ligne : [l'itinéraire de 7 jours](#), [l'itinéraire de 14 jours](#), et [l'itinéraire de 21 jours](#).

10 jours, la ligne qui mérite le vol

jours 1-5 : Luang Prabang et le nord fluvial

La ligne du Mékong, affinée. Pensée pour les premiers venus, valable pour les habitués. Réservez le bateau lent ou les trajets en train rapide via [12Go](#) quelques jours à l'avance en haute saison ; le reste peut se décider au jour le jour.

1 Arrivée à Luang Prabang

LPQ : jour zéro

Atterrissage ou descente du bateau lent. Installez-vous sur la péninsule, allez à pied au marché nocturne, mangez à l'allée des buffets. Couchez-vous tôt pour l'aumône du matin.

2 Aumône et temples

départ à l'aube

Observez le tak bat depuis l'autre côté de la rue. Café, puis Wat Xieng Thong et les temples de la péninsule à pied. Montez au Phousi pour le coucher de soleil.

3 Chutes de Kuang Si

demi-journée

Tuk-tuk vers les chutes tôt le matin, baignade dans les bassins turquoise, rencontre avec les ours sauvés. Après-midi libre pour la rivière ou les villages d'artisans.

4 Direction Nong Khiaw

3h par la route

Minibus le long de la Nam Ou. Installation dans un bungalow en bord de rivière, contemplation des falaises au crépuscule, dîner au bord de l'eau.

5 Point de vue et rivière

ascension matinale

Montée au sommet de Pha Daeng avant la chaleur. Bateau l'après-midi vers Muang Ngoi ou kayak pour redescendre ; rien d'autre au programme.



Si vous arrivez en bateau lent, les jours 1 et 2 fusionnent : vous débarquez en milieu d'après-midi, déjà dans le rythme. Ajoutez le jour libéré dans le nord.



À Nong Khiaw, tout le monde regrette de ne pas avoir deux nuits de plus. Si vos dates sont flexibles, prenez-les sur Vientiane, pas ici.

10 jours, la moitié sud du nord

jours 6-10 : redescente de la ligne vers Vientiane

La seconde moitié repart vers le sud et prend de la vitesse grâce au train rapide. Le rythme s'accélère un peu, c'est voulu, pour que les jours lents en bord de rivière restent le souvenir marquant. Réservez vos [billets de train](#) un jour ou deux à l'avance, ils partent vite.

6 Retour à Luang Prabang

3h route + train

Redescente le long de la Nam Ou, puis train rapide vers le sud. Un dernier café sur la péninsule avant le quai.

7 Train vers Vang Vieng

1h de train rapide

Une heure à travers les montagnes jusqu'à la vallée karstique. Installation en bord de rivière, scooter jusqu'à un lagon, coucher de soleil sur la Nam Song.

8 Vang Vieng en plein air

montgolfière ou kayak

Montgolfière au lever du soleil si le budget le permet, sinon le point de vue de Nam Xay. Kayak ou boucle des lagons bleus dans l'après-midi.

9 Train vers Vientiane

1h de train rapide

Descente vers la capitale avant le déjeuner. COPE l'après-midi, le stupa à l'heure dorée, la promenade en bord de fleuve pour le dîner.

10 Vientiane et départ

jour de vol

Wat Sisaket et une matinée tranquille. Prévoyez du temps pour rejoindre l'aéroport ; la gare ferroviaire est loin du centre-ville.



Deux semaines de plus ? Envolez-vous de Vientiane vers Pakse le jour 10 à la place, et ajoutez la boucle du Bolaven et les 4000 îles au sud.



Le train rapide se réserve complet plusieurs jours à l'avance en haute saison. Verrouillez vos deux trajets dès que vos dates sont fixées ; se présenter au guichet reste un pari.

La ligne dessinée comme une carte fluviale

du nord au sud le long du Mékong : l'itinéraire de dix jours en une image

Tout le voyage se résume à une ligne le long d'un fleuve. La carte ci-dessous la retrace : le bateau lent depuis la frontière thaïlandaise, la ville royale, les villages fluviaux du nord, puis les bonds en train rapide qui redescendent par les karsts jusqu'à la capitale, avec l'extension du sud profond qui se poursuit en bas de carte.



géographie : Natural Earth 50m : trajets sur coordonnées réelles

Combiner le Laos avec ses voisins

Le pays de transit : où la ligne se connecte, et dans quel sens la parcourir

Le Laos est le tissu conjonctif de l'Asie du Sud-Est continentale, et beaucoup le considèrent comme une étape d'un plus long voyage plutôt que comme une destination à part entière. Les frontières sont faciles à franchir et la logique est géographique : placez le Laos au milieu de votre voyage, quand vous voulez déjà ralentir, pas au début quand vous êtes encore pressé.

NORD, DEPUIS LA THAÏLANDE

Chiang Mai à Luang Prabang

L'entrée classique : bus jusqu'à Chiang Khong, passage à Huay Xai, deux jours de descente en bateau lent. Placez le Laos après le nord de la Thaïlande, la géographie s'y prête naturellement.

EST, VERS LE VIETNAM

Vientiane ou le nord vers Hanoï

Des bus de nuit rejoignent le Vietnam, ou un vol Luang Prabang à Hanoï en une heure. Associez la lenteur du nord du Laos à l'effervescence de la capitale vietnamienne.

SUD, VERS LE CAMBODGE

4000 Islands à Siem Reap

La sortie terrestre naturelle : passage depuis Si Phan Don, puis bus vers Angkor. Terminez le Laos dans le sud profond et enchaînez directement vers le Cambodge.



Boucle de deux semaines en Asie du Sud-Est : nord de la Thaïlande, bateau lent, nord du Laos, puis vol vers Hanoï. C'est la ligne routarde la plus parcourue de la région, et à juste titre.



Le train rapide file désormais vers le nord jusqu'en Chine à Boten, si bien que Luang Prabang à Kunming se fait en une seule journée panoramique, si votre visa le permet.

SUR LE SITE Passages frontaliers et trajets terrestres dans le [dossier sur les déplacements](#), et les détours hors des sentiers battus dans le [dossier destinations confidentielles](#).

05

Quand partir

Une saison sèche, une saison verte, et un calendrier de festivals autour duquel planifier. Plus ce que coûte vraiment une journée, imprimé sous forme de ticket de caisse.

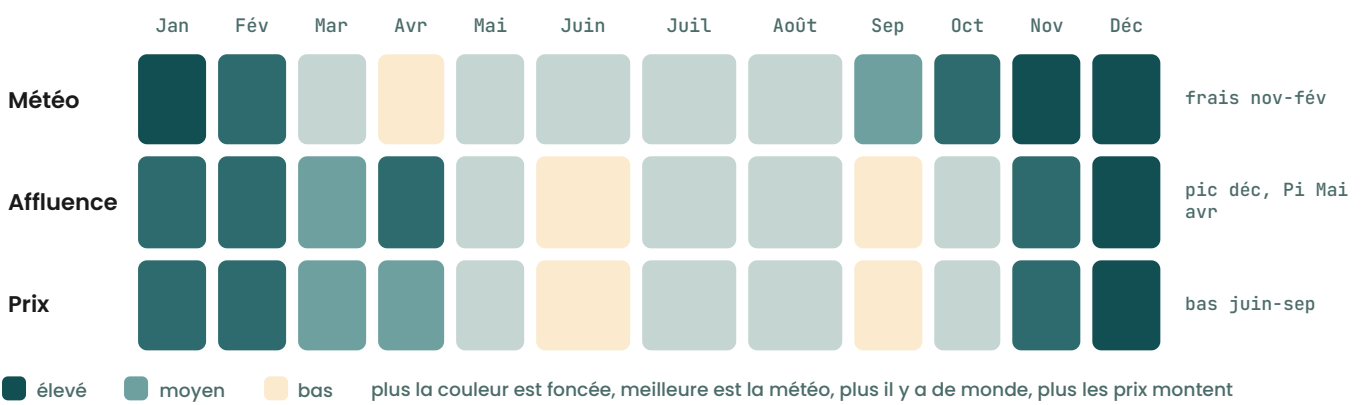
DANS CE CHAPITRE

Météo, affluence, prix	32
Ce que coûte vraiment une journée	33
Les festivals autour desquels planifier	34

Météo, affluence, prix

calendrier sur 12 mois • la fenêtre fraîche et sèche est courte

Le Laos connaît une saison sèche marquée de novembre à mars et une saison verte humide de mai à octobre. La fenêtre idéale est étroite : novembre et décembre sont frais, dégagés, et les rivières ont encore assez d'eau pour naviguer. Dès mars, la saison des brûlis embrume le nord quand les agriculteurs défrichent les champs, et avril apporte la chaleur la plus forte de l'année avant que les pluies ne la brisent. La saison verte est humide et les routes secondaires se transforment en boue, mais les cascades grondent et le pays se vide de voyageurs.



climat : moyennes sur 10 ans, capturé le 17.05.2026 • affluence et prix : estimation pack-lightly

CE QUE LES CHOSSES COÛTENT : ANNONCÉ VS PAYÉ

EXEMPLE DE DONNÉES

Tuk-tuk à travers Luang Prabang		4,60 EUR annoncé 1,80 EUR partagé
Salade de papaye, une assiette		3,70 EUR café touristique 1,40 EUR au marché
Slow boat, Huay Xai à Luang Prabang		46 EUR formule agence 23 EUR sur le quai
Chambre double en guesthouse, vue rivière		37 EUR en ligne, haute saison 20 EUR sur place

Ce que coûte vraiment une journée

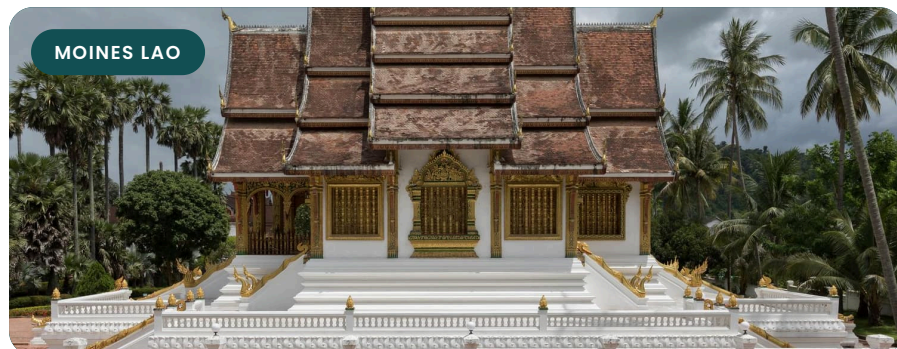
du lit au dernier verre, trois budgets · poste par poste, avec une date de capture

Les chiffres clés, rendus concrets. Trois journées au Laos, chiffrées ligne par ligne au niveau où dépensent la plupart des voyageurs. Le Laos revient un peu moins cher que la Thaïlande pour l'hébergement et la nourriture, un peu plus cher pour les transports car les distances sont longues et le slow boat a son propre coût. Capturé en mai 2026 : le calculateur de budget garde la version à jour.

UNE JOURNÉE AU LAOS * backpacker * dortoir en guesthouse5,50 petit-déjeuner baguette1,40 déjeuner nouilles1,80 dîner au marché + riz2,80 tuk-tuk partagé1,80 entrée cascade2,30 deux Beerlao1,80 eau et snacks0,90 TOTAL / JOUR~18 EUR estimation calculateur de budget · 17.05.2026	UNE JOURNÉE AU LAOS * standard * chambre double en12,90 guesthouse, moitié petit-déjeuner au café3,70 déjeuner au bord de l'eau4,60 dîner avec boissons8,30 tuk-tuk + bateau de jour,6,40 partagé kayak ou grotte5,50 TOTAL / JOUR~41 EUR estimation calculateur de budget · 17.05.2026	UNE JOURNÉE AU LAOS * confort * villa boutique, moitié50,60 petit-déjeuner d'hôtelinclus déjeuner au restaurant9,20 dîner, bonne table16,60 chauffeur privé, demi-18,40 journée visite guidée ouincl. ci- croisièredessus deux verres au coucher du6,40 soleil TOTAL / JOUR~101 EUR estimation calculateur de budget · 17.05.2026
--	---	---

Les festivals autour desquels planifier

Le calendrier bouddhiste rythme l'année • un seul festival peut faire ou défaire des dates



Le Laos suit le calendrier bouddhiste lunaire, donc les dates des festivals varient chaque année : vérifiez avant de réserver. Le plus grand est Pi Mai, le Nouvel An lao à la mi-avril, trois jours de jets d'eau et de visites de temples qui coïncident aussi avec la semaine la plus chaude de l'année. C'est joyeux et trempé, mais transports et chambres se tendent, donc il faut décider si on veut être dedans ou autour.

Les autres dates à retenir : les courses de bateaux à la fin du carême bouddhiste en automne, et le festival That Luang à Vientiane chaque novembre, quand des processions de bougies encerclent le stupa doré. Aucune de ces dates n'a besoin d'ancrer un voyage, mais tomber sur l'une d'elles transforme une semaine ordinaire en le voyage dont on parle ensuite.



Pendant Pi Mai, attendez-vous à être trempé partout en public. Protégez votre téléphone et jouez le jeu, ou restez à l'écart des rues à la mi-journée.



Les dates des festivals suivent la lune chaque année. Confirmez les jours exacts avant de réserver des vols pour la mi-avril ou novembre.

MI-AVRIL

Pi Mai, Nouvel An lao

Trois jours d'eau, d'offrandes aux temples, et la plus grande fête de l'année. Chaud, trempé et joyeux : Luang Prabang le fait le mieux.

OCTOBRE

Boun Ok Phansa

La fin du carême bouddhiste : des bateaux illuminés de bougies descendent le Mékong, et des courses de longboats animent la rivière le lendemain.

NOVEMBRE

Festival That Luang

Une semaine de processions de bougies autour du stupa doré à Vientiane : le point culminant spirituel du calendrier national.

VOIR AUSSI Le détail mois par mois dans le [guide météo par mois](#), et le contexte des festivals dans le [tour d'horizon de la culture](#).

06

Pratique

Les quatre choses à réserver avant de partir, comment l'argent et les longues distances fonctionnent vraiment, et la liste courte qui garde un voyage au Laos simple.

DANS CE CHAPITRE

Réserver dans cet ordre	36
Argent et transport	37
Lit, sac, réseau	38
Santé : les bases	39

Réserver dans cet ordre

quatre choses avant de partir • tout le reste sur place

Le Laos punit encore plus la sur-planification que ses voisins : guesthouses, bateaux et bus se réservent plus facilement et moins cher sur place. Seules quatre choses méritent vraiment d'être réservées à l'avance, et elles suivent un ordre naturel. Le visa est la seule vraie formalité administrative, et l'e-visa en fait une affaire de dix minutes avant le départ.

8 sem.
avant

Vols internationaux

Le Laos a une offre long-courrier limitée, donc la plupart des arrivées transitent par Bangkok, Hanoï ou Singapour. Les tarifs vers Luang Prabang ou Vientiane se stabilisent six à huit semaines avant le départ ; une escale à Bangkok est souvent la dernière étape la moins chère.

Comparer les vols avec Skyscanner

4 sem.
avant

Assurance + visa

Prenez une assurance voyage avec une bonne couverture médicale et, si vous comptez rouler en moto, une couverture moto : les cliniques sont sommaires et un cas sérieux implique une évacuation vers la Thaïlande. Ensuite, réglez le visa : l'e-visa officiel coûte 40 USD pour la plupart des nationalités, ou un visa à l'arrivée aux principaux points d'entrée pour un peu moins.

Vérifier les conditions d'entrée selon votre passeport

1 sem.
avant

Le slow boat ou les trajets en train

Réservez le slow boat de deux jours ou les places du train rapide quelques jours à l'avance en haute saison : les deux se remplissent. Les deux premières nuits d'hébergement aussi. Le reste des lits peut attendre votre arrivée sur place.

Réserver un transport sur 12Go

quelques jours
avant

eSIM

Installez-la avant le départ, activez-la à l'arrivée. La couverture est solide dans les villes et irrégulière sur la rivière et sur les boucles ; téléchargez les cartes hors ligne avant de quitter le wifi. 5 à 10 Go couvrent deux semaines.

Configurer un eSIM Saily



Règle du passeport : six mois de validité au-delà de la date d'arrivée, et l'e-visa exige une page vierge. Vérifiez les deux dès maintenant.



Emportez des dollars américains en bon état pour les frais de visa et les urgences ; le kip lao ne s'achète pas à l'étranger et les distributeurs plafonnent bas.

Argent et transport

un pays de cash • le train rapide a tout changé du nord au sud

Le Laos fonctionne au cash. Le kip se compte en gros chiffres, les dollars américains et le baht thaïlandais sont largement acceptés, et les cartes ne fonctionnent que dans les hôtels haut de gamme. Les distributeurs existent désormais dans chaque ville mais plafonnent bas les retraits, autour de 1 à 2 millions de kip, et facturent des frais fixes à chaque fois : retirez donc le maximum et gardez des dollars en réserve. Prévoyez un budget transport journalier légèrement plus élevé qu'en Thaïlande ; les distances sont réelles.

POSTE	BACKPACKER	STANDARD	CONFORT
Dortoir en guesthouse / chambre double	5,50 EUR	22 EUR	55 EUR
Repas au marché / au restaurant	1,80 EUR	7,40 EUR	20 EUR
Beerlao	0,90 EUR	1,80 EUR	3,70 EUR
Train rapide, un trajet	7,40 EUR	11 EUR	18 EUR
Tuk-tuk en ville	1,80 EUR	2,80 EUR	4,60 EUR

vérifié le 14.05.2026 • estimation pack-lightly Laos • chiffres par catégorie dans le guide budget

TRANSPORT : CE QUI BAT QUOI

Le chemin de fer Chine-Laos de 2021 a bouleversé les déplacements ici. Le train rapide relie Vientiane, Vang Vieng, Luang Prabang et la frontière chinoise en quelques heures au lieu des anciens bus de montagne d'une journée entière, et les billets sont bon marché ; réservez-les à l'avance via [12Go](#) car ils partent vite. Pour la rivière, préférez le slow boat à la route partout où il circule : c'est l'expérience, pas seulement le trajet. Les vols intérieurs relient les extrémités, Luang Prabang à Pakse, quand le bus mangerait deux jours. Dans les villes, tuk-tuks et songthaews partagés couvrent tous les besoins ; mettez-vous d'accord sur le prix avant de monter. Pour les boucles, louez une semi-automatique et emportez du carburant de réserve.



La gare du train rapide se trouve bien à l'écart de chaque ville. Ajoutez 30 minutes et un trajet en tuk-tuk dans chaque sens ; ne coupez pas les départs au plus juste.



Les compagnies aériennes et de bus sont citées sans lien ici car aucun partenariat n'existe : réservez-les directement à la gare ou au guichet.

LE TABLEAU COMPLET

Les notes sur le change et les distributeurs dans le [guide sur la monnaie](#), et les trajets intérieurs dans le [guide des déplacements](#).

Lit, sac, réseau

hôtels · bagages · eSIM, les trois problèmes résolus

LIT

Pour le milieu et le haut de gamme, [Booking.com](#) gagne sur l'annulation gratuite et le choix dans les grandes villes. Pour les dortoirs et les guesthouses conviviales, [Hostelworld](#) offre un plus grand choix d'avis. Dans les villages au bord de la rivière et sur les boucles, une bonne partie des meilleurs hébergements ne se trouve pas en ligne du tout : arrivez sur place et parcourez la rue, ou contactez directement les villas boutique pour un meilleur tarif.

SAC : LA LISTE BAGAGE À MAIN POUR LA SAISON FRAÎCHE

- | | |
|---|---|
| ☐ Deux hauts à séchage rapide, un à manches longues pour les temples et les soirées fraîches | ☐ Adaptateur de prise type A/B/C |
| ☐ Une vraie polaire ou une couette chaude pour le plateau et le bateau à l'aube | ☐ Batterie externe de 20 000 mAh pour les nuits sans électricité |
| ☐ Des sandales plus une paire de chaussures fermées pour les points de vue | ☐ Une lampe frontale pour les grottes et les coupures de courant |
| ☐ Kit médical de base : l'opéramide, paracétamol, sels de réhydratation | ☐ Sac étanche pour le slow boat et les grottes fluviales |
| ☐ DEET à 30% et SPF 50 | ☐ Écharpe ou sarong pour les codes vestimentaires des temples |

Réseau. Achetez l'eSIM avant le départ et activez-la à l'arrivée. La couverture est bonne dans les villes, faible sur les rivières et sur les boucles, donc téléchargez les cartes hors ligne au préalable. Un forfait de 5 Go couvre une semaine (~7,40 EUR) ; 10 Go couvrent deux semaines. Pour des séjours de plus d'un mois, une carte SIM locale Unitel ou Laotel est moins chère, disponible dans n'importe quelle boutique de téléphonie (apportez votre passeport).

[Configurer un eSIM Saily](#)

ALLER PLUS LOIN

La liste saison par saison dans la [liste de bagages](#), et les forfaits data comparés dans le [guide des cartes SIM et eSIM](#).

Santé : les bases

six semaines avant · une couverture médicale plus mince que chez ses voisins

Le Laos demande un peu plus de précautions sanitaires que la Thaïlande ou le Vietnam car l'infrastructure médicale est plus mince : les cas sérieux sont évacués de l'autre côté de la frontière vers la Thaïlande, ce qui est exactement à quoi sert une bonne assurance. Les risques du quotidien sont ceux de la région, et la majorité de la liste ci-dessous relève de la préparation plus que de l'inquiétude. À régler six semaines à l'avance.

LA LISTE EN SIX ÉTAPES

- ☐ **Six semaines avant** : visite au centre de vaccination internationale. Confirmez que les vaccins de routine (ROR, DTP, tétanos) sont à jour.
- ☐ **Recommandés** : hépatite A et typhoïde pour un pays de street food et d'eau de rivière. L'hépatite A se fait en deux injections : commencez tôt.
- ☐ **Selon le risque** : encéphalite japonaise pour les longs séjours ruraux, rage en prévention si vous serez loin d'une clinique sur les boucles.
- ☐ **Paludisme** : risque faible dans les villes, réel dans les zones rurales frontalières reculées. Demandez à un médecin de voyage selon votre itinéraire exact.
- ☐ **À emporter** : le kit médical de la page 38. Les pharmacies sont sommaires en dehors de la capitale ; apportez ce dont vous dépendez.
- ☐ **Assurance** : une bonne couverture médicale avec évacuation d'urgence vers Bangkok est l'élément le plus important de cette page.

EN CAS DE PROBLÈME

Pour tout ce qui est sérieux, le plan c'est la Thaïlande : les meilleurs hôpitaux se trouvent de l'autre côté de la frontière, à Udon Thani ou Bangkok, et les assureurs y évacuent en routine. À Vientiane, le Mahosot d'origine française et la clinique Alliance International prennent en charge le quotidien. Sur les boucles et les rivières, vous êtes vraiment isolé, donc roulez dans vos limites et emportez un kit de base. L'eau du robinet n'est nulle part potable : tenez-vous-en à l'eau en bouteille ou filtrée.



L'évacuation vers la Thaïlande est la clause de votre assurance qui compte le plus ici. Confirmez-la avant de rouler sur une boucle.



La dengue existe en saison humide. Le DEET au crépuscule est le réflexe à avoir ; il n'existe aucun comprimé à prendre à la place.

À LIRE AUSSI Les risques itinéraire par itinéraire dans le [guide de sécurité](#), et la faune que vous pourriez croiser sur les sentiers dans la [page sur la faune](#).

07

Sûr et malin

Le Laos est l'un des pays les plus sûrs de la région pour les voyageurs, avec un vrai risque qui lui est vraiment propre. Plus les règles de savoir-vivre qui comptent et le minimum de langue qui change la façon dont les gens répondent.

DANS CE CHAPITRE

La seule histoire de sécurité qui compte : les UXO	41
Savoir-vivre : la liste courte	42
Numéros d'urgence et huit phrases	43

L'histoire de sécurité qui compte vraiment : les munitions non explosées

Le pays le plus bombardé au monde par habitant • et ce que cela change pour un voyageur

La petite délinquance envers les voyageurs est rare au Laos, et la criminalité violente plus rare encore : c'est l'un des pays les plus sûrs de la région à parcourir. La véritable histoire de sécurité est ailleurs, et plus lourde. Entre 1964 et 1973, les États-Unis ont largué plus de deux millions de tonnes de munitions sur le Laos, davantage que sur l'Allemagne et le Japon réunis pendant toute la Seconde Guerre mondiale, et environ un tiers n'a jamais explosé. Soixante ans plus tard, ces munitions non explosées tuent et mutilent encore, surtout des agriculteurs et des enfants, et environ un quart des villages reste contaminé.

RISQUE 01

Munitions non explosées hors des sentiers

Dans les provinces bombardées, surtout à l'est et sur la Plaine des Jarres, des munitions actives se trouvent encore dans les champs et les forêts. Les sites déminés sont balisés : le terrain juste à côté ne l'est pas forcément.

Ce qu'il faut faire : restez sur les sentiers balisés sur les sites de jarres et les chemins ruraux, ne ramassez jamais de ferraille, et visitez le centre COPE à Vientiane pour comprendre le sujet.

RISQUE 02

Le bateau rapide en une journée

Le bateau rapide entre Huay Xai et Luang Prabang a un véritable historique d'accidents mortels : les casques de moto qu'on vous distribue ne sont pas de la décoration.

Ce qu'il faut faire : prenez plutôt le bateau lent sur deux jours. Il est moins cher, plus sûr, et de loin la meilleure expérience.

RISQUE 03

Accidents sur la rivière et sur la boucle

Le tubing, le kayak et les boucles à moto causent la plupart des blessures chez les voyageurs. La rivière devient très rapide en saison des pluies, et les routes de la boucle sont isolées, avec une couverture médicale limitée.

Ce qu'il faut faire : portez le gilet de sauvetage, évitez les bars flottants sur la rivière, roulez selon votre niveau, et vérifiez que votre assurance couvre les deux activités.

RISQUE 04

Le menu « happy »

Dans quelques villes à routards, des bars proposent encore des shakes et des pizzas à base de drogue. La qualité est incertaine, la loi est sévère, et des boissons frelatées ont déjà envoyé des voyageurs à l'hôpital.

Ce qu'il faut faire : évitez-les. Les sanctions sont lourdes et le secours médical est à des heures de route.

À LIRE SUR LE SITE

Le tableau complet de la sécurité dans le [guide sécurité](#), et le musée qui raconte l'histoire des munitions non explosées sur la page du [centre COPE](#).

Étiquette : la liste courte

Les quatre premiers points sont essentiels • les quatre derniers vous gardent bienvenu

Huit choses qui comptent. Les quatre premières provoquent un véritable malaise si vous les ignorez ; les quatre dernières font la différence entre un invité poli et un invité maladroit. Le Laos est doux et indulgent, mais le tissu social reste profond.

À FAIRE

Gardez votre calme, toujours

Garder la face est essentiel. La colère ou une voix élevée font perdre tout échange : un sourire le gagne.

À ÉVITER

Toucher un moine, ou lui remettre quelque chose en main (femmes)

Les femmes déposent leurs offrandes sur un tissu, jamais directement dans les mains d'un moine. Personne ne touche un moine.

À FAIRE

Rendez le nop, couvrez-vous dans les temples

Paumes jointes, léger salut du buste : c'est la salutation. Épaules et genoux couverts, chaussures retirées à l'intérieur.

À ÉVITER

Pointer les pieds vers un Bouddha ou une personne

Les pieds sont la partie la plus basse du corps. Repliez-les dans les temples, et ne touchez jamais une tête.

À FAIRE

Observez l'aumône de l'aube avec respect

De l'autre côté de la rue, assis, en silence, sans flash. Ne participez que si vous en comprenez l'étiquette.

À ÉVITER

Aborder la politique à la légère

Le Laos est un État à parti unique. Les habitants évitent le sujet en public : suivez leur exemple et laissez-le de côté.

À FAIRE

Apprenez quelques mots de lao

Sabaidee et khop chai font beaucoup d'effet : peu de voyageurs essaient, et cela change l'accueil qu'on vous réserve.

À ÉVITER

Presser les gens

« Bor pen nyang », pas de souci, c'est l'état d'esprit national. Précipiter une transaction se lit comme un manque de respect.



Les démonstrations d'affection en public entre couples sont mal vues, surtout dans les villages. Restez discrets et vous ne ferez aucun faux pas.



Le pourboire n'est pas attendu mais toujours bien accueilli : arrondir la note dans une guesthouse ou pour un guide fait une vraie différence ici.

POUR ALLER PLUS LOIN

Religion, traditions et le contexte complet de l'étiquette dans le [dossier culture](#), et le canon des temples sur la page des [sites religieux](#).

Numéros d'urgence et huit phrases utiles

enregistrez ces numéros dès maintenant · ces phrases changent la façon dont les locaux vous répondent

POLICE

191

ligne en lao d'abord

AMBULANCE (VIENTIANE)

1195

capitale uniquement

POMPIERS

190

tout le pays

POLICE TOURISTIQUE (VTE)

+856 21 251 128

en anglais, en journée

AMBASSADE DE FRANCE À
VIENTIANE

**[VÉRIFIER : numéro de
l'ambassade de France
à Vientiane]**

services aux citoyens

ALLIANCE CLINIC VTE

+856 21 513 095

clinique pour expatriés

HUIT PHRASES QUI CHANGENT LA FAÇON DONT LES LOCAUX VOUS RÉPONDENT

FRANÇAIS	LAO (PHONÉTIQUE)	REMARQUES
Bonjour	sabaidee	la salutation passe-partout
Merci	khop chai (lai lai)	ajoutez « lai lai » pour dire merci beaucoup
Oui / Non	men / bor	« bor » est le non universel
Combien ça coûte ?	tao dai?	indispensable dans les marchés et les tuk-tuks
Pas épicé, merci	bor phet	dites-le deux fois si vous le pensez vraiment
Pas de souci / c'est bon	bor pen nyang	l'expression nationale par excellence
Délicieux	saep	dites-le à propos du plat, et vous gagnez le cuisinier
Au secours !	suay dae!	à réserver aux urgences



Enregistrez le nom de votre guesthouse en écriture lao et le numéro de l'ambassade avant votre première sortie nocturne : l'anglais est limité en dehors des villes.



Ces mêmes phrases sont imprimées en carte à découper page 47 : découpez-la et gardez-la avec la clé de votre chambre.

08

Outils et références

Les outils en ligne qui ont servi à construire ce guide, les cartes à découper pour votre portefeuille, et les sources derrière chaque chiffre.

DANS CE CHAPITRE

Emportez les outils en ligne avec vous	45
Cartes à imprimer : découper, plier, emporter	46
Sources et méthodologie	47
Un mot sur les liens	49

Emportez les outils en ligne avec vous

scannez pour ouvrir • les données continuent d'évoluer après l'impression de ce PDF

Ce guide est une photographie à un instant donné ; les outils qui l'ont nourri continuent d'être mis à jour. Scannez un code ou tapez l'URL courte. Chacun est préconfiguré avec les mêmes données sur le Laos que celles utilisées pour ce guide.



Calculateur de budget de voyage

Laos : 20 EUR/jour en routard, 78 EUR/jour en confort.

[packlightly.fr/
outils/calculateur-de-budget/](https://packlightly.fr/outils/calculateur-de-budget/)



Carte du pays

Les incontournables du Laos, de Luang Prabang aux 4000 Îles.

[packlightly.fr/
outils/carte-de-voyage/](https://packlightly.fr/outils/carte-de-voyage/)



Meilleure période pour voyager

Idéal : novembre-février. Météo mois par mois pour plus de 140 pays.

[packlightly.fr/
outils/carte-des-meilleures-periodes-de-voyage/](https://packlightly.fr/outils/carte-des-meilleures-periodes-de-voyage/)



Vérificateur de visa

Laos : e-visa ou visa à l'arrivée. Vérifiez la règle pour votre passeport français.

[packlightly.fr/
outils/verificateur-de-visa/](https://packlightly.fr/outils/verificateur-de-visa/)

Cartes à imprimer : découper, plier, emporter

imprimez à l'échelle 100 % • format carte de crédit, 85 x 54 mm

Imprimez cette page en A4 ou US Letter à 100 pour cent (sans ajustement à la page), découpez le long des pointillés, et les deux cartes vous suivent dans votre portefeuille pendant tout le voyage. Les champs de formulaire sont interactifs dans Acrobat et l'aperçu iOS si vous préférez taper plutôt qu'écrire.

LAO • ESSENTIELS <table border="0"> <tr> <td>Bonjour</td> <td>sabaidee</td> </tr> <tr> <td>Merci</td> <td>khop chai</td> </tr> <tr> <td>Oui / Non</td> <td>men / bor</td> </tr> <tr> <td>Combien ça coûte ?</td> <td>tao dai?</td> </tr> <tr> <td>Pas épicé, merci</td> <td>bor phet</td> </tr> <tr> <td>Pas de souci</td> <td>bor pen nyang</td> </tr> <tr> <td>Délicieux</td> <td>saep</td> </tr> <tr> <td>Au secours !</td> <td>suay dae!</td> </tr> </table> packlightly.fr	Bonjour	sabaidee	Merci	khop chai	Oui / Non	men / bor	Combien ça coûte ?	tao dai?	Pas épicé, merci	bor phet	Pas de souci	bor pen nyang	Délicieux	saep	Au secours !	suay dae!	URGENCES • LAOS <table border="0"> <tr> <td>Police</td> <td>191</td> </tr> <tr> <td>Ambulance (VTE)</td> <td>1195</td> </tr> <tr> <td>Pompiers</td> <td>190</td> </tr> <tr> <td>Ambassade de France (VTE)</td> <td>[VÉRIFIER : numéro de l'ambassade de France à Vientiane]</td> </tr> <tr> <td>Alliance Clinic</td> <td>+856 21 513 095</td> </tr> </table> Ma guesthouse : _____ Adresse : _____ N° d'assurance : _____	Police	191	Ambulance (VTE)	1195	Pompiers	190	Ambassade de France (VTE)	[VÉRIFIER : numéro de l'ambassade de France à Vientiane]	Alliance Clinic	+856 21 513 095
Bonjour	sabaidee																										
Merci	khop chai																										
Oui / Non	men / bor																										
Combien ça coûte ?	tao dai?																										
Pas épicé, merci	bor phet																										
Pas de souci	bor pen nyang																										
Délicieux	saep																										
Au secours !	suay dae!																										
Police	191																										
Ambulance (VTE)	1195																										
Pompiers	190																										
Ambassade de France (VTE)	[VÉRIFIER : numéro de l'ambassade de France à Vientiane]																										
Alliance Clinic	+856 21 513 095																										

Carte 1 recto, carte 2 verso : imprimez en recto verso sur le bord court et elles se plient en une seule carte.

Vous avez perdu le guide, gardé la carte ? Le QR code ouvre la page du Laos en ligne, avec toutes les pages que ce guide relie, plus les mises à jour publiées après l'impression de cette édition.

packlightly.fr/laos/



Photographiez les deux cartes avant de les découper. Une photo de la carte des urgences sur votre téléphone fonctionne encore quand le portefeuille est resté à la guesthouse.



Demandez à la réception d'écrire le nom et l'adresse de votre guesthouse en écriture lao au dos : les chauffeurs de tuk-tuk le lisent en un coup d'œil.

Sources et méthodologie

chaque chiffre remonte à une source datée



ÉCRIT PAR

Wouter van Kemenade

Fondateur de Pack Lightly. Plus de vingt pays parcourus sur le terrain, avec l'Asie du Sud-Est continentale comme fil conducteur de longue date. Formation en marketing de performance, écriture de voyage guidée par la donnée. Chaque chiffre de ce guide est vérifié par rapport à une source listée ci-dessous ; le Laos dispose de moins de jeux de données de référence que ses voisins, aussi lorsqu'un chiffre est une estimation, la page le précise.

SOURCES UTILISÉES DANS CETTE ÉDITION

1. Tarifs des guesthouses et hôtels : relevé Booking et Hostelworld du 14/05/2026, échantillon des villes principales.
2. Scores du pays : jeu de données pack-lightly de comparaison des pays, revalorisé en 02/2026.
3. Politique de visa : portail officiel de l'e-visa lao (laoevisa.gov.la), consulté le 15/05/2026.
4. Données sur les munitions non explosées : Autorité nationale de réglementation du Laos et centre COPE, consultées en 05/2026.
5. Recommandations de voyage : FCDO et département d'État américain, dernière mise à jour le 30/04/2026.
6. Climat : moyennes Open-Meteo sur dix ans, relevé du 17/05/2026.
7. Pages du dossier Laos de Pack Lightly, consultées le 15/06/2026 : [visa](#) · [sécurité](#) · [meilleure période pour voyager](#) · [devise](#)

Méthodologie. Les scores pays de Pack Lightly agrègent onze dimensions dans la note globale sur 100 de la page 5, revalorisée tous les six mois ; la dernière revalorisation complète date de février 2026. Lorsque les jeux de données en ligne sur le budget et le climat ne comportaient pas encore de valeurs pour le Laos, les coûts quotidiens et le calendrier sont des estimations de terrain de pack-lightly, signalées comme telles sur la page et accompagnées d'une date de relevé.

Ce qui a changé dans l'édition 2026.06 : première édition du Laos selon le nouveau standard de design v2. Prochaine mise à jour prévue : décembre 2026. Non couvert en détail ici : le grand nord-ouest (randonnées de Luang Namtha) et les provinces profondes de l'est, qui disposent de leurs propres pages en ligne.

Crédits photo. Chaque photographie provient de Wikimedia Commons sous licence Creative Commons ou domaine public. La liste complète par image, avec chaque photographe et sa licence, figure sur la page suivante. Les données et tarifs des excursions proviennent de l'API partenaire Viator, capturée en juin 2026.

Crédits photo

chaque photo, son auteur et sa licence

Toutes les photographies de lieux, plats et faune proviennent de Wikimedia Commons. Chacune est réutilisée sous licence Creative Commons ou domaine public, avec attribution au photographe, comme indiqué ci-dessous. Sous licence CC BY-SA, cette liste et toute réutilisation portent les mêmes conditions de partage. Cliquez sur un titre pour ouvrir le fichier original sur Commons.

1. **Plantation de café, plateau des Bolovens, Laos.** Contributeur Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0.

2. **Chutes de Khone Phapheng, sud du Laos.** Contributeur Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0.

3. **Entrée de la rivière de la grotte de Kong Lor, Thakhek.** Contributeur Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0.

4. **Chutes de Kuang Si, cascade turquoise.** Contributeur Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0.

5. **Jeunes moines bouddhistes lao.** Contributeur Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0.

6. **Riz gluant lao, khao niaw, dans un panier en bambou.** Contributeur Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0.

7. **Larb, salade de viande hachée lao.** Contributeur Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0.

8. **Marché nocturne artisanal de Luang Prabang.** Contributeur Wikimedia Commons, CC BY 2.0.

9. **Vieille ville de Luang Prabang / Mékong.** Contributeur Wikimedia Commons, CC BY-SA 3.0.

10. **Toits de la péninsule de Luang Prabang / mont.** Contributeur Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0.

11. **Village riverain de Muang Ngoi Neua.** Contributeur Wikimedia Commons, CCO.

12. **Rivière Nam Ou et calcaire, Nong Khiaw.** Contributeur Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0.

13. **Monument de la Victoire, Patuxai, Vientiane.** Contributeur Wikimedia Commons, CC-BY-SA-3.0.

14. **Stupa doré de Pha That Luang, Vientiane.** Contributeur Wikimedia Commons, CCO.

15. **Jarres de pierre de la Plaine des Jarres, Phonsavan.** Contributeur Wikimedia Commons, CC BY-SA 2.5.

16. **Plage du Mékong à Si Phan Don, Don Det.** Contributeur Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0.

17. **Chutes de Tad Fane ou Tad Yuang.** Contributeur Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0.

18. **Aumône de l'aube, Tak Bat, moines en orange.** Contributeur Wikimedia Commons, CC BY 2.0.

19. **Tam mak hoong, salade de papaye verte lao.** Contributeur Wikimedia Commons, CC BY-SA 3.0.

20. **Montagnes karstiques et rivière Nam Song, Vang Vieng.** Contributeur Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0.

21. **Temple Wat Xieng Thong, Luang Prabang.** Contributeur Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0.

22. **Bateau lent en bois.** Contributeur Wikimedia Commons, CC BY-SA 4.0.

Données et tarifs des excursions : API partenaire Viator, capturée en juin 2026. Portrait de l'auteur et éléments de marque : Pack Lightly.

Un mot sur les liens dans ce guide

transparence · pourquoi ce guide est gratuit

Ce guide est gratuit car certains des liens de réservation qu'il contient sont des liens d'affiliation. Lorsqu'un lecteur réserve un hébergement, un trajet, ou un eSIM via l'un de ces liens, le marchand verse une commission à Pack Lightly. Le lecteur paie le même prix dans tous les cas.

Le choix vient avant le partenaire. Une ville où s'installer ou un moyen de se déplacer est choisi pour ce qu'il apporte au voyage, et lorsqu'un lien partenaire existe pour cette option, ce lien est utilisé ; lorsqu'aucun n'existe, un lien simple y renvoie quand même. Le bateau rapide reste présenté comme l'option dangereuse, et le bateau lent garde sa place parce que c'est la meilleure. La commission finance le guide, elle ne dicte pas son contenu.

Questions, corrections, ou un lieu que vous avez testé et qui mérite sa place dans la prochaine édition : écrivez à hello@pack-lightly.com.

Partenaires liés dans cette édition : Skyscanner · Booking.com · 12Go Asia · Saily · Hostelworld · Stay22 · Viator · via Travelepayouts



Les liens peuvent survivre plus longtemps qu'un tirage papier. Si l'un d'eux ne fonctionne plus, la version en ligne de chaque page de ce guide se trouve sous packlightly.fr/laos.



Ce fichier est versionné ; l'édition figure sur la couverture. La prochaine mise à jour prévue arrive en décembre 2026 et remplace ce fichier au même emplacement de téléchargement.