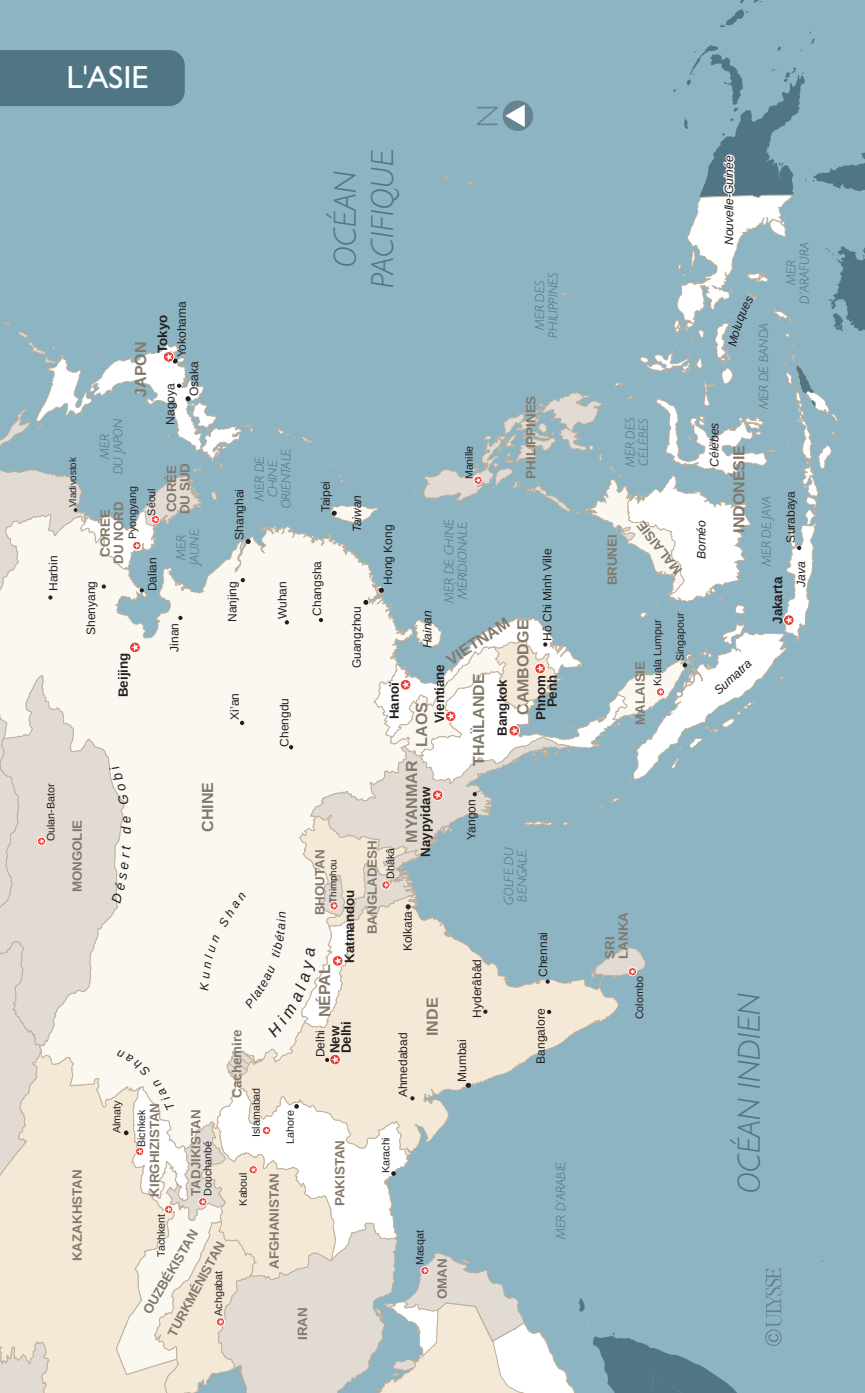


Journal de voyage
Asie

ULYSSE

Le plaisir de mieux voyager

L'ASIE



Journal de voyage **Asie**



ULYSSE

Le plaisir de mieux voyager

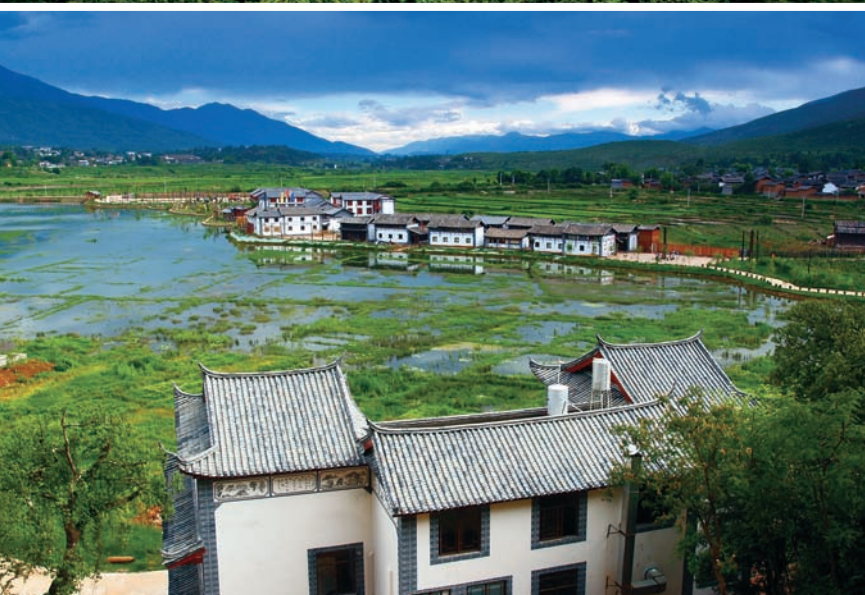


Inde

- ▲ Un mariage traditionnel indien tout en couleurs.
- ▲ Un marchand de lentilles à Jaipur.
- ▶ Le légendaire Taj Mahal, «la perle blanche» d'Agra.







Chine

- ◀ La Grande Muraille, érigée d'est en ouest à partir du détroit de Shanhai jusqu'à Jiayuguan.
- ▶ Une vue aérienne spectaculaire de Hong Kong.
- ▶ Un petit village de la province chinoise du Yunnan.



Thaïlande

- ▲ Détail du temple du Bouddha d'Émeraude (wat Phra Kaew), à Bangkok.
- ▲ Préparations à currys dans un étal coloré d'un marché à Bangkok.
- ▶ Une embarcation traditionnelle thaïlandaise (*longtail*) sur la plage de Koh Tao.







Cambodge

- ✦ Une silhouette safran apparaît dans le décor spectaculaire du Bayon d'Angkor Thom, à Angkor.

Laos

- ✦ Le marché de nuit de Luang Prabang met en lumière de jolis tissus laotiens.
- ✦ Sur les rives de la rivière Nam Song, à Vang Vieng, un petit commerçant vend nourriture et boissons à la tombée du jour.



Myanmar

- ▲ Le *Karaweik* la nuit, une reproduction d'une barge royale, baignant dans les eaux du lac Kandawgyi, à Yangon.
- ▲ Une femme apprête une noix de coco pour en soutirer le lait sur la plage de Ngapali.
- ▲ Un bouddha doré dans une niche de la pagode Mya Htein Daw, à Mandalay.

Népal

- ▶ Dans les environs du vénérable Annapurna se déploient des drapeaux de prières aux couleurs éclatantes.







Vietnam

- ✦ Une scène de marché à Hôi An sur les rives du Thu Bon.
- ✦ Un fermier parmi les rizières en escalier de sa terre à Sa Pa, un magnifique village de montagnes.
- ✦ Une kyrielle d'embarcations destinées à la pêche dans un village près de Mui Ne.



Japon

- ▲ Une geisha, magnifiquement parée, observe le pavillon d'or, Kinkaku-ji, à Kyoto.
- ▲ Même sous une forte pluie automnale, les gens s'affairent dans les rues de Shibuya, un quartier fréquenté de Tokyo.
- ▶ Le mont Fuji, en solitaire, apparaît parmi des pruniers en fleurs.





Indonésie

- ▲ Le Pura Ulun Danau Batur, composé de neuf bâtiments, est le deuxième temple en importance à Bali.

SOMMAIRE

<i>Renseignements personnels</i>	3
<i>Documents à emporter</i>	4
<i>Trousse de premiers soins</i>	5
<i>Aide-mémoire</i>	6

Renseignements utiles 7

<i>Formalités d'entrée et de sortie</i>	8
<i>Moyens de transport</i>	8
<i>De A à Z</i>	10

Quelques pays d'asie 21

<i>Asie</i>	22
<i>Inde</i>	25
<i>Népal</i>	27
<i>Chine</i>	29
<i>Thaïlande</i>	31
<i>Myanmar (Birmanie)</i>	35
<i>Laos</i>	37
<i>Vietnam</i>	38
<i>Cambodge</i>	39
<i>Indonésie</i>	41
<i>Japon</i>	43

Mon voyage 45

<i>Itinéraire prévu</i>	148
<i>Carnet d'adresses</i>	150
<i>Photographies</i>	154
<i>Chèques de voyage</i>	157
<i>Équivalence de tailles et de pointures</i>	158
<i>Conversions utiles</i>	159
<i>Les fuseaux horaires dans le monde</i>	160

Recherche et rédaction

Emmanuelle Bouet

Marc Rigole

Éditeur et directeur de production

Olivier Gougeon

Correcteur

Pierre Daveluy

Cartographe

Pascal Biet

Infographistes

Marie-France Denis

Pascale Detandt

Photographies

Page couverture

© Marc Rigole

Page de garde

Japon (© Dreamstime.com/Holger Mette, © Marc Rigole)

Planches couleur

Inde (© Dreamstime.com/Nikhil Gangavane, © Dreamstime.com/Steven Kratochwill, © iStockphoto.com/x-drew), **Chine** (© PhotoDisc, © iStockphoto.com/jhorrocks, © iStockphoto.com/Gary718), **Thaïlande** (© Marc Rigole, © Shutterstock.com/INNOCENT), **Cambodge** (© Shutterstock.com/Connors Bros), **Laos** (© iStockphoto.com/CW Lawrence Photography, © iStockphoto.com/Anthony Brown Photography), **Myanmar** (© iStockphoto.com/btrenkel, © Dreamstime.com/Brownm39, © Marc Rigole), **Népal** (© iStockphoto.com/Melissa Schalko), **Vietnam** (© Shutterstock.com/TAOLMOR, © iStockphoto.com/pichaiyo, © iStockphoto.com/Anthony Brown Photography), **Japon** (© Dreamstime.com/Radu Razvan, © iStockphoto.com/sack, © Dreamstime.com/Hiroshi Ichikawa), **Indonésie** (© iStockphoto.com/kaleigh)

Photographies en deux tons

Inde (© Dreamstime.com), **Népal** (© Dreamstime.com/Bayon), **Chine** (© PhotoDisc), **Thaïlande** (© PhotoDisc), **Myanmar** (© Shutterstock.com/TAOLMOR), **Laos** (© iStockphoto.com/darrenwise), **Vietnam** (© Dreamstime.com/Richard Connors), **Cambodge** (© iStockphoto.com/CW Lawrence Photography), **Indonésie** (© Dreamstime.com/Christopher Waters), **Japon** (© PhotoDisc, © Dreamstime.com/Jeffrey Skopin)

Nos bureaux

Canada: Guides de voyage Ulysse, 4176, rue Saint-Denis, Montréal (Québec) H2W 2M5, ☎514-843-9447, fax: 514-843-9448, info@ulysses.ca, www.guidesulysses.com

Europe: Guides de voyage Ulysse sarl, 127, rue Amelot, 75011 Paris, France, ☎01 43 38 89 50, voyage@ulysses.ca, www.guidesulysses.com

Nos distributeurs

Canada: Guides de voyage Ulysse, 4176, rue Saint-Denis, Montréal (Québec) H2W 2M5, ☎514-843-9882, poste 2232, fax: 514-843-9448, info@ulysses.ca, www.guidesulysses.com

Belgique: Interforum Bénélux, 117, boulevard de l'Europe, 1301 Wavre, ☎010 42 03 30, fax: 010 42 03 52

France: Interforum, 3, allée de la Seine, 94854 Ivry-sur-Seine Cedex, ☎01 49 59 10 10, fax: 01 49 59 10 72

Suisse: Interforum Suisse, ☎(26) 460 80 60, fax: (26) 460 80 68

Pour tout autre pays, contactez les Guides de voyage Ulysse (Montréal).

Toute photocopie, même partielle, ainsi que toute reproduction, par quelque procédé que ce soit, sont formellement interdites sous peine de poursuite judiciaire.

© Guides de voyage Ulysse inc.

Tous droits réservés

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Imprimé au Canada

RENSEIGNEMENTS PERSONNELS

Nom

Adresse

Ville

Code postal

Pays

Téléphone

Courriel

N° de passeport

CONDITION MÉDICALE PARTICULIÈRE

Groupe sanguin

Médicaments utilisés

PERSONNE À CONTACTER EN CAS D'URGENCE

Nom

Adresse

Téléphone

Courriel

ASSURANCES

N° de police d'assurance

N° de l'assureur à contacter en cas d'accident

DOCUMENTS À EMPORTER

☐ Passeport n°: _____

☐ Visa(s) n°: _____

☐ Billets d'avion, de train, d'autocar, etc.

☐ Contrat d'assurance voyage (copie)

☐ Carnet de vaccination

☐ Carte d'assurance maladie

☐ Carte bancaire

Conseil: on obtient souvent de meilleurs taux en retirant de l'argent de son compte à un distributeur automatique plutôt qu'en changeant des devises à un bureau de change ou même dans une banque.

☐ Cartes de crédit

☐ Chèques de voyage

☐ Permis de conduire

☐ Guides de voyage

☐ Guides de conversation

☐ Plans et cartes routières

Conseil: faites une photocopie bien lisible de votre passeport (couvertures et premières pages incluant la photo), visa, billet d'avion, carte d'assurance maladie et assurance voyage. Rangez ces photocopies à l'abri dans un endroit différent de celui où vous gardez les originaux. Vous pouvez aussi en confier un double à un proche avant de partir.

TROUSSE DE PREMIERS SOINS

Indispensable pour les excursions, une trousse de premiers soins peut vous dépanner n'importe où :

- ☐ **Médicaments personnels**
En quantité suffisante, dans leur emballage d'origine, avec leur ordonnance si possible.
- ☐ **Aspirine et comprimés antidouleur**
- ☐ **Antihistaminiques** (piqûres d'insectes, réactions allergiques)
- ☐ **Comprimés contre le mal de transports**
- ☐ **Imodium** (diarrhée)
- ☐ **Teinture d'arnica** (contusions)
- ☐ **Lingettes désinfectantes**
- ☐ **Crème antiseptique et cicatrisante**
- ☐ **Carrés de gaze**
- ☐ **Sparadraps**
- ☐ **Bandage élastique**
- ☐ **Petits pansements contre les ampoules**

AIDE-MÉMOIRE

Pour vérifier que vous n'oubliez rien, dans l'euphorie du départ...

- ☐ **Coordonnées des établissements d'hébergement et confirmation de réservation**
- ☐ **Devises locales**
- ☐ **Appareil photo ou caméra vidéo**
- ☐ **Piles et chargeur**
- ☐ **Cartes mémoire et clé USB**
- ☐ **Adaptateur et transformateur/convertisseur de courant**
Pour vos petits appareils électriques ou électroniques, compatibilité à vérifier auprès du détaillant. Il est conseillé de se les procurer avant de partir. Voir «Électricité», p 14.
- ☐ **Réveil de voyage**
- ☐ **Lunettes de soleil**
- ☐ **Trousse de couture de voyage**
- ☐ **Contraceptifs**
- ☐ **Tampons et serviettes sanitaires**
- ☐ **Produits pour les lentilles cornéennes**
- ☐ **Petits cadeaux pour vos hôtes et amis**

RENSEIGNEMENTS UTILES



<i>Formalités d'entrée et de sortie</i>	8
<i>Moyens de transport</i>	8
<i>De A à Z</i>	10

FORMALITÉS D'ENTRÉE ET DE SORTIE

Pour voyager en Asie, vous devez avoir un passeport valide pour toute la durée de votre séjour. En cas de problèmes avec les autorités, le document d'identification attestant le plus officiellement votre identité demeure le passeport. Prenez également note que plusieurs pays exigent que les voyageurs se munissent d'un visa pour entrer dans leur territoire. Comme les formalités douanières peuvent changer à tout moment, prenez la peine de les vérifier avant de partir auprès des consulats des pays que vous souhaitez visiter. Vous trouverez aussi un grand nombre de renseignements utiles à ce sujet sur le site Internet du ministère canadien des Affaires étrangères (www.voyage.gc.ca).

Notez également que certains pays ne délivrent pas de visa à leurs frontières et exigent qu'il soit émis dans le pays où est domicilié le voyageur. Comme ces formalités sont parfois complexes et peuvent prendre beaucoup de temps, prenez-vous-y à l'avance. Assurez-vous également du type de visa dont vous aurez besoin car il en existe différents types; la plupart ne sont valables que pour un nombre restreint d'entrées.

Avant le retour, il est également utile de se renseigner sur l'existence d'une taxe de départ et de prévoir la somme requise pour l'acquitter. Dans certains pays, cette taxe ne peut être payée qu'en argent comptant (pas de carte de crédit).

MOYENS DE TRANSPORT

La voiture

Même si un permis de conduire international n'est pas toujours exigé, il est vivement conseillé en Asie. Conduire en Asie, en raison de la complexité des langues, sans compter la difficulté de la conduite à gauche dans plusieurs cas, n'est pas de tout repos mais n'est pas du domaine de l'impossible. Les pays où les réseaux routiers sont les plus développés et les mieux entretenus sont le Japon, la Thaïlande et certaines régions de la Chine et de l'Indonésie.

Dans les autres pays, sachez que l'état parfois très dégradé de nombreuses routes (particulièrement en Inde, au Népal, au Cambodge, au Vietnam et au Laos) rend la conduite carrément périlleuse. Ainsi, nids-de-poule (parfois géants!), crevasses, inondations, boue et bien d'autres désagréments encore peuvent être présents sur leurs routes, et il sera préférable de disposer alors d'un véhicule tout-terrain et, dans tous les cas, de louer les services d'un chauffeur afin de minimiser les risques d'accident. En cas de

problèmes, le chauffeur sera plus apte à faire face à la situation et à négocier au besoin avec la population locale.

Finalement, quel que soit le pays visité, pour votre sécurité, ne conduisez jamais une fois la nuit tombée, et souvenez-vous que dans le monde, la plus grande cause d'accidents impliquant des touristes demeure la route... Soyez prudent!

L'autocar

L'autocar est sans contredit le moyen de transport par excellence pour le voyageur à petit budget. En Chine, en Inde et dans les pays du Sud-Est asiatique (exception faite de la Thaïlande), sachez cependant qu'en règle générale vous devrez prévoir un niveau de confort souvent élémentaire et même parfois la présence d'animaux. Attendez-vous aussi à de nombreux arrêts, à une climatisation parfois excessive ou tout simplement absente, aux films au volume sonore trop élevé. Cependant, le tourisme se développant et l'offre s'adaptant, ces dernières années ont vu l'apparition de services plus sophistiqués avec des véhicules plus confortables. Finalement, n'oubliez pas que voyager en autocar ou en autobus comporte divers risques à prendre en compte tels que le vol, les accidents (malheureusement trop fréquents) et, dans le pire des cas (quoique rare), les attaques de bandits de grands chemins. Avant de partir, n'hésitez donc pas à vous renseigner auprès des autorités compétentes. En ce qui concerne le Japon et la Thaïlande, les transports en autocar peuvent se comparer à ce qui vous est proposé au Canada ou dans la plupart des pays européens.

Le train

Omniprésent et redoutablement efficace au Japon, limité mais pittoresque en Thaïlande, en Chine, en Indonésie et au Vietnam, dans un piteux état et extrêmement lent en Inde, le réseau ferroviaire en Asie est d'une grande diversité, tant sur le plan des services proposés qu'au niveau du confort. Avant de faire un déplacement, renseignez-vous correctement sur les destinations possibles et la sécurité. En ce qui concerne le Myanmar, le Cambodge et le Népal, ce type de transport est particulièrement limité et se cantonne surtout à des lignes plus utilitaires que touristiques. Au Japon, si vous faites de grandes distances et voyagez pendant quatre jours ou plus, il sera avantageux d'acheter la Japan Rail Pass à l'avance. Prenez note que ce laissez-passer n'est vendu qu'à l'étranger.

Alcool

Même si la réglementation ne semble pas toujours respectée, l'âge légal à partir duquel on peut consommer des boissons alcoolisées varie entre 18 et 21 ans selon les pays. L'alcool est en vente libre partout, et vous pourrez vous en procurer aussi bien dans les grands magasins que dans les petites épiceries. Toutefois, notez que, dans les pays ou les régions à forte population musulmane, l'alcool n'est parfois servi que dans les établissements fréquentés par les touristes et que, dans certaines circonstances, comme le ramadan et les autres fêtes religieuses, il est mal vu de boire de l'alcool dans un lieu public. En Thaïlande, les boissons alcoolisées ne peuvent être achetées pendant certaines heures de la journée.

Ambassades et consulats à l'étranger

Les délégations diplomatiques peuvent fournir une aide précieuse aux visiteurs qui se trouvent en difficulté (par exemple en cas d'accident ou de décès, fournir le nom de médecins ou d'avocats, etc.). Toutefois, seuls les cas urgents sont traités. Il faut noter que les coûts relatifs à ces services ne sont pas défrayés par les missions consulaires.

Les assurances

Avant de partir, il serait sage de se renseigner sur les diverses assurances à prendre. Prenez le temps de comparer les prix et les conditions auprès des différentes compagnies proposant de telles assurances.

Annulation

Cette assurance est normalement suggérée par l'agent de voyages au moment de l'achat du billet d'avion ou du forfait. Elle permet le remboursement du billet ou du forfait, dans le cas où le voyage devrait être annulé en raison d'une maladie grave ou d'un décès. Les gens en bonne santé n'ont pas vraiment besoin d'une telle protection. Elle demeure par conséquent d'une utilité relative.

Vol

La plupart des assurances habitation au Canada protègent une partie des biens contre le vol, même si celui-ci a lieu à l'étranger. Pour réclamer, il faut avoir une copie du rapport de police. En général, la couverture pour le vol en voyage correspond à 10% de la couverture totale. Selon les montants couverts par la police d'assurance habitation, il n'est pas toujours utile de prendre une assurance supplémentaire. Pour les voyageurs européens, il est recommandé de prendre une assurance bagages.

L'assurance maladie

Sans doute la plus utile, l'assurance maladie s'achète avant de partir en voyage. Cette police d'assurance doit être la plus complète possible. Au moment de l'achat de la police, il faudrait veiller à ce qu'elle couvre bien les frais médicaux de tout ordre, comme l'hospitalisation, les services infirmiers et les honoraires des médecins (jusqu'à concurrence d'un montant assez élevé). Une clause de rapatriement, pour le cas où les soins requis ne peuvent être administrés sur place, est précieuse. En outre, il peut arriver que vous ayez à déboursier le coût des soins en quittant la clinique. Il faut donc vérifier ce que prévoit la police en pareil cas. Durant votre séjour, vous devriez toujours garder sur vous la preuve que vous avez contracté une assurance maladie, ce qui vous évitera bien des ennuis si par malheur vous en avez besoin.

Change, cartes de crédit et cartes bancaires

Les cartes de crédit courantes (Visa, MasterCard, American Express) sont aujourd'hui acceptées dans la plupart des grandes métropoles modernes d'Asie, mais restent d'usage limité en dehors de celles-ci, et ce, plus particulièrement dans les pays comme le Cambodge, le Myanmar, le Laos, le Vietnam, le Népal, l'Inde et l'Indonésie. Si vous avez l'intention de séjourner dans un de ces pays, ou dans des régions isolées, prévoyez suffisamment d'argent pour couvrir vos frais de séjour. En règle générale, en payant avec votre carte de crédit, vous bénéficierez d'un taux de change plus avantageux que dans les bureaux de change. Dans les grandes villes, vous pourrez retirer de l'argent aux distributeurs automatiques avec votre simple carte bancaire, mais sachez que des frais vous seront facturés pour chaque retrait.

Choc culturel

Vous allez visiter un nouveau pays, faire connaissance avec des gens, goûter des saveurs nouvelles, sentir des odeurs inconnues, voir des choses surprenantes, bref, découvrir une culture qui n'est pas la vôtre. Cette rencontre vous apportera beaucoup, mais elle pourrait aussi vous secouer plus que vous ne le pensez. Le choc culturel peut frapper n'importe qui et n'importe où, même parfois pas si loin de chez soi!

Raison de plus alors, si vous vous rendez en pays étranger, pour demeurer sensible aux symptômes du choc culturel. Face à la façon de fonctionner différente de la culture que vous abordez, vos repères habituels se révéleront sans doute inutiles. La langue et le langage vous seront peut-être inaccessibles, les croyances vous sembleront peut-être insondables, les habitudes incompréhensibles, les gens inabordables, et certaines choses vous paraîtront peut-être inacceptables au premier abord. Pas de panique, l'être humain peut faire preuve d'une grande adaptation. Mais il faut pour cela lui en donner les moyens.

N'oubliez pas que la diversité culturelle est une richesse! N'essayez pas nécessairement de retrouver vos repères habituels, mais tâchez plutôt de vous mettre dans la peau des gens qui vous entourent et de comprendre leur façon de vivre. Si vous demeurez courtois, modeste et sensible, les gens pourront sans doute vous être d'une grande aide. Le respect est une simple clé qui peut embellir beaucoup de situations. Souvenez-vous qu'il ne s'agit pas seulement de tolérer ce qui vous semble différent. Respecter veut dire beaucoup plus que cela. Qui sait, essayer le comprendre le pourquoi et le comment de tel ou tel aspect culturel pourrait bien devenir l'un de vos plus grands plaisirs de voyage!

Communications

Présentes dans les rues des grandes métropoles et dans une moindre mesure dans les villes moyennement importantes d'Asie, les cabines téléphoniques dont les appareils fonctionnent avec des pièces de monnaie disparaissent peu à peu pour faire place à celles requérant des télécartes. Aussi, depuis l'avènement du cellulaire, le risque est grand de voir à son tour la cabine téléphonique publique carrément disparaître, pour le plus grand plaisir des compagnies de téléphones mobiles, bien entendu! En résumé, si vous avez besoin de communiquer souvent, achetez-vous d'emblée une carte d'appel ou vérifiez auprès de votre fournisseur de service si votre portable fonctionne dans les zones visitées.

L'invention du portable amenant ainsi son lot d'effets pervers, nous pouvons aujourd'hui heureusement bénéficier d'un autre mode de communication, beaucoup plus économique celui-là: l'Internet. Les pays d'Asie n'y échappent pas, et beaucoup d'entre d'eux sont même à la fine pointe dans ce domaine. Vous n'aurez donc aucun mal, dans la plupart des localités, à trouver des cybercafés ou d'autres centres de communication d'où vous pourrez rassurer vos amis ou votre famille!

Décalage horaire

Aucun des États d'Asie ne pratique le changement d'heure, une mesure qui serait d'ailleurs inutile pour les pays situés près de l'équateur et pour qui le soleil se lève et se couche pratiquement à la même heure tout au long de l'année. En conséquence, le décalage que nous donnons ici ne s'applique que lorsque l'Amérique et l'Europe vivent à l'heure normale. En été, lorsque nous pratiquons l'heure avancée, il faut soustraire une heure à l'heure indiquée dans le pays concerné.

Inde

Malgré la grandeur du pays, il n'existe qu'un seul fuseau horaire en Inde, soit UTC +5h30.

Ainsi, lorsqu'il est midi au Québec, il est 22h30 en Inde. Quand il est midi en France, il est 16h30 en Inde. Cela où que vous vous trouviez dans ce pays.

Thaïlande, Laos, Cambodge et Vietnam

Ces quatre pays se situent dans un seul fuseau horaire, soit UTC +7h.

Il sera minuit où que vous soyez dans un de ces pays, lorsqu'il est midi au Québec. Et lorsqu'il sera midi en France, il sera 18h dans chacun de ces quatre pays.

Myanmar

UTC +6h30

Ainsi, lorsqu'il est midi au Québec, il est 23h30 au Myanmar. Et il est 17h30 au Myanmar quand il est midi en France.

Chine

Un seul fuseau horaire pour ce gigantesque pays, soit UTC +8h.

Ainsi, lorsqu'il est midi au Québec, il est 1h du matin à Beijing. Et lorsqu'il est midi en France, il est 19h dans cette même ville.

Japon

UTC +9h

Ainsi, lorsqu'il est midi au Québec, il est 2h du matin à Tokyo. Il est donc 20h à Tokyo quand il est midi en France.

Népal

UTC +5h45

Ainsi, lorsqu'il est midi à Montréal, il est 22h45 à Katmandou. Quand il est midi en France, il est 16h45 à Katmandou.

Indonésie

Plus grand archipel au monde, l'Indonésie compte trois fuseaux horaires, soit UTC +7h à +9h.

Ainsi, lorsqu'il est midi au Québec, selon l'endroit où vous vous trouverez en Indonésie, il sera entre minuit et 2h du matin. Et toujours selon l'endroit où vous serez en Indonésie, il sera entre 18h et 20h lorsqu'il sera midi en France.

Drogues

Même si certains pays du continent asiatique se sont fait les champions de la production et de l'exportation de drogues, partout en Asie la possession et l'usage de drogues sont tout à fait illégaux et font l'objet de sévères pénalités, allant parfois même jusqu'à la peine de mort.

Électricité

À l'exception du Japon, où la tension électrique est de 110 volts, et du Vietnam où l'on trouve à la fois des tensions de 110 volts et le 220 volts, les autres pays traités dans le présent ouvrage utilisent une tension de 220 volts. Les voyageurs canadiens devront donc s'équiper d'un transformateur à moins que leurs appareils ne soient conçus pour fonctionner sur une tension de 110 à 220 volts, comme les chargeurs à piles pour ordinateur, rasoir ou appareil photo.

En ce qui concerne les fiches de courant, selon le pays visité, elles peuvent être soit plates, soit rondes, certains pays utilisant même des prises compatibles aux deux versions, comme la Thaïlande. Toutefois, sachez que, si vous logez dans un hôtel récent ou de classe internationale, dans la plupart des cas, ces établissements sont équipés de prises universelles qui acceptent donc toutes les formes de fiches.

Femmes voyageant seules

Les femmes voyageant seules ne devraient pas rencontrer de difficultés en prenant les précautions d'usage (voir «Sécurité», p 19). Une bonne façon d'éviter les ennuis est d'observer comment se comportent et s'habillent les femmes du pays que vous visitez. Adoptez une attitude modeste. Souvenez-vous que, dans beaucoup de cultures, le voyageur solitaire est assez rare, d'autant plus s'il s'agit d'une femme. Ne soyez donc pas surprise si l'on vous lance des regards interrogateurs.

Lois et coutumes à l'étranger

Il n'est pas nécessaire d'apprendre par cœur le code des lois du pays que vous allez visiter. Cependant, sachez que, sur le territoire d'un État, vous êtes assujéti à ses lois même si vous n'êtes pas citoyen de cet État. Ainsi, ne prenez jamais pour acquis que quelque chose qui est permis par la loi chez vous l'est automatiquement ailleurs. De plus, n'oubliez jamais de tenir compte des différences culturelles. Certains gestes ou attitudes qui vous semblent insignifiants pourraient, dans d'autres pays, vous attirer des ennuis. Rester sensible aux coutumes de vos hôtes est sans doute le meilleur atout pour éviter les problèmes.

Quelques particularités

- Les signes d'affection habituels entre couples que l'on connaît dans la civilisation occidentale diffèrent de manière significative en Asie. Ainsi, il est inconvenant pour des personnes de sexe opposé (mariées ou non) de s'embrasser ou de se toucher de manière trop affectueuse dans les lieux publics. En revanche, personne ne sera offusqué de voir deux amis ou amies se tenir par la main ou par l'épaule en signe d'amitié.
- En général, évitez de caresser la tête des enfants en signe d'affection, car il s'agit de la partie la plus noble de l'individu.
- Le langage corporel est sensiblement différent en Asie, et il est mal vu de pointer du doigt pour désigner une personne ou un objet car ce geste correspond à une attitude agressive. Autre exemple, pour héler un taxi, tendez légèrement le bras et faites un mouvement de la main vers le bas.
- En cas de désaccord, ne haussez jamais le ton ou ne criez pas car cela ferait perdre la face à votre interlocuteur, chose particulièrement déshonorante en Asie, et vous seriez considéré comme quelqu'un de particulièrement grossier.
- Un «oui» ne signifie pas systématiquement que la personne soit d'accord avec vous ou encore qu'elle ait compris ce que vous cherchez à lui demander ou à affirmer. En effet, la politesse veut que l'on essaie toujours de répondre de la manière la plus positive possible, et donc un simple «non», si commun chez nous, ne possède pas d'équivalent au niveau de la langue dans la plupart des pays d'Asie. Ainsi, dans le même esprit, évitez de poser des questions par la négative car elles engendrent la plus grande confusion. Par exemple, pour la question «Vous n'auriez pas de l'eau?», si votre interlocuteur vous répond «oui», cela signifie qu'il est d'accord avec votre question et que, par conséquent, il ne dispose pas d'eau. Par contre, pour vous signifier qu'il a de l'eau, il vous confirmera simplement «Oui, j'ai de l'eau». Cette inversion est due à la grammaire de plusieurs langues asiatiques comme le chinois, le japonais et le thaï.
- N'oubliez pas qu'en pays bouddhiste les femmes ne doivent pas toucher les moines. Si vous souhaitez offrir quelque chose à un moine, déposez simplement votre don devant lui. Aussi, le respect veut que l'on ne tourne jamais le dos à une représentation du Bouddha (sauf pour quitter les lieux); ne prenez donc pas de photo en lui tournant le dos.
- Dans plusieurs pays, certains symboles sont particulièrement sensibles, et il est inconvenant pour un étranger d'en aborder le sujet ou d'en formuler certaines critiques. À titre d'exemples, en Thaïlande il convient de ne jamais critiquer la royauté; dans les pays bouddhistes, sachez que toute représentation du Bouddha est sacrée et ne doit jamais faire l'objet de plaisanteries, de critiques ou de gestes déplacés.

Santé: quelques conseils

Une bonne hygiène et un peu de bon sens vous garderont en bonne forme: dormez bien, buvez beaucoup d'eau embouteillée, faites attention à ce que vous mangez et prenez garde au soleil et aux insectes. Rappelez-vous de laisser à votre organisme du temps pour s'adapter à un nouvel environnement, que ce soit par rapport au décalage horaire, au soleil et à la chaleur ou à l'altitude.

L'alimentation

La nourriture et le climat peuvent être la cause de divers maux. Une certaine vigilance s'impose quant à la fraîcheur des aliments (particulièrement la viande et le poisson) et la propreté des lieux où la nourriture est apprêtée. Une bonne hygiène (entre autres, se laver fréquemment les mains) vous aidera à vous protéger d'éventuels virus.

L'eau que l'on boit

Les maux que vous risquez le plus de ressentir sont causés par une eau mal traitée, susceptible de contenir des bactéries provoquant certains problèmes, comme des troubles digestifs, de la diarrhée ou de la fièvre. L'eau en bouteille, que vous pouvez acheter un peu partout, est la meilleure solution pour éviter les ennuis. Lorsque vous achetez l'une de ces bouteilles, tant au magasin qu'au restaurant, vérifiez toujours qu'elle est bien scellée. Souvenez-vous que, pour éviter la déshydratation en pays chaud, vous devez boire au moins deux litres d'eau par jour. Il ne faut pas attendre d'avoir soif pour boire parce qu'alors on est déjà déshydraté.

Les fruits et les légumes nettoyés à l'eau courante (ceux qui ne sont donc pas pelés avant d'être consommés) peuvent causer les mêmes désagréments, de même que les glaces, sorbets et glaçons. Évitez-les si vous n'êtes pas certain de leur provenance.

L'eau où l'on se baigne

Évitez de vous baigner dans les plans d'eau douce, sauf si vous êtes certain de sa pureté. L'eau de mer est moins à risque, l'eau douce pouvant contenir des micro-organismes dangereux pour la santé. Les bains de boue et de sable doivent aussi être évités pour les mêmes raisons. Qui plus est, dans plusieurs pays, le sable des plages (même au bord de la mer) cache des larves qui peuvent en profiter pour s'introduire sous la peau; aussi vaut-il mieux s'étendre sur une serviette et marcher avec des sandales de plage.

La diarrhée

La diarrhée peut être provoquée par divers facteurs (gastroentérite, intoxication alimentaire) auxquels on peut être plus exposé lorsqu'on voyage. Le cas échéant, tentez de calmer vos intestins en ne mangeant rien de solide et en buvant de l'eau en bouteille ou des boissons gazeuses jusqu'à

ce que la diarrhée cesse. Recommencez à manger petit à petit en évitant les produits laitiers, le café et l'alcool, et en leur préférant des aliments faciles à digérer (riz, pain, pâtes, bananes, etc.). La déshydratation pouvant être dangereuse, il faut boire beaucoup. Pour remédier à une déshydratation sévère, il est bon d'absorber une solution contenant un litre d'eau, de deux à trois cuillerées à thé de sel et une de sucre. Vous trouverez également des préparations toutes faites dans la plupart des pharmacies. Des médicaments, tel l'Imodium, peuvent aider à contrôler certains problèmes intestinaux, à condition qu'ils ne soient pas accompagnés de fièvre. Dans les cas où les symptômes sont plus graves (forte fièvre, diarrhée abondante...), un antibiotique peut être nécessaire; il est alors préférable de consulter un médecin.

Le soleil et la chaleur

Aussi attirants que puissent être les chauds rayons du soleil, ils peuvent être la cause de bien des petits ennuis. Pour profiter pleinement de leurs bienfaits sans souffrir, veillez à toujours opter pour une crème solaire qui vous protège bien (indice de protection minimum 15 pour les adultes et 25 pour les enfants) et à l'appliquer de 20 à 30 min avant de vous exposer. Toutefois, même avec une bonne protection, une trop longue période d'exposition, au cours des premières journées surtout, peut causer une insolation provoquant étourdissement, vomissement, fièvre, etc. N'abusez donc pas du soleil. Un parasol, un chapeau et des lunettes de soleil de qualité sont autant d'accessoires qui vous aideront à contrer les effets néfastes du soleil tout en profitant de la plage. Cependant, souvenez-vous que le sable et l'eau peuvent réfléchir les rayons et causer des coups de soleil même si vous êtes à l'ombre!

Portez des vêtements amples et clairs en évitant qu'ils soient faits de fibres synthétiques, les tissus idéaux étant le coton et le lin.

Par grande chaleur, pour éviter les infections vaginales, maintenez une bonne hygiène corporelle et portez des sous-vêtements de coton.

Les insectes

L'omniprésence des insectes, particulièrement dans les régions boisées, aura vite fait d'ennuyer plus d'un vacancier. Pour vous protéger, vous aurez besoin d'un bon insectifuge. Les produits répulsifs contenant du DEET sont les plus efficaces. La concentration de DEET varie d'un produit à l'autre; plus la concentration est élevée, plus la protection est durable. Dans de rares cas, l'application d'insectifuges à forte teneur (plus de 35%) en DEET a été associée à des convulsions chez de jeunes enfants; il importe donc d'appliquer ce produit avec modération, seulement sur les surfaces exposées, et de se laver pour en faire disparaître toute trace dès qu'on regagne l'intérieur. Le DEET à 35% procure une protection de 4h à 6h, alors que celui à 95% protège pendant une période de 10h à 12h. De nouvelles compositions de DEET, dont la concentration est moins élevée mais qui

offrent une protection plus durable, sont disponibles en magasin. On a aussi mis en vente des écrans solaires doublés d'insectifuge, qui permettent de se protéger à la fois du soleil et des moustiques.

Les insectes sont en général plus actifs au crépuscule. Ceux qui sont porteurs de la malaria sont en activité la nuit. Cependant, un insecte diurne est maintenant à craindre, même sous certaines latitudes tempérées, puisqu'il est porteur de la fièvre rouge (dengue), malheureusement de plus en plus répandue.

Dans le but de minimiser les risques d'être piqué, couvrez-vous bien en évitant les vêtements de couleurs vives et évitez de vous parfumer. Lors de promenades dans les montagnes et dans les régions forestières, des chaussures et chaussettes protégeant les pieds et les jambes seront certainement très utiles. Des spirales insectifuges vous permettront de passer des soirées plus agréables. Avant de vous coucher, enduisez votre peau d'insectifuge, ainsi que la tête et le pied de votre lit. Choisissez de dormir sous une moustiquaire ou louez une chambre climatisée.

Comme il est impossible d'éviter complètement les moustiques, vous devriez apporter une pommade pour calmer les irritations causées par les piqûres.

Les serpents et autres rencontres indésirables

La richesse et la diversité de la faune entraînent aussi, il va sans dire, la présence d'espèces qui peuvent nous sembler moins conviviales de prime abord, tels les serpents et insectes venimeux. Inutile d'être alarmiste outre mesure, car vous n'en verrez peut-être aucun durant votre séjour. Cependant, il importe de garder l'œil ouvert. Dans la nature, prenez toujours le temps de regarder où vous mettez les pieds et vérifiez les lieux avant de vous appuyer ou de vous asseoir quelque part. Lors d'excursions de randonnée pédestre, portez des chaussures fermées et soyez prudent en écartant les feuilles sur votre passage; lors de baignade en rivière, surveillez aussi bien les rives que la surface de l'eau. Certaines personnes croyant être plus rapides qu'un serpent s'amuse à les taquiner ou à les déplacer pour les observer: inutile de préciser qu'il s'agit d'une grave erreur. Encore une fois, la présence de serpents ne devrait pas vous empêcher de découvrir un coin de pays; les serpents, comme la plupart des animaux, ne cherchent pas la présence de l'humain et fuient à son approche.

Le décalage horaire et le mal des transports

L'inconfort dû à un décalage horaire important est inévitable. Quelques trucs peuvent aider à le diminuer, mais il faut se rappeler que le meilleur moyen de passer à travers est de donner à son corps le temps de s'adapter. Vous pouvez même commencer à vous ajuster à votre nouvel horaire petit à petit avant votre départ et à bord de l'avion. Mangez bien et buvez beaucoup d'eau. Il est fortement conseillé de s'obliger dès son arrivée à vivre à l'heure du pays. Restez éveillé si c'est le matin et allez dormir si c'est le soir. Votre organisme s'habitue ainsi plus rapidement.

Pour minimiser le mal des transports, évitez autant que possible les secousses et gardez les yeux sur l'horizon (par exemple, asseyez-vous au milieu d'un bateau ou à l'avant d'une voiture ou d'un autocar). Mangez peu et faites des repas légers, aussi bien avant le départ que pendant le voyage. Différents accessoires et médicaments peuvent aider à réduire les symptômes comme la nausée. Un bon conseil: essayez de relaxer et de penser à autre chose!

Avant de partir et au retour

Il est recommandé, avant de partir, de consulter un médecin (ou de se rendre dans une clinique des voyageurs). Il vous conseillera sur les précautions à prendre selon le pays où vous vous rendez. Il est à noter qu'il est bien plus simple de se protéger de ces maladies que de les guérir. Il est donc utile de prendre les médicaments, les vaccins et les précautions conseillés afin d'éviter des ennuis médicaux susceptibles de s'aggraver. Il n'est pas nécessaire de subir un examen médical au retour. Cependant, si vous tombez malade dans les semaines qui suivent, n'oubliez pas de mentionner à votre médecin le pays où vous avez voyagé.

Sécurité

Chaque nation dans le monde possède son lot de lieux peu recommandables, et cette partie du globe ne fait pas exception même si certains pays d'Asie, tel le Japon, comptent parmi les plus sûrs au monde. N'hésitez donc pas à vous renseigner auprès des autorités compétentes pour connaître les endroits à éviter et consultez le site Internet du ministère canadien des Affaires étrangères (www.voyage.gc.ca).

En général, en appliquant les règles de sécurité essentielles, vous ne devriez pas être plus incommodé en pays étranger que chez vous. Cependant, évitez toute ostentation. Les bijoux et accessoires luxueux, les habits voyants, etc., sont autant de détails qui vous feront «repérer». Évitez de vous promener seul dans des quartiers inconnus ou dans des lieux sombres après la tombée de la nuit. Les ceintures ou pochettes que l'on glisse sous ses vêtements pour garder à l'abri des voleurs les cartes et papiers importants, de même que la majorité de son argent, peuvent se révéler salutaires. Gardez toujours des petites coupures dans vos poches et, au moment d'effectuer un achat, évitez de montrer trop d'argent. Le vol dans les voitures est malheureusement une réalité qui n'épargne pas le continent asiatique, et nous vous conseillons vivement de ne RIEN laisser dans votre véhicule et de déposer vos bagages à l'hôtel avant d'effectuer vos visites. Aussi, afin d'éviter un éventuel bris de vitre, laissez la boîte à gants du véhicule grande ouverte afin de signifier à d'éventuels voleurs qu'elle ne contient aucun objet de valeur. Et enfin, sachez que dans le monde la plus grande cause d'accidents impliquant des touristes demeure la route...

Taxes et pourboires

Même si le pourboire n'est pas une pratique couramment utilisée par les habitants du pays même, les serveurs s'attendent à recevoir du touriste de passage un petit pourboire représentant environ 10% de la facture, voire 15% si vous êtes particulièrement satisfait. Vérifiez toutefois auparavant si le service n'a pas été ajouté à l'addition, ce qui peut se produire dans les établissements habitués à accueillir de nombreux touristes.

Quant à l'hôtellerie, il n'y a pas de règle bien précise même si les taxes sont la plupart du temps incluses dans les prix affichés. Renseignez-vous bien sur le montant total avant de compléter votre réservation.

Toilettes

Omniprésentes et d'une propreté exemplaire au Japon, présentes dans une moindre mesure et «acceptables» au plan hygiénique en Thaïlande et en Chine, les toilettes restent facilement accessibles dans ces trois pays. Ailleurs, il en va tout autrement, et, dans certains cas, leur niveau de propreté s'avère décourageant! La meilleure solution est d'utiliser les lieux d'aisance d'un des nombreux cafés, restaurants, hôtels ou centres commerciaux.

QUELQUES PAYS D'ASIE

A stylized, light blue map of Asia is shown against a darker blue background. The map is composed of thick, hand-drawn outlines of the continents. Several white dots are placed on the map to indicate specific countries: one in the north (China), one in the east (Japan), one in the south (India), and a cluster of dots in the central region (Myanmar, Thailand, Laos, Vietnam, Cambodia, and Indonesia).

<i>Asie</i>	22	<i>Laos</i>	37
<i>Inde</i>	25	<i>Vietnam</i>	38
<i>Népal</i>	27	<i>Cambodge</i>	39
<i>Chine</i>	29	<i>Indonésie</i>	41
<i>Thaïlande</i>	31	<i>Japon</i>	43
<i>Myanmar (Birmanie)</i>	35		

L'ASIE

Fascinant continent aux facettes innombrables, l'Asie n'en finit pas de battre des records tant économiques que géographiques et même démographiques. En effet, plus de la moitié de la population mondiale y habite, et presque la moitié de la superficie totale des terres émergées de notre belle planète s'y trouve. En plus d'abriter le «Toit du monde», l'Everest (Népal), ces terres sont parcourues par le troisième plus long fleuve au monde, le Yangtsé (Chine), qui coule sur près de 6 380 km. Riche d'un passé plus que millénaire, l'Asie est également le berceau de trois grandes religions ainsi que de la philosophie bouddhiste, largement répandue aujourd'hui. Plages aux eaux cristallines, montagnes majestueuses aux sommets étourdissants, jungles tropicales où se cache encore le tigre du Bengale, rizières en terrasses sculpturales et déserts d'une beauté époustouflante, voilà un bref aperçu de la diversité qu'offre cette partie du globe. Enfin, avec ses 182 sites classés au Patrimoine mondial de l'humanité, notamment le triomphant Taj Mahal en Inde et le somptueux site d'Angkor Wat au Cambodge, pour ne mentionner que deux exemples, ce continent offre à ses visiteurs des souvenirs impérissables et une seule obsession en mémoire: à quand mon prochain voyage en Asie?

SAVIEZ-VOUS QUE ?

- L'Inde est le premier producteur de films au monde. Plus de 2 000 œuvres cinématographiques y sont tournées chaque année.
- Les Chinois seraient le premier peuple à avoir fait usage des noms de famille. Les linguistes ont pu ainsi identifier des noms de famille ayant des origines qui remonteraient à 2 000 ans av. J.-C.
- La capitale de la Thaïlande peut s'enorgueillir du nom de ville le plus long au monde. En effet, le nom intégral de Bangkok (Krung Thep en langue thaïe) se décline comme suit: ville des anges, grande ville, résidence du Bouddha d'émeraude, ville imprenable du dieu Indra, grande capitale du monde ciselée de neuf pierres précieuses, ville heureuse, généreuse dans l'énorme Palais royal pareil à la demeure céleste, règne du dieu réincarné, ville dédiée à Indra et construite par Vishnukarn.
- Angkor Wat, l'ancienne capitale de l'Empire khmer, dont l'édification a débuté au XII^e siècle, s'étendait dans sa période faste sur près de 3 000 km², et elle était la plus vaste ville de la planète à l'époque. Elle aurait abrité alors près de 500 000 habitants; elle était donc aussi la plus peuplée.
- Le Laos est le seul pays d'Asie du Sud-Est à ne pas posséder d'accès direct à la mer.

L'ASIE EN QUELQUES CHIFFRES

<i>Pays</i>	<i>Superficie</i>	<i>Population (en millions)</i>	<i>Capitale</i>
Chine	9 597 500 km ²	1 319	Beijing (Pékin)
Inde	3 287 200 km ²	1 104	New Delhi
Indonésie	1 914 550 km ²	222,5	Jakarta
Myanmar	676 575 km ²	50,5	Naypyidaw
Thaïlande	513 115 km ²	64,2	Bangkok
Japon	377 810 km ²	128,1	Tokyo
Vietnam	331 685 km ²	84,2	Hanoi
Laos	236 800 km ²	5,9	Vientiane
Cambodge	181 030 km ²	14	Phnom Penh
Népal	114 180 km ²	27,1	Katmandou

- L'usage du français est aujourd'hui encore présent au Cambodge, au Laos, ainsi qu'au Vietnam, ces trois pays étant également membres de la Francophonie.

- Le nom de Myanmar, qui a été imposé par la junte militaire en 1989 et qui remplace celui de Birmanie, n'est autre que le nom donné au pays au XII^e siècle.

- L'écriture de la langue vietnamienne est l'œuvre du jésuite français Alexandre de Rhodes, né à Avignon en 1591. Il fut le premier à romaniser le vietnamien dans le but de répandre l'apprentissage de l'écriture au plus grand nombre.

- Selon une légende japonaise, le célèbre mont Fuji serait la demeure de la princesse Konohana Sakuya, une déesse shinto qui possède le pouvoir de faire fleurir les plantes.

- Avec ses 222 millions d'habitants et plus de 17 000 îles, l'Indonésie est le plus grand archipel du monde et la nation musulmane la plus peuplée de la planète.

- En plus d'abriter le «Toit du monde», le mont Everest, qui culmine à 8 848 m, le Népal peut s'enorgueillir de compter pas moins de huit autres sommets de plus de 8 000 m d'altitude.

INDE ET NÉPAL





La tombe d'Humâÿûn, un imposant mausolée de l'architecture moghole à New Delhi.

DÉLIVRANCE

Pour les hindous, la mort est le moment où l'âme (*âtman*) quitte le corps matériel et peut enfin prétendre à la libération. Pour atteindre plus facilement cette délivrance, la coutume veut que les cendres du corps soient jetées dans les eaux sacrées du Gange. C'est ainsi que dans la ville de Vanarasi (Bénarès), le long des marches (appelées *ghat*) qui s'enfoncent dans le fleuve, de nombreux bûchers consomment les dépouilles des pèlerins.

Nom officiel: République de l'Inde

Population: environ 1 104 225 000

Capitale: New Delhi

Superficie: 3 287 200 km²

Langue: il existe 22 langues officielles dont les plus courantes sont l'hindi, l'ourdou et l'anglais.

Religions: les habitants de l'Inde pratiquent un grand nombre de religions et adorent une quantité incalculable (certains parlent de 330 millions) de divinités, dieux et déesses qui peuplent les temples du pays. Parmi les religions les plus répandues aujourd'hui figurent l'hindouisme, l'islam, le

christianisme, le sikhisme, le jaïnisme et enfin le bouddhisme.

Monnaie: roupie

Régime politique: démocratie parlementaire

Villes principales: Mumbai (Bombay), Kolkata (Calcutta), Delhi, Chennai (Madras)

Aéroports principaux: Chatrapati Shivaji (Mumbai), Netaji Subhas Chandra (Kolkata), Indira Gandhi (New Delhi), Madras Meenambakkan (Chennai), Dabolim (Goa)

Indicatif téléphonique du pays: 91

LES CASTES

Même si la loi indienne interdit toute discrimination basée sur le sexe, la caste ou la religion, le système de castes demeure aujourd'hui encore fortement ancré dans la société indienne. Sortis de la bouche du dieu créateur Brahma, les brahmanes constituent la caste la plus élevée. Viennent ensuite les kshatriyas, autrefois guerriers, princes ou rois. Les vaishyas, qui travaillent comme commerçants, artisans ou agriculteurs et qui sont issus de la cuisse de Brahma, constituent quant à eux la troisième caste par ordre d'importance. Suivent ensuite les shudras, la caste des serviteurs, et finalement les dalits, plus communément connus sous le nom d'«intouchables». Ces derniers représentent plus d'un quart de la population indienne et se retrouvent au bas de l'échelle sociale en raison de leur origine, car ils sont nés directement de la terre et non du corps du créateur.

NÉPAL



Des yaks transportent de lourdes marchandises à travers les hautes montagnes de l'Himalaya.

Nom officiel: Royaume du Népal

Population: environ 27 100 000

Capitale: Katmandou

Superficie: 141 80 km²

Langue: népalais

Religion: bouddhisme

Monnaie: roupie

Régime politique: monarchie constitutionnelle

Villes principales: Katmandou, Pokhara, Biratnagar

Aéroports principaux: Tribhuvan (Katmandou)

Indicatif téléphonique du pays: 977

PAYS DE NAISSANCE DU VÉNÉRÉ BOUDDHA

Si le Népal peut se flatter d'accueillir les plus hautes montagnes du monde, il peut également s'enorgueillir d'avoir vu naître sur son territoire le prince Siddharta Gautama, plus connu sous son patronyme, le Vénéré Bouddha. L'histoire veut en effet que la mère de ce dernier, Maya Devi, enceinte du futur prince et en route alors pour une visite familiale, fit une halte à Lumbini, afin de se rafraîchir au bord d'un petit lac bordé d'arbres en fleurs. C'est peu après sa baignade qu'elle accoucha en s'accrochant à une branche, donnant naissance au prince en l'an 623 av. J.-C. Aujourd'hui les lieux font l'objet d'importants pèlerinages, et s'y rendent non seulement de fervents bouddhistes mais aussi les hindouistes. En effet, pour les hindous, Bouddha est considéré comme la neuvième réincarnation de Vishnu et donc également vénéré comme divinité!

Lumbini a été inscrit sur la Liste du patrimoine mondial de l'humanité en 1997.

CHINE



Une pagode isolée devant le Yulong Xue Shan, «le mont enneigé du Dragon de Jade».

AVEZ-VOUS MANGÉ?

Ne soyez pas surpris que l'on vous demande si vous avez bien mangé même si vous ne sortez pas de table. Comme la nourriture occupe une place privilégiée en Chine, poser une telle question est une marque de politesse. Ne prenez donc pas la question au pied de la lettre et répondez simplement par l'affirmative.

Nom officiel: République populaire de Chine

Population: environ 1 319 355 000

Capitale: Beijing (Pékin)

Superficie: 9 597 500 km²

Langue: mandarin

Religions: outre divers mouvements chamanistes et syncrétistes, les religions les plus répandues sont le confucianisme, le taoïsme, le christianisme, l'islam et le bouddhisme.

Monnaie: yuan

Régime politique: république populaire socialiste

Villes principales: Beijing, Shanghai, Hong Kong, Chongqing, Shenyang, Guangzhou (Canton)

Aéroports principaux: Nanyuan (Beijing), Hongqiao ou Pudong (Shanghai), Hong Kong, Chongqing Jiangbei (Chongqing), Shenyang, New Baiyun (Guangzhou)

Indicatif téléphonique du pays: 86



Un lion de bronze, gardien de la Cité interdite à Beijing.

L'ÉCRITURE CHINOISE ET SES CARACTÈRES

Dans le plus ancien dictionnaire chinois connu à ce jour, rédigé vers l'an 220 apr. J.-C. par Xu Zhen, on retrouve plus de 9 000 caractères. Vient ensuite un ouvrage datant de l'an 500 apr. J.-C., dans lequel plus 16 000 caractères sont répertoriés. Entre les X^e et XII^e siècles après J.-C., un autre dictionnaire voit le jour, regroupant quant à lui plus de 50 000 caractères. Par la suite, et ce, jusqu'à aujourd'hui, le nombre de caractères inscrits dans le dictionnaire chinois le plus complet au monde a atteint un total époustouflant de 56 000!

Que les étudiants en langue chinoise se rassurent cependant, car la compréhension de «seulement» 3 000 caractères suffit aujourd'hui pour lire le chinois moderne!

THAÏLANDE



Un bouddha recueilli aux abords d'un wat ou temple-monastère.

KHONG WAAN

Peu connus des touristes occidentaux, les desserts thaïs (*khong waan*: littéralement «choses sucrées») sont très appréciés par la population locale qui les consomme à n'importe quel moment de la journée. Parmi ceux-ci figure le fameux Kao Niao Mamouang, composé de riz gluant, arrosé de lait de coco et servi avec des tranches de mangue, un véritable délice!

Nom officiel: Royaume de Thaïlande

Population: environ 64 200 000

Capitale: Krung Thep (Bangkok)

Superficie: 513 114 km²

Langue: thaï

Religions: bouddhisme, islam, confucianisme

Monnaie: baht

Régime politique: monarchie constitutionnelle

THAÏLANDE



Naypyidaw

MYANMAR

Chiang Mai

Lampang

Muang
Pak Lay

LAOS

Muang
Vangviang

Vientiane

Udon Thani

Vinh

VIETNAM

Muang
Khammouan

Muang
Phalan

Mawlamyine

Golfe de
Martaban

Tak

Phitsanulok

Chum
Phae

Khon Kaen

Ban Phai

Roi Et

Nakhon
Sawan

Ubon
Ratchathani

Nakhon
Ratchasima

Dawei

Ban Pong

Krung Thep
(Bangkok)

CAMBODGE

Siémréab

Bătdămbăng

Kămpông

Phnom
Penh

Kămpông
Săôm

Rach Gia

Ca Mau

Mer d'Andaman

Golfe de
Thaïlande

Nakhon
Si Thammarat

Phuket

Phatthalung

Songkhla

Hat Yai

MALAISIE

© ULYSSE

0 100 200km



Villes principales: Bangkok, Chiang Mai, Phitsanulok, Nakhon Ratchasima, Ubon Ratchathani, Udon Thani, Khon Kaen, Nakhon Si Thammarat, Hat Yai

Aéroports principaux: Suvarnabhumi (Bangkok), Don Muang (Bangkok), Chiang Mai, Phuket, Hat Yai

Indicatif téléphonique du pays: 66

LE WAI

En Thaïlande, le salut traditionnel encore couramment utilisé de nos jours se traduit non pas par une poignée de main ou une embrassade comme en Occident, mais par le *wai*, un geste qui consiste à saluer son interlocuteur en joignant ses mains comme le font les chrétiens en signe de prière. Cette marque de respect doit toutefois s'accomplir selon différentes formes qui sont dictées en fonction du rang ou du statut social des personnes en présence. Ainsi, il existe quatre formes de *wai*.

- Pour saluer ou quitter les copains et copines ou d'autres amis relativement proches, placez vos mains jointes contre votre torse.
- Face à des aînés, vos mains jointes devront se situer au niveau du menton ou près de la bouche. Ils vous salueront en retour en plaçant leurs mains à la hauteur du torse.
- Si vous avez affaire à votre supérieur hiérarchique ou à un client que vous voulez «flatter», placez vos mains jointes à la hauteur du nez. Pour accentuer encore plus la marque de respect, vous pouvez aussi accompagner le geste d'une légère inclinaison de la tête.
- Enfin, la forme de respect la plus élevée, soit les mains jointes placées entre les yeux, accompagnée d'une inclinaison importante de la tête, s'adresse essentiellement à des personnages proches du sacré, à savoir les moines, le roi et les membres de la famille royale ou devant toute représentation du Bouddha lui-même.

MYANMAR



BHOUTAN

BANGLADESH

INDE

CHINE

LAOS

THAÏLANDE

Océan Indien

0 100 200km

© ULYSSE

MYANMAR (BIRMANIE)



La remarquable pagode de Shwedagon domine la ville de Yangon.

Nom officiel: Union du Myanmar

Population: environ 50 500 000

Capitale: Naypyidaw

Superficie: 676 575 km²

Langue: birman

Religions: bouddhisme, christianisme, islam, hindouisme

Monnaie: kyat

Régime politique: junte militaire

Villes principales: Yangon (Rangoun), Mandalay

Aéroports principaux: Mingaladon (Rangoun), Mandalay

Indicatif téléphonique du pays: 95

PAGAN OU LE PAYS DES STÛPAS

Édifiée à proximité du majestueux fleuve Irrawaddy, Pagan fut la capitale du royaume du même nom qui connut ses heures de gloire entre les X^e et XII^e siècles. Durant cette période, plus de 2 500 monuments vont être érigés dans une vaste plaine qui semble s'étendre à l'infini. Classé Patrimoine mondial de l'humanité depuis 1994, ce site qui couvre près de 100 km² renferme aujourd'hui de magnifiques temples et pagodes dont plusieurs servent encore à ce jour de monuments religieux. Vous pourrez les découvrir en vélo ou en charrette à bœufs!

LAOS, VIETNAM ET CAMBODGE

CHINE



Guiyang

Kunming

Liuzhou

Nanning

Cao Bang

Thai Nguyen

Tuan Gao

Hà Nội
(Hanoi)

Hai Phong

Nam Dinh

Luang Prabang

LAOS

Muang Vangviang

Phonsavan

Tuong Duong

Vinh

Golfe du Tonkin

Haikou

Hainan

Muang Pak-Lay

Vientiane

Muang Khammouan

Savannakhet

Ky Anh

Dong Ha

Hue

Da Nang

Ban Phai

Khon Kaen

THAÏLANDE

Krung Thep
(Bangkok)

Hua Hin

Angkor Wat

Siemréab

Batdambang

Kampóng

Phnom Penh

Kampôt

Long Xuyen

Can Tho

Rach Gia

Ca Mau

VIETNAM

Bien Hoa

Thành phố
Hồ Chí Minh
(Ho Chi Minh Ville)

Phan Thiet

Phan Rang

Nha Trang

Buon Ma Thuot

Tuy Hoa

Quy Nhon

Play Ku

Kon Tum

Quang Ngai

Golfe de Thaïlande

Mer de Chine
méridionale

LAOS



Un temple de Luang Prabang, ancienne capitale royale.

Nom officiel: République populaire démocratique lao

Population: environ 5 900 000

Capitale: Vientiane

Superficie: 236 799 km²

Langue: lao

Religions: bouddhisme, islam, confucianisme

Monnaie: kip

Régime politique: république populaire socialiste

Villes principales: Vientiane, Luang Prabang, Savannakhet, Phonsavan, Paksé

Aéroports principaux: Wattay (Vientiane), Luang Prabang

Indicatif téléphonique du pays: 856

LES DAUPHINS DU MÉKONG

Si vous êtes chanceux et patient, vous pourrez observer, à la frontière du Cambodge et du Laos, les exceptionnels et très rares dauphins du Mékong, appelés communément les «dauphins de l'Irrawaddy» (*Orcaella brevirostris*). Malheureusement menacés de disparition selon les scientifiques, ces mammifères d'eau douce ne se rencontrent plus aujourd'hui que dans quatre fleuves du monde: le Mékong (Laos, Cambodge, Vietnam), l'Irrawaddy (Myanmar), le Gange (Inde) et le Mahakam (Indonésie). Ceux qui habitaient encore très récemment le fleuve Yantsé en Chine sont aujourd'hui disparus. La population de ces dauphins étant très limitée, dans la région frontalière du Cambodge et du Laos, ils seraient moins de 150 individus. La taille moyenne de l'espèce est de 2,75 m, et leur espérance de vie est d'environ 26 ans.



Une tête de dragon face à la superbe baie d'Along.

Nom officiel: République socialiste du Vietnam

Population: environ 84 200 000

Capitale: Hanoi

Superficie: 331 685 km²

Langue: vietnamien

Religions: confucianisme, bouddhisme

Monnaie: dong

Régime politique: république socialiste

Villes principales: Hanoi, Hô Chí Minh Ville, Hué

Aéroports principaux: Noibai (Hanoi), Tan Son Nhat (Hô Chí Minh Ville), Phu Bai (Hué)

Indicatif téléphonique du pays: 84

LE DRAGON DE LA BAIE D'ALONG

Plus de 2 000 rochers s'élèvent comme des pagodes au milieu d'une baie qui s'étend sur près de 1 500 km² au nord du Vietnam: la baie d'Along! Les formes surprenantes et mystérieuses de certains d'entre eux, qui contiennent parfois des grottes et sont recouverts d'une dense végétation, sont probablement à l'origine d'une légende colportée par les habitants de la région. Ce récit populaire raconte que, durant un combat, un dragon entailla à l'aide de sa queue les nombreuses montagnes environnantes, les transformant en une véritable forêt de rochers. Le dragon disparut ensuite sous la baie, ce qui provoqua une montée du niveau des eaux créant ce majestueux paysage classé Patrimoine mondial de l'humanité depuis 1994.

CAMBODGE



Une statue d'origine khmer d'un temple d'Angkor.

Nom officiel: Royaume du Cambodge

Population: environ 14 000 000

Capitale: Phnom Penh

Superficie: 181 030 km²

Langue: cambodgien

Religions: bouddhisme, islam

Monnaie: riel

Régime politique: monarchie parlementaire

Villes principales: Phnom Penh, Sihanoukville, Battambang, Siem Reap

Aéroports principaux: Phnom Penh, Siem Reap, Sihanoukville

Indicatif téléphonique du pays: 855

LE TONLÉ SAP

Le Tonlé Sap («grand lac» en langue cambodgienne) constitue la plus grande réserve d'eau douce en Asie du Sud-Est et a la particularité de voir sa superficie multipliée par six lors de la mousson. En effet, sa superficie est d'environ 2 500 km² en saison sèche peut atteindre le chiffre impressionnant de 15 000 km² pendant la saison des pluies. Autre curiosité pendant la période de mousson, la rivière Tonlé Sap, qui relie le lac au fleuve Mékong, inverse son cours afin d'alimenter le Tonlé Sap et en étendre ainsi de manière surprenante la superficie. Ce phénomène s'explique par la fonte des neiges provenant des régions de l'Himalaya, qui, combinée aux importantes pluies de la mousson, gonfle le Mékong à tel point que la masse d'eau du fleuve force son affluent, qui prend sa source dans le Tonlé Sap, à inverser son cours!

INDONÉSIE



OCÉAN
PACIFIQUE

AUSTRALIE

PHILIPPINES

Mer de Chine
méridionale

MALAISIE

BRUNÉI

Bandar Seri
Begawan

MALAISIE

Kuala Lumpur

SINGAPOUR

Pekahabau

Bukittinggi

Pematangsiantar

Rantauapat

Sibolga

Medan

Penatangsiantar

Detroit de Malacca

Pangkalan

Padang

Jambi

Templehan

Palembang

Tanjungkarang

Pangkalan

Bengkulu

Samudera
(Sumatra)

Palangkaraya

Nangapinon

Pontianac

Kalimantan
(Bornéo)

Samarinda

Balikpapan

Palopo

Majene

Parepare

Watampone

Makassar

Mer de Java

Jakarta

Bandung

Surabaya

Semarang

Lombok

Surakarta

Yogyakarta

Malang

Bali

Denpasar

Jawa (Java)

Sumbawa

Sumba

Flores

Kupang

Mer de Timor

Timor

Mer d'Aratura

Mer de Banda

Maluku (Moluques)

Buru

Seram

Jayapura

Nouvelle-Guinée

Halmaheira

Manado

Pulo

Luwuk

Kendari

Kikaia

Mer de Célèbes

Tarakan

Tanjungselor

Davao

Cebu

OCÉAN
INDIEN

0 200 400km

INDONÉSIE



Un bouddha inachevé parmi les stûpes du temple Borobudur sur l'île de Java.

Nom officiel: République d'Indonésie

Population: environ 222 500 000

Capitale: Jakarta

Superficie: 1 914 550 km²

Langue: indonésien

Religions: islam, christianisme, hindouisme, confucianisme, bouddhisme

Monnaie: rupiah

Régime politique: république unitaire

Villes principales: Jakarta, Bandung, Surabaya, Medan, Yogyakarta, Denpasar

Aéroports principaux: Soekarno-Hatta (Jakarta), Husein Sastranegara (Bandung), Surabaya, Polonia (Medan), Adisutjipto (Yogyakarta), Ngurah Rai (Denpasar)

Indicatif téléphonique du pays: 62

LE GARUDA

Le Garuda est un oiseau mythique représenté sous forme mi-humaine en sa partie supérieure et mi-rapace en sa partie inférieure. Il constitue la monture du dieu protecteur Vishnu, l'un des trois dieux fondamentaux de la trinité indienne. Il est l'ennemi héréditaire des Nagas, ces serpents mythiques indiens. Bien qu'il trouve ses origines directes dans la mythologie indienne, le Garuda est utilisé encore de nos jours dans de nombreux pays d'Asie du Sud-Est comme symbole en raison de l'influence historique qu'a exercée l'hindouisme dans ces régions. C'est ainsi qu'il est utilisé en Thaïlande, nation bouddhiste, pour symboliser la monarchie, tandis qu'en Indonésie, un pays où l'islam est majoritaire, il représente l'emblème national du pays.

JAPON





Le château médiéval d'Hikone, un trésor national du Japon.

SAVIEZ-VOUS QUE...

Si vous êtes invité chez des Japonais, n'oubliez pas de retirer vos chaussures dans le vestibule (appelé *genkan*) et de les tourner vers l'extérieur, symbolisant ainsi que vous adoptez le statut d'invité et que vous vous engagez à repartir par la suite!

Nom officiel: Nihonkoku

Population: environ 128 100 000

Capitale: Tokyo

Superficie: 377 810 km²

Langue: japonais

Religions: bouddhisme, shintoïsme, confucianisme, christianisme

Monnaie: yen

Régime politique: monarchie constitutionnelle

Villes principales: Tokyo, Yokohama, Osaka, Nagoya, Sapporo, Kobé, Kyoto, Hiroshima, Nagasaki

Aéroports principaux: Narita (Tokyo), Kansai (Osaka), Hiroshima, Shin Chitose (Sapporo)

Indicatif téléphonique du pays: 81



Une boîte aux lettres japonaise.

AU PAYS DES MANGAS

Véritable phénomène culturel et commercial sur le plan international, les mangas font l'objet d'une véritable industrie générant plusieurs milliards de dollars chaque année. Le marché francophone est le second en importance pour les ventes de droits à l'exportation, après la Corée. Le terme de «mangas» a été inventé par le célèbre peintre Hosukai au XVIII^e siècle et signifie «image vaine», qui désignait à l'origine des croquis rapides dessinés sous l'inspiration du moment. Pour des fins de réussite commerciale, les mangas ont été adaptés aux diverses cultures locales, et l'on en trouve aujourd'hui de nombreux styles différents. Le style japonais se caractérise essentiellement par des personnages possédant des yeux énormes et brillants et des cheveux à la coupe et aux couleurs extrêmes. Les émotions sont souvent exprimées au travers des manifestations visuelles concrètes et codifiées et les mouvements par des lignes. Aussi, contrairement aux bandes dessinées occidentales, les mangas sont dessinés en noir et blanc dans la grande majorité des cas.

MON VOYAGE

A large, stylized illustration of a globe in shades of blue and purple. A white airplane is shown flying over the globe, leaving a dotted white trail that curves around the bottom of the globe. The title 'MON VOYAGE' is written in large, white, sans-serif capital letters across the top of the globe.

<i>Itinéraire prévu</i>	148
<i>Carnet d'adresses</i>	150
<i>Photographies</i>	154
<i>Chèques de voyage</i>	157
<i>Équivalence de tailles et de pointures</i>	158
<i>Conversions utiles</i>	159
<i>Les fuseaux horaires dans le monde</i>	160

Jour n°: _____ Pays: _____

Date: _____ Ville: _____



Conditions climatiques: _____



Température: _____

Dépenses

Hébergement

Petit déjeuner

Déjeuner

Dîner

Transport

Divertissements

Achats

Divers

Total du jour

Total cumulatif

Rompres un jour bravement toutes les entraves dont la vie moderne et la faiblesse de notre cœur, sous prétexte de liberté, ont chargé notre geste, s'armer du bâton et de la besace symbolique, et s'en aller!

Isabelle Eberhardt

Écrits sur le sable

[illegible]

Jour n°: _____ Pays: _____

Date: _____ Ville: _____



Conditions climatiques: _____



Température: _____

Dépenses	
Hébergement	
Petit déjeuner	
Déjeuner	
Dîner	
Transport	
Divertissements	
Achats	
Divers	
Total du jour	
Total cumulatif	

C'est sur l'Asie que j'avais jeté mon dévolu.
Lorsque je réalisai qu'elle était pratiquement à
l'autre bout du monde, j'exultai.

Paul Theroux

Railway Bazaar

[illegible]

Jour n°: _____ Pays: _____

Date: _____ Ville: _____



Conditions climatiques: _____



Température: _____

Dépenses	
Hébergement	
Petit déjeuner	
Déjeuner	
Dîner	
Transport	
Divertissements	
Achats	
Divers	
Total du jour	
Total cumulatif	

En Asie, la densité historique est saisissante. Même dans le désert le plus sauvage du Takla-Makan, il y a mille ans, deux ou trois pèlerins sont passés avec leurs sandales de paille et ont consigné leur itinéraire dans des textes aussi rudes que la nature qu'ils affrontaient et, il y a cinq cents ans, une princesse mongole avec ses ballots de fourrure.

Nicolas Bouvier

Routes et déroutes

[illegible]

Jour n°: _____ Pays: _____

Date: _____ Ville: _____



Conditions climatiques: _____



Température: _____

Dépenses	
Hébergement	
Petit déjeuner	
Déjeuner	
Dîner	
Transport	
Divertissements	
Achats	
Divers	
Total du jour	
Total cumulatif	

Un bon voyageur n'a pas de plan arrêté, et son but n'est pas de se rendre quelque part.

Lao-tseu

[illegible]

[illegible]

Jour n°: _____ Pays: _____

Date: _____ Ville: _____



Conditions climatiques: _____



Température: _____

Dépenses	
Hébergement	
Petit déjeuner	
Déjeuner	
Dîner	
Transport	
Divertissements	
Achats	
Divers	
Total du jour	
Total cumulatif	

Au petit matin, un ruban sans fin de charrettes chargées de familles et d'animaux s'étire sur plusieurs kilomètres avant d'atteindre Kachgar. Plus loin, en arrière, dans des nuages de poussière, se confondent chevaux, ânes et chameaux.

Suzanne Held et Hervé Beaumont

Sur les routes de la soie

[illegible]

Jour n°: _____ Pays: _____

Date: _____ Ville: _____



Conditions climatiques: _____



Température: _____

Dépenses

Hébergement

Petit déjeuner

Déjeuner

Dîner

Transport

Divertissements

Achats

Divers

Total du jour

Total cumulatif

Si jamais j'ai vécu un instant de bonheur sans mélange, c'est là, devant ces dons parfumés et savoureux de la nature, entourée de visages bienveillants.

Ella Maillart

La vie immédiate

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal blue lines across its entire width, providing a guide for handwriting or typing. The paper itself is a clean, off-white color.

Jour n°: _____ Pays: _____

Date: _____ Ville: _____



Conditions climatiques: _____



Température: _____

Dépenses	
Hébergement	
Petit déjeuner	
Déjeuner	
Dîner	
Transport	
Divertissements	
Achats	
Divers	
Total du jour	
Total cumulatif	

Oui, j'ai un peu connu les mers d'Orient, mais c'est de mon premier voyage que je me souviens le mieux. Vous savez comme moi que certains voyages paraissent avoir été conçus comme une illustration de la vie, presque comme un symbole de l'existence.

Joseph Conrad

Jeunesse

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal blue lines across its entire width, providing a guide for handwriting or typing. The background is a clean, solid white color.

Jour n°: _____ Pays: _____

Date: _____ Ville: _____



Conditions climatiques: _____



Température: _____

Dépenses

Hébergement

Petit déjeuner

Déjeuner

Dîner

Transport

Divertissements

Achats

Divers

Total du jour

Total cumulatif

[illegible]

Jour n°: _____ Pays: _____

Date: _____ Ville: _____



Conditions climatiques: _____



Température: _____

Dépenses

Hébergement

Petit déjeuner

Déjeuner

Dîner

Transport

Divertissements

Achats

Divers

Total du jour

Total cumulatif

Entrée de nuit dans la vallée de Katmandou.
À ce col que j'ai vu dix fois peut-être depuis
quelques années, à ce col chaque fois mes
yeux se brouillent de buée. Qu'y a-t-il ici qu'il
n'y ait pas ailleurs?

Frédéric Lecloux

Lentement vers l'Asie

[illegible]

Jour n°: _____ Pays: _____

Date: _____ Ville: _____



Conditions climatiques: _____



Température: _____

Dépenses

Hébergement

Petit déjeuner

Déjeuner

Dîner

Transport

Divertissements

Achats

Divers

Total du jour

Total cumulatif

Cette route qui nous était devenue familière, avec les villageois, la longue file de quinze ou vingt chars à bœufs, chacun guidé par un homme marchant sur le côté avec les chiens, les chèvres et les rizières mûrissantes, elle était souriante ce soir, ouverte, et les cieux étaient très proches.

J. Krishnamurti

Carnets

[illegible]

[illegible]

Jour n°: _____ Pays: _____

Date: _____ Ville: _____



Conditions climatiques: _____



Température: _____

Dépenses

Hébergement

Petit déjeuner

Déjeuner

Dîner

Transport

Divertissements

Achats

Divers

Total du jour

Total cumulatif

Comme une eau, le monde vous traverse et
pour un temps vous prête ses couleurs.

Nicolas Bouvier
L'usage du monde

[illegible]

[illegible]

Jour n°: _____ Pays: _____

Date: _____ Ville: _____



Conditions climatiques: _____



Température: _____

Dépenses

Hébergement

Petit déjeuner

Déjeuner

Dîner

Transport

Divertissements

Achats

Divers

Total du jour

Total cumulatif

Quoi qu'on fasse en voyage, ne jamais oublier ceci: qu'on est toujours au centre. De sorte qu'il importe peu, dans le fond, qu'on voie ceci ou cela; qu'on arrive ou non en retard; qu'on manque un coucher de soleil: cet encombrement qui, dans la rue, m'oblige à modifier mon programme, je ne m'en soucie pas.

Danièle Sallenave

Le principe de ruine

This image shows a single page of white paper with horizontal blue lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, typical of notebook paper or a document template. There are no margins, text, or other markings on the page.

[illegible]

Jour n°: _____ Pays: _____

Date: _____ Ville: _____



Conditions climatiques: _____



Température: _____

Dépenses

Hébergement

Petit déjeuner

Déjeuner

Dîner

Transport

Divertissements

Achats

Divers

Total du jour

Total cumulatif

Mais dès le début du mois de juin éclate la mousson du nord-ouest, et suivent alors trois mois de vents et de pluies, entrecoupées de brefs intervalles de soleil, d'une lumière vive, acérée, que les enfants attrapent au vol pour aller jouer.

Arundhati Roy

Le dieu des petits riens

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal blue lines across its entire width, typical of notebook or legal stationery. The background is a clean, solid white color. There are no margins, text, or other markings present on the page.

Jour n°: _____ Pays: _____

Date: _____ Ville: _____



Conditions climatiques: _____



Température: _____

Dépenses

Hébergement

Petit déjeuner

Déjeuner

Dîner

Transport

Divertissements

Achats

Divers

Total du jour

Total cumulatif

Ce sourire du Népalais, le plus exquis que je
connaisse, exquis, pas excessif, pas troublant,
mais ravi, sans arrière-pensée, pur.

Henri Michaud

Un barbare en Asie

[illegible]

[illegible]

Jour n°: _____ Pays: _____

Date: _____ Ville: _____



Conditions climatiques: _____



Température: _____

Dépenses

Hébergement

Petit déjeuner

Déjeuner

Dîner

Transport

Divertissements

Achats

Divers

Total du jour

Total cumulatif

Elle porte un pantalon de soie rouge, large en bas, une veste en soie verte ornée d'une rangée de boutons noirs en forme de papillons, qui part du cou et descend jusqu'à la taille. Une natte épaisse pend sur sa nuque. Son visage est rond comme la pleine lune, ses sourcils très noirs, ses cils longs, ses dents blanches, elle a une expression mélancolique.

Mo Yan

Enfant de fer

[illegible]

[illegible]

Jour n°: _____ Pays: _____

Date: _____ Ville: _____



Conditions climatiques: _____



Température: _____

Dépenses

Hébergement

Petit déjeuner

Déjeuner

Dîner

Transport

Divertissements

Achats

Divers

Total du jour

Total cumulatif

Le voyage de mille lieues commence par un pas.

Lao-tseu

Tao-tö-king

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Jour n°: _____ Pays: _____

Date: _____ Ville: _____



Conditions climatiques: _____



Température: _____

Dépenses

Hébergement

Petit déjeuner

Déjeuner

Dîner

Transport

Divertissements

Achats

Divers

Total du jour

Total cumulatif

Enfin, la barque vira autour d'un rocher qui fermait l'entrée du large; l'ombre d'une falaise tomba sur elle; le sillage s'effaça de la surface déserte, et le peintre Wang-Fô et son disciple disparurent à jamais sur cette mer de jade bleu que Wang-Fô venait d'inventer.

Marguerite Yourcenar

Nouvelles Orientales

[illegible]

[illegible]

Jour n°: _____ Pays: _____

Date: _____ Ville: _____



Conditions climatiques: _____



Température: _____

Dépenses

Hébergement

Petit déjeuner

Déjeuner

Dîner

Transport

Divertissements

Achats

Divers

Total du jour

Total cumulatif

De l'autre côté de la rivière Kachin poussait la forêt sans barrières et sans tickets d'entrée. Palmiers, bananiers, hibiscus géants, manguiers, cabanes en bois et fer-blanc.

Manuel Vásquez Montalbán

Les oiseaux de Bangkok

This image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features approximately 20 evenly spaced, horizontal blue lines across the entire page, providing a guide for letter height and placement. The background is a clean, solid white color. There are no margins, text, or other markings present.

Jour n°: _____ Pays: _____

Date: _____ Ville: _____



Conditions climatiques: _____



Température: _____

Dépenses

Hébergement

Petit déjeuner

Déjeuner

Dîner

Transport

Divertissements

Achats

Divers

Total du jour

Total cumulatif

Regardez cette vue, Saya, n'est-ce pas magnifique? Bien sûr, moi je vois cela tous les jours. Mais quelqu'un qui n'a jamais remonté cette rivière doit trouver cela enchanteur. Regardez ces kapokiers au bord de la falaise... en mars ils sont couverts de fleurs d'un rouge éclatant; elles sont si belles avec le vert de l'eau.

Mya Than Tint

Sur la route de Mandalay. Histoires de gens ordinaires en Birmanie

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal blue lines across its entire width, providing a guide for handwriting or typing. The background is a clean, solid white color.

Jour n°: _____ Pays: _____

Date: _____ Ville: _____



Conditions climatiques: _____



Température: _____

Dépenses

Hébergement

Petit déjeuner

Déjeuner

Dîner

Transport

Divertissements

Achats

Divers

Total du jour

Total cumulatif

Sur l'embarcadère se pressait une cohue bruyante et gesticulante de personnes habillées de couleurs vives, qui ressemblaient à des fleurs sur un étalage de marché.

W. Somerset Maugham

Un gentleman en Asie

[illegible]

[illegible]

Jour n°: _____ Pays: _____

Date: _____ Ville: _____



Conditions climatiques: _____



Température: _____

Dépenses

Hébergement

Petit déjeuner

Déjeuner

Dîner

Transport

Divertissements

Achats

Divers

Total du jour

Total cumulatif

Je réponds ordinairement à ceux qui me demandent raison de mes voyages: que je sais bien ce que je fuis, et non pas ce que je cherche.

Montaigne

Essais

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal blue lines across its entire width, providing a guide for handwriting or typing. The background is a clean, solid white color.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Jour n°: _____ Pays: _____

Date: _____ Ville: _____



Conditions climatiques: _____



Température: _____

Dépenses

Hébergement

Petit déjeuner

Déjeuner

Dîner

Transport

Divertissements

Achats

Divers

Total du jour

Total cumulatif

Des bouddhas de taille et de forme variées, en pierre, en bois ou en or, simples ou sophistiqués, méditent en silence. De temps en temps, un moine en robe orange apparaît nonchalamment au coin d'une rue pour se fondre bientôt dans la splendeur du temple.

Ilse et Birgit Schrama

Laos. Vies au monastère

[illegible]

Jour n°: _____ Pays: _____

Date: _____ Ville: _____



Conditions climatiques: _____



Température: _____

Dépenses

Hébergement

Petit déjeuner

Déjeuner

Dîner

Transport

Divertissements

Achats

Divers

Total du jour

Total cumulatif

Les jeunes filles vietnamiennes chérissaient la soie blanche, et la grâce de ces cygnes immaculés créait une vision d'élégance céleste.

Norman Lewis

La Nuit du Dragon. Voyages en Indochine

This image shows a full page of blank, lined paper. It features approximately 20 evenly spaced horizontal blue lines across its entire width, providing a guide for handwriting or typing. The background is a clean, solid white color.

Jour n°: _____ Pays: _____

Date: _____ Ville: _____



Conditions climatiques: _____



Température: _____

Dépenses

Hébergement

Petit déjeuner

Déjeuner

Dîner

Transport

Divertissements

Achats

Divers

Total du jour

Total cumulatif

La pluie. Sur les rizières. Sur le fleuve. Sur les villages de paillotes. Sur les forêts millénaires. Sur les chaînes de montagnes qui bordent le Siam. Sur les visages levés des enfants qui la boivent.

Marguerite Duras

L'amant de la Chine du Nord

This image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features 20 evenly spaced, horizontal blue lines running across the width of the page. The lines are thin and light blue, providing a guide for letter height and placement. There are no margins, text, or other markings on the page.

Jour n°: _____ Pays: _____

Date: _____ Ville: _____



Conditions climatiques: _____



Température: _____

Dépenses

Hébergement

Petit déjeuner

Déjeuner

Dîner

Transport

Divertissements

Achats

Divers

Total du jour

Total cumulatif

J'aimais ce navire plus que jamais, et je brûlais du désir d'aller à Bangkok. Bangkok! Nom magique, nom béni! La Mésopotamie n'était rien à côté. Rappelez-vous que j'avais vingt ans, que c'était mon premier poste de lieutenant, et que l'Orient m'attendait.

Joseph Conrad

jeunesse

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Jour n°: _____ Pays: _____

Date: _____ Ville: _____



Conditions climatiques: _____



Température: _____

Dépenses

Hébergement

Petit déjeuner

Déjeuner

Dîner

Transport

Divertissements

Achats

Divers

Total du jour

Total cumulatif

À la question : « Alors, c'est comment le Japon? » je suis encore moins capable de répondre qu'avant mon départ. Je ne sais pas comment est le Japon, justement parce que j'y suis allé.

James Harvey

Le souffleur de bambou

ITINÉRAIRE PRÉVU

[illegible]

CARNET D'ADRESSES

Nom

Adresse

Ville

Code postal

Pays

Téléphone

Courriel

Nom

Adresse

Ville

Code postal

Pays

Téléphone

Courriel

Nom

Adresse

Ville

Code postal

Pays

Téléphone

Courriel

Nom

Adresse

Ville

Code postal

Pays

Téléphone

Courriel

Nom

Adresse

Ville

Code postal

Pays

Téléphone

Courriel

Nom

Adresse

Ville

Code postal

Pays

Téléphone

Courriel

Nom

Adresse

Ville

Code postal

Pays

Téléphone

Courriel

Nom

Adresse

Ville

Code postal

Pays

Téléphone

Courriel

CARNET D'ADRESSES

Nom

Adresse

Ville

Code postal

Pays

Téléphone

Courriel

Nom

Adresse

Ville

Code postal

Pays

Téléphone

Courriel

Nom

Adresse

Ville

Code postal

Pays

Téléphone

Courriel

Nom

Adresse

Ville

Code postal

Pays

Téléphone

Courriel

Nom

Adresse

Ville

Code postal

Pays

Téléphone

Courriel

Nom

Adresse

Ville

Code postal

Pays

Téléphone

Courriel

Nom

Adresse

Ville

Code postal

Pays

Téléphone

Courriel

Nom

Adresse

Ville

Code postal

Pays

Téléphone

Courriel

© 2011 Pearson Education, Inc. All rights reserved. Printed in the United States of America. This publication is protected by copyright. Any unauthorized reproduction or distribution, in any form or by any means, without written permission from Pearson Education, Inc., is prohibited.

ÉQUIVALENCE DE TAILLES ET DE POINTURES

Hommes								
CHAUSSURES								
France	39	40	41	42	43	44	45	46
Royaume-Uni	5	6	7	8	9	9 ½	10 ½	11
États-Unis	6 ½	7	8	9	10	10 ½	11 ½	12
Japon	24 ½	25	25 ½	26	26 ½	27	27 ½	28
CHEMISES								
Europe	36/37	38	39	40/41	42	43		
Royaume-Uni/ États-Unis	14 ½	15	15 ½	16	16 ½	17		
COSTUMES								
France	44	46	48	50	52	54	56	58
Royaume-Uni/ États-Unis	34	36	38	40	42	44	46	48
Japon	88	92	96	100	104	108	112	116
Femmes								
CHAUSSURES								
France	34	35	36	37	38	39	40	41
Royaume-Uni	1	2	3	4	5	6	7	8
États-Unis	3 ½	4	5	6	6 ½	7 ½	8	9
Japon	22	22 ½	23	23 ½	24	24 ½	25	25 ½
PRÊT-À-PORTER								
France	34	36	38	40	42	44	46	48
Royaume-Uni	6	8	10	12	14	16	18	20
États-Unis	4	6	8	10	12	14	16	18
Japon	7	9	11	13	15			

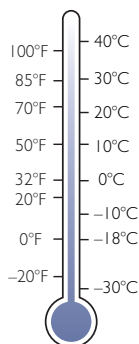
Les tailles et les pointures inscrites dans ce tableau sont présentées à titre indicatif seulement.

CONVERSIONS UTILES

Température

Pour convertir des °F en °C:
soustraire 32, puis diviser par 9
et multiplier par 5.

Pour convertir des °C en °F:
multiplier par 9, puis diviser par 5
et ajouter 32.



Poids

1 livre (lb) = 454 grammes (g)
1 kilogramme (kg) = 2,2 livres (lb)

Mesures de longueur

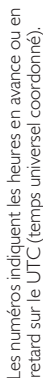
1 pouce (po) = 2,54 centimètres (cm)
1 pied (pi) = 30 centimètres (cm)
1 mille (mi) = 1,6 kilomètre (km)
1 mètre (m) = 39,37 pouces (po)
1 kilomètre (km) = 0,63 mille (mi)

Mesures de superficie

1 acre = 0,4 hectare (ha)
1 hectare (ha) = 2,471 acres
10 pieds carrés (pi²) = 1 mètre carré (m²)

Mesures de capacité

1 gallon américain [gal (US)] = 3,79 litres (l)
1 gallon américain [gal (US)] = 0,8 gallon impérial [gal (UK)]



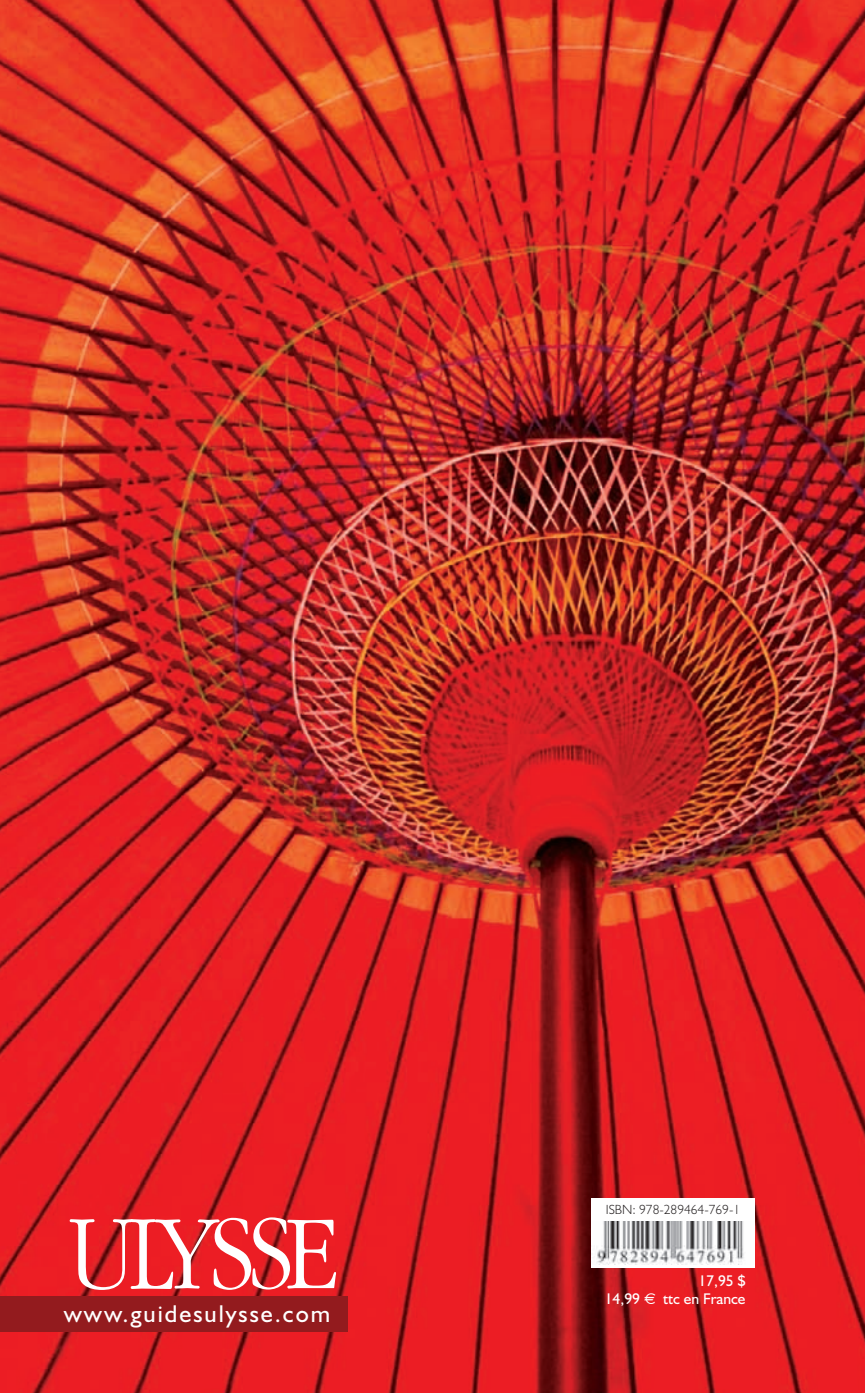
Le plaisir de mieux voyager



www.guidesulysse.com



ULYSSE



ULYSSE

www.guidesulysse.com

ISBN: 978-289464-769-1



17,95 \$

14,99 € ttc en France