Birmanie

Voyage à la découverte de la Birmanie - Reference : AS-BIR-1

Descriptif jour par jour

Itinéraire indicatif [1] de notre circuit en Birmanie

JOUR 1 : Départ de Paris pour la Birmanie

Envol vers l'Asie du Sud-Est sur une compagnie régulière, dîner et nuit à bord.

JOUR 2 : Rangoon

Arrivée en Birmanie. Transfert vers le centre de Rangoon, officiellement renommée Yangon en 1989, elle est la capitale économique et la plus grande ville du pays. Visite de la pagode Kyaukhtatgyi qui abrite un grand bouddha couché (long de 70 mètres), du musée national et de la fameuse pagode Shwedagon, emblème de la ville et sanctuaire le plus sacré du pays, « un mystère doré…une belle et miroitante merveille » R. Kipling. Cette pagode est célèbre pour son stupa couvert d'or de près de 100 m de hauteur qui abrite 8 cheveux de Bouddha, elle est une véritable ville dans la ville où la ferveur des fidèles est impressionnante, l'ambiance est magique au coucher du soleil quand elle flamboie.
Nuit à l'hôtel à Rangoon.

JOUR 3 : Rangoon - Kyaikhtiyo et le Rocher d'Or (230 km)

Route pour Kyaikhtiyo et le Rocher d'Or. Ascension à pied du célèbre rocher (environ 45 min), qui est, outre un énorme rocher d'environ 6 m de diamètre, posé en équilibre à 1 200 m d'altitude, un haut lieu de pèlerinage pour les bouddhistes de Birmanie et un emblème du pays (possibilité de faire la montée en chaise à porteurs).
Nuit à Kyaikhtiyo.

JOUR 4 : Kyaikhtiyo - Bago (Pegu) - Rangoon (245 km)

Départ vers Bago (Pegu). Visite de la ville connue pour son gigantesque Bouddha couché, construit en 994 après J.C., il mesure 55 mètres de longueur, de la pagode Shwemawdaw et promenade dans son pittoresque marché. Retour à Rangoon.
Nuit à l'hôtel à Rangoon.

JOUR 5 : Rangoon – Mandalay

Envol pour Mandalay, ancienne capitale birmane avant l'arrivée des Britanniques et deuxième ville de Birmanie. Elle est encore aujourd'hui un grand foyer culturel et religieux, ses temples et monastères comptent parmi les plus prestigieux d'Asie du Sud-est. Ses rues, ses marchés ainsi que les bords du fleuve Ayeyarwady sont toujours animés, et ses boutiques regorgent d'objets d'artisanat de qualité.
Nuit à l'hôtel à Mandalay.

JOUR 6 : Manadalay – Mingun – Sagaing – Mandalay

Excursion en bateau sur le fleuve Irrawaddy pour Mingun (1h environ), pour aller visiter la pagode Matara Gyi toute de brique et plus grand temple d'Asie, la cloche de Mingun (90 tonnes, 4m de haut et 5m de diamètre), puis de la pagode Mya Htein Daw. Retour à Mandalay, visite de fabriques de feuille d'or et de marionnettes puis montée à la colline de Sagaing avec son superbe panorama depuis la pagode Sun U Ponya. En fin de journée, arrêt pour faire une promenade parmi les moines sur le pont U Bein, construit au-dessus des eaux du lac Thaungthaman avec plus de 900 piliers de teck provenant de l'ancien palais d'Ava et long de 1200 mètres, c'est le plus long pont en teck du monde, très photogénique au coucher de soleil.
Nuit à l'hôtel à Mandalay.

JOUR 7 : Mandalay

Route vers les anciennes cités d'Amarapura et d'Ava. Arrêt au monastère de Maha Gandayon le plus important du pays pour observer le « cérémonial » du repas des moines qui sont plus de 1200. Continuation vers Ava l'ancienne Inwa, traversée d'une petite rivière en ferry local pour rejoindre l'île d'Ava, ancienne capitale de plusieurs royaumes birmans entre le XIIIème et le XVIIIème siècle. Visite en petites calèches (2 places) du site qui se trouve au milieu des champs ; du monastère Bagaya, des ruines du Palais Royal… Retour vers Mandalay pour découvrir le Kutho Daw, le plus grand livre au monde (739 stèles gravées), le monastère d'or ou Shwé Nan Daw et son pittoresque bazar avec son très vénéré Bouddha, enfoui sous les 9 tonnes de feuilles d'or déposées au cours des siècles par des milliers de pèlerins.
Nuit à l'hôtel à Mandalay.

JOUR 8 : Mandalay – Bagan

Départ le matin pour une journée de croisière sur le majestueux fleuve Irrawaddy d'où on peut observer depuis le bateau la vie quotidienne sur ses rives, ainsi que les nombreux temples et stupas au milieu de paysages magnifiques. Arrivée dans le site grandiose de Bagan (Pagan).
Nuit à l'hôtel à Bagan.

JOUR 9 : Bagan

Journée consacrée à la découverte à vélo ou en calèche du site archéologique de Bagan, le site majeur de ce circuit en Birmanie et un des plus fabuleux sites d'Asie. Balade à travers la plaine où serpentent des petits chemins et où se dressent des temples impressionnants et de charmants petits stupas et zedi perdus au milieu de la campagne. Nombreux arrêts pour visiter des temples et pagodes parmi les plus étonnants de ce site qui a compté jusqu'à plus de 4000 monuments à son apogée au XIIIème siècle, lors du premier empire Birman. Coucher de soleil depuis la terrasse du temple Tayoke Pyay Bagan sur l'Irrawady.
Nuit à l'hôtel à Bagan.

JOUR 10 : Bagan – Mt Popa – Kalaw (270 km)

Route vers le Mont Popa, qui est un lieu de pèlerinage depuis plus de sept siècles, là où sont censés habités les Nats (génies) et lieu privilégié et de bénédiction des 37 dieux de la mythologie Birmane. Visite du grand monastère Taung Kalat, construit sur un piton rocheux, auquel on accède après avoir gravi quelque 700 marches. Arrivée à Kalaw, petite villégiature construite par les Britanniques comme station de repos loin du climat chaud des plaines.
Nuit à Kalaw.

JOUR 11 : Kalaw – Pindaya – Yazagyi (32 km)

Route vers Pindaya, un village où vivent différentes ethnies. Visites des grottes de Pindaya connue pour ses 8000 statues de Bouddha reparties dans les différentes salles. Randonnée (2h30 de marche) à travers la campagne en passant par Htut Ni, pour atteindre le monastère de Yazagyi.
Diner et nuit au monastère.

JOUR 12 : Yazagyi – Pindaya – Lac Inlé. (90 km)

Retour à pied vers Pindaya à travers les plantations de thé, café, avocats (3h de marche facile). Et route à travers les paysages vallonnés en passant par Heho. Possibilité d'arrêts dans les villages où vivent diverses ethnies du pays Shan : les Pao, les Danu, les Palaung et les Tray. Dans cette région de Birmanie la culture du pavot (opium) est encore une des principales ressources.
Arrivée au célèbre lac Inlé à 1 328 m d'altitude. Nuit à l'hôtel sur les bords du lac.

JOUR 13 : Lac Inlé

Journée d'excursion sur le lac Inlé à bord de pirogues traditionnelles motorisées, dites « longue queue » construites en bois de teck et accueillant chacune 4 passagers. Rencontre des fameux pêcheurs Inthas au style unique qui rament debout en enroulant une jambe autour d'une pagaie tout en tenant leur piège à poissons en vannerie. Visite de leurs étonnants jardins flottants, de Yawma la petite capitale du lac avec son marché, de villages lacustres aux maisons sur pilotis, d'une fabrique de cheerots (cigares birmans), de la pagode Phaung Daw Oo et du monastère des chats sauteurs.
Nuit à l'hôtel sur les bords du lac.

JOUR 14 : Lac Inlé – Taungoo (330 km)

Route vers le sud et la petite ville de Taungoo, connue pour ses forêts de teck. Sa principale industrie étant les produits forestiers comme le bois de teck et d'autres, extraites des montagnes environnantes où travaillent les éléphants et leurs cornacs. Ville d'Histoire également, car la dynastie Toungoo a gouverné le pays pendant plus de deux siècles entre les XVIème et XVIIIème siècles.
Nuit à l'hôtel à Taungoo.

JOUR 15 : Taungoo-Rangoon (300km)

Découverte d'un camp forestier traditionnel et de ses villages karen entourés de plantations. Rencontres avec les cornacs, promenade à dos d'éléphant (1h) à travers la forêt. Route dans l'après-midi, pour Rangoon. Nuit à l'hôtel à Rangoon.

JOUR 16 : Rangoon.

Continuation des visites de Rangoon : Cathédrale, Pagode Sule, quartier colonial et temps libre dans le marché Boyoke, shopping …
Transfert à l'aéroport..

JOUR 17 : Arrivée à Paris.

Vol retour vers la France et fin du circuit ...

Notes

[1] Cet itinéraire est fourni à titre indicatif, c'est à dire que suivant les conditions météorologiques et/ou opérationnelles, le guide-accompagnateur qui est en charge du circuit, peut vous proposer des modifications suite à d'éventuels problèmes rencontrés, s'il le juge nécessaire pour votre sécurité et celle du groupe.

Les prestations
Le prix comprend

- Les vols internationaux Paris-Rangoon et Rangoon –Paris
- Le vol intérieur Rangoon-Mandalay.
- Les taxes d'aéroport et surcharges carburant [1]
- Tous les transports et les transferts (Minibus climatisé mais aussi bateaux, pirogue à moteur, vélo, calèche …), sauf pendant les temps libres.
- Les entrées des sites et musées mentionnés au programme.
- Les hébergements (14 nuits) en hôtels*** avec une nuit dans un monastère
- Tous les repas.
- Un accompagnateur Planète Découverte.
- Les services de guides locaux francophones.
- La taxe de sortie du territoire.

Le prix ne comprend pas

- Les boissons et achats personnels
- Les pourboires aux guides et chauffeurs, prévoir 2 €/jour/personne
- Le visa birman.

En option :

- L'assurance voyage, consultez nos offres pour une assurance multirisque.
- Le supplément chambre individuelle, 330 € (13 nuits)

Fiche technique du circuit

Formalités / Santé

Formalités / Santé

Formalités :

Pour notre circuit en Birmanie il faut être en possession d'un **passeport valable 6 mois après la date de retour** disposant d'une page encore vierge et **obtenir un visa** touristique de 28 jours consécutifs. Depuis le 1er septembre 2014 il est possible de faire la demande de visa en ligne sur le site : **dédié-attention aux sites non officiels** pour le e-visa touristique d'une durée de 28 jours maximum pour un prix de 50 US$.

Il est aussi possible de se rendre à l'ambassade avec :

- Un passeport en cours de validité (et encore valable 6 mois après la date de retour) disposant d'une page encore vierge.
- Les formulaires de demande de visa dûment remplis.
- 2 photos d'identité en couleur, identiques de face, format 4,5 x 3,5cm (pas de photocopie ni de photo scannée). Les photos doivent être collées (à droite et à gauche du formulaire)..
- 70 € payables en espèces à l'ambassade du Myanmar ou par chèque (à l'ordre de l'ambassade du Myanmar) si la demande est faite par correspondance (possibilité en fonction des pays).
  Le visa touriste s'obtient en 1 semaine, mais les délais peuvent être plus longs.

Pour de plus amples informations, contactez **l'Ambassade du Myanmar à Paris**
L'ambassade de Birmanie à Paris délivre normalement un visa "de court séjour touristique" pour une durée de 28 jours consécutifs.
Les Canadiens qui se rendent en Birmanie doivent être en possession d'un passeport canadien valide. Le passeport doit être valide pendant au moins six mois après la date de l'émission du visa. Ils doivent en outre détenir un visa pour les voyages touristiques et d'affaires.

Adresses / numéros utiles

En France

- Ambassade du Myanmar : 60, rue de Courcelles (3e étage), 75008 Paris. M. : Courcelles. Tél : 01-56-88-15-90. E-mail : me-paris@wanadoo.fr. Ouvert du lundi au vendredi de 9 h 30 à 12 h 30 et de 13 h 30 à 16 h 30.

- Ambassade de France à Rangoun (Yangon) Section consulaire de l'Ambassade. Adresse : 102 Pyidaungsu Yeiktha Road - BP 858 – Rangoun.Tél : [95] (1) 212 520 ou 523 ou 528 ou 532 / 212 178 Internet : http://www.ambafrance-mm.org/

En Belgique

- Ambassade du Myanmar : boulevard Général Wahis, 9, 1030 Bruxelles. Tram : numéro 23 ou 24. Tél. : 02-701-93-80. E-mail : ebrussels@skynet.be. Service visa ouvert du lundi au vendredi de 10 h à 12 h pour la demande de visa ; de 14 h à 16 h pour le récupérer. Compter 5 jours ouvrables pour l'obtention d'un visa touriste. Pas de visa par correspondance.

En Suisse

Consulat du Myanmar : avenue Blanc, 47, 1202 Genève. Tél (022) 906-9870. Ouvert du lundi au vendredi de 9 h 30 à 12 h et de 14 h 30 à 16 h 30. Mieux vaut téléphoner avant pour être sûr que le consulat est ouvert, car il conjugue à la fois les jours fériés suisses et birmans. Compter 7 jours ouvrables pour son obtention. Il coûte 30 Fs. Prévoir également un billet d'avion aller-retour. Demande par correspondance

Au Canada

Ambassade du Myanmar : 85 Range Rd, Suite 902/903, Ottawa, Ontario K1N-8J6. Tél. : (613) 232-99-90. E-mail :

meottawa@rogers.com. Ouvert du lundi au vendredi de 9 h à 12 h et de 13 h à 16 h 30. Compter 5 jours ouvrables pour l'obtention d'un visa touriste.

Santé

Avant le départ : Consultez votre médecin (éventuellement votre dentiste). Il est également recommandé **de souscrire une assurance assistance/rapatriement/ frais médicaux ou multirisque.**
Prévention des maladies transmises par piqûres d'insectes :

- Dengue/ chikungunya : Présence endémique de la dengue et de la chikungunya : des précautions doivent être prises dans l'ensemble du pays. Ces maladies virales sont transmises par les piqûres de moustiques : il convient donc de respecter les mesures habituelles de protection (vêtements longs, produits anti-moustiques à utiliser sur la peau et sur les vêtements, diffuseurs électriques, air conditionné). La dengue pouvant prendre une forme potentiellement grave, il est vivement recommandé de consulter un médecin en cas de fièvre persistant plus de deux jours (la prise d'aspirine est déconseillée). Sur place, ou après le retour en France, la survenue de fièvre doit inciter à consulter un médecin.
- Paludisme : Il n'y a pas de paludisme sur les sites touristiques en Birmanie et la prise d'un traitement médicamenteux n'est plus recommandée par l'OMS sauf si un voyage en zone forestière est envisagé (zones frontalières, dont l'accès est souvent restreint). Dans ce dernier cas, il faudra consulter votre médecin avant le départ pour un traitement préventif et prendre avec vous aussi le traitement curatif, car aucun traitement préventif n'est efficace à 100%. Les mesures de protection de base sont les mêmes que pour la dengue, sauf que le moustique du paludisme (anophèle) pique la nuit, tandis que celui de la dengue (aedes) pique le jour. Sur place, ou après le retour en France, la survenue de fièvre doit inciter à consulter un médecin.
- Encéphalite japonaise : Cette maladie, qui n'existe qu'en Asie, se transmet par des moustiques, en zone rurale. Ces cas peuvent être mortels ou engendrer des séquelles neurologiques graves. De ce fait, la vaccination contre l'encéphalite japonaise peut être nécessaire pour tout voyage prolongé (plus de 4 semaines) en zone rurale en Birmanie. Dans le cadre d'un voyage touristique, il semble que les mesures physiques (vêtements longs, répulsifs…) soient une arme efficace et suffisante. Le vaccin est actuellement disponible en Birmanie.

Vaccinations

- La mise à jour de la vaccination diphtérie-tétanos-poliomyélite est conseillée. Autres vaccinations conseillées : fièvre typhoïde, hépatites virales A et B. En cas de séjour en zone rurale, la vaccination contre l'encéphalite japonaise peut être nécessaire. Dans tous les cas, demandez conseil à votre médecin ou à un centre de vaccinations internationales.
- La rage est présente en Birmanie. Il est absolument déconseillé de caresser ou jouer avec les chiens et les chats en Birmanie. Pour les séjours prolongés en zone rurale et pour les enfants, la vaccination contre la rage pourra vous être conseillée par votre médecin. En cas de morsure par un animal en Birmanie, il faut consulter un médecin au plus vite à Rangoon ou Mandalay pour commencer un traitement anti-rabique. Dans tous les cas, demandez conseil à votre médecin ou à un centre de vaccinations internationales.

Hygiène alimentaire :

Il est conseillé de ne pas boire l'eau du robinet. Préférez les eaux en bouteilles capsulées. A défaut, consommez de l'eau filtrée, bouillie et décontaminée. Évitez l'ingestion de glaçons, de jus de fruits frais, de légumes crus et de fruits non pelés. Évitez la consommation d'aliments (poisson, viande, volaille, lait) insuffisamment cuits.Veillez à un lavage régulier et soigneux des mains avant chaque repas, à l'eau et au savon ou avec un produit désinfectant (par exemple un soluté hydro-alcoolique qu'il est conseillé d'emporter dans ses bagages).

- Les diarrhées (bactériennes, virales et parasitaires) sont fréquentes en Birmanie et sont la première cause de maladie chez le voyageur. Toute diarrhée accompagnée par du sang dans les selles avec fièvre doit faire immédiatement consulter un médecin à Rangoon ou Mandalay. Les enfants sont très susceptibles de se déshydrater et il est conseillé d'emporter des médicaments adaptés à leur âge et poids.
- Grippe Aviaire : Éviter tout contact avec les volailles vivantes ou mortes (éviter les sites d'élevages, ne pas manipuler les cadavres ou déchets d'oiseaux). Sur place, ou après le retour en France, la survenue de fièvre doit inciter à consulter un médecin.
- VIH – Sida : Prévalence non négligeable du VIH - sida. Toute mesure de prévention est indispensable. En cas d'accident, le traitement « PEP » Post Exposure Prophylaxis est disponible à Rangoon.
  Quelques règles simples :
- Évitez les baignades dans les eaux stagnantes (risque d'infection parasitaire)
- Évitez de marcher pieds nus sur le sable et les sols humides
- Ne caressez pas les animaux que vous rencontrez

- La mer peut être dangereuse en Birmanie, et les enfants doivent être surveillés au bord de la piscine. La plus grande prudence est recommandée pour la plongée sous-marine, il n'y a pas de caisson hyperbare en Birmanie.
- Ne consommez jamais de médicaments achetés dans la rue
  Emportez dans vos bagages les médicaments dont vous pourriez avoir besoin, en particulier vos médicaments habituels de France et les médicaments pour la diarrhée.

Pour de plus amples renseignements, consultez les sites Internet suivant : http://www.pasteur.fr/ip/easysite/pasteur/fr/sante/centre
Organisation Mondiale de la Santé : http://www.who.int/fr/index.html

Au Canada :
Agence de la Santé Publique du Canada
http://www.phac-aspc.gc.ca/tmp-pmv/index-fra.php

Sécurité :

Il est conseillé d'être très vigilants lorsque vous vous trouvez dans des lieux publics tels que supermarchés, gares, galeries marchandes ou marchés tels que le Bogyoke Aung San Market de Rangoun.
Éviter de photographier ou de filmer les forces de l'ordre et tout endroit susceptible d'être considéré comme stratégique.
Un certain nombre de régions ou villes sont interdites aux étrangers. Ces zones interdites sont à éviter et la liste de ces zones est susceptible de modifications à tout moment.

Avertissement concernant la drogue : Les peines de prison sont très lourdes. Une personne présentant des traces de piqûres ou possédant de la drogue, même douce, peut être incarcérée, parfois sur dénonciation.
Risque sismique : Même si le risque de séismes d'assez forte intensité (plus de 5 sur l'échelle de Richter) est considéré par les spécialistes comme relativement faible, des tremblements de terre de moindre intensité se produisent régulièrement, principalement dans la division de Sagaing. Si un tel événement survient, il est préférable de se mettre dans un endroit en plein air et dégagé et, si ce n'est pas possible, de s'abriter sous le chambranle d'une porte.

Nous vous conseillons vivement de consulter les dernières informations concernant ce pays sur le site du ministère des Affaires étrangères : http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs_909/index.html

---

Préparer son voyage

Encadrement durant votre circuit en Birmanie :

Un accompagnateur Planète Découverte pendant toute la durée du circuit au départ de Paris et un guide local francophone.

Hébergement :

En hôtel*** et une nuit dans un monastère Bouddhiste.

Bagages/portage :

Lors des déplacements et transferts, chacun doit porter ses bagages.
Nous vous conseillons de voyager avec un sac à dos ou un sac de voyage souple, avec ou sans roulettes, ou sac polochon. ÉVITEZ DE VOUS CHARGER, la place impartie aux bagages dans les transports est limitée. Il sera possible de faire laver votre linge.
Puis pensez à tout ce que vous allez rapporter !
Un petit sac à dos est très utile pour les déplacements en journée et pour garder près de vous dans le véhicule (appareils photo, lunettes, guide etc.), il pourra servir de bagage cabine. Ce bagage à main ne doit pas dépasser 5kg. (Ne pas y mettre de couteau ou d'objet contondant).

Déplacement :

En minibus affrétés, trains, bateaux, voitures, cyclo-pousses, calèche, dos d'éléphants.

L'équipement :

Emportez des vêtements simples et confortables, des tenues adaptées aux différentes saisons et régions traversées (voir

rubrique climats).

- Lampe de poche (ou frontale)
- Couteau (veillez bien à le laisser dans votre bagage de soute lors de l'enregistrement)
- Vos affaires de toilette + serviette de bains (en nids d'abeille, elle sèche plus facilement !)
- Des lingettes peuvent être très utiles.
- Lunettes de soleil (verres à fort pouvoir filtrant)
- Une crème solaire
- Chapeau ou casquette
- Petite trousse à pharmacie de base (Il n'y a pas de pharmacie collective)
- Si vous portez des lunettes, une paire de rechanges
- Une veste coupe-vent imperméable
- Une polaire
- Tee-shirts, chemises à manches longues
- Pantalons (légers, à poches, jeans)
- Shorts, bermudas
- Une paire de sandales
- Une paire de chaussures fermées et confortables.

Achats :

L'artisanat birman est beau et diversifié : objets en laque, marionnettes, bronzes de bouddhas ou de musiciens, objets en argent comme des boîtes, des vases ou des timbales.
Attention : Il est interdit de sortir du pays (comme partout), des antiquités et des objets religieux anciens. Bijoux : Le sous-sol est riche en gisements de rubis, saphirs ou opales. Dans les bijouteries, vous trouverez de très belles pièces, à des prix abordables. .
Attention aux fausses pierres !
Et bien sûr, les cheerots (les cigares birmans), fabriqués à la main.
Horaires des commerces : 9 h-18 h, du lundi au vendredi, 9 h-13 h, le samedi.

Pourboires

Même si il n'y a pas de pourboire à proprement parler, mais plutôt des petits cadeaux (présents), que l'on vous réclamera, même dans une administration. Ces cadeaux peuvent être : des cigarettes, un rouge à lèvres, un tee-shirt, etc.
Pour les pourboires des chauffeurs ou des guides locaux, le montant sera défini en fonction des informations données par votre guide-accompagnateur. Prévoyez environ 30€.
Petit pourboire également pour les bagagistes des hôtels. En principe, pas de pourboire dans les cafés et dans les restos, arrondir simplement la somme au montant supérieur.
Dans les temples et les pagodes, ce n'est pas un pourboire, mais une contribution à l'entretien des lieux et du culte. On peut laisser quelques Kyats dans l'urne.
Le marchandage est « obligatoire » dans les boutiques de souvenirs, il faut prendre son temps, discuter et diviser les prix souvent par trois pour trouver un compromis. Pour les objets courants, il est bien évident qu'il existe un prix pour les Birmans et un prix pour touristes (jusqu'à 5 fois plus) ; mieux vaut marchander en Kyat.
Le troc est aussi très présent dans la mentalité birmane. Vous pouvez le pratiquer sans problème.

Budget :

Comme indiqué dans les prestations, vous aurez à payer ce qui n'est pas compris dans le prix. Il faut donc prévoir un budget pour vos boissons et achats personnels (timbres, cartes, souvenirs….).
Pour les pourboires divers, prévoyez 15/20€.

Nourriture :

La cuisine birmane est faite de l'apport des différentes ethnies du pays, notamment môn et bamar, mais aussi de l'extérieur principalement de l'Inde et de Chine.

- Le traditionnel « buffet birman » se compose d'un curry (hin), accompagné de riz (htamin), d'un bouillon et de plusieurs petits plats, notamment de légumes, apportés en même temps sur la table et on se sert chacun dans une assiette à part.
- Les currys sont très peu pimentés, sauf dans la cuisine arakanaise, ils se composent : d'ail, de gingembre, d'oignons, de curcuma, d'huile et avec bien sûr l'omniprésente ngapi (sorte de pâte assez salée, au goût fort, de poisson ou de crevette).
  Les Birmans mangent peu de bœuf, car ils considèrent cet animal comme un compagnon de travail. Pas trop de porc non plus, ce dernier étant mal vu des nat(esprits) ! !

- Les plats d'accompagnements se composent de légumes en saumure, crus, cuits ou bouillis, mais aussi des balachaung (crevettes séchées et pilées avec de l'ail frit) et des salades (thok), comme le mag ywet thoke(salade de jeunes pousses de tamarin) ou le la phet thoke, une salade de feuilles de thé à la tomate et aux cacahuètes ! Il faut savoir que manger du thé était autrefois un usage très répandu en Asie, de nos jours seule la Birmanie a conservé cette habitude.
  Après les repas, on mange des morceaux de jaggery, un sucre brut de canne ou de dattier.

Autres plats :

- Les nouilles sautées ou khut swel kya (fried noodles)
- Le riz frit ou htamin kyaw (fried rice)
- Le petit déjeuner national : la mohinga, une soupe de poisson aux nouilles !
- Le beimok : gâteau à l' "opium", incorporant des graines de pavot.

Boissons :

- Le thé bien sûr, la boisson nationale, comme un peu partout en Asie. Le plus souvent du green tea, un thé vert chinois (appelé aussi chinese tea ou encore yé nwé gyan) qui se boit non sucré. Sinon le burmese tea, influence anglaise oblige, il est préparé avec du lait et du sucre ou tout simplement du lait concentré sucré.
- L'eau du robinet n'est pas potable. On trouve facilement des bouteilles d'eau purifiée.
- Le café : on en sert au petit déjeuner dans les hôtels. Dans les petits restos et épiceries, on trouve du café au lait sucré en poudre appelée Coffeemix.
- L'alcool : les bières locales sont en canettes ou en bouteilles de 640 ml. La Myanmar Beer, est très répandue, ainsi que la Mandalay, plus amère, la rouge (forte) ou en bleu (plus légère). Sinon, il y a la singapourienne Tiger, sans oublier la Dagon et la Skol , deux bières servies en pression dans certains bars locaux, plus rare l'ABC Stout, une brune qui rappelle beaucoup la Guinness.
  Il existe aussi du vin birman, lancé par un Allemand près du lac Inle, ainsi que celle d'un français également installé sur les bords du lac. On trouve aussi dans cette région, le vin de pomme et de miel (kanbawza honey wine), de prune ou même d'orange qui se boit très frais.
- Les jus de fruits : on en trouve facilement de bons et pas chers et frais, d'orange, mangue, pastèque et même d'avocat. Attention, car ils sont souvent coupés avec de l'eau, pas toujours purifiée (évitez aussi les glaçons non purifiés !)

Informations pratiques

Électricité :

230 V - 50 Hz. Prises anglaises, trois prises plates en triangle, même si ce n'est pas le cas partout ! Il est conseillé d'apporter un adaptateur avec vous.
Attention : il y a régulièrement des coupures ou des baisses brusques de tension. Pensez à recharger vos batteries dès que vous le pouvez !

Poids et mesures :

La Birmanie n'utilise pas toujours (rarement) le système métrique international. Ils utilisent des unités comme le visa (peiktha, 1,6 kg), la livre (paun) et le tical (kyat tha, 100 ticals = 16 kg). Pour les liquides, ils sont vendus au gallon britannique (4,55 l). Les distances se comptent en miles, parfois même en furlong (1 mile = 8 furlong).
Les tissus se mesurent en yard (gaik), demi-yard (taung), quart de yard (htwa), huitième de yard (mait).

Téléphone :

Appels vers la Birmanie : 00 + 95 + indicatif de la ville (sans le 0) + numéro du correspondant.

- De la Birmanie vers la France : 00 + 33 + numéro du correspondant à 9 chiffres (sans le 0), par exemple : 1 pour Paris, + 8 chiffres).
- De la Birmanie vers la Belgique : 00 + 32 + indicatif de la ville (2 pour Bruxelles) puis le numéro du correspondant.
- De la Birmanie vers la Suisse : 00 + 41 + indicatif de la ville (22 pour Genève) puis le numéro du correspondant.
- De la Birmanie vers le Canada : 00 + 1 + indicatif régional + numéro du correspondant.
- Une communication vers l'Europe ou le Canada coûte cher (mieux vaut se faire appeler), environ 8 $US/mn depuis les petites boutiques téléphoniques (quand ça fonctionne), encore plus dans les hôtels.

Téléphonie Internet : à Rangoon et dans les grands lieux touristiques, on trouve des cybercafés qui proposent parfois

des communications internationales : environ 150 à 500 Ks/mn (0,20 à 0,60 $US).
L'état du réseau téléphonique permet difficilement d'établir une communication à l'intérieur du pays. L'usage des téléphones satellites (Iridium, Thuraya…) est interdit dans tout le pays pour les touristes et les résidents.

Poste :

On trouve des bureaux de poste dans toutes les villes importantes. De toute façon, il est préférable d'envoyer les lettres et les cartes postales au départ des grandes villes, où les délais d'acheminement du courrier vers l'étranger sont beaucoup plus courts (compter entre 2 et 3 semaines pour l'Europe ou pour l'Amérique).
Timbre pour une carte postale : environ 20 cts d'euro.

Internet :

On trouve des cybercafés qui proposent parfois des communications internationales dans les grandes villes et les hauts lieux touristiques. Mais l'accès à Internet et les connexions restent aléatoires pour des raisons politico-énigmatiques ! Et le réseau quand il fonctionne est très lent. En 2012, presque tous les sites étaient accessibles. Gmail et Free sont assez facilement accessibles, mais Hotmail et Yahoo sont fortement la plus part du temps inutilisables.

Change :

En Birmanie, il faut absolument avoir de **l'argent liquide.** En effet, il n'y a pas de distributeurs de billets et on ne peut pas changer les chèques de voyage. Il faut donc partir impérativement prendre des espèces, en quantité suffisante.
L'unité monétaire birmane est le kyat MMK (prononcer « tchiatte »). Un kyat est divisé en 100 pyas. On trouve un billet de 5 000 Ks plus pratique.

- taux de change : 1300 Ks pour 1 US$ et environ 1 500 Ks pour 1 € (Juin 2017 - taux fluctuant)

Attention : il y a beaucoup de variations du taux de change ! Pour le change, le « marché parallèle » est nettement plus avantageux.
Depuis 2012, quelques banques de Rangoon commencent à changer des devises au même taux que celui pratiqué sur le marché parallèle. Les dollars US sont plus faciles à changer bien que les euros le soient de plus en plus maintenant, les grosses coupures bénéficient d'un meilleur taux. Outre les banques, on peut changer maintenant à l'aéroport, dans certains hôtels, commerces, agences de voyages et parfois même dans la rue.
Très important : prenez des billets en très bons états sinon ils seront refusés !

Us et coutumes :

- Il ne faut pas toucher la tête des gens, les enfants en particulier.
- Ne montrez pas quelqu'un avec un doigt, signe de menace.
- La poignée de main n'est pas très utilisée, surtout envers les femmes.
  Si vous êtes invité chez des gens : en guise de salut, il faut se pencher légèrement (en signe de courtoisie), enlevez vos chaussures (sauf si l'hôte est chaussé !). Les cadeaux se reçoivent et s'offrent des deux mains, en s'inclinant légèrement.
- Il ne faut pas planter verticalement ses baguettes dans un bol de riz, car cela ressemble aux bâtons d'encens que l'on brûle pour les morts.
- La politesse birmane veut que l'on aborde une apparente indifférence surtout envers les étrangers (signe de bonne éducation).
- Dans la rue, éviter les marques trop prononcées d'affection comme s'embrasser en public.
- Pour la photo, toujours demander l'accord des gens bien sûr et ne pas photographier les militaires, les policiers, les installations militaires ou gouvernementales etc.
- Ne pas parler de politique dans la rue : malgré les signes récents d'ouverture, il convient de rester prudent pour ne pas embarrasser, inquiéter, voire créer de sérieux ennuis à vos interlocuteurs birmans. Laissez votre interlocuteur aborder lui-même le sujet.
- Dans les pagodes, les temples et les monastères, il convient de retirer ses chaussures. Pour la visite, contourner toujours les bouddhas par la gauche. Adopter une tenue correcte dans les temples et pagodes (jambes et épaules couvertes). On ne s'assoit pas en tournant le dos au Bouddha ni au stûpa et on ne pointe pas ses pieds dans sa direction (Ne pas manquer d'effectuer un petit don dans la boîte destinée à cet effet).
- On ne serre pas la main d'un moine et, dans la mesure du possible, on ne s'en approche pas de trop près. On s'assoit plus bas que lui.

- Les Birmans sont à cheval sur la propreté. Rester propre et porter des vêtements décents est une marque de respect.
  A noter : vous verrez des femmes avec le visage enduit d'une sorte de pâte jaune, c'est du thanaka qui protège la peau et possède des propriétés médicales et« embellissantes ». Cette pâte provient de l'écorce de l'arbre du même nom que l'on trouve essentiellement dans le Nord de la Birmanie.

Climat :

La mousson dans la région de Rangoon dure de juin à octobre avec d'importantes précipitations en été.
L'intérieur de la Birmanie est légèrement moins arrosé à cette époque.
La saison sèche dure d'octobre à mars, le climat est ensoleillé et agréable. D'avril à juin, le climat devient plus chaud avec des températures souvent élevées principalement à l'intérieur du pays. Le soleil se couche tôt comme partout sous les tropiques.
Meilleure saison : d'octobre à mars

Rangoon

Temp	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
max	31°	34°	36°	37°	33°	30°	29°	29°	30°	31°	31°	31°
min	18°	19°	21°	24°	25°	25°	24°	24°	24°	25°	22°	19°
Pluie mm	5	2	7	45	303	490	580	530	390	190	60	10

Mandalay

Temp	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
max	27°	31°	35°	37°	36°	33°	33°	33°	32°	31°	29°	27°
min	13°	15°	20°	25°	26°	26°	26°	25°	25°	23°	20°	15°
pluie mm	0	5	5	30	140	150	75	100	140	130	60	10

Heure locale :

GMT/UTC + 6h30

- Lorsqu'il est midi à Paris, il est 16h30 à Rangoon en été, 17h30 h en hiver.
- Lorsqu'il est midi à Montréal, il est 22h30 à Rangoon en été, 23h30 en hiver.

Horaires :

Horaires des commerces : 9 h-18 h, du lundi au vendredi, 9 h-13 h, le samedi.

Infrastructures, transports :

Infrastructure routière Le réseau est de qualité inégale et le trafic désordonné.
Les trains sont lents mais le service s'améliore.
Les transports aérien sont nombreux mais peu sur au regard de plusieurs sources aéronautiques indépendantes, il n'est pas certain que toutes les procédures de maintenance des avions de ces compagnies soient scrupuleusement respectées.
La périodicité et les horaires de certaines liaisons intérieures sont aléatoires et les retards de vols fréquents.

Données culturelles

Bibliographie.

Guides de voyage :

- Guide Oliziane Birmanie ; au pays des pagodes d'or-
- Lonely Planet Myanmar (Birmanie) 2012.
- Guide du Routard, 2012/2013.
- Le Petit Futé Myanmar, Birmanie 2012
- Le grand guide de la Birmanie, Bibliothèque du voyageurs, Gallimard.

- Birmanie - Myanmar. Guides Marcus.
- Birmanie. Guide Bleu.
- Birmanie (Myanmar), Guide Footprint Handbooks, J. Eliot.

Essais :

- "Se libérer de la peur", de Aung San Suu Kyi, préface de François Mitterrand et Vaclav Havel Éd.Des femmes-Antoinette Fouque - 2004. Textes de la dirigeante de la Ligue nationale pour la démocratie en Birmanie, prix Nobel de la paix 1991 et députée actuellement !
- "Birmanie, Myanmar", d'Achim Bunz, Ma Thanegi et Gabriele Fahr-Becker, Éd. La Martinière 2008. Ma Thanegi est une journaliste birmane engagée et proche d'Aung San Suu Kyi.
- "Birmanie" : rêves sous surveillance, de Gregory Cohen et Manon Ott, Éd. Autrement, 2008. Témoignage par le texte et l'image de la situation de la Birmanie au début du XXIe siècle.
- "La Birmanie ou la Quête de l'unité : le problème de la cohésion nationale dans la Birmanie contemporaine et sa perspective historique", de Pierre Fistié, École française d'Extrême-Orient - 1985
- "Birmanie", minorités et réfugiés, de Christophe Russel, Éd. GDM - 1990. Ouvrage qui pose la question sur les rivalités entre l'état et les minorités notamment les Karen.
- "Les rituels de possession en Birmanie", du culte d'État aux cérémonies privées de Bénédicte Brac de la Perrière. Éd. Recherche sur les civilisations-1989

Romans et récits de voyage :

- "La Mal-Aimée" de Ma Ma Lay, Éd. L'Harmattan, 1994. Le roman le plus populaire de Birmanie. L'histoire d'une jeune femme éblouie par le raffinement de la vie coloniale, mais très attachée à sa « birmanité ». Paru en 1955
- "Les Pagodes d'or", de Pierre Loti. Ed. Kailash.
- "La Vallée des rubis", de Joseph Kessel. Ed. Folio.
- "Une histoire birmane", de George Orwell, paru en 1934.
- "Birmane", de Christophe Ono-dit-Biot, Pocket.
- "Le Goût de la Birmanie", textes choisis par Christophe Ono-dit-Biot, Mercure de France.
- "Un gentleman en Asie", de Somerset Maugham coll. 10/18, paru en 1930.
- "Chronique Birmane", de Guy Delisle, BD, coll. Shampooing.
- "À mots couvert, en Birmanie sur les traces de George Orwell ", d'Emma Larkin, coll. Olizane.
- "Birmanie, côté femme", de Claude Delachet-Guillon, coll. Olizane.
- "Contes de Birmanie", de Louis VOSSION avec des illustrations d´Amélie STROBINO, coll. Olizane.
- "Sur la Route de Mandalay", de Mya Than Tint, coll. Olizane.
- "Terre d´Or, Voyages en Birmanie", de Norman Lewis, coll.Olizane.
- "Voyage dans le royaume d´Ava, Empire des Birmans", de Henry Yule, coll.Olizane.
- "Voyage du Capitaine Hiram Cox dans l´empire des Birmans", de Hiram Cox, coll.Olizane.
- "Voyage en Birmanie, Relation de l'ambassade à la cour d'Ava en 1795", de Michael Symes, coll. Olizane.

Beaux livres :

- "Birmanie : Joyau de l'Asie", d'Alain et Catherine Chenevière, Éd. Vilo.
- "En Birmanie", d'Elisabeth Foch, Jean-Marc Payot, Éd. Philipe Rey.
- "Birmanie : vision du Myanmar", de Suzanne Held et Louis Frédéric, Ed. Herme.
- "Birmanie, rêve éveillé", de Olivier Föllmi, Éd.Olizane.
- "La Birmanie du Bouddha", de Jean-Pierre Grandjean, Éd.Olizane.

Filmographie :

- "The Lady", à propos d'Aung San Suu Kyi, 2012 De Luc Besson avec Michelle Yeoh, David Thewlis
- "Largo Winch II", Aventure, 2011, De Jérôme Salle avec Tomer Sisley, Sharon Stone
- "Rangoon(Beyond Rangoon) ", Drame, 1994, de John Boorman, Barry Spikings avec Patricia Arquette, Frances McDormand.
- "Le pont de la riviere Kwaï (The Bridge on the River Kwai) ", Aventure, 1957, de David Lean avec Alec Guinness, William Holden.
- "Aventures en Birmanie", film américain de Raoul Walsh, 1945.

Musique :

La musique traditionnelle est liée aux rituels religieux et aux formes de théâtre traditionnel : nat-pwèet (danse d'invocation des esprits), yok thei pwè (théâtre de marionnettes) et zat kyi (danse de cour).

- Musique enregistrée par Hervé Fléjo, avec chants birmans dans un monastère.
- Compilation Musique Birmane Myanmar - Birmanie, Orchestre Hsaing Waing.

Petit lexique :

En plus du birman, la langue officielle, il existe de nombreux dialectes.

- La langue birmane possède son alphabet et son écriture propres.
- mingala ba : bonjour (bénédiction)
- kei sa mashibabu : de rien (je vous en prie)
- namalebabu : je ne comprends pas
- thwabaounme : je pars maintenant (au revoir)
- zei : marché
- pyadai : musée
- hote : hôtel