

CARNET DE

Voyage

VOYAGE MUAY THAÏ EN IMMERSION
DANS LE NORD DE LA THAÏLANDE

La Thaïlande

La Thaïlande est un pays d'Asie du Sud-Est réputée pour ses plages tropicales, ses palais royaux, ses ruines anciennes et ses temples ornés présentant des statues de Bouddha.

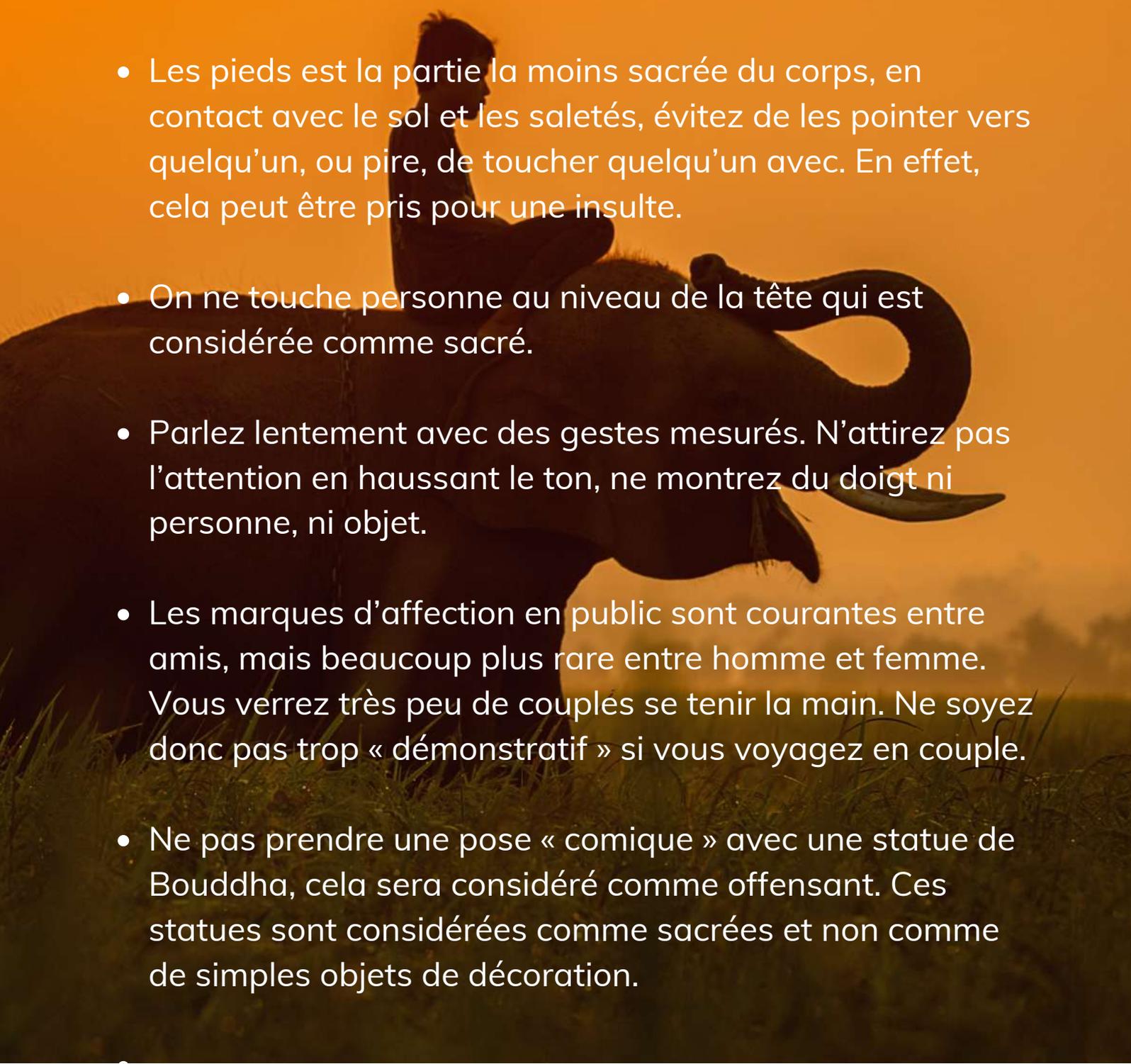
C'est un pays riche culturellement avec trois régions distinctes.

Tout d'abord, Bangkok, mégapole hyperactive et monstre urbain où l'on se perd avec plaisir. Puis le Sud, ses îles, ses plages et ses rocs jaillis de la mer, sa cuisine plus épicée, sa mentalité un peu différente et ses influences musulmanes. Enfin, le Nord, Thaïlande profonde, originelle avec ses anciens royaumes fondateurs, son rythme de vie détendu, ses temples bouddhiques, sa terre fertile, ses montagnes et ses forêts...

La croyance a une valeur très forte en Thaïlande et les chiffres parlent d'eux-mêmes, il s'agit du pays le plus religieux du monde. Pratiquée par près de 90 % des Thaïs, le bouddhisme est la religion phare, suivie par l'islam, le christianisme et l'hindouisme.

Le thaï est la langue la plus parlée de Thaïlande avec 60 millions de locuteurs. Mélange de khmer, de pali et de sanscrit, cette langue fait partie des plus compliquées à apprendre.

US ET COUTUMES

- Le « Wai » est le geste de salutation, semblable au Namaste en Inde. Il est ainsi utilisé pour dire bonjour, au revoir. Pour cela, il vous suffit de joindre les deux paumes de la main devant la poitrine, doigts tendus et fléchir légèrement votre buste ou votre tête.
 - Tous les temples se visitent pieds nus et on se déchausse aussi en pénétrant dans une maison Thaï.
 - Les pieds est la partie la moins sacrée du corps, en contact avec le sol et les saletés, évitez de les pointer vers quelqu'un, ou pire, de toucher quelqu'un avec. En effet, cela peut être pris pour une insulte.
 - On ne touche personne au niveau de la tête qui est considérée comme sacré.
 - Parlez lentement avec des gestes mesurés. N'attirez pas l'attention en haussant le ton, ne montrez du doigt ni personne, ni objet.
 - Les marques d'affection en public sont courantes entre amis, mais beaucoup plus rare entre homme et femme. Vous verrez très peu de couples se tenir la main. Ne soyez donc pas trop « démonstratif » si vous voyagez en couple.
 - Ne pas prendre une pose « comique » avec une statue de Bouddha, cela sera considéré comme offensant. Ces statues sont considérées comme sacrées et non comme de simples objets de décoration.
- 
- A silhouette of a person riding an elephant is visible in the background against a warm, orange sunset sky. The elephant's trunk is curled, and the rider is sitting on its back. The scene is set in a grassy field.

Informations Pratiques (1/2)

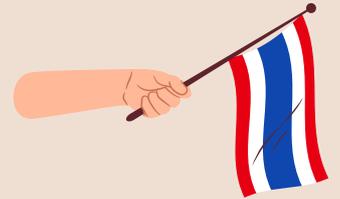


Climat

Le climat en Thaïlande est globalement tropical, sauf près de la frontière malaisienne, à l'extrémité sud du pays, où il est de type équatorial. Globalement, la majorité de la Thaïlande connaît deux saisons, avec des variantes locales. De mai à octobre, c'est la saison des pluies, dite aussi saison verte. Le reste de l'année, de novembre à avril, c'est la saison sèche.

Devise et change

La devise officielle de la Thaïlande est le baht (THB) :
1€ = 36,33 baht. Aucun problème pour retirer de l'argent aux distributeurs automatiques de billets omniprésents dans le pays, avec une carte de paiement internationale (Visa, MasterCard...). Retirez des grosses sommes et non des petits retraits pour limiter les commissions. On peut également régler par carte dans certains hôtels, restaurants et boutiques. Faites en sorte de toujours avoir de la monnaie sur vous ; votre interlocuteur n'en aura pas toujours.



Formalités d'entrée en Thaïlande au 12.08

Il est demandé un passeport en cours de validité, valable au moins 6 mois après la date d'arrivée en Thaïlande pour les ressortissants français. Aucun visa n'est demandé aux ressortissants des pays membres de l'union européenne pour les voyages inférieurs à 30 jours.

Informations Pratiques (2/2)

Dispositions relatives au Covid au 12.08

- Les voyageurs internationaux de plus de 18 ans disposant d'un schéma vaccinal complet doivent présenter un certificat de vaccination.
- Les voyageurs non vaccinés ou ayant un schéma vaccinal incomplet, doivent présenter le résultat négatif d'un test PCR de moins de 72 heures ou antigénique de moins de 48 heures.

Nous vous conseillons de vous renseigner sur toutes les mises à jour ici : <https://urlz.fr/c6eS>



Décalage Horaire

- En été comme en hiver, le décalage horaire en Thaïlande est de + 5h par rapport à la France : lorsqu'il est 15h en France, il est 20h en Thaïlande.

Vaccination

Il est conseillé de mettre à jour la vaccination contre l'hépatite A.

Selon les lieux fréquentés et la durée du séjour, la vaccination préventive contre l'encéphalite japonaise, l'hépatite B, la rage, et la typhoïde pourront être conseillées (séjours longs en zone rurale dans des conditions précaires). Il peut également être recommandé de prendre un traitement contre le paludisme.

Nous vous conseillons de vous renseigner sur toutes les mises à jour ici et de consulter l'avis de votre médecin traitant: <https://urlz.fr/iY3I>



Programme



JOUR 1 : Arrivée à Chiang Maï

À votre arrivée à Chiang Maï, accueil par nos équipes et transfert privé à votre hôtel, en plein centre-ville. Temps libre pour profiter de l'atmosphère animée, goûter à la street-food dans un marché nocturne, ou encore aller voir un premier combat de muay-thaï !

JOUR 2 : Le Camp de boxe thaï

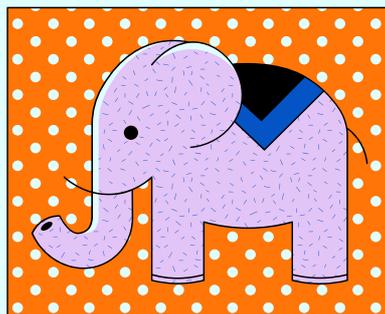
Début de votre séjour sportif ! Transfert privé à Paï, charmante bourgade à la frontière de la Birmanie. Installation dans les chambres et rencontre avec vos entraîneurs. En fin de journée, vous assistez à votre premier entraînement du stage.

JOURS 3 à 9 : L'entraînement à la boxe thaï

7 jours d'entraînement à la boxe-thaï, dispensés dans une bonne ambiance par les meilleurs entraîneurs du nord de la Thaïlande. Deux sessions par jour, le matin et en fin d'après midi. Repas du midi au centre de boxe avec les autres participants au stage. L'après-midi et le soir, temps libre pour profiter de la région verdoyante de Paï et de ses animations nocturnes.

JOUR 10 : Dernier jour en Thaïlande

Vient le moment de quitter le camp de boxe-thaï. Transfert privé vers Chiang Maï, et l'aéroport.



THAILAND

La Thaïlande



Les villes de Chiang Mai et Pai

Deuxième agglomération de Thaïlande surnommée "la Rose du Nord", Chiang Mai se situe au cœur d'un paysage de montagnes. Cette cité en plein développement ne manque pas d'atouts hérités de sa riche histoire : une vieille ville agréable, des marchés pleins de vie, des cafés sympas et de superbes temples (Wat Chiang Man, Wat Chedi Luang, Wat Phra Singh, Wat Phan Tao). La vieille ville (Old Town) est blottie au cœur d'un carré entouré d'anciennes douves aménagées en canal, les anciennes murailles de brique étant encore visibles. Il est fort agréable de s'y balader !

Pai est une petite ville du Nord de la Thaïlande, située dans la province de Mae Hong Son, tout près de la frontière du Myanmar. Elle est à environ 150 kms au nord-est de Chiang mai et est bordée de la rivière Pai. La ville est au cœur d'une grande vallée particulièrement belle durant la saison des pluies. Il y a de nombreuses activités à découvrir dans la région, comme la spéléologie, le rafting, et la randonnée. Se déplacer également à vélo ou en scooter s'avère très pratique pour découvrir les tribus montagnardes installées autour de Pai dans des petits villages.



Vos hébergements

A Chiang Maï et à Pai, vous séjournerez dans des hôtels standards avec piscine. Durant votre stage de boxe, vous logerez dans un hôtel qui se trouve à 50 mètres du centre, dans une chambre privée, climatisée et confortable. Cet hôtel est quasi-exclusivement réservé aux autres stagiaires du camp de boxe. Le soir, les stagiaires se retrouvent dans le grand espace commun et peuvent dîner ensemble. Bonne ambiance garantie !

Vos repas

Les petits-déjeuners et déjeuners pris sur le camp sont inclus. Vous dégusterez un délicieux repas thaï préparé par le chef cuisinier du centre de boxe. Après le 1er entraînement de la journée, le repas est servi et partagé avec les autres stagiaires et les entraîneurs. Nous n'incluons pas le repas du soir car nous voulons vous laisser l'opportunité de goûter aux délices de la street-food de Pai !

L'accompagnement

Vous serez encadrés au sein du camp par une équipe expérimentée d'entraîneurs de boxe-thaï, qui dispenseront des cours deux fois par jour. Un short de boxe est offert sur place et tout l'équipement de boxe est prêté !

Bee, l'entraîneur en chef et fondateur du camp d'entraînement, est entré pour la première fois sur le ring à l'âge de 9 ans et est vétéran de plus de 300 combats. Il a également travaillé comme entraîneur en Hollande auprès de célèbres combattants : Melvin Manhoef, Artur Kyshenko et Badr Hari. Pendant son séjour à l'étranger, Bee a acquis de l'expérience en K1 et MMA et intègre certains éléments de ces disciplines dans son programme.



NUMÉROS D'URGENCE

Odysway : +33 1 84 80 79 75

Agent sur place : +66 531 14796

Conseiller odysway (Romain) :

+33 6 67 38 56 55



Assurance Annulation

La solution avant le départ pour couvrir les frais d'annulation jusqu'à 10 000€ par personne pour tous les événements aléatoires, soudains, et imprévisibles AVEC JUSTIFICATIF.

Exemples :

Un décès dans la famille, une jambe cassée une semaine avant le départ, un contrôle fiscal soudain, une modification des dates de vacances par le patron, l'infection à la Covid-19, une quarantaine avec justificatif...

Possibilité de souscrire cette assurance jusqu'à 48h après le paiement de l'acompte.

Assurance Multirisques

La solution avant et pendant le voyage pour couvrir les frais d'annulation jusqu'à 10 000€ par personne, les frais médicaux et d'hospitalisation jusqu'à 300 000€, l'assistance rapatriement (frais réels), les bagages pendant le vol et le séjour jusqu'à 2000€, et la responsabilité civile à l'étranger jusqu'à 4,5M d'€.

Possibilité de souscrire cette assurance jusqu'à 48h après le paiement de l'acompte.



ADRESSE & NUMÉRO

Service client Chapka :

Tél : 01 74 85 50 50

Mail : info@chapka.fr

Lien de souscription :

<https://bit.ly/3KdrtJi>

Assurance Assistance

La solution pendant le le voyage pour couvrir les frais médicaux et d'hospitalisation jusqu'à 300 000€, l'assistance rapatriement (frais réels), les bagages pendant le vol et le séjour jusqu'à 2000€, et la responsabilité civile à l'étranger jusqu'à 4,5M d'€.

Possibilité de souscrire cette assurance jusqu'à la veille de votre départ.



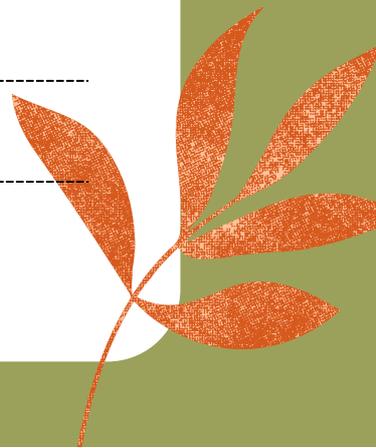
Travel CHECKLIST

- **Vêtements légers pour supporter la chaleur**
- **Chaussures de sport, shorts et t-shirts de sport**
- **Vêtements longs pour visiter les lieux religieux**
- **Chapeau, casquette, lunettes de soleil, crème solaire haute protection**
- **Maillot de bain et serviette pour la piscine**
- **Chaussures de randonnée, sandales ou tongues**
- **Vêtement de pluie au cas où**
- **Trousse à pharmacie (pansements, solution désinfectante, répulsif contre les moustiques et crème apaisante, comprimés antipaludéens...)**



Checklist

<input type="checkbox"/>	-----





VOCABULAIRE

THAÏ

EXPRESSIONS DE BASE

Bonjour / Bonsoir : Sawat di khrap
Comment allez-vous ? : Sabai ìdi ru ?
Très bien, merci et vous ? : Sabai di khrap
Parlez-vous français/anglais ? : Khun phûut phaa-saa ang-krit dâi mai

Je comprends / Je ne comprends pas : Khào jai / Mâi khào jai
Pardon/Excusez-moi : Kho thot / Khaw à phai
Au revoir : Sawat di khrap
Merci (beaucoup) : Kop khun khrap
Je suis français.e : Phom farang
Je m'appelle : Phom chêu
Oui / Non : Tchâi / May tchâi

COMMERCE, TRANSPORT ET DIRECTION

Argent : Ngoen
C'est combien ? : Rakha thao-raï
J'adore / Je déteste : Châwp / Mâi châwp
Je ne fais que regarder : Duu chœ chœ
Je voudrais aller : Yàak jà pai
Où est / Comment aller à ? : Yuu thîi nai ?
Gauche / droite : Sâi / Kwa
Nord, sud, est, ouest : Nua / Tai / òk / Ta-wan-tok

HORAIRES, DATES, JOURS ET CHIFFRES

Quelle heure est-il ? : Kii mohng láew ?
Hier : Mûea wann nii
Aujourd'hui (matin/midi/soir) : Wan nii (tonn tchao / thiang / tonn kam)
Demain : Phrûng nii
Chiffre 1 à 10 : Neung, song, sam, si, ha, hok, tjet, pèt, kao, sip
Lundi à dimanche : Wan jan, wan ang-khaan, wan phút, wan phá-réu-hàt, wan suk, wan sao, wan aa-thít