



Nexus Aventures

INFORMATIONS

MYANMAR

« La traversée de la Birmanie »

Du 10 au 21 Novembre 2015

Quelques informations pratiques



INFORMATIONS



INFORMATIONS PRATIQUES

- **GEOGRAPHIE**

Superficie : 676 577 km²

Population : 53 millions d'habitants

Capitale : PYINMANA (depuis novembre 2005)

Peuples et ethnies : Birmans (65%), Shans (10%), Karens (7%), minorités rakhine et chin, kachin, mon, chinoise, indienne et assamaise.

Le Myanmar est le plus grand pays du Sud Est asiatique. Du Nord au Sud, il mesure 2000km et d'étend d'Ouest en Est du Bangladesh et de l'Inde vers la Thaïlande et le Laos sur 900 km. C'est un pays montagneux, qui se divise en trois parties : la chaîne de l'Arakam (Rakline) à l'Ouest, la chaîne de Pegu (Bago) et le plateau Shan à l'Est, auxquels s'ajoutent 2000 Km de côtes sur le golfe du Bengale et de la mer d'Andaman.

- **CLIMAT**

Trois saisons :

De juin à octobre : la mousson permanente de Yangon, noyé sous la pluie, en particulier en juillet et août. En revanche, Bagan est plus sec.

D'octobre à mars : la saison est sèche, la meilleure dans les zones accessibles, toujours ensoleillées mais pas trop chaudes.

D'avril à juin : la saison chaude. Bagan-Mandalay, difficilement supportable.

Affluence maximum en décembre-janvier, puis en juillet-août. Le soleil se couchant tôt, vous devrez vous adapter à son rythme. Ce qui implique de se lever tôt et de dîner tôt. Seules les maisons de thé transformées en bars à bière vous permettront de flâner un peu... s'il y a de l'électricité.

- **ECONOMIE**

Après trente années d'un régime qui avait érigé l'autarcie et la méfiance envers l'étranger en politique et en économie, la Birmanie « bouge » et intéresse. Elle dispose d'abondantes ressources agricoles, forestières et minières mais aussi humaines, elle ne pourra rester longtemps à l'écart du développement économique spectaculaire que connaît l'Asie du Sud Est.

- **HISTOIRE**

Les découvertes archéologiques ont montré que certaines parties du Myanmar étaient habitées cinquante milles ans auparavant. Les ancêtres des Myanmar, les Pyus et les Mons avaient établi plusieurs royaumes à travers le pays actuel depuis le premier siècle après Jésus-Christ jusqu'au dixième siècle. L'héritage de cette histoire est le nombre fascinant de 135 nationalités qui considèrent de Myanmar comme leurs pays.

L'histoire de la formation du Myanmar date du 11^{ème} siècle quand le Roi Anawratha unifia le pays et fonda le premier Empire Myanmar à Bagan plus de vingt ans avant la conquête normande de l'Angleterre en 1066 (d'où 1044 après JC). L'Empire de Bagan dépassait en superficie le Myanmar actuel et comprenait la Vallée de Menam de la Thaïlande et durera plus de deux siècles.

Le Second Empire a été fondée vers le milieu du XVIème siècle par le Roi Bayinnaung (1551-1581). Le Roi Alaungpaya fonda la dernière dynastie Myanmar en 1752 et c'est durant le zénith de cet Empire que les anglais envahissent le Myanmar. De même que l'Inde, le Myanmar devint une colonie britannique après les guerres Anglo-Myanmar en 1825, 1852 et 1885.

Durant la Seconde Guerre Mondiale, le Myanmar fut occupé par les japonais de 1942 jusqu'au retour des alliés en 1945. Le Myanmar recouvra sa souveraineté le 4 janvier 1948 après 100 ans d'administration coloniale anglaise.

INFORMATIONS

- **POPULATION ET MINORITES ETHNIQUES**

Le Myanmar est une union de différentes nationalités dont le nombre s'élève à 135 groupes, qui ont leurs propres langues et dialectes. Le terme Myanmar recouvre toutes ces nationalités : Bamar, Kachin, Kayah, Kayin, Mon, Rakhine, et Shan. D'après les statistiques datant de 1998-99, la population du pays est estimée à 47,25 millions et le taux de croissance de la population est de 1,84%.

- **RELIGION ET CULTURE**

Les principales religions du pays sont le Bouddhisme (89,5%), le Christianisme (4,9%), l'Islam (3,8%), l'Hindouisme (0,05%) et l'Animisme (1,3%). L'intolérance religieuse ou la discrimination est inexistante de toute l'histoire du Myanmar.

- **US ET COUTUMES**

On ne touche pas à la tête de quelqu'un, même des enfants. De même, la claque amicale dans le dos n'est nullement dans les traditions et on serre rarement la main des femmes.

Pas de doigt pointé vers le visage de quelqu'un, même pour étayer une explication. Ça peut être interprété comme une remontrance, voire une menace.

En entrant dans une maison, en présence de l'hôte, se pencher légèrement. Ce n'est pas un signe de soumission, mais simplement un geste de courtoisie. Enlevez vos chaussures si vous en notez d'autres rangées près de la porte et qu'à l'évidence vous avez affaire à un beau parquet ciré et à des tapis. En revanche, si l'hôte est chaussé ou si le sol est en dur, vous pouvez les garder. Possibilité de serrer la main de l'hôte, mais nul ne vous en voudra si vous ne serrez pas celle de son épouse. Les cadeaux s'acceptent de la main droite.

Comment appeler les Birmans ? Les anciens usages (encore en cours dans certaines régions du Nord) interdisent d'appeler quelqu'un d'important (qui occupe un poste officiel) par son nom, mais il est d'usage de le faire par sa fonction. Pour les gens importants ou plus âgés, on devancera le nom par un U.

Apparente indifférence : la politesse birmane ne permet pas en principe de manifester de la curiosité lors de la présence insolite d'un étranger. L'apparente indifférence est un signe de bonne éducation. Mais les gens vous manifesteront cependant presque toujours un certain intérêt mâtiné de gentillesse.

Pudeur birmane : dans la rue, éviter les marques trop prononcées d'affection (se serrer tendrement, s'embrasser).

Ne pas parler de politique dans la rue : en Birmanie, sous la dictature militaire, on ne parle pas de n'importe quoi avec n'importe qui, ni n'importe quand. Notamment pas de politique.

Évitez les pourboires, sauf pour de vrais services rendus. Préférez les petits cadeaux.

Dans les pagodes et les temples et souvent dans les monastères, il convient de retirer ses chaussures et ses chaussettes. Pas seulement à l'entrée de l'édifice, mais très souvent à celle de l'aire de la pagode. Pour la visite, contourner les bouddhas par la gauche.

Pour la photo, discrétion conseillée. Avant d'immortaliser un moine, lui demander son accord.

On ne s'assoit pas dos au Bouddha et on ne pointe pas ses pieds dans sa direction, c'est très mal vu (de même, dans une grande pagode avec déambulatoire, en s'asseyant, ne pas tourner le dos au stûpa). Ne pas manquer d'effectuer un petit don dans la boîte destinée à cet effet.

En principe, on ne serre pas la main d'un moine. On s'assoit plus bas que lui. Les cadeaux s'offrent des deux mains. On ne donne plus de nourriture à un moine après 12 h. Attention, on ne marche pas consciemment sur l'ombre d'un moine (elle fait partie de sa personnalité). Pour une femme, ne pas se trouver en situation de toucher un moine (bousculade dans une foule de rue, dans un bus, etc.).

INFORMATIONS

- **AMBASSADE**

AMBASSADE DU MYANMAR A PARIS

60, rue de Courcelles,
75008 Paris.

Tel : 01-56-88-15-90.

Fax : 01-45-62-13-30.

Métro : Courcelles.

Ouvert du lundi au vendredi de 9 h 30 à 12 h 30 et de 13 h 30 à 16 h 30. Le visa s'obtient en 4 jours.

AMBASSADE DE FRANCE AU MYANMAR

102, Pyidaungsu Yeikthabod, BP 858, Rangoon

Tel : 95 (1) 212523-528-530-532 / 212178

Fax : 95 (1) 212527

- **ARGENT**

La monnaie est le kyat, divisé en pyas. 1 kyat (Ks) = 100 pyas.

Les FEC (Foreign Exchange Currencies) : dans la réalité, il vous faudra constamment jongler avec trois monnaies : les kyats, les FEC et les dollars.

Ne jamais changer dans une banque, au taux officiel. De toute façon, peu de banques font le change. Le mieux est de changer vos dollars à l'hôtel ou auprès de votre guide.

- **CARTE DE CREDIT ET CHEQUES DE VOYAGES**

Les cartes de paiement ne sont plus acceptées depuis fin juillet 2003, ainsi que les voyageurs chèques.

Il est donc important lors d'un voyage en Birmanie de se munir de Dollars US en billets pour toutes les dépenses courantes. Il faut que les billets soient en parfait état, ni tâchés, ne raturés, ni scotchés ou déchirés, car ils pourraient vous être refusés. Il est à noter aussi qu'il est encore très difficile de changer des Euros et autres devises.

- **VISAS ET FORMALITES**

Le visa est obtenu par nos soins.

Les procédures et formulaires vous seront communiquées au plus tard deux mois avant le départ

- **DOUANES**

Tous les appareils photos, caméras, baladeurs, etc. doivent être déclarés à l'arrivée, vous êtes tenus de repartir avec ces mêmes appareils. L'entrée sur le territoire de téléphones portables ainsi que d'ordinateurs portables munis d'un modem est interdite : ceux-ci peuvent être néanmoins laissés à l'arrivée en consigne auprès de services de douane et récupérés le jour de votre départ : de tout façon la Birmanie n'étant pas équipée de réseau GSM, les portables ne fonctionnent pas dans le pays.

Il est interdit d'exporter des antiquités, des objets précieux à l'effigie de Bouddha, des pièces de bronze et laiton (poids à opium), des images religieuses, poterie et manuscrits en feuille de palmier.

- **TAXE**

Taxe d'aéroport Internationale: elle est de 10 dollars par personne et est réglée par notre prestataire sur place.

INFORMATIONS

- **BOISSONS**

Il est vivement déconseillé de consommer de l'eau du robinet, glace et glaçons. Vous pouvez consommer du thé, de la bière locale, etc. Et on trouve partout des bouteilles d'eau purifiée en plastique à des prix raisonnables.

- **CLIMAT**

La meilleure saison pour aller au Myanmar s'étend d'octobre à mars. Avril et mai sont des mois de fortes chaleurs. De juin à septembre, c'est la saison des pluies de mousson : des différences géographiques importantes existent néanmoins : ainsi, les régions de Bagan et Mandalay sont beaucoup moins arrosées pendant la mousson que celles de Yangon ou bien le Sud et la Cote Ouest. Cependant, côté positif, les individuels trouvent alors plus facilement de la place dans les avions. Deux régions accessibles, au climat différent : Yangon, au sud, et Bagan-Mandalay, au centre.

- **SANTE**

Aucune vaccination obligatoire n'est exigée pour entrer au Myanmar en provenance d'Europe. Il est vivement conseillé cependant de faire un rappel D.T.Polio et de se faire vacciner contre l'hépatite A, B et contre la fièvre typhoïde (Typhim Vi), d'autant plus s'il s'agit d'un séjour prolongé. En cas de séjour de plus d'un mois en zone rurale et en période de mousson, l'OMS recommande la vaccination contre l'encéphalite japonaise (disponible en France, dans les centres de vaccinations internationales ; il faut un certain délai, prévoir 2 mois à l'avance).

Emportez de la crème anti-moustique, des antiseptiques intestinaux et bien sûr vos médicaments habituels. Si votre chambre n'est pas équipée de climatisation, il est conseillé de dormir sous une moustiquaire imprégnée d'insecticide.

- **DECALAGE HORAIRE**

Heure d'été : décalage de 4h30. Lorsqu'il est 12h à Paris, il est 16h30 à Yangon

Heure d'hiver : décalage de 5h30. Lorsqu'il est 12h à Paris, il est 17h30 à Yangon

- **ELECTRICITE**

230 volts, 50Hz, vous pouvez prévoir un adaptateur et une lampe de poche, les coupures d'alimentation électrique sont fréquentes.

- **POSTE ET TELECOMMUNICATION**

Une communication vers la France entre 7 et 12 euros (soit de 6 à 10 dollars) la minute dans un hôtel.

Le courrier en provenance du Myanmar semble, en général, arriver sans problème à destination.

- **LANGUE**

La langue nationale est le Birman mais l'anglais est assez fréquemment compris. Le français est un tout petit peu parlé par le personnel des hôtels et sur les sites touristiques.

INFORMATIONS

- **FETES ET JOUR FERIES**

(Les dates ne sont pas fixées et varient chaque année, selon le calendrier lunaire).

4 janvier (pyatha) : jour de l'Indépendance

12 janvier : Nouvel an Karen. Jour national Môn : fêté à Mergui (sud du pays)

12 février (tabodwe) : jour de l'Union

Mi-avril : (généralement du 12 ou 13 au 17 avril) : la fête de l'Eau – Nouvel An Bouddhique

Avril – mai : festival des Esprits

Début mai : (la pleine lune du mois de Kason) : fête de la Naissance, de l'Illumination et de la Mort de Bouddha

En juin : fête du Sa-Pyai Poué

19 juillet : fête des Martyrs assassinés en 1947

Août : fête des Nats

20 – 21 / octobre : la fête des lumières Thadingyut

Fin octobre : festival de la Colline Mandalay

18 – 19 / novembre : la fête des lumières Tha Saung Daing

22 Novembre : Nouvel An Shan

Décembre : fête Nadaw

- **GASTRONOMIE**

La cuisine birmane est proche de la cuisine thaïlandaise et indienne, tout en conservant son originalité. Des plats à base de riz accompagnés de viandes, légumes, poissons, etc.

- **SOUVENIRS**

Parmi les nombreux souvenirs que l'on peut rapporter du Myanmar, nous vous recommandons notamment des objets en laque, des ombrelles, des sacs shan, des objets en bois et en ivoire, des tapisseries.

Conseils : achetez vos pierres dans des boutiques agréées, cela vous évitera des surprises à la douane. Lors du contrôle par celle-ci, la facture ne suffit pas, il faut produire en plus le certificat de garantie à l'en-tête du ministère des Mines (imprimé blanc et vert) que doit obligatoirement vous remettre le vendeur.

Dans le prix d'achat, le nombre de carats n'intervient qu'en troisième position par rapport à la pureté et à la taille de la pierre. Il faut vraiment être un connaisseur pour évaluer le juste prix.

- **VETEMENTS A EMPORTER**

Vêtements légers mais « décents ». Les shorts (surtout pour les femmes) et les jupes courtes sont déconseillés. Un chapeau ou une casquette pour se protéger du soleil, lunettes de soleil, des vêtements chauds (pull-over, ou Anorak) si vous partez lors de la saison fraîche (surtout décembre et janvier où les températures peuvent beaucoup baisser en soirée et la matin à l'aube surtout dans l'Etat Shan et dans les régions de montagne, les hôtels n'étant pas équipés de système de chauffage. Des sandales ou des chaussures faciles à retirer pour les visites des temples et pagodes.

Pensez à prendre dans votre valise un réveil et une lampe de poche pour les temples de Pagan.

- **ARTS**

De par sa position géographique, la Birmanie a été en contact avec diverses ethnies qui marquèrent son art. De nombreux objets témoignent du peuplement de ce pays aux époques paléolithique et néolithique. Par la suite, l'influence de l'Inde et du bouddhisme se manifesta. Le centre de Pagan connu, du XI^e au XIII^e siècle, une extraordinaire activité (nombreux temples et stupas; représentations sculptées du Bouddha). Mandalay, Rangoon et plusieurs autres sites conservent des œuvres (architecture, peinture, sculpture, etc.) d'un art qui finit par acquérir sa propre originalité (palais et pagodes de Mandalay). Le patrimoine artistique birman a subi d'importants dommages durant la Seconde Guerre mondiale.

QUELQUES IDEES DE LECTURES

Romans :

Sur la Route de Mandalay
Vallée des Rubis
Tango Birman

Editions Olizane
Editions Gallimard/Folio
Editions Rivages

Essais :

Birmanie, la dictature du Pavot
Aung San Suu Kyi, Demain la Birmanie
Birmanie, Mémoires de l'Oubli
Pagan, Histoire et Légendes
Birmanie, La Révolution Kidnappée 81/95

Editions Piquier
Editions Piquier
Editions Olizane
Editions Kailash
Editions L'Harmattan

Beaux livres :

Birmanie – Collection Grands Voyageurs

Editions Hachette

Des guides pratiques :

Lonely Planet, Le Routard, Handbook

Des guides culturels:

Bibliothèque du Voyageur
Guides Nelles

Editions Gallimard

L'ABCDARE DU BOUDDHISME

- **BODHISATTVA**

Etymologiquement, Bodhisattva signifie un être d'Eveil, un « être promis à l'Eveil ». Il s'agit donc, en premier lieu, d'un être humain ayant acquis la capacité d'atteindre l'Illumination et d'entrer dans la carrière de bouddha.

- **BOUDDHA**

Celui qui allait devenir « Bouddha » (c'est à dire l'Eveillé) serait né vers le milieu du VI^e siècle avant notre ère, dans la principauté de Kapilavastu, à quelque 240km de Bénarès, aux confins du Népal actuel. Sa famille était de caste guerrière et appartenait à la lignée des Gautama. La légende raconte que c'est sous la forme d'un éléphant blanc que le Bouddha entra dans le sein de sa mère. Ressentant les premières douleurs de l'enfantement, la reine Mâyâ s'appuya sur la branche d'un figuier : de son flanc droit jaillit miraculeusement le prince Siddhârta appelé au plus grand des destins.

- **DHARMA**

Terme d'importance capitale, aux connotations multiples, le dharma (porter, soutenir) désigne tout à la fois l'Ordre (moral et religieux), la Loi, la Morale, la Norme civique et religieuse. Il désigne également la norme universelle cosmique, les lois et les phénomènes résultant de l'ordre naturel des choses.

- **JATAKA**

Les Jatakas, ou « Naissances » constituent un vaste ensemble de plus de cinq cents fables, anecdotes et contes édifiants relatant les naissances antérieures du Bouddha Shâkyamuni, alors simple bodhisattva, s'acheminant vers l'état de bouddha. Les Jatakas auraient été narrés par le Bouddha lui-même à ses fidèles, comme autant d'évènements vécus lors de ses innombrables incarnations.

- **MAISON DES ESPRITS**

Toutes les habitations et tous les immeubles doivent comporter leur maison des esprits, un endroit où résident les esprits du lieu. Sans cette sage précaution, les esprits risquent de vagabonder en votre compagnie dans votre maison, et de vous causer toutes sortes de problèmes. Comment être sûr que l'esprit réside bien dans la maison des esprits et non dans la vôtre ? Essentiellement en faisant en sorte que sa demeure soit plus agréable que la vôtre, par des offrandes quotidiennes de nourriture, de fleurs et d'encens. La maison des esprits doit être placée bien en évidence à l'extérieur, donc, et ne pas recevoir l'ombre de votre maison.

INFORMATIONS

- **MANTRA**

« Formules sacrées » : littéralement, « instruments de pensée », lesquels concentrent en eux la puissance et l'efficacité de la prière. La forme et le son du mantra, plus encore que sa signification proprement dite, mais aussi le procédé de récitation adopté -récitation mentale, murmurée ou orale – et le degré de concentration psychique accompagnant la récitation sont autant d'éléments garants de la puissance magique dont est porteuse l'invocation sacrée ainsi que de l'efficacité de la prière.

- **MOINES**

Socialement, il est du devoir de tout homme de passer une brève période de sa vie comme moine, de préférence entre la fin de ses études et avant d'entamer sa carrière et de se marier. Les hommes ou les garçons de moins de 20 ans peuvent devenir novices, ce n'est pas rare, une femme acquiert beaucoup de mérites quand un de ses fils prend la robe et la sébile.

Un grand nombre de moines se vouent à l'étude et à l'enseignement, tandis que d'autres s'orientent vers la magie guérisseuse et ou populaire.

- **NAGA**

Divinités ophidiennes associées aux eaux, les nâga sont des génies protecteurs, gardiens des richesses et des trésors cachés dans les entrailles de la terre. Dotés du pouvoir de faire tomber la pluie fécondante, qui garantit les récoltes et assure la prospérité, ils furent particulièrement vénérés par les populations agricoles. Généralement secourables et bienveillants, ils ont été intégrés au panthéon bouddhique, en qualité de servants du Bouddha.

- **NIRVANA**

« L'extinction de la douleur ».

L'existence du Nirvana fut proclamée lors du premier sermon du Bouddha et constitue la troisième des Quatre Nobles Vérités énoncées alors : après le constat de l'omniprésence de la douleur, dont l'origine est la « soif », est posée cette Vérité ultime et indémontrable qu'il existe une libération de la souffrance. Cette cessation de la douleur est le nirvâna, étymologiquement « extinction » selon l'image d'une flamme qui s'éteint quand huile et mèche sont épuisés. Métaphore non du nirvâna mais de la douleur, car ce qui s'éteint ici est bien la soif, lorsque les 3 racines du mal, désir, haine et illusion sont épuisées.

- **NONNES**

Religieuses menant une vie monastique ; elles ont le crâne rasé, portent des robes blanches et prononcent leurs vœux lors d'une cérémonie d'ordination similaire à celle des moines. Les nonnes ont choisi la voie de l'ascèse et, au même titre que les moines, consacrent leurs journées à la méditation et à l'étude du Dharma. Les nonnes n'officient que très rarement lors des cérémonies ; c'est de ce fait, un ordre beaucoup moins prestigieux que celui des moines.

- **PETIT ET GRAND VEHICULE**

Le Theravada (littéralement « enseignement des Anciens ») est aussi appelé école « méridionale » car il s'est diffusé à partir de l'Inde en Asie du Sud-Est (Birmanie, Thaïlande, Laos, Cambodge). L'école Theravada ayant cherché à préserver ou limiter les doctrines bouddhistes aux seuls canons codifiés dans les premiers temps du bouddhisme, l'école Mahayana a donné au Theravada le nom de « petit véhicule ». Le Mahayana était, lui, le « grand véhicule » parce qu'il a été élaboré à partir des premiers enseignements qu'il a « élargis ».

- **ROUE DE LA LOI**

La roue de la Loi est à la fois le symbole du Bouddha, de la Loi bouddhique et de l'enseignement de la Doctrine.

- **STUPA**

Monument à caractère commémoratif abritant les reliques du Bouddha ou de saints personnages. Le stupa constitue le monument par excellence du bouddhisme ; il emprunte sa forme hémisphérique aux tumuli et tertres funéraires antiques. Destinée à contenir des reliques corporelles ou à signaler le caractère sacré du lieu où il s'élève, il présente à l'époque ancienne l'aspect d'une construction pleine et massive en brique ou en pierre, dépourvue d'ouverture, à l'intérieur de laquelle ont été scellées les reliques déposées dans de petits reliquaires.