

# KSIUS BOXING TRIP

STAGE MUAY THAI DÉCOUVERTE EN  
IMMERSION EN THAÏLANDE



# LA THAÏLANDE

La Thaïlande est un pays situé en Asie du Sud-Est, connu pour sa culture riche, sa cuisine délicieuse, ses plages tropicales et ses temples bouddhistes emblématiques. Le pays possède une longue histoire et a été influencé par de nombreuses cultures au fil des siècles, notamment l'Inde, la Chine et les pays voisins d'Asie du Sud-Est.

Bangkok, la capitale animée de la Thaïlande, est célèbre pour ses marchés flottants, ses temples ornés de sculptures dorées, ses gratte-ciel modernes et sa vie nocturne trépidante. Les villes historiques d'Ayutthaya et de Sukhothai, autrefois les centres du puissant empire thaïlandais, offrent un aperçu fascinant de l'histoire du pays.

Les plages de sable blanc et les eaux cristallines de l'île de Phuket, de Koh Samui et de Koh Phi Phi attirent des millions de touristes chaque année, tandis que les montagnes verdoyantes du nord de la Thaïlande offrent des possibilités de trekking, de randonnée et de visites de villages de montagne.

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

# LES US ET COUTUMES

- **Saluer avec les paumes jointes** : en Thaïlande, il est courant de saluer les gens en joignant les paumes des mains devant la poitrine, avec une légère inclinaison de la tête. Cette forme de salutation s'appelle "wai" et elle est utilisée pour montrer du respect ou de la gratitude.
- **Enlever les chaussures** : en entrant dans une maison ou un temple en Thaïlande, il est souvent demandé d'enlever les chaussures. C'est considéré comme une marque de respect et de propreté.
- **Éviter de toucher la tête** : en Thaïlande, la tête est considérée comme la partie la plus sacrée du corps, donc il est impoli de toucher la tête de quelqu'un, même si c'est pour jouer ou pour plaisanter.
- **Être modeste** : en Thaïlande, il est considéré comme impoli de se vanter ou de se mettre en avant. Les Thaïlandais valorisent l'humilité et la modestie.
- **Respecter les traditions bouddhistes** : la majorité des Thaïlandais pratiquent le bouddhisme, donc il est important de respecter les traditions et les pratiques bouddhistes. Par exemple, il est impoli de pointer les pieds vers un Bouddha ou de toucher des images de Bouddha.



## 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

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.

## 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



# PROGRAMME

DÉPART LE 27/04

JOUR 1

VEN 28/04 Arrivée à  
Bangkok

À notre arrivée à Bangkok, direction l'hôtel pour déposer nos affaires et partir à la conquête de cette magnifique ville et profiter de la street food thaïlandaise

Au programme: Marché de chatuchak, combat au Lumpinee stadium et visite de Khaosan road

JOUR 2

SAM 29/04 DECOUVERTE  
DE BANGKOK

Pour cette première journée à Bangkok, nous allons visiter le Damnoen Saduak, un marché flottant le plus iconique de la ville, ensuite nous irons au Yokkao club pour un cours particulier avec Saenchai (considérer comme l'un des meilleurs combattants au monde) et pour finir la journée nous irons nous balader à Asiatique Night Market

JOUR 3 à 8

DIM AU VEN Arrivée à  
Phuket

L'arrivée à Phuket et le début des entraînements nous attendent.

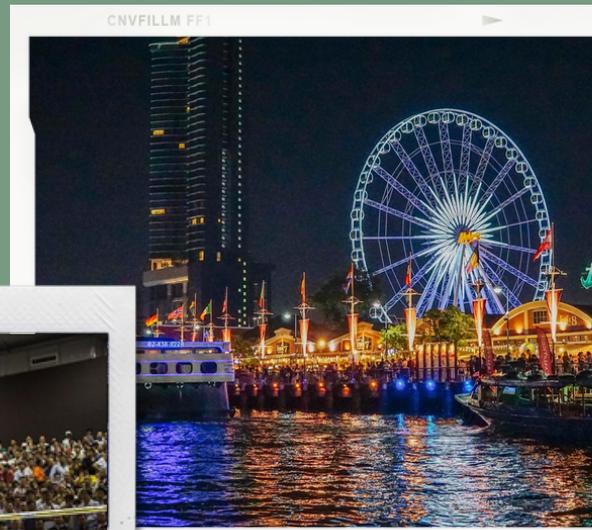
Le programme de ces 5 jours est riche en activités: yoga le matin dans notre maison de 7h à 9h, ensuite visite des îles (Phuket Kho Phi Ph...) de 10h à 13h avec repas street food. Pour finir, l'entraînement au Snibi de 16h à 18h. Pendant ces 5 jours, nous aurons l'occasion de visiter le Big Buddha, faire des balades à dos d'éléphant ...

JOUR 9

SAM 6/05 Départ

C'est le jour du départ, nous retournons à Bangkok et prenons l'avion direction Lyon

ASIATIQUE NIGHT MARKET



LUMPINEE STADIUM

BALADE DOS D'ILIRHANT

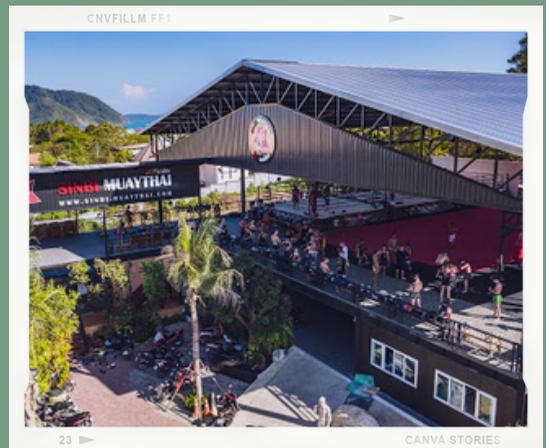




YOGA



BIG BUDDHA



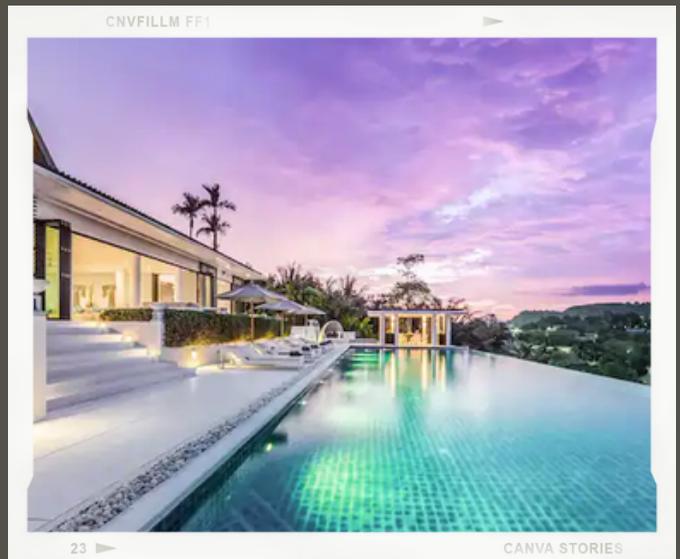
SINBI BOXING

# HEBERGEMENT



HÔTEL U  
SATHORN  
BANGKOK

VILLA À  
PHUKET



# 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...)

# COÛT DU VOYAGE

## TOTAL 3000€



VOL ALLER - RETOUR LYON  
BANGKOK: 1100€

VOL ALLER - RETOUR BANGKOK  
PHUKET: 100€

HOTEL BANGKOK : 300€

VILLA PHUKET: 500€



TRAINING: 300

YOGA: 100

EXTRA ( visite, repas..): 600€





# VOCABULAIRE THAÏ

## EXPRESSIONS DE BASE

**Bonjour / Bonsoir** : Sawat di khrap

**Comment allez-vous ?** : Sabai ìdi ru ?

**Très bien, merci et vous ?** : Sabaïdi khrap

**Parlez-vous français/anglais ?** : Khun phûut phaa-saa angkrit dâi mai

**Je comprends / Je ne comprends pas** : Khâo jai / Mâi khâo 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** : Tchaï / May tchaï

## 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 choe choe

**Je voudrais aller** : Yàak jà pai Oû est /

**Comment aller à ?** : Yuu thîi nai ?

**Gauche / droite** : Saï / Kwa

**Nord, sud, est, ouest** : Nua / Tai / ôk / Ta-wan-tok