

BOOKLET FOR THE MINDFUL TRAVELER

LIVRET DU VOYAGEUR SOLIDAIRE



Projet Humanitaire Nord Vietnam





Hello fellow travelers !

Welcome to your cozy family home! We hope (we believe!) That your stay will be unforgettable.

Whether you're just passing through or planning on staying longer, your visit can benefit the community. Just as the host family has so much to share with you, you too can share your knowledge and experiences with them by giving your support and offering language classes! They are all eager to learn and they need you for that!

We are two French travelers who attempted to make a contribution in our own way during our stay through courses in English and French, as well as hygiene awareness projects and information giving to travelers about negative or positive impacts their actions could have on the minorities of Sapa. Here in your hands is the Guide for Mindful Travelers, with information

about Sapa's problems and ways you could act to help minorities, French and English courses including summaries of the hygiene awareness we shared with the communities. Learning these languages is important so that the communities can communicate with tourists, sell their services and products and maintain a sustainable source of income.

We sincerely hope that the work we began can continue in these communities, and ideally far beyond!

So if you would like to contribute your time and skills, there are many ways in which you can help. You can start by organizing a meeting with your host family and other members of the community and by getting closer to organizations fighting to improve the living conditions of minorities ... You have the necessary tools.. Use it, improve it!

Thanks for them !

Bonjour amis voyageurs !

Bienvenue dans votre chaleureuse famille d'accueil ! Nous espérons (nous sommes persuadés!) que votre séjour ici sera mémorable. Pour que votre passage ici soit favorable à tous, que dites vous de vivre cette expérience de façon responsable en partageant vos connaissances et en agissant en faveur de ces peuples minoritaires ? la famille qui vous héberge a tant à vous apporter... Et vous aussi !

Nous sommes deux français partis à la découverte de l'Asie du sud-est dans un esprit de partage et de solidarité. C'est dans cette optique que nous avons décidé de monter un projet humanitaire dans le district de Sapa, avec pour objectifs de sensibiliser les locaux à l'hygiène et d'informer les touristes à l'impact positif ou négatif que leurs actions peuvent avoir sur les peuples minoritaires. Voici dans vos mains un livret qui vous informera sur certains problèmes présents autour de Sapa et vous donnera des clefs pour agir afin que

le tourisme reste une opportunité pour les minorités.

Il comprend aussi des cours de français et d'anglais incluant des bases d'hygiène, que vous pouvez dispenser dans votre maison d'hôte. Sachez que l'apprentissage de langues étrangères leur est nécessaire pour communiquer avec les voyageurs et vendre ainsi leurs produits et services, source de leur revenu.

Nous souhaitons sincèrement faire perdurer notre action locale en faveur des ethnies.

Alors si comme nous vous avez la volonté de voyager de façon responsable et solidaire, donnez de votre temps pour améliorer le niveau de langues étrangères des villageois et rapprochez-vous d'associations se battant pour améliorer les conditions de vie des ces populations montagnardes. Vous avez l'outil nécessaire. Utilisez-le, Améliorez-le!

Merci pour eux !

THE CHALLENGES OF TOURISM IN SAPA

We share the conviction that the Tourist shouldn't be only a consumer of landscape and culture but a responsible actor who neglected too often its ability to influence in a good or bad way, the country in which he is traveling.

This document will help you to be aware of different issues which Sapa mountain people are facing and give you ideas and keys to help them meet these challenges.

THE ETHNIC « MINORITIES »

In this district, there are mainly Hmong (51.65%), Dao (23.04%) Tay (4.74%), Dzay (1.36%), Xa Pho (1.06%), and some other ethnic groups. Most of them are originally from southern China and represent 85% of the population of the Sapa district.

The Kinh ethnic group (85% of the population in Vietnam) is in minority in Sapa but remains the most powerful group because it owns most of the tourist infrastructure.

HISTORICAL CONTEXT

The history of Sapa begins in 1915 with the construction of a sanatorium by French settlers. Twenty years later, thanks to its mild climate, its pure air, the beautiful scenery and rich culture, Sapa became a popular hill station for colonial society fleeing the summer heat of Hanoi.

Today, Sapa is famous for its hiking trails that cross the mountains and rice valleys, its climate, ethnic diversity and the encounter of its "minorities".

THE TRANSFORMATION OF SAPA

Over recent years, tourism really began to grow and the authorities hope to welcome 3 million tourists / year in 2020. Sapa and its surroundings are experiencing a fast economic development and a growing urbanization with the construction of numerous hotels, a new highway from Hanoi to Lao Cai and new infrastructure on the Fansipan.

This important transformation presents risks for mountain people who may be quickly overtaken by events, too busy to meet the basic needs for their homes to imagine alternatives.

The Sapa district is one of the most underprivileged of the country, despite the booming tourist industry. The Vietnamese government has set a target of reducing the poverty rate to 5% by 2020 from 24% in 2009. However, the living conditions of these people who practice a subsistence agriculture remain difficult. For most locals, poverty is characterized by the simple lack of rice (one crop per year), a clear example of their precariousness. The tourism is therefore a real opportunity for these ethnic groups, but their profits are very low, due to the limited role they play in tourism operations (tour guide, street vendor, homestay).

LES ENJEUX DU TOURISME À SAPA

Nous partageons la conviction que le Touriste ne doit pas être un simple consommateur de paysage et de culture, mais un acteur responsable qui néglige cependant bien trop souvent sa capacité à influencer, en bien ou en mal, le pays dans lequel il voyage. Ce document vous aidera à prendre conscience des différentes problématiques auxquelles sont confrontées les populations montagnardes de Sapa et vous donnera des pistes pour les aider à relever les défis qui les attendent.

DES « MINORITÉS » ETHNIQUES

Dans ce district, on trouve principalement des Hmong (52 %), des Dao (23%) des Tay (5 %), des Dzay (1,5%), et une dizaine d'autres groupes ethniques. Ils sont, pour la plupart, originaires du sud de la Chine et représentent 85 % de la population du district de Sapa. L'éthnie Kinh (85% de la population

CONTEXTE HISTORIQUE

L'histoire de Sapa débute en 1915 avec la construction d'un sanatorium par les colons français. Vingt ans plus tard, grâce à la douceur de son climat et à ses paysages magnifiques, Sapa devient une station d'altitude à la mode pour la société coloniale fuyant la chaleur estivale d'Hanoï.

Aujourd'hui, Sapa est réputée pour ses circuits de randonnées qui traversent les montagnes et les vallées rizicoles, sa richesse culturelle et la rencontre de ses "minorités".

LA TRANSFORMATION DE SAPA

Ces dernières années, le tourisme a connu une réelle explosion et les autorités espèrent accueillir 3 millions de touristes/an en 2020. Sapa et ses alentours connaissent donc un développement économique et une urbanisation grandissante avec la construction de nombreux hôtels, d'une nouvelle autoroute Hanoi-Lao Cai et de nouvelles infrastructures sur le Fansipan...

Cette transformation présente des risques pour les populations montagnardes qui pourraient se trouver vite dépassées par les événements, trop occupées à subvenir aux besoins primaires de leurs foyers pour imaginer d'autres alternatives.

du Vietnam) est donc minoritaire ici, mais reste la plus puissante, car elle détient les infrastructures touristiques.

Le district de Sapa est l'un des plus pauvres du pays. Malgré les efforts du gouvernement vietnamien et la présence d'un tourisme de masse, la précarité et la marginalisation subsistent pour certains groupes ethniques. Les conditions de vie de ces peuples pratiquant une agriculture de subsistance restent difficiles. Pour la majorité d'entre eux, la pauvreté se caractérise par le manque de riz, exemple criant de leur précarité. Le tourisme à Sapa est donc une réelle opportunité pour ces ethnies, mais leurs profits restent très faibles, en raison du rôle limité qu'elles jouent dans son exploitation (guide touristique, vendeur/vendeuse de rue, maison d'hôte).

THE ISSUES OF SAPA

KIDNAPPING OF GIRLS

One of the customs of the Hmong about marriage is the abduction of girls by their suitors, who have then 3 days to convince the girls to marry them. Thus, the kidnapping is a common and "trivialized" practice. However, this practice can leave women and children vulnerable to human traffickers. China's one child policy has created a gender imbalance in that country and so a lucrative opportunity for human traffickers.

In the Sapa district many young girls disappear every year.

A missing girl's parents will often believe she has been abducted for marriage, when in fact she has been trafficked to China for sale as a bride or a prostitute in brothels.



If we move away from the falsely perfect picture that Sapa offers, we discover many problems. Here is a partial list of the issues we would like to share, each with a "solution" giving you the keys to act for these people, by awakening the responsible tourist in you!

If you want to act to end the trade of human beings, support "**Blue Dragon Children's Foundation**" and "**Pacific Link Foundation**", which provides support to victims and attempts to dismantle trafficking networks.

www.bluedragon.org
www.pacificlinks.org

If you want to learn more about Sapa's human trafficking crisis, see the documentary, "**Sisters for Sale**".

www.humanearth.net



If you want to do something for these children, learn more about the social enterprise **ETHOS-Spirit of the community**. This company is running humanitarian projects and also collects clothing and useful products to redistribute in ethnic villages.

www.ethosspirit.com

CHILD LABOR

The development of tourism improves the income of ethnic minorities but also has negative effects on them, especially on children. Some drop out of school to earn money and support their home, through the sale of handicrafts or begging. Others are forced or exploited by adults. This makes children vulnerable to all types of aggression, as they wander unattended in the streets of Sapa and sleep there in conditions of high precariousness.

Although they are touching, **AVOID TO GIVE MONEY, BUY PRODUCTS OR SERVICES FROM A CHILD**. By doing so, you put them at risk. You encourage school dropout, exploitation, begging and reduce the child's chances of finding a job later allowing them to support better their family.

HYGIENE / HEALTH

Among ethnic minorities in northern Vietnam, only 8.8% have access to safe water and sanitation. The lack of interaction between the government and local people induces a big lack of tailored hygiene awareness programs. These are the main reasons why children regularly fall sick and suffer from tooth decay, sometimes reaching very serious stages.



Do not offer sweets for the children. If you really want to do so, it is better to buy them **healthy food or hygiene products** and explain their use. Remember that the best way is to get in touch with a local NGO.

WASTE MANAGEMENT

In Vietnam, waste treatment is relatively new. That is why a waste treatment plant was built in 2015 in Lao Cai. However, it is complicated to set up a waste collection system in mountainous areas inaccessible for 4 wheels.



We advise you **not to take plastic bags while shopping and to bring your non-organic waste back to Sapa.** As there is no waste collection in most of the villages, trash will be thrown into nature; Others burn waste in their homes with very serious health consequences.

EDUCATION

According to UNICEF, about 1/5 of minority children are poor in education. At home they speak their dialects and in school they learn Vietnamese, which makes learning demotivating. Most of the parents are illiterate and have not the knowledge to support their kids school path. UNICEF and the Vietnamese government have created some bilingual classes and the results are encouraging.

With the explosion of tourism, foreign language learning is a real opportunity for these populations.

And that's where you come in!



If your hosts are okay, you can **give them language courses** using this booklet, they may need it !

If you want to act, here are some **charity organizations** that participate in education, training and professional integration of ethnic minorities.

Ethos - Spirit of the community
Sapa Hope Center and Homestay (Facebook)

SOME ADVICES...

✿ **Do not enter into schools unplanned or without permission** as your presence may disturb learning.

✿ **Ask permission before taking pictures of locals.** They also have the right to privacy.

✿ Please don't feel shy about asking the agency where you booked about **where your tour money goes**. Asking such questions may encourage the payment of fair wages.

✿ **Do not negotiate excessively** as ethnic minorities do not fully benefit from the booming tourist industry.

LES PROBLÉMATIQUES DE SAPA

LE KIDNAPPING DE JEUNES FILLES

Une des coutumes de l'ethnie Hmong concernant le mariage est l'enlèvement de jeunes filles par leurs prétendants, qui ont alors 3 jours pour les convaincre de les épouser. Ainsi, le kidnapping est une pratique courante et "banalisée". Toutefois, elle peut rendre les femmes et les enfants vulnérables aux trafiquants d'êtres humains. En Chine, la politique de l'enfant unique a créé un déséquilibre entre les sexes et a ainsi développé une opportunité lucrative pour les trafiquants.

Dans le district de Sapa, de nombreuses jeunes filles disparaissent chaque année.

les parents d'une jeune fille disparue croiront souvent qu'elle a été enlevée par tradition, alors qu'elle a été kidnappée pour être vendue en Chine où elle sera mariée de force ou prostituée dans des bordels.



En s'éloignant un peu de l'image faussement parfaite qu'offre Sapa, on découvre de nombreux problèmes. En voici une liste non-exhaustive, avec pour chacun une "solution" qui vous permettra d'agir en faveur de ces peuples, afin d'éveiller le touriste responsable qui sommeille en vous !

Si vous souhaitez en apprendre plus sur le trafic d'êtres humains dans cette région du Vietnam, jetez un œil au documentaire "Sisters for Sale".

www.humanearth.net

Soutenez Blue Dragon Children's Foundation et "Pacific Link Foundation" qui offre son soutien aux victimes et tente de démanteler les réseaux de trafiquants.

www.bluedragon.org
www.pacificlinks.org

TRAVAIL DES ENFANTS

Le développement du tourisme améliore le revenu des minorités ethniques mais a aussi des effets négatifs, en particulier sur les enfants. Certains abandonnent l'école pour aider à faire vivre leur foyer en vendant des produits artisanaux ou en mendiant. Cela rend les enfants vulnérables à tous types d'agressions, car ils déambulent sans surveillance dans les rues de Sapa et y dorment dans des conditions de grande précarité.



Rapprochez-vous plutôt de l'entreprise sociale **ETHOS - Spirit of the community**. Elle organise des projets humanitaires, récolte des vêtements et des produits utiles pour les distribuer dans les villages ethniques.

www.ethosspirit.com

Bien qu'ils soient attendrissants, **EVITEZ D'ACHETER DES PRODUITS OU DES SERVICES À UN ENFANT ET NE LUI DONNEZ PAS D'ARGENT...**

En le faisant, vous les mettez en danger, encouragez la déscolarisation, l'exploitation, la mendicité et diminuez ses chances de trouver plus tard un emploi qui lui permettrait de faire vivre sa famille, plutôt que de la faire survivre.

HYGIÈNE / SANTÉ

les minorités vivent dans une grande précarité et seul 8,8 % d'entre elles ont accès à des sanitaires et à l'eau potable. De plus, le manque d'interactions entre le gouvernement et les populations locales induit une insuffisance de programmes de sensibilisation à l'hygiène adaptés aux ethnies. C'est en partie pour ces raisons que de nombreux enfants tombent régulièrement malade et souffrent de caries, pouvant atteindre des stades très graves.



ÉDUCATION

Selon l'UNICEF, environ 1/5ème des enfants issus des minorités sont pauvres en matière d'éducation. A la maison, ils parlent leurs dialectes ethniques et apprennent le vietnamien à l'école, ce qui complique l'apprentissage et peut les démotiver. De plus, la majorité des parents sont illétrés et ne peuvent les soutenir dans leur parcours scolaire. L'UNICEF et le gouvernement vietnamien ont ainsi créé quelques classes bilingues dont les résultats sont encourageants.

Avec l'explosion du tourisme, l'apprentissage de langues étrangères est une réelle opportunité pour ces populations.



Si vous désirez agir, voici des **associations** qui interviennent sur l'éducation, la formation et l'insertion professionnelle des minorités ethniques.

Ethos – Spirit of the community
Sapa Hope Center and Homestay (Facebook)

GESTION DES DÉCHETS

Au Vietnam, le traitement des déchets est relativement nouveau. C'est pourquoi une usine de traitement a été construite en 2015 à Lao Cai. Dans le district de Sapa, il reste cependant compliqué de mettre en place un système de ramassage des déchets dans ces zones montagneuses souvent inaccessibles aux 4 roues.



Evitez de prendre des sacs plastiques lors de vos achats et **ramenez vos déchets non-organiques dans la ville de Sapa**. Dans la majorité des villages, il n'y a pas de service de collecte, les déchets sont jetés dans la nature ou brûlés dans les maisons, empoisonnant leurs habitants.

QUELQUES CONSEILS...

✿ **N'entrez pas dans les écoles sans rendez-vous**, votre présence pourrait perturber l'apprentissage.

✿ **Essayez de demander la permission avant de prendre les locaux en photo**.

✿ N'hésitez pas à demander à votre agence de trek **comment est réparti l'argent de votre séjour**. Poser de telles questions pourrait encourager le paiement de salaires plus équitables.

✿ **Évitez de négocier de façon excessive**, les ethnies minoritaires occupent une place très limitée dans l'exploitation touristique de Sapa.

ENGLISH LESSON & COURS DE FRANÇAIS

PRESENTATION AND DISCUSSION

In this part, put the students in a circle, introduce yourself with the questions below.

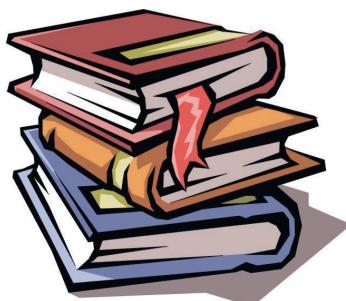
Make a brief demonstration of the conversation if you are two. (Ask the help of your guide!)

Then ask the question to the person to your left, which answers, before asking the same question to the person on his left, etc.

Repeat the exercise, question after question, then make them repeat one by one asking a question, then another.

Put them two by two so they converse using all matters learned.

Be creative!



Illiteracy rates are particularly high among ethnic minorities.

According to UNESCO, illiteracy stands at 75% and 88% among ethnic Dao and H'mong (no writing) communities respectively.

For this reason, you also can teach them how to read and write basic English or Vietnamese (Ask your guide to help you or use your phone !)

Before beginning, ask them what their knowledge level is and to take notes of what you are teaching them.

PRÉSENTATION ET DISCUSSIONS

Dans cette partie, mettez les élèves en cercle, présentez vous avec les questions ci dessous.

Faites une brève démonstration de la conversation si vous êtes deux. (Demandez l'aide de votre guide!)

Puis posez la question à la personne à votre gauche, qui répond, avant de poser la même question à la personne à sa gauche, et ainsi desuite.. Répétez l'exercice, question après question, puis faites répéter les élèves un par un en posant une question, puis une autre. Mettez les deux par deux afin qu'ils conversent en utilisant toutes les questions apprises.

Soyez créatifs !

Le taux d'analphabétisme est particulièrement élevé chez les minorités ethniques.

Selon l'UNESCO, l'analphabétisme représente respectivement 75% et 88% chez les communautés Dao et H'mong (pas d'écriture). En cela, vous pouvez aussi leur apprendre à lire et à écrire en anglais ou en vietnamien (Demandez de l'aide à votre guide ou utilisez votre téléphone !)

Avant de commencer, demandez leur quel est leur niveau de connaissances et de prendre des notes.

Step 1 : Teach the alphabet and make it easier to remember by singing it.

Step 2 : Use simple vocabulary words, to bring out the sound of each letter. C for Cat, A for Apple

Step 3 : Present a text and make them circle letters you are working on.

Step 4 : Make them copy each letter, upper and lower case, and combine them with their sound.

Step 5 : Introduce the different relationships between words using phonetics. Chat is pronounced "tch"at ...

Step 6 : Recognize punctuation marks. Comma (,), you're meant to pause. Period, or Full Stop (.) end of a sentence. Come to a complete stop and take a deep breath before continuing to read. Question mark (?). When you ask a question, your voice goes up. Exclamation point (!). This mark is used to emphasize an important point or to grab attention.

Step 7 : Make them read simple sentences to start and correct them if needed.

Étape 1: Enseigner l'alphabet et le rendre plus facile à retenir en le chantant.

Étape 2: Utiliser des mots de vocabulaire simples, pour faire ressortir le son de chaque lettre. C pour Cat, A pour Apple

Étape 3: Présenter un texte et faites les entourer les lettres que vous travaillez.

Étape 4: Faites leur copier les lettres, en majuscule et minuscule, en les combinant avec leur son.

Étape 5: Introduire les différentes relations entre les lettres en utilisant la phonétique. Family se prononce "Ph"...

Étape 6: Reconnaître les signes de ponctuation. Virgule (,) : vous êtes censé faire une pause. Point (.) : fin d'une phrase. Arrêt complet et prenez une grande respiration avant de continuer à lire. Point d'interrogation (?) : lorsque vous posez une question, votre voix monte. Point d'exclamation (!) : Cette marque est utilisée pour mettre l'accent sur un point important ou pour attirer l'attention.

Étape 7: Pour commencer, faites-leur lire des phrases simples et corrigez-les si nécessaire.



1. HELLO HOW ARE YOU?

- I'm fine, and you?
- Good thank you !
- Very well thank you
- So so...
- I am a little bit sick...
- I have a headache / stomach ache
- I'm a bit tired...

BONJOUR, COMMENT CA VA?

- Je vais bien et toi ?
- Bien merci !
- Très bien merci
- Comme ci comme ça
- Je suis un peu malade..
- J'ai mal à la tête / au ventre
- Je suis un peu fatigué

XIN CHÀO BẠN, BẠN KHỎE KHÔNG?

- Tôi khỏe, con bạn ?
- Toi khoe, cảm ơn bạn!
- Toi rat khoe, cảm ơn bạn
- Van vay
- Tôi hoi met
- Tôi bị đau đầu/
- Tôi bị đau dạ dày
- Tôi hoi met moi

2. WHAT IS YOUR NAME ? COMMENT TU T'APPELLES ? TÊN BẠN LÀ GÌ

- My name is Emie. And you ?
- I am Julien
- Nice to meet you !

- Je m'appelle Emie et toi ?
- Je m'appelle Julien
- Enchanté !

- Tên tôi là Emie, con bạn?
- Tên tôi là Julien
- Rất vui được gặp bạn

3. HOW OLD ARE YOU ? QUEL ÂGE AS-TU ? BẠN BAO NHIỀU TUỔI

- I am 25 years old. And you ?
- I am 27 years old.

- J'ai 25 ans et toi ?
- J'ai 27 ans.

- Tôi 25 tuổi, con bạn?
- Tôi 27 tuổi

4. WHERE DO YOU COME FROM ? D'OÙ VIENS-TU ? BẠN QUÊ Ở ĐÂU ?

- I come from France and you ?

- Je viens de France et toi ?

- Tôi đến từ Pháp, con bạn?

5. WHERE DO YOU LIVE ? TU HABITES OÙ ? BẠN SỐNG Ở ĐÂU ?

- I live in Luang Prabang and you ?
- I live in Ta Phin

- J'habite à Luang Prabang et toi ?
- J'habite à Ta Phin

- Tôi sống ở Luang Prabang,
con bạn?
- Tôi sống ở Tả Phìn

6. WHAT IS YOUR JOB ? QUEL EST TON MÉTIER ? BẠN LÀM NGHỀ GÌ ?

- I am a local guide
- I work in a travel agency
- I work in the fields
- I am student
- I have a Homestay
- I grow rice
- I am a driver

- Je suis guide touristique
- je travaille dans une agence de voyage
- Je travaille dans les champs
- Je suis étudiant(e)
- J'ai une maison d'hôtes
- Je cultive le riz
- Je suis chauffeur

- Tôi là huong dẫn viên du lịch?
- Tôi làm việc trong một văn phòng du lịch
- Tôi làm ruộng
- Tôi là sinh viên
- Tôi có một Homestay
- Tôi trồng lúa
- Tôi lái xe

7. DO YOU HAVE CHILDREN ? TU AS DES ENFANTS ? BẠN CÓ CON KHÔNG?

- No I don't have children.
And you ?
- I have a daughter / a son

- How old is your daughter?
- She is 7 (SEVEN) years old.

- Non, je n'ai pas d'enfants et toi ?
- J'ai une fille / un fils

- Quel âge a ta fille ?
- Elle a 7 ans.

- Tôi không có con, còn bạn?
- Tôi có một con gái / Tôi có một con trai
- Con gái bạn bao nhiêu tuổi?
- Cháu 7 tuổi

8. DO YOU HAVE ANY BROTHERS AND SISTERS ? AS-TU DES FRÈRES ET SŒURS ? BẠN CÓ ANH CHỊ EM?

- Yes, I have 2 (TWO) sisters and 1 (ONE) brother. And you?
- I have 2 (TWO) big / little brothers

- Oui, j'ai 2 (DEUX) sœurs et 1 (UN) frère. Et toi ?
- J'ai 2 (DEUX) grands / petits frères.

- Có, tôi có 2 chị em gái và 1 anh.
Còn bạn?
- Tôi có hai anh trai / Tôi có hai em trai

COMPREHENSION

In this part are sentences and vocabulary that can be useful to families. An exercise for the parents, encourage them to practice and repeat !

COMPRÉHENSION

Dans cette partie se trouvent des phrases et du vocabulaire dont les familles auront besoin au quotidien avec les touristes, à faire travailler et répéter aux parents !

- Please have a seat
- What would you like to drink ? Coffee or tea ?
- Cheers!
- Do you want more ?
- It's very spicy
- This is sour

- How was the trek today?

- Have you been to the Fansipan?
- How long do you stay in Vietnam?
- This is your first time in Vietnam?
- Would you like to stay longer at home?
- It's possible !
- I can propose you an herbal bath

- Do you smoke ?
- Do you want to come with me to the farm?
- Do you want to watch TV?
- Do you have an outlet ?
- We have THREE (3) bedrooms
- We have SIX (6) beds
- You can organize meetings at home
- How much is it?
- It costs 100 000 Dong (one hundred thousand)
- It's expensive

- Do you like... ?
- Vietnam ?
- Cloth/fabric?
- The village ?
- Mountains ?
- Sapa town ? Ta Phin village ?

- Je vous en prie installez vous
- Que désirez vous boire ? Café ou thé ?
- Santé !
- Vous en voudrez plus ?
- C'est très épice
- C'est acide

- Comment était le trek aujourd'hui ?
- Vous êtes allé au Fansipan ?
- Combien de temps restez vous au Vietnam ?
- C'est la première fois que vous venez au Vietnam ?
- Voulez vous rester plus longtemps à la maison ?
- C'est possible !
- Je peux vous proposer un bain aux herbes

- Vous fumez ?
- Voulez vous venir avec moi à la ferme ?
- Voulez vous regarder la télé ?
- Avez vous une prise ?
- Nous avons TROIS chambres
- Nous avons SIX lits
- Vous pouvez organiser les réunions à la maison
- Combien ça coûte ?
- Ça coûte cent mille Dong

- C'est cher / pas cher
- Aimes-tu... ?
- Le Vietnam ?
- les tissus ?
- le village ?
- la montagne ?
- la ville de Sapa ? le village de Ta Phin ?

- Mời bạn ngồi
- Bạn muốn uống gì? Cà phê hay trà?
- Chúc sức khỏe
- Bạn muốn biết thêm?
- Nó rất cay
- Chua

- Chuyến đi của bạn hôm nay như thế nào?
- Bạn đã leo đỉnh Fansipan?
- Bạn ở Việt Nam bao nhiêu ngày ?
- Đây là lần đầu tiên tôi đến Việt Nam?
- Bạn có muốn ở lại nhà tôi thêm nữa không?
- Có thể!
- Tôi có thể cung cấp cho bạn một bồn tắm thảo dược

- Bạn hút thuốc?
- Bạn muốn đi với tôi đến trang trại?
- Bạn có Muốn xem ti vi ?
- Bạn có một điều ước?
- Chúng tôi có ba phòng ngủ
- Chúng tôi có sao giường
- Bạn có thể tổ chức các cuộc họp tại nhà tôi
- Giá bao nhiêu?
- Nó có giá 100.000 đồng

- đắt / rẻ

- Bạn thích...?
- Việt Nam?
- Các loại vải?
- Nguồn gốc?
- Các ngọn núi?
- Thị trấn Sapa? Làng Tả Phìn?

WOULD YOU LIKE...

- some coffee? Some tea?
- rice wine?

VOUDRIEZ VOUS... ?

- du café? Du thé?
- de l'alcool de riz?

BẠN MUÔN ... ?

- cà phê? trà?
- rượu gạo?

ARE YOU COLD? / HOT?

- No / Yes
- A bit
- A lot
- Not enough

VOUS AVEZ FROID? / CHAUD?

- Non / Oui
- Un peu
- Beaucoup
- Pas assez

BẠN THẤY LẠNH? / NÓNG?

- Không / Có
- Một chút
- Nhiều
- không đủ

USEFUL VOCABULARY

VOCABULAIRE UTILE

IN THE KITCHEN

- | | | |
|------------------|-------------------------|--------------------|
| - Fish | - Poisson | - cá |
| - Carrot | - Carotte | - cà rốt |
| - Onion | - Oignon | - hành tây |
| - Tomato | - Tomate | - cà chua |
| - Mushroom | - Champignon | - nấm |
| - Pig / Pork | - Cochon / Porc | - Lợn / thịt lợn |
| - Vegetable | - Légume | - Rau nhà |
| - Potato | - Pomme de terre | - khoai tây |
| - Chilli | - Piment | - ớt cay |
| - Pepper | - Poivre | - ớt tiêu |
| - Pumpkin leaf | - Feuille de citrouille | - lá bí |
| - Hot/cold water | - Eau chaude / froide | - nước nóng / lạnh |

DANS LA CUISINE

TRONG NHÀ BẾP

- | | | |
|-----------|----------|------------|
| - Rice | - Riz | - cơm |
| - Salt | - Sel | - muối |
| - Tofu | - Tofu | - đậu phụ |
| - Corn | - Maïs | - ngô |
| - Fruit | - Fruits | - trái cây |
| - Plum | - Prune | - mận |
| - Acid | - Acide | - chua |
| - Sugar | - Sucre | - đường |
| - Soup | - Soupe | - canh |
| - Meat | - Viande | - thịt |
| - Lemon | - Citron | - chanh |
| - Chicken | - Poulet | - gà |

TIME

- Minute
- Hour
- Day
- Month
- Now
- Today
- There are 2 months
- After / before
- At 5 o'clock
- Later
- Year
- Tomorrow
- In 1 month

LE TEMPS

- Minute
- Heure
- Jour
- Mois
- Maintenant
- Aujourd'hui
- Il y a DEUX mois
- Après / Avant
- A 5 heure
- Toute à l'heure
- Année / An
- Demain
- Dans UN mois

THỜI GIAN

- phút
- giờ
- ngày
- tháng
- hiện nay
- Hôm nay
- Cách đây 2 tháng (trong quá khứ)
- Sau / Trước khi
- Vào lúc 5 giờ
- Trong một thời gian ngắn
- năm
- Ngày mai
- trong 1 tháng

IN THE HOUSE

- bed cover
- sandals
- kitchen
- bathroom
- bed
- Bedroom
- Toilet

FAMILY

- father
- mother
- daughter
- son
- uncle
- aunt
- Grand mother
- Grand father
- friends
- Girlfriend
- boyfriend

INTERROGATION

- How many ? How much ?
- Who ?
- What?
- Where ? (Behind / In front of/ on / under / next to)
- How?
- Why ? Because...
- When?

CONJUGATING VERBS

- | | |
|---------------|------------|
| - to have | - Avoir |
| - to be | - Etre |
| - to do | - Faire |
| - to go | - Aller |
| - to want | - Vouloir |
| - to say | - Dire |
| - to eat | - Manger |
| - to sleep | - Dormir |
| - to look for | - Chercher |
| - to finish | - Finir |

PERSONAL PRONOUN

- | | |
|------|-----------|
| I | tôi |
| you | bạn |
| she | nó |
| he | cô ấy |
| we | chúng tôi |
| you | bạn |
| they | họ |

DANS LA MAISON

- couette / la couverture
- sandales
- cuisine
- Salle de bain
- Lit
- Chambre
- Toilette

LA FAMILLE

- père
- mère
- fille
- frère
- oncle
- tante
- grand mère
- grand père
- amis
- petite copine
- petit copain

INTERROGATION

- Combien ?
- Qui ?
- Quoi ?
- Où ? (Derrière / Devant / Sur / Sous / à côté de)
- Comment ?
- Pourquoi ? / Parce que...
- Quand ?

VERBES À CONJUGUER

- | | |
|--------------|--------------|
| - có | - to come |
| - thì, là, ở | - to work |
| - làm | - to can |
| - đi, đi đến | - to count |
| - muốn | - to take |
| - nói | - to speak |
| - ăn | - to drink |
| - ngủ | - to wake up |
| - tìm kiếm | - to arrive |
| - kết thúc | - to start |

TO BE

- | |
|-----|
| am |
| are |
| is |
| is |
| are |
| are |
| are |

ÊTRE

- | |
|-------------|
| Je suis |
| Tu es |
| Elle est |
| Il est |
| Nous sommes |
| Vous êtes |
| Ils sont |

TRONG NHÀ

- chăn
- dép
- nhà bếp
- Phòng tắm
- giường
- phòng
- nhà vệ sinh

GIA ĐÌNH

- cha
- mẹ
- con gái
- con trai
- chú, bác
- dì, mợ
- Bà ngoại
- Ông nội
- bạn bè
- bạn gái
- bạn trai

HỎI

- Bao nhiêu ?
- Ai?
- Cái gì?
- Ở đâu? (Sau/ trước / trên / dưới / bên cạnh)
- Như thế nào?
- Tại sao? Bởi vì ...
- Khi nào?

THỜI GIAN

- | | |
|---------------|----------------------|
| -venir | - đến |
| -Travailler | - làm việc |
| -Pouvoir | - Có thể |
| -Compter | - đếm |
| -Prendre | - lấy, dùng, sử dụng |
| -Parler | - nói về |
| -Boire | - uống |
| -Se réveiller | - thức dậy |
| -Arriver | - đến |
| -Commencer | - bắt đầu |

TO HAVE

- | |
|------|
| have |
| have |
| has |
| has |
| have |
| have |
| have |

AVOIR

- | |
|------------|
| J'ai |
| Tu as |
| Elle a |
| Il a |
| Nous avons |
| Vous avez |
| Ils ont |

Conjugate verbs and create simple sentences with vocabulary learned and repeat it.

Conjuguez les verbes et faites des phrases simples avec le vocabulaire appris et répétez.

COUNTING TOGETHER! – COMPTONS TOUS ENSEMBLE !

1 one	un	11 eleven	onze	21 twenty one	vingt et un
2 two	deux	12 twelve	douze	22 twenty two	vingt-deux
3 three	trois	13 thirteen	treize	23 twenty three	vingt-trois
4 four	quatre	14 fourteen	quatorze	24 twenty four	vingt-quatre
5 five	cinq	15 fifteen	quinze	25 twenty five ...	vingt-cinq
6 six	six	16 sixteen	seize		
7 seven	sept	17 seventeen	dix-sept		
8 eight	huit	18 eighteen	dix-huit		
9 nine	neuf	19 nineteen	dix-neuf		
10 ten	dix	20 twenty	vingt		
30 thirty	trente	40 forty	quarante	70 seventy	soixante-dix
31 thirty one	trente-et-un	50 fifty	cinquante	80 eighty	quatre-vingt
32 thirty two ...	trente-deux	60 sixty	soixante	90 ninety	quatre-vingt-dix

Make them count up to 100 all together. Teach them the thousand and one hundred thousand numbers in which they often face. Show a number and ask "how much is it?". Do the exercise for each student by changing number.

Ask again "how old are you?" "when were you born?" "how old is she ?" etc

Faites les compter jusqu'à 100 tous ensemble. Apprenez leur les nombres en mille et cent mille auxquels ils sont souvent confrontés. Montrez un nombre et demandez "Quel est ce chiffre ?". Faites l'exercice pour chaque élève en changeant de nombre.

Redemandez "Quel âge as-tu ?" "En quelle année es-tu né ?" "Quelle âge a-t-elle ?"

100 one hundred	cent
101 one hundred and one...	cent un
120 one hundred twenty	cent vingt
121 one hundred twenty one	cent vingt et un
200 two hundred	deux cent
1000 one thousand	mille
200 000 two hundred and thousand	deux cents mille

THE KEY TO GOOD LEARNING AND TEACHING

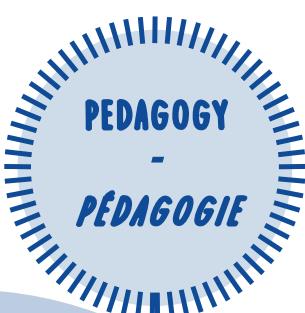
- Writing and taking notes.
- Repeat, repeat and make them talk, all together, one by one ... This is probably the most important.
- Do not let boredom happen by including... fun activities and games.

Be creative!

LA CLEF POUR BIEN APPRENDRE ET ENSEIGNER

- Ecrire et faire prendre des notes.
- Répéter, les faire parler et répéter, tous ensemble, un par un.... C'est sans doute le plus important.
- Essayez de ne pas les "endormir" en incluant des activités ludiques ou des jeux.

Soyez créatif !



IDEAS OF GAMES - IDÉES DE JEUX

GAME 1 - JEU 1

WHAT IS THIS?

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Designate objects by saying what it is: "this is a book" and make them repeat. Then ask "what is it?" to review the learned vocabulary!

Désignez des objets en disant ce que c'est "c'est un livre" faites les répéter puis demandez "qu'est-ce que c'est ?" pour réviser le vocabulaire appris !

Exemple : "C'est un/l'une..."

a table	une table	cái bàn
a dog	un chien	con chó
a plate	une assiette	đĩa
a cat	un chat	con mèo
a stick	une baguette	đôi đũa
a house	une maison	ngôi nhà

GAME 2 - JEU 2

COLORS - LES COULEURS

"What is this color?" They learn colors by making them repeat then ask a student "Touch... Something that is GREEN! "" You, touch something .. RED!"

Reinstate the "what is it?" Plus "What color is the chair / the cat ?" (for exemple).

"Quelle est cette couleur ?" leur apprendre les couleurs en les faisant répéter puis demandez à un élève "touche quelque chose de VERT !" "toi, touche quelque chose.. de ROUGE !" Réintégrer le " qu'est-ce que c'est?" avec en plus "De quelle couleur est la chaise / le chat?" par exemple.

blue	bleu	xanh da trời
red	rouge	đỏ
yellow	jaune	vàng
green	vert	xanh
orange	orange	da cam
pink	rose	hồng
white	blanc	trắng
black	noir	đen
brown	marron	nâu
grey	gris	Xám

GAME 3 - JEU 3

WHERE IS THE...? - OÙ EST LE... ?

Take learned vocabulary including "Where is the pen" for example.

"The pen is behind my back / on the table ..."

Integrating example "on, in, behind, in front of, next to ..."

Reprenez le vocabulaire appris en incluant "Où est le Stylo ?" par exemple.

"le stylo est derrière mon dos /sur la table..."

Intégrer le vocabulaire "sur, dans, derrière, devant, dessous..."

GAME 4 - JEU 4

THE GRAPEVINE - LE TÉLÉPHONE

ARABE

Put them in a circle and say a phrase learned that day. Make them repeat through word of mouth. This could be really funny at the end of the lesson !

Mettez vous en cercle et dites une phrase apprise ce jour et faites répéter de bouche à oreille.

GAME 5 - JEU 5

NUMBERS - LES NOMBRES

Teach numbers by integrating the visual and vocabulary:

"I want a boy!", Take a boy.

"I want two girls!" "I want those who have a PINK Tshirt" "I want those who are 9!" Then ask them again .. "What's your name?" "How old are you" etc ..

And above all... Be creative!

leur apprendre les numéros en intégrant le visuel et le vocabulaire: "je veux un garçon !" (prendre un garçon) "je veux.. deux filles !" "je veux ceux qui ont des Tshirt ROSE !" "je veux ceux qui ont 9 ans !" puis leur demander à nouveau.. "Comment tu t'appelles ?" "Tu as quel âge?" etc.. les faire se ranger encore de la façon choisie... etc
Et surtout ... Soyez créatif !

HYGIENE - HYGIÈNE

learning and regular reminders of basic hygiene gestures would improve the living conditions of the locals, hence reducing their health issues. We thought to get involve tourists who wants to help others. If you wish, you can implement this awareness about hygiene after the language courses and during your stay. Keep in mind that the goal isn't to sermonize, but to accompany them in the awareness of the issues related to hygiene

l'apprentissage et le rappel régulier des gestes d'hygiènes de bases permettraient d'améliorer les conditions de vie des populations locales en réduisant les problèmes de santé auxquels elles sont confrontées. Nous avons pensé faire participer les touristes désireux d'aider leurs prochains. Si vous le souhaitez, vous pouvez mettre en place cette sensibilisation à la suite du cours de langue et durant votre séjour. Gardez à l'esprit que le but n'est pas de se poser en donneur de leçons, mais de les accompagner dans la prise de conscience des enjeux liés à l'hygiène.

QUESTION & ANSWER QUESTION & RÉPONSE

Ask these questions in Vietnamese and ask the help of your guide and improve your pronunciation!

Posez leurs ces questions en Vietnamien en vous faisant aider par votre guide et améliorer ainsi votre prononciation !

❖ QUESTION / QUESTION

Tôi nên sử dụng để rửa tay của bạn ?

What should you use to wash your hands?

Que faut-il utiliser pour se laver les mains ?

❖ ANSWER / RÉPONSE

Xà bông

Soap

Savon

❖ Nhũng gì gây ra sâu răng?

What causes tooth decay ?

Qu'est ce qui cause les caries ?

❖ Dường + vi khuẩn

Sugar + bacteria

Sucré + bactéries

❖ Đã bao nhiêu lần một ngày, bạn nên đánh răng?

How many times per day should you brush your teeth ?

Combien de fois par jour faut-il se brosser les dents ?

❖ Hai lần một ngày

2 times per day

2 fois par jour

❖ Bao nhiêu phút nó để đánh răng?

How many minutes should you brush your teeth?

Combien de minutes faut-il se brosser les dents?

❖ Hai phút một lần

2 minutes

2 minutes

Là kẹo tốt cho răng?

Are candies good for teeth ?

les bonbons sont-ils bon pour les dents ?

Không, bởi vì chúng có đường

№, because they contain sugar

Non, car ils contiennent du sucre

With this last question, make them guess if this food is good or bad for teeth.

Avec cette dernière question, faites leur deviner si ces aliments sont bon ou mauvais pour les dents.

Exemple:

Là trái cây tốt cho răng? (Trái cây = Fruit)

* Vâng / Yes / Oui /

* Không / № / Non /

VÂNG

Rau	Trứng
Vegetable	Egg
légume	Oeuf
Thịt	Nước
Meat	Water
Viande	Eau
Cá	Sữa
Fish	Milk
Poisson	Lait

KHÔNG

Bánh ngọt	Kem
Cake	Ice cream
Gâteau	Glace
Sôcôlat	Nước trái cây
Chocolate	Fruit juice
Chocolat	Jus de fruit
Kẹo	Nước ngọt
Candy	Soda
Bonbon	Soda

FEW ACTIONS YOU CAN DO

QUELQUES ACTIONS FACILES À METTRE EN PLACE

- * Wash your hands before meals.
- * Brush your teeth in the common room to remind them that tooth brushing is important.
- * If the children brush their teeth with you, observe their techniques and correct their actions if necessary.
- * If you see that their toothbrushes are too worn made them understand that it is time to change it.
- * If they burn the plastic in the fireplace, try to make them understand that it would be better to do it outside the house, because of toxic fumes.

* lavez-vous les mains avant les repas.

* Brossez-vous les dents dans la salle commune pour leur rappeler que se brosser les dents est important.

* Si les enfants se brossent les dents avec vous, observez leurs techniques et corrigez leurs gestes si besoin.

* Si vous voyez que leurs brosses à dents sont trop usées faites leur comprendre qu'il serait temps d'en changer.

* S'ils brûlent du plastique dans le foyer, essayez de leur faire comprendre qu'il serait mieux de le faire en dehors de la maison à cause des fumées toxiques.

THANK YOU



We hope that the "Booklet for the Mindful Traveler" has helped you understand some of the problems that people encounter in and around Sapa, and has also encouraged you to travel in a mindful way. As we travel, it is important that we show respect to the local people and their environment.

Remember to learn about the countries you intend to travel through and to reach out to organizations that work for the most disadvantaged. However,



Nous espérons que la lecture de ce " Livret du voyageur solidaire " vous aura aidé à comprendre certaines problématiques présentent autour de Sapa et vous aura également sensibilisé à la nécessité de voyager de façon responsable. Nos passages, en particulier dans les pays pauvres ou en développement, devraient laisser des empreintes positives, voire neutres, afin de ne pas impacter négativement les populations locales.

N'hésitez pas à vous documenter sur les pays que vous comptez traverser et à rechercher des associations qui agissent en faveur des plus

be sure to do careful research into any such organizations as there can be many scams in the humanitarian field (especially orphanages).

We sincerely thank you for the attention you have paid to this "Booklet for the Mindful Traveler!"

Do not hesitate to contact us on our Facebook page: "**Projet Humanitaire Nord Vietnam**" We hope that together our actions will make a difference.

démunis, si vous avez l'âme solidaire. Attention ! Il existe beaucoup d'escroqueries dans le domaine de l'humanitaire au sein des pays pauvres (en particulier les orphelinats). Vérifiez donc le sérieux des activités de ces organisations et veillez à ce que vos actions soient bénéfiques.

Nous vous remercions sincèrement de l'attention que vous avez porté à ce livret ! N'hésitez pas à nous contacter sur notre page facebook : "**Projet Humanitaire Nord Vietnam**", en espérant que vos actions et les nôtres feront la différence.



Textes
**EMIE RATHIKOUN
JULIEN OLIVIER**

Design
**MÉLODY DEVILLIER
OLIVIER DAROCK**

Traduction
**JEFFREY DOUGLAS
THIẾT TRẦN QUỐC
LÊ TRẦN BÍCH NGỌC**