



Temples d'Angkor et Mékong ^(AT7P7) *Cambodge - Asie du Sud Est*

15 jours (dont 12 jours : Randonnée)

Prix à partir de 2995.00 EUR p.p.

| | |
|-------------|---|
| Niveau |  |
| Type | Accompagné |
| Age minimum | 18 ans |
| Portage | Affaires pour la journée |
| Hébergement | Chez l'habitant Hôtel |
| Groupe | de 5 à 15 personnes |
| Repas | Selon programme |
| Encadrement | Guide local francophone |
| Vol | Bruxelles, Paris, Province ou autres |



Les points forts de ce voyage

- La découverte des temples d'Angkor à pied et à vélo.
- Les nuits chez l'habitant (lac Tonlé Sap et îles du Mékong).
- La descente en bateau du fleuve Mékong à la rencontre des dauphins roses de l'Irrawaddy.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
 25, Bohey - L-9647 DONCOLS
 Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Votre voyage

Une découverte originale du Cambodge entre temples d'Angkor, lac Tonlé Sap et descente du fleuve Mékong, une expérience au plus près de la vie Khmère.

Pendant 600 ans, l'Empire khmer a dominé toute l'Asie du Sud-Est, léguant à l'humanité un véritable trésor : l'imposant “temple-montagne” Angkor Wat, richement sculpté, symbole de la civilisation khmère à son apogée. A pied ou à vélo, nous découvrons, enfouis dans une jungle foisonnante, des vestiges qui n'ont pas encore livré tous leurs secrets, et rejoignons les temples les plus reculés. Le lac Tonlé Sap, la “mer intérieure”, nourrit et protège de nombreux villages flottants. La descente du fleuve Mékong, à la rencontre des dauphins d'eau douce de l'Irrawady. Enfin, l'accueil des Khmers, le partage d'un repas, d'un sourire, donnent à ce voyage une dimension humaine que l'on n'aurait pas soupçonnée.

Jour 1 PARIS...

Repas libres : matin, midi, soir.
Vol pour Siem Reap. Nuit à bord.

Jour 2 ... SIEM REAP

Hébergement : hôtel. Repas libre.

Arrivée à Siem Reap. Accueil par notre guide et transfert à l'hôtel où nous nous installons pour deux nuits. Le guide nous remet un cadeau de bienvenue et nous présente le déroulement du séjour. Fin de journée libre pour un temps de repos ou une première découverte de Siem Reap (sans accompagnement).

Jour 3 TEMPLES D'ANGKOR : ANGKOR THOM, BAYON, TA PROHM

2 à 3 h de vélo.
Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir.

Départ à bicyclette vers la porte sud d'Angkor Thom. L'enceinte de pierre (6 km) de l'antique cité royale court au sein d'une végétation exubérante. Nous nous dirigeons en direction du Bayon, temple-montagne dominé par plusieurs tours flanquées de quatre visages gigantesques. C'est à travers un itinéraire ombragé que nous rejoignons la ville royale d'Angkor Thom. Après le déjeuner, nous continuons en direction du Preah Khan à travers la forêt où nous découvrons des temples moins connus et isolés, tels que les temples de Ta Nei et de Takeo, pour finir avec le temple Ta Prohm qui n'est pas sans rappeler les décors d'Indiana Jones : les racines de ficus géants se lovent dans les moindres interstices. En fin de journée, flânerie sur les chaussées du Preah Khan, bordées de géants de pierre. Retour à Siem Reap. NB : si vous ne souhaitez pas faire la visite à bicyclette, vous pourrez rester dans le véhicule à disposition.

Jour 4 NAVIGATION SUR LE LAC TONLÉ SAP

Hébergement : chez l'habitant. Repas inclus : matin, midi, soir.

Départ ce matin en direction du lac Tonlé Sap. Chaque année (d'août à janvier), le niveau d'eau du Tonlé Sap varie de quatre à huit mètres et inonde les terres et forêts de toute la région. Découverte des villages flottants qui longent la réserve d'oiseaux de Prek Toal. Notre navigation lente nous permet d'observer la vie locale qui se déroule sur le lac et d'apprécier la magie des lieux. Découverte des techniques de pêche, de viviers et d'élevages de crocodiles. Arrivée au village flottant de Prek Toal : nous effectuons une halte pour découvrir un artisanat local à base de jacinthe d'eau. Puis nous partons avec quelques Cambodgiennes sur de petites pirogues découvrir les alentours. Avant le coucher du soleil, notre bateau nous conduit à notre hébergement pour la nuit, une maison flottant au milieu du lac. Des matelas, moustiquaires et des petites couvertures sont à notre disposition.

NB : selon le niveau d'eau, cette journée pourra être modifiée.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Jour 5 LAC TONLE SAP - ROLUOS

1 h 30 de navigation - 2 à 3 h de marche.

Hébergement : chez l'habitant. Repas inclus : matin, midi, soir.

Petit déjeuner chez nos hôtes puis nous repartons en bateau à notre point de départ. La traversée du lac le matin est un moment très agréable. A notre arrivée, notre véhicule nous attend pour nous conduire dans la campagne cambodgienne. Vers Roluos, départ à pied pour une marche entre villages et rizières à la découverte de l'artisanat local et de la vie rurale. Au détour du chemin, nous arrivons chez nos hôtes où des boissons fraîches nous attendent. La maîtresse de maison est ravie de nous accueillir et de nous initier un peu à la cuisine. Nous pouvons aussi profiter de cette fin de journée pour nous balader aux alentours entre rizières et maisons traditionnelles. Dîner avec nos hôtes et nuit sur place, dans cette maison traditionnelle khmère. Des matelas, moustiquaires et petites couvertures sont à notre disposition.

Jour 6 LA RÉGION DE ROLUOS ET SES TEMPLES À VÉLO

2 à 3 h de vélo.

Hébergement : chez l'habitant. Repas inclus : matin, midi, soir.

Départ à vélo pour découvrir la vie rurale. Le vélo est le moyen de transport le plus commun et le plus pratique pour circuler au Cambodge, les pistes sont plates et larges, agréables à parcourir. Notre itinéraire longe l'ancienne voie royale, et traverse rizières et villages pour atteindre les vestiges du temple perdu de Chao Srei Vibol. Nous continuons ensuite en direction du site de Roluos qui abrite les premiers temples angkoriens. Toujours à vélo, nous débouchons sur l'impressionnant temple Bakong, le plus célèbre de cet ensemble. Cette journée hors du temps, loin de la frénésie de la ville, nous offre aussi quelques belles rencontres : au détour d'un chemin, il n'est pas rare de croiser quelques Cambodgiens travaillant le cuir ou le métal, ou tout simplement quelques paysans toujours friands de partager leur savoir. Dans l'après-midi, retour chez nos hôtes pour une deuxième soirée en leur compagnie.

Jour 7 MONTAGNES PHNOM KULEN ET RIVIÈRE AUX MILLE LINGAS

Dénivelée positive : 110 m. Dénivelée négative : 110 m. 1 h de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 1 h 15.

Nous quittons nos hôtes pour nous rendre au temple perdu de Beng Mealea (probablement érigé par Suryavarman II), miniature d'Angkor Wat. Balade dans ce dédale de pierres, où subsistent de belles arcades, galeries et gopuras engloutis par les racines des fromagers. Puis nous quittons ce lieu sacré pour nous rendre à la rivière aux Mille Lingas. Découverte à pied du lit de la rivière, dont certaines parties ont été sculptées au XI^e siècle, près des forêts de la Montagne sacrée, Phnom Kulen. Selon la saison, possibilité de se baigner près d'une cascade. Retour à notre véhicule en début d'après-midi, pour rejoindre le temple de Banteay Srei, joyau de l'art khmer du Xe siècle. Visite de cette ancienne citadelle des femmes, dont la couleur ocre est encore rehaussée avec le soleil couchant. Continuation jusqu'à Siem Reap et arrivée en fin de journée.

NB : pour ceux qui le souhaitent, il est possible de bénéficier d'excellents massages khmers en ville, parlez-en à votre guide en amont pour effectuer la réservation (environ 35 euros par personne).

Jour 8 ANGKOR : ANGKOR WAT, BANTEAY SAMRE, SRAH SRANG

3 à 4 h de marche.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir.

Nouvelle journée de découverte des sites archéologiques d'Angkor. Le lever de soleil sur les temples est un moment incontournable du voyage. Départ très matinal pour nous rendre au pied d'Angkor Wat (où nous ne serons pas seuls...) Après un petit déjeuner champêtre, nous commençons cette journée de visites par le célèbre temple d'Angkor Wat, le plus grand et le mieux préservé du site. Nous poursuivons ensuite en tuk-tuk en direction du temple de Banteay Samre, plus reculé et moins fréquenté. Puis randonnée sur la digue du Mebon

TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)

25, Bohey - L-9647 DONCOLS

Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

oriental, immense réservoir d'eau qui servait autrefois à l'irrigation de la ville. En fin de journée, en fonction du temps (et de l'énergie), nous pourrions terminer par le "bain royal" (Srah Srang), remarquable édifice témoignant lui aussi du génie des architectes de l'époque.

Jour 9 SIEM REAP - PHNOM PENH

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 5 à 6 h.

Aujourd'hui, nous quittons la région des temples pour une traversée du pays jusqu'à la capitale, Phnom Penh. Départ en bus public (confortable et climatisé) sur une route de bonne qualité. Les rizières et petits villages défilent le long de la route jusqu'à notre arrivée en début d'après-midi. Pour nous délasser les jambes, découverte des quartiers en cyclo-pousse et balade le long des quais, sans manquer un petit tour au marché local. La vie ici est très différente de ce que nous avons pu observer à Siem Reap : un autre visage du Cambodge se dévoile. Installation à l'hôtel pour la nuit.

Jour 10 PHNOM PENH - KRATIE (MÉKONG)

1 h de marche - 10 mn de navigation.

Hébergement : chez l'habitant. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 5 à 6 h.

Départ pour Kratie, ancienne ville coloniale implantée sur les berges du Mékong. A notre arrivée, visite de la plus ancienne pagode conservée au Cambodge, Wat Rokakandal, construite vers la fin du XVIIIe siècle. Puis balade à travers la ville, pour découvrir des maisons à l'architecture toute particulière. Nous prenons ensuite le bac public avec les locaux pour traverser le Mékong et rejoindre l'île de Koh Trong. Ici, le temps semble s'être arrêté, et on ne trouve ni routes goudronnées, ni voitures. C'est donc à pied que nous découvrons ce petit village de pêcheurs, dont l'ambiance est imprégnée par la présence du fleuve. Nous sommes de nouveau accueillis pour la soirée et la nuit par une famille cambodgienne, dans une maison traditionnelle.

Jour 11 TRADITIONS LOCALES - DAUPHINS DE L'IRRAWADY - NAVIGATION SUR LE MÉKONG

2 h de navigation.

Hébergement : chez l'habitant. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 1 h.

Nous reprenons ce matin le bac public pour rejoindre Kratie où nous attend notre véhicule. Transfert vers le village de Rusey Cha pour visiter une fabrique de briques locales. Puis, nous poursuivons notre route vers le village de Tmor Kre, connu pour sa production de riz collant dans un bambou nommé Kralan. Le Kralan est un plat d'Asie du Sud-Est fait de riz collant, de haricots rouges, de sucre, de noix de coco râpée et de lait de coco rôti dans des sections de bambou. Nous nous rendons ensuite au village de Sambok afin d'observer la distillerie locale, la production de vin de riz et de nouilles de riz khmer. Nous rejoignons ensuite les rapides de Kampi, où vivent les dauphins de l'Irrawady. Nous embarquons sur un bateau local pour tenter d'observer les fameux mammifères à tête ronde. Déjeuner dans l'une des cabanes en bambou flottant, appelées "salas", que l'on aperçoit sur les berges. Il est possible de se baigner dans les eaux du fleuve, propres et rafraîchissantes ! Nous reprenons ensuite notre descente en bateau sur le Mékong, à la découverte des coutumes locales et des techniques de pêche. Débarquement dans un petit village au bord du Mékong, que nous visitons avant de nous rendre chez nos hôtes pour la nuit.

Jour 12 RIVES DU FLEUVE MÉKONG

1 h de marche.

Hébergement : bungalow. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 3 h .

Départ ce matin en véhicule en longeant le Mékong. Nous rejoignons la rive opposée après un court trajet en ferry local, puis un deuxième ferry nous emmène sur une petite île du Mékong. Découverte à pied et en véhicule local de la vie sur place, des maisons traditionnelles en bois et des plantations. Cette région est renommée pour sa production de pamplemousse local. Nous reprenons le ferry et rejoignons notre hébergement en bambou pour la nuit : perché sur une colline, il offre une magnifique vue sur le fleuve Mékong. NB : Cet hébergement que nous avons sélectionné pour son originalité ne propose que des bungalows avec trois lits individuels. Nous espérons que la qualité des lieux compensera ce léger inconfort pour cette nuit.

Jour 13 KAMPONG CHAM - PHNOM PENH

1 h 30 de navigation.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin, midi. Repas libre : soir. Transfert : 3 h.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Pour ceux qui le souhaitent, séance de yoga et de méditation au petit matin, avant le petit déjeuner. Nous profitons encore de ce bel endroit avant de partir pour Kampong Cham. Visite de Preah Nokor, un temple bouddhique pré-angkorien (IXe siècle), puis nous continuons en direction de Phnom Penh. Quelques kilomètres avant notre arrivée à la capitale, traversée du Mékong en bateau local jusqu'à "l'île de la soie", Koh Dach, célèbre pour ses tisserands de soie khmère. Visite d'un atelier de fabrication de krama (écharpes cambodgiennes traditionnelles) et d'une pagode. Pique-nique au bord du Mékong, puis embarquement sur notre bateau local pour une croisière d'une heure et demie sur le fleuve afin de rejoindre Phnom Penh. Arrivée à Phnom Penh dans l'après-midi, découverte des marchés et balade le long des quais en soirée.

Jour 14 PHNOM PENH ...

Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir.

Temps libre pour visiter la capitale avant le transfert vers l'aéroport. Il est possible de se rendre en tuk-tuk ou en taxi jusqu'à la pagode d'Argent, au Palais royal, au Musée national... Vol retour pour la France le matin ou l'après-midi en fonction des compagnies.

Jour 15 FRANCE

Repas libres : matin, midi, soir.

Arrivée en France.

NB : Les temps de marche et de transfert sont donnés à titre indicatif. M : dénivelée ascendante. D : dénivelée descendante.

L'ÉQUIPE

- Un guide-accompagnateur cambodgien francophone du J 2 au J 9.
- Un autre guide-accompagnateur cambodgien francophone pour la région de Kratie du J 10 au J 13.
- Un chauffeur pour les transferts privés.

LES DÉPLACEMENTS

- Transferts terrestres en minibus privés.
- Navigation en bateau traditionnel privé sur le lac de Tonlé Sap.

L'HÉBERGEMENT

- A Siem Reap et Phnom Penh : hôtels de catégorie 2 étoiles, bien situés dans les centres-villes, base chambre double.
- Hébergement chez l'habitant pendant les randonnées : vous dormez dans une maison khmère dans les villages (hébergement en chambre commune) ou dans une maison flottante sur le lac Tonlé Sap. Les matelas, oreillers et moustiquaires doubles sont fournis ; les maisons ont été aménagées pour votre confort. 'Douche' possible chaque soir, à la mode cambodgienne : espace fermé, une jarre d'eau et un récipient sont à votre disposition. A la saison sèche, une nuit peut se passer sous tente (le couchage est fourni).
- Sur les rives du Mékong : bungalow en bambou, base chambre triple (trois lits simples/superposés) comparable à de petits dortoirs.

LES REPAS

- Nous portons une attention particulière au contenu des repas et à leur préparation.
- Repas en ville dans les restaurants locaux.
- Lors des nuits chez l'habitant, les repas sont préparés par nos soins.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

La cuisine cambodgienne est très influencée par les traditions thaïlandaises et laotiennes voisines. Elle présente aussi quelques savoureuses spécialités locales. Le riz constitue la base de l'alimentation. Un repas cambodgien comprend presque toujours une soupe (ou *samla*), servie en même temps que les autres plats. A recommander : la *samla chapek*, soupe de porc parfumée au gingembre.

Les Cambodgiens consomment beaucoup de poissons, pêchés dans les eaux du Tonlé Sap. Le *trey aing*, ou poisson grillé, est une spécialité locale. Le plus souvent, le poisson est découpé en morceaux, roulés dans une feuille de laitue ou d'épinard et trempés dans une sauce au poisson. Les salades cambodgiennes, parfumées à la coriandre, aux feuilles de menthe et au thym citronné, sont délicieuses. On déguste des nouilles de riz ou *khao phoune* à tous les coins de rue.

Les Cambodgiens arrosent en général leur repas de bière (la bière locale est l'Angkor). Vous trouverez également de délicieux jus de fruits.

LE TRANSPORT DES BAGAGES

Chaque participant se déplace avec un petit sac à dos contenant seulement les affaires personnelles nécessaires pour la journée (vêtement de protection, gourde, éventuellement repas froid de midi, appareil photo...).

A SAVOIR

Prix des voyages au Cambodge

La coût de la vie quotidienne au Cambodge demeure faible. Mais l'organisation requise par nos voyages a un coût. Les nuitées chez l'habitant induisent une logistique particulière : en effet, une autorisation des autorités locales est requise pour dormir chez l'habitant. La police est également impliquée dans la sécurité des voyageurs. Nous investissons dans la formation des hôtes et des équipes locales dans les villages : hygiène, propreté, repas et cuisine. Afin d'offrir des services de qualité, nous investissons également dans du matériel qu'il faut apporter sur place.

Vous constaterez le professionnalisme de nos guides locaux. Il n'y a pas de secret : mieux rémunérés afin de les fidéliser, nous les employons pendant plusieurs saisons consécutives.

LES DEVICES

La devise est le riel cambodgien (KHR).

Taux de change (cours indicatif) : 1 dollar US = 4 000 KHR.

Nous vous conseillons d'emporter des dollars en espèces (petites coupures) qui se changent partout. L'euro n'est pas reconnu du tout, il peut tout de même se changer dans certaines banques ! Mais le dollar est accepté partout, pas besoin de changer. Vous trouverez des distributeurs automatiques de billets (DAB) à Phnom Penh et à Siem Reap.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Dates et prix

| ■ Promotion ■ Départs complet ■ Départ assuré | | | | | |
|---|----------------------------|------------|------------|----------|-------------|
| Destination | Thème | Départ | Retour | Durée | Tarif |
| Cambodge | Temples d'Angkor et Mékong | 19/10/2025 | 02/11/2025 | 15 jours | 3385.00 EUR |
| Cambodge | Temples d'Angkor et Mékong | 01/11/2025 | 15/11/2025 | 15 jours | 3315.00 EUR |
| Cambodge | Temples d'Angkor et Mékong | 15/11/2025 | 29/11/2025 | 15 jours | 3240.00 EUR |
| Cambodge | Temples d'Angkor et Mékong | 29/11/2025 | 13/12/2025 | 15 jours | 3165.00 EUR |
| Cambodge | Temples d'Angkor et Mékong | 06/12/2025 | 20/12/2025 | 15 jours | 2995.00 EUR |
| Cambodge | Temples d'Angkor et Mékong | 20/12/2025 | 03/01/2026 | 15 jours | 3390.00 EUR |



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
 25, Bohey - L-9647 DONCOLS
 Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Info pays



Cambodge

Ce pays de plaines, au niveau ou sous le niveau de la mer, coïncé entre Thaïlande, Laos et Viêt Nam, est "dominé" par le lac Tonlé Sap – l’un des plus grands du monde – et le Mékong. Le courant de ce fleuve se renverse à la saison des pluies pour remplir cette véritable mer intérieure. Sous un climat tropical, s’étend un vaste écosystème de forêt inondée. Au sud, les fameuses plages de sable blanc constituent un lieu idéal pour la détente. Bouddhistes ou musulmans, les Cambodgiens vous accueillent arborant leur sourire légendaire.

Formalités administratives

Cambodge

Formalités pour tous les ressortissants (toutes nationalités confondues) :

- Un passeport d'une validité minimale de 6 mois à la date d'entrée.
- Un visa touristique obtenu en ligne.

Où obtenir votre visa Cambodgien ?

Directement à votre arrivée au Cambodge, à l'aéroport de Siem Repp ou de Phnom Penh. Prévoir dans ce cas une photo d'identité.

Coût des frais consulaires : 25 US\$ (il n'est pas possible, à ce jour, de payer en euros).

Conseil(s) santé

Cambodge

Nous vous conseillons d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, RRO, hépatite B, poliomyélite, fièvre typhoïde.

Vaccins spécifiques : Hépatite A, malaria, schistosomiase obligatoires, fièvre jaune, encéphalite japonaise recommandés.

Paludisme

Il est aussi prudent de se protéger contre le paludisme. Demandez conseil à votre médecin traitant.

Nous vous conseillons vivement d'emporter également des répulsifs anti-moustiques. Nous préconisons les produits de la gamme Insect Ecran (au DEET 50%) qui sont parmi les plus efficaces.

Dentiste et médecin

Nous vous recommandons d'effectuer une visite de contrôle avant votre départ.

Pour plus d'informations sur les précautions à prendre au niveau santé, vous pouvez consulter le site Internet de SMI (Service Médical International) : www.smi-voyage-sante.com

Infos pratiques

Votre budget

NOTE IMPORTANTE : Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol (si applicable) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport (Bruxelles, Luxembourg, Genève, ...) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.

Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).

De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.

Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

Le prix comprend

- Le vol international Paris - Siem Reap / Phnom Penh - Paris sur ligne régulière, en classe économique.
- Les taxes d'aéroport internationales au départ d'Europe.
- Les transports et transferts comme décrits dans le programme.
- Les hébergements en hôtel (base chambre double) ou chez l'habitant (chambres communes).
- Les repas tels que décrits au programme.
- Les entrées et permis pour les visites de temples : le pass pour Angkor Wat, Beng Mealea, Palais royal et Musée national : 90 ? par personne (montant sujet à des variations liées au taux de change et aux décisions des autorités locales).
- L'encadrement par des guides-accompagnateurs cambodgiens
- L'assistance d'une équipe locale (chauffeur, équipage bateau).

Le prix ne comprend pas

- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
- Les déjeuners et diners du jour de l'arrivée et du départ.
- Le dîner du J 13 à Phnom Penh.
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique 'Le prix comprend'.

Autres dépenses sur place

- Les frais de visa cambodgien : 35 USD si vous prenez votre visa à l'aéroport de Siem Reap.
- Les déjeuners et diners le J2 et le J13, et le dîner du J12. : 5 à 10 USD par repas.
- Les boissons.
- Les pourboires.

Montant recommandé par participant et par jour

Pour un groupe inférieur à 7 personnes : 3 ou 4 eur pour le guide principal (1 eur ou 2 eur pour les guides locaux ponctuels), 2 eur pour le chauffeur.

Pour un groupe supérieur à 7 personnes : 1 ou 2 eur pour le guide principal (0,50 eur ou 1 eur pour les guides locaux ponctuels), 1 eur pour le chauffeur.

Vous préparer à partir

Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme en marchant une fois par semaine (12 à 15 km).

Votre pharmacie individuelle



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage. Elle contiendra en principal :

- Un antalgique.
 - Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
 - Un antibiotique à large spectre.
 - Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
 - Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
 - Un antiseptique.
 - De la crème solaire et de la Biafine.
 - Vos médicaments personnels.
- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.

Equipement de base

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :

* un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion

* un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclair latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et banché un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

> Vêtements de la tête aux pieds

- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich (désert)
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison)
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts
- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique (suivant la saison)
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure (voir rubrique ci dessous)
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Aventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo

> Matériel indispensable

- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Appareil photo.
- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.

> Pochette antiviol et documents

- Passeport (ou carte d'identité).
- Visa selon le pays.
- Carnet de vaccinations et indications médicales.
- Devises, carte de crédit.
- Contrat d'assistance et d'assurance
- Papiers personnels.

A ne pas oublier dans vos valises

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.

A ne pas oublier dans vos valises

- De bonnes chaussures de marche confortables
- Une paire de chaussures de sport (type basket)
- Un sac de couchage avec température de confort comprises de + 5 ° à + 15° suivant la saison
- Un drap-sac en coton ou en soie (les couvertures sont fournies par l'hébergeur)

Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen attitude : patience et tolérance.
4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.