



## Le meilleur du Cambodge à vélo <sup>(AT7VK)</sup>

### *Cambodge - Asie du Sud Est*

**16 jours** (dont 12 jours : Vélo Rando)

*Prix à partir de 3895.00 EUR p.p.*

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Chez l'habitant Guest House Hôtel
Groupe	de 5 à 15 personnes
Repas	Pension complète en trek et log pet dej
Encadrement	Guide local francophone
Vol	Bruxelles, Paris, Province ou autres



### *Les points forts de ce voyage*

- Deux journées de découverte à vélo au départ de Siem Reap.
- Les monts Cardamome : rare région d'Asie du Sud-Est comptant une véritable faune.
- Le séjour au village communautaire d'écotourisme de Chi Phat.
- En fin de séjour, l'agréable séjour balnéaire, à découvrir en liberté.



#### **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

**De village en village, de temple en temple, nous nous fauflons dans les forêts de tecks, arbres à gomme, kapotiers, palmiers et bananiers. Une atmosphère unique.**

Parmi les moments inoubliables de ce voyage, la navigation en pirogue sur le lac Tonlé Sap, une nuit chez les bonzes, la détente sur une plage de sable blanc et, bien sûr, la visite de l'une des Sept Merveilles du monde : la cité impériale et religieuse d'Angkor Wat, avec ses multiples temples. Par nos déambulations à vélo et les nuits passées chez l'habitant, nous nous immergeons dans la culture du pays pour en apprécier toutes les facettes.

### Jour 1 FRANCE - CAMBODGE

Vol France - Cambodge.

### Jour 2 SIEM REAP

Hébergement : hôtel. Repas libre.

Accueil à l'aéroport et transfert à l'hôtel. Reste de la journée libre.

### Jours 3 - 4 SIEM REAP - TEMPLES D'ANGKOR

Distance : 30 km.

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

Ce matin, les choses sérieuses commencent... Premiers tours de roue, sur des petits sentiers à travers la forêt, à la découverte du site d'Angkor Vat. Nous partons vers la porte sud d'Angkor Thom pour découvrir les murailles de cette ancienne ville dont l'enceinte est encore enfouie dans la forêt. Nous débouchons sur le temple des tours à quatre visages, le Bayon. Déjeuner sur place. Visite d'Angkor Thom, la grande ville royale, et du Ta Phrom, le temple aux fromagers. En fin d'après-midi, randonnée le long du Baray, pour atteindre le Ta Nei et le fameux Preah Khan. Visite du plus fameux des temples du site, Angkor Vat...

### Jour 5 BANTEY SREI - PHNOM KULEN

Distance : 30 km - Dénivelée positive : 350 m

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

Nous partons à vélo pour la colline de Phnom Bok et rejoignons le Bantey Srei, temple du Xe siècle, que nous visitons. Nous roulons sur une route en latérite qui traverse de nombreux villages reculés. Après le déjeuner, un petit défi avec la montée du Phnom Kulen. Nous empruntons la seule route traversant la jungle de cette montagne sacrée... Ambiance assurée, d'autant que les lieux sont considérés comme le point d'ancrage de l'identité khmère. Une cascade sur le parcours sera l'occasion d'un arrêt baignade. Découverte des lingas sculptés dans la rivière. Nous atteignons le sommet du Phnom Kulen, où nous passons la nuit.

### Jour 6 PHNOM KULEN - MONOLITHE DE SRAH DUMREI - TEMPLE DE BENG MELEA

Distance : 40 km - Dénivelée positive : 350 m

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

Belle randonnée à vélo, en terrain varié, à travers la jungle exubérante, les plaines de calcaire et les hautes herbes, jusqu'au site exceptionnel de Srah Dumrei, immense monolithe de grès atteignant six mètres de haut ! Daté du Xe siècle, cet édifice représente une scène locale, éléphants et lions perdus dans une jungle dense... Pause déjeuner dans le village de Prehan Thom puis descente de la montagne. Petit transfert en véhicule pour rejoindre le temple perdu de Beng Melea. Visite du temple, comme étouffé par une végétation omniprésente, et continuation à vélo à travers les villages.

**Jour 7 LAC TONLÉ SAP - SIEM REAP**

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

Le plus grand lac du Cambodge constituera notre terrain de jeu pour cette nouvelle journée. De l'époque de votre voyage dépendra le mode de locomotion retenu. En effet, chaque année, du mois d'août au mois de janvier, le niveau du lac varie de 4 à 8 mètres, inondant toutes les terres et forêts alentours. En saison, il est possible de pénétrer dans les forêts à bord d'une pirogue en bois. Si les eaux sont basses, nous découvrons les villages flottants et remontons la rivière Sangker, qui longe la réserve d'oiseaux de Prek Toal. Visite d'autres villages lacustres avec leur technique de pêche, les viviers et élevages de crocodiles privés.

Retour à Siem Reap, pour vous offrir si vous le désirez un massage d'environ 1 heure au centre renommé de Frangipani. Pas de doute, vous êtes bien en vacances !

NB : le programme de cette journée peut être modifié en fonction des conditions hydrologiques.

**Jour 8 SIEM REAP - PHNOM PENH**

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

Aujourd'hui, nous quittons Siem Reap en véhicule privé pour rejoindre Phnom Penh, la capitale. La ville se trouve à la confluence du Tonlé Sap (en provenance du lac du même nom) et du Mékong. Visite de la ville et du Musée national.

**Jour 9 PHNOM PENH - CHAÎNE DES CARDAMOMES**

Distance : 10 km.

Hébergement : guest-house. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 4h.

Départ en véhicule privé pour la ville d'Andoung Tuek. En bateau en bois traditionnel, nous remontons jusqu'au pied de la chaîne de montagnes des Cardamomes. Découverte du village de Chi Phat et de ses projets communautaires, puis balade à vélo pour découvrir les alentours et assister au coucher de soleil sur les collines... Inoubliable ! Visite d'une pépinière.

**Jour 10 CHI PHAT (VÉLO ET/OU À PIED)**

Distance : 15 km à vélo - Dénivelée positive : 800 m. 2 h de marche.

Hébergement : guest-house. Repas inclus : matin, midi, soir.

Après le petit déjeuner, départ en vélo sur des chemins de terre et de sable à travers de belles forêts de bambous et le long des nombreuses rivières de la région. Nous nous déplaçons à pied et à vélo, ce qui nous permet d'explorer la grotte des chauves-souris et sa cascade. Selon la saison, nous pourrions profiter d'une baignade. Nous prendrons le pique-nique dans ce cadre idyllique. Nous continuons plus loin pour découvrir une autre grande cascade puis nous rentrerons tranquillement sur Chi Phat. Nuit en guesthouse. NB : Les excursions à Chi Phat peuvent être modifiées en fonction des conditions hydrologiques.

**Jour 11 CHI PHAT (RANDONNÉE ET BATEAU)**

3 à 4 h de marche - 2 h de navigation.

Hébergement : guest-house. Repas inclus : matin, midi, soir.

Aujourd'hui, nous commençons la journée par un court transfert pour rejoindre le point de départ de la randonnée qui nous mènera à Veal Ta Prak. Puis nous continuons la marche à travers la forêt luxuriante jusqu'au bord de la rivière. Déjeuner dans cet endroit bucolique et baignade. Puis nous partons naviguer sur un bateau local à travers les méandres de cette rivière tropicale, à l'écoute de la faune sauvage (oiseaux, singes...). Retour à Chi Phat. NB : Les excursions à Chi Phat peuvent être modifiées en fonction des conditions hydrologiques.

**Jour 12 CHI PHAT - KAMPOT**

Distance : 25 km.

**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

Repas inclus : matin, midi, soir.

Ce matin, nous quittons la chaîne des Cardamomes et redescendons en vélo vers Andoung Tuek, puis Kampot, au bord du golfe de Thaïlande. Une jolie balade de 25 kilomètres le long de la rivière nous permet de découvrir la campagne et les rizières de cette province. Nuit en bungalow au bord de la rivière.

### **Jour 13 KAMPOT - KEP**

Distance : 30 km.

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

Départ à vélo à travers les salines pour rejoindre Kep et ses collines verdoyantes. Nous atteignons le port et embarquons en direction d'une île sauvage aux plages de sable blanc. Baignade et déjeuner puis retour sur le continent. Nuit à Kep.

### **Jour 14 KEP - TAKEO - PHNOM CHISOR - PHNOM PENH**

Distance : 30 km.

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

Départ en véhicule jusqu'à Takeo, où nous retrouvons nos vélos pour continuer en direction du Phnom Chisor. La piste, notre fil conducteur, nous guidera à travers rizières, villages, à coup sûr l'occasion de belles rencontres... N'oublions pas qu'ici nous ne sommes pas les seuls à faire du vélo ! Arrivée dans la capitale, Phnom Penh, puis balade en bateau pour contempler le coucher de soleil sur le Mékong.

### **Jour 15 PHNOM PENH**

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

Temps libre dans la capitale, en fonction de vos horaires d'avion. Visite possible du Musée national et de la Pagode d'argent. Marché pour les derniers achats... Transfert à l'aéroport.

### **Jour 16 FRANCE**

Repas libres : matin, midi, soir.

Arrivée en France

NB : les distances sont données à titre indicatif.

### **L'équipe**

- Un guide-accompagnateur cambodgien francophone. Il vous accueille à votre arrivée à l'aéroport de Siem Reap.

### **Les déplacements**

- Transferts terrestres en minibus privés.
- Navigation en bateau traditionnel privé sur le lac de Tonlé Sap.
- Un véhicule d'assistance suit le groupe pendant les cyclorandonnées.
- Des VTT de bonne qualité sont mis à votre disposition.

### **L'hébergement**

- A Siem Reap, Sihanoukville, Phnom Penh : hôtels de catégorie 2 étoiles, bien situés dans les centre-villes, base chambre double.
- Hébergement chez l'habitant pendant les randonnées : vous dormez dans une maison khmère dans les villages (hébergement en chambre commune). 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. En saison sèche, une nuit peut se faire sous tente (tout le couchage est fourni).

### **Les repas**

Nous portons une attention particulière au contenu des repas et à leur préparation.



### **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

- Repas en ville dans les restaurants locaux.
- Lors des nuits chez l'habitant, les repas sont préparés par nos soins.

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...).

## ITINÉRAIRES

L'itinéraire alterne petites routes goudronnées et pistes en terre. Il y a aussi certaines portions en forêt un peu plus "techniques" (sentiers qui restent très roulants).

## A SAVOIR

- Les baignades, possibles certains jours de ce programme, sont sous votre propre responsabilité.

## LES VÉLOS

Compte tenu du terrain parcouru, nous mettons à disposition des VTT (type Trek 3700 ou équivalent) équipés de pneus 'semi-lisses' adaptés à un itinéraire mixte chemin et route et d'un porte-bagage à l'arrière. Pas de vélo électrique disponible à ce jour sur ce circuit.

### Les devises

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.

## Dates et prix

■ Promotion ■ Départs complet ■ Départ assuré

Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Cambodge	Le meilleur du Cambodge à vélo	14/03/2026	29/03/2026	16 jours	3195.00 EUR
Cambodge	Le meilleur du Cambodge à vélo	03/10/2026	18/10/2026	16 jours	3095.00 EUR

## 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 Sapp &#150; l&#146;un des plus grands du monde &#150; 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&#146;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](http://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 et 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 3 jours pour Angkor Wat, Beng Mealea, Palais royal et Musée national : 90 eur par personne (montant sujet à des variations liées au taux de change et aux décisions des autorités locales).
- La fourniture d'un vélo sur place
- L'eau pour les journées de vélo.
- L'assistance de l'équipe locale.
- Une trousse de premiers secours.

### Le prix ne comprend pas

- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
- Les repas à Sihanoukville et Phnom Penh, sauf le déjeuner sur l'île des Bambous le J 12.
- 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 repas autres que ceux indiqués dans le programme : 5 à 10 USD par repas.
- Les boissons.
- Les pourboires.

### Vous préparer à partir

### Préparation physique

### Votre pharmacie individuelle

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 baché 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](http://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.
- 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.



## 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

- > 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

- Des chaussures légères, aérées, avec une bonne adhérence sur les différents terrains.
- Des sandalettes légères (type tongs à scratch avec un bon maintien du pied).
- 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.