

Circuit au Laos et au Cambodge

et escale en Thaïlande

De Lamvong à l'Apsaras

14 jours / 11 nuits

6 départs en mars 2026

La Commission Loisirs Adultes du Cosog vous propose de partir à la découverte du Laos et du Cambodge, deux joyaux d'Asie du Sud-Est où le temps semble suspendu. Entre les rizières paisibles du Laos, les temples khmers enfouis dans la jungle, les villages authentiques et la douceur du Mékong, chaque instant est une immersion dans une culture riche et chaleureuse. Au Laos, laissez-vous envoûter par la sérénité de Luang Prabang et la beauté sauvage du sud. Puis cap sur le Cambodge, où l'incroyable majesté d'Angkor Wat côtoie la vie vibrante de Phnom Penh.

Un voyage entre spiritualité, nature et histoire, à vivre intensément, loin du tumulte touristique.

PROGRAMME DU SÉJOUR

JOUR 1 - PARIS / CHIANG MAI

Convocation des participants à l'aéroport.

Assistance aux formalités d'embarquement.

Décollage de Paris CDG à 11h25

à destination de Chiang Mai en Thaïlande avec escale à Kuala Lumpur (Malaisie).

Repas et prestations à bord de l'avion.

JOUR 2 - CHIANG MAI / CHIANG RAI (200 km - 03h00)

Petit-déjeuner à bord.

Arrivée à 11h25 à Chiang Mai en Thaïlande et formalités de police.

Accueil par votre guide.

Déjeuner en cours de route vers Chiang Rai.

- **Wat Rong Khun - le Temple Blanc.** Edifices d'une blancheur éclatante symbolisant la pureté du bouddhisme avec son pont de l'Enfer, sa porte du Paradis, l'Ubosot - le bâtiment principal, les puits aux vœux, les feuilles aux vœux.
- **Route vers le Triangle d'Or.** C'est le point de rencontre des trois frontières Thaïlande, Laos et Birmanie de part et d'autre du Mékong. Photos souvenirs sous le fameux panneau « Golden Triangle ». En arrière-plan, le Laos et la Birmanie.

Installation à l'hôtel de Chiang Rai et fin de journée libre pour vous reposer du voyage.

Dîner à l'hôtel.

- **Balade au Night Bazaar** (facultatif selon votre fatigue). Les marchés de nuits sont typiques en Asie du Sud Est, ils vous permettent de plonger dans la culture locale et découvrir son effervescence. De nombreux stands proposent des vêtements, des bijoux ou des objets en bois. Plusieurs tribus des montagnes alentours y viennent aussi pour vendre leurs produits artisanaux. Vous aurez du temps libre pour vous balader et faire vos achats au marché de nuit qui se tient tous les soirs de 17 à 22h en centre-ville.



JOUR 3 - CHIANG RAI / PAKBENG (120 km - 02h30)

Petit déjeuner à l'hôtel.

C'est ici que nous laissons notre équipe Thaïlandaise.

Passage de la frontière thaïlandaise - formalités de sortie de territoire.

Accueil par votre guide laotien.

Formalités d'entrée sur le territoire Laotien au poste frontière lao de Ban Houei Sai.

- **Embarquement à bord d'un slow boat privé en direction de Pakbeng** pour une belle journée de croisière sur le Mékong au milieu de paysages somptueux et encore préservés (environ 07h30 de navigation). Naviguer aux abords du Mékong est l'occasion de découvrir des scènes de vie et une authenticité que vous ne découvrirez nul part ailleurs. Les paysages sauvages sont aussi de toute beauté pour une croisière paisible et marquante.
Déjeuner à bord.
- **Arrêt dans un village en cours de route.**

Installation à l'hôtel en fin d'après-midi et fin de journée libre pour profiter du superbe hôtel de Pakbeng en bord de Mékong.

Sur place, profitez des installations pour vous relaxer. Ou bien, laissez-vous entraîner dans une partie de pétanque avec les Laotiens et partagez un moment convivial et chaleureux.

Attention amis français, les laotiens ne sont pas en reste à la pétanque qui est une activité populaire depuis la période coloniale française et qui se pratique aussi bien dans les villes que dans les campagnes.

Dîner à l'hôtel.

JOUR 4 - PAKBENG / LUANG PRABANG (200 km - 04h30 en minibus)

Petit déjeuner au Lodge.

Embarquement à bord d'une pirogue pour l'autre rive du Mekong.

- **Immersion au Mekong Elephant Park.** Conçu comme un projet éco touristique pilote, le Mekong Elephant Park illustre la volonté de ses créateurs de promouvoir un tourisme durable, en offrant aux propriétaires d'éléphants une alternative économique viable à l'exploitation intensive de la forêt tout en conservant les techniques ancestrales de cornage et en associant au projet les habitants des villages environnants. Les éléphants évoluent dans un environnement naturel, et sont soignés par des cornacs qui les respectent.
A votre arrivée au centre, vous assistez dans un premier temps à une présentation générale sur la situation des éléphants au Laos, ainsi que sur les enjeux de la conservation de l'espèce. Vous recevez également les informations utiles en prévision de votre rencontre avec les géants. Au terme de cette présentation, partez à la rencontre des éléphants et de leurs cornacs. Vous assistez au bain des éléphants dans le Mékong, un moment sympathique de partage entre l'animal et son cornac.
Vous poursuivez par la découverte des ateliers d'artisans (forgerons, tisserands etc...) installés au sein du parc.
Déjeuner au restaurant du parc.

Luang Prabang est une petite ville nichée au milieu de montagnes recouvertes de végétation luxuriante, à la confluence du Mékong et de la rivière Nam Khan dans un environnement naturel préservé.

Installation à l'hôtel.

- **Dîner Sindhat barbecue asiatique**
- **Balade au marché de nuit** (facultatif selon votre fatigue). Tous les soirs à la tombée du jour, les artisans prennent place sur la rue principale de Luang Prabang. L'occasion pour vous de découvrir cette charmante ville sous un autre angle, dans l'effervescence du marché de nuit.

JOUR 5 - LUANG PRABANG

- **Observation de la cérémonie du Tak Bak, accompagné de votre guide.** Vous vous rendez aux aurores observer le Tak Bak, rituel d'offrandes faites tous les jours par les fidèles aux moines qui sortent de leurs pagodes et parcourent les rues de la ville en longues processions silencieuses.

Retour à l'hôtel pour le petit déjeuner à l'hôtel.

Luang Prabang / Khuang Sy (30 km - 01h00)

- **Découverte des cascades de Khuang Sy** - Cadre somptueux, avec ses bassins d'eau turquoise, ses petits ponts en bois, cette cascade descend sur plusieurs niveaux au coeur d'une forêt luxuriante. Les volontaires auront la possibilité de se baigner dans certains de ces bassins dans un décor enchanteur. Le parc, bien aménagé, abrite également près de l'entrée de vastes enclos où sont hébergés des ours à collier, espèce endémique au Laos, ayant échappé au braconnage ou à la détention illégale.

Déjeuner au restaurant Carpe Diem.

Khuang Sy/Luang Prabang (30 km - 01h00)

- **Découverte en tuk-tuk de cette ville classée au patrimoine de l'Unesco**
- **Visite du Vat May** - temple réputé pour ses bas-reliefs dorés comptant la vie d'une des réincarnations du Bouddha
- **Visite de l'ancien Palais Royal**, aujourd'hui reconverti en musée national
- **Visite du Vat Xieng Thong**, richement orné et situé au confluent de la Nam Khan et du Mékong
- **Visite du Vat Visoun** entièrement reconstruit d'après les croquis de De Laporte suite à l'invasion, le pillage et la destruction de la ville en 1887 par les « Pavillons noirs », pirates venus du Sud de la Chine.

Vous rejoindrez ensuite la maison familiale de madame Deuane, où vous serez accueillis par la famille, les voisins et les anciens du village.

Vous assisterez à la cérémonie du « Baci ». Accompagné une famille LAO avec un spectacle de chants et danses traditionnels. Le « baci lao » est une cérémonie traditionnelle. La cérémonie conduite par un chamane a pour objet, autour d'un plateau d'offrandes, en compagnie des anciens du village, de faire réintégrer ou maintenir chez les participants les 32 âmes que posséderait leur corps.

Dîner dans le jardin de la maison traditionnelle.

JOUR 6 - LUANG PRABANG / VIENTIANE

Petit déjeuner à l'hôtel.

- **Départ en tuk-tuk et ascension et ascension au Mont Phousi** - un escalier de 328 marches permet d'atteindre le sommet d'où l'on peut jouir d'une vue panoramique sur la ville, le Mékong, et les montagnes environnantes.

Luang Prabang/ Gare ferroviaire (15 km - 30 min) - Départ vers Vientiane en train (02h00 de trajet environ)

Vientiane, capitale de la République Démocratique Populaire du Laos, du fait de sa taille relativement modeste comparé aux capitales des pays voisins, donne l'impression d'une petite bourgade de province au voyageur.

Déjeuner dans un restaurant local.

- **Première découverte de la capitale du Laos**
- **Visite du Pha That Louang** - symbole national. Représentant à la fois la religion bouddhique et la souveraineté lao ; ce grand reliquaire est un chef-d'oeuvre de l'architecture laotienne.
- **Le Patuxai** - l'Arc de Triomphe à la laotienne qui domine les Champs Elysées ; locaux eux aussi. Vous pourrez monter tout en haut, pour avoir une belle vue panoramique de la ville.
- **Vat Sisaket** - le plus ancien temple de Vientiane. Epargné lors de la destruction de la ville par les Siamois au 19e siècle, il est le plus beau et le plus grand temple de Vientiane.

Installation à l'hôtel.

Dîner dans un restaurant local.

JOUR 7 - VIENTIANE / PAKSE - CHAMPASSAK

Petit-déjeuner à l'hôtel.

Transfert à l'aéroport de Vientiane et envol à destination pour Pakse (selon disponibilité de la compagnie aérienne lors de la réservation).

Déjeuner dans un restaurant local à Pakse.

Pakse / Champassak (90 km - 02h00)

Installation à l'hôtel

- **Visite du Vat Phu** (facultatif selon votre fatigue) - Site classé au Patrimoine Mondial de l'Humanité par l'UNESCO.

Le temple de Vat Phu fut construit sur la montagne sacrée de la région où de nombreux cultes animistes y étaient pratiqués. C'est un lieu chargé d'histoire à l'atmosphère unique, qui offre par ailleurs un panorama remarquable depuis la terrasse supérieure où se situent le sanctuaire principal et la source sacrée.

Les plus courageux pourront se promener à pied jusqu'aux ruines de Nang Sida (2 km A/R), petit sanctuaire en ruine perdu au milieu des rizières qui se trouvait sur le tracé de l'ancienne route reliant Vat Phou à Angkor.

ou

- **Repos à l'hôtel** pour ceux qui souhaitent profiter du cadre et de la piscine.

Dîner à l'hôtel.

JOUR 8 - CHAMPASSAK / ILE DE KHONG (145 km - 03h00)

Petit déjeuner à l'hôtel.

- **Découverte du plateau des Bolovens** - Vaste étendue fertile sur laquelle les colons français avaient jadis développé la culture du café qui perdure aujourd'hui.

Le plateau des Bolovens se caractérise par ailleurs par un très important nombre de cascades nichées dans des forêts luxuriantes.

Vous ferez un premier arrêt dans un village (bordant la route principale) où une grande partie des habitants sont forgerons... Vous pourrez découvrir les ateliers où sont fabriqués les outils vendus dans les petites échoppes qui se succèdent au bord de la route.

- **Promenade aux chutes de Tad Fane puis Tad Gneuang**

Déjeuner dans un restaurant local

- **Visite d'une plantation de café**
- **Départ pour la région des 4 000 îles, à l'extrême sud du pays.**

Installation dans les chambres.

Dîner à l'hôtel.

JOUR 9 - ILE DE KHONG

Petit-déjeuner à l'hôtel

- **Embarquez dans une pirogue pour rejoindre l'île de Khone** - Vous pourrez apercevoir des infrastructures construites par les français au temps du protectorat pour permettre le transfert des marchandises par voie ferroviaire.
Les bateaux remontant le Mékong ne pouvant passer les chutes et rapides barrant le fleuve, les colons français construisirent une petite ligne de voie de chemin de fer pour permettre le transfert des marchandises entre l'amont et l'aval des chutes. Vous pourrez découvrir les restes de cette voie de chemin de fer, une vieille locomotive, le pont qui permettait d'accéder à l'embarcadère de l'île de Det et divers bâtiments administratifs.
- **Balade en vélo sur l'île de Khone** (ou tuk-tuk à disposition si souhaité).
- **Arrêt aux chutes de Lphi** - Déjeuner dans un restaurant local.
- **Navigation vers Ban Nakasang.**
- **Visite des chutes Phapheng** - Connues comme les « Niagara du Mékong », ce sont les chutes les plus larges d'Asie du Sud Est, avec un des débits les plus puissants.
- **Ban Nakasang / Ile de Khong** - Dîner à l'hôtel.

JOUR 10 - ILE DE KHONG/SIEM REAP

Petit déjeuner matinal

Ile de Khong / Nong Nok Khiene (40 km - 01h00) - C'est ici que nous laissons notre équipe Laotienne.

Passage de la frontière Laotienne-formalités de sortie de territoire.

Accueil par votre guide Cambodgien

Formalité d'entrée sur le territoire Cambodgien au poste frontière.

Nong Nok Khiene/ Koh Ker (270 km - 04h00) - Déjeuner dans un restaurant local en cours de route.

- **Visite du site de Koh Ker** - Koh Ker, anciennement appelée Chok Gargyar, a été une des capitales de l'Empire Khmer. Le gigantisme de ce lieu impressionne encore aujourd'hui. Il n'y a qu'à voir sa pyramide, appelée prang, le symbole de Koh Ker.

Koh Ker / Siem Reap (120 km - 02h30) - Installation dans les chambres - Dîner à l'hôtel.

- **Balade au marché de nuit** (facultatif selon votre fatigue) - Ce marché animé offre un mélange fantastique de shopping, de cuisine de rue et de culture locale. Le marché est rempli d'étals vendant l'artisanat et l'art traditionnel cambodgien.

JOUR 11 - SIEM REAP

Petit déjeuner à l'hôtel.

- **Visite des temples en tuk-tuk** (2 personnes par tuk-tuk).
- **Visite d'Angkor Wat**- Il signifie « Temple Cité Royale » et en Khmer « la ville pagode ». Il est aussi le symbole du Cambodge. Il a été construit sous le règne de Suryavarman II. Il était au départ hindou et dédié à Vishnou puis est devenu bouddhiste au 16ème siècle. Inscrit depuis 1992 au patrimoine mondial de l'Unesco.
- **Vous entrez dans le Preah Khan** - Enigmatique à de nombreux points de vue, il a été construit par le roi Jayavarman VII qui l'a dédié à son père.
Déjeuner dans un restaurant local sur le site d'Angkor.
- **Après-midi consacrée à la visite d'Angkor Thom** - Le roi Jayavarman VII a fait édifier un rempart de latérite formant un carré de 3 kilomètres de côté doublé d'une douve extérieure de cent mètres de large pour protéger sa ville des envahisseurs.
- **La terrasse des éléphants** - D'où le roi et sa cour assistaient aux jeux et processions puis l'enceinte du palais royal avec le Phimeanakas.
- **Visite du Ta Prohm** - Véritable temple pour Indiana Jones. Les archéologues ont choisi de le laisser dans l'état où l'explorateur français Henri Mouhot l'avait découvert en 1860. Les racines tentaculaires des arbres étranglent lentement les pierres.
- **Accueil par Souan & Ke Samy** - Installez-vous dans le jardin de vos hôtes. Un repas de spécialités khmeres vous sera servi à la lumière des flambeaux.
Démonstration de l'art martial khmer « Bokator ».

JOUR 12 - SIEM REAP / PHNOM PENH

Petit déjeuner à l'hôtel.

Siem Reap / Met Chrey (01h de route)

- **Embarquement à bord d'une pirogue pour naviguer sur les méandres du Tonle Sap** - Atout majeur du développement du site d'Angkor, le lac Tonle Sap fait vivre aujourd'hui plus d'un million d'habitants. Il s'agit du plus grand lac d'Asie du Sud-Est.
- **Découverte du village de Met Chrey** - Pendant 01h30 de balade fluviale, votre regard sera émerveillé par les paysages de rizières inondées par le grand lac. Vous pourrez découvrir le lac et ses maisons flottantes ainsi que ses techniques de pêche, viviers et élevages de crocodiles.

Met Chrey / Skun (270 Km - 04h30)

- **Arrêt au marché incontournable de Skun** - Le marché de Skun, situé à 80 km de Phnom Penh, est une halte incontournable sur la route reliant Siem Reap à la capitale. Ses origines remontent à 1820, lorsqu'une famille riche de Skun l'a établi comme un lieu d'échanges pour les marchands locaux. Ce marché se distingue par son ambiance vibrante. L'effervescence des gens qui marchandent crée une énergie à laquelle il est difficile de ne pas succomber. Il s'est surtout forgé une réputation grâce à sa cuisine unique à base d'insectes grillées, en particulier d'araignées. Regarder ou déguster, osez-vous tester ?

Skun / Phnom Penh (80 Km - 01h30) - Déjeuner dans un restaurant local - Installation dans les chambres - Dîner dans un restaurant local.

JOUR 13 - PHNOM PENH - PARIS

Petit-déjeuner à l'hôtel.

- **Visite du musée Sosoro** (fermé le lundi) - Situé au coeur de Phnom Penh, il abrite depuis 2012 le musée de l'économie et de la monnaie. Il permet de mieux comprendre l'histoire et l'économie du pays à travers sa monnaie et de manière ludique.
- **Visite du Palais Royal** - Le Palais royal impressionne tant par son élégance que par sa sobriété. Vous avez devant vous un exemple du raffinement khmer. Et que dire de la splendide pagode d'Argent. Bizarrerie de l'histoire, dans l'enceinte du palais, vous tombez nez à nez avec le Pavillon Napoléon, cadeau de l'impératrice Eugénie au roi Norodom. Déjeuner dans un restaurant local.
- **Promenade dans le marché Toul Tompong** - le meilleur endroit pour faire le plein de souvenirs et de cadeaux. Transfert à l'aéroport de Phnom Penh pour votre vol retour.

Décollage à 18h30 pour la France avec escale à Kuala Lumpur.

Repas et nuit à bord.

JOUR 14 - FRANCE

Petit-déjeuner à bord.

Atterrissage à 06h40 à Paris CDG.

- **Pour les retraités et leur accompagnant d'au moins 16 ans: application du prix coûtant 2 530 € (pas de subvention).**

Dates

- **Du jeudi 05 mars au mercredi 18 mars 2026**
ou
- **Du samedi 07 mars au vendredi 20 mars 2026**
ou
- **Du jeudi 12 mars au mercredi 25 mars 2026**
ou
- **Du jeudi 19 mars au mercredi 01 avril 2026**
ou
- **Du jeudi 21 mars 2026 au mercredi 03 avril 2026**
ou
- **Du jeudi 26 mars 2026 au mercredi 08 avril 2026.**