



**Association des Retraités
et Préretraités Sanofi-Aventis de Vitry**

Vitry, le 30 juin 2022

Voyage 2023

La Commission "Sorties culturelles et Voyages" vous propose un :

Voyage au Laos / Cambodge

2^{ème} quinzaine de novembre 2023*

*** Les dates seront précisées en décembre 2022**

Notre partenaire pour ce voyage : MONDELIOS

Ce sont deux destinations, au sud-est asiatique, magnifiques, riches en sites archéologiques (temples et pagodes) et en sites naturels (rizières et cascades) sans oublier les femmes et les hommes qui rendent ces pays vivants et uniques.



Un voyage au Laos avec une croisière sur le Mékong, la visite des sites incontournables de Luang Prabang ancienne capitale, du Vat Phu, des 4000 îles et de la cascade de Khone Pha Peng ; la cérémonie traditionnelle du Baci.

Un voyage au Cambodge avec la visite des temples de Preah Vihear, de Ben Melea, du site grandiose et incontournable d'Angkor ; la navigation sur le lac Tonlé Sap et la visite de la capitale Phnom Penh ; le spectacle des danses Apsara.

Tarifs, assurances comprises, sur la base de 20 - 25 participants :

ARPA – Vitry : 3 000 €

Extérieurs : 3 100 €

Supplément chambre individuelle : 400 €

Pour bénéficier du tarif ARPA-Vitry,

vous devez être à jour de votre cotisation 2023 (bulletin de cotisation joint)

Date limite d'inscription : Jeudi 22 septembre 2022

Si le nombre d'inscrits était inférieur à 20, la prestation pourrait être annulée.

Contact : Joël JOLLY : 06 13 54 34 57

Adresse postale : ARPA – Vitry
Bâtiment C5 - 158 rue Julian GRIMAU
94400 Vitry sur Seine
Tél. : 01 43 91 90 06 (répondeur) - Courriel : arpa.vitry@orange.fr

Votre programme

Jour 1 : Paris / Singapour

Rendez-vous à l'aéroport de Roissy. Assistance aux formalités d'enregistrement. Embarquement en fin de matinée et envol pour le Laos avec escale à Singapour. Dîner et nuit à bord.

Jour 2 : Singapour / Vientiane (Laos)

Arrivée à Vientiane capitale de la République Démocratique Populaire du Laos en fin de matinée. Accueil par votre guide laotien francophone, transfert et installation à votre hôtel. Déjeuner au restaurant.

Après-midi découverte de la ville : visite du **Pha That Luang** monument religieux le plus sacré du pays et érigé au rang d'emblème national et du **Patuxay** (arc de triomphe) autre monument emblématique. Belle vue sur la ville de la terrasse (escalier de 197 marches).



En soirée, **balade à pied sur les berges du Mékong** où l'on pourra observer les résidents de la capitale s'adonner aux activités sportives.

Dîner au restaurant.

Nuit à l'hôtel

Jour 3 : Vientiane / Luang Prabang

Matin : Départ matinal (6 h 45) à la gare de Vientiane située à 15 Km à l'extérieur de la ville.

Embarquement pour Luang Prabang en 2 h avec le train à grande vitesse sur la ligne nouvelle (2021) qui traverse l'une des régions les plus montagneuses du Laos (ponts et tunnels).

Arrivée à **Luang Prabang** véritable joyau inscrit au patrimoine mondial de l'humanité par l'UNESCO. Départ pour une visite de la ville en tuk-tuk. Visite de la **maison Heuan Chan** ancienne demeure princière et du **Vat Visoun** un des plus anciens monastères.



Départ pour les **cascades de Kuang Si** en passant par des villages traditionnels entourés de rizières en terrasses. En pleine forêt ces magnifiques cascades tombent sur des formations calcaires en formant des vasques aux eaux turquoise.

Déjeuner au restaurant Carpe Diem au pied des cascades. Possibilité de se



baigner entre 2 plats.

Après-midi : détente et temps libre pour profiter des lieux et de la baignade.

Retour à Luang Prabang en fin d'après-midi. Installation à l'hôtel.

Dîner spécialités Sindat barbecue de fondue asiatique au restaurant de l'hôtel.

Possibilité de découvrir librement le marché de nuit dans la rue principale à 400 m de l'hôtel.

Nuit à l'hôtel

Jour 4 : Luang Prabang / Pakbeng

Possibilité de se rendre librement aux aurores au rituel du Tak Bak, cérémonie des offrandes dédiées aux bonzes.

Matin : Départ pour une nouvelle visite en tuk-tuk de la ville. Visite du **marché** du matin de **Ban Pakhan** au bord du Mékong, de la colline sacrée (328 marches) du **Mont Phou Si** culminant à 150 m au-dessus de la ville, du **Palais royal** devenu le musée national, premier palais construit en dur et du **Vat Mai** pagode construite au début du XIXème dans le pur style de Luang Prabang.

Déjeuner dans restaurant de la ville.



Après-midi : Départ par la route en minibus en direction de Pakbeng. Traversée du Mékong en bac pour rejoindre la ville de Ban Xieng Mene. Utilisation de la nouvelle route qui traverse des paysages de montagne et les deux villes importantes de la région



de Sayaboury (Hongsa et Muang Nguen). Arrivée en fin d'après-midi à **Pakbeng**. Installation à l'hôtel. Dîner et nuit à l'hôtel

Jour 5 : Pakbeng

Matinée : Traversée du Mékong en pirogue pour rejoindre le **Mékong Elephant Park**. Fondé en 2008, ce parc d'écotourisme permet de soutenir une espèce dont la survie est menacée par l'urbanisation. **Rencontre avec éléphants au cours du bain dans le Mékong**. Déjeuner au restaurant du parc.



espèce dont la survie est **les cornacs et leurs**

Après-midi : Retour en pirogue à l'hôtel. **Balade à pied** (marche facile) de 3h environ à travers la forêt à la rencontre d'un **village de la minorité ethnique Kamu**. Au retour arrêt au **Vat Si Chom Cheng** (vue plongeante sur le Mékong et les alentours). Dîner et nuit à l'hôtel



Jour 6 : Pakbeng / Pak Ou / Luang Prabang (croisière)

Matinée : Embarquement pour une **croisière sur un bateau lent traditionnel privatisé d'une journée** sur le Mékong jusqu'à Luang Prabang. Ce fleuve mythique prend sa source dans l'Himalaya, traverse le sud de la Chine puis le Cambodge pour terminer sa course au Vietnam. Navigation à travers des paysages de toute beauté bordés de villages aux minorités diverses. C'est toujours l'axe principal de communication entre le nord du pays et Luang Prabang. Déjeuner sur le bateau.



Après-midi : A l'approche de Luang Prabang à la confluence avec la rivière Nam arrêt aux célèbres **grottes sacrées de Pak Ou** (spectacle époustoufflant avec ses centaines de statues de Bouddha). Arrivée en soirée à Luang Prabang. Transfert en centre-ville et installation à l'hôtel.

Dîner chez l'habitant. Immersion pour partager un **apéritif avec des spécialités laotiennes** au coucher du soleil. Pour les motivés participation à



une **partie de pétanque avec les locaux**. Participation à la **cérémonie du Baci avec musique traditionnelle** (cérémonie pour porter chance et bonheur aux autres. Des fils sont noués aux poignets des « initiés » afin de leur souhaiter chance et prospérité). Nuit à l'hôtel

Jour 7 : Luang Prabang / Paksé (vol intérieur)

Matin : Départ pour l'aéroport. Assistance aux formalités d'enregistrement. Embarquement et envol (1 h) à destination de Paksé.

Arrivée à **Paksé** cœur économique du sud du pays, 3^{ème} ville du Laos fondée par les Français en 1905.

Déjeuner au restaurant.

Après-midi : Départ pour le **Plateau des Bolovens** vaste étendue fertile sur laquelle les Français avaient développé la culture du café qui perdure aujourd'hui. De nombreuses cascades sont nichées dans des forêts luxuriantes. Arrêt dans un **village de forgerons** (découverte d'ateliers où sont fabriqués des outils vendus dans des échoppes le long de la route). Découverte dans une nature



luxuriante des **chutes de Tad Fane** (120 m - plus haute chute du pays) et des **chutes de Tad Yeung** qui tombent en échelle et rendent le paysage paradisiaque.

Visite d'une plantation de café typique de la région et dégustation.



Retour à Paksé en fin de journée et installation à l'hôtel.

Dîner et nuit à l'hôtel

Jour 8 : Paksé / Champassak / Ile de Khong



Matin : Départ en direction de Champassak ville florissante pendant la période coloniale française Visite du **temple de Vat Phu**. Lieu chargé d'histoire à l'atmosphère et au panorama uniques. Classé au patrimoine mondial de l'humanité par l'UNESCO, le temple est construit sur une montagne sacrée (77 marches à gravir pour admirer la partie principale perchée en hauteur sur une colline). Visite du **musée**.

Déjeuner au restaurant.

Après-midi : poursuite vers le **paradis sauvage des « 4000 Iles »** (c'est l'unique endroit au le Mékong se divise en formant des milliers d'iles exotiques). Arrivée sur **l'Ile de Khong** (la plus grande). Installation à l'hôtel avec piscine à débordement et vue sur le Mékong. **Temps libre** pour découvrir **à pied ou en vélo** les rues tranquilles du village et la campagne environnante avec ses palmiers à sucre.



Dîner et nuit à l'hôtel

Jour 9 : Ile de Khong / Ile de Khone / Ile de Khong



Matinée : **Embarquement en pirogue** à travers les 4000 iles pour rejoindre en 1 h 30 **l'île de Khone**.

Découverte dans un cadre verdoyant des infrastructures ferroviaires construites par les Français pour se substituer aux bateaux ne pouvant pas passer les chutes et rapides barrant le fleuve.

Balade sur l'île à vélo à la découverte des impressionnantes

chutes de Li Phi puis retour au village pour y découvrir les **anciens vestiges de l'époque coloniale**.

Déjeuner dans un restaurant local sur l'île.

Après-midi : Embarquement en pirogue pour Ban Nakassang puis route pour les célèbres **chutes de Phapheng**. Connues comme le « Niagara » du Mékong les chutes ont un débit moyen l'un des plus importants du monde. Retour à l'hôtel par la route.

Dîner et nuit à l'hôtel



Jour 10 : Ile de Khong / Preah Vihear (Cambodge)

Matinée : Départ en direction du poste frontière de Nong Nok. Formalités d'immigration de sortie du Laos et d'entrée au Cambodge. **Passage de la frontière**. Accueil par notre nouveau guide francophone et chauffeur Cambodgien. Départ en direction de Preah Vihear à travers les provinces de Stung Treng au milieu des plantations de poivre, manioc, noix de cajou, et arachides.



Déjeuner en cours de route.

Après-midi : Arrivée à **Preah Vihear** province isolée du nord du Cambodge.

Départ en pick-up par la route escarpée à la découverte du **grand temple de Preah Vihear** classé au patrimoine mondial de l'humanité par l'UNESCO et situé à 500 m d'altitude au sommet d'une falaise.

Découverte à pied des vestiges architecturaux qui ont conservé de remarquables bas-reliefs. Superbe vue panoramique sur l'immensité verte du Cambodge. Descente de la colline en pick-up et transfert en bus à l'hôtel. Arrivée et installation à l'hôtel. Dîner et nuit à l'hôtel



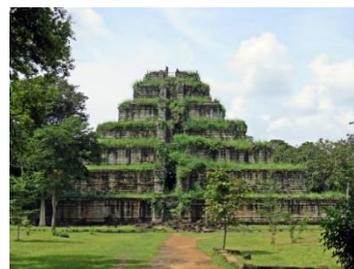
Jour 11 : Preah Vihear / Koh Ker / Siem Reap

Matinée : Départ en direction de la province de Koh Ker en traversant des paysages de rizières et des villages où vous pourrez observer la vie quotidienne des paysans. Arrêt dans un village pour **visiter une école rurale : 2 km en charrette ou en 4x4 selon l'état du chemin**. Accueil du directeur d'école et **partage avec les élèves à la réalisation du repas** (découpage légumes, cuisson). Retour vers le village sur le chemin avec les élèves. Déjeuner tardif au restaurant.



Après-midi : Visite des principaux monuments de Koh Ker. Ancienne

capitale du Xème siècle abandonnée et totalement isolée, elle est devenue récemment accessible par la nouvelle route. Le Prang pyramide de 55 m de côté atteint 35 m de haut et constitue la plus haute pyramide du Cambodge.



Poursuite de la route vers Siem Reap. Arrivée en fin d'après-midi à **Siem Reap** jadis petit village à quelques km d'Angkor devenu une ville attractive et accueillante. Installation à l'hôtel.

Dîner au restaurant de charme « le café Indochine ».

Nuit à l'hôtel

Jour 12 : Siem Reap

Départ avant le lever du jour vers l'illustre **site archéologique d'Angkor** pour admirer le **lever de soleil de la colline du Phnom Bakheng** sur la forêt angkoriennne loin des hordes de touristes.



Matin : Poursuite de la balade à pied sur une piste hors des touristes pour rejoindre un hameau de maisons traditionnelles (marche facile). Possibilité de gravir un petit temple montagne. **Petit-déjeuner pique-nique dans le hameau près de la maison de la guérisseuse**. Départ pour la visite du **temple de Banteay Samre**, très beau sanctuaire vishnouïte qui met en valeur dans un environnement très calme la culture et l'architecture Khmère. Poursuite par la visite du **temple de Banteay**

Srey découvert tardivement (1914) par des géographes français. Considéré comme le joyau de la couronne Khmère pour l'excellente conservation de ses décorations mythologiques. En cours de route arrêt pour **découvrir la réalisation du sucre de palme** à partir des palmiers à sucre.

Déjeuner dans une maison traditionnelle en bois.

Après-midi : Découverte du célèbre **temple d'Angkor Vat** érigé au début du XIIème siècle et classé au patrimoine mondial de l'humanité par l'UNESCO. C'est l'un des monuments les plus extraordinaires jamais conçus par l'esprit humain. Symbole du pays, il est représenté au centre du drapeau national. Retour à l'hôtel



Dîner au restaurant avec un **spectacle de danse Apsara**.

Nuit à l'hôtel

Jour 13 : Siem Reap

Matin : Départ en tuk-tuk pour la visite du **temple Preah Khan** vaste complexe monastique bouddhique qui abrita jusqu'à 10 000 moines et du **temple Ta Prohm** niché dans la jungle. Il a été laissé intentionnellement dans son état de nature afin de conserver le souvenir des explorateurs qui

révélèrent Angkor à l'occident.



Déjeuner au restaurant.

Après-midi : Visite de la **grande cité royale d'Angkor Thom**. C'est l'autre joyau du site. La cité est entourée d'un mur d'enceinte de 3 km de côté doublée d'une douve extérieure de 100 m de large pour sa protection. Après avoir passé les magnifiques portes, découverte du **Bayon** (temple central) du **Baphuon** un des plus grands



chantiers jamais entrepris par la France, du **Phimeanakas**, de la **terrasse du Roi lépreux** et de la **terrasse des éléphants**. Retour à l'hôtel.

Dîner : **Soirée Street Food** Découverte des marchés locaux et tests des nombreuses saveurs culinaires.

Nuit à l'hôtel

Jour 14 : Siem Reap / Tonlé Sap / Phnom Penh



Matin : Départ en bateau sur le **Lac Tonlé Sap** le plus grand réservoir d'eau douce de l'Asie du Sud-Est. Il fait vivre 1 million d'habitants et fourni plus de la moitié du poisson consommé au Cambodge.

Visite du **village lacustre de Kampong Khleang** où les maisons sont sur pilotis à 7 m de hauteur. **Balade à pied dans le village et rencontre avec les habitants**. Poursuite de la navigation (1 h 30) sur les canaux qui vont vers le grand lac où le peuple qui y vit déplace ses maisons selon les saisons.

Déjeuner pique-nique chez l'habitant.

Poursuite par la route vers Phnom Penh. Arrêt au **village de Skun** pour découvrir la spécialité locale, la mygale frite. Arrivée à Phnom Penh capitale du Cambodge. Installation à l'hôtel.

Dîner dans un restaurant local.

Nuit à l'hôtel

Jour 15 : Phnom Penh / Paris



Matin : Visite du **Palais Royal** et de la **Pagode d'argent** au sol pavé de 500 blocs d'argent de 1 kg. Elle abrite les **fresques du Reamker**, des trésors de la couronne et une belle collection de bouddha.

Visite de l'ONG PSE (Pour un Sourire d'Enfant) qui défend les droits de l'enfant.

Déjeuner au restaurant de l'ONG.

Après-midi : Visite de la **prison de Tuol Sleng** qui témoigne de la barbarie des



Khmers Rouges.

Temps libre puis transfert à l'aéroport de Phnom Penh.

Assistance aux formalités d'enregistrement. Embarquement en fin d'après-midi et envol pour la France avec escale à Singapour.

Jour 16 : Singapour / Paris

Départ de Singapour dans la nuit pour Paris

Nuit à bord.

Arrivée à Paris dans la matinée.



Association des Retraités
et Préretraités Sanofi-Aventis de Vitry

Vitry, le 30 juin 2022

Voyage 2023

Voyage au Laos / Cambodge

2^{ème} quinzaine de novembre 2023*

* Les dates seront précisées en décembre 2022

BULLETIN D'INSCRIPTION

Nom(s)	Prénom(s)
Téléphone (portable pour pouvoir vous joindre le matin du départ si nécessaire) :	Courriel :

Voyage au Laos / Cambodge – 2 ^{ème} quinzaine de novembre 2023			
Participants	Nombre	Prix unitaire	Total
Adhérents ARPA		3 000 €	
Extérieurs : Nom : Prénom : Nom : Prénom :		3 100 €	
Supplément chambre individuelle		400 €	
	TOTAL		
ACOMPTE à verser à l'inscription		1 000 €	
Seul(e), je partagerai une chambre avec			Je ne sais pas *

* Dans la mesure du possible, nous vous mettrons en relation avec des personnes dans votre situation.

Attention : A l'inscription, vous ne réglez que l'acompte.

Le solde sera réglé en trois chèques : deux de 700 € / personne et un 3^{ème} et dernier chèque, encaissé deux mois avant le départ, dont le montant sera fonction du nombre définitif d'inscrits.

Si le nombre d'inscrits était inférieur à 20, la prestation pourrait être annulée.

Pour avoir le tarif ARPA-Vitry, vous devez être à jour de la cotisation 2023 (Bulletin à joindre)

Adresse postale : ARPA – Vitry
Bâtiment C5 - 158 rue Julian GRIMAU
94400 Vitry sur Seine
Tél. : 01 43 91 90 06 (répondeur) - Courriel : arpa.vitry@orange.fr

Date limite d'inscription : Jeudi 22 septembre 2022