

Les ACTIVITÉS de L'ÂGE D'OR

Sorties & Ateliers
septembre
à décembre 2025

Voyages
2026





L'ÂGE DES POSSIBLES

Vous le savez, j'accorde une attention toute particulière à la place que nos aînés occupent dans la vie de notre commune. Plus qu'un simple passage, la retraite représente aujourd'hui une étape précieuse de la vie, celle où l'on peut enfin consacrer du temps à soi, à ses passions, à ses proches — tout en continuant à tisser des liens avec les autres.

Au Plessis-Robinson, nous faisons en sorte que cette période soit vécue pleinement, grâce à une offre riche d'activités, de rendez-vous festifs et de sorties passionnantes. Les Journées du maire, le repas de Noël, mais aussi et surtout toutes les animations et ateliers proposés par Le Club, témoignent de cet engagement. Ce lieu de rencontres, de loisirs et d'échanges est devenu, au fil des années, un véritable pilier de la vie locale pour nos aînés.

Vous y trouverez une multitude d'occasions de partager, de découvrir, de vous divertir, de rester actif — et, surtout, de profiter pleinement de ce qui doit être pour vous tous, une belle période de la vie.

Alors n'hésitez pas à parcourir le nouveau programme : il a été pensé pour vous, avec soin, pour répondre à toutes vos envies.

Philippe Pemezec

Maire du Plessis-Robinson

SOMMAIRE

LES SORTIES DE L'ÂGE D'OR

| | |
|--|-----|
| Versailles et les grandes eaux musicales | p.4 |
| Escapade viennoise | p.5 |
| Déjeuner dansant à la Ferme du bout des prés | p.7 |
| L'hôtel particulier Kergorlay Langsdorff | p.8 |
| Le grand Noël au Château de Vaux-le-Vicomte | p.9 |

LES VOYAGES DE L'ÂGE D'OR

| | |
|---------------------------|------|
| Circuit en Albanie | p.12 |
| Séjour balnéaire en Crète | p.16 |
| Circuit au Cambodge | p.19 |

LES ACTIVITÉS PONCTUELLES ET LES ATELIERS DU CLUB

| | |
|----------------------------|------|
| Art de vivre | p.28 |
| Gymnastique « sur chaise » | p.28 |
| Zumba « Gold » | p.29 |
| Concours de belote | p.29 |
| Art floral | p.30 |
| Arts plastiques | p.30 |
| Yin-Yang Harmony | p.31 |

LES THÉS DANSANTS

| | |
|---------------------|------|
| «LA SEMAINE BLEUE » | p.32 |
|---------------------|------|

ACTIVITÉS DES RÉSIDENCES AUTONOMIE

| | |
|------------------------------|------|
| La résidence Henri-Sellier | p.33 |
| La résidence Paulette-Spiess | p.33 |



LES SORTIES de L'ÂGE D'OR Automne 2025

MODALITÉS D'INSCRIPTION AUX SORTIES DE L'ÂGE D'OR

Inscriptions au Club, 1 place Henri-Barbusse, à partir de **lundi 15 septembre 2025, de 9h à 12h et de 14h à 18h**, puis uniquement de 14h à 18h, les jours suivants.

Aucune inscription ne sera prise avant cette date.

Les inscriptions se font uniquement à raison de **deux places maximum par sortie** et par personne.

Pour toute annulation intervenant moins de 8 jours avant la date de la sortie, aucun remboursement ne pourra être effectué.

En cas de remboursement merci de fournir **obligatoirement un relevé d'identité bancaire destiné au Trésor Public.**

LE CLUB

1, place Henri-Barbusse
92350 Le Plessis-Robinson

Tél. : 01 41 36 03 27

Le lundi
de 9h à 12h et de 14h à 18h.
Du mardi au vendredi
de 14h à 18h.

JEUDI 9 OCTOBRE 2025

VERSAILLES ET LES GRANDES EAUX MUSICALES (78)



Journée : 97 €

Plongez dans l'univers majestueux du Château de Versailles en combinant culture, musique et gastronomie !

Vivez un moment d'exception où histoire et art se rencontrent dans un cadre royal, et où une promenade musicale au cœur des jardins à la française sera une expérience unique pour explorer les bosquets rarement accessibles au public.



Au programme :

11h10 : Visite guidée du Château de Versailles (11h30).

Votre guide vous fera découvrir le Grand Appartement du Roi, la Galerie des Glaces et le Grand Appartement de la Reine, en redonnant vie aux fameux personnages de l'Histoire de France qui ont habité le château.

13h : Déjeuner à la Brasserie du Musée.

15h : Les Grandes Eaux Musicales (2h30).

« Ce fut un jardin avant d'être un château, une fête avant d'être un jardin, une nuit avant d'être mille soleils. Si l'on veut comprendre Versailles, il faut d'abord se promener dans ses jardins ». Chaque année les Grandes Eaux Musicales, les Jardins Musicaux du Château de Versailles font revivre ces jardins et fontaines exceptionnels classés au patrimoine mondial de l'UNESCO au rythme des airs de Lully. Ce sont 15 bosquets - de petits jardins au cœur du jardin à la française créé par Le Nôtre – Plusieurs dizaines de fontaines et de bassins et des centaines de statues que les Grandes Eaux vous promettent de découvrir ou redécouvrir !

17h30 : Retour vers Le Plessis-Robinson.



DU 14 AU 17 OCTOBRE 2025
ESCAPE VIENNOISE (AUTRICHE)

4 jours / 3 nuits : 1540 €



Vienne est la capitale de l'Autriche, située à l'est du pays, et traversée par le Danube. Elle fut la capitale du Saint Empire romain germanique ainsi que de l'Archiduché d'Autriche, de l'Empire d'Autriche, et plus tard de la double monarchie, communément appelée Autriche-Hongrie. Elle a également été le lieu de signature d'un grand nombre de traités internationaux comme la Convention de Vienne. Depuis 2001, le centre historique de Vienne est également classé au patrimoine mondial de l'UNESCO.

Au programme :

JOUR 1 : PARIS > VIENNE : Convocation des participants à l'aéroport de Paris Roissy-Charles-de-Gaulle. Assistance aux formalités d'enregistrement. Décollage du vol Air France à destination de Vienne. Arrivée en fin de matinée et accueil à l'aéroport de Vienne puis direction votre hôtel pour la dépose des bagages. Déjeuner au restaurant. Départ pour un petit tour panoramique de Vienne, puis visite guidée du quartier et cours du Palais Impérial Hofburg qui était la résidence des empereurs autrichiens. Entrée aux appartements impérial et au musée Sissi. Dîner et logement à l'hôtel Sporthotel Vienna ****.

JOUR 2 : VIENNE / SCHONBRUNN

Petit-déjeuner buffet, puis départ pour une visite guidée à pied du centre-ville de Vienne avec entrée dans la cathédrale St Etienne et la Crypte des Capucins. Déjeuner dans le quartier de Schönbrunn. Continuation par le site touristique le plus visité d'Autriche. Le Château de



LES SORTIES DE L'ÂGE D'OR



Schönbrunn, qui a été classé au patrimoine mondial de l'UNESCO en 1996. Il compte parmi les plus beaux jardins baroques d'Europe. Visite guidée du château avec entrée au musée des carrosses. Dîner dans une guinguette dans un quartier de Vienne. Nuit à l'hôtel.

JOUR 3 : VIENNE

Petit-déjeuner buffet, puis départ pour la visite de l'Albertina, l'un des musées plus célèbres d'Europe. Le musée est situé dans le palais de Marie-Christine d'Autriche et de son mari, le duc Albert Von Sachsen-Teschchen, qui a donné son nom à la galerie. Monet, Renoir,

Cézanne, Matisse, Mirò et Picasso sont quelques-uns des artistes réunis au musée Albertina. Déjeuner dans un restaurant. L'après-midi, visite des jardins du Château Belvédère. Arrêt dans un café typique comme « Demel » ou café « Museum » pour goûter une pièce de pâtisserie avec une boisson. Retour à l'hôtel pour le dîner. Départ pour profiter d'une soirée au charme viennois avec un concert de Mozart et de Strauss au Kursalon. Ecoutez les valse, polkas et duos les plus célèbres, interprétés par le Salonorchester Alt Wien. Retour et nuit à l'hôtel.

JOUR 4 : VIENNE > PARIS

Petit-déjeuner et départ pour une visite guidée de l'Opéra de Vienne. Il est l'un des meilleurs opéras au monde avec des productions d'un niveau exceptionnel et une programmation qui change tous les jours. Déjeuner au restaurant. Temps libre dans Vienne. Transfert vers l'aéroport. Décollage du vol Air France à destination de Paris. Arrivée prévue en début de soirée à Paris Roissy-Charles-de-Gaulle.

PRESTATIONS INCLUSES

- L'assistance de l'agence à l'aéroport de Paris.
- Le transport aérien Paris > Vienne > Paris sur vols réguliers Air France.
- Les transferts et les visites en autocar grand tourisme.
- L'hébergement en hôtel 4* en ville sur la base de chambre double équipée de salle de bains et sanitaires privés.
- La pension complète du déjeuner du jour 1 au déjeuner du jour 4, boissons et pain inclus.
- Le dîner dans une guinguette Viennoise.
- Le goûter : une pièce de gâteau chez « Demel » ou au café « Museum ».
- La soirée concert Mozart et Strauss au Kursalon.
- Les entrées et visites prévus au programme.
- Le guide accompagnateur pendant le séjour.
- Les pourboires au guide et au conducteur.
- L'accompagnateur de l'agence au départ du Plessis-Robinson et pendant le séjour.
- Toutes les assurances.

PRESTATIONS NON INCLUSES

- Les extras et dépenses personnelles.
- Le supplément chambre individuelle : 130 €

JEUDI 6 NOVEMBRE 2025

DÉJEUNER DANSANT À LA FERME DU BOUT DES PRÉS (78)

Journée : 45 €

Découvrez le charme bucolique de la Ferme du Bout des Prés à Cernay-la-Ville, un lieu enchanteur. Nichée aux abords du village pittoresque de Cernay-la-Ville, cette destination offre un cadre paisible en pleine campagne.

Au sein de cette jolie ferme, profitez d'une vaste salle de réception équipée d'une cheminée romantique où la danse et la musique prennent vie. Le restaurant

traditionnel promet une expérience culinaire authentique avec des plats préparés à partir des produits locaux. Le jardin et le parc adjacent offrent un cadre idyllique pour une promenade digestive ou simplement pour s'immerger dans la tranquillité de la nature.

Cochon grillé, gratins, pain fabriqué et cuit sur place... le chef vous propose un menu unique élaboré à partir de produits frais de la ferme, que vous pourrez déguster à volonté, vin compris. Des goûts authentiques, une ambiance chaleureuse et festive, cette Ferme du Bout des Prés a tout pour plaire !



Au programme :

12h : Déjeuner Paysan Ambiance assurée par : Tony et Laëtitia, chanteurs reconnus pour leur joie et leur bonne humeur ; ils reprendront les classiques de la variété internationale pour le plus grand plaisir de tous !

16h30 : Retour vers Le Plessis-Robinson.



MENU

Apéritif du bout des prés



Galettes paysannes
Terrines et rillettes de la Ferme



Cochon grillé à la broche
Gratins de pommes de terre
et courgettes



Fromage de chèvre et de vache



Tarte aux pommes



Café / vin rouge et rosé au tonneau



Pain fabriqué maison et cuit sur place

JEUDI 27 NOVEMBRE 2025

L'HÔTEL PARTICULIER KERGORLAY LANGSDORFF (75016)

Après-midi : 30 €

L'hôtel Kergorlay Langsdorff a été édifié à la fin du XIX^e siècle pour le comte Pierre de Kergorlay par Paul-Ernest Sanson, architecte de la Belle Époque. Sans doute le dernier hôtel particulier à Paris à être demeuré dans la famille de son commanditaire, il abrite une intéressante collection de souvenirs napoléoniens provenant du Général de Caulaincourt, duc de Vicence, grand écuyer et ministre des Relations Extérieures de Napoléon et grand-père de la comtesse Pierre de Kergorlay. Ces visites-conférences, d'une durée de 2h environ, sont assurées par des membres de la famille Langsdorff.

Au programme :

14h30 : Visite conférence : Une grande fresque historique unique à Paris : seul joyau de la Belle Époque ouvert au public dans le quartier de Chaillot où demeurent encore aujourd'hui les arrière-petits-enfants du commanditaire : Pierre de Kergorlay.

À travers ses salons, salle à manger, chambre, nous évoquerons la destinée particulière de ce lieu, qui abrita Marie de Caulaincourt, petite-fille du célèbre général Armand de Caulaincourt.

Demeure historique, qui recèle de merveilleux trésors, quant à la vie hors du commun de cette personnalité marquante de l'Empire : son bâton de grand écuyer, ses maroquins, son nécessaire de voyage, le somptueux service de table de l'ambassade de France à Saint-Petersbourg et bien d'autres surprises, telle la Joconde de Kergorlay. Quelques exemples d'objets et de tableaux à contempler : le portrait du général de Caulaincourt, son service en porcelaine, le camée de l'Empereur, le tableau « le Wagram » de Horace Vernet, la Chambre de « Madame », véritable sanctuaire de la maison, ayant gardé son aspect d'origine, ouverte que pour les visites culturelles. **La visite sera suivie d'une collation (jus de fruits et petits fours).**

17h : Retour vers Le Plessis-Robinson.



VENDREDI 5 DÉCEMBRE 2025

LE GRAND NOËL AU CHÂTEAU DE VAUX-LE-VICOMTE (77)

Journée : 77 €

Pour célébrer les vingt ans des décorations de Noël, Vaux-le-Vicomte vous invite à vivre une expérience féerique et inoubliable. Dès votre arrivée, vous serez enveloppés d'une cape en velours rouge, symbole d'élégance et de magie hivernale.



Dans le château, une ambiance chaleureuse et festive vous attend : crépitements des feux de cheminée, somptueuses décorations dans les salons d'apparat, et une projection immersive à 360° dans le Grand Salon, rappelant la splendeur de ce lieu historique.

Les jardins se métamorphosent en un véritable royaume enchanté, offrant de nombreuses animations pour petits et grands : guimauves à griller autour du feu, et un parcours scintillant d'illuminations qui émerveillera les visiteurs à chaque pas.

Rejoignez-nous pour fêter cet anniversaire exceptionnel dans une atmosphère où l'émerveillement et la magie de Noël sont à l'honneur.

Au programme :

12h : Déjeuner festif de Noël dans les dépendances du Château « Salle Fouquet ».

14h30 : Visite libre de l'intérieur du Château, puis de l'extérieur.

La magie opère dès votre arrivée ou vous découvrez allée de sapins majestueux et décorés bordant la cour d'honneur. À l'intérieur du château, la chaleur des feux de cheminée et les décorations des salons d'apparat vous entraînent dans un univers magique dont le thème change d'année en année. Projections monumentales, jardins illuminés et autres animations sont toujours au rendez-vous pour nous faire vivre à chacune de ces éditions, un moment festif, hors du temps, qui nous ramène à notre âge tendre.

Une nouveauté, cette année, avec la projection monumentale sur le plafond du Grand Salon. Et depuis l'année passée, on y découvre également une patinoire avec vue sur le château !

17h : Retour vers Le Plessis-Robinson.

LES VOYAGES de L'ÂGE D'OR 2026



PRÉ-INSCRIPTIONS AUX VOYAGES DE L'ÂGE D'OR 2026

Renvoyez par courrier le/les bulletin(s) de préinscription
avant **samedi 27 décembre 2025**,
uniquement **après la présentation des séjours** à l'adresse suivante :

Les voyages de l'Âge d'Or

Le Club

Hôtel de Ville

92351 LE PLESSIS-ROBINSON Cedex

Vous recevrez ensuite un courrier vous indiquant les modalités d'inscription définitive.

Présentation des séjours 2025

jeudi 13 novembre 2025

**au Cinéma Gérard-Philippe de la Maison des Arts,
salle 1, de 14h à 16h30.**

MODALITÉS

Les voyages de l'Âge d'Or sont réservés aux retraités domiciliés au Plessis-Robinson.

Les personnes ayant déjà bénéficié de plusieurs voyages au cours des années précédentes ne seront pas prioritaires.

Si vous désirez participer à plusieurs voyages, merci d'indiquer votre ordre de préférence. Votre inscription sera prise en fonction des places disponibles pour votre/vos autre(s) destination(s).

Un certificat médical attestant de votre aptitude à voyager vous sera également demandé, un mois avant la date du départ.

Nous vous rappelons que les circuits nécessitent une bonne condition physique et une certaine endurance à la marche.

Pour tous les voyages, un autocar est réservé, afin de vous conduire à l'aéroport, à l'aller, comme au retour.

Le prix des voyages comprend : le transport aérien, les transferts, l'hébergement en pension complète (boissons incluses), les excursions et visites mentionnées, toutes les taxes ainsi que toutes les assurances...

Les chambres individuelles sont accordées sous réserve de disponibilités, et dans la limite de 10% du nombre total de participants par groupe.

 **Attention, toute annulation de voyage intervenant moins d'un mois avant la date du départ fera l'objet d'une retenue de 5 % du montant total de celui-ci, et ce pour quelque motif que se soit. Un relevé d'identité bancaire vous sera demandé pour pouvoir effectuer le remboursement.**

BARÈME VACANCES 2026

Base 30

| Revenu Fiscal de Référence 2025 | CIRCUIT EN ALBANIE | Acompte 15 % | SEJOUR BALNÉAIRE EN CRÈTE | Acompte 15 % | CIRCUIT AU CAMBODGE | Acompte 15 % |
|---------------------------------|--------------------|--------------|---------------------------|--------------|---------------------|--------------|
| Plus de 14 000 € | 1 660 € | 249 € | 2 095 € | 314 € | 2 390 € | 359 € |
| De 12 000 à 14 000 € | 1 494 € | 224 € | 1 886 € | 283 € | 2 151 € | 323 € |
| De 10 000 à 11 999 € | 1 328 € | 199 € | 1 676 € | 251 € | 1 912 € | 287 € |
| De 8 000 à 9 999 € | 1 162 € | 174 € | 1 467 € | 220 € | 1 673 € | 251 € |
| De 6 000 à 7 999 € | 996 € | 149 € | 1 257 € | 189 € | 1 434 € | 215 € |
| De 4 500 à 5 999 € | 830 € | 125 € | 1 048 € | 157 € | 1 195 € | 179 € |
| De 3 000 à 4 499 € | 664 € | 100 € | 838 € | 126 € | 838 € | 126 € |
| Moins de 3 000 € | 498 € | 75 € | 629 € | 94 € | 717 € | 108 € |

 **Un quotient familial sera appliqué sur la base du Revenu Fiscal de Référence (25) basé sur le dernier avis d'imposition divisé par le nombre de personnes rattachées au foyer fiscal.**

CIRCUIT EN ALBANIE DU 8 AU 15 JUIN 2026

8 jours / 7 nuits



L'Albanie se situe en Europe du Sud, dans la partie occidentale de la péninsule des Balkans (face au talon de la botte italienne, bordée par la mer Adriatique en son nord et la mer Ionienne en son sud).

Etendue sur 28 748 km², ses paysages sont principalement montagneux, ponctués de plaines et près d'un tiers de son territoire est couvert de forêts. 100 kms de bord de mer intact et aux eaux azurées. L'Albanie est le joyau le mieux caché de l'Adriatique. En parcourant ce pays aujourd'hui, on comprend aisément que le secret le mieux gardé d'Europe se dévoile peu à peu au plus grand nombre.

Venez découvrir son patrimoine riche et varié : Butrint la cité antique, Berat la merveille ottomane, Gjirokastra, la fascinante ville de pierre, mais aussi des citadelles perchées, des mosquées et des églises bâties côte à côte.

Avant que les photos des belles plages ioniennes n'envahissent les catalogues, venez goûter au plaisir de vous sentir presque seul sur un rivage méditerranéen.

AU PROGRAMME :

TIRANA > DÛRRES > SHKODER > KRUIJA > DURRËS > VLORA > RIVIERA ALBANAISE > SARANDA > BUTRINT > KSAMIL > SARANDA > BERAT > DÛRRES > TIRANA

JOUR 1 : PARIS > TIRANA > DÛRRES (± 100 km)

Rendez-vous des participants à l'aéroport d'Orly. Assistance aux formalités d'enregistrement. **Envol sur un vol direct Transavia à destination de Tirana.** Arrivée à l'aéroport de Tirana et accueil par votre guide francophone. Direction le centre de Tirana pour déjeuner et faire une première découverte de la capitale Albanaise. **Visite de Bunkart 1**, un bunker antinucléaire construit par le gouvernement communiste qui a ouvert ses portes au public. Un palais souterrain de cinq étages, avec 106 pièces et une salle de réunion, aujourd'hui transformé en centre historique et artistique. **Route vers la région de Durrës.** Installation dans votre premier hôtel 4* pour 3 nuits. **Dîner et nuit.**



JOUR 2 : DÛRRES > SHKODER > KRUIJA > DURRËS (± 260 km)

Petit-déjeuner, puis route vers Shkodra, une ville renommée dans l'histoire de l'Albanie depuis l'Antiquité puis la capitale de l'Illyrie. Pour les Vénitiens, Shkodra était un comptoir commercial très important. **Visite de la cathédrale catholique Saint-Étienne**, l'une des plus grandes des Balkans. **Visite de la forteresse de Rozafa.** Excursion en bateau sur le **lac Shkodra.** Déjeuner à Shkodra. Départ pour **Kruja**, une ville connue pour la citadelle de Skanderbeg. La visite au musée renvoie ses visiteurs au temps du Moyen Âge et les guide à travers les batailles de Skanderbeg pour protéger l'Albanie et l'Europe.

À quelques pas, vous pourrez flâner dans l'ancien bazar où vous aurez l'occasion d'acquérir quelques petits souvenirs en mémoire de la dernière ville qui résistera à l'invasion turque. **Un court arrêt à 'Qeleshpunues'**, la famille propriétaire de cette boutique est connue pour préparer des chapeaux traditionnels albanais depuis des générations. Vous visiterez la boutique où vous pourrez participer au processus de fabrication de chapeaux artisanaux traditionnels appelés « qeleshe ».

Retour à Durrës. Dîner et nuit à l'hôtel.

JOUR 3 : DURRËS (± 90 km)

Petit-déjeuner, puis départ pour la ville de Durrës, la deuxième plus grande ville d'Albanie. Son patrimoine historique et culturel remonte à l'Antiquité. Au carrefour de l'Europe, cette ville a connu pas moins de trente-trois dominations étrangères en neuf siècles. Vous visiterez son amphithéâtre romain, qui était autrefois l'un des plus grands des Balkans. Ses tribunes pouvaient accueillir plus de 15 000 spectateurs. **Dégustation de Raki au Skanderbeg Konjak à Durres.** Déjeuner en cours de route. Continuation en direction de **Tirana** pour découvrir le

LES VOYAGES DE L'ÂGE D'OR



centre-ville et la place principale « Skanderbeg ». Cette place est très importante car à travers les différents styles de construction des bâtiments qui l'entourent, nous en apprendrons davantage sur l'histoire de l'Albanie. Visite de la mosquée « Et 'Hem Bey » considérée comme une perle de la foi musulmane. Pour compléter les visites des lieux de culte, véritable exemple de l'harmonie religieuse qui règne en Albanie, vous visiterez une cathédrale catholique et une cathédrale orthodoxe. Visite du Musée archéologique national. Vous visiterez le quartier des Block, autrefois entièrement réservé à la

Nomenclatura locale, aujourd'hui l'un des quartiers les plus à la mode de Tirana. **Retour à Durrës. Dîner et nuit à l'hôtel.**

JOUR 4 : DÛRRES > VLORA > RIVIERA ALBANAISE > SARANDA (± 250 km)

Petit-déjeuner, puis départ en direction de la ville de Vlora. Ce n'est pas seulement l'un des principaux ports, c'est aussi un lieu historiquement important en raison de l'Assemblée qui s'y est tenue en 1912 pour proclamer l'indépendance et installer le premier gouvernement national dirigé par Ismaïl Qemali. Visite de la ville de Vlora. Départ pour le Parc National de Llogara, paradis pour les amateurs de panoramas.

Le parc national de Llogara se trouve entre 470 m et 2018 m au-dessus du niveau de la mer. En atteignant les 1017 m d'altitude, il dévoile une vue splendide sur la mer Ionienne et quelques îles au large de la Riviera albanaise.

Une fois arrivés, vous vous arrêterez et dégusterez le fameux yaourt au miel. Déjeuner à Llogara dans le parc. Nous continuerons sur la route qui serpente à travers les petits villages typiques de cette région et offre une vue magnifique sur la mer Ionienne. Arrivée à Saranda et installation dans votre deuxième hôtel 4* pour 4 nuits. Dîner et nuit à l'hôtel.

JOUR 5 : SARANDA > L'ŒIL BLEU > GIROKASTRA > SARANDA (± 110 km)

Petit-déjeuner, puis route vers Gjirokastra, « la ville de pierre ». En chemin, petit arrêt pour visiter l'Œil Bleu, une belle source naturelle (4 km à pied/aller-retour). Déjeuner en ville. Dans l'après-midi, visite de Gjirokastra, un site classé au patrimoine mondial de l'UNESCO en 2005. Cette ville regorge de quartiers typiques et de terrasses ombragées, mais elle abrite surtout le musée ethnographique et sa citadelle que nous visiterons, témoins d'une grande partie de l'histoire albanaise. Gjirokastra a réussi à préserver son architecture pittoresque typique des vieilles maisons albanaises. Retour à Saranda. Dîner et nuit à l'hôtel.

JOUR 6 : SARANDA > BUTRINT > KSAMIL > SARANDA (± 35 km)

Petit-déjeuner et départ pour la ville de Butrint. Le site archéologique de Butrint est classé au patrimoine mondial de l'UNESCO depuis 1992 et offre une ancienne ville à ciel ouvert avec plusieurs siècles d'occupation humaine. Déjeuner pendant l'excursion.

Direction Ksamil et ses plages dignes de Bora Bora (possibilité de se baigner). Après-midi découverte de Saranda et du château de Lekursi avec ses petites fresques et sa vue imprenable sur Corfou. **Dîner au château avec une soirée musicale avec des chants iso-polyphoniques (UNESCO).** Retour à Saranda. **Nuit à l'hôtel.**

JOUR 7 : SARANDA > BERAT > DÛRRES (± 290 km)

Petit-déjeuner puis départ pour Berat, « ville aux mille et une fenêtres », deuxième ville classée par l'UNESCO en Albanie pour son architecture typique. Une ville avec 2500 ans d'histoire. C'est aussi un lieu où chrétiens et musulmans vivaient ensemble dans une paix relative, avec des églises et des mosquées partageant le même espace.



Découverte de la forteresse, qui, du haut de sa colline, offre un panorama exceptionnel sur les alentours de la ville. **Déjeuner dans un charmant restaurant familial à l'intérieur du château.** Visite des églises orthodoxes et du musée « Onufri », installé dans un monastère, qui propose des icônes de grande importance. À l'intérieur du château, nous nous arrêterons dans une maison traditionnelle qui fabrique du raki et des liqueurs de fruits de saison. Départ à Durres via Elbasan avec un arrêt pour prendre le thé ou le café. Arrivée à Durres. Dîner d'adieu dans une taverne typique. **Nuit à l'hôtel.**

JOUR 8 : DÛRRES > TIRANA > PARIS

Petit-déjeuner, et selon les horaires de vol, transfert vers l'aéroport de Tirana. Envol sur vol direct Transavia à destination d'Orly.

INFOS PRATIQUES :

Transport : Vols réguliers Transavia : Paris > Tirana > Paris.

Durée du vol : environ 2h45

Formalités : Passeport ou carte nationale d'identité en cours de validité, et valable 3 mois après la date de retour.

Les ressortissants hors Union Européenne sont priés de consulter leur ambassade ou leur consulat.

Climat : Le climat en Albanie est de type méditerranéen. Mai et juin sont des mois très

agréables pour visiter. En été, les journées sont très chaudes.

Décalage horaire : + 1h.

Langues : L'Albanais. L'anglais est parlé couramment.

Prestations non incluses : Les extras, les dépenses personnelles, ainsi que les pourboires aux guides et aux chauffeurs. Le supplément chambre individuelle (sous réserve de disponibilité) : + 310 €

SÉJOUR BALNÉAIRE EN CRÈTE DU 10 AU 24 SEPTEMBRE 2026

15 jours / 14 nuits



On se laisse aisément séduire par la Crète, nimbée du mystère des grandeurs minoennes, sauvage mais accueillante, jalousement fidèle à ses traditions et fière de son passé, où sa luminosité, qui change au fil du jour, réhausse encore la beauté des paysages.

HOTEL CLUB CACTUS BEACH 4*

Vous séjournerez dans un superbe hôtel 4*, à 600 mètres du centre de Stalis.

Le Cactus Beach étire ses jolis bâtiments à l'architecture crétoise en pierre de taille, avec ses patios fleuris, ses pergolas en bois recouvertes de fleurs, ses bougainvilliers qui tombent en cascade le long des murs, avec ses courettes et ses espaces ombragés, cet hôtel inspire calme et détente.

Un hôtel de très bonne qualité, tant au niveau de l'accueil, du logement, de la variété et la présentation des buffets que de la qualité des animations proposées. Les chambres sont disséminées dans un **parc aux essences méditerranéennes**, l'ensemble se compose de petits bâtiments de deux ou trois étages disposant soit de **terrasses** ou **balcons** avec **vue sur une des trois piscines** ou sur les **superbes jardins**. La formule « *All Inclusive* » sera particulièrement appréciée, les petits « extras » des vacances seront ainsi limités aux achats de souvenirs et aux **excursions pour découvrir l'île**.

L'hôtel Cactus Beach bénéficie d'une situation centrale sur l'île, et un **service de navette de bus dessert toutes les villes et lieux touristiques** pour des sommes très raisonnables.

CHAMBRES

384 chambres dont (110 situées en rez-de-jardin pavillonnaire avec terrasses meublées), bien insonorisées, équipées d'une **salle de bain avec douche ou baignoire, sèche-cheveux, ligne téléphonique directe, télévision écran plat satellite, réfrigérateur, climatisation individuelle, balcon ou terrasse, et coffre-fort** (payant). Les chambres sont spacieuses, lumineuses et confortables, et décorées dans des tons pastel, avec des éléments en bois, elles offrent un espace propice à la détente.

RESTAURATION

En formule « tout compris »

Un restaurant principal où se prennent l'ensemble des trois repas : **Petit-déjeuner américain en buffet, déjeuner en vastes buffets, dîner en buffets avec points grillades poissons et viandes.** Buffets variés et des thèmes abordés chaque jour à travers les plats présentés. Point grillades, barbecue. Cooking pâtes.

Deux restaurants à la carte et sur réservation : taverne grecque et trattoria italienne (réservation offerte sur les deux restaurants une fois durant votre séjour). Ainsi que **plusieurs bars et snack-bars** pour prendre vos rafraichissements à volonté.



ÉQUIPEMENTS / ACTIVITES

Réception, salons, salle de télévision, amphithéâtre à l'extérieur, magasin de souvenirs.

Trois piscines d'eau douce avec transats et parasols gratuits. La **plage située à 5 minutes** (petite route peu passagère à traverser), où vous pourrez vous adonner à la baignade et aux sports nautiques. **Transats et parasols payants sur la plage.**

Infrastructures sportives gratuites : ping-pong, pétanque, fléchettes, jeux d'échecs géant.

Payant : tennis, billard, spa et centre de remise en forme, sports nautiques sur la plage.

Animations adultes : Le personnel expérimenté et polyglotte de l'équipe d'animation du Cactus Beach vous propose divertissements et activités pendant la journée ainsi que le soir. Activités diverses telles que volley-ball, aquagym, football, cours de fitness, water-polo, jeux, karaoké, activités nautiques, vous attendent six jours par semaine pour les personnes de tous âges. Spectacles de danse, soirées de comédie et d'autres activités amusantes sont organisées au bar principal ou à l'amphithéâtre. Promenades dans les environs proches de l'hôtel, fêtes sur la plage etc...

Marché crétois : Au Cactus Beach un marché crétois est organisé une fois par semaine. Des stands, avec une grande variété de produits locaux sont proposés pour tous les clients de l'hôtel. Les clients sont invités à se promener parmi les stands sur les sentiers de pierre : dégustation de produits locaux et diverses activités y sont proposées. Miel local, raki, autres boissons crétoises et délicieuses pâtisseries locales ajoutent une saveur crétoise aux voyageurs résidant à l'hôtel.

LES VOYAGES DE L'ÂGE D'OR



WIFI gratuit dans tout l'hôtel. Possibilité de locations de voiture, bus réguliers (payants pour Héraklion). Nombreuses tavernes et magasins à proximité immédiate de l'hôtel.

AU PROGRAMME :

JOUR 1 : LE PLESSIS-ROBINSON > HERAKLION

Rendez-vous à l'aéroport d'Orly, accueil par notre représentant et assistance aux formalités d'enregistrement.

Envol sur vol direct de la compagnie Transavia à destination d'Héraklion. Arrivée en Crète, à l'aéroport d'Héraklion, où vous serez accueillis par notre représentant. Transfert jusqu'à l'hôtel Cactus Beach 4*, situé à 40 minutes environ. Installation dans vos chambres. Selon l'heure d'arrivée, pot de « bienvenue » et présentation de votre séjour. Dîner, soirée et nuit à l'hôtel.

JOUR 2 À 14 : CLUB CACTUS BEACH À STALIS

Profitez des journées à l'hôtel pour participer aux nombreuses animations proposées, farnienter au bord de la piscine ou à la plage... ou découvrez la Crète en vous inscrivant à des excursions facultatives.

JOUR 15 : HERAKLION > PARIS

Après le petit-déjeuner, matinée libre, dernier déjeuner à l'hôtel, (stockage des bagages en conciergerie à partir de 13h), et transfert jusqu'à l'aéroport d'Héraklion dans l'après-midi. Assistance aux formalités d'enregistrement, puis envol à destination de Paris Orly.

Arrivée en soirée.

INFOS PRATIQUES :

Transport : Vols directs Transavia : Paris > Héraklion > Paris

Durée du vol : environ 3h30

Formalités : Passeport ou Carte Nationale d'Identité en cours de validité.

Les ressortissants hors Union Européenne sont priés de consulter leur ambassade ou leur consulat.

Climat : L'île est assez venteuse, surtout la côte sud. Il fait donc souvent un peu moins chaud qu'en Grèce continentale.

La Crète jouit d'un climat méditerranéen.

Le printemps et l'automne sont des saisons douces et agréables tandis que l'été est très chaud.

La température moyenne est de 28° en été.

Décalage horaire : + 1h.

Langues : La langue nationale est le grec. L'anglais est couramment pratiqué.

Prestations non incluses : les extras et dépenses personnelles.

Le supplément chambre individuelle (sous réserve de disponibilité) : + 850 €

Les excursions facultatives au départ du Club.

CIRCUIT AU CAMBODGE
DU 17 AU 28 NOVEMBRE 2026

12 jours / 11 nuits



AU PROGRAMME :

PHNOM PENH > KAMPONG CHAM > KRATIE > ÎLE DE KOH TRONG > VILLAGE DE KAMPI > CHHLONG > KAMPONG CHAM > PHNOM PENH > OUDONG > BATTAMBANG > TONLE SAP > SIEM REAP

JOUR 1 : PARIS > PHNOM PENH

Rendez-vous des participants à l'aéroport de Paris Roissy-Charles-de-Gaulle. Assistance aux formalités d'enregistrement, puis envol à destination de Phnom Penh, via Singapour, par vols réguliers Singapore Airlines. Repas, services et nuit à bord.

JOUR 2 : PHNOM PENH

Petit-déjeuner à bord. Arrivée à Phnom Penh. Service VIP Express pour l'obtention du visa et du passage des formalités. Accueil par votre guide local francophone. Une gourde sera remise à chaque participant à leur arrivée. L'eau minérale sera à disposition pendant les visites et excursions. Phnom Penh, capitale du Cambodge, a longtemps été considérée comme le joyau des capitales de l'Orient. Départ pour la visite du Palais Royal et de la Pagode d'Argent.



Le palais royal de Phnom Penh est constitué de jardins, de palais et de pagodes aux toits dorés ponctués de flèches effilées. Le visiter est l'occasion d'une très agréable déambulation dans ce complexe divisé en trois par des enceintes que vous pouvez tour à tour admirer.

Départ pour la **découverte de la ville en cyclo-pousse** qui vous donnera une perspective différente des rues animées ainsi que les curiosités de la ville. Vous découvrirez le **Vat Phnom**, la **Bibliothèque nationale**, l'**hôtel Le Royal**, la **gare**, le **marché central**, la **colline artificielle de Madame Penh**

et le **Monument de l'Indépendance**. Déjeuner en cours de visites.

Installation dans vos chambres. **Dîner au restaurant "Banana Tree"** où vous pourrez déguster « le A-Mok », plat typique cambodgien, composé de poisson à la crème de noix de coco et citronnelle et préparé dans une feuille de bananier. **Retour à votre hôtel 4* pour la nuit.**

JOUR 3 : PHNOM PENH > KAMPONG CHAM > KRATIE

Petit-déjeuner à l'hôtel, puis départ pour la **visite de l'école de danse de Champey**. Champey est une école à but non lucratif offrant aux jeunes de Phnom Penh une formation gratuite aux arts traditionnels cambodgiens, notamment la danse, la musique, le dessin et la peinture. La mission de Champey est d'inciter les jeunes à préserver, protéger et promouvoir la culture de leur pays. Remise de votre don à l'école. Départ pour Kompong Cham.

Arrêt en cours de route pour la **découverte du marché du village de Skun**. Ce marché est réputé dans tout le pays pour sa spécialité culinaire, que les plus téméraires d'entre vous pourront goûter : les araignées rôties ou frites ! Arrêt pour la **découverte de la Pagode de Wat Nokor Bachey**. Arrivée à **Kompong Cham** pour le déjeuner. **Départ pour Kratie.**

Arrêt en cours de route pour la **visite d'une plantation d'hévéas de Chup**. La plantation Chup a été créée en 1922 par des Français. Elle fut la plus grande plantation de caoutchouc du monde, dans les années 1960. Arrivée à **Kratie** en fin d'après-midi. Installation dans vos chambres. **Dîner de spécialités au restaurant**, puis nuit à **votre hôtel 3***.

JOUR 4 : KRATIE > KOH TRONG > KAMPI VILLAGE > KRATIE

Petit-déjeuner américain dans un restaurant, puis départ pour la **visite du temple de Wat Roka Kandal**. Cette charmante pagode restaurée sur les bords du Mékong compte parmi les plus anciennes encore debout au Cambodge. Embarquement à bord d'un ferry à destination de l'île de Koh Trong. Arrivée et **découverte à vélo de l'île** (pour ceux qui



ne le souhaitent pas, ils pourront faire le tour en charrette à cheval ou en tuk-tuk). Les activités sont gérées par une association qui répartie les bénéfices aux habitants de l'île. Vous découvrirez le mode de vie des habitants sur cette partie du Mékong.

Arrêt en cours de visite pour déguster le pamplemousse qui est produit sur l'île. Afin de soutenir les communautés locales tout en menant une action en faveur de l'environnement, nous avons décidé de participer à hauteur de 5\$ par voyageur à la reforestation de l'île. Vous contribuerez à améliorer le quotidien des habitants en plantant vous-mêmes votre propre arbre sur l'île de Koh Trong. **Déjeuner dans une Guest House**, puis retour en bateau à Kratie. Départ pour la **visite de la pagode Vat Sosor Mouy Rouy**, le temple aux cent colonnes. Vous goûterez le « Nem », confectionné à base de poisson cru épicé et enveloppé dans de petits morceaux de feuilles de bananier et le Krolane, plat préparé à base de riz gluant et de coco râpé puis cuit dans des tubes de bambou. Départ pour le village de Kampi. Arrivée au village et départ pour une croisière à la **découverte des dauphins de l'Irrawady**. Retour à Kratie. **Dîner, puis nuit à votre hôtel 3***.

JOUR 5 : KRATIE > KOH TRONG > KAMPI VILLAGE > KRATIE

Petit-déjeuner américain dans un restaurant, puis départ pour la découverte du village colonial français de **Chhlong** et de son marché. Ce village compte encore de nombreuses maisons traditionnelles khmères en bois ainsi que quelques vestiges coloniaux. Aujourd'hui, loin de sa splendeur passée, cette bourgade invite à une balade paisible le long du fleuve ou dans son vieux marché. Continuation vers **Kampong Cham**.



LES VOYAGES DE L'ÂGE D'OR

Arrêt en cours de route pour la **découverte d'une plantation de poivriers**. Arrivée à Kampong Cham. **Déjeuner de spécialités au « Smile Restaurant »** géré par une ONG. Il a permis, depuis sa création en 2009, à de nombreux orphelins d'apprendre un métier tout en leur offrant un lieu de vie sécurisant. **Tour de ville de Kampong Cham**. Avant d'arriver à **Phnom Penh**, embarquement à bord d'un bateau pour rejoindre l'**île de la Soie**.

Découverte de l'île et des artisans locaux. Cette île doit son surnom d'île de la soie aux nombreux tisserands qui, sous les pilotis de leurs maisons en bois, travaillent au tissage de la soie. Une promenade à pied autour de l'île permet de prendre toute la mesure du travail de la soie. Embarquement à bord d'un bateau de croisière. **Vous naviguerez sur le Mékong pour rejoindre Phnom Penh**. Vous pourrez assister au coucher du soleil sur le Mékong ! Arrivée à Phnom Penh. **Dîner dans un restaurant au bord du Mékong**. Installation dans vos chambres et nuit à votre hôtel 4*.



JOUR 6 : PHNOM PENH > OUDONG > BATTAMBANG

Petit-déjeuner à votre hôtel, puis **départ pour Oudong**. Oudong est une ville pleine de couleur et qui vous fera rêver. Elle fut la capitale du Cambodge pendant près de 250 ans avant que celle-ci soit transférée à Phnom Penh en 1866. Arrivée et visite des monuments emblématiques d'Oudong. Balade à travers les étals pour la **découverte du marché**. Vous aurez l'occasion de goûter le crabe grillé. **Déjeuner au restaurant**, puis départ pour Battambang.



Arrêt dans des villages pour observer la préparation des galettes de riz et la culture des champignons. Arrêt en cours de route pour la découverte de la pagode de Kompong Tralach.

Arrivée en fin d'après-midi à Battambang. Installation dans vos chambres. Dîner au restaurant panoramique de l'hôtel, puis nuit à votre hôtel 4*.

JOUR 7 : BATTAMBANG

Petit-déjeuner à votre hôtel, puis départ pour une balade sur le « Bamboo Train » pour découvrir de superbes rizières et des villages pittoresques de campagne. Retour à Battambang dans la matinée pour la découverte du marché « Psar Market ». Avant le déjeuner vous participerez à un cours de cuisine. Déjeuner de spécialités, puis départ pour un tour de ville en tuk-tuk. Départ pour la colline de Phnom Sampeau. Vous accéderez à bord de vos 4X4 au sommet de la colline.



Le Phnom Sampeau est l'une de deux collines emblématiques de Battambang. Elle est surmontée par un temple du même nom. Ici, ce sont 700 marches qui vous attendent ! Mais le jeu en vaut la chandelle, car Phnom Sampeau abrite plusieurs points d'intérêts. Tout d'abord le temple, dont la forme a donné son nom au lieu (Sampeau signifiant « navire »), mais aussi un stupa doré, lieu de pèlerinage, ainsi que de nombreuses statues de guerriers angkorien.

Descente en 4X4 de la colline. Les plus courageux pourront descendre à pied. En attendant l'envol des chauves-souris, nous vous avons réservé une place où vous pourrez déguster une noix de coco ! À partir de 18h, vous assisterez à l'envol des chauves-souris. Des milliers et des milliers de spécimens sortent d'une cavité de la colline pour chercher à manger. Dîner au "Rose White restaurant", puis retour à votre hôtel 4* pour la nuit.

JOUR 8 : BATTAMBANG > SIEM REAP > TONLE SAP > SIEM REAP

Petit-déjeuner matinal à votre hôtel, puis départ pour Siem Reap. Arrivée dans la matinée. Visite du musée national d'Angkor. Il retrace toute l'histoire de la civilisation khmère et son patrimoine culturel dans huit galeries. Il regorge d'objets précieux, témoins de la richesse de l'art local. Vous visiterez le 2^e étage qui vous donnera les clefs pour mieux appréhender les richesses du site d'Angkor. Déjeuner au restaurant, puis départ pour le lac Tonle Sap.



LES VOYAGES DE L'ÂGE D'OR

Arrivée au bord du lac Tonle Sap, puis départ pour une balade en bateau privé à la découverte de la vie locale autour du lac Tonle Sap et du village de Kompong Pluk. Promenade à travers les passerelles du village de pêcheurs juché sur d'immenses pilotis et transfert en petites barques pour découvrir la forêt engloutie. Retour à Siem Reap. Installation dans vos chambres. **Dîner accompagné d'un spectacle de danses traditionnelles khmères**, puis retour à l'hôtel 4* pour la nuit.

JOUR 9 : SIEM REAP > PARC NATIONAL DE PHNOM KULEN > BANTEAY SREI > BANTEAY SAMRE > SIEM REAP

Petit-déjeuner à votre hôtel, puis passage par le Centre officiel des billets pour obtenir votre pass aux **temples d'Angkor**. Départ pour la découverte du **Parc National de Kulen « La Montagne Sacrée »**. Pour sa beauté naturelle et son histoire, ce parc à la végétation luxuriante fait partie de ces excursions hors des sentiers battus. Vous pourrez vous baigner dans une des nombreuses chutes d'eau. Départ pour le site de **Banteay Srei**. **Déjeuner de spécialités dans un restaurant local**, puis départ pour la visite des sites de **Banteay Srei et Banteay Samre**.

Banteay Srei est connu comme le « temple dame » ou le « temple rose ». C'est un temple hindou du XX^e siècle dédié à Shiva. Banteay Samre est surnommé « l'Angkor Vat miniature ». Retour à Siem Reap. Temps libre pour la détente au bord de la piscine ou pour faire des achats. Le soir, vous assisterez au spectacle de cirque d'enfants. Il comprend un éventail de disciplines, dont l'acrobatie, la jonglerie, le travail aérien, les clowns, le funambulisme et l'aqua-balance, étudiants de l'école d'arts ONG Phare Ponleu



Selpak. L'ONG offre aux jeunes défavorisés un moyen de sortir de la pauvreté. Dîner de fondue cambodgienne dans un restaurant avec musique live du quartier français le plus animé de la ville. Retour à votre hôtel 4* pour la nuit.

JOUR 10 : SIEM REAP

Petit-déjeuner à l'hôtel, puis départ pour une journée consacrée à la **visite d'Angkor en tuk-tuk**. Visite de la **cité d'Angkor Thom**. **Déjeuner de grillades** dans un restaurant local suivi d'une **dégustation de gâteaux de palmier**. Visite du **Ta Prohm**. Visite d'**Angkor Vat**, le plus grand, le mieux conservé et, sans conteste, le plus saisissant des monuments d'Angkor.



Retour à votre hôtel pour la détente, faire des achats ou profiter de la piscine de l'hôtel. En fin de journée, vous profiterez d'un **apéritif au bord de la piscine de l'hôtel**. **Dîner de spécialités « Chanrey Tree »** l'un des meilleurs restaurant de Siem Reap. Retour à votre hôtel 4* pour la nuit.

JOUR 11 : SIEM REAP > PARIS

Petit-déjeuner à votre hôtel. **Matinée libre** pour la détente ou pour faire des achats. **Déjeuner au restaurant**, puis transfert à l'aéroport. Assistance aux formalités d'enregistrement. Envol à destination de Paris, via Singapour, par vols réguliers Singapore Airlines. **Repas, services et nuit à bord**.

JOUR 12 : PARIS

Petit déjeuner à bord. Arrivée à Paris avec de merveilleux souvenirs.

INFOS PRATIQUES :

Transport : Singapore Airlines, sur vols réguliers.

Paris > Singapour > Phnom Penh
Siem Reap > Singapour > Paris

Formalités : passeport en cours de validité et valable 6 mois après la date de retour prévue.

Les ressortissants hors Union Européenne sont priés de consulter leur ambassade ou leur consulat. Les frais de visa cambodgien avec service VIP à l'aéroport sont pris en charge par l'agence organisatrice.

Climat : comme tout pays tropical digne de ce nom, le Cambodge connaît deux saisons : la période d'hiver (novembre à mars) et la mousson d'été (mai à octobre). La première est relativement sèche (avec une température autour de 25 à 30 °C) ; la seconde est très chaude (jusqu'à 35 °C) et surtout très humide (pluies violentes mais courtes, en fin de journée,

et pas mal d'inondations). Avril et mai sont 2 mois particulièrement étouffants.

En résumé, il fait chaud toute l'année ! Mais la chaleur est plus facilement supportable en hiver, moment où les pluies sont très rares. La meilleure période pour partir est donc de novembre à mars.

Décalage horaire : le Cambodge est à GMT +7, c'est à dire : en hiver, il y a 6 heures de décalage, quand il est 12h à Paris, il est 18h à Phnom Penh.

En été, il y a 5 heures de décalage, quand il est 12h à Paris, il est 17h à Phnom Penh.

Langue : le khmer (famille austro-asiatique). 85% des Cambodgiens parlent khmer (langue non tonale, ce qui est rare dans la région ; écrite avec un alphabet dérivé de l'écriture pallava d'Inde du sud).

Les langues minoritaires les plus importantes sont le vietnamien, le cham et le chinois.

Le français est la langue étrangère la plus

répandue (15% de locuteurs), suivie par l'anglais (5% de locuteurs).

Santé : aucune vaccination n'est obligatoire pour les voyageurs en provenance d'Europe.

Quelques conseils :

- être à jour pour les vaccinations « universelles », encore plus utiles là-bas : diphtérie, tétanos, polio, coqueluche, hépatite B ;
- vaccin contre l'hépatite A : absolument indispensable.
- vaccin contre la typhoïde : indispensable, sauf peut-être pour un très court séjour dans la capitale.

Monnaie : la monnaie nationale est le riel, dont l'abréviation « r » est accolée au montant. Le dollar US est d'usage courant : change avantageux, paiements directs possibles et distributeurs automatiques (en dollars).

Ayez des dollars.

On peut, bien entendu, changer sur place des euros en riels. Seul un nombre limité d'hôtels, de restaurants ou de boutiques haut de gamme accepte les règlements par cartes bancaires. Certaines villes (comme Kep, par exemple) n'ont ni agences bancaires, ni distributeurs, ni bureaux de change (les hôtels de standing acceptent toutefois les règlements par carte bancaire). Ayez des espèces.

Électricité : 220 volts (parfois 110) ; prises de type européen standard (parfois de type britannique).

Mieux vaut prévoir un adaptateur « universel » et une lampe de poche.

Prestations non incluses : les extras et les dépenses personnelles, ainsi que les pourboires aux guides et au chauffeur.

Le supplément chambre individuelle (sous réserve de disponibilité) : + 240 €



COUPON À DÉPOSER AU CLUB :
« Les voyages de l'Âge d'Or » - Le Club
Hôtel de Ville

CIRCUIT EN ALBANIE DU 8 AU 15 JUIN 2026

92351 Le Plessis-Robinson Cedex

M./Mme Nom : Prénom(s) :

Adresse :

..... Tél. :

À retourner avant samedi 27 décembre 2025

COUPON À DÉPOSER AU CLUB :
« Les voyages de l'Âge d'Or » - Le Club
Hôtel de Ville

SÉJOUR BALNÉAIRE EN CRÈTE DU 10 AU 24 SEPTEMBRE 2026

92351 Le Plessis-Robinson Cedex

M./Mme Nom : Prénom(s) :

Adresse :

..... Tél. :

À retourner avant samedi 27 décembre 2025

COUPON À DÉPOSER AU CLUB :
« Les voyages de l'Âge d'Or » - Le Club
Hôtel de Ville

CIRCUIT AU CAMBODGE DU 17 AU 28 NOVEMBRE 2026

92351 Le Plessis-Robinson Cedex

M./Mme Nom : Prénom(s) :

Adresse :

..... Tél. :

À retourner avant samedi 27 décembre 2025

LES ACTIVITÉS PONCTUELLES et LES ATELIERS du CLUB

MODALITÉS D'INSCRIPTIONS AUX ATELIERS ET ACTIVITÉS PONCTUELLES

Inscriptions au Club
(1, place Henri-Barbusse)

**à partir du lundi 29 septembre 2025, de 9h à 12h
et de 14h à 18h, puis uniquement de 14h à 18h,
les jours suivants.**

Aucune inscription ne sera prise avant cette date
et la priorité sera donnée aux Robinsonnais.

Attention : l'inscription à une activité doit
impérativement intervenir dans les 48h précédant
celle-ci (hors week-end). Pour les randonnées,
au plus tard, le jeudi précédant la prestation.

Aucune annulation ne pourra donner lieu à un
remboursement.

** Le tarif de participation aux activités est majoré
de 50% pour les participants « hors-commune ».*

LE CLUB

1, place Henri-Barbusse
92350 Le Plessis-Robinson

Tél. : 01 41 36 03 24

Le lundi
de 9h à 12h et de 14h à 18h.
Du mardi au vendredi
de 14h à 18h.

ART DE VIVRE

Nous vous proposons un atelier pour apprendre à vous détendre, gérer votre stress et à garder la forme par des moyens naturels.

Comment se déroule l'atelier ?

La relaxologue prodiguera des conseils pour apprendre à se détendre avec des exercices de relaxation, sophrologie et méditation pleine conscience.

Après quelques séances, vous pourrez les pratiquer par vous-même quotidiennement. Par la suite, elle abordera différents thèmes de l'alimentation à l'entretien de la maison, en passant par les cosmétiques. Le but est de balayer ce qui touche à notre quotidien de façon à le rendre toujours plus sain.

Intervenante : Christine Villard, sophrologue, relaxologue
Nombre de participants : 20 personnes
Durée : 2h30

Horaires : 14h30
Dates : les vendredis 10 octobre « spécial Semaine bleue » ; 7 et 21 novembre ; 5 décembre 2025
Participation : 8 €



GYMNASTIQUE SUR CHAISE

En mouvement et en musique...

Comment se déroule l'atelier ?

Cet atelier est idéal pour se remettre en mouvement ou s'entretenir par une méthode adaptée et ainsi pratiquer une activité physique modérée.

La séance s'accomplira en position verticale ou sur chaise

uniquement, sans passage au sol. Quelques exercices de renforcement musculaire, d'étirements de coordination et d'équilibre vous seront proposés et le tout... en musique.



Intervenante : Stéphanie Arrufat, éducatrice et coach sportive « sport santé »
Nombre de participants : 10 personnes
Durée : 1h

Horaire prévu : à 15h
Dates : les mardis 7 octobre « spécial Semaine bleue » et 18 novembre 2025
Participation : 8 €

ZUMBA « GOLD »

Totalement adaptée aux seniors, la zumba « gold » vous fait bouger, danser, voyager à travers le temps et les continents au son de musiques variées et festives (méréngué, flamenco, salsa, twist, soul, country...). La zumba « gold », développe votre capacité cardio-vasculaire, elle entretient la **mobilité**, stimule la **mémoire**, la **coordination** et l'**équilibre**. Aucun besoin de savoir danser pour participer au cours et vous amuser.



Intervenante : Stéphanie Arrufat, éducatrice et coach sportive « sport santé »

Nombre de participants : 10 personnes

Durée : 1h

Horaire : à 15h

Dates : les mardis 14 octobre ; 4 et 25 novembre 2025

Participation : 8 €

Une tenue décontractée et des chaussures adaptées sont conseillées durant les prestations.

Lors de l'inscription, un certificat médical d'aptitude à la zumba est obligatoire.

CONCOURS DE BELOTE

Comment se déroule l'atelier ?

Vous jouerez en équipe de deux avec un jeu de 32 cartes. Un nombre de quatre participants est nécessaire pour constituer une table. Un bon **esprit d'équipe**, de **tolérance** et de **fair-play** s'avère **indispensable** afin de passer un bon moment et ainsi bluffer vos adversaires pour remporter la victoire.



Nombre de participants : 20 personnes

Horaire prévu : 14h30 précises

Dates : les jeudis 16 octobre et 13 novembre 2025

Participation : 8 €

Afin de constituer les tables, nous vous demanderons d'être présents 10 minutes avant le début de la compétition. La priorité sera donnée aux Robinsonnais.

ART FLORAL

Sous le signe de la nature et du plaisir, dans un format ludique, nous vous proposons aujourd'hui : « Quand l'art se décline avec des fleurs »

Venez créer votre propre composition à travers cet atelier. Celui-ci, vous offre l'opportunité de découvrir l'artiste qui sommeille en vous. Alors laissez parler votre imagination !

Vous repartirez avec votre création à exposer au domicile ou encore à offrir à vos proches.



Jeudi 9 octobre 2025 à 14h30 « spécial Semaine bleue » : durant 1h30, dans une ambiance conviviale et créative, venez réaliser une composition florale automnale dirigée par Laura Cassa, qui vous donnera des explications techniques personnalisées et conseils en botanique.

Intervenantes : Martine Chauvet
et Laura Cassa « spécial Semaine bleue »
Nombre de participants : 5 personnes
Durée : 2h et 1h30 « spécial Semaine bleue »

Horaire prévu : 14h30 à 16h30
Dates : les jeudis 9 octobre « spécial
Semaine bleue » ; 6 et 27 novembre 2025
Participation : 8 €

ARTS PLASTIQUES

Les Arts plastiques donnent forme aux pensées, aux émotions, aux actes et aux choses. Entre créativité et bienveillance, cet atelier doit permettre à chacun de révéler et développer son potentiel créatif et ainsi, favoriser son épanouissement personnel à travers l'apprentissage de différentes techniques.

Il mettra l'accent sur la spontanéité de vos émotions. Christine Mozian vous accompagnera et vous guidera afin que vous puissiez tirer de cette expérience un enseignement sur vous-même, sur vos préférences, vos dominantes et sur votre potentiel créatif.



Nombre de participants : 7 personnes
Durée : 2h45
Horaire prévu : 9h15 à 11h45

Dates : les lundis 6 octobre « spécial
Semaine bleue » ; 10 novembre
et 1^{er} décembre 2025
Participation : 8 €

YIN-YANG HARMONY

Cet atelier d'activité physique adapté et pensé pour les seniors dans une approche douce et holistique à l'aide de principes empruntés aux pratiques corporelles chinoises. Il vise à améliorer l'état physique général en travaillant le lien entre le corps, le souffle et l'esprit et stimuler votre équilibre et votre activité neuronale.



Intervenant : Julien, de l'association *Robinson-Arts-Martiaux Boxing-Club* RAMBC
Nombre de participants : 10 personnes
Durée : 1h

Horaire prévu : 16h15
Dates : les mardis 7 « spécial *Semaine bleue* » et 14 octobre ; 4, 18 et 25 novembre 2025
Participation : 8 €

DATES DES THÉS DANSANTS

Rendez-vous au Moulin Fidel (64, rue du Moulin Fidel)

Mardi 14 octobre 2025 de 14h à 18h
Orchestre : Patrick Anderson
Tarif : 17 € (15 € pour les adhérents PAL)
Inscription : du 6 au 10 octobre 2025

Judi 20 novembre 2025 de 20h à 1h
Orchestre : Didier Couturier
Tarif : 25 € (22 € pour les adhérents PAL)
Inscription : du 10 au 17 novembre 2025

Rendez-vous au Chalet de Noël au Jardin de Robinson

Mardi 9 décembre 2025 de 14h à 18h
Orchestre : Surprise
Tarif : 22€ (20€ pour les adhérents du PAL), places limitées à 50 personnes
Inscription : du 24 au 28 novembre 2025

Mardi 16 décembre 2025 de 14h à 18h
Orchestre : Surprise
Tarif : 22€ (20€ pour les adhérents du PAL), places limitées à 50 personnes
Inscription : du 24 au 28 novembre 2025



Bulletins d'inscriptions auprès de l'association Pleissis Arts et Loisirs
(18, rue du Capitaine Georges-Facq - Tél. : 01 40 83 10 70).



« La Semaine bleue »



Lancée en 1951, la "Semaine bleue" est la semaine nationale des personnes âgées et retraitées.

Elle a pour mission de valoriser la place des aînés et met en lumière leur contribution à la vie économique, sociale et culturelle de notre pays. Elle se déroule chaque année la première semaine d'octobre.

Vieillir : une force à partager ! « Les aînés nous avons besoin d'eux, ils ont besoin de nous » Les aînés s'inscrivant aujourd'hui dans la vie sociale de leur territoire, revendiquent que cela soit reconnu.

Durant la Semaine bleue et à cette occasion, le Club et divers lieux emblématiques dédiés aux seniors de la commune, vous propose de participer aux activités nombreuses et variées programmées : Sorties, événements, ateliers intergénérationnels, ateliers de bien-être et de développement personnel vous attendent.

| DATE | ÉVÉNEMENTS | HORAIRE | DURÉE | LIEU |
|--------------------------|--|---------|-------|-------------------------|
| lundi 6 octobre 2025 | Petit-déjeuner d'ouverture et de présentation de la Semaine bleue | 9h30 | 1h30 | Le Club |
| | Arts plastiques | 9h15 | 2h30 | Le Club |
| | Initiation multi-jeux de société | 14h | 2h | Maison des Part'âges |
| | Projection du film « <i>Et si on vivait tous ensemble</i> » suivi d'un temps d'échange et d'un goûter | 14h | 2h | Résidence Henri-Sellier |
| Mardi 7 octobre 2025 | Buffet Part'Âge | 12h | 1h30 | Le Club |
| | Gym sur chaise | 15h | 1h | Le Club |
| | Yin-Yang Harmonie | 16h15 | 1h | Le Club |
| | Méditation/respiration | 18h | 1h | Maison des Part'âges |
| | Projection du film documentaire « <i>Les esprits libres</i> », suivi d'un temps d'échange avec l'Association France Alzheimer Tarif : 6 € | 17h | 2h | Maison des Arts |
| mercredi 8 octobre 2025 | Atelier jeux et bijoux | 10h | 2h | Maison des Part'âges |
| | Atelier artistique : peindre le temps qui passe avec des enfants | 10h30 | 1h30 | CML Louis Pergaud |
| jeudi 9 octobre 2025 | Capsule temporelle : message aux générations futures | 10h | 2h | Le Club |
| | Atelier remue-méninges : le jeu des questions-réponses | 10h | 1h | Maison des Part'âges |
| | Happy-Visio (atelier/conférence) | 11h | 1h | Maison des Part'âges |
| | Karaoké | 14h | 1h30 | Maison des Part'âges |
| | Compositions et art floral | 14h30 | 1h30 | Le Club |
| Vendredi 10 octobre 2025 | Atelier mémoire et récits de vie | 10h | 2h | Le Club |
| | Art de vivre | 14h30 | 2h30 | Le Club |
| | Goûter de clôture et souvenirs | 17h | 1h | Le Club |

Exceptionnellement, durant cette Semaine bleue, les activités proposées par le Club vous seront ouvertes sans aucune contribution financière.

LA RÉSIDENCE PAULETTE-SPIESS

Vous propose de vous accueillir pour participer à ses activités :

- **Gym douce**, deux fois par semaine, le mardi à 10h30 et vendredi à 10h (durée : 1h).
- **Conférence Quizz**, une fois par mois.
- **Chant**, deux fois par mois, le mercredi à 15h (durée : 1h30).
- **Atelier mémoire**, une fois par mois.
- **Art floral**, une fois par mois, le vendredi à 15h.
- **Conférence prévention**, tous les deux mois.
- **Atelier bien être et réflexologie** : une fois par mois.
- **Sophrologie**, reprise en avril 2026, le lundi à 17h.



Les personnes intéressées seront invitées à contacter directement les résidences afin de connaître la périodicité des activités ou les dates des prestations ponctuelles, et de pouvoir s'y inscrire.

Résidence Paulette-Spiess - 23, rue Raye Tortue - Contact : 01 46 32 80 45

LA RÉSIDENCE HENRI-SELLIER

Vous propose de vous accueillir pour participer à ses activités :



- **Gymnastique douce**, le jeudi matin.
- **Soft volley**, en partenariat avec le PRVB : séance qui s'apparente à de la gym douce avec des exercices d'assouplissement, de motricité, d'équilibre et jeux de ballons de différents types, le jeudi après-midi.
- **Conférences**, « L'Uruguay » jeudi 11 septembre à 16h ; « La Birmanie » jeudi 20 novembre à 16h.
- **Film**, lundi 6 octobre **spécial Semaine bleue**, « *Et si on vivait tous ensemble* ».
- **Culture et jeu de mémoire**, mensuel.
- **Calligraphie**, vendredi 24 octobre et vendredi 28 novembre de 15h à 17h.

Ces activités sont ouvertes aux retraités « hors Résidence » sous réserve de places disponibles (une liste d'attente peut être établie).

**Inscription directement auprès de la Résidence Henri-Sellier
123, rue de Malabry - Contact : 01 46 61 11 99**



LE CLUB

1, place Henri-Barbusse
92350 Le Plessis-Robinson

Tél. : 01 41 36 03 27 / 24

Mail : club@plessis-robinson.com

Le lundi
de 9h à 12h
et de 14h à 18h.

Du mardi au vendredi
de 14h à 18h.

En dehors des heures d'ouverture, toute correspondance à destination du Club, sera à déposer dans la boîte aux lettres du Club ou au Centre Administratif Municipal - 3, place de la Mairie.

Les séniors étant souvent les victimes de la lâcheté et la ruse de certains agresseurs, la mairie du Plessis-Robinson vous propose quelques conseils pratiques pour vous protéger vous et votre logement.
N'hésitez pas à contacter votre Police municipale pour convenir d'un RDV :
01 46 01 44 33 / police.municipale@plessis-robinson.com »

Vous souhaitez nous faire part de vos suggestions ? N'hésitez pas :

M./Mme Nom :
Prénom :
Adresse :

Vos suggestions :
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

À renvoyer à l'adresse suivante :
Le Club - Hôtel de Ville - 92351 Le Plessis-Robinson Cedex.