

THAÏLANDE

Terre d'exotisme

 19 JOURS



Votre itinéraire de 19 jours

Du 23 janvier au 10 février 2026

Jour 1 | Montréal - Bangkok

Rencontre avec votre accompagnateur de l'équipe Traditours à l'aéroport de Montréal. Assistance aux formalités et envol à destination de Bangkok. Repas et nuit dans l'avion.



Jour 2 | Bangkok

En arrivant à Bangkok, nous serons accueillis par notre guide national qui nous fera découvrir la culture, l'histoire, la gastronomie ainsi que les plus beaux attraits de son pays. Accueil avec collier de fleurs de jasmin. Transfert, installation, souper et nuit à l'hôtel.



Jour 3 | Bangkok

Déjeuner et matinée libre. Nous débuterons notre journée avec une croisière mémorable sur le fleuve Chao Phraya, ainsi que sur les klongs (canaux) de l'ancienne capitale Thonburi. Dîner dans un restaurant-flottant. Puis, visite du saisissant temple de l'Aube (Wat Arun) de style Khmer. Retour, souper et nuit à l'hôtel.

★ À ne pas manquer

- Dîner dans un restaurant-flottant sur le fleuve Chao Phraya
- Croisière sur le fleuve et sur les *klongs*
- Visite du temple de l'Aube (Wat Arun)



Jour 4 | Bangkok

Déjeuner. En avant-midi, nous serons séduits par la splendeur majestueuse du Grand Palais, du temple mystérieux du Bouddha d'émeraude et du Wat Pho, abritant le plus grand bouddha couché, illustration de son accession au nirvana. Dîner au restaurant. En après-midi, nous visiterons le marché aux fleurs où les étals croulent sous des montagnes d'orchidées et de fleurs de souci : un régal pour les yeux! Retour à l'hôtel et temps libre. En soirée, souper-croisière sur le fleuve Chao Phraya afin de profiter de la ville illuminée. Retour et nuit à l'hôtel.

★ À ne pas manquer

- Visite du Grand Palais et du temple du Bouddha d'émeraude
- Visite du marché aux fleurs
- Souper-croisière sur le fleuve Chao Phraya



Jour 5 | Bangkok

Déjeuner. Départ pour la visite de la maison Jim Thompson. Ce musée inusité, constitué de six maisons thaïlandaises traditionnelles reconstruites en pleine ville, nous offre un véritable havre de paix au milieu de l'action urbaine. Dîner au restaurant. Ensuite, nous assisterons à un spectacle de danse Khon issu de la grande classe thaïlandaise présenter en l'honneur de sa majesté le roi Rama X au théâtre royal Sala Chalerkrung. Le khon, théâtre masqué et dansé en Thaïlande, est un art du spectacle qui associe des éléments musicaux, de gracieux mouvements de danse, d'interprétations vocales ainsi que des costumes étincelants. Cette danse dramatique masquée unique en Thaïlande, a été déclarée par l'UNESCO comme patrimoine culturel immatériel de l'humanité. Balade à pied dans la ville. Souper au restaurant. Retour et nuit à l'hôtel.

★ À ne pas manquer

- Visite de la maison Jim Thompson
- Spectacle de danse Khon issu de la grande classe thaïlandaise



Jour 6 | Damnoen Saduak - Kanchanaburi

Déjeuner. Départ pour la visite du marché flottant de Damnoen Saduak, le plus grand de la Thaïlande. Ici, nous embarquerons sur une pirogue; à la rame, notre guide nous fera faire le tour des marchés dans les différents canaux : une expérience pittoresque! Route en direction de Kanchanaburi. Visite du pont de la rivière Kwai. Dîner. Ensuite, c'est pour une courte distance que nous nous installerons dans le train de montagne de la rivière Kwai qui passera sur des viaducs en bois et offrira une vue spectaculaire sur la vallée. À présent, nous naviguerons en long-tail sur la rivière Kwai, seule façon de nous rendre à nos bungalows dans la jungle. Arrivée et installation à l'hôtel. Souper et nuit dans cet endroit dépaysant.

★ À ne pas manquer

- Excursion en pirogue pour la visite du marché flottant de Damnoen Saduak
- Visite du pont de la rivière Kwai
- Parcours dans le train de montagne de la rivière Kwai
- Navigation sur la rivière Kwai vers les bungalows dans la jungle



Jour 7 | Parc national d'Erawan - Kanchanaburi

Déjeuner. Départ pour une promenade dans le parc national d'Erawan. Celui-ci abrite les chutes d'Erawan qui s'étirent sur un peu plus de 2 km sur sept niveaux. L'eau y est abondante, d'une belle couleur turquoise et ce, dans une végétation luxuriante. Dîner. Poursuite par la visite du musée commémoratif de la construction du chemin de fer de Kanchanaburi. Il aura fallu 260 000 hommes de main asiatiques et 60 000 prisonniers de guerre de l'Alliance pour construire cette voie ferrée. Retour à l'hôtel en *long-tail* puis temps libre afin de profiter de ses installations et de la vue splendide sur la gorge de la rivière. Souper et nuit à l'hôtel.

★ À ne pas manquer

- Promenade dans le parc national d'Erawan
- Visite du musée commémoratif de la construction du chemin de fer de Kanchanaburi



Jour 8 | Kanchanaburi - Bang Pa In - Ayutthaya

Déjeuner. Route en direction d'Ayutthaya. En chemin, nous ferons un arrêt à Na Hia Chai, centre d'apprentissage du mode de vie et de l'esprit des agriculteurs thaïlandais, afin d'en apprendre davantage sur les traditions populaires et la riziculture. Nous participerons à la plantation dans la rizière et nous visiterons une ancienne maison de fermier ainsi qu'une grange à riz abritant du matériel agricole du passé. Dîner au restaurant. Puis, nous découvrirons le palais d'été royal de Bang Pa In. Autrefois utilisé par les rois de Thaïlande, il est situé au centre d'un petit lac et entouré de magnifiques jardins. Nous visiterons ensuite le temple Phanan Choeng. Transfert, installation, souper et nuit à l'hôtel.

★ À ne pas manquer

- Découverte de la culture du riz
- Visite du palais d'été royal de Bang Pa In
- Visite du temple de Phanan Choeng



Jour 9 | Ayutthaya - Korat

Déjeuner. Nous débuterons notre journée par la visite du parc historique d'Ayutthaya, inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO. Visite d'un marché local. Départ vers Thépatan et visite du Wat Thep Phithak Punnaram (temple du Bouddha blanc), niché dans les montagnes, d'où nous pourrions admirer le paysage et le début du plateau de la région de l'Isan. Dîner. Départ pour la visite du village de Dan Kwian. Reconnu au niveau national, ce village pittoresque se distingue par ses poteries artisanales. Continuation jusqu'à Korat. Installation, souper et nuit à l'hôtel.

★ À ne pas manquer

- Visite du parc historique d'Ayutthaya, inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO
- Visite d'un marché local à Ayutthaya
- Visite du temple du Bouddha blanc
- Visite du village de Dan Kwian qui se distingue par ses poteries artisanales



Jour 10 | Korat - Phimai - Khon Kaen

Déjeuner. Départ pour Ban Prasat où nous visiterons son site préhistorique. Des vestiges datant de plus de 3 000 ans y ont été retrouvés! Continuation vers Phimai et visite de la réplique du temple d'Angkor, merveille de l'architecture khmère. Poursuite en direction de la forêt de Sai Ngam où nous admirerons des arbres surprenants : les banians. Il s'agit d'une espèce voisine du figuier qui peut se développer en arbres géants pouvant parfois couvrir jusqu'à plusieurs hectares! Dîner. En après-midi, nous découvrirons la vie locale lors de la visite d'une vannerie. Puis, route jusqu'à Khon Kaen. Installation, souper et nuit à l'hôtel.

★ À ne pas manquer

- Visite du site préhistorique de Ban Prasat
- Les banians, arbres géants
- Visite d'une vannerie à Phimai



Jour 11 | Parc de Suan Hin Pha Ngam - Phu Rua

Après le déjeuner, départ pour le parc de Suan Hin Pha Ngam. Dîner. Randonnée le long des chemins montagneux afin de découvrir l'étonnant ensemble de pitons calcaires. Retour en véhicule à moteur inusité. Transfert à Phu Rua. Installation, souper et nuit à l'hôtel.

★ À ne pas manquer

- Randonnée dans le parc de Suan Hin Pha Ngam pour découvrir ses pitons calcaires

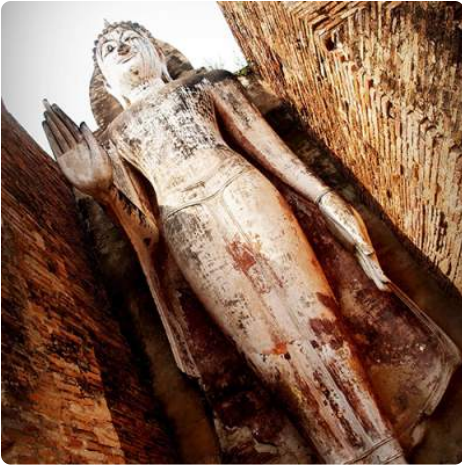


Jour 12 | Phu Rua - Parc national de Phu Rua - Phitsanulok

Déjeuner puis départ en matinée, en pick up (couvert), pour le parc national de Phu Rua, l'un des plus remarquables de Thaïlande. Il est prisé par les jeunes Thaïlandais pour son caractère romantique et la vue panoramique qui, depuis ce haut plateau, s'offre aux visiteurs. Découverte du site en pick up puis randonnée pédestre. Nous reprendrons ensuite la route pour aller visiter le magnifique temple en bois Wat Somdet Phu Ruea Ming Mueang. Poursuite vers Phitsanulok. Arrivée et dîner. Visite du musée des traditions populaires et de la fabrique des statues de Bouddha. Transfert et installation à l'hôtel. Promenade en cyclo-pousse pour visiter un marché local et assister au spectacle des «légumes volants». Les plus audacieux pourront goûter à une spécialité locale : les insectes grillés. Retour, souper et nuit à l'hôtel.

★ À ne pas manquer

- Excursion en pick up (couvert) et randonnée pédestre dans le parc national de Phu Rua
- Visite du temple Wat Somdet Phu Ruea Ming Mueang
- Visite du musée des traditions populaires à Phitsanulok
- Promenade en cyclo-pousse pour visiter un marché local et assister au spectacle des «légumes volants»
- Dégustation d'insectes grillés



Jour 13 | Sukhothai - Si Satchanalai - Chiang Rai

Après le déjeuner, départ pour Sukhothai où nous découvrirons son parc historique dont les vestiges ont été classés au patrimoine mondial de l'humanité. Ce magnifique site étant facilement accessible à vélo, c'est de cette façon que nous le visiterons. Nous prendrons la route pour Si Satchanalai afin de traverser, à pied, sa passerelle suspendue. Celle-ci nous permettra d'accéder à un petit village aux maisons de bois sur pilotis, où le tissage artisanal est la principale activité. Dîner dans un restaurant-jardin. Continuation jusqu'à Chiang Rai. Arrivée, installation, souper et nuit à l'hôtel.

★ À ne pas manquer

- Visite à vélo du parc historique de Sukhothai, inscrit au patrimoine mondial de l'humanité
- Traversée de la passerelle suspendue à Si Satchanalai
- Promenade dans le village aux maisons de bois sur pilotis
- Dîner dans un restaurant-jardin



Jour 14 | Chiang Rai - Mae Sai - Triangle d'or - Chiang Rai

Déjeuner. Ce matin, nous partirons pour une excursion en taxi-brousse à la rencontre des femmes Padaung aux longs cous. Route vers Mae Sai, ville située à l'extrême Nord de la Thaïlande. Nous nous rendrons à pied jusqu'à son pont, un des deux passages officiels entre le Myanmar et la Thaïlande. Dîner. Route jusqu'au célèbre Triangle d'or et visite du musée de l'opium de Sop Ruak. Retour à Chiang Rai, où nous aurons droit à un véritable massage thaïlandais d'une heure : relaxation et sensation garanties! Souper et nuit à l'hôtel.

★ À ne pas manquer

- Excursion en taxi-brousse pour rencontrer les femmes Padaung aux longs cous
- Visite du musée de l'opium de Sop Ruak
- Massage thaïlandais de 60 minutes



Jour 15 | Chiang Rai - Wiang Pa Pao - Chiang Mai

Déjeuner. Départ pour une croisière sur la rivière Kok en *long-tail* jusqu'à Mae Yao, avant de rencontrer la tribu Karen, isolée du reste du pays : des moments inoubliables! Nous traverserons ensuite de nombreux parcs nationaux et villages, pour nous rendre jusqu'au somptueux temple blanc que nous visiterons. Dîner avant de rejoindre Chiang Mai en empruntant une route montagneuse bordée de tecks. Arrivée et installation à l'hôtel. Temps libre afin de profiter des installations et souper. Sortie *by night* en tuk tuk afin de découvrir le marché de nuit. Retour et nuit à l'hôtel.

★ À ne pas manquer

- Croisière en *long-tail* sur la rivière Kok pour visiter la tribu Karen
- Visite du somptueux temple Blanc de Chiang Rai
- Sortie *by night* en tuk tuk pour découvrir le marché de nuit



Jour 16 | Chiang Mai

Déjeuner. Chiang Mai étant le principal centre d'artisanat du pays, nous visiterons ses quatre plus intéressants ateliers qui fabriquent de façon ancestrale les ombrelles, l'orfèvrerie, la laque et la soie. Aussi étonnantes qu'éducatives, ces découvertes sauront nous ravir! Dîner. Départ pour la visite du temple de Doi Suthep, le plus vénéré du Nord de la Thaïlande, sis sur un site privilégié qui culmine la ville de Chiang Mai et offre le plus beau panorama de la région. Retour à l'hôtel. Par la suite, nous nous rendrons à un cours de cuisine traditionnelle thaïe où nous aurons la chance d'apprendre à préparer des plats locaux, que nous dégusterons ensuite. Retour et nuit à l'hôtel.

★ À ne pas manquer

- Visite de quatre ateliers : les ombrelles, l'orfèvrerie, la laque et la soie
- Visite du temple de Doi Suthep
- Cours de cuisine traditionnelle thaïe



Jour 17 | Région de Chiang Mai - Bangkok (vol intérieur)

Déjeuner. Départ pour la découverte d'un sanctuaire d'éléphants. Situés dans des cadres naturels, les sanctuaires permettent aux éléphants de vivre dans la paix et le respect. Les employés et bénévoles du centre partageront avec nous tout leur savoir et leur amour pour ces animaux. Une activité éthique et inoubliable! Nous nous rendrons ensuite, dans la campagne de Chiang Mai pour visiter une ferme d'orchidées. Transfert à l'aéroport de Chiang Mai et vol intérieur vers Bangkok. Dîner et souper selon l'horaire du vol. Arrivée, transfert, installation et nuit à l'hôtel.

★ À ne pas manquer

- Découverte d'un sanctuaire d'éléphants
- Visite d'une ferme d'orchidées

Jour 18 | Bangkok - Montréal

Déjeuner. Temps libre afin d'explorer la ville à notre guise. Dîner selon l'horaire du vol. Transfert à l'aéroport de Bangkok, puis, vol de retour à destination de Montréal. Repas et nuit dans l'avion.

Jour 19 | Arrivée à Montréal

Prix

Prix par personne en occupation double	6380\$
Rabais paiement par chèque ou paiement bancaire si applicable	-185\$
Prix par personne	6195\$

Le supplément pour une chambre individuelle est de 1495\$. Sur demande, nous pouvons tenter de vous jumeler, sans supplément.

Inclusions et exclusions

Inclusions

- Les vols internationaux Montréal / Bangkok / Montréal
- Le vol intérieur Chiang Mai / Bangkok
- Les taxes internationales et nationales d'aéroports
- Le fonds d'indemnisation OPC
- Les taxes et services
- Un accompagnateur Traditours durant tout le séjour
- Les services d'un guide national parlant français durant le circuit
- Le service d'écouteurs individuels (à partir de 15 participants)
- À l'arrivée, collier de fleurs de jasmin et cocktail de bienvenue à l'hôtel
- Tous les transports et les transferts en autocar climatisé
- 16 nuitées en Thaïlande, dont : 14 nuitées en hôtels 4* & 2 nuitées dans un bungalow au cœur de la jungle
- Le port complet des valises, durant le séjour en Thaïlande
- Les repas tels que mentionnés au programme, dont :
 - un dîner dans un restaurant-flottant sur le fleuve Chao Phraya
 - un souper-croisière sur le fleuve Chao Phraya
 - un dîner dans un restaurant-jardin à Si Satchanalai
 - un cours de cuisine traditionnelle thaïe, que nous dégusterons pour le souper, à Chiang Mai
- Toutes les activités, visites, excursions et droits d'entrée mentionnés au programme, dont :

Bangkok

- Navigation sur le fleuve Chao Phraya et sur ses *klongs* (canaux)

- Visite du temple de l'Aube (Wat Arun), de style khmer
- Découverte du Grand Palais, du temple du Bouddha d'émeraude et du Wat Pho (temple du Bouddha couché)
- Visite du marché aux fleurs
- Visite de la maison Jim Thompson
- Spectacle de danse Khon

Kanchanaburi

- Visite du pont de la rivière Kwai
- Trajet en train sur la rivière Kwai offrant une vue spectaculaire sur la vallée
- Navigation en *long-tail* sur la rivière Kwai
- Visite du musée commémoratif de la construction du chemin de fer de Kanchanaburi

Bang Pa In

- Découverte du palais d'été royal, situé au centre d'un lac et entouré de magnifiques jardins

Ayutthaya

- Visite du temple Phanan Cheong

Thépatan

- Visite d'un marché local
- Visite du Wat Thep Phithak Punnaram (temple du Bouddha blanc)

Korat

- Visite du village de Dan Kwian
- Visite du site préhistorique de Ban Prasat

Phimai & ses environs

- Visite de la réplique du temple d'Angkor
- Découverte de la forêt de Sai Ngam et de ses banians
- Visite d'une vannerie

Phu Rua

- Découverte du site du parc national de Phu Rua en pick up puis en randonnée pédestre
- Visite du temple Wat Somdet Phu Ruea Ming Mueang

Phitsanulok

- Promenade en cyclo-pousse pour visiter un marché local et assister au spectacle des «légumes volants»
- Visite du musée des traditions populaires
- Visite de la fabrique des statues de Bouddha

Si Satchanalai

- Traversée à pied de la passerelle suspendue vers le village de maisons de bois sur pilotis

Chiang Raï & ses environs

- Excursion en taxi-brousse à la rencontre des femmes Padaung aux longs cous

- Découverte du pont reliant le Myanmar et la Thaïlande à Mae Sai, ville située à l'extrême Nord du pays
- Visite du musée de l'Opium de Sop Ruak, dans le célèbre Triangle d'or
- Croisière en *long-tail* sur la rivière Kok jusqu'à Tha Ton afin de rencontrer la tribu Karen, isolée du reste du pays

Chiang Maï & ses environs

- Sortie *by night* afin de découvrir le marché de nuit de Chiang Maï et promenade en tuk tuk
- Visite de 4 ateliers d'artisanat ancestral; les ombrelles, l'orfèvrerie, la laque et la soie
- Visite du temple Doi Suthep offrant un magnifique panorama sur la région
- Visite d'une ferme d'orchidée

Note : l'ordre des visites pourra être modifié en raison des impératifs locaux. L'intégralité du programme sera néanmoins respectée.

Exclusions

Les dépenses personnelles et les pourboires.

Les coups de coeur Voyages Traditours inclus:

- ♥ Visite en pirogue du plus grand marché flottant de la Thaïlande, Damnoen Saduak
- ♥ Découverte de la riziculture à Na Hia Chai, centre d'apprentissage du mode de vie et de l'esprit des agriculteurs thaïlandais
- ♥ Promenade dans le parc national d'Erawan, abritant des chutes dans une végétation luxuriante
- ♥ Visite du parc historique d'Ayutthaya, inscrit au patrimoine mondial de l'UNESCO
- ♥ Randonnée dans le parc de Suan Hin Pha Ngam afin de découvrir l'étonnant ensemble de pitons calcaires
- ♥ Découverte à vélo du parc historique de Sukhotaï, dont les vestiges sont classés au patrimoine mondial de l'humanité
- ♥ Un véritable massage thaïlandais d'une heure à Chiang Raï : relaxation et sensation garanties!
- ♥ Visite du somptueux temple blanc à Chiang Raï
- ♥ Rencontre inoubliable avec des éléphants dans un sanctuaire écoresponsable

VOTRE VOYAGE, VOTRE FORMULE



NOS CIRCUITS



Petits groupes

Explorez le monde dans l'ambiance conviviale d'un groupe de 20 voyageurs au maximum.



Traditours Flex

Profitez de moments de liberté pour explorer le pays visité à votre rythme.



Solos & Célibataires

Découvrez les plus beaux coins de la planète en étant entouré d'autres voyageurs solos.



Voyages organisés en ski et à vélo

Énergisez-vous grâce à notre gamme de voyages actifs, en ski et à vélo.



Randonnées

Comblez vos envies d'aventures avec nos itinéraires axés sur la marche à pied.



Destination mystère

Vivez l'expérience mémorable de partir sans connaître la destination !



Moto

Sillonnez les plus belles routes du monde avec un groupe de passionnés.



NOS CROISIÈRES



Croisières maritimes

Combinez la visite de villes et de sites naturels d'exception.



Croisières fluviales

Naviguez au cœur des régions les plus pittoresques d'Europe.



Combinés Terre & Mer

Combinez l'expérience d'un circuit terrestre et d'une croisière en un seul voyage.



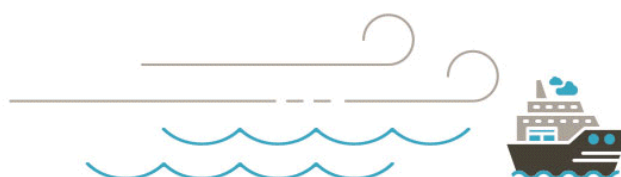
Traversées océaniques

Profitez d'une traversée océanique en direction d'une région du monde qui vous fait rêver.



Croisières en catamaran

Accédez à des endroits souvent méconnus et admirez des paysages idylliques.





VALEUR AJOUTÉE À L'EXPÉRIENCE DE VOYAGE

NIVEAUX

Fidéli-T1 1 voyage	Fidéli-T2 2-9 voyages	Fidéli-T3 10-14 voyages	Fidéli-T4 15-19 voyages	Fidéli-T5 20 voyages et +
-----------------------	--------------------------	----------------------------	----------------------------	------------------------------

BÉNÉFICES

L'historique de tous vos voyages Traditours est considéré

Ensemble de départ du voyageur					
Cadeau du voyageur*					
Sac réutilisable à collectionner					
Privilège de participation aux encans voyage					
Rabais sur les événements spéciaux Traditours					
Événement VIP annuel					
Éligibilité aux tirages annuels de cadeaux-T		1 tirage	1 tirage	2 tirage	3 tirage
Crédits Fidéli-T** (Applicables sur un futur voyage)			150 \$ crédits Fidéli-T	200 \$ crédits Fidéli-T	300 \$ crédits Fidéli-T
À la réservation du 10 ^e voyage***			+100 \$ rabais anniversaire		
À la réservation du 15 ^e voyage***				+200 \$ rabais anniversaire	
À la réservation du 20 ^e voyage***					+300 \$ rabais anniversaire

*Un cadeau au choix offert aux voyageurs au moment de l'achat d'un voyage. **Ces crédits, valides pour 12 mois, sont émis au 31 décembre de chaque année si un voyage admissible a été effectué par le voyageur dans l'année civile se terminant audit 31 décembre. ***Ces rabais sont émis à la réservation et applicables sur le règlement final du voyage anniversaire souligné. Dès qu'un voyageur satisfait au critère d'admissibilité d'un niveau supérieur, ce dernier entre en vigueur au 1^{er} janvier de l'année suivante.

LE SECRET LE MIEUX GARDÉ DE TRADITOURS



En quête d'une forme de voyage surprenante en tous points ? Le Voyage Mystère^{MC} saura répondre aux attentes des plus grands voyageurs ! Nous vous conduirons dans des lieux exceptionnels et uniques. Vivez l'expérience inoubliable de partir sans connaître la destination ni le déroulement de vos journées. De 2006 à aujourd'hui, les destinations Namibie, Bali, Équateur & îles Galápagos, Birmanie, Madagascar, Taïwan, Inde du Sud, Singapour & Malaisie, Hawaï, Indonésie, Slovénie et Kenya ont été offertes dans le cadre de ce concept unique et exclusif à Voyages Traditours.

Votre itinéraire en image



Les plus Traditours

- + Des DOCUMENTS informatifs illustrés sur les régions visitées (par couple ou par participant voyageant seul).
- + Le SOUVENIR d'un voyage inoubliable au cœur des traditions!
- + Les TRANSFERTS en autobus de Québec.
<https://traditours.com/nos-services#TransfertAutobus>
- + Une OFFRE spéciale hôtel aéroport de Montréal et stationnement.
<https://traditours.com/nos-services#HotelStationnement>
- + La possibilité de compenser les émissions de CO2 de nos voyages en plantant des arbres. <https://traditours.com/compensation-carbone-voyage>
- + Programme de reconnaissance Passeport Fidéli-T
<https://traditours.com/passeport-fideli-t>

THA0434 | Document généré le lundi 22 septembre 2025 01:14

Nos conseillers sont disponibles pour répondre à vos questions !

TRADITOURS.COM

info@traditours.com

BUREAU DE LAVAL

1575, boul. de l'Avenir
bureau 150
Laval, H7S 2N5

514 907-7712

BUREAU DE QUÉBEC

1305, boul. Lebourgneuf
bureau 120
Québec, G2K 2E4

418 907-9595

Voyages
traditours
circuits et croisières