Cameron highlands, quand l'Homme façonne le paysage

C'est un autre visage de la Malaisie que nous découvrons aujourd'hui, 7 ans après notre première incursion. Nous débarquions alors à Kuala Lumpur pour vite filer à Bornéo, délaissant ainsi la Péninsule.
Nous comblons ce manque désormais, explorant la partie continentale de la Malaisie, à la découverte de ses multiples visages, à commencer par une visite des Cameron Highlands.

Prélude rafraichissant aux Cameron Highlands

C'est un monde végétale aux camaïeux de verts qui va nous envelopper pendant quelques jours. Une fraicheur relative succède à la chaleur accablante de la capitale.

Ce monde taillé de toutes pièces par l'Homme, ce sont les Cameron Highlands.

Comme leur nom l'indique, ce sont des terres en altitude dont le climat humide propice à l'agriculture a attiré les exploitants de thé.

Nous avions lu tout et son contraire sur les Cameron Highlands. De la déception fracassante au ravissement ébahit, toute la palette d'émotions semblait possible. Sur notre chemin à travers la péninsule avant de rejoindre Sumatra, nous avons voulu en avoir le cœur net.

Pour bien comprendre le contexte de notre escapade aux Cameron highlands, il faut avoir à l'esprit que cela faisait 2 mois que nous voyagions déjà, dans des paysages plutôt ensoleillés et minéraux. L'envie de verdure et de température clémente se faisait sentir. Nos corps en surchauffe avaient besoin d'un peu de repos.

C'est un soleil éclatant qui nous accueille à Tanah Rata (notre point de chute pour les Cameron Highlands). Mais un soleil doux qui nous permet quelque répit question thermostat.

La ville de Tanah Rata n'a pas un charme particulier, mais son architecture détonne quelque peu. Avec ses collines vertes et ses immeubles à l'inspiration suisse, on se croirait presque quelque part en Europe.

Une rue principale surchargée de restaurants, d'agences proposant des tours à la journée et même un starbuck nous confirment que nous sommes en territoire hautement touristique.

Pour l'instant nous décidons de nous débrouiller par nous même pour explorer les environs.

Découvrir les plantations de thé de Cameron Valley par soi-même

Et ce n'est pas nécessairement facile ! En effet, point de bus locaux pour desservir les lieux intéressants comme les plantations de thé (principal attrait de la région). Tout est fait pour passer par un tour (excursion organisée) à la journée. Nous avons bien tenté la location de scooter, mais avec un enfant on nous l'a fortement déconseillé. Il paraît que la police malaisienne est moins tolérante qu'aux Philippines sur ce point !

Mais nous sommes assez têtus. Nous repérons une plantation de thé à seulement quelques kilomètres de Tanah Rata. Nous avons entendu que le stop était assez facile ici, nous tentons le coup.

Il n'y a pas 40 000 routes et tous les visiteurs de passages (notamment les locaux avec leurs propres véhicules) passent par le même chemin. Idéal pour le stop !

Nous dégainons nos plus beaux sourires et dressons des pouces déterminés à défaut d'une dégaine digne de ce nom. Hélio nous imite immédiatement et scande des STOP appuyés. Déçu des premiers refus, il n'en démord pas pour autant.

Finalement en 5 ou 10 min nous trouvons un gentil couple qui nous propose de nous emmener à la plantation de thé. Mieux, il nous propose d'aller quelques centaines de mètres plus loin dans un coin plus beau selon eux.

Une rencontre charmante en prime.

Arrivés à la plantation de thé, nous sommes déjà conquis par la vue d'ensemble de la plantation. Ce n'est pas la plus large de la région mais c'est superbe. Nous occultons les quelques poteaux électriques et constructions humaines facilement. Nous ne sommes pas dupes, les plantations de thé n'ont rien de naturel et la présence de l'Homme et de bâtiments d'exploitation est donc bien compréhensible.

Je précise ce point car les images que l'on voit sur ces plantations (les nôtres y compris) ne montrent généralement pas cet aspect. Cela dit, je n'ai pas trouvé cela omniprésent.

Nous optons pour la visite sportive de la plantation, à savoir utiliser nos pieds pour 10 min de marche grand max au lieu de louer une voiturette de golf. Non je ne plaisante pas ! C'est un aspect qui nous aura parfois ennuyé en Malaisie. Cette propension a tout organiser un peu trop, à tout rendre trop facile, bref à rendre les touristes un peu, voir carrément fainéants.

Nous passons un moment à sillonner dans les allées de la plantation. Une vue sur un pan de la plantation nous scotche et nous immobilise pour une séance photo comme nous en faisons rarement.

Nous repartons comme nous sommes arrivés, en stop. Cette fois ci c'est une famille qui compatit à notre sort. En plus de nous emmener, Hélio se fait offrir des gâteaux. Nous en sommes quitte en échange d'un selfie !

Randonnée dans les Cameron Highlands autour de Tanah Rata

Toujours déterminés à prendre notre temps et à se débrouiller par nous même, le lendemain nous décidons de randonner un peu autour de Tanah Rata. La plupart des hébergements disposent d'une carte des sentiers

et pour être sûrs de ne pas vous perdre vous pouvez télécharger l'application maps.me qui fonctionne hors connexion et signale les sentiers (car il n'y a pas vraiment d'indications sur place).

Nous optons pour le sentier 10. Passionnés de forêts et très habitués de ce genre de milieu, nous ne pouvons pas dire que nous avons été soufflés par la beauté de la randonné, mais c'était tout de même sympa.

Il faut dire qu'il nous suffit parfois de quelques détails surprenants de mère nature pour faire notre bonheur pour la journée. Un escalier naturel en racines, une cabane concoctée par l'entrelacement de lianes ou des épines menaçantes seront nos petites pépites de la journée.

Le point de vue à l'arrivée est quelque peu décevant, nous apercevons la ville et ses environs où de grandes constructions commencent quelque peu à gâcher le panorama. Nous avions déjà pu nous rendre compte de ces aménagement en arrivant en bus.

Nous nous engouffrons de nouveau dans la forêt pour la dernière partie de la randonnée. Celle ci se conclu par un point d'orgue quelque peu insolite… Une centrale électrique !

Nous savons qu'à partir de là, il nous faut longer pendant quelques kilomètres la route pour retourner à Tanah Rata. Gonflés à bloc par nos succès en stop de la veille, nous pensions que ce serait simple d'esquiver cette portion de route à grands renforts de sourires et de pouces tendus.

Mais c'était sans compter sur le fait que nous n'étions pas sur la route principale mais un tronçon très peu usité. Nous tentons quand même, mais il n'y a guère que quelques véhicules de chantier qui ne comprennent malheureusement pas notre demande implicite et nous indiquent seulement le chemin.

Après quelques kilomètres, un monsieur s'arrête aussi pour nous indiquer le chemin. Nous lui faisons comprendre qu'on ne serait pas contre un peu d'aide pour finir les quelques kilomètres. Ouf, il comprend et nous embarque finalement. Nous espérons ne pas trop lui avoir forcé la main… Nous tentons d'échanger quelques mots sans grand succès malgré une bonne volonté des deux côtés, maudite barrière linguistique. Ce monsieur charmant nous dépose à l'entrée de la ville. Parfait !

Récit de notre tour organisé dans les Cameron Highlands

Depuis quelques jours à Cameron Highlands, nous avions bien envie de poursuivre nos découvertes. La mossy forest dont j'avais lu les éloges me tente bien mais elle n'est pas accessible par nos propres moyens. Le sentier de randonnée qui permettait d'y accéder est actuellement fermé. En scooter, la route est un peu trop cahotique (avec un enfant). Nous avons bien envie également de retourner dans une plantation de thé, mais la distance et l'isolement nous freinent un peu pour retenter le stop.

Un tour d'une demi journée permet de combiner ces deux spots plus d'autres lieux qui n'ont selon moi que peu intérêt, mais j'y reviendrais. Après moult hésitations, nous abdiquons. Le nombre maximum de 6 personnes nous a convaincu et l'excursion ne dure que 4 h, nous ne risquons pas grand-chose au final.

La plantation de thé de Boh estate

Déçue je le fus un peu effectivement. La plantation de thé de Boh estate bien que plus impressionnante visuellement par son ampleur m'a moins charmé que celle de Cameron Valley. En effet, la visite consiste à marcher quelques minutes pour accéder à un point de vue agrémenté d'un café et boutique « of course ».

Un peu frustrés de ne pas être au cœur de la plantation, nous redescendons rapidement et cherchons un sentier. Il y en a bien un, rien n'indique que nous ne pouvons pas y aller. Nous nous baladons donc un peu ici, mais rien de comparable avec notre première expérience. Notre pas de côté sera tout de même récompensé par un ballet d'hirondelles et quelques envolées d'oiseaux encore méconnus de notre part.

Ferme aux papillons, plantation de fraises hors sol… Des arrêts franchement facultatifs

Concernant les autres spots… Je ne vous parle même pas de l'arrêt à la ferme aux papillons. Certes hélio est aux anges de voir ces bestioles voler autour de lui et de découvrir plein d'autres insectes dans des terrariums, mais la découverte d'autres animaux notamment des mammifères (raton laveur) dans ce lieu à la manière d'un zoo m'a rapidement asséné une douche froide.

La région est aussi réputée pour sa production de fraises. On vous proposera d'aller en cueillir par vous même, mais là aussi rien de transcendant car il s'agit de production hors sol et le kilo de fraise est très cher. Nous savions déjà cela avant de prendre le tour, mais ça faisait partie des arrêts « incontournables ». Hélio a trouvé le moyen de se faire offrir des fraises, mais nous avons zappé la partie cueillette. A la place nous avons beaucoup parlé avec le guide sur la gestion touristique des environs et notamment le devenir de la mossy forest qu'il venait de nous faire découvrir.

La Mossy forest : une forêt de nuage

Guide depuis des années, il connaît bien cette forêt pour y avoir organisé de nombreuses randonnées, parfois de plusieurs jours. Il a pu être témoin de son déclin. Pendant longtemps, cette forêt n'avait pas d'accès réglementé. Les sentiers étaient libres. Très riche en espèces végétales et en orchidées, sa beauté a malheureusement causé sa perte. De nombreuses personnes (principalement des locaux selon lui) venaient ici pour se servir allègrement en plantes, n'hésitant pas à piller ce trésor. Ce phénomène a été si important qu'il y n'y a quasiment plus d'orchidées dans cette forêt.

Aujourd'hui, seul un tout petit tronçon est accessible aux visiteurs (à peine 5-10 minutes de marche sur une passerelle). Ma déception a été importante, car c'est le genre de forêt que j'aime par dessus tout. Imaginez une forêt dont chaque branche est recouverte de mousse tombante et filante dans une brume enchanteresse. Dont chaque interstice révèle un trésor floral et où les oiseaux joueurs peuvent trouver 1000 cachettes.

Au delà du pillage des plantes c'est aussi le comportement irrespectueux des randonneurs qui n'hésitaient pas à aller au-delà des sentiers (notamment pour prendre des photos) qui a beaucoup détérioré la forêt. Malheureusement ce voyage en Asie aura été bien trop souvent émaillé de ce genre d'exemples.

Depuis notre visite, j'ai découvert qu'il existait un tour spécifique dans la Mossy forest, qui permet de l'observer bien plus en profondeur. Nous aurions du aller vers cette expérience sans doute bien meilleure ! En 2026, vous ne pouvez explorer la Mossy forest qu'en étant accompagné d'un guide qui dispose d'un permis spéciale pour accéder à cette zone protégée.

Excursion dans la mossy forest

Guide pratique – visite des Cameron Highlands

Comment aller aux Cameron Highlands depuis Kuala Lumpur ?

Depuis Kuala Lumpur, il y a de nombreux bus qui partent de la gare routière « Bersepadu selatan ».

Les tickets de bus peuvent s'acheter en ligne sur le site : Bus ticket on line

Le terminal est grand et bien organisé. Prenez un peu d'avance pour avoir le temps de trouver votre bus. Il y a la possibilité de manger sur place. Le terminal est organisé comme un aéroport.

Pour aller jusqu'à Tanah rata, nous avons mis 3,5h. Nous avons payé 35 RM par personne avec la compagnie Unititi. Les places étaient spacieuses, Seb pouvait même allonger ses jambes. Nous avons fait plusieurs pauses et la climatisation n'était pas exagérée. Bref, un trajet très confortable.

La ville de prédilection pour visiter les Cameron Highlands est Tanah rata. Il y a bien la ville de Brinchang en alternative qui se développe actuellement, mais pour y être passé, nous l'avons vraiment trouvé horrible (grosses constructions) et surtout elle est loin du réseau des sentiers de randonnées.

Comment aller des Cameron Highlands à Penang ?

Des bus partent chaque jour de Tanah rata à la gare routière pour rejoindre Penang. Le trajet dure environ 3h et coûte entre 32 et 40 RM en fonction de la compagnie (Unititi, CS travel and tours). Attention il n'y a que quelques bus par jour. Deux partent le matin à 8 et 9h. Ensuite c'est en début d'après midi à 14h30.

Pensez à regarder les horaires en arrivant car ils sont susceptibles d'évoluer avec le temps.

retrouvez nos articles sur la visite de Georgetown et la péninsule de Penang

Quel est le meilleur moment pour aller aux Cameron Highlands ? A quelle saison ?

Il pleut très fréquemment aux Cameron Highlands mais les mois les moins pluvieux sont ceux de février, juin et juillet.

La température moyenne aux Cameron Highlands est de 26°. Prévoyez des vêtements chauds si vous y allez car le matin, le soir et certains après midi, la température ne dépasse pas les 15-20°, ce qui fait froid quand on vient de Kuala Lumpur où il fait plus de 30°.

Combien de jours prévoir pour les Cameron Highlands ?

Je pense qu'il faut au minimum 2 jours aux Cameron Highlands pour avoir le temps de découvrir les plantations de thé et de faire une balade dans la Mossy forest. Si tu aimes voyager plus lentement et randonner, 3-4 jours , c'est encore mieux pour profiter du coin sans se presser.

Où manger à Tanah Rata ?

Dans la rue principale de Tanah Rata, vous n'aurez aucun mal de trouver de quoi vous sustenter, les restaurants se succèdent. Pour ce qui est de manger bien et pas cher, nous vous conseillons les deux restaurants indiens Sri Brinchang et Kumar (l'un à côté de l'autre).

Sinon en face, il y a 5 ou 6 restaurants qui servent de la cuisine malaisienne ou chinoise. Les prix sont bas, nous en avons testé plusieurs (pas possible de vous dire lesquels, ils sont collés les uns aux autres), c'était bon, rapide et pas cher. Les portions ne sont pas énormes alors n'hésitez pas à prendre plusieurs plats et à partager.

Où dormir à Cameron Highlands : Tanah Rata ou Brinchang ?

Si beaucoup logent à Kuala Lumpur pour venir faire une excursion dans la journée aux Cameron highlands, vous pouvez rester quelques jours dans les cameron highlands pour en profiter davantage. Dans ce cas là, le plus pertinent selon nous est de loger à Tanah Rata, petite ville au centre des plantations de thé. En alternative, vous pouvez loger à Brinchang ou Ipoh mais notre préférence va à Tanah Rata. Voici quelques adresses intéressantes :

Cameron highlands resort – haut de gamme

Une référence dans les cameron highlands, pour ce très bel hotel resort (mais pas trop grand) avec tous les services dont on peut rêver, exhaussant votre séjour.

---

renseignements et réservation

The smokehouse hotel & restaurant – categorie moyenne

Situé dans un beau bâtiment du début XXe, cet hotel restaurant offre de très belles chambres, spacieuses et confortables. Proche du centre de Tanah Rata, c'est une base parfaite pour visiter la région.

---

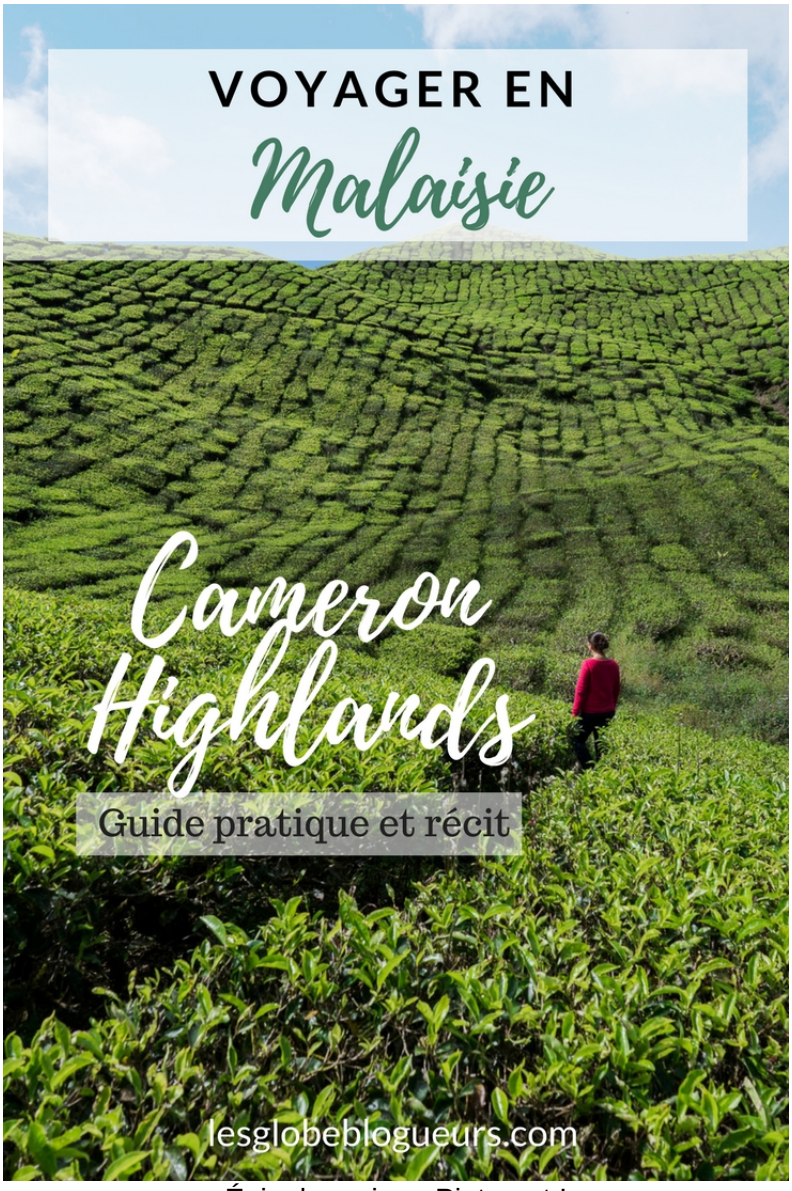
renseignements et réservation

ATS Cameron apartments – économique

Des appartements simples, confortables et économiques situés en plein centre de Tanah Rata, avec un accès direct aux commerces, restaurants et à 10 minutes à pieds de la gare routière. Un excellent rapport qualité prix.

---

renseignements et réservation



Épingle moi sur Pinterest !

Que faire aux Cameron Highlands ?

Excursion d’une journée dans les Cameron highlands

La plupart des visiteurs optent pour une journée de visite dans les cameron highlands combinant différents points d’intérêt, dont une visite de plantation de thé, et selon les opérateurs des chutes d’eau, la batu cave, la ferme des papillons, des plantations de fraise etc.

Ces excursions partent soit de Kuala Lumpur, soit de Tanah Rata ou Ipoh.

Nous vous conseillons les excursions suivantes si vous souhaitez visiter les cameron highlands en un jour, ou avoir une vision globale avant de faire une activité plus précise :

Excursion privée d’une journée dans les cameron highlands depuis Kuala Lumpur

Excursion d’une journée dans les cameron highlands depuis Tanah Rata

Excursion d'une journée dans les cameron highlands depuis Ipoh

Les plantations de thé à voir absolument : Cameron valley et Boh estate

Cameron Valley : Accessible facilement à pied ou en stop depuis Tanah Rata, nous avons beaucoup aimé ces plantations moins fréquentées et dans lesquels on peut se balader. En 2026, le tarif d'entrée pour pouvoir se balader est de 4 RM.

Il est possible de déguster la production de thé et de savourer quelques pâtisseries. Ce n'est pas donné, mais les pâtisseries sont très bonnes.

Boh estate tea : C'est la star des plantations de thé du coin. Les panoramas de cette plantation sont superbes, mais la visite en elle même est assez succincte. En revanche, il y a une exposition retraçant l'histoire du thé dans la région et il est aussi possible de voir dans l'usine les différentes étapes de production du thé. L'entrée était compris dans notre excursion mais vous pouvez la visiter en indépendant également.

Trouver une excursion dans les cameron highlands incluant la visite des plantations de thé

Randonner dans les cameron highlands autour de Tanah Rata

Il y a 14 sentiers de randonnées autour de Tanah Rata. Ne vous attendez pas cependant à longer des plantations de thé. La plupart passent dans des bouts de forêts ou des champs. Ce ne sont pas forcément les randonnées du siècle, mais si vous passez plusieurs jours ici, c'est l'occasion de vous dégourdir les jambes. Téléchargez l'application maps.me pour avoir les tracés de tous les sentiers.
Les sentiers les plus réputés sont le trail 10 et le trail 6. Vous pourrez facilement en combiner plusieurs, les randonnées étant assez courtes.

Observer la Rafflesia

Dans la ville, vous aurez l'embarras du choix pour trouver une agence qui propose d'aller observer la rafflesia. Il s'agit de la plus grande fleur du monde, pouvant atteindre un mètre de diamètre pour 10kg ! Il s'agit en fait d'une plante parasite qui fleurit très rarement. Il faut donc se renseigner avant d'aller la voir pour être sûre que ce soit le bon moment.

Excursion à la recherche de la rafflesia et visite des cameron highlands depuis Tanah Rata

Découvrir l'activité agricole des Cameron Highlands

Entre la cueillette de fraises et la visite des productions maraichères, il y a beaucoup de possibilités de visites dans les Cameron Highlands si on dispose d'un véhicule ou si on prend un tour. Franchement, les productions sont la plupart hors sol (pour les fraises) ou sous des serres gigantesques parfois en équilibre sur la montagne. Ça n'a rien de très intéressant à mon sens.

Comment visiter la mossy forest ?

La Mossy Forest (ou forêt mousseuse) est située à une altitude d'environ 2 000 mètres. Elle est souvent enveloppée de brume ce qui crée une atmosphère féerique. Cette forêt est un écosystème unique, très différent des autres forêts tropicales en raison de son climat frais et humide, qui favorise la croissance d'une végétation particulière, notamment la mousse, les fougères et les lichens. Elle abrite des espèces endémiques de plantes.

Si vous n'avez jamais vu de forêt de nuage, cette visite de la Mossy forest peut être une belle expérience. Comme c'est un espace protégé, en 2026, il est nécessaire d'être accompagné d'un guide possédant le permis pour accéder à certaines zones. L'accès au sommet de la route est également fermé pour les particuliers. Pour passer plus de temps dans cette forêt, préférez une excursion dédiée à la Mossy forest et non pas un tour généraliste (où vous ne ferez qu'une halte rapide). Vous pouvez réserver une excursion en ligne ou bien trouver un guide une fois sur place. Lors de votre visite, pensez à prendre de bonnes chaussures qui ne craignent pas la boue et l'humidité.

Excursion d'une demi journée dans la Mossy forest

Vous préparez un voyage en Malaisie ?
Notre guide de visite en Malaisie et idées d'itinéraires