

LES FOULEES DE LA SOIE AU LAOS



19^{ème} Edition

du 1^{er} au 11 mai 2014
Les Foulées de la Soie au Laos



Nouveauté SDPO 2014 : LAOS, le pays de la douceur de vivre, du sourire de ses habitants, du silence, de la spiritualité, et des saveurs. Après le Vietnam, SDPO poursuit sa route dans le sud-est asiatique et s'installe au Laos.

Bienvenue au "Royaume du Million d'Éléphants" pour un inoubliable voyage sportif dans cette contrée lointaine. Si son histoire l'a longtemps tenu à l'écart du monde, le pays s'ouvre désormais progressivement.

Bienvenue au "Royaume du Million d'Éléphants"

Le Laos est incontestablement le pays le plus MYSTERIEUX de la Péninsule indochinoise. Cette contrée avait tous les ingrédients pour assouvir notre curiosité et nous l'espérons la vôtre.

Vous serez séduits par son authenticité et par sa sérénité nonchalante. Ce petit pays aux senteurs et aux saveurs incomparables est véritablement enchanteur!!

Traversé par le Majestueux Mékong, recouvert par la forêt tropicale et les rizières, le temps s'y écoule lentement au rythme de la spiritualité des moines bouddhistes souvent en quête d'un bol de riz le matin à l'aube.

Vous connaissez désormais toutes les déclinaisons de nos activités : Des paysages superbes et une grande diversité ethnique vous attendent durant ce séjour sportif ponctué par la nature et de la découverte.

Conjuguez et déclinez avec SDPO les axes fédérateurs de notre concept sportif et culturel dans ce pays dont la végétation est encore préservée. Les traditions auront leur place, au même titre que le sport qui prend une dimension supplémentaire en traversant des étendues sauvages ou rurales, mais toujours exotiques.



Règlement

Tous les niveaux sont représentés, sportifs confirmés ou non. Chacun vient participer aux FDL pour des raisons très différentes avec toutefois dans l'esprit de concilier le Sport et la Culture. **50% de femmes participent à nos épreuves.**

Cette épreuve est ouverte aux marcheurs. SDPO est la première dans le monde des raids sportifs et culturels à avoir donné accès à ce type d'épreuve à la marche « compétitive ». Les marcheurs et coureurs empruntent le même parcours, seule la distance est raccourcie.



Dans cette catégorie, il n'y aura pas de constitution d'équipe et l'allure est libre. Aucune performance n'est exigée, aucune condition d'âge, tous les profils sont admis. L'essentiel est d'effectuer une randonnée insolite dans des contrées lointaines et inconnues. Les étapes sélectionnées, identiques à celles des coureurs mais avec un kilométrage réduit feront la part belle aux marcheurs

Une course sur la Route du café et des minorités.... Les Foulées de la Soie au Laos

Entre Paské et Paksong, capitale du café et important marché, on peut y découvrir **des minorités ethniques aux tenues vestimentaires traditionnelles** et au **mode de vie et coutumes ancestrales**, dont les katu, les alak, les tahoy ou les ngai. Les villages katu sont constitués de maisons en palmes et en chaume, disposées en cercle autour d'une cabane perchée, servant à tour de rôle de chambre nuptiale pour les hommes de la tribu.



Programme*

Le Laos est une destination à la fois discrète et sauvage, forte d'une culture authentique et de paysages somptueux. Cet itinéraire hors norme inclut 5 courses à travers ses plus beaux paysages et ses lieux les plus chargés d'histoire.

1^{er} jour



Vol Paris- Bangkok- Ventiane

2^{ème} jour –Ventiane

3^{ème} jour- Ventiane

Visite de Ventiane et du site de Vat Sisaket et ses 10000 bouddhas

1^{ère} Course : Course de Ventiane

4^{ème} jour – Ventiane - Takhet

Visite du stupa doré du That Luang,

2^{ème} Course : Course de la Cascade Tad Xai

5^{ème} jour –Thakhet - Savannakhet

3^{ème} Course : Semi de Pha Lem

6^{ème} jour – Savannakhet - Paksé

visite du temple Wat Sainyapho

4^{ème} Course : Foulées de Savannakhet

7^{ème} jour – Paksé – Plateau des

Bolovens

Visite du village Kaleum

Visite d'une plantation de thé et de café,

5^{ème} Course des chutes de Tad Fan

8^{ème} Paksé - Champassak

Visite des temples de Wat Phou

6^{ème} Course : Foulées de Wat Phou

9^{ème} – Paksé – Ile de Kong

10^{ème} jour Paksé – Ubon –



Bangkok-Paris

11^{ème} jour – Arrivée Paris

Luang Prabang, cité de l'aube et joyau du Laos vous est proposé en extension. (nous consulter)

Après les efforts physiques, SDPO vous fera partager le charme mystique de Luang Prabang, cité de l'aube et joyau du Laos qui fut classée en 1995 au Patrimoine mondial de l'Humanité par l'Unesco.

**pour raisons de sécurité ou en raison de la situation, SDPO se réserve le droit de changer une partie du parcours sans modifier le prix.*

Classements

Les classements seront quotidiens et se feront à plusieurs niveaux :

1. Un classement individuel dans toutes les catégories représentées.
2. Un classement par couple (catégorie coureur uniquement)

Trophées

- **Maillot Jaune** : leader au classement général coureur.
- **Maillot Orange** : leader féminin au classement général.
- **Maillot Vert** : meilleur sprinter.
- **Maillot Rouge** : meilleur grimpeur (sur les étapes de montagne uniquement).
- **Maillot Bleu** : leader au classement général marcheur homme
- **Maillot Rose** : leader au classement général marcheur femme

Frais d'inscription**

Les Foulées de la Soie au Laos

3145 € TTC en individuel sur la base de 80 participants en pension complète

Prix incluant :

- Les frais de constitution de dossier (75 euros)
- Billet d'avion A/R au départ de Paris, taxes aéroport (valeur connue à ce jour : **405 euros**), Hébergement en pension complète *en hôtel de 3**
- Transferts au Laos, Visites
- Les frais de visa pour le Laos
- Un T-shirt offert

Ne sont pas pris en charge :

- L'assurance maladie-rapatriement et bagages
- Frais d'**assurance assistance course** / OBLIGATOIRE
- L'assurance annulation
- Les pourboires et boissons

*** sous réserves de tout changement de tarifs aériens.
Possibilité de nous rejoindre directement au Laos (nous consulter)*

« SI COURIR OU MARCHER ETAIT NOTRE SEUL BUT, NOUS PASSERIONS A COTE DE MOMENTS INOUBLIABLES »



Pour s'inscrire, écrivez à :
SDPOrganisation :
16 rue Jean Cocteau
95350 Saint Brice sous Forêt /
France
Tél / fax : 01 39 94 01 87