

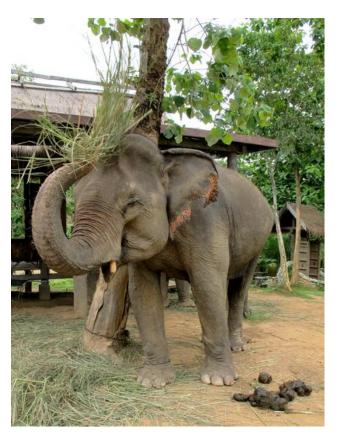
19ème édition du 1er au 11 mai 2014

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.

SPDO et La Maison de l'Indochine s'associent pour produire ensemble les Foulées de la Soie 2014 au Laos. 20 ans d'expérience dans l'organisation de courses et randonnées, dans l'organisation de voyages exceptionnels.

SDPO 2014 en partenariat avec la Maison de l'Indochine : 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"

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 Ce petit pays aux senteurs et aux saveurs nonchalante. 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.

# 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 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 ngaï. 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.

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

## **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 6 courses à travers ses plus beaux paysages et ses lieux les plus chargés d'histoire.

1er jour: vol Paris / Bangkok / Ventiane

**2**ème **jour** : Ventiane **3**ème **jour** : Ventiane

Visite de Ventiane et du site de Vat Sisaket et ses 10 000 bouddhas.

1ère course : Course de Ventiane 4ème jour : Ventiane / Takhet Visite du stupa doré du That Luang,

2eme course: Course de la Cascade Tad Xai

5ème jour : Thakhet / Savannakhet
3ème course : Semi de Pha Lem
6ème jour : Savannakhet / Paksé
visite du temple Wat Sainyapho

4<sub>ème</sub> course : Foulées de Savannakhet 7<sub>ème</sub> jour : Paksé / plateau des Bolovens

Visite du village Kaleum, d'une plantation de thé et de café.

5ème course : Course des chutes de Tad Fan

8 eme jour: Paksé / Champassak Visite des temples de Wat Phou 6 eme course: Foulées de Wat Phou 9 ème jour: Paksé / île de Kong

10ème jour : Paksé / Ubon / Bangkok / Paris

11ème jour : arrivée Paris

\*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.





## 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 et à la Marche Nordique. 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.

#### 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







## du 1er au 11 mai 2014



Pays de montagnes traversé par le majestueux Mékong, l'ancien royaume du Million d'Éléphants séduit par sa quiétude et son authenticité. Un voyage au cœur d'une Asie nonchalante où le temps s'écoule au rythme des métiers à tisser sur lesquels glissent les fils de soie et d'argent.







## PROGRAMME DU VOYAGE

#### JOUR 1 : jeudi 01 mai - PARIS / BANGKOK - VIENTIANE

Rendez-vous des participants à l'aéroport de Paris aéroport de Roissy Charles de Gaulle Terminal 1.

Assistance aux formalités d'enregistrement et d'embarquement du groupe. Notre représentant Maison de l'Indochine vous remettra vos passeports munis des visas ainsi que vos billets d'avion.

Prestations et nuit à bord.

Paris / Bangkok : vol TG 931 : 13h40/05h55 Bangkok / Vientiane : vol TG 570 : 11h45 / 12h55

#### JOUR 2: vendredi 02 mai - VIENTIANE

Arrivée à l'aéroport international. Formalités de douane et de police

Accueil traditionnel et remise d'un bouquet de fleurs à chacun des participants.

Installation à votre hôtel, déjeuner et temps libre de repos pour vous délasser.

Premier contact avec la capitale laotienne, siège du gouvernement et des ambassades, centre politique, économique et culturel du pays, qui a su garder tout son cachet, bien qu'elle se soit beaucoup agrandie. L'architecture est composée pour partie de maisons en bois sur pilotis, typiquement laotiennes, pour partie de maisons en dur de type colonial datant de l'époque française.

Départ pour la visite du parc des bouddhas (Vat Xieng Khung) situé à 25 kms environ de Vientiane. Ce grand espace abrite des sculptures figurant des personnages des mythologies bouddhistes et hindouistes.

Visite du stupa doré du That Luang.

#### Dîner de bienvenue.

#### Nuit à l'hôtel Sabaide@lao













#### JOUR 3: samedi 03 mai - VIENTIANE

Petit déjeuner buffet à l'hôtel.

### Départ en bus pour les rives du Mékong pour votre première course. "Course de Vientiane"

Retour à Vientiane et déjeuner au restaurant Tamnak Lao.

Visite du Vat Prakeo, ancienne chapelle royale qui, transformée en musée, abrite de splendides exemples de la statuaire bouddhique laotienne. Il s'élève au Sud-Est du Vat Si Saket, dans l'enceinte de l'ancien palais royal et fut édifié en 1565 pour abriter le célèbre bouddha d'Émeraude (sculpté, en réalité, dans le jaspe), maintenant exposé au vat Phra Kéo de Bangkok. L'édifice compte, parmi ses trésors, un trône doré en forme de naga, un bouddha de pierre de style môn-khmer du 9ème siècle, des statues en bronze en forme de grenouille ayant appartenu à la famille royale, et une belle collection de stèles et de sculptures khmères et lao.

Visite du Vat Sisakhet, seul temple de la capitale a avoir survécu à l'invasion thaï de 1828. Il fut, édifié en 1818 par le roi Anouvong (Chao Anou) dans le style ancien de Bangkok. C'est peut-être pour cette raison que les Siamois l'épargnèrent en 1828. De ce fait, le vat Sisakhet, siège suprême de la sangha (communauté monastique) lao est sans doute le monastère le plus ancien de Vientiane et aussi l'un des plus vastes de la capitale.

Face au Palais Présidentiel, se trouve l'Arc de Triomphe Patuxai, un peu à l'image de celui de l'Etoile, érigé en commémoration aux différents morts des différents conflits, d'où l'on a une vue splendide sur Vientiane.

Visite du Vat Prakeo, ancienne chapelle royale qui, transformée en musée, abrite de splendides exemples de la statuaire bouddhique laotienne. Il s'élève au Sud-Est du vat Si Saket, dans l'enceinte de l'ancien palais royal et fut édifié en 1565 pour abriter le célèbre bouddha d'Émeraude (sculpté, en réalité, dans le jaspe), maintenant exposé au Vat Phra Kéo de Bangkok. L'édifice compte, parmi ses trésors, un trône doré en forme de naga, un bouddha de pierre de style môn-khmer du 9ème siècle, des statues en bronze en forme de grenouille ayant appartenu à la famille royale, et une belle collection de stèles et de sculptures khmères et lao.







Dîner dans un restaurant en ville.

Nuit à l'hôtel Sabaide@lao







#### JOUR 4: dimanche 04 mai - VIENTIANE - THAKEK

Petit-déjeuner buffet à l'hôtel.

Départ par la route pour Takhet. En chemin visite du Vat Prabath, qui conserve une empreinte du pied de Bouddha. Autour de ce lieu, une activité monastique importante s'est développée et est pour vous l'occasion de découvrir la vie quotidienne des moines.

Nous rejoindrons les Cascades de Tad Xai, situé dans la province Borikhamxay pour notre deuxième épreuve : « Course des Cascades de Tad Xai »

Continuation vers le parc national Ban Hat Kai

Déjeuner au village de Tha Bok.

Continuation par la route pour Thakek, ancienne cité coloniale française au bord du Mékong, au charme désuet, que vous atteindrez en fin d'après-midi. Installation et dîner à votre hôtel.

#### Nuit à l'hôtel Riveria Hotel

#### JOUR 5 : lundi 05 mai - THAKEK / SAVANNAKHET

Petit déjeuner à l'hôtel.

Transfert pour votre troisième course.

Semi-marathon de Pha Lem, le long d'une plaine bordée de cultures et de rizières avec comme toile de fond les montagnes boisées de Pha Lem.

Retour à Thakek et déjeuner à l'hôtel.

Départ par la route pour Savannakhet, située au bord du Mékong, Savannakhet est la capitale de la province la plus peuplée du Laos, et en plein boom économique. Elle conserve un certain charme.

Installation à l'hôtel et temps libre de repos et de farniente au bord de la piscine.

Dîner à l'hôtel.

#### Nuit à l'hôtel Daosavanh Resort & Spa













## JOUR 6: mardi 06 mai - SAVANNAKHET / PAKSÉ

Petit déjeuner à l'hôtel.

## Course de Savannakhet au village de Banxox.

Transfert par la route pour Paksé, 300 kms environ. Déjeuner en cours de route au restaurant Tong Hong.

Arrivée à Paksé, ville relativement récente, fondée par les Français en 1905, au confluent du Mékong et du Se Don. C'est aujourd'hui le chef-lieu de la province de Champassak.

Installation et dîner à l'hôtel.

#### Nuit à l'hôtel Paksé

## JOUR 7: mercredi 07 mai - PAKSÉ / PLATEAU DES BOLOVENS

Petit déjeuner à l'hôtel

Course dans le plateau des Bolovens, une des régions agricoles les plus dynamiques du pays aux paysages somptueux. Elle a été une des régions les plus bombardées pendant la guerre. Les minorités Laven, Alak ou Katu ont préservé leurs traditions ancestrales et leurs croyances animistes.

#### Déjeuner.

Découverte des impressionnantes chutes de Tad Fan, probablement les plus hautes du pays.

Visite d'une plantation de thé et de café et du petit village de Kaleum.

Dîner et nuit à l'hôtel

#### Nuit à l'hôtel Paksé













## JOUR 8 : jeudi 08 mai - PAKSÉ / CHAMPASSAK - PAKSÉ

Petit déjeuner à l'hôtel.

Course dans les temples de Vat Phou, (8 kms de la ville), sublime temple pré-angkorien construit entre le VIème et le XIIIème siècle, et classé au Patrimoine Mondial de l'Unesco depuis 2002.

Déjeuner dans un restaurant proche du temple.

Visite du temple, Vat Phou, conçu comme une reproduction terrestre du paradis, il englobait un réseau de routes, de cités, de villages et d'autres temples. Plus petit qu'Angkor au Cambodge c'était la capitale du royaume de Chenla.

#### Retour à Paksé, dîner et nuit à l'hôtel Paksé







JOUR 9 : vendredi 09 mai - PAKSÉ / ILE DE KHONG - PAKSÉ

Petit déjeuner à l'hôtel.

Départ en bateau à moteur pour découvrir l'île de Khong. A la frontière cambodgienne le Mékong s'étire sur plusieurs dizaines de kilomètres et fait place à un archipel de 4000 îles appelé Si Phan Don. L'île de Khong est la plus grande. Les villageois y mènent une vie paisible qui n'a guère changé depuis des décennies.

#### Déjeuner.

Découverte à vélo des vestiges coloniaux de l'île de Khone, dont une vieille voie ferrée construite par les Français en 1897 afin de contourner les puissants rapides qui perturbent la navigation sur le Mékong. Continuation vers les chutes de Liphi, où vit une colonie de dauphins d'eau douce, les « Dauphins de l'Irrawaddy », une espèce rare en voie de disparition.

#### Retour à Paksé, dîner et nuit à l'hôtel Paksé

Dîner d'adieu et remise des récompenses.







## <u>JOUR 10 : samedi 10 mai - PAKSÉ - UBON - BANGKOK / PARIS</u>

Petit déjeuner à l'hôtel.

Matinée libre de détente. Déjeuner à l'hôtel. Check out.

Transfert au point frontière de Chomek, formalités de douane et de police.

Transfert à l'aéroport de Ubon pour l'envol à destination de Bangkok.

Décollage du vol Ubon / Bangkok sur le vol TG 709 à 17h35. Arrivée à 18h40

Transit et envol pour Paris sur le vol TG 930 à 00h05

Ubon / Bangkok : vol TG 709 : 17h35/18h40 Bangkok / Paris : vol TG 930 : 00h05 / 07h05

## JOUR 11: dimanche 11 mai - PARIS

Arrivée à Paris Roissy à 07h05.



Crédit photos : LMDV - SDPOrganisation

# Foulées de la Soie au Laos 2014 : Un service exemplaire pour un voyage mémorable

La Maison de l'Indochine - 76 rue Bonaparte - 75006 - Paris TEL 01 40 51 95 15 - FAX 01 46 33 73 03 - http://www.maisondelindochine.com - info@maisondelindochine.com SA au capital de 247 332 € - RCS PARIS B 382 938 009 - GARANTIE APS - lic. 075 95 05 05 - IATA 202 2918 2

SDP Organisation: 16 rue Jean Cocteau 95350 Saint Brice sous Forêt / France / Tél / fax: 01 39 94 01 87 Site Internet: <a href="mailto:www.sdpo.com">www.sdpo.com</a> E-mail: <a href="mailto:sdpo@sdpo.com">sdpo@sdpo.com</a>