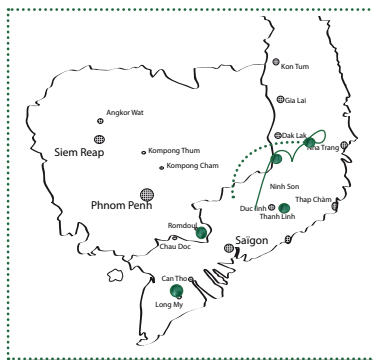


Le Mékong Trophy

En avant
les aventuriers !

L'accent est mis sur le sport : le dénivelé et la longueur donnent au circuit cycliste une difficulté moyenne à forte. Un rafting et une randonnée pédestre dans les montagnes renforcent le côté sportif du périple.

La découverte de nos projets : vous suivez une équipe de Mékong plus au travail, pendant 4 demi-jours vous passez de l'un à l'autre à vélo ou en bateau (style pirogue). À tous les coups, vous êtes guidé par une de nos équipes de terrain. Vous rencontrez la population locale, vous devenez partenaire de leur développement, rien qu'en leur rendant visite.



- ✓ Hébergement : hôtel ou guesthouse avec wifi et climatisation.
- ✓ Repas : restaurants locaux de bonne qualité, eau minérale à volonté.
- ✓ Équipement et encadrement cycliste : assurés depuis l'arrivée jusqu'à votre départ.
- ✓ Transferts/transports : assurés en minibus bateau ou bus.
- ✓ Santé et formalités sanitaires : demande une bonne forme physique. Aucune vaccination n'est obligatoire. Il est fortement recommandé d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, poliomyélite et hépatite A. Parlez-en avec votre médecin traitant.

Immersion : 4 demi-jours dans les projets d'une équipe de Vietnam

Randonnée : difficulté moyenne ; vélo adapté ; +/- 6 heures de vélo par jour (80 à 100 km). Rafting et randonnée dans les montagnes

À partir de 1000 € pour 10 jours

- ✓ Le prix comprend les hôtels - les repas (sauf les boissons) - la location vélos et logistique – des guides compétents francophones sur chaque site. Il ne comprend pas les visas et le transport aérien.
- ✓ Une participation solidaire à nos projets d'au moins 500 € est comprise dans ce prix. Une attestation fiscale vous sera délivrée pour le montant final.



Possibilité de vélo électrique
(supplément de 7 € par jour)












Nous nous engageons à utiliser l'équivalent de votre empreinte carbone dans nos programmes qui luttent contre le dérèglement climatique.

« Nous reprenons la route après le déjeuner. Smeij nous annonce un parcours dans le sable. C'est le début d'un raid infernal. Le clou : un pont style " si tu t'arrêtes, t'es foutu " commence horizontalement, se tord à 30 degrés, il manque une planche au milieu. Une seule solution : ne pas se poser de questions et foncer ! »



Au jour le jour

- J1** Arrivée à Hô Chi Minh
Accueil et transfert à l'hôtel. Suivant l'heure d'arrivée, visite libre de la ville.
Lunch : Belgo
Dîner : à l'hôtel
*Hôtel *** Saïgon*
- J2** Hô Chi Minh - Ninh Son
Matin : visite du « Bảo tàng chứng tích chiến tranh », soit le musée des vestiges de la guerre, reprenant pas à pas les affres de la guerre du Vietnam – Lunch à Koto (restaurant local) – visite de l'entreprise sociale de Mekong quilts - Transfert vers Ninh Son en fin d'après-midi.
Lunch : Koto
Dîner : restaurant local
Hôtel : Ninh Son
- J3** Ninh Son  35 km
Vous êtes accueillis par l'équipe des travailleurs sociaux de Mékong Plus. Ensemble, vous véhiculez à vélo dans la campagne autour de Ninh Son à la découverte des projets d'agriculture durable, mené par Mékong Plus. Après-midi : toujours à vélo vous rejoignez une école où vous assistez à un cours d'hygiène bucco-dentaire.
Lunch : préparé par Mékong plus
Dîner : restaurant local
Hôtel : Ninh Son
- J4** Ninh Son – montagne de Chapo  45 km  3 h.
Vous visitez une installation de biogaz comme solution à la pollution du lisier de porc. Après-midi : vous partez à vélo jusqu'à la montagne de Chapo. Trek dans une végétation luxuriante et plongeon dans quelques belles chutes d'eau.
Lunch : préparé par Mékong Plus
Dîner : restaurant local
Hôtel : Ninh Son
- J5** Ninh Son la rivière Sông Ca  50 km 
Matinée : vous partez à vélo à la rencontre de la minorité ethnique des Chams. Après-midi : rafting sur la rivière Sông Ca.
Lunch : pique-nique
Dîner : restaurant local
Hôtel : Ninh Son
- J6** Ninh Son – lac de Dai Ninh  85 km
Belle randonnée entre rizières et forêt de 85 km. arrivée au bord du lac de Dai Ninh
Lunch : restaurant local
Dîner : restaurant local
Hôtel : lac de Dai Ninh
- J7** Dai Ninh – Tành Linh  80 km
C'est par la montagne puis en plongeant sur la mer que vous arrivez sur la ville de Phan Thiêt. Transfert jusqu'à Tành Linh
Lunch : restaurant local
Dîner : restaurant local
Hôtel :
- J8** Tành Linh – Duc Linh  45 km
Aujourd'hui, le vélo bambou n'aura plus aucun secret pour vous ! Visite de la fabrique des vélos bambou mise sur pieds par Mékong Plus. La randonnée se poursuit jusqu'à Duc Linh.
Lunch : restaurant local
Dîner : restaurant local
Hôtel : Duc Linh
- J9** Duc Linh – Hô Chi Minh  30 km
En matinée vous visitez une ferme-pilote avant de prendre congé de votre monture. Transfert à Hô Chi Minh dans l'après-midi.
Lunch : restaurant local
Dîner : restaurant local
*Hôtel : *** à Saïgon*
- J10** Hô Chi Minh – départ
Shopping et transfert à l'aéroport.

Le geste solidaire



Chers amis de Mékong Plus !

Il nous faut encore une fois souligner combien votre soutien est absolument indispensable ! Mékong Plus n'est possible qu'avec la participation du plus grand nombre, et les challenges cyclistes en sont une merveilleuse illustration. Arrivant à vélo, par de mauvais chemins, le contact avec les villageois est de suite sympathique, ils apprécient l'empathie dont vous faites preuve. Pas de condescendance, mais très proches des plus pauvres.

Mékong Plus met la priorité sur les très pauvres, qui survivent avec environ 1/2 €/jour/personne. Mékong Plus ne donne pas, mais travaille AVEC. La formule est efficace puisque chaque mois on mesure l'impact, précisément, sur des centaines de familles et les revenus montent vite.

Les équipes de Mékong Plus vivent dans les villages, louent une maison du village comme bureau, roulent à mobylette. Pas de faux frais ! Des techniques simples et peu coûteuses.

Et puis les enfants ! Pour les encourager à poursuivre l'école – payante et chère au Vietnam, Mékong Plus donne des bourses de 22 €/enfant/an. L'impact est fantastique car pas seulement les boursiers étudient plus longtemps, mais leurs amis et voisins aussi, par imitation. Le nombre d'abandons chute chaque année. Au Cambodge les écoles sont parfois éloignées : aux enfants les plus pauvres Mékong Plus a donné un vélo d'occasion (50 €). Pour notre passage le jeune élève avait mis ses plus beaux vêtements et tenait fièrement son vélo, visiblement aussi ému que nous !

Bernard Kervyn, directeur exécutif au Vietnam et au Cambodge.

Vous l'aurez compris, ces voyages sont d'abord et avant tout un geste de solidarité envers les plus pauvres. Vous devenez de véritables ambassadeurs de Mékong Plus.

Pour chaque Mekong Bike organisé, un minimum de 500 € est injecté dans nos programmes de lutte contre l'extrême pauvreté. Pour cette partie, vous recevrez un reçu fiscal déductible de vos impôts.



« Nous nous rendons compte du professionnalisme de l'équipe (60 employés). Ils se donnent sans compter et assurent le suivi régulier de chaque famille. »

Les formalités

Passeport et visas

Vietnam

Passeport valide au moins 6 mois après la date d'expiration du visa ;
Visa à se procurer à l'ambassade ou sur internet.
(Pour des séjours de moins de 15 jours [jours d'entrée et de sortie inclus], les Français sont exemptés de visa).

Cambodge

Passeport valide au moins 6 mois après la date d'expiration du visa
Un visa est toujours nécessaire. Celui-ci peut être obtenu à la frontière (prévoyez 2 ou 3 photos d'identité en réserve) ou via l'ambassade du Cambodge.

Votre inscription

Ne sera effective que lorsque nous recevrons un acompte de 30 % de la somme et la signature de la convention.

Contact

communication@mekongplus.org.

Mékong Plus
Avenue de Tervueren, 81
1040 Bruxelles
T. : +32 492 12 13 63

Mékong Plus
50 rue des Saints Pères
75007 Paris
T : +33 644 02 10 37

