

Les Pousses du Mékong

10 jours de
solidarité en
famille

Parce que voyager est autant un apprentissage qu'un plaisir, vous avez envie de vivre avec vos enfants une grande aventure sortant réellement des sentiers battus.

L'accent de ce challenge est mis sur la rencontre avec les enfants et les familles des villages. Vos enfants en ressortiront grandis, nourris, transformés.

La découverte de nos projets : vous passez de l'un à l'autre à vélo ou en bateau (style pirogue). À tous les coups, vous êtes guidés par une de nos équipes de terrain. Vous êtes accueillis dans une école, une famille. Vous devenez partenaire de leur développement, rien qu'en leur rendant visite.

La partie sportive : à vous de choisir sa longueur en fonction de la grandeur des mollets de chacun !



Immersion : 4 demi-jours avec les enfants d'un village de Romdoul

Randonnée : Vélos adaptés et performants ; terrain plat ; +/- 4 heures de vélo par jour.

Découverte : Phnom Penh, Han Chey – Tonlé Sap - Angkor Wat

À partir de 1300 € 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.

- ✓ Hébergement : hôtels ou guesthouse; avec wifi et climatisation. (possibilité de réduire les coûts en dormant sous tente à Romdoul)
- ✓ 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 : 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.









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 avons été très touchés de rencontrer certains d'entre eux, nous donnant à nous et nos enfants, un autre regard sur ces pays que nous aurions traversés bien loin de la réalité. Merci pour la chance que vous nous avez donnée de découvrir ces pays côté cœur. »

Au jour le jour

- J1** Arrivée à Phnom Penh
Accueil et transfert à l'hôtel. Suivant l'heure d'arrivée, visite libre de la ville.
Lunch : restaurant local
Dîner : à l'hôtel
Hôtel : Town view hotel
- J2** Phnom Penh
Visite de la ville désignée avant l'indépendance de « perle d'Asie ». Ses larges boulevards et ses bâtiments coloniaux attestent de sa suprématie d'alors. Sa récente et tragique histoire la marque à jamais. Une visite donc pleine de contrastes vous attend. Transfert vers Svay Rieng en fin d'après-midi.
Lunch : restaurant local
Dîner : restaurant local
Hôtel : Redcross Hotel à Svay Rieng
- J3** Romdoul  20 km
Vous enfourchez votre vélo, et vous rejoignez notre village de Romdoul. Vous faites connaissance avec l'équipe de terrain de Mékong Plus qui vous guidera durant les deux jours. Vous participez avec les enfants à un cours d'hygiène bucco-dentaire (n'oubliez pas votre brosse à dents !) ; vous prolongez l'expérience en plantant un arbre avec un enfant. L'après-midi, vous suivez une équipe de terrain en rendant visite à quelques familles.
Lunch : restaurant local
Dîner : restaurant local
Hôtel : Redcross Hotel à Svay Rieng
- J4** Romdoul  50 km
Vous visitez plusieurs projets de Mékong Plus dont la célèbre « banque-vache », vous participez à la culture du riz dans une famille. L'après-midi vous vous essayez à la confection du papier-maché dans un atelier d'artisanat de Mékong Quilts.
Lunch : restaurant local
Dîner : restaurant local
Hôtel : Redcross Hotel à Svay Rieng
- J5** Svay Rieng – Kompong Cham  50 km
Départ de la grande randonnée aux abords de la province de Prey Veng où vous commencez à pédaler en longeant les rizières et les petits villages perdus dans la campagne. Vous traversez le Mékong pour l'île de Kos Sotin.
Lunch : pique-nique
Dîner : restaurant local
Hôtel : Daly Hotel
- J6** Kompong Cham-Kompong Thom  85 km
Nous remontons le Mékong pour visiter le temple Han Chey, nous traversons les plantations d'hévéa jusqu'à Kompong Thom. Pour les mollets aguerris, c'est 85 km qui les attendent, pour les autres, un van suit calmement la randonnée.
Lunch : restaurant local
Dîner : restaurant local
Hôtel : Damrey Chhorn Kla
- J7** Kompong Thom – Siem Réap  80 km
Une petite route vous mènera au temple Sambo Prey Kok, construit au 7^e siècle ancienne capitale de l'empire khmer. Visite du Sombo Prey Kok – transfert au bout de 80 km à Siem Réap en bus.
Lunch : restaurant local
Dîner : restaurant local
Hôtel : Jardin d'Angkor
- J8** Siem Reap – Tonlé Sap  55 km
20 km de vélo pour rejoindre Kampong Plug célèbre pour ses villages flottants. Visite des villages en bateau et à vélo.
Lunch : restaurant local
Dîner : restaurant local
Hôtel : Jardin d'Angkor
- J9** Temples d'Angkor  30 km
Inutile de présenter les temples d'Angkor, vous terminerez votre beau périple par cette visite, accompagné d'un guide francophone.
Lunch : restaurant local
Dîner : restaurant local
Hôtel : Jardin d'Angkor
- J10** Siem Réap – 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 ½ €/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

