

LES FOULÉES DE LA SOIE



Découverte du Vietnam (du Nord) à travers des courses

Programme spécial pour le
30ème anniversaire des Foulées de la Soie



(Du 11 au 18 Octobre 2026 – 8 jours/7 nuits sur place)

« Si courir ou marcher était notre seul but, nous passerions à côté
de moments inoubliables »



Édito de bienvenue – 30^{ème} édition des Foulées de la Soie

Chers amis coureurs,

*Bienvenue à toutes et à tous pour cette 30^e édition des Foulées de la Soie, une étape symbolique que nous avons le bonheur de célébrer ensemble au cœur d'un territoire aussi envoûtant qu'accueillant : **le Vietnam du Nord**.*

***Depuis 30 ans**, nous traçons notre chemin, foulée après foulée, **à travers les continents**. De la Chine à l'Inde, de l'Ouzbékistan, du Laos à la Birmanie, du Monténégro à Cuba, de la Turquie au Sri Lanka, de la Thaïlande... chaque édition a été un concentré d'aventure, de partage et de découvertes. Et si chaque pays visité nous a laissé une empreinte particulière, cette édition vietnamienne **s'annonce déjà comme un moment fort de notre histoire commune**.*

*Ici, tout est invitation à l'émerveillement. Les collines de thé, les rizières en terrasses, les villages des minorités, les ponts suspendus, les marchés colorés... **Le Vietnam du Nord est une mosaïque de paysages, de cultures et de sourires**. Courir sur ces terres, c'est aussi rencontrer un peuple chaleureux, curieux et fier de ses traditions.*

***Les Foulées de la Soie**, c'est cela depuis le début : une course, oui... mais surtout une immersion. Une aventure humaine, sportive, sensorielle. Un moment suspendu, où le dépassement de soi rime avec convivialité et découverte.*

*Alors, pour cette 30^{ème}, avec Linh Tuan, Directeur de PHOENIX Voyage, notre partenaire historique sans oublier toute l'équipe de SDPO, je vous invite à **savourer chaque instant**. À **vous laisser surprendre**. À **rire**, à **vous dépasser**, à **créer des souvenirs que vous emporterez bien au-delà de la ligne d'arrivée**.*

Merci pour votre fidélité, votre enthousiasme, et votre esprit d'aventure. Merci aux équipes, aux bénévoles, et à nos amis vietnamiens pour leur accueil exceptionnel.

Excellentes Foulées à toutes et à tous,

et vive cette belle 30^e édition !

Avec toute mon amitié,

Jean-Claude Le Cornec

Organisateur des Foulées de la Soie

LE VIETNAM



En forme de long dragon, cet état du Sud-Est asiatique de 330 991 km² s'étire sur 1600 km à vol d'oiseau du nord au sud. Sa distance d'est en ouest varie de 600 km au nord, 400 km au sud et 50 km au centre en se représentant la lettre S. Le Vietnam partage des frontières terrestres avec la Chine au Nord (1159 km), à l'ouest avec le Laos (1650 km) et le Cambodge (930 km). Quant à l'est, il est bordé par 3200 km de côtes baignées par la mer de Chine Méridionale.

Collines et montagnes occupent les 2/3 du territoire et traditionnellement le Vietnam est partagé en 3 grandes régions :

- Au Nord, le Tonkin (Bac Bô) formé d'un secteur montagneux (point culminant : le Mont Phan Si Pan à 3142m) entourant la vaste plaine du fleuve Rouge. La capitale du Vietnam Hanoï se situe dans cette région.
- La Cochinchine (Nam Bô) au sud formée essentiellement par la plaine du delta du Mékong et la grande métropole de Saigon.
- L'Annam (Trung Bô) au centre où les hautes vallées et plateaux sont enchâssés entre la Cordillère Annamitique et la Mer de Chine. Huê, ancienne ville impériale de la dynastie des Nguyễn est une des villes principales de cette région.

Deux grands fleuves traversent le pays et forment deux grands deltas :

- Au nord, le Fleuve Rouge long de 510 km et qui a pour affluents le Song Da 543 km et le Song Lô 277. Cet ensemble conflue vers dans la région de Viet Tri et se divise en six branches dans le golfe du Tonkin. La région côtière est constituée de plaines alluviales, de lagunes et de deltas.
- Au sud, le Mékong long de 4220 km qui prend sa source au Tibet et traverse le Vietnam sur 220 km. Il alimente un réseau très dense de canaux et son delta avance tous les ans de 60 à 100m sur la mer de Chine méridionale.

UN PEU D'HISTOIRE

L'histoire du Vietnam remonte à 5 000 ans avant J-C lorsque certaines cultures viennent s'installer à Nui-Do suivies par la civilisation Đông Sơn vers l'époque de l'âge du bronze.

Entre 111 avant et 938 après J-C, le pays est conquis par la Chine. Les dirigeants chinois décident d'intégrer politiquement et culturellement à l'empire le Vietnam devenu province du Giao Chi.

La domination chinoise marque profondément le Vietnam que ce soit au point de vue des techniques, de la culture, Durant cette période, le bouddhisme, le confucianisme et le taoïsme furent introduits dans la religion et les idéogrammes dans la langue vietnamienne.

En 938, lors de la bataille de Bach-Dang, le vainqueur Ngô-Quyên libère le Vietnam de l'emprise des Han du sud et instaure un état indépendant sous le nom de Dai Co Viet.

Au fil des siècles suivants, des dynasties se succèdent à la tête du pays :

- Les Ly (1010-1225) transfèrent la capitale à Thang Long (aujourd'hui Hanoi). L'esclavage est aboli et le royaume se dote de province et d'une administration qui s'inspirent du modèle chinois.
- Les Tran (1225-1413) qui affirment la vietnamisation du pays. Mais durant deux siècles, le pays doit résister aux attaques des Chinois au nord et des Chams au sud. Au 13^{ème} siècle, les armées du Kubilaï Khan attaquent le Dai Viet par trois fois. Le pays limité depuis des siècles à la région du Song Hong et aux plateaux adjacents commencent une lente progression vers le sud sur les territoires du royaume de Champa la puissance dominante en Annam.
- Les Lê (1428-1788) poursuivent cette progression vers le sud gagnant les plaines marécageuses du Mékong avant d'affronter un nouvel ennemi : le royaume khmer.

Au 16^{ème} siècle, la dynastie commence à décliner et deux clans féodaux les Trinh et les Nguyễn se disputent le pouvoir et le Dai Viet est divisé en 2. Ces conflits entre le Nord et le Sud sont exacerbés par les puissances européennes nouvellement arrivées en Asie du sud-est. Ces hostilités entre Trinh et Nguyễn cessent en 1674.

Le prince héritier Nguyễn Anh, réfugié à Bangkok avec le soutien de Louis XVI lors de la signature du Traité d'alliance en 1787 bat ses adversaires de la dynastie Tay Son en 1801. Il s'empare de Huê et en juillet 1802 entre à Hanoi et devient empereur sous le nom de Gia Long.

Le Dai Viet est rebaptisé Vietnam et réuni par Gia Long et ses successeurs. La fiscalité, la justice, l'armée furent réformées et de grands travaux entrepris. Les commerçants et les missionnaires français s'installent mais des persécutions à leur encontre et contre les Vietnamiens convertis se multiplient.

Sous l'impulsion du ministre de la Marine et des Colonies, le Marquis Prosper de Chasseloup-Laubat, des milieux catholiques, le gouvernement de Napoléon III décide une intervention. Entre 1858 et 1932, la France annexe le Vietnam et colonise Tourane, Hanoi et Haiphong, avant que l'Empereur Bào Dai instaure une "Monarchie constitutionnelle sous protectorat français" dans le pays.

Au cours de la Seconde Guerre mondiale, le Vietnam est divisé en zone de combat mais Ho Chi Minh fondateur du Parti Communiste Indochinois déclare le 2 septembre 1945, son indépendance et sa réunification, créant ainsi la République Démocratique du Vietnam.

L'après-guerre est marqué par plusieurs conflits : la Guerre d'Indochine entre 1946 et 1954 et le retrait de la France grâce aux Accords de Genève ; cinq ans plus tard, la Guerre du Viêt Nam éclate, appelée Seconde Guerre d'Indochine, elle oppose cette fois-ci le Nord (et ses alliés), au Sud (et ses alliés). Le pays est une nouvelle fois réuni le 2 juillet 1976.

A peine trois ans plus tard, la Troisième Guerre d'Indochine éclate. Pendant une décennie, le Viêt Nam occupe le Cambodge avant de rétablir ses relations avec les Etats-Unis en 1994 et de devenir officiellement une République socialiste.

UNE MOSAÏQUE DE PEUPLES COMPOSÉE DE PLUSIEURS ETHNIES

La population du Vietnam est estimée en mai 2009 à 86 967 254 habitants.
Elle est composée d'une cinquantaine d'ethnies différentes.

Les **Kinh** ou **Viêt** est l'ethnie principale (85 % de la population vietnamienne). Issus des Yué (tribus chinoises) et des populations mélanésienno-indonésiennes, ils vivent principalement dans les plaines des deltas ou côtières.

Les 53 minorités ethniques (**les Muongs, les Kmers, les Cham, les Thaïs...**), issues des époques historiques différentes sont pour la plupart localisées sur le massif montagneux à la frontière de la Chine et du Laos et sur les hauts plateaux du centre ce qui leur a valu leur surnom de « montagnards » lors de la colonisation.

Jour 1 : Arrivée à Hanoi (Dimanche – le 11 Oct 2026)

- Accueil à l'aéroport de Hanoi et transfert à l'hôtel (30 km, environ 45 minutes).
- **Chambre disponible dès l'arrivée**
- Petit déjeuner à l'hôtel
- Temps libre pour se reposer après le vol
- Départ pour la visite de la ville
- Déjeuner local
- Tour en cyclo
- Dîner de bienvenue dans un restaurant local pour déguster la cuisine vietnamienne
- Nuit à Hanoi.

Jour 2 : Hanoi – Phu Tho (Long Coc) (Lundi – le 12 Oct 2026) – 120km - 2h30

- Petit-déjeuner à l'hôtel.
- Départ en véhicule privé vers Long Coc (province de Phu Tho)
- Déjeuner local

Après-midi : **Course 1 (10 km)** de Long Coc ou Thanh Thuy

- Dîner spectacle de danses minoritaires des ethnies Muong
- Retour vers Thanh Thuy (34km – 50min) pour passer la nuit à Lynn Times Hotel 5*, c'est une station thermale minérale comme le onsen japonais (source d'eau chaude). Un bain thermal serait une excellente détente pour les coureurs



Jour 3 : Phu Tho (Long Coc) – Pu Luong – (Mardi le 13 Oct 2026) – 160 km - 4h30'

*Matin : **Course 2 (15 – 21 km)** de Lang Coc à travers des plantations de thé avec un paysage splendide*

Après-midi :

- Départ vers la réserve naturelle de Pù Luông (160 km, environ 4h30 heures de route).
- Installation à l'hébergement, dîner et nuit à Pù Luông.

Jour 4 : Pù Luông (Mercredi le 14 Oct 2026)



*Matin : **Course 3 (15 km)***

- Parcours à travers les rizières en terrasses et les forêts luxuriantes de Pù Luông.

Déjeuner et après-midi de détente ou d'exploration des villages ethniques.

- Dîner et nuit à Pù Luông.

Jour 5 : Pù Luông - Ninh Bình (Jeudi le 15 Oct 2026)

- Petit-déjeuner et départ pour Ninh Bình (180 km, environ 3 heures de route).

Après-midi :

- Visite de Tam Coc - Bich Dong, une des plus belles destinations du Vietnam, avec une promenade en barque à travers les grottes karstiques.
- Dîner et nuit à Ninh Bình.

Jour 6 : Ninh Binh (Hoa Lu) (Vendredi 16 Oct 2026)

Matin : Course 4 (15 km)

- Parcours : Trang An - Van Long à travers des paysages époustouflants.
- Retour à l'hébergement et déjeuner.

Après-midi:

- Temps libre ou visite complémentaire des sites historiques de Hoa Lu.
- Dîner et nuit à Ninh Binh.

Jour 7 : Ninh Binh – Cat Ba (Ha Long) (Samedi le 17 Oct 2026)

Matin :

- Petit-déjeuner et transfert vers Tuan Chau (213 km, environ 3h30 en autoroute).

Après-midi : Course 5 à Cat Ba

- Dernière course dans un cadre unique entre mer et montagne.
- Cérémonie de remise des Trophées et dîner de gala.
- Nuit à bord d'un bateau dans la Baie d'Halong.



Jour 8 : Ha Long – Village de Yen Duc – Départ (Dimanche le 18 Oct 2026)

- Petit déjeuner à bord
- Continuation de la croisière
- Débarquement vers 11h
- Route pour Yen Duc, un village paisible typique du Delta du Nord
- Dès l'arrivée du village, plusieurs activités sont disponibles : tour à vélo, spectacle des marionnettes sur l'eau, pêche des poissons dans la mare.
- Déjeuner sur place avec la vue magnifique sur les rizières
- Dîner libre (non inclus)
- Transfert à l'aéroport pour le vol de départ en soirée.



Ville	Hôtel	Catégorie	Catégorie Chambre	de	Status
Hanoi	La Casa ou similaire	★★★★★	Deluxe		
Phu Tho	Lynn Times	★★★★★	Standard		
Puluong	Puluong Retreat et Amigo	★★★★★	Deluxe		
Hoa Lu	Ninh Binh Legend	★★★★★	Deluxe		
Ha Long	Bateau Orchid Classic ou similaire	★★★★★	Cabine double		

Veuillez noter que nous donnons ici la classification officielle des hôtels et resorts (norme locale).

€ Prix par personne en EURO 1789 Euro/personne
Supplément single 460 Euro par personne

Article 5 du Règlement :

L'inscription ne sera définitive que lorsque le montant total du prix de l'inscription sera versé à S.D.P.O selon les modalités de paiement définies ci-après :

- 1er acompte de **150 € à l'inscription** + 50 € frais de constitution de dossier **soit 200 €**
- deuxième acompte de 590 € pour le 4 décembre 2025
- troisième acompte de 590 € pour le 4 avril 2026
- solde de 459 € au plus tard le 4 septembre 2026

Le paiement peut être s'effectuer par chèque à l'ordre de S.D.P.O, (pour la France) ou par carte bancaire via la plate-forme de paiement SDPO selon l'échéancier ci-dessus.

Pour tout paiement par virement hors France, il est rappelé que conformément à l'article 4, le prix de l'épreuve sera majoré de 80€*

*Cette somme correspondant aux frais bancaires

Nos tarifs incluent:

- L'hébergement en chambre double ou à deux lits et individuelle dans les hôtels sélectionnés.
- Les transferts mentionnés en véhicule privé climatisé
- Guide francophone accompagnateur pour tout le long du séjour sur place
- Toutes les visites et croisières mentionnées dans le programme.
- La pension complète avec (Pdéj.) pour les petits déjeuners, (Déj.) pour les déjeuners et (Dîner) pour les dîners - Hors boissons
- 2 bouteilles d'eau minérale (50cl) par jour et par personne en cours de visites
- Les taxes gouvernementales actuellement en vigueur (TVA, etc....)

Nos tarifs n'incluent pas:

- Les vols internationaux et les taxes d'aéroport internationales.
- Les assurances.
- Les boissons, pourboires, dépenses personnelles et autres services non clairement mentionnés.

Notes:

- Offre sujette à disponibilité.
- Programme sujet à modification sans préavis en raison des changements d'horaires des compagnies aériennes ou de l'annulation de certains vols.
- Nous nous réservons le droit d'ajuster les prix à tout moment dans l'éventualité d'une augmentation de la surcharge sur le carburant appliquée par les compagnies aériennes ou toute autre compagnie de transport.

Quelques informations sur Long Coc et Thanh Thuy – Province de Phu Tho – région encore peu connue par les touristes, donc encore très authentique

Long Coc

Les collines de thé de Long Coc, situées dans le district de Tan Son, sont souvent surnommées la "Baie d'Halong des terres" en raison de leurs paysages pittoresques. Ces collines verdoyantes, qui ressemblent à des bols renversés, sont particulièrement magnifiques au lever du soleil, lorsque la brume matinale enveloppe les plantations de thé. Les visiteurs peuvent se promener dans les collines, observer les paysages enchanteurs, et même participer à la cueillette du thé aux côtés des agriculteurs locaux.





Thanh Thuy

Thanh Thuy est une destination réputée pour ses sources thermales naturelles. Située à environ 70 km de Hanoi, cette région offre des bains thermaux relaxants, idéaux pour se détendre après une journée d'exploration. Les sources thermales de Thanh Thuy sont riches en minéraux et sont réputées pour leurs bienfaits pour la santé. En plus des bains thermaux, les visiteurs peuvent également profiter des paysages naturels environnants, des rivières et des montagnes, ce qui en fait une destination idéale pour les amateurs de nature et de bien-être.

Phu Tho, en général, est une province riche en histoire et en culture, connue comme le berceau du Vietnam. En plus de Long Coc et Thanh Thuy, les visiteurs peuvent explorer le temple Hung, dédié aux rois Hung, et découvrir d'autres sites historiques et naturels de la région.