



Le Comité de Solidarité/Trois-Rivières, en collaboration avec Voyages Arc-en-ciel, propose depuis peu une série de séjours 100% solidaires pour une clientèle de tous les âges. Les voyages offerts représentent une occasion inégalée d'allier vacances et coopération internationale. Chaque forfait permet aux participants de s'impliquer dans le projet d'un de nos partenaires du Sud en plus de profiter de visites artistiques, culturelles, historiques, sportives et d'escapades dans la nature.

Pour l'année 2010-2011, les destinations confirmées sont Cuba, Haïti et le Mali. Du séjour à vélo au voyage de découverte architecturale en passant par l'Haïti des paysans, la santé nutritionnelle au Mali et l'université du troisième âge à Cuba, tous les voyageurs en quête de solidarité trouveront leur compte dans l'éventail des séjours offerts.

Afin d'offrir la paix d'esprit aux participants, le CS/TR offre un forfait comprenant des formations avant le départ et au retour, le billet d'avion, le visa, les frais de séjour à l'étranger et un accompagnateur-interprète expérimenté.

Les séjours 100% solidaires, en plus de proposer des vacances d'aventure et de découverte, constituent une manière hors pair de vivre une expérience interculturelle intense et de s'impliquer socialement à l'international.

Inscrivez-vous le plus rapidement possible : les places sont limitées!

Pour avoir plus d'information ou pour vous inscrire, communiquez dès maintenant avec :

Jean-Thomas Houle, adjoint aux stages du CS/TR

819-3732598 poste 309 ou par courriel jean.thomas.houle@cs3r.org

Modalités d'inscription aux séjours 100% solidaires

1. Veuillez remplir le formulaire d'inscription qui suit.
2. Faites un chèque postdaté (inscrire la date du départ moins un mois, par ex. pour un départ le 27 avril 2010, inscrire le 27 mars 2010) à l'ordre de CSTM - Fonds de Charité d'un montant de 300\$. Il est important d'y inscrire le nom du séjour 100% solidaire choisi.
3. Il est à noter que ce montant est remboursable si le nombre de personnes minimum pour la formation du groupe (10 personnes) n'est pas atteint.
4. Ce montant est non remboursable en cas de désistement ou de retrait du participant.
5. Retournez le formulaire d'inscription à l'adresse suivante : stages@cs3r.org et le paiement par la poste :

**Comité de Solidarité/Trois-Rivières
a/s Sylvain Pinet
942, rue Ste-Geneviève
Trois-Rivières (Qc) G9A 3X6**

6. Prenez le temps de compléter le questionnaire de motivation et de l'apporter lors de la 1^{ère} formation.

Les séjours 100% solidaires incluent :

- Formations prédépart (2) et retour (1)
- Transport aérien aller-retour
- Visa
- Taxes d'aéroport
- Logistique du séjour à l'étranger
- Frais de transport sur le terrain
- 2 à 3 repas par jour (selon le projet)
- Visites culturelles
- Accompagnateur expérimenté et traducteur pendant toute la durée du séjour

Non inclus dans les séjours :

- Frais pour les vaccins
- Frais d'obtention de passeport
- Transport à l'aéroport canadien de départ
- Les activités et services optionnels
- Les assurances
- Dépenses personnelles

Pour toutes questions, n'hésitez pas à communiquer avec nous.

Sylvain Pinet
Responsable des stages
1-819-373-2598 poste 324
stages@cs3r.org

INSCRIPTION
Séjours 100% solidaires

Comité de Solidarité/Trois-Rivières
Parce qu'agir c'est choisir le monde !

Séjour 100% solidaire choisi :

Parcours solidaire à vélo sur les traces du Che - Cuba	
Edad de oro - Cuba	
Séjour solidaire en architecture dans La Havane - Cuba	
La route du café en Haïti : une histoire d'esclavage et de liberté (juin)	
Découverte solidaire en appui à la santé nutritionnelle- Mali	

COORDONNÉES GÉNÉRALES :

Nom de famille		
Prénom		
Adresse complète		
Code postal		
Téléphone		
Courriel		
Autre endroit où on peut vous joindre		
Adresse complète		
Code postal		
Téléphone		
Sexe	F	M
Date de naissance	__/__/__	
Langues parlées		
État de santé actuel		

IMPORTANT !

- ✓ Nous communiquerons avec vous pour vous informez si le nombre de personnes est suffisant pour former le groupe.

N'OUBLIEZ PAS DE :

- ✓ Faire parvenir au CS/TR un chèque de 300\$ à l'ordre de CSTM-Fonds de charité, postdaté à un mois AVANT la date de départ (par ex., pour un départ prévu le 27 avril, inscrire le 27 mars 2010 sur le chèque). Ce montant vous sera remboursé si le projet n'obtient pas suffisamment d'inscriptions. Par contre, ce montant est non remboursable en cas de désistement.

Questionnaire à compléter et à apporter lors de la première formation.

Veillez répondre aux questions suivantes par un court paragraphe.

Question 1 :

Quel est votre intérêt à participer à ce séjour ? Expliquez votre motivation personnelle à réaliser ce séjour.

Question 2 :

Quelles forces ou qualités personnelles apportez-vous au projet ? Quelle sera votre contribution ?

Question 3 :

Avez-vous déjà visité le pays d'accueil ? Si oui, dans quelles conditions ? Quels seraient vos champs d'intérêt pour en apprendre davantage sur ce pays?

Question 4 :

Comment comptez-vous vous investir dans les formations prédépart et retour ? Dans l'apprentissage d'une base de la langue du pays d'accueil ?

Question 5 :

Seriez-vous intéressé(e) à poursuivre votre implication à votre retour ?

Question 6 :

Comment comptez-vous faire connaître cette expérience de stage dans votre milieu, au retour ?

Merci !

Architecture et culture à La Havane, Cienfuegos et Trinidad CUBA

ettent en

8 au 22 mai 2010

Partez en toute quiétude avec le CS/TR

Le CS/TR offre un forfait comprenant les formations pré-départ et retour, le billet d'avion, le visa et les taxes d'aéroport, la logistique du séjour à l'étranger, les frais de transport, deux repas par jour, les visites culturelles ainsi qu'un accompagnateur expérimenté et un traducteur pendant toute la durée du séjour.

Activités proposées lors du séjour

- ❖ Parcours avec un guide/interprète pour aborder le circuit touristique incontournable et découvrir les secrets bien gardés de *l'autre Havane*.
- ❖ Vaste programmation culturelle.
- ❖ Visite d'une école de restauration de monuments et de bâtiments historiques.
- ❖ Soirées de danses à la *Casa de la Cultura*.
- ❖ Visite des projets et des partenaires du CS/TR (Cubasolar, INHEM, ISPETP et le Bureau de l'historien de la Havane).
- ❖ Hébergement dans les *casas particulares* de la Vieille Havane.

Durée du séjour : 15 jours

Tarif : 2400 \$ (tarif sujet à changement selon le taux de change et le prix du billet d'avion)
Des reçus d'impôt d'une somme de 1600\$ seront émis par le Fonds de charité du CS/TR.

Taille du groupe :

De 12 à 15 participants. Départ assuré à partir de 10 inscriptions.

Date limite d'inscription :

Un mois avant le départ.

N.B : une photocopie de votre passeport vous sera demandée dès la confirmation de la formation du groupe.

Edad de oro CUBA

24 avril au 8 mai 2010

Dates sujettes à changement

*Séjour d'échange avec les étudiants de l'Université du 3^e âge de La Havane.
Les attraits culturels de la capitale cubaine et la beauté des plages de l'Est du pays forment la
toile de fond de ce voyage où les participants auront la chance de partager et de créer avec des
artistes cubains.*

Partez en toute quiétude avec le CS/TR

Le CS/TR, en collaboration avec Voyage Arc-en-ciel, offre un forfait comprenant les formations prédépart et retour, le billet d'avion, le visa et les taxes d'aéroport, la logistique du séjour à l'étranger, les frais de transport, deux repas par jour, les visites culturelles ainsi qu'un accompagnateur expérimenté et un traducteur pendant toute la durée du séjour.

Activités proposées lors du séjour

- ❖ Ateliers d'éveil artistique avec un artiste cubain reconnu (peinture, dessin et poésie).
- ❖ Visite et échange avec les étudiants de l'Université du 3^e âge à la Havane.
- ❖ Parcours culturel dans la vieille Havane, site du patrimoine mondial de l'UNESCO.
- ❖ Rencontre avec des acteurs des organisations politiques cubaines.
- ❖ Journée de travaux volontaires avec la population (peinture, nettoyage, légers travaux agricoles).
- ❖ Journées à la plage.
- ❖ Possibilité de cours d'espagnol (frais supplémentaires).
- ❖ Les participants seront logés près de la plage.

Durée du séjour : 15 jours

Tarif : 2300 \$ (tarif sujet à changement selon le taux de change et le prix du billet d'avion)
Des reçus d'impôt d'une somme de 1600\$ seront émis par le Fonds de charité du CS/TR.

Taille du groupe :

De 12 à 15 participants. Départ assuré à partir de 10 inscriptions.

Date limite d'inscription :

Un mois avant le départ.

N.B : Une photocopie de votre passeport vous sera demandée dès la confirmation de la formation du groupe.

La route du café en HAÏTI : une histoire d'esclavage et de liberté

Un séjour qui permet de connaître l'histoire passionnante du café en Haïti. Des activités aux champs qui permettent d'être en contact réel avec l'acharnement et la débrouillardise des paysannes et des paysans devant le défi de vivre dignement. Un séjour sécuritaire loin de l'agitation de Port-au-Prince.

Partez en toute quiétude avec le CS/TR

Le CS/TR offre un forfait comprenant les rencontres pré-départ et retour, le billet d'avion, et les taxes d'aéroport, la logistique du séjour à l'étranger, les frais de transport, 3 repas par jour, les visites culturelles ainsi qu'un accompagnateur-interprète expérimenté pendant toute la durée du séjour.

Activités sur le terrain

- ❖ Discussion sur l'histoire des luttes paysannes pour comprendre les enjeux et les défis de l'agriculture durable et de la souveraineté alimentaire, culture et société.
- ❖ Atelier d'apprentissage de la langue créole.
- ❖ Visites de lieux historiques.
- ❖ Rencontre d'associations de paysannEs et de leaders locaux.
- ❖ Menus travaux divers (entretien et soins des caféiers et les pépinières, jardinage, déparasitage des chèvres, rénovations).
- ❖ Support aux leçons et devoirs à l'école primaire, organiser une fête pour un groupe d'enfants du village.
- ❖ Journées de détente.

Durée du séjour : 15 jours

Taille du groupe : Nous recherchons **neuf (9)** stagiaires solidaires, en bonne forme physique.

Tarif : 2 000 \$ (tarif sujet à changement selon le taux de change et le prix du billet d'avion). Des reçus d'impôt d'une somme de 2000\$ seront émis par le Fonds de charité du CS/TR.

Date limite d'inscription :

De 12 à 15 participants. Départ assuré à partir de 10 inscriptions.

N.B : une photocopie de votre passeport vous sera demandée dès la confirmation de la formation du groupe.

Découverte solidaire en appui à la santé nutritionnelle – MALI

3 au 19 février 2011

Les dates sont sujettes à changement.

Après une période d'adaptation à Bamako, les participants de ce projet séjourneront dans un village de la brousse malienne. Ils participeront activement à la réduction des carences alimentaires et ils lutteront contre la désertification via la promotion de la plante *Moringa oleifera*.

Activités proposées lors du séjour

- ❖ Intégration au projet en cours avec notre partenaire sur le terrain.
- ❖ Participation à de légers travaux d'agriculture (parcelles de maraîchage du village, plantation de Moringa, sécurisation des puits d'irrigation, etc.).
- ❖ Sensibilisation au Moringa dans l'alimentation, ateliers sur la transformation de la plante et cours de cuisine
- ❖ Cinq jours à Bamako et huit jours dans le village de Dafara.
- ❖ Journées de détente en brousse.
- ❖ Hébergement en famille d'accueil.
- ❖ BONUS : Possibilité d'une journée d'escapade à Casablanca, au Maroc, à l'aller (moyennant des frais supplémentaires).

Durée du séjour : 15 jours

Tarif : 3300 \$ (tarif sujet à changement selon le taux de change et le prix du billet d'avion).
Des reçus d'impôt d'une somme de 3300\$ seront émis par le Fonds de charité du CS/TR.

Taille du groupe :

De 12 à 15 participants. Départ assuré à partir de 10 inscriptions.

Date limite d'inscription : Un mois avant le départ.

N.B : une photocopie de votre passeport vous sera demandé dès la confirmation de la formation du groupe.

Sur les traces du Che : parcours solidaire à vélo CUBA

Dates à confirmer

Vacances sportives pour amants de la nature et passionnés d'histoire! Le séjour permet de parcourir les routes et les montagnes de la province de Granma, théâtre des événements historiques ayant conduit à la victoire de la Revolución. Le parcours s'adapte à la condition physique de chaque participant.

Partez en toute quiétude avec le CS/TR

Le CS/TR, en collaboration avec Voyage Arc-en-ciel, offre un forfait comprenant les formations prédépart et retour, le billet d'avion, le visa et les taxes d'aéroport, la logistique du séjour à l'étranger, les frais de transport, deux repas par jour, les visites culturelles, un entraîneur sportif et massothérapeute, un accompagnateur/traducteur expérimenté ainsi qu'un mécanicien pendant toute la durée du séjour.

- ❖ Visite d'une multitude de lieux historiques révolutionnaires.
- ❖ Parcours dans les montagnes de la *Sierra Maestra* et visite de ses villages.
- ❖ Trajet de quelques jours à travers les villes de la province se terminant par une journée de détente à la plage.
- ❖ Quelques jours dans la ville de Bayamo, capitale de la province de Granma, et visite de ses nombreux lieux historiques.
- ❖ Les participants sont logés à l'Institut Cubain d'Amitiés entre les Peuples (ICAP), dans la ville de Bayamo.

Pour les gens intéressés par le séjour mais qui ne possèdent pas de vélo, il est possible d'y participer malgré tout! Veuillez communiquer avec le CS/TR pour obtenir plus de renseignements.

Durée du séjour : 15 jours

Tarif : 2000 \$ (sujet à changement selon le taux de change et le prix du billet d'avion). Des reçus d'impôt d'une somme de 800\$ seront émis par le Fonds de charité du CS/TR.

Taille du groupe :

De 12 à 15 participants. Départ assuré à partir de 10 inscriptions.

Date limite d'inscription :

Un mois avant le départ.

N.B : Une photocopie de votre passeport vous sera demandée dès la confirmation de la formation du groupe

Plan de séjour* – Edad de oro

Du 24 avril au 8 mai 2010* CUBA



COMITÉ DE SOLIDARITÉ
TROIS-RIVIÈRES



Jour 1

Départ de Montréal
Arrivée à l'aéroport international José Martí de La Havane
Transfert vers la Vieille Havane
Installation dans les familles d'accueil (casas particulares)

Jour 2

AM : Visite animée de la Vieille Havane par un partenaire de longue date du CS/TR, Ulises Cruz, membre du Bureau de l'Historien
Dîner dans un restaurant de la Vieille Havane
PM : Libre
Souper traditionnel de bienvenue sur les toits de la Vieille Havane

Jour 3

AM : Visite de la Place de la Révolution
Visite du projet *Muraleando* dans un quartier populaire
Dîner au restaurant végétarien près de l'Université de La Havane
PM : Rencontre avec les étudiants de la Catedra del Adulto Mayor de l'Université de La Havane
Visite de l'Université de La Havane, fondée en 1756
Souper « crème glacée » au Coppelia et temps libre sur « La Rampa »

Jour 4

AM : Début de travail sur la murale communautaire
Dîner au quartier chinois de La Havane
PM : Visite du Musée du Rhum
Visite d'une fabrique de cigares
Promenade guidée sur la rue Obispo sur le *jineterismo*
Soirée dansante à la Casa de la Cultura

Jour 5

AM : Visite commentée par Ulises Cruz sur les coins méconnus des *Playas del Este*
Dîner à Guanabo, plage populaire des Havanais
Après-midi libre à la plage
Atelier de poésie, chanson et peinture à la maison d'Ulises
Retour à La Havane

Jour 6

AM : Travail sur la murale communautaire
Dîner sur place
PM : Visite du quartier Casablanca en bateau
Visite du *Cristo de La Habana* et coucher de soleil sur la ville
Souper dans un restaurant du complexe *Moro-Cabaña*
Cérémonie du *Cañonazo* à 21h
Retour à La Havane

Jour 7

AM : Travail sur la murale communautaire
Dîner sur place
PM : Échange avec les étudiants de l'Alliance française
Atelier sur le mouvement des femmes au CECAM *Fe del Valle*
5 à 7 sur la terrasse de l'Hôtel Nacional
Soirée libre

Jour 8

AM : Visite du Musée de Reglá et atelier sur la *santería* à Cuba
Dîner sur place
PM : Visite du Capitole
Rencontre avec Jean-Guy Allard, ancien journaliste du *Journal de Québec* maintenant correspondant international du quotidien cubain *Granma*
Souper au restaurant *Los Nardos*
Promenade digestive et festive sur le *Malecón*

Jour 9

* Les activités de ce programme ainsi que les dates de vol sont sujets à changement. Le programme final se confirmera 2 semaines avant le départ.

AM : Rencontre avec les étudiants de
l'*Escuela Taller*
Visite du *Mirador de La Habana*

Dîner dans la Vieille Havane

PM : Travail sur la murale communautaire

Soirée flamenco dans la Vieille Havane

Jour 10

AM : Travail sur la murale communautaire

Dîner sur place

PM : Visite de l'INHEM et explication du
programme national de prévention de la
dengue

Soirée libre

Jour 11

AM : Visite à l'ISPETP en banlieue de La
Havane

Visite au Centre d'écologie et de
systématique sur les traces du Frère
Marie-Victorin

Dîner au restaurant végétarien du Jardin
Botanique

PM : Visite du jardin botanique

Retour à La Havane et soirée libre

Jour 12

AM : Départ pour Guanabo

Journée à la plage de Guanabo avec les
étudiants de la Cátedra del Adulto Mayor

Soirée de poésie et littérature animée par
Ulises Cruz

Jour 13

AM : Visite du Musée de Bellas Artes de La
Havane (section art cubain)

Dîner sur place

PM : Finition du travail sur la murale
communautaire et préparation de
l'inauguration

Soirée d'inauguration de la murale avec les
gens du quartier, les étudiants de la Cátedra
del Adulto Mayor, les délégués politiques.

Fête populaire et *caldoza*

Jour 14

AM : Visite de la foire d'artisanat de la Vieille
Havane et temps libre

Après-midi libre et possibilité d'un dernier
après-midi à la plage

Soirée bagages !

Jour 15

AM : Transfert à l'aéroport

Dîner sur place

Retour à Montréal

* Les activités de ce programme ainsi que les dates de vol sont sujets à changement. Le programme final se confirmera 2 semaines avant le départ.

Plan de séjour* – Trésors d'architecture et d'urbanisme à La Havane



COMITÉ DE SOLIDARITÉ
TROIS-RIVIÈRES



Du 8 au 22 mai 2010*

Jour 1

Départ de Montréal
Arrivée à l'aéroport international José Martí de La Havane
Transfert vers la Vieille Havane
Installation dans les familles d'accueil (casas particulares)

Jour 2

AM : Visite animée de la Vieille Havane par un partenaire de longue date du CS/TR, Ulises Cruz, membre du Bureau de l'Historien
Dîner dans un restaurant de la Vieille Havane
PM : Libre
Souper traditionnel de bienvenue sur les toits de la Vieille Havane

Jour 3

AM : Visite commentée par Ulises Cruz et Yamira Rodriguez des logements sociaux d'Alamar et des coins méconnus des *Playas del Este*
Dîner à Guanabo, plage populaire des Havanais
Après-midi libre à la plage
Atelier de poésie, chanson et peinture à la maison d'Ulises
Retour à La Havane

Jour 4

AM : Visite au bureau de l'historien de La Havane, explication de la démarche de restauration de la Vieille Havane
Dîner dans la Vieille Havane
PM : Visite d'un projet de restauration à la Plaza Vieja avec Yamira
Promenade guidée sur la rue Obispo sur le *jineterismo*
Soirée dansante à la Casa de la Cultura

Jour 5

* Les activités de ce programme ainsi que les dates de vol sont sujets à changement. Le programme final se confirmera 2 semaines avant le départ.

AM : Visite du petit quartier juif de La Havane dans San Isidro
Dîner dans le quartier chinois
PM : Visite du patrimoine néocolonial du Vedado, quartier riche du siècle dernier
Souper « crème-glacée » au Coppelia et temps libre sur *La Rampa* en soirée

Jour 6

AM : Visite de l'école d'architecture Cubanacán et échanges avec les étudiants
Dîner sur place
PM : Visite du quartier Casablanca en bateau
Visite du *Cristo de La Habana* et coucher de soleil sur la ville
Souper dans un restaurant du complexe *Moro-Cabaña*
Cérémonie du *Cañonazo* à 21h
Retour à La Havane

Jour 7

AM : Journée de planification urbaine, exercice de la charrette de design avec les urbanistes du GDIC et les spécialistes du Bureau de l'Historien
Dîner sur place
PM : Poursuite de l'activité et retour sur les plénières
5 à 7 sur la terrasse de l'Hôtel Nacional et explication du programme des prochains jours
Soirée libre

Jour 8

AM : Départ pour Cienfuegos (3h de route)
Dîner en route
PM : Visites architecturales et urbanistiques de cette ville patrimoine de l'UNESCO
Installation dans les familles d'accueil (casas particulares)

Souper et promenade digestive et festive sur le *Malecón*

Jour 9

AM : Départ pour Trinidad (2h de route)

Dîner en route

Visite des montagnes de l'Escambray et possibilité de baignade aux cascades de Caburní

Arrivée et installation dans les familles d'accueil de Trinidad (casas particulares)

Soirée dansante à la Casa de la Música

Jour 10

AM : Visite de Trinidad

Dîner sur place

PM : Expédition en train touristique des anciennes plantations de canne à sucre (ingenio)

Soirée libre

Jour 11

AM : Départ pour Santa Clara (2h de route)

Dîner à Santa Clara

PM : Visite de la Place de la Révolution, du parc urbain Vidal et du Mausolée du Che

Retour à La Havane en fin de journée (4h de route)

Souper en route

Retour dans les familles d'accueil en fin de soirée

Jour 12

AM : Libre et repos

Dîner dans la Vieille Havane

PM : Rencontre avec les étudiants de l'*Escuela Taller*, explication de leur travail au niveau de la restauration

Visite du *Mirador de La Habana*

Soirée flamenco dans la Vieille Havane

Jour 13

AM : Visite à l'ISPETP en banlieue de La Havane

Visite au Centre d'écologie et de systématique sur les traces du Frère Marie-Victorin

Dîner au restaurant végétarien du Jardin Botanique

PM : Visite du jardin botanique et du *Parque Lenin*, grand parc urbain

Retour à La Havane et soirée libre

Jour 14

AM : Visite du Musée de Bellas Artes de La Havane (section art cubain)

Dîner sur place

PM : Visite du Capitolio

Visite de la foire d'artisanat de la Vieille Havane et temps libre

Soirée bagages !

Jour 15

AM : Transfert à l'aéroport

Dîner sur place

Retour à Montréal

* Les activités de ce programme ainsi que les dates de vol sont sujets à changement. Le programme final se confirmera 2 semaines avant le départ.

Plan de séjour* – La route du café en Haïti : une histoire d’esclavage et de liberté



COMITÉ DE SOLIDARITÉ
TROIS-RIVIÈRES



Automne 2010*

Jour 1

Départ de Montréal
Arrivée à l’aéroport international de Port-au-Prince
Vol de connexion en direction de Cap-Haïtien
Arrivée à Cap-Haïtien et transfert à Ste-Suzanne
Installation dans le centre d’hébergement

Jour 2

AM : Présentation du plan de séjour
Visite du village et rencontre avec les paysannes et les paysans
Dîner sur place
PM : Visite de la parcelle de légumes de Haut-Foulon et légers travaux de binage, sarclage, arrosage
Atelier sur la géographie d’Haïti et les problèmes d’érosion des sols
Soirée libre

Jour 3

AM : Production de compost avec les gens de la communauté
Dîner sur place
PM : Visite de la parcelle de légumes de Serazin et légers travaux de binage, sarclage, arrosage
Rencontre d’éclaircissement et démythification sur Haïti en soirée

Jour 4

AM : Visite de la Gorge de Foulon
Dîner sur place
PM : Atelier de créole haïtien et de français avec les élèves de l’école du village
Soirée libre

Jour 5

AM : Départ pour la plage Cormier

Journée à la plage, dîner sur place
PM : Retour à Ste-Suzanne en fin d’après-midi
Soirée cinéma engagé et popcorn

Jour 6

AM : Travail dans la pépinière à café
Plantation du ricin pour l’huile
Dîner sur place
PM : Travail dans la pépinière environnementale (remplissage de sacs de croissance pour boutures de reforestation)
Soirée libre

Jour 7

AM : Poursuite du travail dans la pépinière environnementale
Plantation d’ananas
Dîner sur place
PM : Visite au dispensaire des médecins cubains et remise du matériel médical de donation
Soirée d’évaluation du programme de la première semaine

Jour 8

AM : Activité de déparasitage caprin
Dîner sur place
PM : Poursuite de la plantation du ricin et des ananas
Soirée d’information sur la sortie du lendemain

Jour 9

AM : Départ tôt pour le Nord-Est
Visite du site historique de Fort Liberté
Visite d’une zone franche à Ouanaminthe (frontière avec la Rép. Dom.)

* Les activités de ce programme ainsi que les dates de vol sont sujets à changement. Le programme final se confirmera 2 semaines avant le départ.

Visite d'une ancienne usine de sisal
Dîner à Ouanaminthe
PM : Retour à Ste-Suzanne et repos
Soirée créole avec la communauté

*** Les activités de ce programme ainsi que les dates de vol sont sujets à changement. Le programme final se confirmera 2 semaines avant le départ.**

Jour 10

AM : Appui à la lessive communautaire et plantation de ricin

Dîner sur place

PM : Aide aux devoirs et leçons des élèves de l'école primaire

Préparation du souper interculturel Québec-Haïti

Soirée interculturelle (souper québécois et bal haïtien) avec les gens du village

Jour 11

AM : Départ très tôt pour la Citadelle

Visite du site historique

Dîner au retour à Ste-Suzanne

PM : Temps libre et de loisir avec les gens du village

Jour 12

AM : Temps libre pour activités variées

Dîner sur place

PM : Jeu de foot avec les jeunes du village

Collation avec les participants

Soirée cinéma

Jour 13

AM : Récolte sanitaire du café (enlever les grains infestés pour augmenter la qualité de la récolte future)

Dîner sur place

PM : Poursuite des travaux de récolte sanitaire du café

Soirée libre

Jour 14

AM : Visite des ruchers, travail aux ruches pour les plus braves... poursuite de la récolte sanitaire du café pour les autres

Dîner sur place

PM : Préparation des bagages et de la fête de départ

Fête de départ en soirée et bal haïtien

Jour 15

AM : Déjeuner d'au revoir

Départ pour Cap-Haïtien

Vol de connexion pour l'aéroport international de Port-au-Prince

Vol de retour à Montréal

* Les activités de ce programme ainsi que les dates de vol sont sujets à changement. Le programme final se confirmera 2 semaines avant le départ.

Plan de séjour – Parcours cycliste à Cuba sur les traces du Che*



COMITÉ DE SOLIDARITÉ
TROIS-RIVIÈRES



Du 27 mars au 10 avril 2010*

Jour 1

Départ de l'aéroport de Montréal – arrivez tôt pour l'enregistrement des vélos !!!
Arrivée à l'aéroport international d'Holguín
Transfert à Bayamo
Accueil à la délégation de l'ICAP

Jour 2

AM : Remise en état des vélos, explication du plan de séjour
Consignes de sécurité routière particulières à Cuba
Dîner à l'ICAP
PM : Repos et mise en forme
Fête d'accueil en soirée

Jour 3

AM : Visite des centres d'intérêt culturels et historiques de Bayamo
Dîner dans un restaurant du centre-ville
PM : Boucle d'entraînement autour de Bayamo

Parcours optionnel : Excursion à Jiguaní (50 km aller-retour) et visite du *Fortín*

Jour 4

AM : Départ pour le Jardin Botanique (15 km)
Dîner au jardin botanique
PM : Visite et retour du jardin botanique (15 km)
Explication du programme des prochains jours et de la logistique en soirée.

Jour 5

AM : Départ pour Bartolomé Masó (65 km)
Dîner en route (Bueycito)
Installation au *campismo* La Sierrita à l'arrivée

Soirée musicale

Jour 6

Excursion à Santo Domingo (30 km en montagne, aller-retour) sur la route la plus inclinée du monde.
Dîner sur place et retour en PM.

Jour 6 (parcours alternatif)

Pour une randonnée de moindre intensité :
AM : Départ pour Providencia en vélo (8 km)
Dîner à Providencia
PM : Baignade dans la rivière, randonnée pédestre à partir de Providencia
Visite du lieu historique à Boca del Salto
Retour au camping La Sierrita et soirée libre

Jour 7

AM : Excursion au Caney de las Mercedes (40 km aller-retour) et visite d'un poste de commandement du Che
Dîner champêtre et baignade dans la rivière
PM : Visite de la Ciudad Escolar Camilo Cienfuegos et du Centre d'Études Solaires au retour
Soirée libre à La Sierrita

Jour 8

Repos au campismo La Sierrita

Jour 9

AM : Départ pour Manzanillo (45 km)
Arrêt et pause pour le dîner à Yara à mi-parcours
PM : Arrivée à Manzanillo et installation à l'hôtel Guacanayabo

Jour 10

AM : Départ pour Campechuela (28 km)

* Les activités de ce programme ainsi que les dates de vol sont sujets à changement. Le programme final se confirmera 2 semaines avant le départ.

Visite de La Demajagua à mi-parcours
Dîner à La Demajagua
PM : Arrivée et installation à Campechuela
Soirée libre

Jour 11

AM : Départ pour Media Luna (23 km)
Pause et dîner à Média Luna
PM : Départ pour Niquero (25 km)
Arrivée et installation à Niquero

Jour 12

AM : Départ pour Las Coloradas (20 km)
Dîner à Las Coloradas
PM : Visite de Las Coloradas et du Mémorial
du débarquement du yacht Granma
Baignade sur une plage non aménagée
Installation dans la maison de visite de l'ICAP

Jour 13

Journée libre

Excursion optionnelle 1 : Cabo Cruz (25 km
aller-retour), pointe sud de l'île de Cuba.

Excursion optionnelle 2 : Alegría de Pío (50
km aller-retour), lieu de la plus importante
défaite des troupes de Fidel et du Che

Soirée libre

Jour 14

Retour à Bayamo (3h en autobus)
PM : libre à Bayamo pour les achats et les
bagages
Soirée d'adieu et fête cubaine à l'ICAP

Jour 15

Départ pour l'aéroport d'Holguín
Retour à Montréal.

* Les activités de ce programme ainsi que les dates de vol sont sujets à changement. Le programme final se confirmera 2 semaines avant le départ.

Plan de séjour* – Appui à la santé nutritionnelle au Mali



COMITÉ DE SOLIDARITÉ
TROIS-RIVIÈRES



Du 3 au 19 février 2011*

Jour 1

Départ de Montréal vers 22h
Transit à Paris ou Casablanca

Jour 2

Arrivée à Casablanca
Transfert vers l'hôtel de transit (les repas sont fournis sur place)
Repos ou programme optionnel de visite du quartier de Abbous (nouvelle médina)
20h Transfert vers l'aéroport
Arrivée à Bamako vers 3h du matin, heure locale

OU

Transfert à Paris
Vol de connexion vers Bamako, arrivée vers 22h heure locale
Installation à la « base » de Kilabo dans Faladié

Jour 3

AM : Repos
Dîner à la base de Kilabo
PM : Visite de Kilabo et mot de bienvenue
Tour de reconnaissance de Bamako
Soirée libre

Jour 4

AM : Atelier de bambara à la base
Dîner à la base de Kilabo
PM : Visite de la Tour d'Afrique
Visite du monument du Buffle et des berges du fleuve Niger
Soirée culturelle à Be Kaso

Jour 5

AM : Visite du Musée national et du parc zoologique

Dîner en ville

PM : Visite du centre et du grand marché, hôtel de l'Amitié

Soirée au Bafing

Jour 6

AM : Départ vers le village de Dafara
Arrêt au marché de Dialakoroba en chemin : achat des noix de kola
Arrivée au village vers midi et installation dans les familles d'accueil

Dîner servi au village

PM : Accueil « officiel » par le chef dans sa concession

Fête d'accueil avant le coucher du soleil

Repas à la base de Kilabo et soirée libre

Jour 7

AM : Visite de la communauté de Dafara : parcelles maraîchères, puits, école, moulin, etc.

Dîner sur place

PM : Discussion avec les autorités villageoise sur le projet

Soirée : Grin à la base de Kilabo

Jour 8

AM : Travail volontaire de remise en état d'une parcelle maraîchère, clôture, préparation de planches de culture, etc.

Dîner au village

PM : Ateliers de français à l'école du village

Soirée : Grin à la base de Kilabo

Jour 9

AM : Travail volontaire : cueillette des feuilles de Moringa avec les Mamans-lumières, nettoyage et préparation des feuilles pour le séchage.

Dîner au village

* Les activités de ce programme ainsi que les dates de vol sont sujets à changement. Le programme final se confirmera 2 semaines avant le départ.

PM : Visite de la case du féticheur et atelier
sur les traditions animistes et l'islam
Soirée libre

Jour 10

AM : Départ à pied très tôt pour Dienfeng
Visite de la digue
Visite de la forêt protégée de Dafara au
retour, explication des caches, etc. (10
km de marche)

Dîner au retour à Dafara

PM : Pilage des feuilles sèches de Moringa,
préparation des doses pour la vente au
marché hebdomadaire avec les
mamans-lumières.

Ateliers de français à l'école du village

Soirée : Grin à la base de Kilabo

Jour 11

Jour de marché au village

Programme libre pour observer la dynamique
d'un marché paysan

Jour 12

Pour les lève-très-tôt : cueillette du karité ou
du bois de chauffe avec les femmes

AM : Travail volontaire : parcelle maraîchère,
creusage de puits, etc.

Dîner au village

PM : Atelier de français à l'école du village

Soirée d'évaluation du programme et de la
contribution apportée

Jour 13

AM : Conclusion des travaux volontaires

Dîner au village

PM : Salutations aux familles d'accueil

Préparation de la fête de départ

Fête de départ et dernier grin à la base de
Kilabo

Jour 14

AM : Retour à Bamako

Dîner à la base de Kilabo dans Faladié

PM : Libre

Soirée au Bafing et grin à la base de Kilabo

Jour 15

AM : Conseils de marchandage

Visite au marché d'artisanat

Temps libre pour l'achat des souvenirs

Dîner à la base de Kilabo dans Faladié

PM : On fait ses bagages!

Transfert à l'aéroport international de Bamako
en soirée

Jour 16

Escale de 7h à Casablanca (transfert à l'hôtel
de transit et on profite de la piscine!)

Départ vers Montréal à 15h

Arrivée à Montréal vers 18h, heure locale

OU

Escale-magasinage à Paris (5h)

Arrivée à Montréal en fin PM

* Les activités de ce programme ainsi que les dates de vol sont sujets à changement. Le programme final se confirmera 2 semaines avant le départ.