

## Randonnée chamelière Célébration du Féminin

dans le désert de Mauritanie du 21 au 28 février 2026



« Je suis vivante, je me vois, je reconnais ma beauté et mes dons uniques ... je respire »

Là au cœur des dunes... le sable, le silence, le vent... permettent des retrouvailles immédiates avec l'essentiel, invitent à laisser être et ouvrent plus grandes les portes d'accès à notre féminité.

Une semaine pour célébrer la femme que vous êtes et honorer votre beauté unique.

Les douces marches méditatives du matin nous mènent pas à pas - à notre propre rythme - au cœur de nous-même. Elles nous invitent à habiter notre corps et à nous sentir vraiment vivante dans cet espace magnifique, ouvert, révélateur et soutenant.

L'après-midi, après la sieste sacrée, nous nous retrouverons en cercle pour un travail proposé autour de la conscience du corps, du travail en dyade (communication clarifiante en binôme), de méditations guidées et de partages bienveillants. Il y aura aussi des temps de silence et de repos profond offrant un équilibre parfait entre solitude ressourçante et partages enrichissants et nourrissants.

Nous suivrons d'instant en instant l'invitation du désert et de nous-même... et ce sera peut-être souvent de ne rien faire... ce sera... le bienvenu du moment !

**Simplicité, douceur et bienveillance berceront notre ici et maintenant.**

### Avec Nathalie Dantoing

La première fois que j'ai voyagé avec L'Ami du Vent cela a été pour moi une révélation. Je me suis sentie libre et vraie dans mon Unicité tout en faisant partie d'un groupe.

Il y avait là une grande tolérance et un accueil du cœur pour chaque Un.e. Je pouvais Être dans le désert, toucher le ciel et m'ancrer profondément dans la terre douce et incroyablement accueillante et soutenant.

J'étais pleinement et simplement Moi et je sentais mon corps vivant se déposer. Je retrouvais mon rythme premier.

C'est avec une grande joie que je vous accompagne depuis une dizaine d'années pour des voyages doux à la rencontre de Vous- « m'aime » et de l'Autre.

Mon expérience et ma présence me permettent de vous soutenir dans les découvertes sacrées que nous offrent les grands espaces et les hommes et les femmes que nous rencontrons.

Une terre inconnue, des paysages éblouissants, un rythme nouveau, un pas lent, un silence habité, un fou-rire joyeux, des surprises simples... et de moment en moment le vivant de l'instant... sont les cadeaux que je vous invite à vivre.

Site internet : [www.nathaliedantoing.be](http://www.nathaliedantoing.be)

**Prix : 1290 € hors vol**

**+ vol Paris-Atar-Paris : prix non encore connu (comptez dans les 880 € ; il sera fixé en juillet 2025)**

**Pour vous inscrire, merci de nous retourner le bulletin d'inscription complété, accompagné de l'acompte.**



### Randonnée dans le désert de Mauritanie

**Une rando chamelière est une marche sans sac à dos.** Vous marchez en suivant les chameaux qui transportent tous les bagages, l'eau, la nourriture et le matériel collectif.

Un « chameau taxi » est parfois disponible en cas de fatigue.

Cheminer dans le désert, c'est la façon la plus simple de s'inscrire dans la nature et d'appartenir à la terre. C'est renouer avec une vie pure et originelle, écouter battre la sève de l'écorce terrestre, lire les traces sur le sable, rire autour du feu tandis que le bois crépite, accueillir notre part d'éternité. Mon pas, le pas des autres, le pas du dromadaire, la respiration qui s'harmonise, le cœur qui dit oui à cette étourdissante beauté et savoure le bonheur des mille petits riens de chaque jour

### Au fil des jours...

Terre de nomadisme où cheminent hommes en boubous bleus, femmes drapées de jaune, vert ou rose, le désert mauritanien garde l'empreinte du passage des anciens pèlerins. Il abrite, dans une éblouissante alliance de sable et de roc, d'antiques cités caravanières lovées dans des dunes fauves et des oasis dans le secret de profonds canyons. Chinguetti, cité sainte et âme du peuple maure, l'erg Ouarane, comme un rêve de sable et d'infini, l'oasis de Legueilla, toute de vert dans l'ocre des sables...



## Niveau Facile

Environ 3 h de marche par jour. Randonnée chamelière accessible à tout marcheur à condition d'être en bonne santé. Les après-midis, après la sieste, Nathalie proposera des temps d'ateliers, de paroles, de méditation, etc.

### Jour 1

Vol Paris-Atar. Petite pause à l'auberge de notre ami Cheibany puis départ en 4x4 (2h de route environ) par la passe qui entaille de ses zigzags l'abrupte falaise. Cette route porte le nom de Mohamed Ould Ebnou qui a consacré sa fortune à sauver Chinguetti d'une lente et inexorable asphyxie liée à l'avancée des sables. Nous bifurquons à l'est vers la vallée de **Lekheweib**, afin de retrouver l'équipe mauritanienne. Et pour que ce soit vraiment la fête, il y a les copains ! Présence joyeuse des autres enfants et ados du groupe et aussi de l'accompagnateur avec des jeux, chants, pirouettes dans les dunes... Installation du bivouac pour une première nuit saharienne.

### Jours 2 à 6

Dans un temps en suspens, tout s'offre à nos yeux et notre cœur émerveillés dans un véritable kaléidoscope saharien de paysages somptueux et de rencontres nomades placées sous le signe de la gentillesse et de l'hospitalité. Au pas lent des chameaux, notre randonnée démarre par l'est pour rejoindre l'oued de **Lemkhaleg** particulièrement appréciée par les chameaux (!!!) car les pâturages y sont excellents. Puis cap au sud pour une immersion profonde dans l'**erg Ouarane** où le sable affirme fièrement son empire. Parfois, les vallées dunaires recèlent de vestiges du néolithique. Surprise de fouler **Neyana**, la dune musicale qui chante et murmure une étonnante et mystérieuse complainte. Par un vaste cordon dunaire, nous atteignons l'oasis de **Legueilla** qui joue la belle dans un contraste étonnant entre le vert profond des palmiers et l'or des dunes qui l'enveloppent ! L'**oued de Chinguetti** nous accueille parmi des dunes sublimes dans un fondu d'ocres et le bleu du ciel. Nous croiserons sans doute de nombreux nomades et des femmes, superbement belles dans leurs parures de couleurs très vives, non loin des *khaimas* blanches, peut-être l'occasion de déguster un thé ou le traditionnel *zrig* (mélange d'eau sucrée et de lait de chamelle). Chaque soir, veillée magique sous les étoiles sahariennes entre rire et silence, histoires et jeux nomades. 5 nuits en bivouac à la belle étoile ou sous la *khaima*.

### Jour 7

Une belle marche nous conduit à **Chinguetti**. Adossée aux somptueuses dunes fauves de l'erg Ouarane, elle se dresse comme un défi au vent et au sable. 7<sup>e</sup> ville sainte de l'Islam, axe de passage au Xe siècle pour relier le Sahel, les pèlerins s'y regroupaient avant le grand départ pour la Mecque. Très vite, de véritables bibliothèques sortirent des sables, aujourd'hui reconnues par les collectionneurs du monde entier. Installation dans l'oasis ou à l'auberge du Bien-Être chère à Théodore Monod. Visite de la vieille ville de Chinguetti, du musée et de la bibliothèque. Transfert à Atar. Nuit à l'auberge de notre ami Cheibany.

### Jour 8

Détente à l'auberge, puis transfert à l'aéroport d'Atar. Vol Atar-Paris.

### Précision importante

*Tout ce qui est prévu arrivera peut-être, tout ce qui ne l'est pas arrivera sûrement.* Pascal Rousseau, voyageur ami du Vent

En cas d'imprévus (météo, malice des djinns, évènement dans le groupe, ou tout autre imprévu indépendant de notre volonté), l'itinéraire et/ou l'organisation du voyage pourraient être modifiés, à l'issue d'une concertation entre votre accompagnatrice et l'équipe locale, en intelligence de cœur et d'esprit, toujours dans votre intérêt et dans un souci permanent de responsabilité, qualité et bienveillance.

## Au quotidien

**Repas.** Dans le désert : petit-déjeuner classique. Salade composée et fruits le midi. Le soir, repas chaud et dessert. Les repas sont essentiellement végétariens, pour autant sardines, thon, et parfois viande... s'invitent de temps à autre dans vos assiettes ! **Eau.** Bien que l'eau transportée soit potable et claire, nous vous recommandons vivement de la traiter avec des pastilles purifiantes. **Couchage.** 1 nuit en auberge avec douches "collectives" (il y a un bloc sanitaires, les douches ne sont pas dans les cases) et 6 nuits en bivouac à la belle étoile (matelas fournis), le plus grandiose des palaces ! Une *khaima* (grande tente maure traditionnelle) collective est montée. Pour celles et ceux qui souhaitent plus de confort, vous pouvez apporter une petite tente igloo. **Toilette.** Les dromadaires transportent toute l'eau de la semaine pour la boisson et la cuisine. L'eau est précieuse dans le désert : l'occasion de mettre en acte la notion de non-gaspillage et de sobriété heureuse ! Un petit peu d'eau pour se laver les mains... et un carré de tissu ou des "serviettes compressées magiques" sont géniales pour le reste de la toilette ! **Habillement et équipement divers.** Par respect pour nos hôtes musulmans, une tenue décente est indispensable. Chaussures de marche (déjà utilisées : jamais de chaussures neuves !) et sac de couchage. **Une liste détaillée des affaires à apporter vous sera envoyée avant le départ.** **Bagages.** Sac de voyage (les dromadaires n'aiment pas les valises !) de maximum 15 kg et un petit sac à dos pour la journée de maximum 5 kg en cabine.



## Au fil d'une randonnée chamelière...

**Debout !** Une douce lumière caresse le bivouac. Après un brin de toilette « saharienne », chacun vaque à ses occupations matinales : ranger le sac, méditer dans les dunes, noter les rêves dans un petit carnet secret, regrouper les dromadaires... Mmmmm... l'arôme du café et du thé attire les gourmands pour un copieux petit-déjeuner, l'occasion de raconter les anecdotes de la nuit (superbe coucher de lune, visite d'un chameau, ballet d'étoiles filantes...). **En marche !** Après les derniers préparatifs (charger les dromadaires, remplir les gourdes, crème solaire et chèche), la caravane s'élance pour des retrouvailles avec l'étourdissante beauté du désert. La lumière du jour souligne les couleurs, renforce les contrastes. Tiens ! La trace d'une gazelle, la rencontre avec des nomades, une fleur solitaire, un bébé chameau qui trotte près de sa maman, la surprise d'une guelta ! Pieds ailés ou fatigués, chacun chemine à son rythme et le « petit temps » s'estompe peu à peu pour laisser couler en nous le « Grand Temps », le mental s'apaise doucement tandis que les sens s'ouvrent et épousent cette intemporalité apaisante. **A table !** Pluche de légumes pour les courageux, farniente pour les autres... avant de se régaler d'une méga-salade composée pour le midi. Ensuite, arrive l'heure d'un grand bonheur saharien : la sieste à l'ombre d'un tamari, l'arbre roi du désert, qui procure une fraîcheur inespérée... ou sous une couverture tendue entre 4 bâtons si le tamari n'est pas au rendez-vous ! Pour le soir, fête culinaire avec tous les délices de la cuisine maure. **Bivouac.** Le soleil s'apaise, les ombres s'étirent sur le sable et soudainement l'arrêt est décidé, les chameliers s'affairent. Chacun s'installe pour la joie d'un bivouac au cœur des dunes. Avant la veillée, balade solitaire ou paroles du cœur, coucher de soleil flamboyant et murmures de vent, chant du joli moula-moula noir et blanc... Tout est paisible. La nuit nous enveloppe de sa cape de douceur et d'étoiles. Autour du feu, âme du campement, les histoires se racontent entre rires et silence, flûte et instants d'éternité. Morphée vous accueille pour une nuit de quiétude dans les bras de la lune.



### Voyage

Vol direct le samedi (le seul et unique vol en Europe !) affrété par Point Afrique, au départ de Roissy Charles de Gaulle Terminal 3 et à destination d'Atar, au cœur du désert mauritanien.

Il vous faut prévoir un préacheminement vers Paris : pour le réserver, nous vous conseillons d'attendre la confirmation des horaires de vol Paris-Atar-Paris, **mais en fait, il faut être très tôt à l'aéroport CDG T3 le samedi matin.**

Horaires de vol donnés à titre **indicatif** (confirmés en général une quinzaine de jours avant le départ) :

Aller : Samedi - RdV 5h à Roissy CDG T3 - décollage à 07h30 - arrivée Atar à 11h20

Retour : Samedi - décollage Atar à 12h10 - arrivée Roissy CDG T3 à 18h00

Franchise bagage en soute : 15 kg ; Franchise bagage en cabine : 5 kg

Les services à bord de l'avion sont payants (boissons, collations).



### Groupe

Il est constitué d'un minimum de 4 participants, et de 12 au maximum (exceptionnellement 13).

### Prix

Le prix est établi sur la base d'un groupe de 4 personnes minimum.

Si ce minimum n'était pas atteint, nous serions éventuellement amenés à appliquer un surcoût. Vous en seriez évidemment informés avant votre inscription.

#### Sont compris dans le prix :

- Tous les transferts en Mauritanie
- Voyage et hébergement, en pension complète
- Accompagnement par l'accompagnatrice L'Ami du Vent

**+ billet d'avion depuis Paris : prix non encore connu, comptez dans les 880 € (le prix sera connu vers juillet 2025).**

#### Non compris dans le prix :

- Visa. Arrivée à **Atar** : il est gratuit depuis décembre 2023 (le sera-t-il encore en décembre 2025 ?). Il faut faire une demande préalable de visa sur Internet : tous les détails vous seront donnés à l'inscription.
- Pourboire facultatif à l'équipe locale
- Dépenses personnelles et souvenirs
- Conformément à la législation, L'Ami du Vent (une marque commercialisée et exploitée par Point-Afrique Voyages) est doté d'une assurance Responsabilité Civile Professionnelle. **Chaque participant doit également être titulaire d'une responsabilité civile individuelle.** Pour vous protéger en cas d'incident ou d'accident pouvant survenir au cours de votre séjour, il est **indispensable de posséder une garantie multirisque couvrant à minima les frais d'assistance et de rapatriement** (et annulation si vous le souhaitez).

**Nous vous recommandons vivement de vous adresser à [Chapka Assurances Voyages](http://Chapka Assurances Voyages) si vous souhaitez souscrire à une assurance annulation, maladie rapatriement ou multirisque : [www.chapkadirect.fr](http://www.chapkadirect.fr)**

Nous vous invitons à vérifier que vous ne bénéficiez pas par ailleurs de ces garanties (soit via la Carte Bancaire utilisée pour le paiement des voyages, soit par vos assurances personnelles) mais **ATTENTION, les assurances proposées par les banques via les Cartes Bancaires ou par certaines compagnies d'assurance ne sont pas complètes** : par exemple, certaines vous prennent en charge à partir du moment où vous vous trouvez dans une ville, mais pas si vous êtes dans le désert ! **Il faut donc être extrêmement vigilant à tout ceci !**

Nous vous précisons qu'il vous appartient avant ou au cours de votre voyage de contacter personnellement la compagnie d'assurance qui garantit votre voyage pour déclencher l'assurance.

### Remarque concernant les pourboires

Cette pratique, très peu répandue en France, est enracinée dans les traditions du monde arabe, c'est un mode de fonctionnement du pays. Elle doit se faire dans le cadre d'un échange : il s'agit de montrer votre satisfaction et de remercier pour le travail fourni.

**Le pourboire n'est jamais un dû et jamais un salaire.**

A titre **indicatif** : environ 30 € par semaine et par participant, à répartir entre les chameliers avec l'aide de votre accompagnatrice.

Vous pouvez aussi, si vous en avez l'élan, offrir quelques cadeaux (lampe frontale, opinel, vêtement...). Libre à vous !

### Formalités administratives

Pour voyager en **Mauritanie**, il vous faut un **passport valide 6 mois après la date du retour**.

Impératif : le nom que vous notez sur le bulletin d'inscription **doit être celui inscrit sur le passeport qui sera présenté à l'aéroport**. Veillez de plus à ce que votre passeport dispose de pages vierges pour le visa. Enfin, nous vous conseillons de toujours voyager avec sur vous une photocopie de votre passeport (la double page où figure votre photo) : cela vous sera utile en cas de perte ou de vol.

Un **visa vous sera délivré à l'arrivée à Atar** : depuis décembre 2023, le visa est gratuit. Reste à savoir si ce sera toujours le cas en décembre 2025 ? (ps : avant il coûtait 55 €, à régler en arrivant à Atar). Demande préalable de visa à faire sur Internet.

### Formalités sanitaires

Aucune vaccination n'est obligatoire pour voyager en Mauritanie et il est évidemment conseillé d'être à jour pour toutes les vaccinations classiques.

### Décalage horaire

Quand la France est à l'heure d'hiver, s'il est 12h en France, il est 11h en Mauritanie.

Quand la France est à l'heure d'été, s'il est 12h en France, il est 10h en Mauritanie.

### Météo

Désert ! Sitôt le mot prononcé, nos imaginaires nous murmurent "chaleur insupportable, nuits glaciales et venteuses...". Mais non : vous ne serez pas liquéfiés de chaleur (ni congelés sur place par une longue nuit d'hiver si vous êtes bien équipés). Pour autant, le climat du désert est sec et se caractérise par d'importantes amplitudes thermiques entre le jour et la nuit (au cours de laquelle il peut occasionnellement faire froid).

D'une manière générale, retenez que l'on peut cheminer dans le désert mauritanien de fin octobre à mi-mars et que les pluies y sont rarissimes.

En **décembre et janvier**, journées agréables et nuits froides. Le thermomètre avoisine les 20° le jour et environ -5/5° la nuit (c'est à Chinguetti qu'il fait le plus froid la nuit). Une bonne polaire, et vous voilà partis pour une belle veillée. La nuit, dans votre duvet bien chaud et votre drap polaire bien douillet... de quel froid parlez-vous ?!!

En **novembre et février**, journées agréablement chaudes (25°) et nuits douces (10°).

En **octobre et mars**, journées chaudes (30/35°) et nuits agréables (15°).

Il est important de savoir que l'absence d'humidité de l'air rend la chaleur beaucoup plus supportable que sous nos latitudes. Les journées sont généralement ensoleillées en Mauritanie, et le vent est souvent présent (ce qui est sans surprise pour les amis du vent !) et peut faire chuter les températures de 5°.

Pour + d'infos météo : [www.weather.com/fr](http://www.weather.com/fr) ou [www.meteoconsult.fr](http://www.meteoconsult.fr) (regardez la météo à Atar et Chinguetti).

### Langue officielle

Les Mauritaniens parlent l'hassanya (dérivé de l'arabe).

### Religion

L'Islam sunnite est pratiqué par la quasi-totalité de la population.

La religion est présente en Mauritanie. Chinguetti, classée comme site du Patrimoine Culturel Mondial de l'Unesco depuis 1996, est considérée comme la 7ème ville sainte de l'Islam.

### Monnaie et change

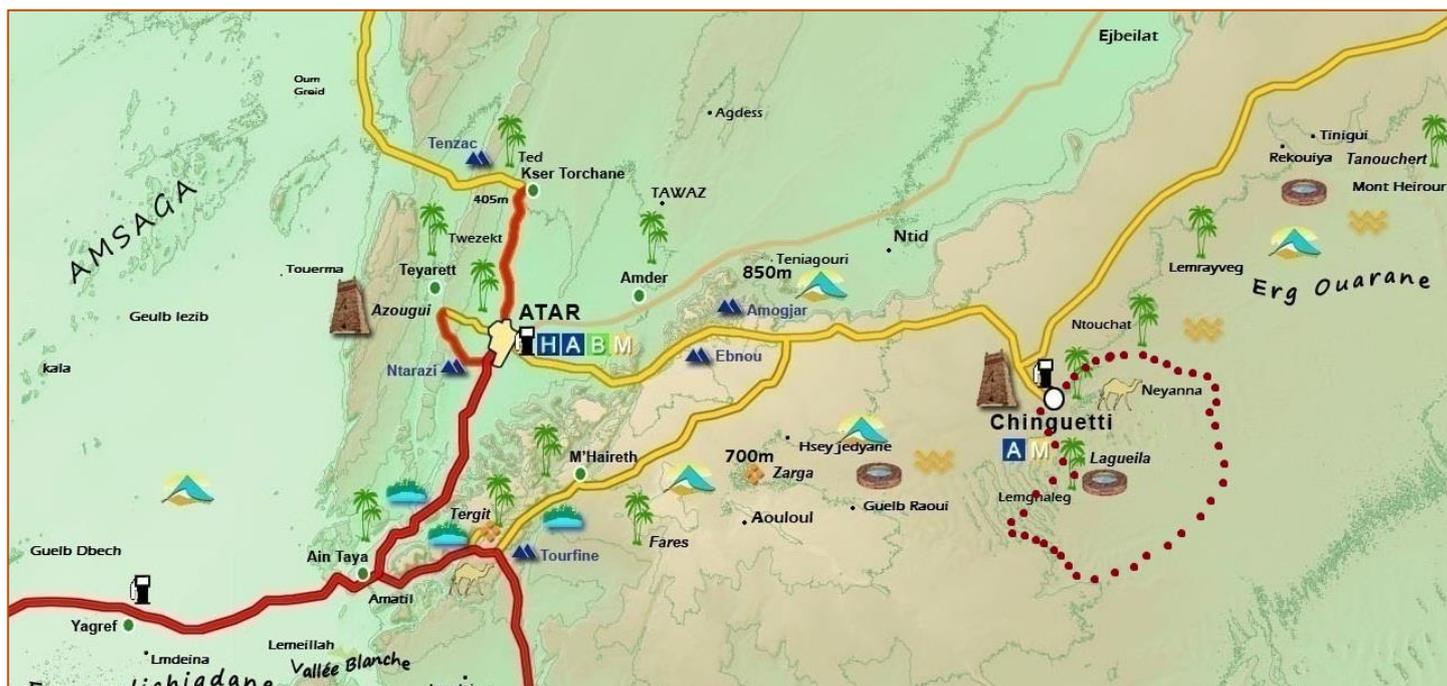
L'unité monétaire est le (nouveau) Ouguiya mauritanien.

1 € = 45,10 MRU ou 1000 MRU = 22,20 € (cours juin 2025).

Les cartes bancaires ne sont vraiment pas utiles en Mauritanie (pas de distributeurs automatiques). Il faut vous munir de billets (billets de 10 et/ou 20 €, plus faciles à changer). Nous vous conseillons de changer de l'argent à votre arrivée, à l'aéroport d'Atar.



## Quelques repères



*l'ami du vent*  
Par simple amour du vent et de la terre