



Randonnée chamelière Présence Sensible au cœur du désert dans le désert de Mauritanie du 8 au 15 février 2025

Avec Catherine Poitevin

Les premiers pas de Catherine dans le désert furent en Tunisie avec L'Ami du Vent lors d'un enseignement de Jean-Yves Leloup en 1998. S'en sont suivies des Rencontres avec d'autres visages du désert "façon Ami du Vent" en Algérie, Mauritanie, puis Namibie et l'Appel est toujours aussi vivant !

Catherine est psychothérapeute avec une approche holistique de l'Humain. Après des études universitaires de psycho, elle devient Gestalt thérapeute en 1994 et enrichit sa pratique au fil du temps (méditation, constellations, CNV, sonothérapie, aromacologie, rêve éveillé libre, thérapie par le souffle...).

Les rencontres fondatrices sur son chemin : Jean-Yves Leloup, Christiane Singer, Marie de Hennezel, Kalou Rimpoche, Christian Bobin, Cyrille Pelard...

Ce qui nourrit sa reliance à la Vie, c'est l'émerveillement, la Connaissance, les relations authentiques et profondes, le Partage, la rencontre avec les Peuples Racines, la coopération, l'art, les pratiques telles que yoga, danse, chant intuitif...et la marche bien sûr !

Site internet : <https://psychotherapie-poitevincatherine.fr/>

Prix : 1040 € hors vol

+ vol Paris-Atar-Paris : prix non encore connu à ce jour ; comptez dans les 780 € le billet aller-retour

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, Ouadane, le ksar au destin fabuleux, l'erg Ouarane, comme un rêve de sable et d'infini, l'erg Amatlich qui déroule fièrement ses dunes somptueuses jusqu'à l'océan...



Niveau Facile

Environ 4 h de marche par jour. Randonnée chamelière accessible à tout marcheur à condition d'être en bonne santé.

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 notre équipe chamelière.

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^e 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 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 ! Parfois une *khaima* (tente maure traditionnelle) collective est montée. Pour celles et ceux qui souhaitent plus de confort, vous pouvez apporter une petite tente igloo : on en trouve de moins de 2 kg. **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 les lingettes 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 connu à ce jour (comptez dans les 780 €)

Non compris dans le prix :

- Visa : a priori gratuit (avant décembre 2023 il coûtait 55 € par personne)
- 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).

Assurances facultatives : assurance annulation (2,9% du montant total du voyage) ou assurance multirisque (annulation assistance rapatriement - 4% du montant total du voyage) peuvent être souscrites auprès d'**Assurinco** notre courtier assureur.

Les contrats d'assurance vous seront envoyés sur simple demande écrite (email).

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).

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 accompagnateur.

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 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 février 2025 ? (ps : avant il coûtait 55 €, à régler en arrivant à Atar)



Formalités administratives spécifiques pour les enfants de nationalité française

L'enfant mineur doit obligatoirement posséder un passeport individuel (il ne peut plus être inscrit sur le passeport de ses parents).

La législation française indique que les mineurs voyageant avec leurs deux parents, ou un seul des deux, n'ont pas besoin d'être en possession d'une autorisation de sortie du territoire.

En revanche, ce document est obligatoire si cette condition d'accompagnement n'est pas remplie.

Dans ce cas, l'enfant devra présenter :

- son passeport
- le formulaire d'autorisation de sortie du territoire, signé par l'un des parents titulaires de l'autorité parentale (formulaire Cerfa n° 15646*01 disponible sur le site www.service-public.fr/simulateur/calcul/15646-01)
- une photocopie du titre d'identité du parent signataire.

Lorsqu'un mineur voyage avec l'un de ses parents dont il ne porte pas le nom, il est fortement conseillé :

- de prouver la filiation : service-public.fr/particuliers/vosdroits/N15660
- ou de présenter une autorisation de sortie du territoire (formulaire Cerfa n° 15646*01) dûment remplie et signée par l'autre parent avec photocopie de son titre d'identité.

L'Ami du Vent ne peut être tenu pour responsable en cas de refoulement à une frontière. Les informations mentionnées ci-dessus **ne sont qu'indicatives pour les ressortissants français** et peuvent être sujettes à modification sans préavis de la part des autorités concernées.

Vous devez impérativement être en règle avec les autorités locales pour vos formalités de police, de douane et de santé. **Pour vous informer : www.diplomatie.gouv.fr et www.sante.gouv.fr**

Il est ainsi prudent de vérifier les formalités à accomplir auprès du Consulat mauritanien de votre pays/région dans le mois qui précède votre départ.

Autres nationalités : se renseigner auprès de votre ministère des affaires étrangères.

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 fin 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 ou 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 € = 41,2 MRU ou 100 MRU = 2,42 € (cours mai 2024).

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

