



Randonnée chamelière avec des ateliers Qi Gong

En marche vers Essendilène

dans le désert du Sud algérien du 22 février au 2 mars 2025



♥♥ IL EST IMPÉRATIF DE VOUS INSCRIRE AVANT LE 1^{er} DÉCEMBRE 2024 ! ♥♥

De plus : votre passeport ne doit comporter ni tampon ni visas israéliens.

Avec Françoise Gasté

Le sourire en poche, Françoise transmet la pratique du Qi Gong depuis plus de 20 ans avec la nature comme lieu de prédilection. Amoureuse des grands espaces, avec une soif de liberté et l'âme nomade, elle accompagne des groupes L'Ami du Vent dans le désert depuis 2003.

Elle aime cette vie simple faite de partage, de silence, de rire et d'essentiel.

Elle a suivi une formation de trois ans au sein de l'institut Européen de Qi Gong (Yves Réquena), l'enseignement de Zang Wen Chu pendant 12 ans (Zhi neng Qi Gong) et celui de Mantak Chia pendant trois ans.

Elle s'est formée également à des techniques de soins relaxants pour favoriser une meilleure circulation de l'énergie dans le corps notamment auprès de Gilles Marin (Chi Nei Tsang massage), Virginia Cool (drainage lymphatique bien être), Vincent Maréchal association Prema (massage abhianga) et l'A.R.T.E.C (massage assis).

Françoise continue de se former, auprès du Professeur Wei Chi Feng et d'autres enseignants Chinois.

La danse contemporaine, la danse contact improvisation et récemment la danse Butō lui ouvrent son champ de perception et de sensibilité.

« YANG SHEN » Art de Vie au quotidien pour nourrir le principe vital et vivre en harmonie avec les Lois et les Cycles de la Nature. Elle poursuit son travail sur l'éveil de la conscience, sur la libération de blocages physiques, émotionnels et énergétiques.

Le sourire intérieur est son outil privilégié dans le travail du Qi.

Prix : 1370 € hors vol

+ billet d'avion à destination de Djanet : prix non encore connu à ce jour

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



Randonnée dans le désert du Sud algérien

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 légendaire, le Sahara algérien, univers minéral grandiose, joue une symphonie fascinante de roches et de dunes. De la palmeraie verdoyante de Djanet aux canyons fleuris de lauriers roses d'Essendilène, des replis soyeux de l'erg Admer aux sables rouges de la Tadrart, de l'impressionnante arche de Tikoubaouine aux sculptures de roches et peintures rupestres du tassili N'Ajers... œuvres sublime de la nature... Tout n'est qu'envoûtement !

Niveau Facile

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

Le Qi Gong désigne un travail, Gong, sur l'énergie, Qi.

Cette technique corporelle chinoise est une gymnastique douce qui harmonise et renforce l'énergie vitale. Elle permet un travail sur soi au quotidien et nous amène à débloquer les articulations, à assouplir, à transformer, à renforcer et à raffiner l'énergie interne. Il s'agit de créer un espace propice à la santé et au bien-être, d'harmoniser la circulation de l'énergie dans le corps tout en la reliant à la terre, au ciel et à l'univers.

Soyons le mouvement... Soyons la Vie ! Françoise propose d'expérimenter un champ de Qi léger, joyeux, en harmonie avec les lois de la Nature, propice à la Santé du corps et de l'esprit.

Une semaine Marche et Qi Gong dans le désert pour lâcher ce que l'on porte, se défaire de ce que l'on n'est pas et aller au plus proche de soi, au cœur de la vie en conscience et à son rythme.

Le voyage est le meilleur moyen de se perdre et aussi de se retrouver !

Françoise vous invite au cours de cette randonnée chamelière à cheminer à la fois vers l'infini et vers vous, d'aller à votre rencontre à travers la rencontre avec l'autre.

Jour 1

Vol direct Paris-Djanet. Accueil de nuit par nos amis Touaregs et départ immédiat pour **Dag-Iharadj**. Nuit (courte !) en bivouac.

Jours 2 à 7

Au pied du prestigieux tassili N'Ajjers bordé par les dunes gigantesques de l'**erg Admer**, notre caravane s'élance au pas chaloupé des chameaux dans un somptueux labyrinthe de rocs, de sables et de canyons. Invitation à cheminer paisiblement avec les Touaregs, seigneurs d'un territoire dont eux seuls ont une parfaite connaissance. Depuis **In Anamas**, dans l'horizon mouvant des légendes sahariennes, ils nous conduisent dans un désert où la pierre se dresse dans la splendeur d'une lumière généreuse. Oueds sablonneux cernés de falaises ruiniformes, chapelets de dunes, gorges profondes et envoûtantes qui mènent à **Akzel**, **oued Tililine** au creux des hautes falaises ancrées dans les dunes, arche majestueuse de **Tikoubaouine**. Par les gorges de l'**oued loualalène**, nous découvrons la **guelta de Touia**, puis nous continuons vers le col de **Tamestetiket** jusqu'à l'oasis luxuriante d'**Essendilène**, un paradis verdoyant encerclé par la roche et le feu du désert.

Jour 8

Matinée de marche vers la **guelta d'Essendilène** et ses canyons peuplés de lauriers roses sereinement cultivés au pied des grandes falaises rouges. Dans l'après-midi, départ en 4x4 pour la joie d'une belle incursion dans l'**erg Admer** où s'affrontent d'immenses vagues de sable et un véritable chaos de tours de gré. Arrêt au site de **Teghaghart** pour admirer la gravure de la *Vache qui Pleure*. Retour à **Djanet la Belle**, oasis au charme doux, lovée entre les falaises bleutées qui protègent l'**oued Ildjeriou** et le tassili. Djanet se trouve au cœur du tassili N'Ajjers, en bordure du grand **Ténéré**, "le désert dans le désert". Balade dans la palmeraie exubérante et au marché pour les derniers achats d'artisanat touareg.

Jour 9 (nuit des jours 8 à 9)

Vol Djanet-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. 7 nuits en bivouac à la belle étoile (matelas fournis), le plus grandiose des palaces ! 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 23 kg et un petit sac à dos pour la journée de maximum 10 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 touarègue.



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

La programmation des vols pour février 2025 n'est pas encore connue à ce jour.

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 Algérie
- Voyage et hébergement, en pension complète
- Accompagnement par l'accompagnatrice L'Ami du Vent

+ billet d'avion à destination de Djanet : prix non encore connu à ce jour

Non compris dans le prix :

- Visa : environ 85 € 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'**Assurinfo** 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 25/30 € 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 les voyages en Algérie, du fait de la demande de visa que nous réalisons pour vous bien en amont du voyage, nous devons clôturer très tôt les inscriptions. Donc : INSCRIVEZ-VOUS AVANT LE 1^{er} DÉCEMBRE !

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

Attention : votre passeport ne doit comporter ni tampon ni visa israéliens.

Impératif : le nom que vous notez sur le bulletin d'inscription **doit être celui inscrit sur le passeport qui sera présenté à l'aéroport.** Veuillez de plus à ce que votre passeport dispose de **2 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.

Voyageurs français, belges, suisses et luxembourgeois : un **visa individuel vous sera délivré à l'arrivée à Djanet** : il coûte 12000 DZD pour un séjour de 8 à 10 jours, environ 85 €, à régler en arrivant, en billets uniquement, en ayant l'appoint sur vous.

Nous devons vous fournir au préalable une "autorisation d'embarquer" délivrée par les autorités algériennes : pour cela, **merci de nous faire parvenir à l'inscription (et en tous cas au moins 3 semaines avant le départ) un scan en couleur de la double page de votre passeport. Nous vous demanderons également de compléter un formulaire de demande de visa. Toutes les infos détaillées vous seront communiquées en temps voulu.**

Autres nationalités : se renseigner auprès du consulat algérien de votre pays/région.

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 algérien 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 Algérie 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 : pas de décalage horaire.

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

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, le désert algérien est accessible de fin octobre à fin mars (et même fin avril dans le massif du Hoggar en altitude) et que les pluies y sont rarissimes.

D'octobre à mi-novembre et en mars/avril, les températures diurnes sont plaisantes (25/35°) et les températures nocturnes sont douces (10 à 15°).

De décembre à février, le thermomètre avoisine les 15/20° le jour et approche 0° la nuit voire nettement moins parfois ! Le vent et l'altitude peuvent faire baisser les températures "de saison" ! Un bon anorak (avec lequel vous voyagez puisque vous venez du cœur de l'hiver européen), un bonnet et des gants et vous voilà partis pour une veillée le soir autour du feu. La nuit, dans votre duvet bien chaud et votre drap polaire bien douillet... de quel froid parlez-vous ?!!

Il est important de savoir que l'absence d'humidité de l'air rend la chaleur beaucoup plus supportable que sous nos latitudes.

Pour + d'infos météo : www.weather.com/fr ou www.meteoconsult.fr (regardez la météo à Djanet).

Langue officielle

Les Algériens parlent l'arabe. Le français est la 2e langue parlée (l'Algérie est le 2e pays francophone au monde).

Les Touareg parlent le tamahaq.

Religion

L'Islam sunnite est religion d'état et majoritaire (99% des Algériens sont musulmans). Elle se base sur cinq principes sur lesquels tous les musulmans s'accordent : il n'y a qu'un seul Dieu et Mahomet est son prophète ; il faut prier Dieu cinq fois par jour entre le lever et le coucher du soleil ; chaque fidèle se doit d'entreprendre un pèlerinage à la Mecque au moins une fois dans sa vie ; il faut observer le Ramadan chaque année et faire l'aumône aux plus démunis.

Monnaie et change

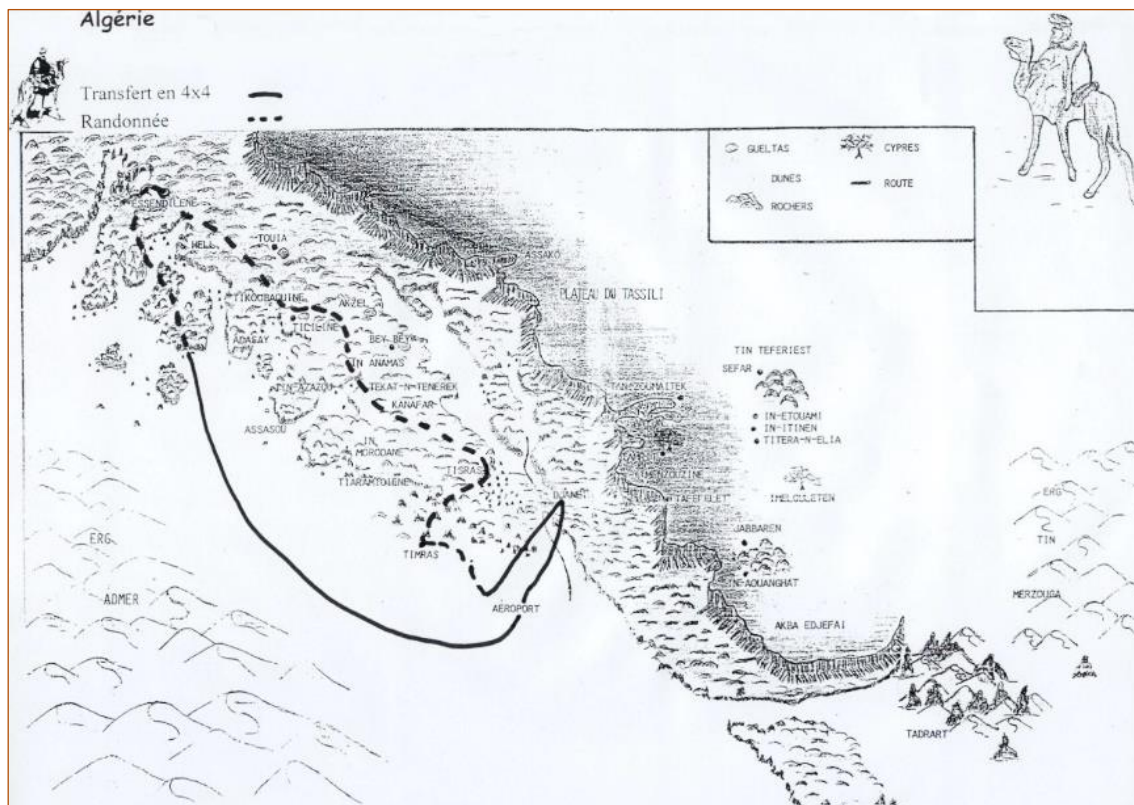
L'unité monétaire est le dinar algérien.

1 € = 147 DZD ou 1000 DZD = 6,80 € (cours mars 2024).

Les cartes bancaires ne sont vraiment pas utiles en Algérie (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 de Djanet.



Quelques repères



A l'origine de ce que je suis devenu, il y a eu cette marche lente, sans commencement ni fin, sur cette terre d'éternité, où le rêve et l'aventure, où la vie et la mort, le présent et le passé, la terre et les étoiles alternent indéfiniment pour composer une ardente symphonie, ponctuée par le chant du vent dans les dunes des grands ergs tout à coup brisée par le plus profond des silences, ce silence des espaces infinis qui firent rêver Pascal ou le Père de Foucauld. Roger Frison-Roche