

# Les oasis de l'Adrar

## en exclusivité pour les membres FFRandonnée

Mauritanie

8 Jours / Niveau  / Altitude  / code : GRP578

groupe privatisé : 5 à 15 personnes



### vous apprécierez :

- Exclusif : 10% de remise
- Un groupe privatisé uniquement pour les adhérents
- 5 jours de rando chamelière à travers les plus beaux sites de l'Adrar
- La diversité des paysages entre palmeraies, cordons dunaires et falaise de grès
- Chinguetti et ses bibliothèques anciennes
- Les oasis de Maiteth, Maaden, Toungad et Terjit
- Vols directs de Paris à Atar garantis

L'Adrar apparaît au premier regard comme un plateau bleu sur un horizon sable et blanc. En s'en approchant, le voyageur à pied va découvrir un massif magnifique, cisaillé d'oueds et de profonds canyons, cerné de beaux massifs dunaires. Au cœur de ce parfait paysage saharien se nichent des paradis où l'eau fait jaillir la vie dans des oasis, où la palmeraie abrite oasiens et nomades. Là, se perpétuent des traditions et échanges ancestraux d'une authentique vivacité entre nomades et sédentaires. En compagnie de nos amis mauritaniens retrouvés et de leurs caravanes chamelières, vous découvrirez à nouveau les beautés de ce désert.

### Infos techniques

#### Activités

Randonnée avec chameau,  
Randonnée

#### Hébergements

sous tente (6), en auberge  
(1)

#### Transferts

4X4, Véhicule

#### Itinérance

Itinérant

### Réservation par mail

[groupe@terdav.com](mailto:groupe@terdav.com)

Merci de nous préciser vos coordonnées et nous transmettre votre justificatif d'adhésion. Nous vous recontacterons dans les plus brefs délais.



# Itinéraire

## JOUR 1 : Vol pour Atar - Chingetti

Vol pour Atar. Accueil à l'aéroport puis transfert vers Chingetti. Vous traversez des champs de stromatolites puis vous empruntez la passe d'Ould Ebnou, qui tient son nom d'un particulier ayant consacré son temps et sa fortune à cette route parce qu'il était originaire de Chinguetti et refusait de voir sa ville mourir lentement, faute de bonnes communications. La piste passe au pied du piton de Téniaouri, point culminant de l'Adrar avec ses 815m. Au bout de la piste, la vue de Chinguetti, posée sur le sable et émergeant d'un désert de pierre est somptueuse. Installation du bivouac proche de la ville.

Nuit sous tente.

Transfert : 4X4, entre 1 heure et 1 heure 30.

## JOUR 2 : Chinguetti - palmeraie de Maireth - Zirite mint lebouidi, l'Oued Timinit

Découverte de Chingetti, cette ville sainte, consacrée à l'étude de l'islam et qui a conservé ses vieilles maisons en pierres sèches, bâties à partir du XIIe siècle. Vous

pourrez également admirer

l'extérieur l'ancienne bibliothèque de Chingetti et ses ouvrages enluminés. En effet les visites à l'intérieur de la bibliothèque ne sont pas autorisées pour préserver les lieux.

En fin de matinée, départ pour la palmeraie de Maireth que vous rejoindrez après 2h de piste. Déjeuner à l'ombre de la palmeraie puis en début d'après-midi, vous poursuivez la traversée du plateau sur lequel vous apercevrez les toits blancs des Khaïma (tentes nomades) puis vous commencez la longue descente vers le site vers Zirite mint lebouidi, vers l'Oued Timinit. Arrivée au campement dans l'oued en fin d'après-midi afin de profiter des très beaux ensembles dunaires. Le bivouac se situe à 30 minutes à pied d'une guelta que vous pouvez découvrir en fin de journée.

Nuit sous tente.

Transfert : 4X4, entre 4 heures et 4 heures 30.

## JOUR 3 : Vallée de Timinit - oasis de Maaden - oasis d'Agmemine - Jouali Terebane

Première journée de randonnée, vous débutez à travers les sables qui vous mènent sur le plateau de Kediet Eimer. Vous poursuivez vers Maaden, une oasis très jeune contrairement à la plupart de celles de l'Adrar, puisqu'elle a été fondée dans les années 1970. C'est le Cheick Mohamed Lemine Ould Sidina qui, en 1975, fit de cette bourgade la délicieuse oasis que l'on peut découvrir aujourd'hui avec sa belle palmeraie et ses jardins qui occupent les berges de la Batha, bordant au sud les habitations. Déjeuner dans l'oasis d'Agmemine avant de remonter le plateau. Avec une mer de dunes à l'ouest, à l'assaut de la falaise, nous remontons l'oued Tirebane qui longe la Kedia Eimer pour nous installer non loin du village de Jouali.

Entre 5 heures 30 et 6 heures de marche. Nuit sous tente.

## JOUR 4 : Jouali - Guelb el Marad - Châtou es Saghir (début de l'oued El Abiod, la vallée blanche)

Vous quittez la région de Jouali par le guelb el Marad pour rejoindre l'oued El Abiod, la vallée blanche. Direction Châtou es Saghir que vous atteignez à la mi-journée. Le pique-nique et le bivouac se feront au pied du Châtou. En fin d'après-midi, rando pour atteindre sa crête, découvrir "les girafes rupestres" de la dorsale et y rêver jusqu'au coucher de soleil avant de redescendre sur le bivouac.

Entre 4 heures et 5 heures de marche. Nuit sous tente.

## JOUR 5 : Châtou es Saghir - Toungad - Châtou el Kebir - Techedrent

Le matin, à travers les dunes accrochées au Châtou es Saghir, vous rejoignez Toungad, la palmeraie la plus dense de l'Adrar, réputée pour sa fraîcheur durant la récolte des dattes en été. Vous longez son oued avant de remonter sur le plateau. Pique-nique au pied de Châtou el Kebir. L'après-midi, vous contournez le Châtou pour un point de vue exceptionnel sur l'oued El Abiod, la vallée blanche. Vous longez ensuite l'oued Chemmat avant d'arriver à son extrémité sur le lieu de bivouac près du puits de Techedrent.

Entre 5 heures et 6 heures de marche. Nuit sous tente.

## JOUR 6 : Techedrent - N'Kref - oued El Tenzent

Vous poursuivez votre randonnée sur le plateau de roche et de sable avant de déjeuner dans les environs de la passe de N'kref qui permet de descendre dans l'oued El Tenzent. Dans l'après-midi, vous longez l'oued avec des points de vue fabuleux avant de descendre la falaise et rejoindre le majestueux cirque d'El Baka, lieu du bivouac.

Entre 5 heures et 6 heures de marche. Nuit sous tente.

## JOUR 7 : Oued el Tenzent - Terjit - Azougui

Dernière randonnée en direction de l'oasis la plus connue de l'Adrar, Terjit. Déjeuner pique-nique puis visite de cette palmeraie très dense que vous traversez avant d'arriver sous un vaste abri sous roche. Accrochées au plafond, d'énormes stalactites laissent filtrer goutte à goutte une eau parfaitement pure. De l'autre côté d'un petit ruisseau permanent, chose rare dans ce pays, vous rencontrerez de jolies petites vasques d'eau claire.. En fin d'après-midi, transfert en véhicule pour rejoindre Azougui. Dîner et nuit à l'auberge.

Entre 3 heures et 4 heures de marche. Nuit en auberge.

Transfert : Véhicule, entre 30 minutes et 1 heure, 50km.

## JOUR 8 : Azougui - Atar - vol retour

Transfert à l'aéroport pour le vol retour.



# VOTRE BUDGET

## Dates et prix

**Départ le 18 janvier et retour le 25 janvier 2025**

**1260€ par personne, au lieu de 1400€**

Prix garanti pour toute inscription avant le 27 décembre 2024, dans la limite des places disponibles

## Le prix comprend

Le transport aérien et les transferts

Le transport des bagages

L'encadrement

L'hébergement en pension complète sauf les boissons

Une carte remise sur place

Le service d'assistance téléphonique, 24h/24 et 7j/7, en cas d'urgence, pendant toute la durée de votre voyage

## Le prix ne comprend pas

Les assurances

Les frais d'inscription

Les frais de visa à Nouakchott (55€)

Les boissons

Les pourboires

Les dépenses personnelles.

## Complément d'information tarifaire

Supplément tente individuelle : 50€

A demander à votre conseiller lors de l'inscription et selon disponibilité

## Vos dépenses

Elles concernent les pourboires, les boissons et les dépenses personnelles.

Il est conseillé de partir avec des euros en espèces, l'usage des cartes bancaires et des chèques étrangers n'a pas cours dans l'Adrar.

Il faut savoir qu'à Atar, on vous demande de remplir une déclaration de devises en zone internationale de débarquement. Le change auprès des banquiers de cette zone n'est pas obligatoire. Mais sachez que vous n'aurez plus d'autre occasion légale de changer vos euros pendant votre séjour, nous vous conseillons donc de changer 50 à 60 € par personne. Cet argent vous servira pour des dépenses personnelles. Vous pouvez aussi changer de l'argent en monnaie locale pour le pourboire des chameliers car ils n'ont pas trop l'occasion de faire du change dans les villes. Les pourboires du guide, du cuisinier et des chauffeurs peuvent être donnés en euro.

## Pourboires

Cette pratique est enracinée dans les traditions, et se fait dans le cadre d'un échange en remerciement d'un travail donné. A la fin d'un voyage, il est d'usage de montrer votre satisfaction en donnant des pourboires, aux chauffeurs, aux chameliers, au cuisinier et au guide qui vous ont accompagnés durant votre voyage. Nous vous recommandons de respecter le niveau de vie du pays ainsi que la durée de votre voyage. Ceci est bien sûr à évaluer en fonction de la satisfaction apportée.

Concrètement, tous les acteurs de votre voyage, accompagnateur, chameliers et cuisiniers ont un mérite dans la réussite de votre circuit. Aussi, il nous semble préférable que chacun d'eux reçoive de l'ensemble du groupe les pourboires ci dessous :

- un chauffeur : 20 €

- un chamelier : 40 €

- le cuisinier : 70 €

- le guide : 100 €

Votre participation sera variable suivant le nombre de participant.

En aucun cas ces indications ne sont obligatoires, le pourboire n'est pas un dû et n'est jamais un salaire.

Cadeaux : il est souhaitable de ne pas les encourager. Il est donc vivement déconseillé d'offrir bonbons, stylos ou autres pacotilles aux enfants des villages comme à ceux des villes. Ces "petits riens" perturbent durablement les relations.

Par contre, ces cadeaux peuvent être remis globalement à un instituteur qui se chargera lui-même de les répartir.

Merci de faire de même avec les médicaments, et de les remettre à un infirmier ou à un dispensaire.



# VOTRE VOYAGE

## Niveau global

Ce niveau global reflète le niveau général du voyage. Il est calculé sur la base des critères de difficulté, d'engagement et d'altitude détaillés ci-après.

## Niveau de dif culté physique

de 4 à 5h d'activité par jour en moyenne ou un dénivelé moyen de 300 à 500m

Vous pourrez trouver toutes les explications en cliquant ici : [Voir descriptif des niveaux](#)

## Engagement

Ce voyage peut nécessiter quelques efforts. Les conditions sont majoritairement bonnes et le programme comporte un peu de challenge. Le voyage demande une appétence pour la nouveauté. Il est accessible à une majorité de personnes.

## Altitude

Moins de 1500 mètres

## Environnement

Désert,

## Nombre de jours d'activités

5 jours de rando chamelière.

## Caractéristiques du circuit

Niveau : modéré (2 chaussures)

Durée des étapes : 5 à 6 heures par jour

Dénivelé : les quelques montées sur les plateaux ne présentent pas de dénivelé suffisamment conséquent pour être évoqué.

Nature du terrain : alternance de sable et de cailloux et ne présentant aucune difficulté.

La difficulté va essentiellement se jouer sur la chaleur et sur les randos à travers les cordons dunaires.

## Hébergement

J1 à J6 : nuits à la belle étoile sur un matelas mousse. Si vous le désirez, des tentes doubles, à monter et démonter par les utilisateurs, sont à votre disposition durant le voyage. Grande tente maure (Khaima) pour les repas.

Pour plus de confort, nous vous conseillons d'apporter un sous matelas en mousse. Il en existe des très compacts, qui une fois roulés, prennent très peu de place.

J7 : nuit en auberge avec douches collectives (pas de chambre individuelle possible dans cet hébergement).

## Nourriture

Les petits déjeuners : les galettes (pain nomade) avec confitures variées, crêpes, fromage (type Vache qui rit), café, thé, chocolat en poudre, lait en poudre.

Salades variées à midi à base riz, pâte, lentilles, etc. accompagnés de thon, sardine et légumes cuisinés.

Dîner chaud et copieux le soir préparés par le cuisinier. Soupe, plat chaud et dessert.

Régime particulier, allergie, intolérance

Il est très important de nous signaler tout régime particulier, allergie ou intolérance quelconque, mais nous devons vous informer que nous ne serons pas en mesure de répondre totalement à votre demande, ne disposant pas sur place d'alternative, notamment au gluten et au lactose. Prévoyez d'apporter avec vous compléments alimentaires, pain ou encore barres énergétiques.

L'eau

Absence de bouteilles d'eau minérale :

Dans le tourisme d'aventure, on estime à 6,8 millions le nombre annuel de bouteilles d'eau en plastique à usage unique pour un poids d'environ 77 tonnes. La plupart d'entre elles finissent dans les décharges, détruisant la terre et polluant les océans, ce plastique met des siècles à se dissoudre, il est dangereux pour la santé humaine, le bétail et la faune sauvage. A savoir : seulement 9% du plastique mondial sont recyclés.

Pour répondre à ces défis environnementaux, nous utilisons l'eau des puits parfaitement potable et traitée en plus par l'équipe de logistique avec des pastilles de purification : la provision d'eau est suffisante pour la boisson, la cuisine et la réserve de sécurité. Ravitaillement en eau au cours du circuit, dans les puits, chaque fois que cela est possible.

L'eau est une ressource rare en Mauritanie, nous vous demandons votre compréhension quant à l'absence d'eau pour la toilette. Vous pourrez profiter d'un passage à un puits pour faire une petite toilette (cf. rubrique toilettes).



## Encadrement

Un accompagnateur mauritanien francophone, assisté de chauffeurs, d'un cuisinier et d'une équipe chamelière pendant la randonnée.

## Transfert et transport des bagages

Dromadaires et véhicules 4x4.

## Transports aériens

Paris/Atar/Paris : vol affrété direct.

Le poids de votre bagage en soute ne doit pas dépasser les 15 kilos par personne.

A certaines dates, le circuit se fera avec des vols arrivée et départ Nouakchott sur des vols réguliers (Royal Air Maroc, Air Algérie ou Air France) - voir rubrique "important itinéraire".

## Informations pratiques

### ACCUEIL AÉROPORT

L'organisation sécuritaire des aéroports en Mauritanie empêche l'accueil à l'intérieur du hall d'arrivée. Votre accompagnateur et/ou un représentant du réceptif vous recevra à l'extérieur des bâtiments sur le parking de l'aéroport.

### US ET COUTUMES

La Mauritanie est un pays de tradition musulmane : veillez à respecter les coutumes de ce pays par une tenue vestimentaire décente (pas de short en ville) durant tout le séjour. Le voyage favorise la rencontre. Aussi n'adoptez pas une attitude que vous jugeriez blessante si elle vous était adressée.

L'alcool est interdit en Mauritanie.

### ELECTRICITE

Vous n'aurez pas de réseau ni d'électricité pendant votre voyage en Mauritanie. Pour recharger vos appareils : téléphone portable ou appareil photos par exemple, nous vous conseillons de vous munir d'une ou plusieurs batteries externes.

### DONS

Durant votre voyage, vous allez rencontrer des communautés nomades ou traverser des villages. Si vous le désirez, vous pouvez faire des dons de cahiers et stylos pour les écoles et/ou de vêtements et/ou de médicaments difficiles à trouver dans ces régions reculées type antibiotiques, désinfectant, pommade contre les brûlures. ATTENTION quelque soit les dons, nous vous invitons à informer directement votre guide au début du voyage et c'est lui qui les remettra directement aux communautés ou vous indiquera à qui les donner.

### AVERTISSEMENT

La Mauritanie est essentiellement tournée vers un "accueil" très saharien, et offre toujours des garanties d'authenticité. Aussi, un esprit de rencontre et l'acceptation des réalités locales s'imposent d'eux-mêmes, face aux retards d'avion, aux lenteurs administratives, à la tranquillité toute saharienne devant le "stress", etc..

Une bonne endurance à la chaleur (mars) est également de mise pour réussir votre voyage.

## Toilettes

Pour les nuits sous tente, vous pourrez vous laver avec très peu d'eau et vous sentir ainsi propre après une journée de marche. Pensez à vous munir d'une petite bassine pliante, d'une éponge naturelle et d'un savon biodégradable. L'eau sera fournie par notre équipe locale (maximum 3 litres par personne/jour).

Vous pouvez aussi utiliser des lingettes mais, attention, elles ne doivent en aucun cas être jetées dans la nature. Nous vous recommandons d'avoir une poubelle personnelle de jour qui sera à jeter dans la poubelle de l'équipe chaque soir (retraitée ensuite vers les déchetteries ou zones de recyclage).

Durant les randonnées et votre trekking, nous vous recommandons de brûler le papier toilette lorsque vous faites vos besoins dans la nature. Pensez à vous munir d'un briquet.



# FORMALITES ET SANTE

## Formalités spécifiques

**IMPORTANT** Dès votre inscription, merci de nous fournir les coordonnées de votre passeport en remplissant les champs adéquats dans votre Espace Client. Cela nous est indispensable et essentiel pour la réservation de certains services, et donc pour le bon déroulement de votre voyage.

### VISA

Un visa touristique est obligatoire pour aller en Mauritanie. Il est délivré sur place et il est gratuit pour la période de mise en place de l'avion affrété, soit pour les départs du 21/12/2024 au 01/03/2025.

En dehors de la période indiquée, le visa est à régler directement sur place et coûte environ 55€. Vous devrez prévoir l'appoint (uniquement en billets).

### A VOTRE ARRIVEE

Afin de faciliter les formalités de police lors de l'entrée sur le territoire mauritanien, votre contact de référence par défaut est :

Khadi Mhedi : +222 46 40 22 44

Auberge Mer et Désert – Atar – Mauritanie

Cette information est exigée sur la fiche de police que vous devez remplir à l'arrivée, si la case n'est pas renseignée vous pouvez être "retardé" par la police des frontières.

## Passeport

Passeport valable 6 mois après la date de retour pour les ressortissants français, belges et suisses. Pour les autres nationalités, nous sommes à votre disposition pour vous accompagner dans vos démarches.

Afin de parer à toute éventualité, on veillera à disposer d'un passeport comportant le nombre de pages vierges requis ou suffisant (généralement 3, dont 2 en vis-à-vis).

Passeport d'urgence. Ce document n'étant pas accepté partout, il faudra s'assurer, avant d'en faire la demande éventuelle, qu'il est reconnu par le pays concerné par le voyage ; on vérifiera également s'il implique une demande de visa (ce qui peut être le cas même pour des pays où on en est dispensé avec un passeport ordinaire).

Si vous voyagez avec vos enfants, sachez que, dorénavant, les mineurs, quel que soit leur âge, doivent eux aussi avoir un passeport individuel. La législation française stipule 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 (depuis le 15 janvier 2017) si cette condition d'accompagnement n'est pas remplie. Dans ce dernier cas, l'enfant devra présenter : passeport (ou carte d'identité, selon les exigences du pays de destination) ; le formulaire d'autorisation de sortie du territoire, signé par l'un des parents titulaires de l'autorité parentale (le formulaire d'autorisation de sortie du territoire est accessible sur le site [www.service-public.fr](http://www.service-public.fr)) ; 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 soit de pouvoir prouver la filiation

(<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F15392>), soit de présenter une autorisation de sortie du territoire (formulaire Cerfa n° 15646\*01) dûment remplie et signée par l'autre parent avec copie de sa pièce d'identité. Cette autorisation ne dispense pas de l'accomplissement de toute autre formalité spécifique à la destination concernant les mineurs.

De nouvelles mesures de sécurité sont entrées en vigueur dans les aéroports : les appareils électroniques (smartphones, tablettes, portables, etc.) doivent être chargés et en état de fonctionnement pour tous les vols allant ou passant par les Etats-Unis et Londres. Les agents de contrôle doivent pouvoir les allumer. Par précaution, ayez votre chargeur à portée de main. Si votre appareil est déchargé ou défectueux, il sera confisqué. Cette mesure étant susceptible d'être étendue à d'autres aéroports, nous vous conseillons de charger vos appareils électroniques avant le vol quelle que soit votre destination.

Permis de conduire : pour éviter tout désagrément, il peut-être utile, même pour les pays extra-européens reconnaissant officiellement sur leur territoire la validité du permis français, de se procurer également un permis de conduire international ou, à défaut, une traduction assermentée du permis français.

## Visa

Visa biométrique obligatoire pour les ressortissants français, belges et suisses. Pour les autres nationalités, nous sommes à votre disposition pour vous accompagner dans vos démarches.

Les représentations diplomatiques mauritaniennes à l'étranger ne délivrant pas de visa biométrique, on obtient son visa à l'arrivée, sur présentation de son passeport valide aux conditions précisées à la rubrique « passeport » - et du formulaire de demande de visa complété (fourni sur place).

Le visa individuel de tourisme pour 30 jours coûte 55 euros.

## Vaccins obligatoires

Le vaccin contre la fièvre jaune ne peut être exigé que pour les voyageurs en provenance d'un pays infesté. Il doit cependant être conseillé pour des séjours prolongés, surtout dans la région du fleuve Sénégal. Dans ce cas, il doit être fait au moins 10 jours avant le départ.

## Vaccins conseillés

Comme toujours et partout, vaccins et rappels (ou immunité) contre diphtérie, tétanos, coqueluche, poliomyélite, hépatites A et B, rougeole (surtout pour les enfants).

Mais aussi, en fonction de la durée, de la saison et des conditions de voyage, typhoïde, rage, vaccin anti-méningococcique A/C/Y/W (Menveo ou Nimenrix) en période épidémique et saison sèche.



## Préventions contre le paludisme

Le paludisme est présent essentiellement dans les régions côtières et la zone frontalière avec le Sénégal. Dans les zones sahariennes, la région d'Atar et les oasis du nord, il est absent. La protection de la peau et des vêtements par des répulsifs efficaces, et l'utilisation de moustiquaires imprégnées, pourront éviter les piqûres de moustiques vecteurs de paludisme mais aussi d'autres affections parasitaires ou virales. Le traitement préventif devra être assuré par la prise d'atovaquone-proguanil (Malarone ou un de ses génériques) ou de doxycycline. Compte tenu du risque d'effets indésirables, la prescription de méfloquine (Lariam) ne sera proposée aux voyageurs qu'en cas de bonne tolérance lors de voyages antérieurs ou de contre-indication aux autres médicaments actifs.

## Autres risques parasitaires, infectieux et traumatiques

Leur prévention passe par l'observance des conseils qui ont été donnés dans nos recommandations générales. Insistons sur l'hygiène alimentaire qui doit être une préoccupation permanente pour éviter non seulement une banale turista mais, surtout, des affections plus préoccupantes (même si elles sont moins graves que chez les populations locales) que seraient une typhoïde, une hépatite A, voire un choléra. Les conditions climatiques peuvent être difficiles à supporter à certaines périodes et doivent être connues des voyageurs ; les nuits d'hiver sont souvent glaciales, contrastant avec des journées chaudes, qui deviennent de plus en plus torrides à mesure qu'arrivent le printemps et, surtout, l'été. Les fréquentes tempêtes de sable du Sahara mauritanien sont dangereuses par disparition des repères et épuisantes, le sable s'infiltrant partout (ne pas oublier les lunettes de protection intégrales, type « haute montagne »). Enfin la relative fréquence des vipères et des scorpions nécessite une grande vigilance, en particulier le matin avant de s'habiller et d'enfiler ses chaussures.

## Informations pratiques

En cas de problème sanitaire, le transport peut s'avérer difficile, même vers Nouakchott, d'où l'importance d'une bonne assistance-assurance. Il faudra, en outre, contacter les services de l'ambassade de France.

# PAYS ET CLIMAT

## Climat et Informations régionales

De fin octobre à début mars, on échappe aux grandes chaleurs. Journées chaudes et nuits fraîches. Attention, le vent et parfois la pluie peuvent perturber cet équilibre et refroidir l'atmosphère. Novembre à début mars : 20 à 35°C dans la journée, 5 à 10°C la nuit. Octobre - mi-mars - avril, les températures sont plus élevées, même si la nuit reste encore fraîche, 10 à 15°C. Les journées sont ensoleillées et le vent souvent présent.

### JOURNÉE TYPE D'UNE RANDONNÉE CHAMELIÈRE EN MAURITANIE

Les départs sont souvent matinaux, en fonction de la distance à parcourir et surtout de la chaleur (entre 6h et 8h). Les participants, accompagnés de leur guide, prennent souvent une route distincte des chameliers pour se retrouver au point de rendez-vous du midi pour le déjeuner. L'approvisionnement individuel en eau est donc assuré pour l'après-midi. Une pause d'environ 3 à 4 heures est nécessaire pour éviter les grosses chaleurs du milieu de journée (en octobre, mars et avril elle peut être rallongée, si le thermomètre monte un peu haut). L'arrivée au bivouac se fait en général vers 17h30-18h (ou en fonction du temps de pause à midi et de la distance à parcourir). En plus de votre guide, l'équipe locale est composée d'un chef chamelier, de plusieurs chameliers et d'un cuisinier.

# VOTRE EQUIPEMENT

## Bagages

Vous devez conditionner l'ensemble de vos affaires en 2 sacs : 1 sac à dos et 1 grand sac de voyage souple. Le poids maximum de votre bagage en soute ne doit pas dépasser les 15 kilos par personne.

### 1 - Le sac à dos :

Sac à dos de randonnée d'une capacité de 35 litres environ, il vous sera utile pour le transport de vos affaires personnelles durant la journée.

Il vous servira aussi en tant que bagage à main lors de vos déplacements pour toutes vos affaires fragiles (appareil photo...), de valeur (lorsque votre hébergement ne dispose pas de coffre-fort) et pour vos éventuels médicaments.

Il sera en cabine lors des transports aériens. Généralement, le poids des bagages cabine est limité à 10 kg par personne.

### 2 - Le grand sac de voyage souple :

Il doit contenir le reste de vos affaires. Vous le trouverez chaque soir. Il sera transporté par des animaux et/ou des véhicules.

Il sera en soute lors des transports aériens. Le poids des bagages en soute vous sera indiqué sur votre convocation ou billet.

### Nos recommandations quand vous prenez l'avion :

Enregistrez en bagage en soute le maximum de choses et ne conservez dans votre bagage à main que ce qui est absolument indispensable à votre voyage. Equipez-vous de votre tenue de randonnée et prenez vos affaires de première nécessité (en cas de problème d'acheminement de vos bagages).

Merci de noter que les contrôles de sécurité sont devenus très stricts aux aéroports : mettez les couteaux, ciseaux, limes à ongles et piles de rechange dans votre sac de soute.



## Vêtements

Attention ! Une tenue décente est indispensable. Pas de short, ni de bermuda (la limite à ne pas franchir reste les genoux), ni de caleçon moulant, mais l'utilisation de pantacourt est tout à fait possible. Pas de tee-shirt trop ouvert pour les femmes.  
Pour des raisons de chaleur et d'ensoleillement, prévoir d'être toujours plutôt couvert avec des vêtements amples.  
La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

L'habillement :

- 1 chapeau de soleil ou casquette
- 1 foulard ou chèche
- 1 bonnet pour les nuits froides d'hiver
- Sweat-shirts ou chemises manches longues (une petite épaisseur pour les débuts de matinées fraîches)
- T-shirts de marche. Préférez des matières respirantes et des vêtements plutôt amples. T-shirts manches 3/4 pour se protéger du soleil.
- 1 veste en fourrure polaire ou pull-over (pour les soirées froides parfois en février)
- 1 à 2 pantacourts
- 1 pantalon de marche plutôt ample et léger
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 veste Gore-tex légère
- Des sous-vêtements
- Chaussettes de marche. Ne pas prendre des chaussettes doubles anti-ampoules, le sable se glisse entre les deux épaisseurs. Éviter les chaussettes type "tennis" (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax par exemple.

Les chaussures :

- Le terrain rencontré se compose d'étendues sableuses et de zones de cailloux (la proportion variant en fonction des circuits). Sur les parties caillouteuses, les chaussures de randonnée habituellement utilisées sur les sentiers français ne sont pas indispensables et une paire de chaussures en toile montante (modèle "Ténééré" chez Aigle par exemple) suffit largement. Pour les personnes aux pieds sûrs et ne souffrant pas de problèmes de chevilles, une paire de chaussures de randonnée basse ou sandales de randonnée type "Keen" peuvent être utiles pour la marche dans le sable.
- Une paire de tongs et/ou une paire de chaussures détentées seront également utiles pour les moments de détente au bivouac.

## Equipement

- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité
- 1 gourde (2 litres indispensables)
- 1 lampe frontale ou lampe de poche
- 1 couteau de poche (à mettre dans le bagage allant en soute)
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent
- Nécessaire de toilette : prenez des produits biodégradables de préférence
- Des lingettes humides type Calinette, Bebisol... 100% recyclables mais à ne pas jeter dans la nature. À ramener et jeter dans une poubelle en ville.
- 1 serviette de toilette.
- Boules Quies (facultatif)
- Papier toilette + 1 briquet (pour le brûler)
- Crème solaire et stick à lèvres
- Des petits sacs pour vos détritiques
- Le vent de sable n'est pas souvent de la partie, mais très désagréable lorsqu'il se manifeste, donc attention aux yeux fragiles. On trouve dans la grande distribution des masques peu coûteux de ski junior qui protègent efficacement les yeux du sable.
- Les soirs de pleine lune la luminosité est forte. Pour les personnes au sommeil léger, un masque de nuit peut s'avérer utile.

## Couchage

- de décembre à mi-février, prévoir un sac de couchage pour une utilisation "confort" de -5° à +5°C.
- fin novembre et de fin février à fin mars, prévoir un sac de couchage pour une utilisation "confort" de +5° à +10°C.
- en octobre, début novembre et avril, prévoir un sac de couchage pour une utilisation "confort" de +20°C.
- un drap de sac.



## Pharmacie personnelle

Liste de la pharmacie personnelle à faire valider par votre médecin en fonction de votre voyage :

- Vos médicaments habituels
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Anti-inflammatoire comprimés
- Anti-inflammatoire pommade
- Anti-diarrhéique
- Antispasmodique
- Antiseptique intestinal
- Anti-vomitif
- Traitement antibiotique à large spectre : prévoir 8 jours de traitement
- Collyre (poussière, ophtalmie) et crème antibiotique pour les yeux
- Traitement pour rhume et maux de gorge (pastilles)
- Biafine
- Bande adhésive élastique (type Elastoplast, en 6 cm de large)
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes + Steri-Strip
- Double peau (SOS Ampoules de marque Spenco, disponible en magasins de sport, en pharmacie, parapharmacie...)

## Trousse de secours

Une trousse de premiers secours, fournie par l'agence, est placée sous la responsabilité de votre accompagnateur.

## Matériel fourni

Matelas mousse (couchage et assise repas), drap housse pour le matelas, couverts, bol et assiette, matériel de cuisine collectif, tente deux places et tente mess.

# TOURISME RESPONSABLE

## Des voyages 100% carbone absorbé

Nous absorbons 100% des émissions de CO2 générées par le transport aérien et terrestre de votre voyage. Au travers de nos projets de reforestation, nous contribuons chaque année à la captation de centaines de milliers de tonnes de gaz à effet de serre, équivalent à la totalité des émissions liées à nos voyages. Ces projets sont toujours porteurs d'un objectif de développement économique autonome pour les populations locales. Pour en savoir plus [www.insolitesbattisseurs.org](http://www.insolitesbattisseurs.org)

## Engagé dans un tourisme responsable

Nous avons toujours eu à cœur de développer un tourisme responsable. Depuis nos débuts, nous créons des voyages différents grâce à toutes les ressources de la terre, mais avec le devoir d'en assurer la pérennité pour les générations futures. Eau et énergie, rémunération et prévoyance, il y a tant à faire durant nos voyages ! Ainsi, nous œuvrons pour systématiser l'utilisation de ressources durables et pour limiter les impacts sociaux et environnementaux de notre activité.

## Protection des sites

L'équilibre écologique des régions désertiques est précaire. La permanence des flux touristiques, même en groupe restreint, le perturbe d'autant plus rapidement. Dans l'intérêt de tous, chaque participant est responsable de la propreté et de l'état des sites qu'il traverse et où il bivouaque. Munissez-vous d'un briquet ou d'une boîte d'allumettes pour brûler votre papier toilette, vos lingettes quand vous serez en pleine nature (vérifiez qu'il soit bien consommé). Tous les autres objets non dégradables en plastique, verre ou en métal (boîtes de pellicules, bouteilles vides, piles, etc.) devront être rapportés par vous-même en France. La lutte contre la pollution des sites est l'affaire de chacun. Nous vous remercions par avance de votre vigilance.

# BIBLIOGRAPHIE/CARTOGRAPHIE

## Cartographie

Cartes au 1/200 000ème : Atar / Chinguetti / Far'aoun, IGN (ces 3 cartes sont disponibles uniquement en photocopie noir/blanc à l'IGN de Saint-Mandé).  
Carte générale de Mauritanie au 1 : 2 500 000 (carte IGN)

