

## Dunes et oasis de l'Adrar

- VH14 -

9 jours... 6 de marche

22 au 30 oct 11	1 395 €	18 au 26 fév 12	1 345 €
5 au 13 nov 11	1 295 €	25 fév au 4 mars 12	1 345 €
19 au 27 nov 11	1 295 €	3 au 11 mars 12	1 345 €
3 au 11 déc 11	1 195 €	17 au 25 mars 12	1 295 €
18 au 26 déc 11	1 395 €	31 mars au 8 avril 12	1 295 €
26 déc 11 au 3 janv 12	1 395 €	14 au 22 avril 12	1 345 €
14 au 22 janv 12	1 195 €	21 au 29 avril 12	1 345 €
28 janv au 05 fév 12	1 295 €		
Tente individuelle durant la randonnée : 60 €			

Nous irons de Chinguetti la sainte à Terjit, oasis somptueuse où il fait bon se baigner dans les sources d'eau chaude. Une itinérance au cœur de l'un des plus grands déserts du monde avec chaque jour un horizon différent. Dunes blondes venant mourir au pied de la montagne de Zarga et canyons arides contrastent avec les riches palmeraies verdoyantes et de douces oasis.

### La randonnée chamelière

La randonnée s'effectue à pied et les chameaux nous accompagnent pour transporter les bagages et le matériel collectif. Néanmoins, il sera toujours possible de monter sur un chameau en cas de grosse fatigue. Le rythme de la caravane est ici le meilleur moyen de découvrir ces régions et les nomades qui les habitent.

### Déroulement et itinéraire

#### Jour 1 - Paris - Nouakchott

Vol pour Nouakchott. Accueil et transfert à dans le désert tout proche pour un premier campement sous les étoiles. Dîner au camp.

#### Jours 2 à 7 - trekking Dakhilite - montagne de Zarga - Tivoujar - "vallée blanche" - Terjit

Route pour Atar puis passage par la passe de Ould Ebnou qui domine le célèbre fort Saganne ; visite du fort et des peintures rupestres d'Agrou. Arrivée à Dakhilite Ould Med Lemine pour notre premier bivouac. Rencontre avec l'équipe chamelière et chargement des bagages. Puis c'est le départ... La caravane traverse les dunes de Dakhilite el Guirdane jusqu'à une oasis perdue au milieu des sables. En point de mire, les premières montagnes de l'Adrar se détachent à l'horizon. Après quelques jours de douces ondulations, la montagne de Zarga, la "montagne bicolore", est proche. Balade entre le noir des roches et le jaune-rouge du sable. Quand le ludique se mêle au contemplatif, quel bonheur...

Le désert reprend ses droits sur le plateau qui mène à l'oasis de Farès, où le nombre d'habitations laisse imaginer l'intense activité qui doit régner lors de la *guetna* (récolte des dattes) ! Un oued conduit ensuite à l'oasis de Mhaïret, puis arrivé à Tewdis, dans l'oued d'Ichif. Les rochers ocre se font de plus en plus nombreux.

On quitte le plateau en rejoignant la Vallée Blanche et la passe de Tivoujar, des villages et des canyons ponctuent le paysage. Depuis le col de Tourvine, superbe panorama sur les plateaux tabulaires et les passes profondes typiques de l'Adrar. Un régal de contrastes à l'heure du soleil couchant !

Marche vers la dernière oasis en plongeant sur Terjit. Douche ou baignade dans ses sources d'eau chaudes : un plaisir incomparable au sein de l'un des plus grands déserts du monde. Dernier camp dans le désert.

### **Jour 8 - Terjit - Nouakchott**

Départ de l'oasis de Terjit pour rejoindre Nouakchott. Si le temps le permet, visite de la ville et rencontre avec les pêcheurs qui s'affairent pour écouler le poisson du jour. Nuit et dîner à l'hôtel.

### **Jour 9 - Nouakchott - Paris**

Transfert à l'aéroport et vol de retour vers la France.

*Les horaires sont donnés à titre indicatif et calculés pour des marcheurs moyens hors pauses et temps pris pour le pique-nique.*



- La rencontre avec les villageois.
- Tous les aspects du désert : reg, erg, montagne, oasis, nomades.
- LE voyage au cœur du Sahara : dépaysement intense garanti !

### **L'esprit Visages**

Les raisons sont diverses pour marcher : retrouver un rythme naturel, faire l'expérience de ses limites, s'évader, rencontrer l'autre... Ecole d'humilité et de sagesse, depuis 30 ans la marche à pied est notre passion, notre philosophie.

Du Queyras au Vietnam, nous vous faisons randonner là où notre parfaite connaissance du terrain nous permet de vous proposer des itinéraires de qualité et des hébergements accueillants, le plus souvent familiaux.

Des Alpes du Sud aux terres du Sud, nos expériences ont forgé une équipe de correspondants locaux, de guides et d'accompagnateurs, fiers de leurs terroirs et désireux de les partager en toute simplicité. Ils sont, pour la plupart, amis et partagent la même passion : le rapprochement des peuples et l'évasion vers une nature encore intacte.

L'Esprit Visages est né, à vous de le faire vivre !

### **Trekking**



5h00 de marche par jour en moyenne sur sentier et/ou 600 à 800 mètres de dénivellée positive environ et/ou 15 kilomètres. Randonnée accessible à toute personne aimant la marche. Le rythme de la marche est lent et régulier, adapté à tout le monde, l'aspect découverte étant privilégié à l'aspect sportif.

### **Spécificités de la marche dans le désert**

Nous vous conseillons de porter des vêtements amples, à la fois agréables et signe de respect pour les Mauritaniens. Nous vous rappelons que les contacts avec les populations locales sont facilités si votre tenue est en accord avec les coutumes locales. Avoir les bras et les jambes couverts dans le désert permet également de se déshydrater moins vite et réduit les risques d'insolation. Par ailleurs, vous vous salissez moins vite et êtes moins importunés par les insectes.

Pour vous protéger du soleil, du vent et de la poussière, vous pouvez acheter un chèche en début de voyage. Il remplace avantageusement chapeau, foulard, etc. N'oubliez pas également de bien vous hydrater : arrêtez-vous très régulièrement pour boire même si vous ne ressentez pas la soif. Veillez à emporter deux gourdes lors de votre voyage, l'une pour boire, l'autre pour laisser aux pastilles purifiantes le temps d'agir.

## Hébergement et nourriture

- A Nouakchott : hôtel trois étoiles, norme internationale, le dernier jour.
- Dans le désert : campement, tentes trois places pour deux personnes, tente-mess (*khaimas*), matelas

Grâce à un climat hivernal plus doux que dans le reste du Sahara central, la Mauritanie est la destination idéale pour s'essayer aux nuits à la belle étoile.

Le matin : petit-déjeuner copieux.

Le midi : pique-nique froid, en général autour d'une grande salade variée, pain, fruits, thé.

Le soir : repas chaud, soupe, plat principal, dessert, infusions et thé.

Cuisine : nos cuisiniers sont passés maîtres dans l'art de préparer de délicieux repas en plein désert ; vous aurez le plaisir de goûter aux spécialités locales : *kesra* (galette cuite dans le sable accompagnée de sauce), couscous, méchoui, dattes...

Boissons : par précaution, il est préférable de traiter l'eau de sa gourde avec des pastilles d'Hydrochlorazone ou de Micropur. Pour les autres boissons, comme le thé ou le café, l'eau est bouillie par le cuisinier. Boisson traditionnelle, le thé vert est servi tout au long de la journée, lors des différentes haltes.

## Encadrement

De 4 à 15 participants. L'équipe d'encadrement est constituée d'un guide maure francophone, d'une équipe de chameliers, d'un cuisinier et d'un aide cuisinier.

## Transferts locaux et portage

Chameaux pour les journées dans le désert. 4\*4 pour les transferts. Vous ne portez que vos affaires de la journée.

Les valises (qu'elles soient souples ou rigides) sont à proscrire ; leur préférer un sac de voyage souple, qui ne blessera pas l'animal de bât et sera plus facile à ranger sur la galerie ou dans le coffre d'un véhicule.

## Aérien

Vols affrétés au départ de Paris.

### ***Départ de province, Belgique, Suisse - retour ou départ différé***

- Départ possible de toutes les grandes villes de province. Suivant les horaires du vol international (en général non connus à l'avance), vous pourrez être amenés à prévoir votre vol pour Paris la veille du circuit et à rentrer de Paris le lendemain.

Supplément par rapport au tarif "départ de Paris" : 180 €.

- Départ avancé ou retour différé. Supplément à partir de 50 € par personne pour frais de dossier.

### ***Départ de Marseille***

L'aéroport Marseille-Provence, gestionnaire des parkings, propose un très intéressant système de "Chèque Parking". Consulter le site : [chequeparking.com](http://chequeparking.com). Nous pouvons, si vous le souhaitez, vous le réserver à l'inscription.

## Convocation pour le départ

### ***Avec aérien***

A l'aéroport. Les lieux et heures exacts vous seront précisés quelques jours avant le départ.

### ***Sans aérien***

A l'aéroport d'Atar, les lieux et heures exacts vous seront précisés quelques jours avant le départ. Il est impératif de nous communiquer **votre heure d'arrivée et votre n° de vol au plus tard une semaine avant votre départ.**

## Formalités et santé

- Vous devez avoir un passeport valide 3 mois après la date de retour prévue.
- Un visa (coût : 25 €, indicatif à ce jour) est à obtenir avant votre départ auprès de l'ambassade de Mauritanie de votre pays.

Si vous choisissez de demander votre visa vous-même, nous vous invitons à vérifier les pièces nécessaires auprès de l'Ambassade de Mauritanie.

Nous vous recommandons de faire appel à un organisme spécialisé type Visas Express, afin de garantir les délais de délivrance de votre visa.

Visas Express : 54, rue de l'Ouest, BP 48, 75661 Paris cedex 14. Tél. : 01 44 10 72 72.

[visas-express.fr](http://visas-express.fr)

### Vous voyagez avec des enfants

Les enfants sont soumis aux mêmes obligations de formalités administratives que les adultes, décrites ci-dessus. *A noter : l'inscription des enfants sur le passeport de leurs parents est désormais impossible, les mineurs doivent être titulaires d'un passeport individuel. La possession de ce document, en cours de validité, est suffisante pour permettre au mineur de sortir du territoire français.*

## Vaccin

Pas de vaccination obligatoire. Toutefois, nous conseillons de vérifier que vous êtes à jour de vos précédentes vaccinations DTP (Diphtérie, Tétanos, Polio), dont le rappel est tous les 10 ans.

Une protection contre l'hépatite A n'est pas non plus inutile. Vaccin contre la fièvre jaune est obligatoire seulement si vous arrivez d'une zone infectée ou si vous séjournez dans le sud du pays (ce qui n'est pas le cas pour nos voyages).

## Paludisme

Un traitement antipaludéen est conseillé si vous désirez vous rendre, avant ou après votre circuit, dans les régions proches du fleuve Sénégal, ou bien à Nouakchott pendant la saison chaude (été).

## Argent et pourboires

La monnaie est l'ouguiya mauritanien (MRO).

Taux de change : (cours indicatif) : 1 € = 360 MRO.

Nous vous conseillons d'emporter des euros en espèces (pas de distributeur de billets). Le change s'effectue à l'arrivée à l'aéroport. 50 € pour un voyage d'une semaine suffisent largement à couvrir les frais de boissons, de pourboires, cartes postales et timbres... (80 € pour un voyage de deux semaines et 100 € pour les voyages de trois semaines)

Les pourboires doivent refléter votre satisfaction. Il est de tradition de remettre une enveloppe de 15 à 20 € par personne au guide qui répartira à l'équipe.

## Le prix

### *Il comprend*

- Le vol Paris-Nouakchott aller/retour régulier, classe économique
- Les taxes aériennes au départ d'Europe
- Tous les transports nécessaires au déroulement du circuit
- L'hébergement décrit, en tente double
- La pension complète durant la randonnée
- L'encadrement par un guide Maure francophone, un cuisinier, des chameliers, un chauffeur
- Le matériel de cuisine (tente mess + tente cuisine)
- Le matériel de campement (tentes de couchage 2 personnes + matelas mousse épais)
- Une trousse de secours collective

## ***Il ne comprend pas***

- Le visa
- Les boissons et dépenses d'ordre personnel, les pourboires
- Les frais d'inscription à moins de 45 jours 20 € (offerts si inscription sur Internet)
- L'assurance assistance/rapatriement (1 %)
- L'assurance annulation, vol et perte de bagages, interruption de séjour (2,5 %)
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique "Le prix comprend"

## **Climat**

Nous voyageons d'octobre à avril, période idéale pour découvrir le désert mauritanien. Le climat est désertique de type saharien. La latitude basse et l'altitude modérée (maximum 800 m) engendrent un climat hivernal plus doux que celui du Sahara central. Fortes variations entre le jour et la nuit. Le climat sec rend les températures très supportables. Les pluies, exceptionnelles, surviennent généralement en été : cependant, une averse ne peut jamais être exclue. Vent relativement fréquent.

Températures moyennes maximales et minimales dans l'Adrar et le Tagant, en °C

octobre	novembre	décembre	janvier	février	mars	avril
33-16	28-15	23-10	22-10	25-11	29-13	33-17

## **Inscription**

Sur [visages-trekking.com](http://visages-trekking.com) ou à l'aide du bulletin d'inscription figurant à la fin du catalogue VISAGES, ou joint, à la fiche descriptive ou à télécharger sur le site, accompagné d'un acompte de 30 %. Un exemplaire du bulletin d'inscription vous sera ensuite retourné, validé par nous.

## **Modalités de paiement**

Si vous vous inscrivez + de 3 mois avant le départ, deux avantages :

- Vous versez un acompte réduit de 10%.
- **Vous bénéficiez de 3 % de réduction.**

Sinon acompte de 30% lors de l'inscription : solde 30 jours avant le départ.

Pour toute inscription à moins d'un mois du départ, il est nécessaire de régler la totalité du circuit. Les réductions ne sont pas cumulables et ne s'appliquent pas aux groupes constitués bénéficiant déjà d'un prix spécifique.

## **Conditions de vente**

Les conditions générales et particulières de vente sont celles définies dans notre brochure générale.

## **Assurance**

Nous vous engageons vivement à souscrire une assurance "Annulation-Assistance-Rapatriement" même si le paiement avec certaines cartes bancaires peut vous couvrir partiellement. C'est pourquoi Visages a négocié auprès d'EUROP ASSISTANCE une formule d'assurance totalement adaptée aux types de nos circuits. L'Assistance/Rapatriement vous est proposée au prix de 1 % du prix du circuit choisi et l'annulation au prix de 2,5 %. Elles peuvent être souscrites indépendamment l'une de l'autre, doivent être prises à l'inscription et ne peuvent prendre effet qu'après le paiement de l'intégralité du prix du circuit. Un exemplaire du contrat, détaillant les garanties souscrites et la procédure à suivre, vous sera adressé en même temps que la confirmation de votre inscription ou sur simple demande.

## **Visages**

Licence n° IM005110001  
Garantie financière : Crédit Lyonnais - 05200 Embrun  
Responsabilité civile professionnelle :  
RCP : AXA France - 26 rue DROUOT - 75009 PARIS

## Pour plus de confort et de sécurité, partez bien équipés.

### Garder la tête froide ou chaude !

- Chapeau ou casquette indispensable !
- De très bonnes lunettes de soleil (indice 3 minimum).
- Un bonnet (décembre-janvier).

### La règle des 3 couches

- Tee-shirts manches courtes ou longues, légers et respirant pour permettre l'évacuation de la transpiration. Ces vêtements sont aujourd'hui appelés des secondes peaux.
- Couche intermédiaire pour apporter de la chaleur type fibre polaire.
- Veste imperméable type Goretex idéale pour protéger du vent comme de la pluie.
- Une chemise légère à manches longues.

### Les pantalons de saison

- Un collant thermique (décembre-janvier).
- Pantalon léger vous protégeant de la végétation ou du soleil tout en conservant une aisance de marche.
- Short en tissu léger, séchant rapidement.
- Collant chaud pour la nuit.
- Maillot de bain
- Sous-vêtements de rechange.

### Les pieds et les mains

- Chaussures adaptées à l'activité, de préférence montante pour préserver la cheville des torsions, avec une membrane Goretex pour l'étanchéité et la respiration. L'accroche et la qualité de la semelle permettent la randonnée sur tous les chemins. Pour les circuits trekking, il est vivement conseillé d'avoir des semelles semi-rigides.

Notre conseil : Ne découvrez pas la qualité de vos chaussures le premier jour d'un trek ! Il est indispensable de les essayer à plusieurs reprises et d'en être satisfait avant de partir.

- Des chaussures de détente : sandales ou baskets, pour les visites culturelles ou la fin de journée, elles doivent être adaptées à la marche tout en étant légères et agréables.
- Chaussettes de marche en laine ou en coton avec renfort aux talons et sur l'avant du pied.
- Une paire de gants (décembre-janvier).

### Le sac

- Votre sac de voyage (pas de valise) ne doit pas dépasser 15 Kg. Ce sac sera transporté dans la journée par véhicules ou chameaux selon les cas et vous le retrouverez au camp le soir.
- Votre sac à dos (**sac de cabine durant le vol**) doit être suffisamment grand pour contenir vos affaires de la journée (gourde, appareil photo, coupe-vent, tee-shirt de rechange...) : le format de 35 litres est un bon compromis entre encombrement, poids et volume disponibles.

### Les indispensables

- Sac de couchage de bonne qualité (température de confort -5°/-10°) en décembre-janvier, - 5 °C/+ 5 °C en octobre-novembre et mars-avril + drap cousu.
- Couteau de poche\*.
- Stylo, briquet, épingles de sûreté\* .
- Lingettes humides pour la toilette.

- Du savon liquide sans rinçage.
  - 2 gourdes d'un litre (isothermes de préférence).
  - Petit nécessaire de couture\* + nécessaire de toilette + 1 paire de lacets de rechange.
  - De la crème solaire.
  - Des pastilles purifiantes pour l'eau.
  - Lampe de poche, frontale de préférence.
  - Couverture de survie (modèle renforcé).
  - Quelques sacs plastique pour protéger vos affaires en cas de pluie ou un sur-sac étanche.
  - Un petit sac pour vos détritrus.
  - Du papier toilette.
  - Des jumelles et un appareil photo (facultatifs).
  - Des boules Quiès... (Facultatif).
- \* à mettre dans les bagages de soute durant le vol.

### **Une pharmacie personnelle**

- Vos médicaments personnels habituels.
- Vitamine C.
- Médicament contre la douleur.
- Anti-diarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif, un antispasmodique.
- Traitement antibiotique à large spectre (sur prescription médicale).
- Collyre et crème antibiotique pour les yeux.
- Bande adhésive élastique type Elastoplast.
- Petits pansements adhésifs et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
- Compresses désinfectantes.
- Double peau (ampoules).
- Traitement pour rhume et maux de gorge.
- Un anti-moustique puissant.
- Un tube de biafine.
- Un anti-inflammatoire (pommade ou gélule).
- Des pastilles pour purifier l'eau.

**Cette liste de matériel est à adapter suivant la saison.**

### **Il est préférable d'avoir sur vous en permanence dans une pochette étanche :**

- Votre passeport.
- De l'argent liquide + CB.
- Votre contrat d'assistance (assurance Visages ou autres).

*Nos partenaires équipement*



### **Votre retour en quelques mots ... Votre opinion est essentielle !**

L'équipe de Visages met tout en œuvre pour que votre trekking soit une réussite, c'est pourquoi vos commentaires nous sont très précieux : ils nous permettent d'améliorer la prestation de nos partenaires et le déroulement de nos circuits.

Désormais la fiche d'appréciation est disponible en ligne, dans votre espace client, rubrique : **"Votre retour en quelques mots"**. Ne manquez pas de la remplir !

### **Vous avez envie de partager vos photos avec d'autres randonneurs ?**

N'hésitez pas à nous envoyer un cd de vos plus beaux clichés !

Nous vous ferons un avoir de 30 € sur votre prochain voyage par photo publiée dans nos brochures.