

# SUR LES HAUTEURS

RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED  
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

## TREK DE OUADANE A CHINGUETTI

Randonnées accompagnées, en itinérance, sans portage

Séjour 8 jours, 7 nuits

En Auberge sur Atar et en Bivouac (tente 2 places) au cœur des grandes dunes, avec notre équipe de chameliers, cuisinier et guide

				Saison			Départ garanti 			
2 chaussures	Auberge / Bivouac	En Itinérance	Portage de vos affaires personnelles pour la journée	<b>J</b>	<b>F</b>	<b>M</b>	A	M	J	A partir de 2 personnes
				J	A	S	O	N	D	



Un itinéraire à la découverte du désert mauritanien avec ces 2 cités caravanières : Ouadane, la cité caravanière et Chinguetti, la ville bibliothèque.

Au rythme de chacun, entre oasis et cordon dunaire, venez découvrir ce décor grandiose, et vous évadez dans ce désert, pour une immersion totale.

Vous découvrirez, également, une vie locale intense dans cette région où nomades et caravanes de chameaux se côtoient en continuant de perpétuer leurs traditions.

## NOS POINTS FORTS

- un circuit au cœur de l'Erg Ouarane, avec de belles dunes
- nombreuses rencontres avec les nomades
- diversité des randonnées à travers les dunes et les oasis et quelques villages
- visite de Ouadane et de Chinguetti, inscrites au patrimoine mondial de l'UNESCO
- arrivée à pied à Chinguetti

DATES	Tarif de Paris
04/01 au 11/01/2025	1395 €
11/01 au 18/01/2025	1395 €
25/01 au 01/02/2025	1395 €
08/02 au 15/02/2025	1445 €
15/02 au 22/02/2025	1495 €
22/02 au 01/03/2025	1495 €
01/03 au 08/03/2025	1495 €

**Tente en individuel : + 60 €**

### **LE TARIF COMPREND :**

- le vol international de Paris sur Atar aller et retour,
- les taxes d'aéroport,
- les transferts prévus au programme
- le matériel collectif de cuisine,
- tente Khaima, pour deux personnes,
- 1 tente berbère,
- 1 tente cuisine,
- un matelas par personne,
- la pension complète excepté les repas à Atar,
- l'encadrement par une équipe locale : guide, chameliers, cuisinier,
- la taxe de séjour.

### **LE TARIF NE COMPREND PAS :**

- les boissons,
- les repas à Atar,
- les pourboires d'usage,
- les assurances.

### **REAJUSTEMENT TARIFAIRE**

Les tarifs indiqués sur notre fiche détaillée et sur notre site, ne sont valables que pour certaines classes de réservation auprès des compagnies aériennes. Ces tarifs pourront être modifiés au moment de votre réservation, en cas d'indisponibilité de places dans ces classes. Vous en serez informé très rapidement et votre inscription, ne sera validée qu'après votre acceptation.

### **REGLEMENT**

**A l'inscription :** Acompte de 50 % du prix du séjour

**Un mois avant le départ :** Le solde sans appel de notre part

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

### **ASSURANCES**

Nous vous proposons 3 formules d'assurances :

**Assurance Annulation** + bagages + extension pandémie et épidémie (3,4% du montant du séjour).

**Assurance Assistance Rapatriement** + RC + pandémie et épidémie (2% du montant du séjour).

**Assurance Multirisques :** Annulation, Assistance Rapatriement, bagages, Retard transport + interruption séjour + extension pandémie et épidémie : (4,8% du montant du séjour).

Si vous avez votre assurance, il nous faudra une photocopie de votre attestation

# Déroulement du trek

## Jour 1 : VOL PARIS POUR ATAR

---

Accueil par notre équipe locale à l'aéroport d'Atar. Transfert en 4X4, sur Ouadane. Installation à l'auberge ou en campement aménagé et dîner.

Hébergement : Auberge saharienne ou campement aménagé avec douches et sanitaires.

**Transfert** : 3h

**Hébergement** : bivouac

## Jour 2 : OUADANE – ERG OUARANE

---

Départ le matin pour la visite de la vieille ville de Ouadane où bon nombre de savants et de penseurs séjournèrent il y a quelques siècles. Ouadane est inscrite sur la liste du patrimoine mondial de l'Unesco. En compagnie de notre caravane et des chameliers, nous partons ensuite en direction de l'erg Ouarane, au milieu d'une immense plaine sablonneuse précédant les dunes.

**Repas inclus** : petit déjeuner - déjeuner - dîner

**Temps de rando** : 6h pour 12 à 15 km

**Hébergement** : bivouac

## Jour 3 : OASIS DE TENOUCHERT

---

Dans un dédale de petites dunes parsemées d'herbe à chameau (alfa), notre caravane poursuit sa route en direction de la très belle oasis de Tenouchert où les grands palmiers procurent une ombre appréciable. Rencontre avec les nomades semi-sédentaires de ces contrées.

**Repas inclus** : petit déjeuner - déjeuner - dîner

**Temps de rando** : 6h pour 15 km

**Hébergement** : auberge saharienne

## Jour 4 : TENOUCHERT – OUED R'KAWYA

---

Aujourd'hui, une belle étape dans les immensités sahariennes où la mer de sable se déroule à l'infini. Ça et là, quelques acacias viennent troubler de leur vert le plus sombre, la couleur des dunes variant du jaune le plus pâle à l'orange le plus profond. Arrivée à l'oued R'Kawya, superbe site perdu au milieu de nulle part, où nous installerons notre bivouac à l'ombre des acacias.

**Repas inclus** : petit déjeuner - déjeuner - dîner

**Temps de rando** : 5h30 pour 15 km

**Hébergement** : bivouac

## Jour 5 : OUED R'KAWYA – EL MEZROUGAT

---

Les cordons dunaires se succèdent à l'infini... tantôt de sable blanc, tantôt de sable jaune, ils nous conduisent au cœur du massif de l'Adrar où les dunes immenses de El Mezrougat, parfois teintées de rose, nous invitent à monter le bivouac.

**Repas inclus** : petit déjeuner - déjeuner - dîner

**Temps de rando** : 5h de rando, pour 15 km

**Hébergement** : bivouac

## **Jour 6 : EL MEZROUGAT – OUED CHINGUETTI**

---

Toujours au cœur du massif de l'Adrar, toujours parmi le labyrinthe de dunes, des petites oasis apparaissent de temps à autre... Nous parvenons à l'oued Chinguetti où le puits nous permettra de nous ravitailler.

**Repas inclus :** petit déjeuner - déjeuner - dîner

**Temps de rando :** 6h pour 15 km

**Hébergement :** bivouac

## **Jour 7 : OUED CHINGUETTI A CHINGUETTI**

---

Au détour d'une dune, alors que nous pensions être seuls au monde, apparaissent soudain les minarets de la célèbre cité de Chinguetti, 7ème ville de l'Islam... au trois quarts envahis par les sables, elle n'en conserve pas moins des manuscrits très anciens ; elle est inscrite sur la liste du patrimoine mondial par l'Unesco. Visite de la ville ancienne, d'un musée et d'une bibliothèque (facultatif).

Transfert ensuite sur Atar, possibilité de visiter le marché. Repas de fin de séjour.

**Transfert :** véhicule privé, 4x4, 2 heures environ

**Repas inclus :** petit déjeuner - déjeuner - dîner

**Temps de rando :** 4h pour 8 km

**Hébergement :** auberge saharienne

## **JOUR 8 : VOL RETOUR ATAR – FRANCE**

---






Transfert dans la matinée à l'aéroport et vol retour sur Paris.

**Note :** nous pouvons être amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué en cas de force majeure en fonction de la météo, de la date, du nombre et/ou du niveau des participants.

# Info trek

## **NIVEAU : 2 CHAUSSURES**

Pour marcheurs moyens pratiquant déjà la randonnée, étapes de 2 à 5h, sauf une journée de 6h de marche, sur sentier entre oasis et villages. Très beau paysage de contraste entre dunes, oasis et villages perdus.

	Niveau	Dénivelé	Temps de marche
	1	Jusqu'à 400 m	4 à 5h
	<b>2</b>	<b>300 à 600 m</b>	<b>3 à 5h</b>
	3	600 à 800 m	5 à 6h
	4	700 à 1200 m	5 à 7h
	5	1000 m et +	7h et +

## **PORTAGE :**

Pas de portage, uniquement les affaires de la journée.

Votre sac de voyage suivra sur le dos des dromadaires, vous le retrouverez le soir au bivouac.

## **BAGAGES :**

Pendant le trek, vous aurez un sac à dos, pour la journée, avec votre gourde, appareil photo, vêtement protection...).

Il faudra uniquement des sacs de voyage souples, qui seront transportés par les dromadaires ou les 4x4.

## **GROUPE :**

De 2 personnes minimum à 12 personnes maximum.

**Pour tous nos voyages au Mauritanie, nous assurons les départs à partir de 2 personnes, sans supplément !**

## **ENCADREMENT :**

Par un accompagnateur mauritanien francophone, assisté d'un cuisinier et d'une équipe de chameliers.

## **POURBOIRES :**

Il est de coutume de laisser un pourboire à votre équipe locale, à la fin du trek. En fonction de votre satisfaction, le montant du pourboire peut aller de **15€ à 20€** par personne.

## **HEBERGEMENT : la Rhaïma**

Nous ne concevons pas les treks en Mauritanie, sans dormir, dans les tentes traditionnelles, la Rhaïma, tente haute de 2,50 et d'une surface de 2m x 2m. Chez nous pas de tente igloo, inconfortables et d'accès compliqué et trop souvent des problèmes de fermeture éclair avec le sable !

1 nuit en auberge, en petit dortoir, sur Atar : base chambre double ou triple.

5 nuits en tente traditionnelle, la Rhaïma, pour plus de confort et de commodité, pour s'habiller debout notamment.

Le bivouac est installé dans un lieu calme et sauvage. Lorsque vous arriverez sur les lieux de bivouac, le campement sera souvent monté, ainsi que vos tentes. Il y aura en plus une tente mess (Rhaïma) pour prendre les repas du soir avec tables et chaises ; une tente cuisine pour confectionner les repas.



### **REPAS :**

Pension complète pendant toute la durée du trek, petit déjeuner, déjeuner et repas du soir.

- le petit déjeuner : café, thé, chocolat en poudre, lait en poudre, confiture, galette, fromage (vache qui rit)
- Le repas du midi : une salade composée à base de riz, pâtes, lentilles... avec du thon, sardines et légumes cuisinés, préparé par votre cuisinier. Fruit ou biscuit ou dattes en dessert.
- Le repas du soir : une soupe, un plat principal typique un dessert,
- Vivres de courses : pendant la randonnée, des pauses pour grignoter quelques amandes, figues, dattes, etc...

### **L'EAU :**

Absence de bouteilles d'eau minérale sur nos treks !

Pour répondre à ces défis environnementaux, nous utilisons l'eau des puits parfaitement potable.

Il faudra la traiter avec des pastilles de purification, style micropur ou hydroclonazone...

Pour les autres boissons, comme le thé ou le café, l'eau sera servie bouillie.

Le thé vert (boisson traditionnelle), sera servi tout au long de la journée, lors des différentes pauses.

Des puits, nous permettrons de se réapprovisionner tout au long du trek et l'eau vous sera fournie régulièrement. Pour le lavage les mains, nous vous conseillons cependant d'emmener du gel hydroalcoolique et pour la toilette, 1L d'eau non chauffée pourra être fournie quotidiennement pour chaque client sur demande.

**NB :** lors des randonnées, les vivres de course ne sont pas fournis, nous vous conseillons d'apporter vos vivres de course personnels.

### **SANTE :**

Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs venant d'Europe.

**Etre à jour de ses vaccinations.**

Cependant les rappels du tétanos et de la typhoïde sont néanmoins conseillés.

### **TRANSFERT :**

En 4x4 privés pour les transferts, avec le groupe.

Transferts plus confortables puisque ces véhicules sont dotés d'amortisseurs adaptés aux pistes et aux routes en mauvais état, ce qui n'est pas le cas des minibus.

### **SOUVENIR :**

Quelques souvenirs à Atar, artisanat, poterie, bijoux, vêtements.

### **FORMALITE :**

N'oubliez pas votre passeport et vérifiez sa validité.

Pour les ressortissants français, belges, luxembourgeois, suisses :

- Votre passeport valide 6 mois après la date d'entrée sur le territoire mauritanien, avec au moins deux pages vierges face à face.
- Un visa de tourisme. Il est gratuit et sera délivré à votre arrivée, à l'aéroport d'Atar.

**NB : Les passeports doivent être en parfait état (pas de taches, agrafes, trombones, marques, déchirures...).**

### **AERIEN :**

Vol charter uniquement au départ Paris sur Atar, au cœur du désert, du samedi au samedi.

15 kg en bagages en soute et 5 kg en cabine.

### **CONVOCATION :**

Elle vous sera envoyée quelques jours avant votre départ en mentionnant les horaires de départ et de retour.

**Remise des billets à l'aéroport sur présentation de votre convocation.**

### **DEVISES :**

La devise est le nouveau ouguiya mauritanien (MRO).

Taux de change (cours indicatif) : 1 € = 41,8 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 seulement. Pour un voyage d'une semaine, 70 € suffisent largement à couvrir les frais de boissons, pourboires, cartes postales, timbres...

**NB :** Le Ouguiya ne peut être changé que sur place et ne peut pas sortir du pays. Avant de quitter la Mauritanie, le bureau de change de l'aéroport récupère vos Ouguiya pour les changer en euros.

### **DOUANES :**

Tout voyageur entrant en Mauritanie s'abstient de transporter toute boisson alcoolisée dans ses bagages. Le constat de la possession de la moindre quantité d'alcool, de cannabis ou autre produit illicite lors d'un passage frontalier ou d'un contrôle sur le territoire entraîne une garde-à-vue et la présentation devant un juge, avec un fort risque de condamnation à des peines de prison, des amendes et la confiscation de biens personnels.

L'introduction d'alimentation à base de porc est strictement interdite. En cas de contrôle, celle-ci sera saisie par les services douaniers.

### **SAVOIR VIVRE :**

Respecter les coutumes locales dans un pays accueillant, c'est faire preuve d'une grande courtoisie envers ce magnifique pays.

Quelques règles de bonne conduite à connaître :

- L'accès des mosquées et des lieux saints est interdit au non-musulman.
- Evitez les tenues provocantes
- Acceptez le thé à la menthe, geste d'hospitalité
- Si vous êtes invité à partager un repas familial, vous vous laverez les mains.
- Mangez avec la main droite, goûtez à tout, mais vous n'êtes pas obligé de tout finir...
- Evitez de boire, de manger, et de fumer en public dans la journée pendant la période du Ramadam.
- Avant de photographier une personne, n'oubliez pas de lui demander son autorisation.

# Nécessaire et Indispensable

## LISTE DU MATERIEL :

- un sac à dos de 35 à 45 litres pour les affaires de la journée
- une bonne paire de chaussures à tige haute (pour un bon maintien des chevilles)
- **un sac de couchage pour des nuits fraîches**, donc prévoir un duvet confort de  $-5^{\circ}\text{C}$  à  $-10^{\circ}$ , **sur la période de décembre à fin janvier** et ensuite  $-5^{\circ}\text{C}$  **sur février et mars**.
- un drap sac pour glisser à l'intérieur du sac de couchage
- des chaussettes
- sous-vêtements de rechange
- des tee-shirts
- des **vêtements amples** pour la journée style **grande chemise à grande manches** afin de marcher tranquillement et être protégé du soleil. **Éviter les tee-shirts courts** car risque **de coups de soleil**.
- pantalon en toile,
- polaire ou équivalent
- une veste de type Gore-Tex (imperméable et respirante)
- chaussures légères de détente pour le soir à l'étape
- protection contre le soleil (crème solaire, stick pour lèvres)
- une gourde (au minimum 1,5 litre)
- une lampe frontale
  
- **une petite pharmacie personnelle** : élastoplast, double peau, pansements divers, anti-diarrhéique (Immodium ou autre), antalgique (Doliprane ou autre), antibiotique à large spectre, médicament pour la gorge (lysopaïne par exemple), pince à épiler, une paire de ciseaux, une boîte de Micropur ou Hydroclonazone afin de traiter l'eau prise dans les sources et les fontaines...
- votre appareil photo
- vos papiers
- et un sac de voyage souple, qui va suivre sur le dos des dromadaires.

**Petits conseils et astuces :** vos affaires de rechange, classez-les et ranger-les dans des poches plastiques afin de mieux les protéger de la poussière ou autre durant votre séjour



# La Mauritanie en bref

## **CLIMAT :**

Nous voyageons de janvier à mars, 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.

**Superficie :** 1 030 700 km<sup>2</sup>

**Capitale :** Nouakchott

**Régime :** Monarchie constitutionnelle

**Population :** 3,8 millions d'habitants

**Religion :** islam sunnite

**Langue :** arabe, wolof, français un peu parlé dans les villes

**Devises à emporter :** des Euros, qui seront changés sur place en arrivant.

**Décalage horaire :** - 1 heure en hiver (de novembre à mars)  
- 2 heures en été (avril à octobre)

## **COMMENT SE COMPORTE EN MAURITANIE**

Déchaussez-vous avant d'entrer dans une tente ou dans une maison.

Lorsque vous mangez avec la main, utilisez la droite. La gauche est considérée comme impure.

La cérémonie du thé est un élément important de la vie mauritanienne, le thé vous est offert en signe de bienvenue et il est impoli de refuser.

Les salutations sont rituelles et à ne pas négliger. Vous demanderez à votre interlocuteur des nouvelles de sa santé, de sa famille, de son travail, d'où il vient... Les réponses sont toujours protocolaires et affirmatives, mais elles rapprochent les deux individus et font partie des règles de politesse de base.

Respectez l'espace personnel de vos hôtes, adaptez-vous aux usages de la culture locale.

Photographier des personnes repose sur un échange, assurez-vous de leur accord.

Dans les villages, préférez une tenue ample qui couvre les épaules.

Respectez les lieux de culte que vous visitez, portez une tenue vestimentaire adaptée et acceptez de ne pas y pénétrer lorsque cela est interdit ou lors des cérémonies.

Retirez vos chaussures ou couvrez-vous la tête à l'entrée des sites religieux lorsque cela est demandé.

Les attitudes démonstratives en couple sont perçues comme inconvenantes.

Ne distribuez jamais de bonbons, stylos ou autres cadeaux, en particulier aux enfants, car ce comportement les incite à la mendicité, à abandonner l'école ou leur activité habituelle. Si vous souhaitez faire un don, il est préférable et plus utile de le faire auprès d'une organisation locale : association, école, dispensaire. Demandez à votre guide, qui vous indiquera le lieu le plus approprié.

# En vous souhaitant un agréable trek en Mauritanie...

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- Appelez nous au : 05 61 97 66 04
- Un e-mail à : [info@surleshauteurs.com](mailto:info@surleshauteurs.com)
- Ou bien un courrier à :

**SUR LES HAUTEURS**  
RANDONNÉES ET VOYAGES À PIED  
v o t r e t r e k c o m m e n c e i c i . . .

23, Rue Gambetta  
31390 CARBONNE  
TEL : 05 61 97 66 04  
[www.surleshauteurs.com](http://www.surleshauteurs.com)  
[info@surleshauteurs.com](mailto:info@surleshauteurs.com)

Agence de voyage N° IM031170004  
SARL Sur Les Hauteurs au capital de 15 000€  
R.C.P : MMA entreprise, MMA BP27 69921 OULLINS  
Garantie financière : Groupama caution  
Code APE : 9329 Z SIRET : 828 692 442 000 19  
TVA intracommunautaire : FR27828692442