

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 . . .

MAURITANIE

TREK DE OUADANE À CHINGUETTI

Randonnées accompagnées et en itinérance, sans portage

Séjour 8 jours, 7 nuits, 6 jours de marche

Deux nuits en auberge et 5 nuits en bivouac au cœur des grandes dunes, avec notre équipe de chameliers, guide et cuisinier

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



Un grand classique ; un trek itinérant à la découverte du désert mauritanien avec ces deux anciennes cités saintes : **Ouadane**, la cité caravanière et Chinguetti, la ville culturelle...

Au rythme de chacun, entre oasis et cordon dunaire, vous évoluerez dans un décor grandiose aux teintes claires mais qui selon les rayons du soleil, se drape d'or ou d'un rouge flamboyant. Un vaste aperçu de ce désert saharien qui offre des paysages changeants et lumineux.

Ce circuit vous fera également découvrir la vie locale, d'abord à **Ouadane**, l'ancienne cité caravanière et jusqu'à **Chinguetti**, la ville historique et administrative du pays...

Le soir au bivouac, sous le ciel étoilé, vos guides vous transmettront en toute humilité, leur amour du désert... Sans oublier, bien sûr les plats savoureux qui vous seront proposés.

Alors, il ne manque plus que vous pour faire partie de ce voyage...

NOS POINTS FORTS

- Un circuit au cœur du massif de l'Adrar
- De nombreux échanges avec les nomades
- La diversité des randonnées à travers les grandes dunes, des oasis et quelques villages
- La visite de Ouadane et de Chinguetti, inscrites au patrimoine mondial de l'UNESCO
- L'arrivée à pied à Chinguetti

DATES	Tarif depuis Paris
Du 20/12 au 27/12/2025	1485 €
Du 03/01 au 10/01/2026	1575 €
Du 10/01 au 17/01/2026	1485 €
Du 17/01 au 24/01/2026	1485 €
Du 24/01 au 31/01/2026	1485 €
Du 07/02 au 14/02/2026	1485 €
Du 14/02 au 21/02/2026	1545 €
Du 21/02 au 28/02/2026	1545 €
Du 28/02 au 07/03/2026	1545 €
Du 07/03 au 14/03/2026	1435 €

Tente individuelle : + 90 €

Chameau individuel : 120 €

LE TARIF COMPREND

- ✚ Le vol international de Paris sur Atar A/R,
- ✚ Les taxes d'aéroport,
- ✚ Les transferts prévus au programme
- ✚ L'encadrement par une équipe locale : un guide francophone, des chameliers et un cuisinier,
- ✚ Une tente Khaima, pour deux personnes
- ✚ Un matelas par personne,
- ✚ Une tente berbère,
- ✚ Une tente cuisine,
- ✚ La pension complète durant tout le trek
- ✚ Le matériel collectif de cuisine
- ✚ La taxe de séjour.

LE TARIF NE COMPREND PAS

- ✚ Les boissons,
- ✚ Les pourboires d'usage,
- ✚ Les assurances,
- ✚ Tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend".

RÉAJUSTEMENT 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.

RÉGLEMENT

À 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

Votre itinéraire



Déroulement du trek

Jour 1 : VOL DEPUIS PARIS POUR ATAR

Accueil par notre équipe locale à l'aéroport d'Atar. Transfert en 4x4, sur **Ouadane**. Installation en auberge ou en campement aménagé et dîner.

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

Transfert : 3h

Hébergement : Auberge ou bivouac

Jour 2 : OUADANE – ERG OUARANE



Départ le matin pour la visite de la vieille ville de **Ouadane**. La cité fut autrefois un important centre culturel et spirituel où bon nombre de savants et de penseurs séjournèrent. Elle est aujourd'hui inscrite au patrimoine mondial de l'Unesco. En compagnie de notre caravane et de notre guide, nous partons ensuite en direction de **l'erg Ouarane**, au milieu d'une immense plaine sablonneuse, annonçant les premières dunes dorées.

Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner

Temps de rando : 6h pour 12 à 15 km

Hébergement : bivouac

Jour 3 : L'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 plus qu'appréciable. La rencontre avec les nomades semi-sédentaires de ces contrées clôturera notre journée.

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 arbres viennent troubler de leur vert le plus sombre, la couleur des dunes variant du jaune le plus pâle à l'oranger 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 la quiétude.

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 et parmi le labyrinthe de dunes, des petites oasis apparaissent de temps à autre... Nous parvenons à l'**oued Chinguetti** où le puit permettra de nous ravitailler en eau.

Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner

Temps de rando : 6h pour 15 km

Hébergement : bivouac

Jour 7 : DE L'OUED CHINGUETTI À 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 en 4x4, 2 heures environ

Repas inclus : petit déjeuner - déjeuner - dîner

Temps de rando : 4h pour 8 km

Hébergement : auberge saharienne

JOUR 8 : VOL RETOUR D'ATAR JUSQU'À PARIS

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

POUR INFO

Ce programme est donné à titre indicatif. Il peut subir des modifications ou des aménagements, en fonction des critères techniques, des impératifs de sécurité ou des conditions climatiques du moment. Dans ce cas, seuls les responsables de l'encadrement seront habilités à prendre la ou les décisions nécessaires.

Info trek

NIVEAU : 2 CHAUSSURES

Pour marcheurs moyens pratiquant déjà la randonnée, des étapes de 4 à 6h avec très peu de dénivelé. Très beaux paysages de contraste entre dunes, oasis et villages perdus.

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

ACCUEIL :

À l'aéroport d'Atar, le jour 1

DISPERSION :

À l'aéroport d'Atar, le jour 8

PORTAGE :

Pas de portage, uniquement les affaires de la journée.

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

BAGAGES :

Pendant le trek, vous aurez un sac à dos pour la journée, avec votre gourde, votre appareil photo et vos vêtements de protection.

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

GROUPE :

De 2 personnes minimum à 10 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.

HÉBERGEMENT : la Rhaïma

Nous ne concevons pas les treks en Mauritanie, sans dormir dans la tente traditionnelle, la **Rhaïma**, 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 !

2 nuits en auberge, en petit dortoir : base chambre double ou triple.

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

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

Conseil : Pensez à apporter des barres de céréales et ou des fruits secs avec vous, afin de grignoter durant les pauses, lors des randonnées.

L'EAU :

Absence de bouteilles d'eau minérale sur nos treks !

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

Il faudra toutefois 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 qui est la boisson traditionnelle, vous 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 des mains, nous vous conseillons cependant d'emmener du **gel Hydroalcoolique**.

HYGIÈNE :

Dans le désert pas de douche, bien sûr. Pour la toilette, un litre d'eau (non chauffée) pourra vous être fournie quotidiennement, sur demande mais par respect des populations locales, nous éviterons de la gaspiller. De ce fait, des lingettes de toilette humides (écologiques et sans plastique, bien évidemment...), constituent une très bonne alternative.

En plein désert, il n'y a pas de WC non plus, le papier toilette devra donc être brûlés.

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.

SANTÉ :

Aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs venant d'Europe mais il est recommandé d'être à jour de ses vaccinations.

Vaccins conseillés

Les vaccins et rappels contre la diphtérie, le tétanos, la coqueluche, la poliomyélite, les hépatites A et B, la typhoïde.

Le Paludisme

Le paludisme (ou malaria) est une maladie parasitaire (potentiellement grave) transmise par les piqûres de moustiques. Sa prévalence est forte dans la vallée du fleuve Sénégal. Des cas peuvent être signalés à Nouakchott, principalement pendant ou après la saison des pluies (août à novembre). Il existe deux formes de prévention complémentaires du paludisme : la protection contre les moustiques (fortement recommandé) et le traitement médicamenteux.

FORMALITÉS :

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.

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

- **Un visa de tourisme.** Pour les Français se rendant en Mauritanie, la procédure visa se décline comme suit, à compter du 5 janvier 2025 :

1/ obtention d'un visa électronique à l'adresse suivante : <http://anrpts.gov.mr/fr>. Ce visa électronique devra être présenté avant l'embarquement.

2/ obtention d'un visa biométrique à l'arrivée (comme auparavant). Tout détenteur d'un passeport valide au moins 6 mois à compter de la date d'entrée sur le territoire peut demander ce visa biométrique auprès de certaines représentations diplomatiques mauritaniennes à l'étranger. Il est toutefois possible et recommandé de solliciter le visa biométrique à l'arrivée : Il est gratuit et sera délivré à votre arrivée, à l'aéroport d'Atar.

AÉRIEN :

Vol charter au départ de Paris sur Atar, du samedi au samedi.

15 kg en bagages en soute et 5kg 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.

DEVISE :

La devise est la nouvelle ouguiya mauritanienne (MRO).

Taux de change (cours indicatif) : 1 € = 45.50 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 Ouguiyas 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.

SOUVENIRS :

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

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 km²

Capitale : Nouakchott

Régime : Monarchie constitutionnelle

Population : 4,2 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 COMPORTER 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.
- Evitez de boire, de manger, et de fumer en public dans la journée pendant la période du Ramadam. Dates du ramadan en 2026 : environ du 17 février et jusqu'au 19 mars 2026.
- 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.

Nécessaire et Indispensable

ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR : (Liste non exhaustive)

MATÉRIEL :

- un sac de voyage souple, qui va suivre sur le dos des dromadaires.
- un sac à dos de 35 à 45 litres pour les affaires de la journée
- une paire de chaussures légères, semi montantes et avec une bonne accroche
- un sac de couchage pour des nuits fraîches, donc prévoir un duvet confort de -5° C à -10°, **sur la période de décembre à fin janvier** et ensuite -5° C **sur février et mars.**
- un drap de sac pour glisser à l'intérieur du sac de couchage
- une trousse de toilettes
- une lampe de poche ou frontale
- appareil photo

Équipement vestimentaire

- Tee-shirts manches longues, respirants (pas de coton)
- Veste chaude ou sweat polaire, type Polartec
- Veste imperméable, respirante et coupe-vent avec capuche. (Le Gore-tex reste le matériau de référence)
- Pantalons de randonnée et shorts en toile.
- Paires de chaussettes légères
- Des sous-vêtements de rechange
- Des **vêtements amples** pour la journée, style **grande chemise à grande manches** afin de marcher tranquillement et être protégé du soleil. **Eviter les tee-shirts courts** car risque de coups de soleil.
- Chapeau ou casquette
- Un foulard ou un tour de cou
- Lunettes de soleil (catégorie 3 ou 4)
- Protection contre le soleil (crème solaire, stick pour lèvres)
- Une gourde (au minimum 1,5 litre)
- Papier toilette avec une petite poche (pour ne pas le laisser dans la nature)
- Un briquet
- Chaussures légères de détente pour le soir au bivouac

Une petite pharmacie personnelle

- Vos médicaments si traitement
- Aspirine / Paracétamol
- Un antiseptique
- Médicament antalgique (douleurs et fièvre), anti diarrhéique, anti-inflammatoire et un antispasmodique
- Pansements et double peau type Compeed
- Antihistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- Bande de strapping
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- Pince à épiler (facultatif)
- Petits ciseaux (facultatif)
- Un répulsif anti-moustique
- **Micropur ou hydroclonazone**
- Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.

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.

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
- Ou bien un courrier à :



23, Rue Gambetta
31390 CARBONNE
TEL : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
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