

## Trek chamelier du 16/02 au 23/02/2020

### Le Son au Cœur de Soi

<b>DATES</b>	Dimanche 16/02 au dimanche 23/02. Arrivée et prise en charge à l'aéroport de Djerba le 16 à <b>14H au plus tard !</b> (Si nous venons par des vols différents)
<b>PROGRAMME</b>	<p>. <b>Jour 1</b> : arrivée à Djerba, prise en charge et transfert à Ksar Ghilane, repas et nuit en Résidence. Attention !! Prévoyez de quoi nourrir vos petits ventres à midi car suivant les provenances et les horaires d'arrivée des avions, nous partirons directement de Djerba pour faire la route de jour ! (3h30)</p> <p><b>Jour 2 à 5</b> : départ pour le désert, marches, activités et 4 nuits à la belle étoile (ou tente), rencontres et aventures ! Petite fatigue ? les dromadaires vous berceront sur leurs dos et vous pourrez savourer tranquillement la beauté de la nature qui s'offre à vous et vous relier à cet animal, sage du désert...</p> <p><b>Jour 6</b> : retour du désert à Ksar Ghilane, après midi libre : . Marches libres dans les dunes, autour de la source chaude de l'oasis, bains, détente, achats locaux... . Possibilité de faire une ballade en quad jusqu'au fort de Ksar Ghilane si le cœur vous en dit ! Activité non incluse dans le tarif du séjour. . Après le repas du soir, en route pour un moment de détente et de soin unique, sous le ciel bleu marine étoilé, avec un bain dans la source chaude ! (d'eau soufrée, 42° à la source !)</p> <p><b>Jour 7</b> : départ au petit matin et retour pour Djerba avec visite du village traditionnel CHENINI, et ses maisons troglodytes. Nuit en hôtel, détente, repas au restaurant.</p> <p><b>Jour 8</b> : Suivant l'horaire du vol, journée à Djerba (vieille ville, souk, plage) et transfert à l'aéroport de Djerba, le cœur plein de soleil, de joie, de paix et de souvenirs... et du sable plein votre sac !!!</p>
<b>ACCOMPAGNATEURS</b>	Magalie BICHAT-GOBARD ( <a href="http://www.allianceducoeur.com">www.allianceducoeur.com</a> ) Jean-Marc VIGNOLI ( <a href="http://www.eveil-des-sons.com">www.eveil-des-sons.com</a> ) Dali Ben Abdallah, cavalier guide, et son équipe chamelière, nomades et habitants sur place  <b>Ce voyage est organisé par Dali Ben Abdallah.</b>
<b>HEBERGEMENTS</b> <b>RESTAURATION</b>	Nuits à la belle étoile en bivouac ou sous tente et hôtel; camp itinérant  Pension complète dans le désert. Restauration à Ksar Ghilane et Djerba.
<b>MARCHES</b>	Entre 1H30 et 3H maximum par jour, niveau de marche facile. S'adresse à toute personne <u>en bonne santé</u> , capable de marcher ce temps en terrain

	<p>souple et varié mais sans difficulté. Quelques conseils vous seront donnés pour faire de la marche dans le sable un moment de plaisir. Les dromadaires vous porteront si vous en avez besoin !</p>
<b>VOLS</b>	<p>Départs de tout aéroport possible, rassemblement <u>impératif</u> le 16/02 aéroport de Djerba à 12H35 pour les passagers venant de Lyon... et à 14H MAXIMUM pour les autres.. Soyez vigilant sur les vols, les escales éventuelles !</p> <p>PASSEPORT EN COURS DE VALIDITE obligatoire</p>
<b>TARIFS hors vol</b>	850€ à verser sur place
<b>Pour vous inscrire</b>	<p>Veuillez envoyer un chèque d'arrhes de 250€ (qui ne sera pas retiré avant le séjour) à :</p> <p>Jean-Marc VIGNOLI 16 chemin de Viborgne 73100 Aix-les-Bains</p> <p>Ce chèque sera restitué le jour du voyage. La totalité est à verser à l'arrivée en Tunisie, et sera payé en espèces en Euros à Magalie.</p> <p>Merci aussi de nous communiquer vos coordonnées mail, téléphone ET <b>N° DE PASSEPORT</b> (important pour l'assurance)</p>
<b>Confirmation voyage</b>	<p>Dès qu'il y aura 5 inscrits, nous vous confirmerons le voyage et nous pourrons réserver nos vols !</p> <p>Nous vous demandons alors de nous communiquer vos horaires</p>
<b>TARIFS vol</b>	<p>Comptez autour de 180 à 250 euros suivant votre provenance... et votre date de réservation</p> <p>Exemple d'horaire de puis Lyon : 10H15 – 12H35 le 16/02/20 19H15 – 21H40 le 23/02/20</p> <p>Il est demandé que tout le monde arrive dans le même vol (sauf ville de départ différente, respectée les tranches horaires d'arrivée c'est-à-dire : 12H35).</p>

## INFOS PRATIQUES

### DANS MON SAC A DOS :



### Sahara Tunisie

#### Randonnée et quotidien

- Bonnes chaussures de marche déjà utilisées !!, couvrant la malléole (pour gagner du poids, ces chaussures seront aussi celles du voyage), on peut aussi marcher pieds nus si pas trop froid ou en chaussettes, ce qui protège à minima le pied...
- Chapeau, chèche qui vous sera offert à votre arrivée !
- Vêtements de marche confortables (ample et en coton de préférence), manches courtes et longues.

- Linge de corps
- Maillot de bain
- Polaire et/ou veste chaude qui coupe le vent et la pluie (poncho ?)
- Bonnet, gants (la nuit la tête au chaud c'est bon... !)
- Petit sac à dos avec le nécessaire personnel pour le temps de marche, que l'on portera nous-même, les dromadaires porteront le gros ! Attention pas de valise ! uniquement des sacs à dos.
- Gourde (minimum 1L), ou poche d'eau intégrée dans le sac à dos (kamelbag), de l'eau de source sera à notre disposition en bouteille. Vous pouvez également apporter des pastilles purificatrices type micropur pastilles. Il est essentiel de bien s'hydrater pendant la marche.

### Hygiène

- Lingette bébé (indispensables pour la toilette... L'eau est précieuse dans le désert. Elle est utilisée seulement pour la boisson et la cuisine).
- Nécessaire de toilette, éventuellement shampoing sec
- Papier hygiénique + briquet pour brûler le papier, petits sacs plastiques pour ramener les lingettes
- Crème solaire, crème hydratante, baume lèvres (ça brûle même en hiver !)
- Serviette de toilette
- Déesses, pensez à l'arrivée éventuelle de vos lunes ? les protèges slip peuvent aussi trouver leur utilité au quotidien (note de femme... ha ha)

### Nuitées

- Sac de couchage (0° et moins)
- Drap de couchage (aussi appelé : sac à viande !!!) si vous le désirez
- Lampe frontale + piles & ampoule de rechange ou lampe de poche
- Chargeur solaire si besoin de charger des appareils
- Chaussures de confort pour quitter les chaussures de marche type espadrille, sandales, crocs (avantage : légères et chaudes !)

### Divers selon vous...

- Sacs en plastique pour emballer toutes vos affaires car le sable s'infiltrera partout. De plus, s'ils sont transparents, cela simplifie les recherches.
- Appareil photo (attention au sable Pensez à des sacs pour protéger l'appareil photo !!)
- Pour vos petits creux, friandises personnelles (barres de céréales, fruits secs, chocolat...) afin d'éviter les petits coups de pompe.
- Carnet de notes, stylo, instrument de musique, carnet de chant...
- Cadenas pour assurer vos bagages
- Couteau multi usages à placer dans les bagages de soute
- Lunettes de soleil
- Une taie d'oreiller (que vous pourrez remplir de vêtements pour vous faire un coussin)
- Pharmacie perso : antalgique type Doliprane, anti diarrhée, désinfectant, pansements, pince à épiler, huiles essentielles, sérum physiologique pour les yeux, anti spasmodiques...
- Bâtons de marche... éventuellement
- Boules Quies... Un chameau qui rumine toute la nuit en faisant crisser ses dents, ça peut arriver !! Les ronfleurs, ça existe aussi... et le son porte loin dans le désert.

### MATERIEL/EQUIPEMENT

- Sac de cabine (sac à dos pour la journée dans le désert également) + ceinture « banane » (non obligatoire, mais pratique pour tout emmener proche de soi : argent, passeport, téléphone). Pendant le vol, ce sac voyage en cabine contiendra les choses fragiles (appareil photo...) ou utiles à vos premiers jours sur place (quelques vêtements, médicaments personnels avec ordonnance, etc). Votre départ en trekking en sera facilité en cas de retard d'acheminement des bagages (ça peut arriver). C'est le sac que vous aurez toujours avec vous, il permet de transporter vos affaires personnelles pendant le trek et lors des transferts...

- Sac à dos de voyage porté par les dromadaires ou le véhicule. Pensez à mettre des étiquettes bagages, qui vous permettront d'identifier vos bagages avec vos nom et adresse.
- Carte(s) bleue(s)
- Monnaie locale : Dinar (1 Dinar tunisien vaut environ 0.32€), possibilité de change à l'aéroport, vous pouvez retirer directement aux guichets en Dinar, ou en France avant de venir, voyez les plafonds de retrait sur vos cartes, à l'étranger. Ne changez pas trop, vos envies seront limitées dans le sable du désert !
- Carte de groupe sanguin
- Passeport en cours de validité et 6 mois au-delà de votre date retour (vérifiez ! un mois de délai pour le refaire)

*Note 1 : Bagages avion :*

Attention le nombre et le poids de vos bagages sont stricts. Vérifier auprès de votre compagnie de vol.

*Note 2 : Astuce si vous emmenez vos tambours :*

Vous pouvez les accrocher avec une grande écharpe autour de votre sac de cabine, pour moi pas eu de problème, tant que les dimensions restent conformes.

Attention prévoyez un sac pour le protéger de l'humidité dans le désert.

*Note 3 : indicatif téléphonique pour la Tunisie : 00216*

En cas d'urgence uniquement, vous pourrez être joint sur le téléphone de Magalie via messenger, whatsapp ou au numéro que je vous communiquerai (ligne tunisienne)

**C'EST PARTI !**

**Pour un bain de douceur et de sons, un océan de plénitude,  
une mer d'or et beaucoup de joie !**

« Celui qui part n'est pas le même que celui qui revient. »

« Partir dans le désert, c'est partir au plus loin de soi pour revenir au plus près. »

« Dieu a créé des pays pleins d'eau pour y vivre et des déserts  
pour que l'homme y trouve son âme. » Proverbe touareg

« Celui qui ne connaît pas le silence du désert ne sait pas ce que c'est que le silence. »  
Autre proverbe Touareg

**Magalie BICHAT-GOBARD**



[www.allianceducoeur.com](http://www.allianceducoeur.com)

06.69.57.45.12

**Jean-Marc VIGNOLI**



[www.eveil-des-sons.com](http://www.eveil-des-sons.com)

