

Rando-atelier dans le désert tunisien du 25 février au 3 mars 2012



Voyage à cœur ouvert ... à la rencontre de soi et des autres

Animé par Anne-Cécile Annet

Portés par le désert, débarrassés de nos repères habituels,
nous sommes invités à marcher, à nous arrêter, à marcher,
à nous offrir des temps d'écoute et de partage,
à marcher, à monter sur un dromadaire,
à vivre des ateliers à thème,
parfois seul, parfois à deux, parfois en groupe,
parfois en silence, parfois en chantant,
parfois en se confiant, parfois en riant, parfois en méditant,
parfois en racontant des histoires, parfois en pleurant,
parfois en ...

Autant de couleurs intérieures et d'humanité
que nous partageons, cœur à cœur avec la nature.

Nous nous ferons le cadeau d'un temps
de rencontre avec l'univers, avec nous-mêmes
et avec d'autres explorateurs,
dans l'extraordinaire abondance du désert.

La bienveillance sera notre mot magique.

Chaque jour, je vous proposerai un temps "guidé" sur un chemin
plus intérieur, plus personnel ;
je vous accompagnerai dans ces moments privilégiés,
source d'une expérience inoubliable.
Je mettrai au service de chacun ma bienveillance, mon respect et mon expérience
du désert et des univers intérieurs.
Mon rire et mon humanité aussi..



*Licenciée en Communications Sociales, formée en gestion de conflits (Université de Paix),
certifiée en Communication Non Violente (CNV, Marshall Rosenberg)
et en Psychologie Corporelle Intégrée (PCI, Jack Rosenberg),
Je partage mon temps entre la formation d'adultes, la supervision d'équipes
et l'accompagnement individuel.*

Mon souci primordial est d'accueillir chacun en profondeur, au cœur de son vécu quel qu'il soit.

Qu'est-ce qu'une randonnée chamelière ?

Une randonnée chamelière est une marche accessible à toute personne en bonne condition physique. La marche de 3 à 5 heures par jour est entrecoupée de pauses variables selon le temps, le relief, les endroits possibles pour bivouaquer.

Les dromadaires portent tout le matériel, à l'exception de votre petit sac à dos avec de l'eau pour la marche et quelques effets personnels. En cas de fatigue, il est toujours possible de faire porter même ce petit sac à dos ou de faire un bout de chemin à dos de dromadaire.

L'encadrement logistique est assuré par une équipe extraordinaire de chameliers expérimentés. Attentifs à chaque instant, ils nous guident, nous aident, nous rassurent, nous préparent nos repas, nous montent les tentes berbères si dormir à la belle étoile ne convient pas à tous, ...

Le temps de la randonnée est intimement lié à celui des ateliers: l'un soutenant l'autre, l'autre enrichissant l'un ... autant de moments forts où nous donnons priorité au désert, à nous-mêmes et aux autres.



Prix du voyage: 1320 € si réservation et acompte payé avant le 15 décembre 2011 (au-delà de cette date : + 100 €)

Ce prix inclut : le billet d'avion, l'accueil à l'aéroport d'arrivée, toutes les nuitées, tous les trajets en 4x4, la randonnée, tous les repas, les ateliers avec Anne-Cécile, l'assurance maladie-rapatriement ainsi que nos frais de gestion.

Non compris dans le prix : boissons au restaurant, pourboire facultatif à l'équipe locale, cotisation à l'association (L'Ami du Vent est une association de tourisme. Pour participer à nos voyages, une cotisation annuelle est demandée, elle s'élève à 10 € par personne / 20 € par famille).

En option : assurance-annulation (3 % du prix total).

Randonnée chamelière De la source à l'Or

J1. Vol Bruxelles-Djerba. En route vers le désert du **Grand Erg Oriental** ! L'île de Djerba est quittée par le bac. Après **Medenine** se profilent au loin les montagnes superbement austères du **massif du Dahar**. A travers une vaste steppe qui se pare progressivement de sable, nous nous dirigeons vers l'oasis de **Ksar Ghilane** bordée à l'est par un désert de montagne et de tous côtés par les dunes. Joie de retrouver notre équipe chamelière qui nous accueille avec la traditionnelle galette des sables. Première veillée autour du feu sous les milliers d'étoiles du ciel saharien et première nuit en bivouac.

J2 à J7. Immersion intense dans le désert. Nous sommes sur le rivage d'une immense mer aux vagues immobiles dans laquelle nous allons porter nos pas confiants vers la beauté de nos paysages intérieurs... et celle des paysages extérieurs. A chaque instant, la dune se déroule et se succède à elle-même sans ressemblance aucune. Au loin, de mystérieuses collines rocheuses, assises comme des îles au milieu des sables, nous attirent. Eclairés par une belle lumière si particulière au Sahara, nous progressons dans le moutonnement infini des cordons enchevêtrés et apprivoisons doucement le silence. Passage au puits d'**El Mida** pour la joie de l'eau au milieu du désert et pour abreuver nos chameaux. Les dunes se font plus hautes et les arrêtes plus vives. Nous partageons la vie de nos amis nomades dans un temps en suspens : horizon empourpré, flûte et darbouka, rires et silence, gerboise qui croise notre chemin, beauté à couper le souffle...

La matinée du 7^e jour, notre périple chamelier se termine dans les belles dunes ocre d'**Awinsabat**. Retour vers Djerba avec un déjeuner pris dans un restaurant troglodyte niché dans les belles montagnes ocre de **Zammour**. Nuit en hôtel.

J8. Vol Bruxelles-Djerba.

Au fil d'une randonnée chamelière...

Debout ! Une douce lumière caresse le bivouac. Après un brin de toilette « saharienne », chacun vaque à ses occupations matinales : ranger le sac, méditer dans les dunes, noter les rêves dans un petit carnet secret, regrouper les dromadaires... Mmmmm... l'arôme du café et du thé attire les gourmands pour un copieux petit-déjeuner, l'occasion de raconter les anecdotes de la nuit (superbe coucher de lune, visite d'un chameau, ballet d'étoiles filantes).

En marche ! Après les derniers préparatifs (charger les dromadaires, remplir les gourdes, crème solaire et chèche), la caravane s'élance pour des retrouvailles avec l'étourdissante beauté du désert. La lumière du jour souligne les couleurs, renforce les contrastes. Tiens ! La trace d'une gazelle, la rencontre de bergers, une fleur solitaire, un bébé chameau qui trotte près de sa maman, la surprise d'une guelta ! Pieds ailés ou fatigués, chacun chemine à son rythme et le « petit temps » s'estompe peu à peu pour laisser couler en nous le « Grand Temps », le mental s'apaise doucement tandis que les sens s'ouvrent et épousent cette intemporalité apaisante.

A table ! Ramassage du bois et pluche de légumes pour les courageux. Farniente pour les autres... avant de se régaler d'une méga-salade composée et de fruits pour le midi. Ensuite, arrive l'heure d'un grand bonheur saharien : la sieste à l'ombre d'un tamari qui procure une fraîcheur inespérée... ou sous une couverture tendue entre 4 bâtons si le tamari n'est pas au rendez-vous ! Pour le soir, fête culinaire avec tous les délices du désert : chorba, couscous, tchatouka.

Bivouac. Le soleil s'apaise, les ombres s'étirent sur le sable et soudainement l'arrêt est décidé, les chameliers s'affairent. Chacun s'installe pour la joie d'un bivouac au cœur des dunes. Avant la veillée, balade solitaire ou paroles du cœur, coucher de soleil flamboyant et murmures de vent, chant du joli moula-moula noir et blanc... Tout est paisible. La nuit nous enveloppe de sa cape de douceur et d'étoiles. Autour du feu, âme du campement, les histoires se racontent entre rires et silence, flûte et instants d'éternité. Morphée nous accueille pour une nuit de quiétude sous la tente ou dans les bras de la lune.

Au quotidien...

Repas. *En ville* : au restaurant. *En rando* : petit-déjeuner traditionnel. Midi : salade composée ou repas chaud. Le soir : cuisine chaude locale avec soupe, plat principal, dessert. Pain de sable cuit dans les braises, un régal !

Couchage. 1 nuit en hôtel, 6 nuits en bivouac sous tente... ou à la belle étoile pour ceux qui le souhaitent... le plus grandiose des palaces ! Matelas fournis.

Toilette. Les dromadaires transportent toute l'eau de la semaine pour la boisson et la cuisine. Les câlinettes (petites lingettes humidifiées pour les bébés) sont parfaites pour la toilette.

Habillement. Par respect pour nos hôtes musulmans, **une tenue décente est indispensable.**

Bonnes chaussures de marche (déjà utilisées !), chaussures de détente (baskets ou nu-pieds), des tenues souples et modulables allant du pantalon léger en toile, tee-shirt... à la polaire et veste coupe-vent pour les soirées qui peuvent être fraîches.

Équipement divers. Sac de couchage. Trousse de toilette. Serviette. Lampe de poche ou frontale. Papier hygiénique + briquet. Lunettes de soleil. Chèche. Appareil photo. Stylo et carnet pour les notes. Gourde. Couteau. Crème solaire, stick à lèvres, pharmacie personnelle, pastilles purifiantes pour l'eau.

Une liste détaillée des affaires à apporter est fournie à l'inscription.

Voyage

Vol. Tunisair depuis Bruxelles. Départ possible d'une autre ville. Contacter *L'Ami du Vent*.

Décalage horaire. Pas de décalage horaire.

Bagages. Sac de voyage (les dromadaires n'aiment pas les valises !) de maximum 20 kg petit sac à dos pour la journée.

Formalités administratives et sanitaires

Formalités administratives.

Important ! Le nom noté sur votre bulletin d'inscription **DOIT** être celui figurant sur votre document d'identité.

Pour les voyageurs français et belges : passeport en cours de validité ou carte d'identité.

Pour les autres nationalités : passeport d'une validité couvrant la durée du séjour.

S'adresser aux ambassades ou consulats compétents.

Formalités sanitaires. Aucune vaccination n'est obligatoire.



Informations pratiques

Climat. Le désert est « praticable » d'octobre à avril.

Pour + d'infos météo : www.lachainemeteo.fr

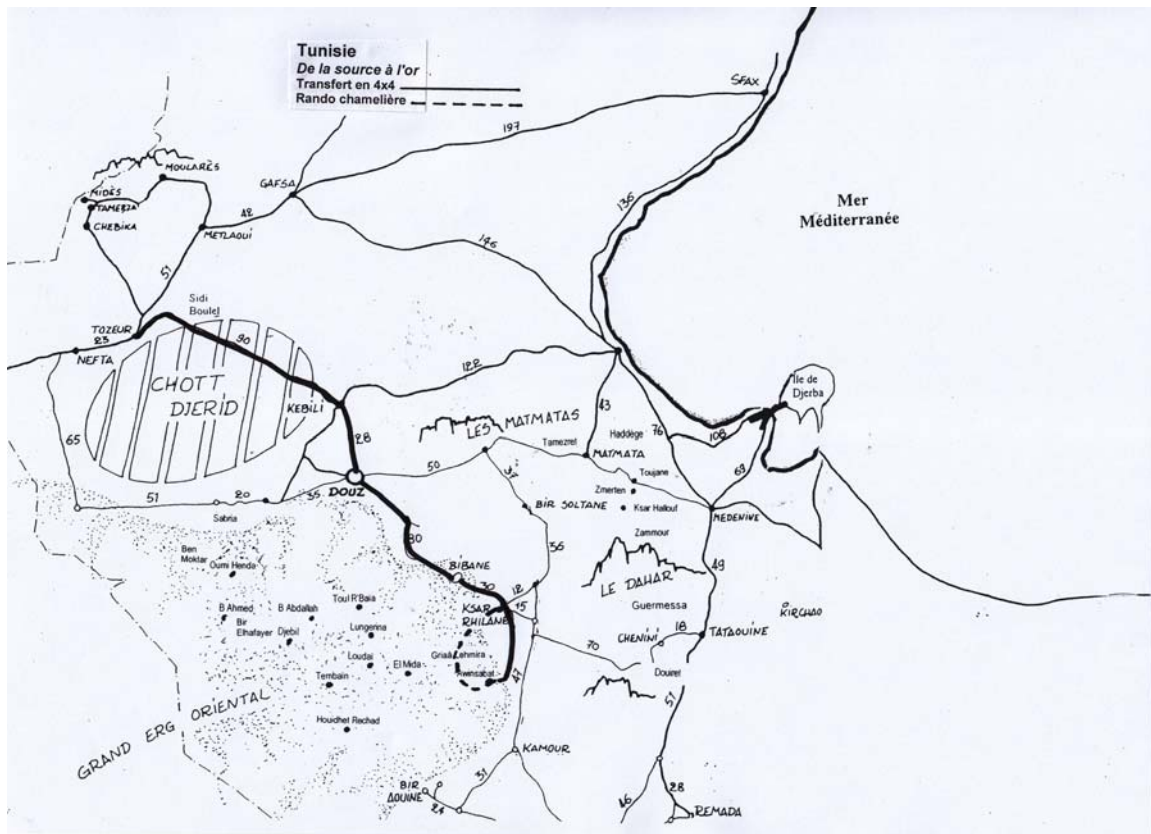
Langue officielle. L'arabe. La plupart des Tunisiens parlent le français.

Monnaie et change. Unité monétaire : dinar tunisien. 1 € = 1,96 DT ou 1 DT = 0,51 €. (Cours été 2011).

Le change peut se faire à l'aéroport d'arrivée ou à la banque avec carte bancaire ou euros.

Achats. Chèche, dattes, poteries, tapis... marchandez avec flegme et bonne humeur !

Tracé de la randonnée De la Source à l'Or



L'Ami du Vent

BP 40427 - F 57105 Thionville Cedex - Tél. 03 82 88 42 32 - Fax 03 82 58 99 87

Email : info@lamiduvent.com - Web : www.lamiduvent.com