

# Rando-ateliers Qi Gong avec Géraldine Prudent

## La rose des sables dans le désert du Grand Erg Oriental en Tunisie

### du dimanche 26 février au dimanche 4 mars 2012

**Merveilleuse terre de contrastes** et véritable carrefour de civilisations, la Tunisie est depuis toujours une terre de rencontres et d'envoûtement car il est difficile de résister à la gentillesse de son peuple, au charme bigarré des souks, à la fraîcheur bienfaisante des oasis, au silence du désert et à la magie... bleue de son ciel... or de son sable !

**Terre d'accueil sereine et généreuse**, le Grand Sud dévoile aux flâneurs de vent dans une douceur à la fois africaine et arabe, ses paysages puissants d'une étonnante diversité. **Douz**, l'oasis sentinelle qui s'assoupit aux heures les plus chaudes, est posé au bord du **Grand Erg Oriental** qui couvre le tiers du territoire. Jusqu'au XVe siècle, le commerce caravanier y acheminait des produits précieux : myrrhe, encens, pierreries, or.



**Géraldine** est professeur de qi gong. Elle aime allier marche et pratique dans l'espace végétal ou minéral, marcher pour se placer dans l'axe vertical de la vie, s'enraciner pour retrouver son centre et cueillir les énergies environnantes, se mettre en mouvements lents pour faire circuler notre énergie intérieure et établir un dialogue entre le corps, l'âme et la Nature. **Atelier ouvert à tous, débutant ou non dans la pratique.**

[geraldine.prudentremy@gmail.com](mailto:geraldine.prudentremy@gmail.com)  
06.80.87.12.79

**Qu'est-ce qu'une rando-ateliers ?** C'est une randonnée chamelière, donc une marche (à ne pas confondre avec la méharée où chacun monte sur un chameau) qui prévoit **du temps pour la pratique d'ateliers quotidiens**. Nous marchons en suivant les chameaux qui transportent tous les bagages et le matériel collectif (« chameau taxi » parfois disponible en cas de fatigue).

#### Prix 1060 €

**Compris dans le prix :** vol depuis Paris (départ possible d'une autre ville, contacter *L'Ami du Vent*), accueil à l'aéroport d'arrivée, transferts en 4x4, 2 nuits en hôtel et 5 en bivouac, tous les repas, rando telle que décrite, les ateliers proposés par Géraldine, assurance maladie-rapatriement.

**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 de 3 % du prix total du voyage.

#### Randonnée "La rose des sables" : du puits Ben Moktar aux belles dunes de Djebil

**Niveau facile/moyen.** Environ 4 h à 4 h 30 de marche par jour. Accessible à tout marcheur à condition d'être en bonne santé et motivé.

#### Au fil des jours...

**J1.** Vol Paris-Djerba. Selon heure d'arrivée, nuit en hôtel à Djerba ou transfert et nuit en hôtel à Douz.

**J2 à J7.** Transfert à Douz au cœur de la région du Nefzaoua. Cernée d'un côté par l'immensité verte de sa palmeraie et de l'autre par l'étendue infinie des sables, Douz est une petite ville sympa, avec sa place centrale bordée de cafés et d'échoppes d'artisanat, ses ruelles ensablées, ses taxis jaunes et ses fumeurs de narguilés qui fleurissent dès la tombée du soleil. Petit tour au souk pour découvrir mille trésors : babouches sahariennes, tapis berbères, poteries multicolores, vêtements fluides pour marcher dans le sable et le vent... Continuation en 4x4 pour rejoindre notre équipe chamelière dans le **Grand Erg Oriental**, non loin du **puits Ben Moktar**.

Début de la randonnée et de notre initiation saharienne : lire les traces des animaux, écouter les signes, ramasser le bois pour le feu du soir, éplucher les légumes pour le couscous (uniquement pour les plus courageux !), engranger quelques rudiments d'arabe avec nos amis chameliers, apprendre les étoiles, la grande chamelle (la grande ourse !), les sept filles de la nuit... Notre marche dans ce désert de lumière et de silence nous conduit dans l'horizon mouvant des sables de **Oumi Henda** (du nom d'une sainte femme nomade) jusque **Djebil**. Tandis que la dune folâtre avec le vent, nous foulons une terre d'aquarelle perlée d'or à la rencontre de minuscules oasis qui offrent fraîcheur et réconfort, du marabout blanc de **Sidi Merzoug** où nous pourrions faire un vœu !, du mystérieux **chott El Mehlah** où flottent des mirages, de "**champs**" de **roses des sables**, du **puits Bir Ahmed** où nos chameaux s'abreuveront et... avec un peu de chance... nous croiserons aussi des nomades Rebaïa. Doucement, au fil de nos pas, nous nous imprégnons davantage de la beauté et du silence dont l'immatérialité se métamorphose, dans ces territoires vierges, en une présence quasi-palpable. Veillées autour du feu sous les étoiles sahariennes et nuits en bivouac.

**Après le déjeuner du 7<sup>e</sup> jour**, notre randonnée se terminera dans les belles dunes de Djebil non loin du **puits Bir Elhafayer**. Retour sur Douz. Derniers achats... dattes pulpeuses et gorgées de soleil, thé vert, épices colorées... et transfert vers Djerba. Nuit à l'hôtel.

**J8.** Vol Djerba-Paris.

#### 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.

Tiens ! La trace d'une gazelle, la rencontre de bergers, une fleur solitaire, un bébé chameau qui trotte près de sa maman ! 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... Pour le soir, fête culinaire avec tous les délices du désert : chorba, couscous, tchatchouka.

**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... 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.

## Au quotidien...

**Repas.** *En ville* : au restaurant (boissons non comprises). *En rando* : petit-déjeuner traditionnel. Salade composée le midi ou cuisine chaude. Soir : cuisine chaude locale avec soupe, plat principal, dessert. Pain de sable cuit dans les braises, un régal !

**Couchage.** 2 nuits en hôtel à Djerba en chambre double, 5 nuits en bivouac sous tente ou à la belle étoile pour ceux qui le souhaitent : le plus grandiose des palaces ! Matelas fourni.

**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 géniales pour la toilette !

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

Une liste des affaires à emporter sera fournie avec le carnet de voyage à environ 5 semaines du départ.



## Voyage

**Vol** au départ de Paris (contacter L'Ami du Vent pour un départ d'une autre ville) et à destination de Djerba. Horaires communiqués ultérieurement.

**Décalage horaire.** Pas de décalage horaire.

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

## Formalités administratives et sanitaires

### Formalités administratives.

**Important !** Le nom donné sur le bulletin d'inscription DOIT être inscrit sur le document d'identité qui sera présenté à l'aéroport.

*Pour les voyageurs français et belges* : passeport d'une validité couvrant la durée du séjour (obligatoire si départ d'un autre pays que votre pays d'origine) ou carte d'identité d'une validité couvrant la durée du séjour (uniquement si départ de votre pays d'origine).

*Pour les voyageurs français et belges* : passeport ou carte d'identité d'une validité couvrant la durée du séjour.

*Pour les autres nationalités* : **passport d'une validité couvrant la durée du séjour** (+ visa très rarement). S'adresser aux ambassades et consulats compétents.

Consulat : 17 rue de Lubeck. 75116 Paris. Tél. 01.53.70.69.10

Office de tourisme tunisien : 32 avenue de l'Opéra. 75002 Paris. Tél. 01.47.42.72.67

**Formalités sanitaires.** Aucune vaccination n'est obligatoire. Il est évidemment conseillé d'être à jour pour toutes les vaccinations classiques.

## Informations pratiques

**Climat.** Le désert est « praticable » d'octobre à avril. En hiver, de fortes variations sont possibles entre le jour et la nuit.

Pour + d'infos météo : [www.lachainemeteo.com](http://www.lachainemeteo.com) (regarder la météo à Douz).

**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 !

## Itinéraire

