# Rando-ateliers *De Yin et de Yang* dans le désert tunisien

## Du 4 au 11 mars 2012 avec Jean-Yves Bourré et Sophie Barattini

**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 : fiers villages berbères des **montagnes du Dahar** auréolées de lumière et dunes tendres 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.

**Jean-Yves Bourré :** Fondateur de l'association « le Phénix » avec laquelle il accueille en France des chamanes du monde entier, Jean-Yves pratique le chamanisme depuis de nombreuses années. Il est aussi professeur de Qi Gong depuis 20 ans, pratique qu'il compléta par l'étude de la médecine traditionnelle chinoise.

**Sophie Barattini :** Psychothérapeute sophrologue et énergéticienne, Sophie travaille aussi bien le corps que l'esprit. Appelée par le tambour, elle suit depuis une voie chamanique.

## Programme des pratiques chamaniques

***Indispensable*** : chaque participant doit venir avec un tambour….
Tout au long de notre séjour, nous allons expérimenter le voyage chamanique au tambour. Grâce à lui, nous irons à la recherche de nos animaux de pouvoir et animaux de guérison, et nous nous connecterons aussi à nos guides du monde d'en haut. Nous irons à la rencontre de notre « ombre » et nous apprendrons à travailler avec elle. Nous allons nous initier aux techniques de soins chamaniques, et comment créer nos propres rituels. Nous apprendrons aussi l'extraction des esprits des maladies et comment nous protéger lors de ces opérations.
Nous étudierons la technique du recouvrement de l'âme, pour soi-même, mais aussi pour les autres. Nous irons à la recherche de notre nom de chaman, de notre chant de pouvoir et nous pratiquerons les différents rythmes de tambour pour les centres de force du corps, ainsi que la respiration dite « extatique » qui permet de voyager.
**Chaque matin, une pratique de Qi Gong sera proposée.**

## Prix : 990 € (hors avion) + cotisation à l'association (10 € par personne, 20 e par couple ou famille)

***Compris dans le prix*** : accueil à l'aéroport d'arrivée, transferts en 4x4, toutes les nuitées, tous les repas du dîner du 1er jour au petit-déjeuner du dernier jour, marches en montagne et rando telle que décrite, ateliers avec Jean-Yves et Sophie, assurance maladie-rapatriement. ***Non compris dans le prix*** : **billet d'avion**, boissons au restaurant, pourboire facultatif à l'équipe locale, **la cotisation annuelle** (01/07/11 au 30/06/12) à l'association L'Ami du Vent (10 € par personne, 20 € par couple ou famille).
***En option*** : assurance annulation de 3 % du prix total du voyage.

## Au fil des jours…

**J1**. Vol sur Djerba. Nuit en hôtel à Djerba.

**J2 à J5**. Départ matinal vers le désert du **Grand Erg Oriental !** L'île de Djerba est quittée par le bac. Après **Medenine** se profilent au loin les montagnes du **Dahar**. A travers une vaste steppe qui se pare progressivement de sable, nous nous dirigeons vers l'oasis exubérante de **Ksar Ghilane** bordée à l'est par un désert de montagne et de tous côtés par les dunes. Nous retrouvons notre équipe chamelière dans les belles dunes de **Zemlet Brissa**. 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… Veillées autour du feu sous les milliers d'étoiles du ciel saharien et 3 nuits en bivouac.
*L'après-midi du jour 5*, notre périple chamelier se termine après le passage du grand cordon dunaire d'**Awinsabat**. Transfert vers les montagnes superbement austères du **massif du Dahar**. Nuit en **gîte troglodyte à Douiret**.

**J6**. Dans le bleu du ciel se découpent les masses aux tons fauves de l'ancien ksar de **Douiret**, confondu d'abord avec l'ocre de la montagne. Outre ses maisons agrippées à la roche, Douiret dispose de pressoirs à huile (encore en activité) entraînés par des chameaux et de deux mosquées, l'une éclatante, toute blanche et que l'on voit de très loin et une troglodytique, creusée dans la montagne. Douiret fut jadis une ancienne étape des grands voyageurs du Sahara. C'est aujourd'hui un lieu de beauté et de ressourcement. De belles balades sont possibles (sans guide) dans la montagne et les canyons ocres vers la source ombragée et un énorme olivier millénaire. Et le soir, échanges, rires et partages avec Hasna et Latifa qui tiennent le gîte. Nuit au gîte.

**J7**. Jolie marche avec un guide depuis Douiret jusqu'à la mystérieuse **Chenini** aux parois abruptes en passant par la pittoresque mosquée des « Sept Dormants » dans un cadre somptueux et sauvage. Déjeuner dans un restaurant à Chenini et balade au souk coloré de Tataouine. Retour en fin de journée du jour 7 à Djerba. Nuit en hôtel à Djerba.

**J8.** Vol retour.

## Au fil de la randonnée chamelière (J2 à J5)…

**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… Mmmmmm… 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 !** 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 trottine 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… **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.

## En montagne.

**Marches.** De magnifiques marches nous plongent dans l'émerveillement de ces terres ocres et sauvages. Joie de contempler et se ressourcer… en harmonie avec la respiration de la terre.
**A table !** Pique-niques au gré des chemins montagneux ou au gîte.
**Morphée**. Au cœur d'un site grandiose, gîte pittoresque tenu par les espiègles Hasna et Latifa qui gèrent le lieu. Chambres simples mais confortables. Douches collectives très propres.

## Au quotidien…

**Repas.** *En ville* : au restaurant. *En rando* : petit-déjeuner traditionnel. Midi : salade composée ou repas chaud. Soir : cuisine chaude locale avec soupe, plat principal, dessert. Pain de sable cuit dans les braises, un régal ! *Au gîte* : pique-niques et repas chauds.
**Couchage.** 2 nuits en hôtel, 2 nuits en gîte troglodyte, 3 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.
**Equipement 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.**

## Qu'est-ce qu'une randonnée chamelière ?

**Il s'agit d'une marche** et il ne faut pas confondre la *rando chamelière* avec la *méharée* où chacun monte sur un chameau.
Nous marchons en suivant les chameaux qui transportent tous les bagages et le matériel collectif.
**Niveau facile**. Environ 3 à 4 h de marche par jour. Accessible à tout marcheur à condition d'être en bonne santé et motivé.

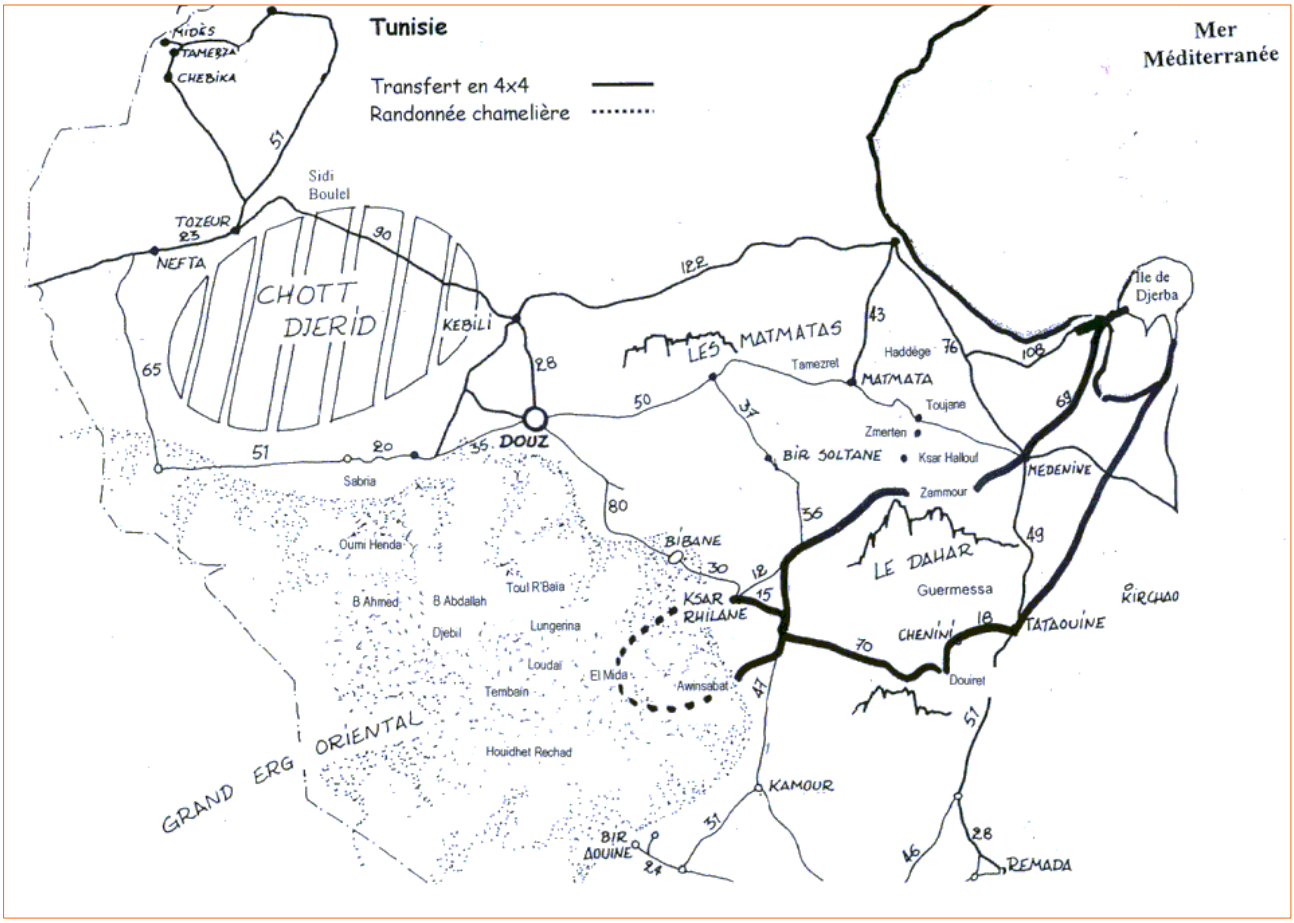
## Voyage

**Vol.** à destination de Djerba.
**Formalités administratives**. *Important* : le nom donné sur le bulletin d'inscription **DOIT** être inscrit le premier nom sur le document d'identité qui sera présenté à l'aéroport.
*Pour les voyageurs français et belges :* passeport ou carte d'identité d'une validité couvrant la durée du séjour.
*Pour les autres nationalités :* passeport d'une validité couvrant la durée du séjour. **S'adresser aux ambassades ou 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 conseillé d'être à jour pour 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 (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 automne 2011).

## Tracé du circuit




**L'Ami du Vent** - BP 40427 - F 57105 Thionville Cedex
Tél. 03 82 88 42 32 - Fax 03 82 58 99 87 - info@lamiduvent.com - **www.lamiduvent.com**