

Au cœur des dunes... la source Rando-ateliers Yoga avec Nicole Frentz

11 jours dans le désert tunisien du jeudi 16 au dimanche 26 février

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.



Avec Nicole Frentz, professeur de yoga et formatrice à l'Ecole de Yoga de l'Est

Randonner avec Nicole, c'est marcher à l'écoute de ce qui est sous l'écorce du monde, de cette sève qui l'anime... tout en participant à des ateliers quotidiens de Yoga pour recevoir encore plus du désert et de la Vie. Nicole a déjà accompagné des dizaines de randonnées dans le désert. La passion est neuve comme au premier jour !

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 1195 €

+ 80 € par chèque au nom de Nicole Frentz

Compris dans le prix : vol Paris-Djerba-Paris (départ possible d'une autre ville, contacter *L'Ami du Vent*), accueil à l'aéroport d'arrivée, transferts en 4x4, voyage en pension complète, les ateliers avec Nicole, assurance maladie-rapatriement.

Non compris dans le prix : l'éventuel déjeûner du 1^{er} jour et du dernier jour, boissons au restaurant, pourboire facultatif à l'équipe locale et la cotisation obligatoire à l'association. 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 %.

Randonnée chamelière De Tembaïn à la source de Houdhet Rechad

Niveau facile. Environ 3 à 4 h de marche par jour. Accessible à tout marcheur à condition d'être en bonne santé et motivé.

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

J2 à J10. Transfert à **Douz** au cœur de la région de Nefzaoua, terre de tradition nomade.

Balade au souk. Véritable gardienne du désert, cette petite ville conserve précieusement ses coutumes ancestrales. Sédentaires et nomades se retrouvent matin et soir sous les arcades qui entourent la place du marché. Mille trésors à découvrir dans les nombreuses échoppes !

Continuation vers le **Grand Erg Oriental** pour rejoindre notre équipe chamelière vers les jolies collines de **Loudaï**. Direction la colline sacrée de **Tembaïn** qui se dresse telle une île au milieu des sables et que nous gravirons pour l'émerveillement d'une vue panoramique à 360° sur un océan de dunes.

Nous retrouvons le rythme de l'univers, de notre respiration, de notre cœur en savourant, un pied après l'autre, l'intensité de chaque pas inscrit au sol. Immersion intense dans le Grand Erg, véritable océan des légendes sahariennes, intense par la beauté du désert, la rencontre humaine... et les inoubliables couchers de soleil. Dans ces lieux hésitant entre songe et réel, le désert nous invite à des découvertes impériales : le silence, l'unité intérieure, le vide et le plein... car tout comme la nuit, le désert porte au rouge les mystères qui nous hantent. Nous continuerons plein sud vers la colline de **Tnissouan** et le massif dunaire de **Rbath Laouina**.

Chaque matin, les chameliers répètent les mêmes scènes ancestrales... partir à la recherche des dromadaires (qui peuvent avoir refait l'étape de la veille car là-bas aussi... le pâturage est toujours plus vert chez le voisin !), les seller, les charger et équilibrer le chargement hétéroclite de bagages, tentes, bois, nourriture... sans oublier la petite thèière bleue ! La caravane s'élançait, majestueuse, dans un espace toujours vierge... Les dunes deviennent de plus en plus hautes. Ici, chaque chose revient à sa dimension première et dans ces terres isolées, tout semble nous mener plus naturellement vers l'émerveillement. Aucun point de repère, seuls nos guides tracent notre chemin au milieu de l'infini. Et soudain ! Cernée par les dunes, au milieu de nulle part... cadeau de la source d'eau chaude **Aïn Houdhet Rechad** bordée de roseaux et de tamaris, tandis que de jolis chants d'oiseaux rompent le silence si dense du désert. Nous nous dirigeons ensuite au nord est vers les dunes de **Touil R'Baïa**. Et chaque soir, veillée des mille et une nuits autour du feu, dans l'immensité et un temps hors du temps, sous les milliers d'étoiles du ciel saharien... *Dans la journée du 10^e jour*, nous quittons à regret le désert et nos amis chameliers avec un bouquet unique d'émotions tout en pastel et en poussière d'or beige, en murmure de vent, et en joie. Retour vers Douz, derniers achats... puis Djerba.

J11. Matinée de détente (selon les horaires de vol). Vol Djerba-Paris.



Cette randonnée peut se faire dans l'autre sens. C'est tout aussi magnifique !

Au quotidien

Repas. *En ville* : au restaurant. *En rando* : petit-déjeuner classique. Salade composée le midi ou plat chaud. Le soir, cuisine chaude locale avec soupe, plat principal, dessert. Pain de sable cuit dans les braises, un régal ! Nourriture essentiellement végétarienne. **Couchage.** 2 nuits en hôtel, 8 nuits en bivouac sous tente (matelas fournis)... ou à la belle étoile pour ceux qui le souhaitent... le plus grandiose des palaces ! **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. Chaussures de marche (déjà utilisées !) et sac de couchage. *Une liste détaillée des affaires à apporter vous sera envoyée avant le départ.* **Bagages.** Sac de voyage (les dromadaires n'aiment pas les valises !) de maximum 20 kg et un petit sac à dos pour la journée.

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'élanche 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 source ! 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 ou d'un plat chaud pour le midi. Ensuite, arrive l'heure d'un grand bonheur saharien : la sieste à l'ombre d'un tamari, l'arbre roi du désert, 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, 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, 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.

Voyage

Vol. Paris-Djerba-Paris avec Royal First Travel.

Nous contacter pour un départ d'une autre ville que vous gérez vous-même.

Sous réserve de confirmation : décollage de Paris vers 18 h ; retour à Paris vers 17 h.

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 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

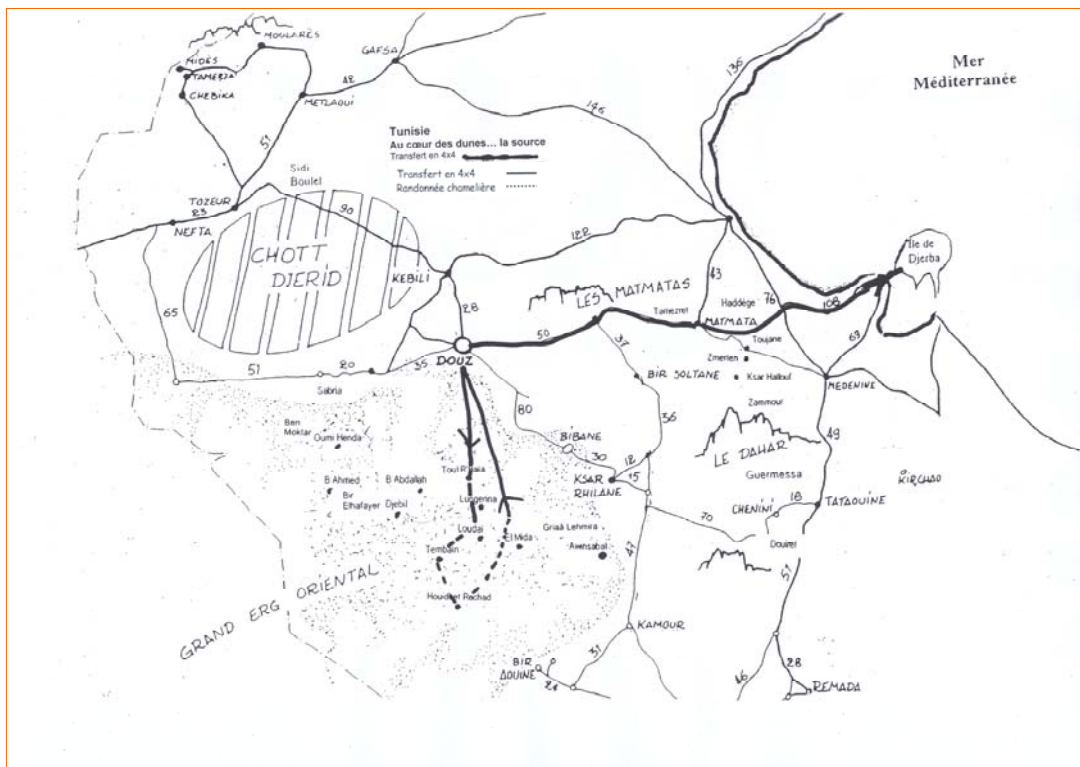
Climat. Le désert est « praticable » d'octobre à avril. En hiver, de fortes variations sont possibles entre le jour et la nuit.

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 été 2011).

Quelques repères



L'Ami du Vent - BP 40427 - 57105 Thionville Cedex - France

Tél. : 00 33 (0)3 82 88 42 32 - Fax : 00 33 (0)3 82 58 99 87 - info@lamiduvent.com - www.lamiduvent.com