

Rando-ateliers en Mauritanie

Le corps libéré

Joyaux de l'erg Malichigdane

Des canyons de Souigya aux hautes dunes de Malichigdane



Cette rando-ateliers est ouverte à tous, débutants ou initiés.

Laissez vous danser, respirer, méditer, aimer... En résonance avec la réalité de notre quotidien, il s'agira de laisser émerger sa propre gestuelle, ses perceptions, ses sens pour les unifier dans la globalité du corps. Cette rando-ateliers est proposée dans un esprit de développement de sa force, des énergies et des dynamiques personnelles. C'est une invitation créative insufflée par le mouvement intérieur. Etre dans le plaisir, ici et maintenant, à l'aise dans les mouvements, vivant, conscient, dans un corps joyeux. Le séjour comportera à la fois des itinérances et des moments de campement.

La pratique se met en place aussi bien dans la dimension corporelle (se relaxer, assouplir et "fluidifier" son corps, danser, vocaliser) que psychologique (expression de soi, réflexion en groupe, méditation).

du 11 au 18 janvier 2009 - 1195 €

Avec François-Régis. Danseur, thérapeute, Consultant en Développement, François-Régis accompagne la personne et les groupes. Certifié en thérapie gestalt analytique et en danse contemporaine, sa longue pratique de l'enseignement de la danse et de la scène, en chorégraphie et en théâtre, et ses divers voyages, lui ont donné une maîtrise du corps, une approche analytique de la relation et de la communication.

Le prix comprend : avion depuis Paris, taxes et visa collectif, circuit en pension complète, ateliers avec François-Régis, assurance maladie-rapatriement.

Non compris dans le prix : pourboire facultatif à l'équipe locale.

En option : assurance annulation de 3 %.

Groupe 5 participants minimum, 12 participants maximum (13 exceptionnellement).

Niveau facile. Environ 3 h de marche par jour. Randonnée accessible à tout marcheur à condition d'être en bonne santé.

Qu'est-ce qu'une rando-ateliers ?

C'est une randonnée chamélière, 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, toujours facultatifs. Nous marchons en suivant les chameaux qui transportent tous les bagages et le matériel collectif (« chameau taxi » parfois disponible en cas de fatigue).

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

Tél. : 03 82 88 42 32 - Fax : 03 82 58 99 87 - Email : info@lamiduvent.com - Web : www.lamiduvent.com

Rando-ateliers *Le corps libéré... au fil des jours*

C'est dans la rosée des petites choses que le cœur trouve son matin et se rafraîchit.

Khalil Gibran

J1. Vol Paris-Atar. Départ en 4x4 par la route de Nouakchott pour rapidement bifurquer plein sud vers les canyons de **Souigya** afin de retrouver notre équipe chamelière. Installation du bivouac au cœur des canyons pour une première nuit saharienne.

Chaque jour, François-Régis proposera ses ateliers "Le corps libéré".

J2. Notre caravane se met en route dans la fraîcheur du petit matin et sa lumière nacrée. Par la passe secrète de **Dakhlet Baka**, dans un dédale coloré de roches, nous rejoignons **Gatara**. Cette grotte mystérieuse creusée par l'eau (Gatara signifie goutte à goutte) se love dans un environnement somptueux et féérique de canyons ocres et de sables dorés comme si un sculpteur inspiré avait fait surgir une œuvre de génie.

J3 et J4. Nous poursuivons tranquillement vers la **Vallée Blanche El Mechroue**, profonde faille qui marque l'entrée occidentale de l'Adrar. Le sable l'envahit inexorablement et tente, en de puissants assauts, de submerger ses falaises abruptes, telles les vagues figées d'un océan de dunes. La nuit, à la pleine lune, le sable très clair des dunes et du bas de la vallée se reflète sur la chaîne de rochers noirs et les « peint » littéralement de blanc. Nous croisons parfois une petite caravane qui rejoint, par des canyons encaissés, une oasis insoupçonnée nous rappelant que nous sommes en pays maure.

Par un plateau rocailleux, nous pénétrons de plus en plus profondément dans un désert de lumière pour la découverte de véritables bijoux perdus dans les sables : cordons dunaires aux impressionnantes formes géométriques, canyons vertigineux, palmeraie de **Lemeillah** où les dunes orangées s'élancent à l'assaut des tables de grès.

J5 à J7. A nous les immenses dunes à perte de vue ! Nous pénétrons, impressionnés, dans l'erg **Malichigdane**, parsemé ça et là d'acacias majestueux et opiniâtres : cette traversée de l'erg et cette nudité minérale nous invitent à porter nos pas confiants vers la beauté de nos paysages intérieurs... et celle des paysages extérieurs ! Après ce temps privilégié hors du temps, entre simplicité joyeuse et silence plein, notre beau parcours nomade s'achève non loin du village de **Yagref** que nous atteignons par un vaste oued. Le 7e jour en fin de journée, nous regagnons Atar.

J8. Selon les horaires d'avion, visite d'**Atar**, ancien ksar aux ruelles étroites et aux multiples échoppes. Couleurs et parfums d'Afrique... Vol Atar-Paris.

Au quotidien

Repas. *En rando* : petit-déjeuner complet traditionnel. Salade composée le midi. Soir : cuisine chaude locale avec entrée ou soupe, plat principal, dessert. Nourriture essentiellement végétarienne.

Couchage. 1 nuit en auberge à Chinguetti, 6 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. 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 15 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'é lance pour des retrouvailles avec l'étourdissante beauté du désert. La lumière du jour souligne les couleurs, renforce les contrastes. Tiens ! La trace d'un fennec, 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 ! 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 acacia qui procure une fraîcheur inespérée... ou sous une couverture tendue entre 4 bâtons si l'acacia n'est pas au rendez-vous ! Pour le soir, fête culinaire avec tous les délices de la cuisine maure.

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. Le soir, 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. Vol *Point Afrique* Paris-Atar-Paris au départ de Roissy Charles de Gaulle. Les lieux et heures de rendez-vous à l'aéroport sont précisés ultérieurement.

Formalités administratives.

Important : le **nom** donné sur le bulletin d'inscription **DOIT** être inscrit sur le passeport qui sera présenté à l'aéroport.

Pour tous les voyageurs : passeport d'une validité couvrant la durée du séjour.

Visa collectif inclus dans le prix du voyage, délivré à l'arrivée à Atar.

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. Les températures sont agréables en hiver, chaudes en automne et au printemps.

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

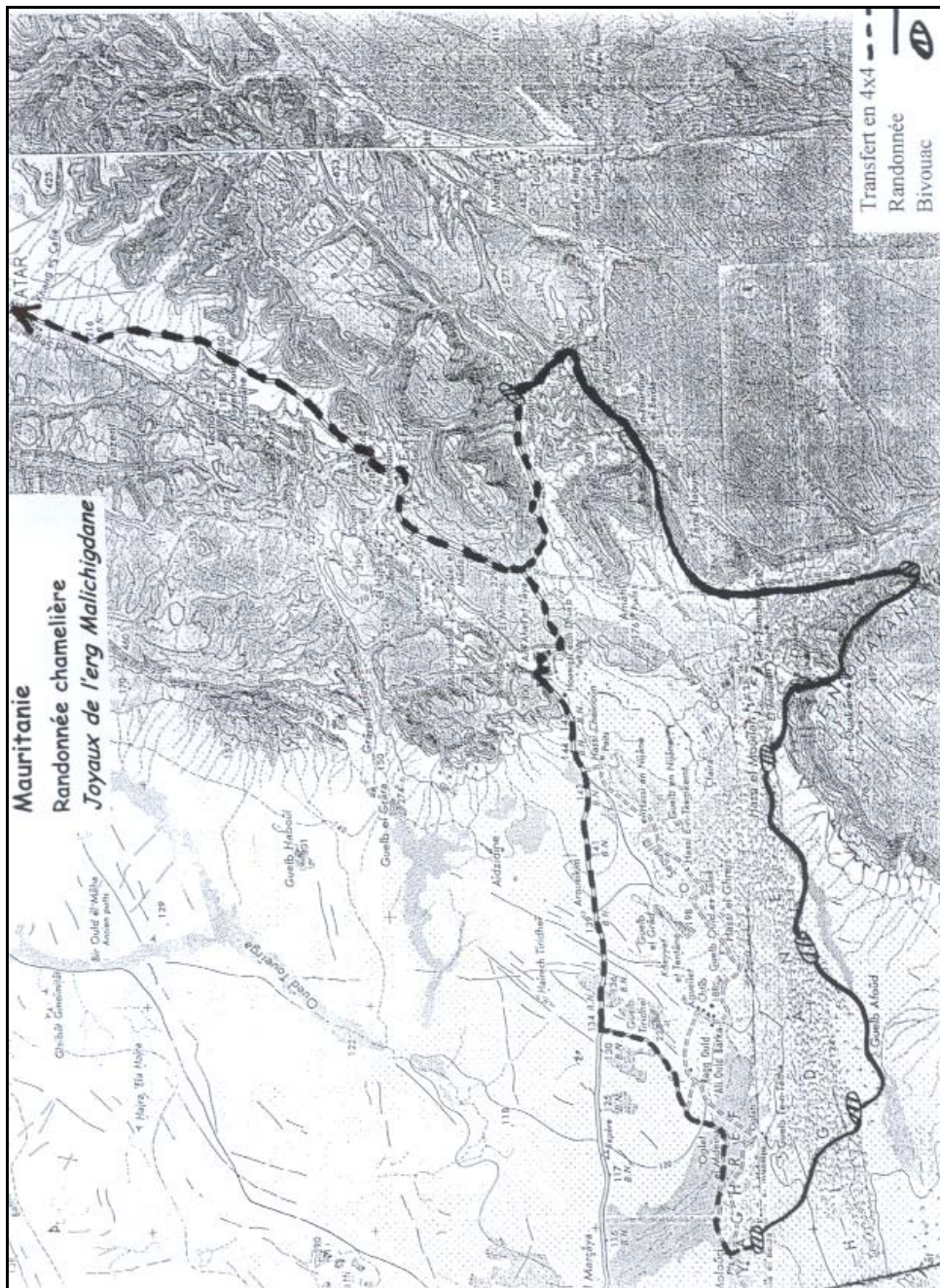
Langue officielle. L'arabe et l'hassanya (dérivé de l'arabe). Le français est assez peu parlé.

Monnaie et change. Unité monétaire : ouguiya.

1 € = 363 UM ou 1 UM = 0,0027 €. (Cours été 2008).

Mauritanie

Randonnée chamelière Joyaux de l'erg Mallichigdane



Transfert en 4x4
Randonnée
Bivouac