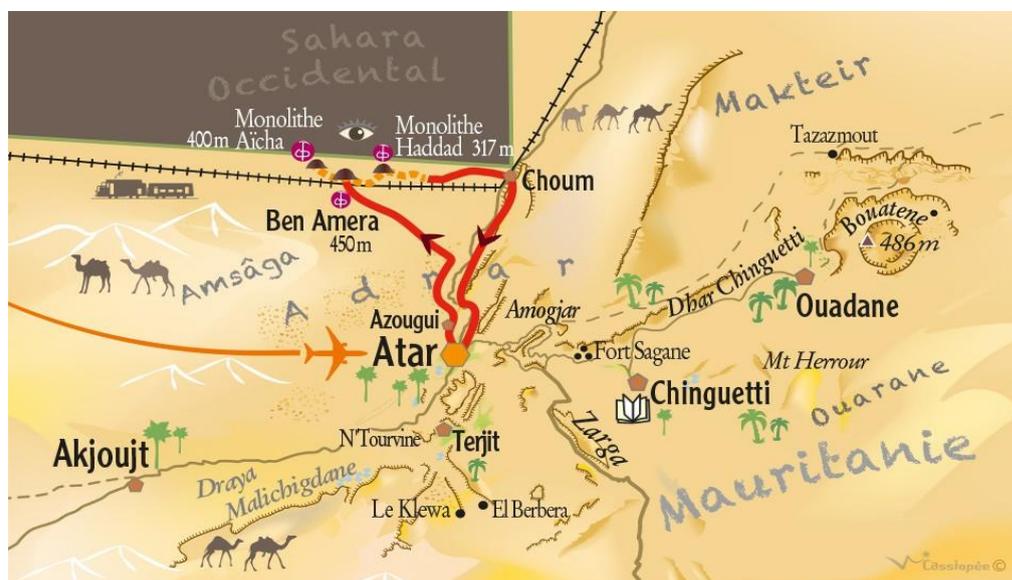




RANDO-ESCALADE
8 JOURS / 7 NUITS
ATAR / ATAR
Groupe de 4 à 12 voyageurs



Ascension des Monolithes de Ben Amera



Des voies d'escalade accessibles au plus grand nombre, l'occasion d'embrasser du regard le désert depuis son point de vue le plus haut : le sommet du monolithe de Ben Amera !

Entre randonnée et ascension du monolithe de Ben Amera et ses satellites Aïcha et Haddad, vous partez sur les sommets de la Mauritanie, en partenariat avec l'[association Médecine et Montagne du Monde](#). Situé à plus d'une centaine de kilomètres au nord d'Atar, le monolithe de **Ben Amera** est le troisième monolithe le plus grand du monde après l'Uluru et le mont Augustus, tous deux situés en Australie. Accompagné d'Aïcha et d'Haddad, ce groupement de monolithes est le berceau de nombreuses légendes que les guides s'amuseront à vous conter lors de votre parcours d'exploration. Un campement aménagé de khaimas situé au pied de Ben Amera vous offrira un agréable camp de base durant votre séjour. Depuis le campement, vous décelez des anciennes peintures rupestres et pénétrez dans l'ancre de l'histoire du [symposium de sculptures de Ben Amira](#) véritable musée à ciel ouvert de cette exposition d'arts des années 2000. Vous chaussez vos chaussures de marche dès le 2ème jour pour atteindre et gravir le monolithe d'**Haddad** et son fantastique coucher de soleil avant d'attaquer la descente à la lumière de la frontale. Frissons garantis ! Vous enchaînez le lendemain avec l'ascension du monolithe d'**Aïcha**, seconde phase de votre mise en jambe. Vous êtes dorénavant prêts pour la grande ascension de **Ben Amera** avec ses 450m de dénivelé, sillonné de veines de quartzite et de dykes de basalte, les faces sont d'immenses dalles aux inclinaisons variables, présentant à leur base et au sommet, des chaos rocheux impressionnants mais stables.

Une vue à couper le souffle et pour les plus chanceux, une pleine lune éblouissante pour une nuit au sommet du monolithe. Avant votre retour à Atar, vous profitez d'un déjeuner improvisé à bord du mythique [Train du Désert](#) qui emprunte la voie ferrée du minéralier, le train le plus long, le plus lent et le plus lourd du monde.

LES POINTS FORTS CIRCUIT

- Ascension des 3 monolithes • Bivouac en haut de Ben Amera
- Déjeuner à bord du Train du Désert • Coucher de soleil au sommet d'Haddad



ASCENSION DES MONOLITHES DE BEN AMERA • RANDO/ESCALADE • 8 JOURS / 7 NUITS



Jour 1 : Paris / Atar - Ben Amera

Vol pour Atar au départ de Paris. Accueil à l'aéroport par votre guide et départ immédiat en 4x4 par la piste de la vallée des acacias. Arrêt à l'ombre pour déguster le premier thé d'une longue série et profiter du pique-nique préparé par votre guide. Vous atteignez le campement de Ben Amera où se dressent vos khaimas aménagées, gardiennes de votre sommeil dans un décor magistral.

Installez-vous confortablement et si la fatigue vous laisse du répit, vous pouvez débiter votre exploration des alentours, découvrir les cuisines du campement et proposer votre aide ou siroter votre verre de thé en regardant le coucher de soleil.

Transfert : 4x4 • Nuitée : en campement à Ben Amera

Jour 2 : Campement Ben Amera - Ascension monolithe d'Haddad

Un réveil moins matinal pour profiter plus longtemps du petit-déjeuner, le 2ème jour est consacré à l'ascension du **monolithe d'Haddad**. Vous débutez par une randonnée pour rejoindre le monolithe, le paysage est lunaire avec ses éboulis de granit érodés par le vent et le sable jonchant cette mer de sable dorée. Quelques plantes éparses subsistent mais deviennent rares plus on avance dans l'hiver.

Après la pause déjeuner, la sieste méridienne s'impose en vue de la prochaine ascension. Les infatigables emploieront ce temps pour repérer les lieux.

Lorsque le soleil est moins fort, vous engagez votre montée d'**Haddad** sur un sol jonché de pierres, exercice un peu plus facile que la veille mais une excellente mise en jambe pour la grande ascension de Ben Amera. Votre ascension de fin de journée vous permet de profiter du plus beau spectacle que l'on peut observer depuis un sommet : le coucher de soleil dans le désert.

A la lueur de votre frontale, vous descendez de votre piton rocheux pour rejoindre votre lieu de bivouac à proximité du monolithe. Votre soirée se poursuit au coin du feu, moment idéal pour apprendre les jeux du désert ou enseigner vos jeux à vos accompagnants.

Rando: 3h00 • Ascension : dénivelé +200m - temps estimé 1h00 • Nuitée: en bivouac



ASCENSION DES MONOLITHES DE BEN AMERA • RANDO/ESCALADE • 8 JOURS / 7 NUITS

Jour 3 : Monolithe Haddad - Campement de Ben Amera

Au petit matin, votre guide vous sort de votre duvet avec l'odeur alléchante du café ! Le petit-déjeuner se tient prêt et après le rangement du bivouac, vous reprenez une nouvelle piste pour rejoindre le campement de **Ben Amera** à pied. Le paysage dunaire est omniprésent et particulièrement relaxant, rien ne vient accrocher le regard et le sentiment de liberté est total.

Vous retrouvez le confort de votre campement et aussi une bonne douche pour vous désensabler avant le dîner. Le Train du Désert sera à quai, ce qui signifie que les parties de pétanque peuvent débuter en compagnie de Sid Ahmed ! Il ne voyage jamais sans son équipement.

Rando : 3h00 • Nuitée : en campement à Ben Amera

Jour 4 : Campement Ben Amera - Ascension monolithe d'Aïcha

Avant l'installation de la chaleur de la journée, vous quittez le campement pour rejoindre le **monolithe d'Aïcha** à pied. C'est le moment d'expérimenter votre 2ème ascension de sommet en utilisant la voie normale du monolithe d'Aïcha qui chemine au milieu de dalles de granit caractéristiques. Située en face Ouest, l'attaque se fait à gauche de la fissure caractéristique qui raye la face.

Après votre séance de photos au sommet d'Aïcha, vous descendez tranquillement jusqu'à votre point de départ et rejoignez l'exposition éternelle sculptée dans le granit. Pour la petite histoire, en 2000, Point-Afrique parachuta une dizaine de sculpteurs, sortis de leurs ateliers des quatre coins du monde, au pied du monolithe d'Aïcha, sous l'œil du commissaire d'exposition : [Ky Siriki](#), artiste sculpteur burkinabé.

L'expérience artistique laisserait sa trace dans les éboulis de granit à l'image des traces de nos ancêtres gravées ou peintes sur ces mêmes pierres. Votre guide vous transmettra toutes les informations sur la symbolique des sculptures ou vous pouvez prendre de l'avance en consultant [le guide du symposium de sculptures](#) de l'époque.

Le pique-nique du midi se déroule au milieu de cette manifestation artistique de plein-air. Certains profiteront d'une balade digestive autour du monolithe quand d'autres s'installeront confortablement pour la sieste.

Vous rentrez au campement de Ben Amera en fin de journée pour le dîner et la nuit.

Rando : 4h à 5h00 • Ascension : dénivelé +400m - temps estimé 1h00 • Nuitée : en campement à Ben Amera



ASCENSION DES MONOLITHES DE BEN AMERA • RANDO/ESCALADE • 8 JOURS / 7 NUITS

Jour 5 : Ascension de Ben Amera



ITINÉRAIRE



Rassemblement du groupe dès le matin sous la grande khaïma "salle à manger" du campement, vous profitez de la matinée pour écouter attentivement les informations données par votre guide au sujet de votre prochaine ascension. C'est le moment de poser toutes vos questions sur le déroulement de cette expérience insolite. Un temps libre est laissé pour la préparation de vos affaires nécessaires lors de l'"escalade" de Ben Amera (duvet, chapeau, crème solaire, eau, affaires personnelles...).

Le déjeuner est pris au campement avant votre départ pour rejoindre à pied le monolithe de Ben Amera en fin d'après-midi. Vous contournez le monolithe par l'est pour atteindre la voie d'accès normale de Ben Amera.

La grande aventure peut enfin démarrer, vous cheminez par la langue de sable avant d'atteindre un plateau rocheux fissuré puis le dédale de plaques rocheuses assez raides. Ses 450 mètres de dénivelé, sillonnés de veines de quartzite et des dykes de basalte, rayent la face sur toute sa hauteur. La montée est assez impressionnante visuellement mais plus facile qu'il n'y paraît avec la stabilité de ses différentes dalles en granit aux inclinaisons hétérogènes. Les cordes, utilisées comme mains courantes, sont en place pour vous faciliter la montée et assurer vos pas sur les passages les plus raides. Vos guides encadrent votre avancée en ouvrant le chemin et en le fermant, des pauses sont prévues à intervalle régulier pour offrir des moments de répit et d'observation pendant la montée. L'arrivée au sommet sera la récompense de tous vos efforts : un panorama de 360° sur le Sahara !

A partir de là, vos yeux resteront écarquillés devant le défilé des éléments : le coucher de soleil sur le désert, l'éclairage de la lune et le ciel jonché d'étoiles. Un spectacle à observer au coin du feu et blotti dans son duvet.

En coulisse, une équipe d'éclaireurs s'est occupée de votre confort en haut du monolithe de Ben Amera en montant le nécessaire pour la cuisine du bivouac, la réserve d'eau et l'installation des cordes fixes pour l'aide à l'ascension.

Rando : 1 à 2h00 • Ascension : dénivelé +450m - temps estimé 1h30 à 2h30
(descente entre 1h et 2h) • **Nuitée : en bivouac au sommet du monolithe de Ben Amera**

Jour 6 : Ben Amera

L'aurore pare l'horizon de ses lueurs brillantes et rosées, il est temps de s'éveiller pour jouir de cette féerie. Les plus courageux sauteront sur cette occasion unique pour pratiquer une «Salutation au Soleil» depuis le sommet du monolithe. Après le petit-déjeuner, vos guides vous invitent à refaire vos sacs afin d'amorcer la descente en milieu de matinée. Il faut compter au moins 2 h pour retrouver le point de départ, votre but est d'atteindre le campement de Ben Amera avant l'arrivée des grosses chaleurs. Comme à la montée, vos guides s'assurent de votre sécurité en ouvrant et en fermant le chemin d'accès, restez bien dans leurs pas pour votre sécurité et celle du groupe.

A votre arrivée au campement, vous n'aurez qu'une envie, celle de retirer vos chaussures de marche pour enfiler vos tongs et siroter un bon thé à la menthe avant le service du déjeuner. L'après-midi est laissée libre mais avec toujours des possibilités de balades, de pétanque, de jeux ou de sieste.

En fin de journée, vous partez à la rencontre des habitants du village de Ben Amera, l'occasion de vous familiariser avec le jeu du Sig (vos hôtes féminins sont imbattables à ce jeu), la découverte du henné, les palabres....

Rando : 1h00 • Nuitée : en campement à Ben Amera

ASCENSION DES MONOLITHES DE BEN AMERA • RANDO/ESCALADE • 8 JOURS / 7 NUITS

**Jour 7 : Ben Amera - Choum - Atar**

L'heure du départ a sonné, les 4x4 vous attendent pour filer vers le sud, en direction de Choum puis d'Atar. Vous profitez de l'escale à la gare de Choum pour retrouver le Train du Désert et prendre le déjeuner confortablement installé. La vie à Choum est rythmée par l'activité du minéralier, à cette occasion, un tunnel d'environ deux kilomètres a été percé dans la montagne en 1962, entrant et ressortant du même côté de celle-ci pour ne pas empiéter sur le territoire Espagnol du Río de Oro (Sahara espagnol, actuel Sahara occidental). En 1991, et pour seulement 4 kilomètres, la voie ferrée a été reconstruite au pied de la montagne, dans la partie du Sahara occidental. Depuis le tunnel a été abandonné.

A votre arrivée à Atar, vous rejoignez votre auberge avant de débiter votre randonnée urbaine à la découverte des trésors d'Atar.

Transport : 4x4 • Balade : 2h00 • Nuitée : en auberge à Atar

Jour 8 : Atar / Paris

Transfert à l'aéroport. Vol retour pour Paris.

[>>> Découvrez en vidéo des extraits du circuit](#)

Informations techniques sur l'escalade et rappels de sécurité :

Des points d'ancrage ont été fixés sur les dalles de Ben Amera permettant l'installation d'une corde de longe pour aider les grimpeurs à la montée comme à la descente.

Les ascensions se déroulent tôt le matin ou en fin de journée pour des raisons climatiques. La chaleur est augmentée par le fort rayonnement du rocher (restitution de la chaleur emmagasinée au fil des heures). Le guide choisira et imposera donc des conditions d'ascension et de descente permettant d'éviter une exposition longue aux fortes chaleurs.

Les sacs à dos volumineux et les vêtements amples augmentent la prise au vent et donc les risques de déstabilisation. Votre guide vous donnera tous les conseils de chargement du sac lors de la réunion de briefing avant chaque ascension.

Faire la différence entre difficulté et danger (ou risque objectif) :

- On peut faire quelque chose de très difficile mais absolument pas dangereux (exemple une escalade bien sécurisée avec du bon matériel et la maîtrise des techniques)
- On peut faire quelque chose de très facile mais très dangereux (exemple passer d'un bloc très haut à un autre sans prudence ou s'approcher du vide pour prendre une photo).

Même si l'ascension n'est pas complexe, un incident peut prendre d'importantes proportions dans la mesure où il n'y a pas de secours en montagne organisés en Mauritanie comme en France par exemple ou un simple appel au 112 peut déclencher l'arrivée d'un hélicoptère ! Le respect des consignes du guide est primordial.

Il se peut qu'une ou plusieurs ascensions ne soient possibles lors de votre séjour et selon les aléas climatiques. Seuls vos guides sont en mesure de prendre la décision sur le maintien ou la poursuite d'une ascension dans les meilleures conditions de sécurité.



ASCENSION DES MONOLITHES DE BEN AMERA • RANDO/ESCALADE • 8 JOURS / 7 NUITS



INFORMATIONS PRATIQUES

Niveau du circuit

Randonnée facile avec 3 ascensions de monolithes. Bonne condition physique requise.

Groupe

Minimum : **6 voyageurs** • Maximum : **10 voyageurs**

Voyagez entre-vous !

Votre groupe est déjà constitué ? Vous êtes une association, une grande famille, un club sportif ou une bande de copains, vous pouvez privatiser votre départ ! L'avantage de la privatisation est l'harmonie du groupe et le rythme que vous souhaitez respecter ! Pas de timing à respecter, vous coordonnez votre circuit avec le guide et son équipe. Contactez-nous par mail sur sonia@point-afrique.com pour connaître les modalités de privatisation.

Transport aérien

Vol charter direct Paris > Atar > Paris au départ de l'aéroport de Roissy Charles De Gaulle. Affrètement assuré sur les vols de la compagnie française ASL Airlines.

Poids autorisé : 15 kgs en soute et 5 kgs en bagage à main.

À certaines dates, le circuit pourra être modifié avec une arrivée et/ou un retour de la ville de Nouakchott sur des vols réguliers (nom de la compagnie spécifié lors de la réservation).

Passeport & visa

Pour les ressortissants français, belges et suisses, un passeport en cours de validité et valable 6 mois après la date de retour de votre voyage en Mauritanie.

Visa obligatoire - délivré sur place à l'aéroport d'Atar et/ou Nouakchott (55 €).

= Vous devez prévoir l'appoint uniquement en billet.

Pour les autres nationalités, se renseigner auprès du consulat ou de l'ambassade.

Vous voyagez avec des enfants

Les mineurs français sont soumis aux mêmes obligations que les personnes majeures. Ils doivent être titulaires d'un passeport valide 6 mois après la date d'entrée sur le territoire mauritanien et d'un visa.

Rappel : l'autorisation de sortie du territoire (AST) d'un mineur non accompagné par un titulaire de l'autorité parentale est rétablie depuis le 15 janvier 2017.

Le mineur doit être muni d'une autorisation de sortie du territoire (AST). Il s'agit d'un formulaire établi et signé par un parent (ou responsable légal).

Si le mineur est accompagné d'un seul titulaire de l'autorité parentale dont le nom de famille est différent de celui du mineur, il devra prouver sa filiation en présentant le livret de famille.



ASCENSION DES MONOLITHES DE BEN AMERA • RANDO/ESCALADE • 8 JOURS / 7 NUITS



INFORMATIONS PRATIQUES

À L'AÉROPORT D'ATAR

Notre représentant local s'assure de vous faciliter votre entrée sur le territoire mauritanien. Il sera la personne ressource en cas de difficultés :

Kadi Mehdi
Mauritanides Voyages,
Atar, Mauritanie
+222 46 40 22 44

Cette information est exigée sur la fiche de police que vous devez remplir à l'arrivée.



SUR PLACE

Restrictions sanitaires - COVID

Les informations sanitaires sont évolutives très rapidement, nous vous recommandons de vous informer auprès de nos services par téléphone au +33(0)4.75.53.23.83 ou par email sur contact@point-afrique.com afin de connaître les règles en vigueur.

Vaccination

Aucun vaccin obligatoire. Pour toutes les recommandations sur les vaccinations recommandées et la prévention contre le paludisme, merci de consulter les conseils de l'[Institut Pasteur](#).

Nous vous recommandons fortement d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie-tétanos-poliomyélite +/, coqueluche, tuberculose, fièvre typhoïde, hépatites A et B.

Paludisme

La protection de la peau et des vêtements par des répulsifs efficaces, et l'utilisation de moustiquaires imprégnées, pourront éviter les piqûres de moustiques vecteurs de paludisme mais aussi d'autres affections parasitaires ou virales. Le paludisme est présent essentiellement dans les régions côtières et la zone frontalière avec le Sénégal. Dans les zones sahariennes, la région d'Atar et les oasis du nord, il est presque absent.

Hébergement

J1, J2, J4 et J6 : Nuits en campement à Ben Amera

J3 et J5 : Nuits en bivouac à la belle étoile. Le matelas mousse est fourni.

J7 : Nuit en auberge à Atar.

Toilettes & toilette

Votre campement aménagé à Ben Amera offre tout le confort en plein désert, vous aurez accès à un bloc sanitaires (douches et WC).

Des toilettes à ciel ouvert sont à votre disposition en tout temps pendant la randonnée ! Cela peut représenter une inquiétude pour certaines personnes mais nous vous garantissons qu'après avoir expérimenté ce soulagement en plein-air dans des décors de carte postale, vous aurez du mal à revenir à vos toilettes fermées. N'oubliez pas de conserver votre briquet sur vous pour effacer toute trace de votre passage.

Bivouac

Dans le cadre des bivouacs en haut des monolithes, nous déconseillons le transport des tentes individuelles. Ce poids supplémentaire ne présentera qu'une gêne pour le grimpeur. Votre guide vous aidera à choisir votre emplacement pour la nuit, à l'abri du vent. Il ne vous restera plus qu'à vous glisser dans votre duvet. Un matelas léger vous sera également fourni. Lors de vos nuits en bivouac, il faudra prévoir le nécessaire pour faire votre toilette (gant, éponge, lingettes...). Chaque participant portera au minimum 3 litres d'eau, son duvet, un matelas léger, et une lampe frontale en bon état.

>>> **ASTUCE !** Emportez une taie d'oreiller dans votre sac. Il vous suffira de la remplir avec votre veste polaire ou autres vêtements pour vous confectionner un coussin sur-mesure et non encombrant.



ASCENSION DES MONOLITHES DE BEN AMERA • RANDO/ESCALADE • 8 JOURS / 7 NUITS



Repas

Petits déjeuners : les galettes (pain nomade) avec confitures de dattes ou autres, fromage à tartiner, café soluble, thé, chocolat en poudre, lait en poudre, céréales.

Déjeuners : Salades variées à base de légumes frais et fruits en dessert.

Dîners : La surprise du « Chef » ! Votre cuisinier vous concoctera un plat mijoté chaud relevé de ses épices.

Le plat traditionnel que l'on mange dans le Sahara est la taguella ou kesra : galette épaisse cuite sous le sable recouverte de braises, accompagnée d'une sauce au mouton agrémentée de tomate et de légumes.

Durant les circuits, votre cuisinier vous épatera avec ses plats élaborés à partir de produits locaux et cuisinés chaque jour lors du bivouac.

Le thé à la menthe est, comme dans toute zone saharienne, la boisson traditionnelle. Toujours servi trois fois, le thé à la menthe ne se refuse pas. Au fur et à mesure des services, le thé change de saveur et d'aspect (léger au premier, équilibré au second, plus amer au dernier).

Chaque soir, votre équipe monte la khaïma (tente mess) pour confectionner les repas et vous abriter des vents de sable imprévus si besoin.

L'eau utilisée est puisée dans les puits sur place. Cette eau est potable et **un traitement avec des pastilles de purification est assuré par vous-même**. Le stock d'eau transporté est suffisant pour la cuisine, la boisson et la réserve de sécurité. L'utilisation d'eau en bouteille est proscrite (ou limitée) lors de nos voyages pour des raisons logistiques et environnementales évidentes.

>>> **ASTUCE !** Privilégiez une gourde filtrante type «lifestraw» à la place des pastilles de purification. Ajoutez quelques gouttes d'extrait de pépins de pamplemousse à votre eau pour l'aromatiser !

Encadrement

Les circuits sont encadrés par 2 guides francophones formés aux pratiques de l'escalade par l'entremise de l'[association Médecine et Montagne du Monde](#) et des membres du [CREPS](#) ainsi qu'au premiers gestes de secours. Vos guides sont soucieux de veiller à votre sécurité pendant les ascensions, à partager la connaissance de leur pays, à maintenir la cohésion et la bonne humeur du groupe. Un cuisinier, pour la préparation des petits plats rejoint aussi l'expédition saharienne.

Nous vous demandons de bien respecter les consignes du guide c'est fondamental pour la sécurité de tous.



ASCENSION DES MONOLITHES DE BEN AMERA • RANDO/ESCALADE • 8 JOURS / 7 NUITS



Us et coutumes

La Mauritanie ou la République Islamique de Mauritanie, est une très ancienne terre d'islam, comme en témoignent les milliers de manuscrits conservés dans les bibliothèques de Chinguetti, Ouadane ou Oualata.

Votre comportement et vos tenues vestimentaires sont à adapter à cette terre d'accueil pendant votre séjour.

Veillez à ne pas porter de vêtements trop moulants (legging proscrits), trop courts (short proscrits) ou trop décolletés (évités les débardeurs). Pour les dames, nous vous conseillons d'avoir toujours à porter de main un chèche ou un voile pour vous couvrir les épaules lors de rencontres avec des nomades. Investissez dans une melhfa, vous serez surprise par le confort de ce long voile à nouer autour de soi.

Favorisez les rencontres en adoptant une attitude respectueuse des autres.

Ne photographiez pas une personne sans lui en avoir demandé l'autorisation.

La plupart du temps, cette politesse permettra d'ouvrir le dialogue entre la personne et vous. Votre photo se gratifiera d'un joli souvenir entre vous et la personne plutôt qu'un rapide cliché volé.

Les «cadeaux»... Vous êtes nombreux à vouloir ramener un petit quelque-chose pour offrir aux enfants sur place. Ce geste est plus que louable mais malheureusement terriblement dévastateur, entraînant régulièrement la déscolarisation des plus jeunes, préférant pourchasser les voyageurs en quête d'un cadeau. Nous vous demandons de confier vos dons à votre guide ou à une association plutôt que de procéder à une distribution à l'aveugle.

L'alcool est interdit en Mauritanie.

Les devises

> La devise est le nouveau ouguiya mauritanien (MRO).

> Taux de change (cours indicatif) : 100 MRO = 2.62 €.

Vous pouvez changer votre argent directement à l'aéroport auprès du bureau de change. Aucune carte bancaire ne sera acceptée et vous ne croiserez jamais la route d'un distributeur de billets ! **Munissez-vous uniquement d'euros en espèces.**





ASCENSION DES MONOLITHES DE BEN AMERA • RANDO/ESCALADE • 8 JOURS / 7 NUITS



BUDGET

Le prix comprend

Le transport aérien (vols internationaux) et les transferts, la pension complète (sauf les boissons), l'encadrement, l'hébergement (en campement, bivouac et auberge), le matelas mousse léger, une trousse de secours collective.

Le prix ne comprend pas

Les assurances annulation et rapatriement, les frais de visa (55 €), les boissons (eau minérale, soda), les pourboires et les dépenses personnelles.

Dépenses à prévoir

Seuls les pourboires, les boissons et les dépenses personnelles sont à votre charge. Nous estimons qu'un budget de 50 € par personne est suffisant pour un séjour de 8 jours sur place (100 € pour 15 jours). Si vous craquez facilement pour l'artisanat saharien, un budget plus conséquent pourra être envisagé.

Il est conseillé de partir avec des euros en espèces (oubliez les cartes bancaires et les chéquiers, inutiles dans l'Adrar).

Il faut savoir qu'à Atar, le change auprès des banquiers de cette zone n'est pas obligatoire. Mais sachez que vous n'aurez plus d'autre occasion légale de changer vos euros pendant votre séjour.

Pourboires

Ni un salaire, ni un dû, le pourboire est la manifestation de votre satisfaction. Laissez à votre discrétion, la moyenne d'un pourboire par personne et par semaine est d'environ 50€ pour l'ensemble de l'équipe encadrante (sur un circuit de 8 jours).

Assurances

Lors de votre réservation, nous vous avons proposé 2 formules d'assurance :

- L'assurance Annulation ;
- L'assurance Annulation + Assistance médicale et rapatriement ;

Si vous choisissez de souscrire l'une de ces formules, la notice vous sera envoyée avec votre facture. [+ d'infos sur les contrats d'assurance](#)



ASSURANCES & ASSISTANCE

Si vous choisissez d'autres contrats d'assurance et d'assistance, vérifiez que la couverture recherche secours est adaptée : zone de couverture, montant, risques couverts (à titre indicatif, un montant minimal de 10 000€ est recommandé, les cartes de crédit offrent peu ou pas ce type de garantie). Indiquez bien à votre assurance votre destination afin de vérifier qu'elle ne fasse pas partie des exclusions de votre assureur.

ASCENSION DES MONOLITHES DE BEN AMERA • RANDO/ESCALADE • 8 JOURS / 7 NUITS

 VOS BAGAGES

Préparez 2 bagages pour votre voyage :

- 1 sac à dos pour vos affaires de la journée
- 1 grand sac de voyage souple

Rappel ! La compagnie accepte un bagage de 15 kgs maxi en soute et 5 kgs en bagage à main.

Dans votre sac à dos :

À la fois bagage à main dans l'avion, il transportera vos affaires personnelles importantes (appareil photos, médicaments, objets de valeur...) et vos affaires à avoir à portée de main pendant le circuit (crème solaire, lunettes, casquette, gourde...)

Dans votre grand sac de voyage :

Il doit contenir le reste de vos affaires. Il se trouvera en soute lors du voyage en avion puis chargé sur le dos d'un chameau ou dans une remorque de 4x4 lors de votre circuit. Chaque soir, vous aurez accès à votre grand sac de voyage.

Les contrôles à l'aéroport sont de plus en plus stricts, ne vous encombrez pas de matériel non nécessaire dans votre bagage à main et placez le maximum dans votre bagage en soute.

>>> ASTUCE ! Roulez vos vêtements au lieu de les plier ! Vous gagnerez de la place dans votre sac, trouverez d'un seul coup d'œil vos affaires et porterez des vêtements sans plis.

✓ Vêtements

- 1 chapeau de soleil ou casquette
- 1 foulard ou chèche
- T-shirts à manches longues et à manches courtes
- 1 veste polaire ou pull chaud (les soirées et nuits sont très fraîches)
- 1 veste gore-tex légère
- Pantacourts et pantalons (pas de shorts)
- 1 pantalon chaud et confortable pour les bivouacs au coin du feu
- Des sous-vêtements
- Chaussettes de marche
- 1 paire de baskets en toile fermées. Evitez d'emporter vos chaussures de randonnée, préférez un confort plus léger et plus aéré.
- 1 paire de sandales de marche (si vous ne craignez pas le sable dans les orteils)
- 1 maillot de bain
- 1 paire de tongs

 CHECKLIST



ASCENSION DES MONOLITHES DE BEN AMERA • RANDO/ESCALADE • 8 JOURS / 7 NUITS



✓ **Équipement**

- 1 paire de lunettes de soleil
- 1 gourde simple ou une gourde filtrante type «lifestraw»
- 1 lampe frontale
- 1 couteau de poche (à placer en soute de l'avion)
- Produits de toilette et lingettes humides (pensez à la savonnette multi-usages)
- 1 serviette de toilette
- 1 tube de crème solaire
- 1 stick à lèvres
- Papier toilette
- Des petits sacs pour vos déchets à ramener
- 1 briquet
- Mouchoirs
- 1 sac de couchage 5° / -10°C (en fonction de la période) + drap-sac

✓ **Pharmacie**

- 1 antalgique
- 1 anti-inflammatoire (gélule et pommade)
- 1 antibiotique à large spectre.
- 1 antispasmodique
- 1 antidiarrhéique
- 1 antiseptique intestinal
- 1 anti-vomitif
- 1 désinfectant, des pansements et double peau (ampoules), des compresses stériles
- Ampoules sérum physiologique (sable dans les yeux)
- Crème coup de soleil et brûlures (type Biafine ou gel Aloe Vera)
- Des pastilles pour purifier l'eau (Micropur Forte)
- Répulsif anti-moustique

>>> **Electricité**

Pendant tout votre séjour, vous trouverez de l'électricité au campement de Ben Amera. Vous trouverez également des prises de courant dans toutes les auberges et hôtels.



ASCENSION DES MONOLITHES DE BEN AMERA • RANDO/ESCALADE • 8 JOURS / 7 NUITS



L'équilibre écologique des régions désertiques est précaire. La présence des flux touristiques, même en groupe restreint, le perturbe d'autant plus rapidement. Dans l'intérêt de tous, chaque participant est responsable de la propreté et de l'état des sites qu'il traverse et où il bivouaque. Munissez-vous d'un briquet ou d'une boîte d'allumettes pour brûler votre papier toilette et vos lingettes quand vous serez en pleine nature (vérifiez qu'il soit bien consommé). Tous les autres objets non dégradables en plastique, verre ou métal devront être rapportés par vous-même en France.

La lutte contre la pollution des sites est l'affaire de chacun.

En circuit, dans certains écosystèmes fragiles, ne sortez pas des sentiers que ce soit à pied ou en voiture.

Attendez-vous à trouver, autant au sol que sur les étals de certains marchands, des fossiles, des pétrifications, des pointes de flèches, des bifaces...

Il est strictement **INTERDIT** de les ramasser ou de les acheter pour les rapporter.

N'oubliez pas que l'alcool est INTERDIT en Mauritanie.

« Le voyageur voit ce qu'il voit,
Le touriste voit ce qu'il est venu voir »

L'équipe du Point-Afrique vous souhaite un merveilleux voyage.

POINT-AFRIQUEVOYAGES SAS - Chemin de Saint-Remèze, 07700 BIDON - Tél. +33 (0)475 53 23 83
contact@point-afrique.com

Capital de 1 530 000€ - RCS Aubenas 389 017 252 - Code APE : 7912Zn°

TVA Intracommunautaire : FR 51 389017252

Licence ATOUT France n° IM007180003. RC: HISCOX n° HA RCP0305404 Garantie financière APST