



RANDO

8 JOURS / 7 NUITS

ATAR / ATAR

Groupe de 6 à 12 voyageurs

SILENCE & MÉDITATION DANS LE DÉSERT



Randonnée de 7 jours alliant méditation et silence accompagnée par le psychopraticien **Pierre-Yves Brissiaud** et son équipe de guide et chameliers locaux.

Le désert de Mauritanie par son envoûtante beauté vient réveiller en nous la nécessité de vivre un voyage intérieur où la méditation s'impose naturellement. Alliant la marche en silence, à la pratique de la méditation, la rencontre avec la fascinante ville de Chinguetti, vous invitera au fil des jours au dialogue avec votre être intérieur. Chinguetti porte dans ses pierres et dans ses dunes un message de paix et d'humanité depuis la nuit des temps. Le circuit proposé par Pierre-Yves Brissiaud, soutenu par la psychologie des profondeurs de Jung, ainsi que la pratique de l'assise en silence de Dürkheim, vous reconnectera à votre être essentiel. Des temps de partage permettront à chacun de donner du sens au ressenti quotidien.

*** Pierre-Yves Brissiaud ***

C'est après mon premier voyage dans le désert du Hoggar, en Algérie, partant de Tamanrasset, me rendant à l'Assekrem à 2780 m d'altitude que je fus traversé pour toujours par ma rencontre avec cette étendue de dunes et de roches. J'avais alors 42 ans. Totalement transporté par la trace profonde laissée dans mon âme, j'ai ressenti le besoin impérieux de permettre à d'autres de vivre une telle expérience unique...

Le silence du désert vous dépouille, par ce silence vous devenez simplement vous-même !

Psychopraticien certifié, Pierre-Yves Brissiaud est titulaire du Certificat Européen de Psychothérapie (CEP), membre de la Fédération Française de Psychothérapie et de Psychanalyse (FF2P), sexologue, conseiller conjugal, formateur et auteur.



Jour 1 : Paris / Atar - Chinguetti

Vol pour Atar au départ de Paris. Accueil à l'aéroport par notre équipe mauritanienne puis un court transfert jusqu'à votre auberge pour le déjeuner et les derniers préparatifs avant de prendre la route pour Chinguetti.

Transfert : 4x4 • Nuitée : en bivouac

Jour 2 : Chinguetti - Dunes de Lemkhaleg

Réveil matinal et départ avec vos chameliers par l'oued à l'est de la ville pour trouver le meilleur passage pour aborder les grandes dunes. Après la pause du déjeuner, vous cheminez tranquillement dans les dunes.

Rando : 3 à 4h • Nuitée : en bivouac

Jour 3 : Dunes de Lemkhaleg - Dunes de Neyanna

Les premiers rayons du soleil vous tirent de votre duvet et vous invitent à contempler l'océan de dunes baigné de lumière. Vous marchez au rythme de votre caravane vers les dunes qui murmurent. Quelques touffes d'herbes à chameaux, des euphorbes, quelques acacias et bien sûr la lecture des traces sur le sable... tout n'est que silence et volupté à chacun de vos pas. A la grande dune de Neyanna, votre guide vous fait signe d'installer le bivouac pour la prochaine nuit. L'après-midi est consacrée à la découverte de deux autres dunes où le murmure de la mélodie du désert vous entraîne vers l'ivresse totale.

Rando : 3 à 4h • Nuitée : en bivouac

Jour 4 : Dunes de Neyanna – Vallée de Lemkhaleg - Hassi Ould Taleb

Cette partie du voyage, où chaque pas dans le sable est un effort vers la connaissance, est l'endroit idéal pour une quête de soi. La lumière, le bruit de vos pas, les couleurs multiples et changeantes du sable, les acacias solitaires, les puits et la rencontre avec quelques nomades ici et là... autant d'images de cette partie du désert mauritanien qui resteront pour toujours gravées dans vos mémoires. A chaque puits, vous vous familiarisez avec les rituels et usages autour de l'eau, cette molécule source de vie et sacrée chez tous les peuples, l'eau ce miracle, ce don du ciel pour la terre auprès de laquelle s'échangent des nouvelles et se nouent des rencontres. Nous sommes au cœur de l'erg Ouarane, immensité, espace, voûte céleste... tout pour une immersion dans ces paysages sahariens. Ici le silence est respiration 'on s'assoit sur une dune et quelque chose rayonne en silence ».

Rando : 3 à 4h • Nuitée : en bivouac



Pour des raisons exceptionnelles (climatiques, logistiques, administratives et/ ou conjoncturelles, changement des horaires de vols), ce circuit peut voir ses étapes modifiées ou remplacées. Le circuit peut aussi être effectué en sens inverse ou observer un départ ou une arrivée à partir de Nouakchott.

Point-Afrique se réserve le droit de procéder à ces changements sans que cela ne remette en cause le bon déroulement du circuit.

Jour 5 : Hassi Ould Taleb – Oasis de Lagueila

Cap vers l'oasis de Lagueila, vous cheminez à travers de petits passages dunaires, une étape pour errer comme d'autres l'ont fait, sur les traces de Théodore Monod. Paysages à couper le souffle, jeux de lumières avant d'enfin apprécier dans son sens large l'accueil d'une oasis après une longue marche dans le désert.

Rando : 3 à 4h • **Nuitée** : en bivouac

Jour 6 : Oasis de Lagueila – Oued Ouarane

Vous quittez votre bivouac pour vous diriger entre les dunes vers le sud de Chinguetti. Étape ultime de votre randonnée, vous embrassez l'erg Ouarane pendant ces dernières heures de marche dans les dunes. Au crépuscule, asseyez-vous au sommet d'une dune et laissez la magie d'un coucher de soleil dans le désert opérer sous vos yeux.

Rando : 3 à 4h • **Nuitée** : en bivouac

Jour 7 : Oued Ouarane - Chinguetti – Atar

De retour à Chinguetti, la ville Sainte, vous rejoignez la Maison du Bien-être dans un décor d'ancienne maison de Chinguetti, chère à Théodore Monod. Le début d'après-midi est consacré à la visite de la ville, de la bibliothèque et du musée. En fin de journée, vos 4x4 se tiennent prêts pour reprendre la route en direction d'Atar et vous déposer à votre auberge.

Transfert : 4x4 • **Balade** : 2h / 3h • **Nuitée** : en auberge à Atar

Jour 8 : Atar / Paris

Transfert à l'aéroport. Vol retour pour Paris.



INFORMATIONS PRATIQUES

Niveau du circuit

3 à 4 heures de marche par jour. 5 jours de marche où l'omniprésence des dunes requiert un minimum de préparation physique avant votre départ. Quelques chameaux de selle sont disponibles pendant la randonnée en cas de blessure ou de fatigue de l'un des participants.

Groupe

Minimum : 6 voyageurs • Maximum : 12 voyageurs

Déroulement du circuit :

Les après-midis sont consacrées aux enseignements et à la méditation dispensés par votre accompagnateur Pierre-Yves Brissaud, sous une belle grande khaïma, à l'abri des rayons du soleil.

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.

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. Passeport en cours de validité et valable 6 mois après la date de retour de votre voyage en Mauritanie. **Visa obligatoire délivré avant le départ.** Depuis le 05/01/2025, la demande de e-visa doit être réalisée en ligne au plus tard 72 heures avant le départ. La demande de e-visa se fait [sur le site de l'ANRPTS](#).

Ce e-visa est gratuit pour une arrivée à l'aéroport d'Atar et payant pour une arrivée à l'aéroport de Nouakchott (55€).

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.



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 à J6 : Nuits en bivouac à la belle étoile ou sous une tente 2 places. Les matelas mousse, oreiller et une natte sont fournis.

J7 : Nuit en auberge à Atar (en chambre double)

Toilettes & toilette

L'eau transportée durant votre randonnée n'est pas destinée à la toilette. Merci de prévoir des lingettes humides pour votre toilette. Elle peut également se faire lors d'un passage à un puits. Une douche bienfaitrice vous attendra à Atar lors de votre retour en auberge. 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 brique sur vous pour effacer toute trace de votre passage.

Bivouac

Vous pouvez choisir entre la location d'une tente (30 €) ou la nuit à la belle étoile. Votre guide vous aidera à choisir votre emplacement pour la nuit, à l'abri du vent et vous fournira un matelas mousse confortable. Il ne vous restera plus qu'à vous glisser dans votre duvet ou drap-sac selon la température.

>>> 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.



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 un guide local francophone soucieux de partager la connaissance de son pays, de maintenir la cohésion et la bonne humeur du groupe. Une équipe chamelière, pour le portage des bagages, et un cuisinier, pour la préparation des petits plats rejoignent aussi l'expédition saharienne.

Votre accompagnateur, M. Pierre-Yves Brissiaud vous guidera durant ce voyage initiatique à travers la pratique spirituelle des exercices en silence et de l'assise méditative initiés par Durckheim.

Portage des bagages

Seul votre sac à dos avec vos affaires de la journée seront transportés par vos soins, le reste des bagages et du matériel de couchage étant soit acheminé par 4x4 ou plus couramment sur le dos des chameaux, vos fidèles compagnons pendant tout le circuit. Évitez de prendre des valises, un sac de voyage s'attachera plus facilement sur l'animal sans le blesser et sera plus malléable dans une remorque de 4x4.



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.**





Le prix comprend

Le transport aérien (vols internationaux) et les transferts, le port des bagages, la pension complète (sauf les boissons), une khaïma mess pour les repas, l'encadrement, les méditations, l'enseignement et l'accompagnement de Pierre-Yves Brissiaud, l'hébergement en chambre double (en bivouac et auberge), la tente, le matelas mousse, un oreiller, une natte pour le sol et 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), la location de chameau de selle (80 €), 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 chèquiers, 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. Laissé à votre discrétion, la moyenne d'un pourboire par personne est de 30 € à 35 € pour l'ensemble de l'équipe encadrante (sur un circuit de 8 jours). Merci de remettre votre enveloppe au guide qui se chargera de la répartition équitable entre tous les coéquipiers.

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](#)



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.

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.

CHECKLIST



✓ 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



✓ **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 le temps de votre randonnée vous n'aurez pas accès à l'électricité !

Plusieurs alternatives s'offrent à vous :

* Prévoir en quantité suffisante des piles ou des batteries nomades

* Investir dans un petit panneau solaire portable

En cas de voyage en 4x4 ou lors des transferts, votre chauffeur pourra recharger votre matériel (pensez à prévoir une prise allume-cigare).

Vous trouverez des prises de courant dans toutes les auberges et hôtels.



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-AFRIQUE VOYAGES SAS - Chemin de Saint-Remèze, 07700 BIDON - Tél. +33 (0)4 75 53 23 83
contact@point-afrique.com

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

n° TVA Intracommunautaire : FR 51 389017252

Licence ATOUR France n° IM007180003. RC : GENERALI n°AR159694. Garantie financière APST