

Randonnée chamelière Au cœur du Soi

dans le désert de Mauritanie

avec Claudine Mougin du 17 au 24 janvier 2026

Prix : 1190 € hors vol

+ vol Paris-Atar-Paris : prix non encore connu (comptez dans les 750 € ; il sera fixé en juillet 2025)

Pour vous inscrire, merci de nous retourner le bulletin d'inscription complété, accompagné de l'acompte.



Claudine Mougin

Elle découvre le désert en 2008 et tombe amoureuse de cet espace infini, où le silence révèle une richesse insoupçonnée, où tout existe dans ce qui semble être le vide. En résonance avec sa philosophie de vie – *tout est là, à chaque instant* – naît en elle le désir de partager cette expérience, où les mots s'effacent pour laisser place à la pure présence.

Sophro-pédagogue et psycho-énergéticienne, formée à la méditation de pleine conscience, elle vous invite à un voyage intérieur où joie et espièglerie deviennent des guides. Au fil de cette exploration, votre enfant intérieur s'éveille, s'émerveille et s'ouvre à la magie de la vie. Dans l'authenticité de l'Être, laissez-vous porter vers la rencontre du merveilleux en Soi. Plus qu'un voyage, c'est une véritable immersion au cœur du vivant que Claudine vous propose lors de ce séjour **Au cœur du Soi**



Randonnée dans le désert de Mauritanie

Une rando chamelière est une marche sans sac à dos. Vous marchez en suivant les **chameaux** qui transportent tous les bagages, l'eau, la nourriture et le matériel collectif.

Un « chameau taxi » est parfois disponible en cas de fatigue.

Cheminer dans le désert, c'est la façon la plus simple de s'inscrire dans la nature et d'appartenir à la terre. C'est renouer avec une vie pure et originelle, écouter battre la sève de l'écorce terrestre, lire les traces sur le sable, rire autour du feu tandis que le bois crépite, accueillir notre part d'éternité. Mon pas, le pas des autres, le pas du dromadaire, la respiration qui s'harmonise, le cœur qui dit oui à cette étourdissante beauté et savoure le bonheur des mille petits riens de chaque jour.



Au fil des jours...

Terre de nomadisme où cheminent hommes en boubous bleus, femmes drapées de jaune, vert ou rose, le désert mauritanien garde l'empreinte du passage des anciens pèlerins. Il abrite, dans une éblouissante alliance de sable et de roc, d'antiques cités caravanières lovées dans des dunes fauves et des oasis dans le secret de profonds canyons. Chinguetti, cité sainte et âme du peuple maure, Ouadane, le ksar au destin fabuleux, l'erg Ouarane, comme un rêve de sable et d'infini, l'erg Amatligh qui déroule fièrement ses dunes somptueuses jusqu'à l'océan...

Niveau Facile

Environ 4 h de marche par jour. Randonnée chamelière accessible à tout marcheur à condition d'être en bonne santé.

Jour 1

Vol Paris-Atar. Petite pause à l'auberge de notre ami Cheibany puis départ en 4x4 (un peu plus d'1h de route) 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.

Jours 2 à 6

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 délicate creusée par l'eau (*Gatara* signifie goutte à goutte) se love dans un environnement somptueux et féérique de canyons ocres et de sables dorés. Nous poursuivons tranquillement vers la **Vallée Blanche El Mechrout**, 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 un petit village, une petite oasis insoupçonnée, d'où l'hospitalité jaillit, nous rappelant que nous sommes en terre maure.

Par un plateau rocailleux, nous pénétrons de plus en plus profondément dans un désert de lumière pour la découverte de véritables joyaux 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. Ici, les nomades éleveurs de chameaux guident leurs troupeaux qui déambulent nonchalamment dans un océan de sable. L'**erg Malichigdane**, parsemé çà et là d'acacias majestueux, se dévoile dans sa nudité minérale et accueille nos pas dans sa beauté nue et simple... un temps privilégié, hors du temps. Chaque soir, veillée magique sous les étoiles sahariennes entre rire et silence, histoires et jeux nomades. 5 nuits en bivouac à la belle étoile ou sous la *khaima*.

Jour 7

Notre beau parcours nomade s'achève au **village de Yagref** que nous regagnons par un vaste oued. Après le déjeuner sous l'ombre bienveillante d'un acacia, nous prenons la route pour Atar et retrouvons le calme et la sérénité de l'auberge de notre ami Cheibany. Nuit à l'auberge.

Jour 8

Détente à l'auberge, puis transfert à l'aéroport d'Atar. Vol Atar-Paris.

Précision importante

Tout ce qui est prévu arrivera peut-être, tout ce qui ne l'est pas arrivera sûrement. Pascal Rousseau, voyageur ami du Vent

En cas d'imprévus (météo, malice des djinns, événement dans le groupe, ou tout autre imprévu indépendant de notre volonté), l'itinéraire et/ou l'organisation du voyage pourraient être modifiés, à l'issue d'une concertation entre votre accompagnatrice et l'équipe locale, en intelligence de cœur et d'esprit, toujours dans votre intérêt et dans un souci permanent de responsabilité, qualité et bienveillance.

Au quotidien

Repas. Dans le désert : petit-déjeuner classique. Salade composée et fruits le midi. Le soir, repas chaud et dessert. Les repas sont essentiellement végétariens, pour autant sardines, thon, et parfois viande... s'invitent de temps à autre dans vos assiettes ! **Eau.** Bien que l'eau transportée soit potable et claire, nous vous recommandons vivement de la traiter avec des pastilles purifiantes. **Couchage.** 1 nuit en auberge avec douches "collectives" (il y a un bloc sanitaires, les douches ne sont pas dans les cases) et 6 nuits en bivouac à la belle étoile (matelas fournis), le plus grandiose des palaces ! Parfois une *khaima* (tente maure traditionnelle) collective est montée. Pour celles et ceux qui souhaitent plus de confort, vous pouvez apporter une petite tente igloo : on en trouve de moins de 2 kg. **Toilette.** Les dromadaires transportent toute l'eau de la semaine pour la boisson et la cuisine. L'eau est précieuse dans le désert : l'occasion de mettre en acte la notion de non-gaspillage et de sobriété heureuse ! Un petit peu d'eau pour se laver les mains... et les lingettes sont géniales pour le reste de la toilette ! **Habillement et équipement divers.** Par respect pour nos hôtes musulmans, une tenue décente est indispensable. Chaussures de marche (déjà utilisées : jamais de chaussures neuves !) 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 de maximum 5 kg en cabine.

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 avec des nomades, 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 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 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. Autour du feu, âme du campement, les histoires se racontent entre rires et silence, flûte et instants d'éternité. Morphée vous accueille pour une nuit de quiétude dans les bras de la lune.



Voyage



Vol direct le samedi (le seul et unique vol en Europe !), au départ de Roissy Charles de Gaulle Terminal 3 et à destination d'Atar, au cœur du désert mauritanien.

Il vous faut prévoir un préacheminement vers Paris le vendredi soir : **il faut être très tôt à l'aéroport CDG T3 le samedi matin donc si vous n'habitez pas sur Paris, il faut arriver la veille au soir à l'aéroport et loger dans un hôtel tout proche du terminal T3.**

Horaires de vol donnés à titre **indicatif** (confirmés en général une quinzaine de jours avant le départ) :

Aller : Samedi - RdV 5h à Roissy CDG T3 - décollage à 07h30 - arrivée Atar à 11h20

Retour : Samedi - décollage Atar à 12h10 - arrivée Roissy CDG T3 à 18h00

Franchise bagage en soute : 15 kg ; Franchise bagage en cabine : 5 kg

Les services à bord de l'avion sont payants (boissons, collations).

Groupe

Il est constitué d'un minimum de 6 participants.

Prix

Le prix est établi sur la base d'un groupe de 6 personnes minimum.

Si ce minimum n'était pas atteint, nous serions éventuellement amenés à appliquer un surcoût. Vous en seriez évidemment informés avant votre inscription.

Sont compris dans le prix :

- Tous les transferts en Mauritanie
- Voyage et hébergement, en pension complète
- Accompagnement par Claudine Mougin

+ billet d'avion depuis Paris : prix non encore connu, comptez dans les 750 € (le prix sera connu vers juillet 2025).

Non compris dans le prix :

- Visa. Arrivée à **Atar** : il est gratuit depuis décembre 2023 (le sera-t-il encore en janvier 2026 ?). Il faut faire une demande préalable de visa sur Internet : tous les détails vous seront donnés à l'inscription.
- Pourboire facultatif à l'équipe locale
- Dépenses personnelles et souvenirs
- Conformément à la législation, L'Ami du Vent (une marque commercialisée et exploitée par Point-Afrique Voyages) est doté d'une assurance Responsabilité Civile Professionnelle. **Chaque participant doit également être titulaire d'une responsabilité civile individuelle.** Pour vous protéger en cas d'incident ou d'accident pouvant survenir au cours de votre séjour, il est **indispensable de posséder une garantie multirisque couvrant à minima les frais d'assistance et de rapatriement (et annulation si vous le souhaitez).**

Nous vous recommandons vivement de vous adresser à [Chapka Assurances Voyages](http://www.chapkadirect.fr) si vous souhaitez souscrire à une assurance annulation, maladie rapatriement ou multirisque : www.chapkadirect.fr

Nous vous invitons à vérifier que vous ne bénéficiez pas par ailleurs de ces garanties (soit via la Carte Bancaire utilisée pour le paiement des voyages, soit par vos assurances personnelles) mais **ATTENTION, les assurances proposées par les banques via les Cartes Bancaires ou par certaines compagnies d'assurance ne sont pas complètes** : par exemple, certaines vous prennent en charge à partir du moment où vous vous trouvez dans une ville ou un village, mais pas si vous êtes dans le désert ! **Il faut donc être extrêmement vigilant à tout ceci !**

Nous vous précisons qu'il vous appartient avant ou au cours de votre voyage de contacter personnellement la compagnie d'assurance qui garantit votre voyage pour déclencher l'assurance.

Remarque concernant les pourboires

Cette pratique, très peu répandue en France, est enracinée dans les traditions du monde arabe, c'est un mode de fonctionnement du pays. Elle doit se faire dans le cadre d'un échange : il s'agit de montrer votre satisfaction et de remercier pour le travail fourni.

Le pourboire n'est jamais un dû et jamais un salaire.

A titre **indicatif** : environ 30 € par semaine et par participant, à répartir entre les chameliers avec l'aide de votre accompagnatrice.

Vous pouvez aussi, si vous en avez l'élan, offrir quelques cadeaux (lampe frontale, opinel, vêtement...). Libre à vous !

Formalités administratives

Pour voyager en **Mauritanie**, il vous faut un **passport valide 6 mois après la date du retour.**

Impératif : le nom que vous notez sur le bulletin d'inscription **doit être celui inscrit sur le passeport qui sera présenté à l'aéroport.**

Veillez de plus à ce que votre passeport dispose de pages vierges pour le visa. Enfin, nous vous conseillons de toujours voyager avec sur vous une photocopie de votre passeport (la double page où figure votre photo) : cela vous sera utile en cas de perte ou de vol.

Un **visa vous sera délivré à l'arrivée à Atar** : il est gratuit depuis décembre 2023 (le sera-t-il encore en janvier 2026 ?). Il faut faire une demande préalable de visa sur Internet. Tous les détails vous seront donnés à l'inscription.

Formalités administratives spécifiques pour les enfants de nationalité française

L'enfant mineur doit obligatoirement posséder un passeport individuel (il ne peut plus être inscrit sur le passeport de ses parents).

La législation française indique que les mineurs voyageant avec leurs deux parents, ou un seul des deux, n'ont pas besoin d'être en possession d'une autorisation de sortie du territoire.

En revanche, ce document est obligatoire si cette condition d'accompagnement n'est pas remplie.

Dans ce cas, l'enfant devra présenter :

- son **passport valide 6 mois après la date du retour**
- le formulaire d'autorisation de sortie du territoire, signé par l'un des parents titulaires de l'autorité parentale (formulaire Cerfa n° 15646*01 disponible sur le site www.service-public.fr/simulateur/calcul/15646-01)
- une photocopie du titre d'identité du parent signataire.

Lorsqu'un mineur voyage avec l'un de ses parents dont il ne porte pas le nom, il est fortement conseillé :

- de prouver la filiation : service-public.fr/particuliers/vosdroits/N15660
- ou de présenter une autorisation de sortie du territoire (formulaire Cerfa n° 15646*01) dûment remplie et signée par l'autre parent avec photocopie de son titre d'identité.

L'Ami du Vent ne peut être tenu pour responsable en cas de refoulement à une frontière. Les informations mentionnées ci-dessus **ne sont qu'indicatives pour les ressortissants français** et peuvent être sujettes à modification sans préavis de la part des autorités concernées.

Vous devez impérativement être en règle avec les autorités locales pour vos formalités de police, de douane et de santé. **Pour vous informer : www.diplomatie.gouv.fr et www.sante.gouv.fr**

Il est ainsi prudent de vérifier les formalités à accomplir auprès du Consulat mauritanien de votre pays/région dans le mois qui précède votre départ.

Autres nationalités : se renseigner auprès de votre ministère des affaires étrangères.

Formalités sanitaires

Aucune vaccination n'est obligatoire pour voyager en Mauritanie et il est évidemment conseillé d'être à jour pour toutes les vaccinations classiques.

Décalage horaire

Quand la France est à l'heure d'hiver, s'il est 12h en France, il est 11h en Mauritanie.

Quand la France est à l'heure d'été, s'il est 12h en France, il est 10h en Mauritanie.

Météo

Désert ! Sitôt le mot prononcé, nos imaginaires nous murmurent "chaleur insupportable, nuits glaciales et venteuses...". Mais non : vous ne serez pas liquéfiés de chaleur (ni congelés sur place par une longue nuit d'hiver si vous êtes bien équipés). Pour autant, le climat du désert est sec et se caractérise par d'importantes amplitudes thermiques entre le jour et la nuit (au cours de laquelle il peut occasionnellement faire froid).

D'une manière générale, retenez que l'on peut cheminer dans le désert mauritanien de fin octobre à mi-mars et que les pluies y sont rarissimes.

En janvier, journées agréables et nuits froides. Le thermomètre avoisine les 20° le jour et environ 5° la nuit. Une bonne polaire, et vous voilà partis pour une belle veillée. La nuit, dans votre duvet bien chaud et votre drap polaire bien douillet... de quel froid parlez-vous ?!!

Il est important de savoir que l'absence d'humidité de l'air rend la chaleur beaucoup plus supportable que sous nos latitudes. Les journées sont généralement ensoleillées en Mauritanie, et le vent peut être présent (ce qui est sans surprise pour les amis du vent !) et peut faire chuter les températures de 5°.

Pour + d'infos météo : www.weather.com/fr ou www.meteoconsult.fr (regardez la météo à Atar et Chinguetti).

Langue officielle

Les Mauritaniens parlent l'hassanya (dérivé de l'arabe).

Religion

L'Islam sunnite est pratiqué par la quasi-totalité de la population.

La religion est présente en Mauritanie. Chinguetti, classée comme site du Patrimoine Culturel Mondial de l'Unesco depuis 1996, est considérée comme la 7ème ville sainte de l'Islam.

Monnaie et change

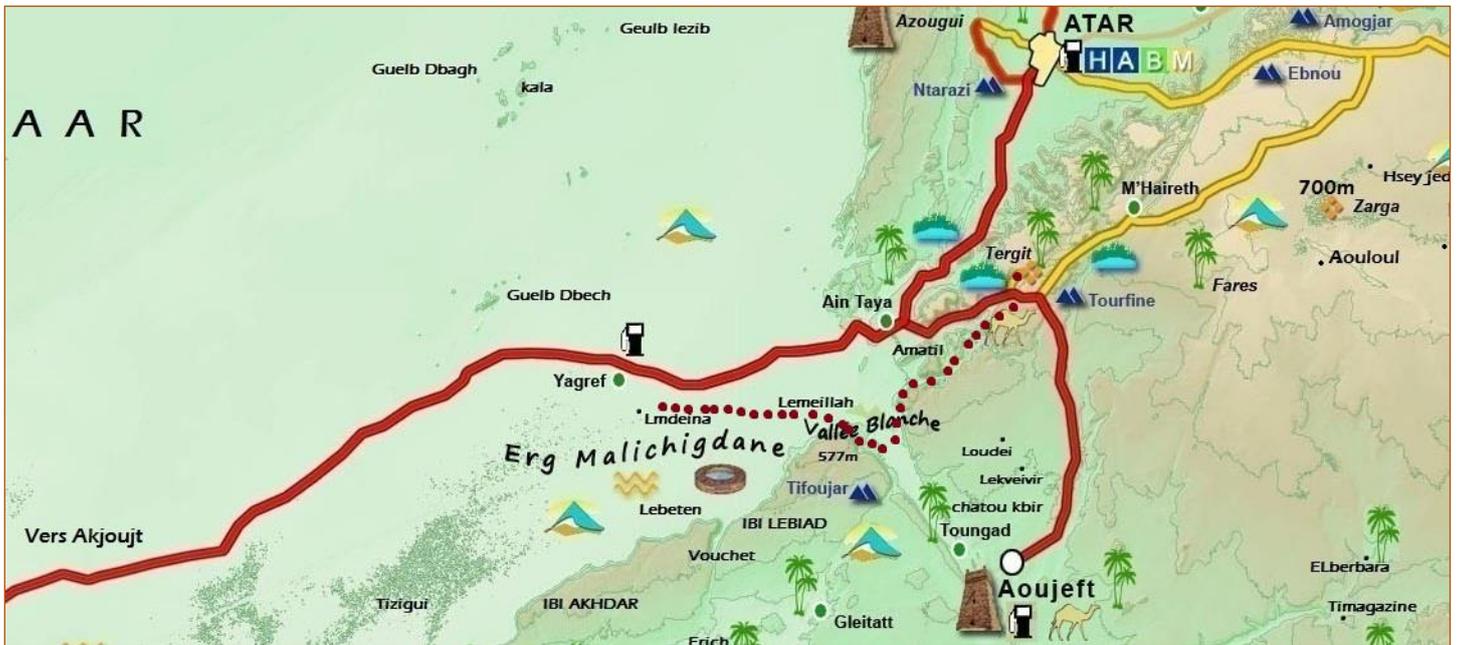
L'unité monétaire est le (nouveau) Ouguiya mauritanien.

1 € = 41,60 MRU ou 100 MRU = 2,40 € (cours février 2025).

Les cartes bancaires ne sont vraiment pas utiles en Mauritanie (pas de distributeurs automatiques). Il faut vous munir de billets (billets de 10 et/ou 20 €, plus faciles à changer). Nous vous conseillons de changer de l'argent à votre arrivée, à l'aéroport d'Atar.



Quelques repères



L'ami du vent
Par simple amour du vent et de la terre