

Randonnée chamelière dans le désert tunisien Yoga, Biodanza, Méditation, Danse de l'Être

avec **Esther Rouillon et Anne Zanardi**
du **jeudi 31 octobre au samedi 9 novembre 2024**

Esther est passionnée par la quête de soi, et stimulée par la guérison, la joie et la vitalité retrouvée. Elle s'est toujours intéressée à la guérison spirituelle, psychique et corporelle. Elle accompagne les personnes qui le souhaitent et anime des ateliers de Biodanza et Danse de l'Être.

Pour faire plus ample connaissance avec Esther : www.estherdominiquerouillon.fr



Ancienne enseignante d'Éducation Physique et sportive, Anne se consacre totalement à l'enseignement du yoga depuis bientôt 15 ans. Élève de Dadou Hugonnard à Bourgoin-Jallieu, elle a suivi la formation de "yoga Sadhana" à Louhans avec Alain Chevillat puis a continué à se former avec Lav Sharma, en Hatha yoga, Ayurveda, massage et yoga du son. Elle a également suivi des formations en Reiki avec Isabelle Donzallas-Redon. La relaxation, le travail de respiration lié aux postures, la prise de conscience du corps sont des temps forts de son enseignement.

Pour plus d'infos concernant les ateliers Yoga, Biodanza et Méditation, prenez contact avec Esther :

☎ 06.25.27.33.95 ✉ esther.dominique.rouillon@gmail.com

Prix hors vol :

1120 € pour les personnes abonnées à l'année aux cours avec Esther Rouillon ou Anne Zanardi

1250 € pour les non-abonnés

Billet d'avion à destination de Djerba à réserver par vos soins, en respectant les consignes de vol données ci-dessous.



Une randonnée dans le désert

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 la plupart du temps 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.

Le matin : marche en silence et méditation.

L'après-midi : repos, ateliers de danse, biodanza et yoga.

Niveau

Facile, environ 3 à 4 heures de marche par jour le matin.

Randonnée chamelière accessible à tout marcheur à condition d'être en bonne santé.

Au fil des jours...

Terre d'accueil sereine et généreuse, le Grand Sud tunisien dévoile aux flâneurs de vent, dans une douceur à la fois africaine et arabe, ses paysages captivants. Douz, l'oasis sentinelle qui s'assoupit aux heures les plus chaudes, est posée au bord du **désert du Grand Erg Oriental**, gigantesque océan de sable d'une émouvante beauté. Jusqu'au XVe siècle, le commerce caravanier y acheminait des produits précieux : myrrhe, encens, pierreries, or, étoffes, ivoire. Le grand battement pur de l'espace y compose un poème ardent que les sables roux murmurent en secret.

Jour 1

Rendez-vous à 8h à l'aéroport de Djerba. Vol sur Djerba (à réserver par vos soins).

AVIONS :

- ♥ Pour celles et ceux qui partent de **Lyon** : il faut réserver le **vol Transavia n° TO8556** (Lyon 06h00 - Djerba 08h20).
- ♥ Pour les autres : **il est impératif de réserver un vol vous permettant d'être au plus tard à 8h du matin à l'aéroport de Djerba le jeudi 31 octobre.**

Cap vers Douz au cœur de la région du Nefzaoua, terre de tradition nomade. 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. Déjeuner à Douz puis transfert en 4x4 pour rejoindre notre équipe chamelière au sud de Douz dans les dunes du Grand Erg Oriental.

1ère nuit en bivouac dans le désert.

Jours 2 à 8

Début de la randonnée et de notre initiation saharienne : lire les traces des animaux, écouter les signes, ramasser le bois pour le feu du soir, éplucher les légumes pour le couscous (uniquement pour les plus courageux !), engranger quelques rudiments d'arabe avec nos amis chameliers, apprendre les étoiles, la grande chamelle (la grande ourse !), les sept filles de la nuit...

Désert de lumière et de silence, terres insoupçonnées... Marche dans l'horizon mouvant des sables. Le Grand Erg Oriental déroule ses dunes à l'infini.

Peut-être un arrêt au puits où nos chameaux s'abreuveront. Doucement, au fil de nos pas, nous nous imprégnons davantage de la beauté et du silence dont l'immatérialité se métamorphose, dans ces territoires vierges, en une présence quasi-palpable. Terre d'aquarelle perlée d'or, d'où surgissent parfois la **colline de Tembain** ou les **monts jumeaux d'El Mida**, fières sentinelles gardiennes du désert et de ses mystères.

7 nuits en bivouac

Jour 9

Nous aimerions que ça ne finisse jamais... ne plus nous arrêter, prolonger ce périple de sable indéfiniment ! Nous quittons nos amis chameliers, le cœur nourri de joies simples et d'une paix inépuisable, retour sur Douz... derniers achats... dattes pulpeuses et gorgées de soleil, thé vert, épices colorées... puis transfert à Djerba.

Nuit en hôtel à Djerba en chambre double.

Jour 10

Journée de détente à Djerba. Déjeuner libre (non compris dans le prix), puis vol retour.

AVIONS :

- ♥ Pour celles et ceux qui reviennent à **Lyon** : il faut réserver le **vol Transavia n° TO8557** (Djerba 18h05 - Lyon 20h35).
- ♥ Pour les autres : **il est impératif de réserver un vol retour qui ne part pas avant 18h le samedi 9 novembre.**



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, évènement 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 avec votre accompagnatrice, 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 le midi ou plat chaud. Le soir, repas chaud et dessert. Pain de sable cuit dans les braises, un régal ! 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 hôtel à Djerba en chambre double, 8 nuits en bivouac (matelas fournis) à la belle étoile, le plus grandiose des palaces ! 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 !) et un petit sac à dos pour la journée. Le poids de vos bagages cabine et soute est fixé par la compagnie aérienne.

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'élance 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 tunisienne. **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

Pour la Tunisie, il vous faut réserver un billet d'avion à destination de Djerba.

L'Ami du Vent fait le choix de ne pas réserver pour vous les billets d'avion pour la Tunisie, car il faut être tout à fait honnête : les meilleurs tarifs sont ceux que vous trouverez sur internet !

Il est impératif d'être à l'aéroport de Djerba le jeudi 31 octobre au plus tard à 8h.

Et de ne pas repartir de Djerba avant 18h le samedi 9 novembre.

Pour celles et ceux qui voyagent de **Lyon** : vous pouvez réserver votre billet d'avion sur les sites www.transavia.fr ou www.gotogate.fr :

- ♥ Vol aller le 31 octobre : vol Transavia n° **TO8556** : Lyon 06h00 - Djerba 08h20
- ♥ Vol retour le 9 novembre : vol Transavia n° **TO8557** : Djerba 18h05 - Lyon 20h35

Pour les départs d'une autre ville : vous pouvez réserver votre billet d'avion sur les sites www.transavia.fr ou www.gotogate.fr sachant qu'il est impératif d'être à l'aéroport de Djerba le jeudi 31 octobre au plus tard à 8h et que pour le retour, il ne faut PAS repartir de Djerba avant 18h le samedi 9 novembre.

Groupe

Il est constitué d'un minimum de 4 participants.

Prix

1120 € pour les personnes abonnées à l'année aux cours avec Esther Rouillon ou Anne Zanardi
1250 € pour les non-abonnés

Sont compris dans le prix :

- Accueil à l'aéroport d'arrivée (sauf si certaines personnes choisissent d'arriver avant ou de repartir après le groupe)
- Tous les transferts en Tunisie
- Voyage et hébergement en pension complète, du déjeuner du Jour 1 au petit déjeuner du Jour 10.
- Accompagnement par Esther et Anne

Non compris dans le prix :

- **Vol à destination de Djerba : à réserver par chaque participant**
- **Repas de midi du jour 10**
- Boissons au restaurant (si restaurant il y a !), et à l'hôtel (comptez 2,5 € une bière, mais il n'y en a pas partout !, 1 € le coca, 1,5 € une grande bouteille d'eau)
- 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 conseillons de vous adresser à **Chapka Assurances Voyages 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).

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 les adultes (plus de 18 ans)

Pour voyager en **Tunisie**, il vous faut un **passport valide jusqu'à la date de votre 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.**

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.

Formalités sanitaires

Aucune vaccination n'est obligatoire pour voyager en Tunisie 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 : pas de décalage horaire.

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

Météo

Désert ! Sitôt le mot prononcé, remontent de notre inconscient des visions de Tintin mort de soif dans les sables ! 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 et il peut y faire froid (voire très froid !) la nuit. Les pluies, rarissimes, sont pourtant possibles en toutes saisons (éclairages sublimes dans les dunes !).

D'octobre à fin novembre et en mars/avril, les températures diurnes sont plaisantes (20/30°) et les températures nocturnes sont fraîches (7/10°) à douces (environ 15°).

De décembre à février, le thermomètre avoisine les 12/20° le jour et approche 0° la nuit, voire nettement moins parfois ! Un bon anorak (avec lequel vous voyagez puisque vous venez du cœur de l'hiver européen), un bonnet et des gants et vous voilà partis pour une veillée le soir autour du feu. 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.

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



Langue officielle

Les Tunisiens parlent l'arabe tunisien. La plupart parlent également français.

Religion

L'Islam est la religion officielle et majoritaire (99% des Tunisiens sont musulmans). Elle se base sur cinq principes sur lesquels tous les musulmans s'accordent : il n'y a qu'un seul Dieu et Mahomet est son prophète ; il faut prier Dieu cinq fois par jour entre le lever et le coucher du soleil ; chaque fidèle se doit d'entreprendre un pèlerinage à la Mecque au moins une fois dans sa vie ; il faut observer le Ramadan chaque année et faire l'aumône aux plus démunis.

En Tunisie, il y a une petite communauté chrétienne, et une toute petite communauté juive (installée pour un tiers à Tunis et deux tiers sur l'île de Djerba).

Monnaie et change

L'unité monétaire est le dinar tunisien (qui se divise en 1000 millimes). 1 € = 3,4 TND ou 10 TND = 3 € (cours juin 2024).

Il est interdit de faire sortir ou entrer des dinars tunisiens, le change ne peut donc se faire qu'en Tunisie. Les cartes bancaires sont très utiles pour retirer des dinars aux distributeurs automatiques à l'aéroport tunisien. Nous vous conseillons de changer/retirer de l'argent à votre arrivée, à l'aéroport tunisien. En quittant le pays, les dinars restant en billets peuvent être reconvertis, sur présentation des reçus de change.

Quelques repères

