

Tunisie - Séjour Sophrologie dans le Grand Erg Oriental

Difficulté Niveau 1	Durée 8 jours	Places 7 à 14
-------------------------------	-------------------------	-------------------------

Itinéraire susceptible de modification en fonction de circonstances climatiques ou autres. Les guides sont aptes à décider de toute mesure nécessaire pour le bon déroulement et le confort du voyage et la sécurité des voyageurs.

Présentation

J'ai expérimenté un bel endroit pour me ressourcer, le désert du Sahara !

Je vous propose, en tant que Sophrologue, de vous accompagner lors d'une semaine de randonnée dans cette immensité et de vous guider afin de vous reconnecter à l'essentiel, apaiser votre tumulte intérieur et vous retrouver.

C'est un séjour fort en émotions où, nous retrouverons les plaisirs simples de la marche en conscience, les partages au coin du feu, le rituel du thé, le bonheur du bivouac et les étoiles filantes !

Tous nos sens seront sollicités pour admirer ces paysages à couper le souffle, les différentes couleurs du sable et luminosités changeantes, saveurs orientales préparées par le chef cuisinier...

Sophrologue depuis 2010, j'exerce en groupe et en individuel de différentes manières la sophrologie à Strasbourg, à l'Université populaire, en cabinet, en entreprise, dans les établissements scolaires, en forêt et dans la montagne.

Les séances de sophrologie se feront en groupe, une le matin pour se préparer à une belle journée en conscience et une le soir avant le dîner, moment propice à ce retour sur soi-même, et éventuellement en marchant.

Pour ce séjour, nul besoin de compétences ou de forme physique particulière, c'est le cadre idéal pour lâcher prise et retrouver ainsi l'harmonie entre son corps et son esprit...

Fiche technique

Carte d'identité

Nom :

République de Tunisie

Capitale :

Tunis

Superficie :

163 610 km²

Population :

9,5 millions d'habitants

Régime politique :

République présidentielle depuis 1957

Formalités :

Le passeport doit être valable 6 mois après la date de retour pour les citoyens français. Pour des séjours au-delà de 3 mois, il faut être muni d'un passeport et demander sur place une autorisation de séjour provisoire au commissariat de la localité où vous vous trouvez. Consulat général de Tunisie : 17-19, rue de Lübeck, 75016 PARIS - Tél : 01 53 70 69 10.

Santé :

Aucun vaccin n'est obligatoire, cependant il est recommandé d'avoir ses rappels à jour.

INSTITUT PASTEUR : 03 20 87 79 80. Voyager n'est pas anodin. Nos organismes ne sont pas forcément adaptés aux conditions de vie d'autres latitudes. Pour réussir ces moments d'escapade, mieux vaut être informé, préparé. Ne pas hésiter à téléphoner à l'Institut.

Devises :

La monnaie est le dinar ; 1 euro = environ 1.91 dinars. Pour davantage d'information sur le change : www.oanda.com/convert/classic.

Décalage horaire :

En été, lorsqu'il est 12h00 à Paris il est 11h00 en Tunisie. En hiver, lorsqu'il est 12h00 à Paris, il est 12h00 en Tunisie. Pour davantage d'information: www.horlogeparlante.com.

Electricité :

220 Volts.

Religion :

Islam, religion officielle. On compte 98 % de musulmans, 1 % de juifs et 1 % de chrétiens.

Langue(s) et ethnie(s) :

La langue officielle est l'Arabe. La plupart des Tunisiens des grandes villes et des zones touristiques parlent (très bien) le français.

Climat :

Dans son ensemble, le climat est très sec. D'octobre à mars, la température en journée varie de 20 à 25° à partir du mois d'avril elle augmente. Les nuits sont fraîches en hiver: de 0 à -5°. Prévoir des vêtements chauds pour les soirées de décembre à février.

Malgré une régularité générale qui nous permet d'apprécier les bonnes ou mauvaises périodes pour la visite d'un pays, la météo reste un paramètre imprévisible, il convient donc de se préparer au mieux en cas de conditions climatiques exceptionnelles et difficiles.

Pour davantage d'information: fr.news.yahoo.com/meteo

Quand partir :

D'Octobre à Avril.

Géographie et paysage :

Le massif le plus élevé, le jebel Châambi, culmine à 1 544 m seulement. Il appartient à une chaîne dorsale qui coupe le pays au sud-ouest et au nord-est. La zone désertique couvre 15 % du pays. Les cultures représentent près de 30 % du territoire.

Le Nord, au climat méditerranéen, est bien arrosé, ce qui favorise les cultures. Les terres les plus fertiles se trouvent au sud du cap Bon. De là proviennent 80 % de la production d'agrumes et 60 % de la production de vins.

Les côtes regorgent de poissons. Dans la médecine arabe, le poisson est réputé pour ses vertus dans le système de la procréation.

À partir de Gafsa et de Gabès, le paysage change. Aux plaines couvertes d'oliviers, aux forêts de chênes verts et de chênes-lièges succède un paysage étrange, celui des chotts, ces vastes cuvettes couvertes de croûtes de sel. Images d'un monde lunaire. Encore plus au sud, c'est le domaine des dunes.

Respect des coutumes : Vous voyagez dans un pays musulman. Il faut donc avoir une tenue vestimentaire qui en tienne compte; les femmes en particulier doivent éviter les shorts et avoir les épaules couvertes. Pour la photographie, n'oubliez pas de demander une autorisation et de remercier les personnes.

Groupe

De 7 à 14 personnes

Bagages

Pour rendre les manutentions aisées, il vaut mieux prévoir un sac à dos classique ou un sac souple. Le bagage de soute ne doit pas excéder 23 kg. Pendant le vol, préférez le sac à dos pour les objets fragiles et pratiques (appareil photo, portable, livres de voyage...), la nouvelle réglementation interdit la présence de liquides.

Transport

Les vols internationaux sont assurés par des compagnies régulières. Les transferts terrestres en véhicule tout terrain à raison de 4 personnes par véhicule plus le chauffeur. Durant la randonnée, le transport des bagages est assuré par les chameaux de bât.

Niveau

Les randonnées sont de niveau facile, 5 à 6 heures de marche par jour et sont sans portage. Il faut prévoir un petit sac à dos pour les affaires personnelles. (crème, appareil photo, gourde..).

Accompagnement

Le circuit est encadré par un guide francophone soucieux de partager la connaissance de son pays, de maintenir la cohésion et la bonne humeur du groupe.

Hébergement

Durant le circuit, les nuits se font en bivouac sous tente (igloo 2 places); il faut prévoir un bon sac de couchage. Les matelas-mousse sont fournis pour chaque participant. La première et la dernière nuits s'effectuent en hôtel.

Gastronomie

La cuisine traditionnelle tunisienne est avant tout méditerranéenne. C'est une cuisine de soleil et de senteurs, basée sur la qualité des produits locaux. C'est aussi une cuisine très épicée sur laquelle règne l'harissa. Le poisson se consomme beaucoup le long des côtes, mais il semble que, globalement, la viande le surpasse en popularité.

Eau : Eau traitée dès que le parcours conduit dans des zones où l'on ne trouve plus d'eau encapsulée. L'eau ne manque pas mais nécessite auprès des chameliers et des chameaux beaucoup d'efforts pour aller la chercher : elle est suffisante pour boire et cuisiner, limitée pour la toilette. (Rappel : les boissons ne sont pas comprises dans le prix).

Protection des sites : Chaque participant est responsable de la propreté des lieux de passage. Il ne faut rien laisser traîner (boîtes de pellicules, piles, ...) car l'équilibre écologique de ces endroits est fragile et la permanence des flux touristiques accroît les risques de dégradation.

Assurance : Nous vous rappelons qu'en cas d'hospitalisation sur place ou de rapatriement, vous pouvez être couvert par une assurance personnelle. Si vous n'êtes pas couvert par cette dernière, Horizons Nomades vous propose une assurance globale qui couvre l'assistance rapatriement, l'annulation du voyage, l'interruption de séjour et les bagages. Son montant est variable en fonction du prix du voyage. Si vous disposez d'une assurance personnelle, vous pouvez souscrire une assurance « annulation » uniquement qui vous permettra d'être remboursé en cas d'annulation inattendue de votre voyage. Son montant est également variable en fonction du prix du circuit choisi. Merci de nous consulter pour plus de renseignements.

Pour vous inscrire : Il suffit de nous faire parvenir le bulletin d'inscription se trouvant en fin de brochure, dûment complété, accompagné d'un acompte de 30% du montant total, à l'agence de Strasbourg : Horizons Nomades, 4 rue des Pucelles, 67000 Strasbourg. Télécharger le bulletin d'inscription

Vêtements

- un chapeau ou une casquette
- une cape de pluie ou un K-way
- des pantalons légers en coton
- des pantacourts
- Sweat-shirts ou chemises manches longues
- T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche).
- des pullovers chauds pour le soir
- une veste polaire
- un pullover léger
- des sous-vêtements
- des chaussettes de marche, éviter le coton très longue à sécher

La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison du pays - un chapeau ou une casquette

Chaussures

- des bonnes chaussures de marche légères, aérées, avec une bonne adhérence sur les différents terrains.
- une paire de sandales ou paire de chaussures de détente pour le soir

Accessoires nécessaires

- une paire de lunettes de soleil
- un couteau de poche (à ranger dans le bagage de soute)
- 1 lampe frontale
- des ampoules et des piles de rechange
- un sac de couchage
- un briquet

Trousse de toilette

- nécessaire de toilette : préférez des produits biodégradables.
- un maillot et serviette de bain
- une crème solaire
- lait de toilette
- du papier toilette
- des serviettes humidifiées type lingettes
- baume pour les lèvres

Pharmacie : Une pharmacie de premier secours est fournie par HORIZONS NOMADES pendant le voyage. Cependant, prévoyez une petite pharmacie individuelle:

- compresses, pansements
- antiseptiques
- analgésique
- coton
- collyre
- pommade anti-inflammatoire
- poudre anti-parasitaire
- antidiarrhéiques
- analgésiques
- désinfectant cutané
- répulsif anti-moustiques (en zone tropicale)
- antibiotiques (selon avis du médecin)
- biafine

(ciseaux, épingles de sûreté en soute, pince à épiler en soute)

Photo/Vidéo : Il faut penser à s'approvisionner en batteries avant le départ et à prendre des sachets plastiques pour protéger le matériel. Si les hommes sont peu contrariants tant que l'on est respectueux, les femmes socotris n'apprécient guère d'être prises en photo ; il ne faut pas insister en cas de refus. Pour la photographie, n'oubliez pas de demander une autorisation et de remercier les personnes.

Guides

Tunisie, Le Petit Futé

Tunisie, Bibliothèque du Voyageur, Gallimard

Récits, ouvrages, littératures

Empreinte du désert, Claude Brunerie et Jean-David Laurence, Critères Editions

Tunisie, Guy Rachet, photographies de Suzanne Held, Partance monde, Hermé, Paris

La Légende de Carthage, Azédine Beschaouch, Gallimard, Paris, 1993

Tunis : histoire d'une ville, Paul Sebag, L'Harmattan, Paris, 2000

Guide de la culture berbère, Akli Haddadou, Paris-Méditerranée, Paris, 2000

Maupassant au Maghreb, Guy de Maupassant, Minerve, Paris, 1987

Le voyage en Tunisie de Cagnat et Saladin, René Cagnat, Henri Saladin, préface de François Baratte.

CTHS, Paris, 2005

Carte routière

- Carte Michelin Tunisie. 1/800 000, Paris

Guides

- Tunisie, Le Petit Futé

- Tunisie, Bibliothèque du Voyageur, Gallimard

Récits, ouvrages, littératures

- Empreinte du désert, Claude Brunerie et Jean-David Laurence, Critères Editions

- Tunisie, Guy Rachet, photographies de Suzanne Held, Partance monde, Hermé, Paris

- La Légende de Carthage, Azédine Beschaouch, Gallimard, Paris, 1993

- Tunis : histoire d'une ville, Paul Sebag, L'Harmattan, Paris, 2000

- Guide de la culture berbère, Akli Haddadou, Paris-Méditerranée, Paris, 2000

- Maupassant au Maghreb, Guy de Maupassant, Minerve, Paris, 1987

- Le voyage en Tunisie de Cagnat et Saladin, René Cagnat, Henri Saladin, préface de François

Baratte. CTHS, Paris, 2005

Carte routière

- Carte Michelin Tunisie. 1/800 000, Paris

Itinéraire

Jour 1 • Vol Paris - Tozeur

Accueil et installation à l'hôtel.

Jour 2 • Tozeur - Djebil

En véhicule tout terrain, route vers le lieu du rendez-vous avec les chameliers. Début de la randonnée. Bivouac.

Jour 3-6 • Randonnée chamelière

La caravane suit les pistes traditionnelles du grand erg qui immergent dans les lumières et les infinités du désert. Cette marche dans les dunes constitue une expérience inimitable passionnante. Bivouacs.

Jour 7 • Ksar Chilane - Tozeur

Tôt le matin, départ en véhicule tout terrain pour Tozeur. Nuit à l'hôtel.

Jour 8 • Vol Tozeur - Paris

En fonction de l'horaire, transfert à l'aéroport pour le vol retour.

Carte

