



MAURITANIE

AVANT DE PARTIR

FORMALITES

Passeport :

Passeport valable au moins 6 mois après la date de retour pour les citoyens français (pour les autres nationalités, se renseigner auprès du consulat ou de l'ambassade).

Visa :

L'obtention du visa d'entrée est obligatoire pour toutes personnes entrant pour la première fois en Mauritanie.

Sachez aussi que les visas sont délivrés par les autorités diplomatiques et consulaires mauritaniennes.

Ambassade de Mauritanie, à Paris

5, rue de Montevideo - 75116 Paris

Tél : 01.45.04.88.54

Fax : 01.40.72.82.96

Courriel : ambassade.mauritanie@wanadoo.fr

Vaccinations / précautions sanitaires :

Aucune vaccination n'est exigée.

Fièvre jaune - traitement antipaludéen recommandé uniquement pour le Tagant.

Nous vous recommandons également la vaccination contre l'hépatite A et B. Nous vous recommandons, pour tous nos voyages, de vous faire vacciner contre le tétanos et la typhoïde.

Centre Médical de l'Institut Pasteur - 211 rue de Vaugirard, 75015 Paris - Tél 01 40 61 38 00

<http://www.pasteur.fr/sante/>

LIAISONS AÉRIENNES

Tous nos programmes peuvent être achetés avec ou sans les vols. Sur simple demande, nous pouvons bien entendu réserver vos vols internationaux ou intérieurs au départ de Paris ou de province. Néanmoins, si vous souhaitez réserver par vos propres moyens, nous conseillons les compagnies aériennes suivantes : Air France, Tunis air ou royal air Maroc avec une entrées sur Nouakchott.

Nous pouvons vous proposer des départs de certaines villes de province, sous réserve de disponibilité au moment de la réservation. N'hésitez pas à nous interroger à ce sujet.

PRECAUTIONS

Le soleil : précautions indispensables

Dans le désert, il faut particulièrement se protéger du soleil. Les rayons ultra-violets arrivent sur terre un peu plus verticalement que sous nos latitudes, sous un ciel généralement sans couverture nuageuse et, en tout état de cause, la réverbération est très forte, même si la température est modérée. Donc, la peau brûle facilement. Pour vos enfants et pour vous-mêmes, prévoyez toujours des pantalons longs et des chemises à manches bien longues, qui couvrent les mains, pour les trajets à chameau ou en mule, et les marches, même s'il fait chaud. Il sera temps de retrouver le short et le tee-shirt au bivouac, dans l'après-midi. N'oubliez pas non plus le chapeau à large bord, pour bien couvrir la totalité du visage et les lunettes solaires. Durant l'enfance en effet, le cristallin est très transparent et la cornée peut rapidement subir de vraies brûlures. Enfin, prenez quand même de la crème solaire hydratante spéciale Enfants, indice de protection maximale, ainsi qu'un stick à lèvres. Appliquez de la Biafine, si malgré toutes ces précautions, la peau est agressée par le soleil. Glissez également dans vos bagages des mini-doses de sérum physiologique (pharmacies et grandes surfaces) pour dégager éventuellement les poussières et le sable des yeux et pour hydrater le nez, au moins les 2-3 premiers jours. A mettre deux ou trois fois par jour, en faisant couler gentiment quelques gouttes dans chaque narine !

VOTRE VALISE

LISTE D'ÉQUIPEMENT

Nous vous recommandons d'emmener les éléments suivants :

Vêtements :

- 2-3 pantalons de trekking confortables
- une veste coupe-vent ou / ou une veste polaire, un pull très chaud pour l'hiver, ainsi qu'un anorak (une doudoune n'est pas indispensable mais sera très appréciée de décembre à février) pour les soirées
- un chapeau et / ou un bonnet
- des gants
- quelques paires de chaussettes
- 1 ou 2 pulls/sweat shirts selon saison – des chemises manches longues plutôt que des T-shirt
- un maillot de bain selon les hôtels sélectionnés

Chaussures :

- pour le soir, une paire de sandales ou de tennis légères.
- Pour les circuits en randonnée une paire de chaussures de marche type chaussures de trekking légères ou bien « baskets ou jogging » avec une bonne tenue du pied, mais avant tout une paire de chaussures confortables et faites à vos pieds

Bagages et accessoires :

- Un sac de couchage (-5°C).
- un grand sac souple, plus pratique à ranger dans le coffre d'une 4X4 ou sur un chameau qu'une valise rigide
- un petit sac à dos pour le portage des affaires de la journée : gourde, appareil photos...
- une gourde d'un litre (isotherme appréciée)
- un couteau (type opinel), à mettre dans votre grand sac allant en soute dans l'avion
- une paire de lunettes de soleil et une paire de jumelles.

Pour les photographes :

Un sac étanche pour protéger votre matériel du sable est recommandé (les sacs plastiques pour la congélation des aliments sont une excellente protection).

Toilette et Pharmacie :

Il y a une trousse de secours d'urgence avec l'accompagnateur. Néanmoins, gardez, dans votre sac à main, vos médicaments habituels et ceux indispensables à ce type de voyage :

- collyre neutre ou mini-doses de sérum physiologique
- aspirine/doliprane
- antibiotique à large spectre, type Amoxicilline
- anti-diarrhéique type Tiorfan ou Diarsed + pansement intestinal Bedelix ou Smecta
- anti-moustique pour les circuits d'octobre/novembre et de mars/avril (5/5 Tropic, par exemple)
- rouleau d'Elastoplast + compresses de Tricostérol (pour les ampoules) ou «double peau»
- pastilles de Micropur, Aquatabs ou Hydroclonazone, pour la purification de l'eau si vous ne disposez pas d'eau en bouteilles capsulées.

Pour votre trousse de toilette, munissez-vous d'un nécessaire personnel comprenant :

- crème solaire hydratante et stick à lèvres
- papier hygiénique et allumettes/briquet pour sa destruction (dans la nature)
- nécessaire de toilette : prenez des produits biodégradables de préférence
- huile d'amandes douces (sècheresse du nez et de la peau)
- une serviette de toilette : il en existe qui sèche rapidement

DEROULEMENT DE VOTRE VOYAGE

ENCADREMENT

Pour les voyages guidés :

Un guide Maure francophone. Il connaît le milieu et les hommes et sait faire partager à tous sa passion pour son pays. Il est là pour assurer l'animation des journées et pour veiller à la bonne réalisation des prestations prévues au programme dans les meilleures conditions d'assistance et de sécurité possibles des participants.

LOGISTIQUE D'ASSISTANCE

Véhicule :

Les déplacements sur le terrain se font en véhicules tous terrains type Toyota Land Cruiser ou Nissan Patrol, par les pistes du désert mais dans des conditions de sécurité optimales. L'isolement peut toutefois être la cause de petits problèmes techniques et/ou de retards. Chauffeurs comme véhicules, dépendent d'une agence locale qui a fait la preuve, sur le terrain, de sa compétence et de son savoir-faire.

En méharée :

Chacun des participants ainsi que la structure d'encadrement dispose d'un chameau de selle, indépendamment des chameaux de bât qui portent nourriture et bagages. Chaque chameau de selle porte aussi quelques bagages. La selle maure est confortable et installée sur la bosse. Il y a un chamelier pour 3 à 4 chameaux, et aucun véhicule n'accompagne la méharée. Les étapes sont généralement coupées par une pause de midi. Mais suivant l'état des pâturages et de la météo, il est possible que la journée consiste en une seule étape de la matinée, plus longue entrecoupée de courtes pauses.

HÉBERGEMENT & REPAS

Bivouac : vous dormez à la belle étoile, c'est le luxe du désert, ou bien sous la tente « khaïma », tente collective. En hiver un très bon sac de couchage est indispensable. Ceux qui le désirent peuvent aussi apporter en hiver une petite tente légère.

La toilette : étant donné la nature du terrain et l'isolement nous limitons la consommation d'eau pour la toilette (mais absolument pas pour la boisson). A cet effet, vous utiliserez plutôt de petites lingettes imprégnées. Cependant, dans la mesure du possible, des détours à des points d'eau permettent des «décrassages» réguliers.

Cuisine mauritanienne au menu ! Sans vous dévoiler ce que vous préparera votre cuisinière, sachez que notre souci est de vous proposer une nourriture qui soit la plus variée et la plus savoureuse possible. Des produits frais de saison (légumes, fruits) ainsi que de la viande et des féculents seront la base de vos repas qu'un complément de fromage viendra équilibrer.

Petit-déjeuner : pain, confiture, lait, thé, café, chocolat.

Déjeuner : salades à base de produits frais et de conserves en fonction de la saison et des possibilités de ravitaillement, fromage, dessert, thé, café.

Dîner : soupe, plat chaud, dessert, thé, café.

L'eau utilisée durant le voyage est en général pure et potable, provenant de puits. Il y a très peu de risque quant à sa consommation. Toutefois il est recommandé d'emporter des pastilles pour la purifier, type Micropur dans le cas où les puits ne seraient pas en état. Cette eau est destinée à la préparation des repas et à votre boisson, sans aucune restriction quant à sa consommation.

VOTRE QUOTIDIEN

Comportement :

En Mauritanie comme partout, le respect de quelques règles particulières de savoir-vivre s'applique :

- Ne photographiez jamais une personne sans lui avoir demandé son autorisation
- Ne photographiez pas les campements ou les villages sans autorisation de leurs habitants ou celle de votre guide

BON A SAVOIR

Monnaie :

Vos besoins sont minimes, nous vous conseillons d'acheter un chèque en coton de 3 mètres. Très utile, il vous protégera des vents de sable (6-8 €). Nous vous recommandons de ne pas changer plus de 40 à 50 €, l'Ouguiya n'étant pas exportable. Il est plus intéressant de changer hors de l'aéroport. L'utilisation de la CB n'est pas possible.

Climat :

Le désert mauritanien est un pays frais en hiver et chaud seulement en été. Nous avons volontairement exclu de notre programmation les périodes de mai à septembre qui sont extrêmement chaudes. Les températures augmentent dès le mois de mars pour atteindre leur maximum en mai et restent torrides jusqu'en septembre. Elles sont toujours plus élevées à l'intérieur du pays que sur la côte qui bénéficie des vents marins. Les pluies, presque inexistantes dans le nord tombent entre juillet et septembre en densité plus importante au fur et à mesure que l'on s'approche du fleuve Sénégal. Une amplitude extrême est une autre caractéristique de ce climat. Car si les nuits sont parfois fraîches, l'arrivée du soleil dans le petit matin apporte aussitôt une remontée rapide des températures. On peut se baigner toute l'année. La température de la mer varie de 18 à 25°.

Moyenne des températures (minimum/maximum)

Ces chiffres sont des moyennes, les maxima absolus sont plus importants.

Mois	Moudjeria (340m)	Atar (500m)
janvier	29/13	26/13
février	30/14	29/15
mars	33/16	33/19
avril	33/18	36/22
mai	39/20	38/25
juin	42/28	40/26
juillet	38/26	35/22
août	35/24	31/21
septembre	36/24	33/21
octobre	35/22	33/21
novembre	33/18	31/19
décembre	29/14	27/14

Et pour plus d'informations concernant les températures au jour le jour des différents pays et régions, nous vous invitons à consulter la Météo des Voyages « Meteo Consult » aux coordonnées suivantes :
tél 08 36 70 12 34 – Internet : www.meteoconsult.fr

Pourboires :

Les pourboires sont une réelle institution en Mauritanie. D'autre part, il est de tradition de constituer une petite cagnotte pour remercier les équipes locales : les chauffeurs, chameliers et cuisinier, le guide

qui vous encadrent pendant le séjour : libre à vous d'y participer ou non ! Et souvenez-vous qu'un pourboire est toujours une marque de satisfaction...

Cadeaux :

Ne négociez pas de photos contre un bonbon ou un stylo ! L'habitude de quémander, chez de très jeunes enfants, provoque déjà de nombreuses plaintes au retour des circuits. N'encouragez pas cette pratique ! Si vous avez apporté des vêtements, cahiers, stylos ou médicaments, distribuez-les dans les écoles ou dans les dispensaires par l'intermédiaire de votre guide accompagnateur.

Protection des sites :

L'équilibre écologique des régions que vous allez traverser est très fragile. Le passage de touristes, même en groupes restreints, le perturbe obligatoirement. Chacun est responsable de la propreté et de l'état des lieux qu'il traverse. La lutte contre la pollution doit être l'affaire de tous. Même si vous constatez que certains sites sont déjà pollués, vous devez ramasser tous vos papiers, mouchoirs en papier, boîtes, etc...

De façon générale nous vous demandons de respecter des règles simples :

- Utiliser l'eau avec parcimonie.
- Ne jamais souiller l'eau des puits et des sources.
- Ramener en France les déchets toxiques (piles, aérosols, batteries, tubes de crème...).
- Gérer votre poubelle personnelle en conservant dans un sac plastique : lingettes, papier, mégots, que nous ferons sécher et brûler.

BIBLIOGRAPHIE

- *La Mauritanie*, Ch Daure-Serfaty, L'Harmattan
- Guide Bleu du Sahara
- Le Sahara, Que sais-je ? N° 766
- La Mauritanie, Que sais-je ?
- *Désert*, Le Clézio, Folio
- *Terre des hommes*, St Exupéry, Folio
- Désert, Hors série N° 5, revue « Autrement »
- *Méharées*, Th. Monod, Actes Sud
- *Tagant*, O du Puigauveau, Phébus
- *La Mauritanie*, C. Belvaude, Kartala
- *Les Reguibats*, F. Beslay, L'Harmattan