




Les oasis de l'Adrar ^(AA671)

Mauritanie - Afrique

8 jours (dont 6 jours : Trekking désert)

Prix à partir de 1345.00 EUR p.p.

Niveau	
Type	Accompagné
Age minimum	18 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Auberge Tente
Groupe	de 4 à 15 personnes
Repas	Pension complète en trek et log pet dej
Encadrement	Guide local francophone
Vol	Paris



Les points forts de ce voyage

- En huit jours, LE voyage idéal au coeur du Sahara : dépaysement intense garanti !
- Un concentré de tous les aspects du désert : reg, erg, montagnes, oasis, vie nomade.
- La visite de Terjit et Chinguetti (Unesco).



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
 25, Bohey - L-9647 DONCOLS
 Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Votre voyage

L'itinéraire permet, en huit jours, de découvrir les dunes de l'erg Ouarane, les regs, les oasis et montagnes de l'Adrar, sans oublier la célèbre cité engloutie de Chinguetti et les sources chaudes de Terjit.

Après un vol pour Atar et un court transfert en véhicule, vous êtes rapidement plongé au cœur du désert mauritanien. Cela permet, en un voyage concentré, de découvrir une grande diversité de paysages sahariens : dunes de l'erg Ouarane, reg, oasis et montagnes de l'Adrar, sans oublier les traditions nomades des Maures et les sources chaudes relaxantes de Terjit. Le périple ne saurait être complet sans un passage par la "Sorbonne du désert", la célèbre cité engloutie de Chinguetti qui abrite des bibliothèques d'une richesse inestimable.

J 1/ Atar - Chinguetti

Vol pour Atar. Accueil et transfert par la passe de Ould Ebnou qui domine le célèbre fort Saganne ; visite du fort et des peintures rupestres d'Agrou. Arrivée à Chinguetti, visite des bibliothèques anciennes classées à l'Unesco.

- Transfert : 1 h 30 à 2 h en 4X4.
- Hébergement : auberge.
- Repas : soir.

J 2/ Chinguetti - oasis de Lagueila - dunes de Mghalig

Départ de Chinguetti, rencontre avec l'équipe chamelière et chargement des bagages. Puis c'est le départ... La caravane traverse les premières dunes jusqu'à l'oasis de Lagueila, perdue au milieu des sables. Ce sera notre refuge pour le pique-nique de midi. Puis poursuite à travers les dépressions et les dunes de sables blanc et rose de Mghalig afin d'atteindre notre premier bivouac sous les étoiles.

- Temps de marche : 5 h environ.
- M = D : 200 m. 16 à 17 km.
- Hébergement : tente.
- Repas : matin, midi, soir.

J 3/ Dépressions de Mghalig - Dakhliite Ould Mohamed Lemine

Après le petit-déjeuner et le fameux thé du désert, départ pour une marche de 3 heures qui permet de traverser deux dépressions dunaires. Pique-nique et repos bien mérités sous les acacias. Après les douces ondulations des dunes, la marche de l'après-midi se déroule dans une zone de reg. À l'approche du bivouac, non loin de Dakhliite Ould Mohamed Lemine, on entrevoit la montagne de Zarga, la célèbre "montagne bicolore" de l'Adrar.

- Temps de marche : 5 à 6 h environ.
- M = D : 100 m. 17 km.
- Hébergement : tente.
- Repas : matin, midi, soir.

J 4/ Montagne de Zarga - rocher de Dkhali-Lemeizin

Les premiers pas de la matinée permettent de sortir du reg et de démarrer l'ascension de la montagne de Zarga. Randonnée entre le noir des roches et le jaune-rouge du sable. Quand le ludique se mêle au contemplatif, quel bonheur... La caravane de chameaux se faufile l'après-midi entre dunes et canyons pour rejoindre le bivouac de Dkhali-Lemeizin situé au pied d'un autre massif rocheux.

- Temps de marche : 5 h environ.
- M = D : 120 m. 13 à 14 km.
- Hébergement : tente.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Repas : matin, midi, soir.

J 5/ Dkhali-Lemeizin - oasis de Farès

Ascension de la montagne de Dkhali-lemeizin. Le désert reprend ses droits sur le plateau qui mène à l'oasis de Farès, où le nombre d'habitations laisse imaginer l'intense activité qui doit régner lors de la *guetna* (récolte des dattes) ! L'après-midi permet de continuer l'exploration du canyon avant d'atteindre notre bivouac au c¹/₂ur des dunes ou à l'intérieur du canyon selon les possibilités de pâturage pour les chameaux.

- Temps de marche : 5 h environ.
- M = D : 120 m. 13 à 14 km.
- Hébergement : tente.
- Repas : matin, midi, soir.

J 6/ oasis de Farès et de M'Hairethz - Tivoujar - vallée blanche

Marche sur un plateau, puis plongeon dans un océan de palmiers. Le cheminement le long d'un oued conduit ensuite à l'oasis de M'Hairethz, puis arrivée à Tewdis dans l'oued d'Ichif. Les rochers ocre se font de plus en plus nombreux. On quitte le plateau en rejoignant la "vallée blanche" et la passe de Tivoujar ; des villages et des canyons ponctuent le paysage. Depuis le col de Tourvine, superbe panorama sur les plateaux tabulaires et les passes profondes typiques de l'Adrar. Un régal de contrastes à l'heure du soleil couchant...

- Temps de marche : 5 h environ.
- M = D : 100 m. 12 à 13 km.
- Hébergement : tente.
- Repas : matin, midi, soir.

J 7/ Terjit - Atar

Marche vers la dernière oasis en plongeant sur Terjit. Douche ou baignade dans ses sources d'eau chaude : un plaisir incomparable au sein de l'un des plus grands déserts du monde. Dernier camp dans le désert à Terjit ou Atar selon les horaires d'avion.

- Temps de marche : 3 à 4 h environ.
- M = D : 100 m. 8 km.
- Hébergement : tente.
- Repas : matin, midi, soir.

J 8/ Atar - France

Transfert à l'aéroport et vol retour pour la France.

NB : les temps de marche sont donnés à titre indicatif.
M : dénivelée ascendante. M : dénivelée descendante.

Mohamed Boubacar, homme de terrain et guide, a créé notre agence en Mauritanie. Il est assisté de guides originaires d'Atar et Chinguetti, qui nous accompagnent depuis plusieurs années. Leur souci de la qualité, leur implication auprès des populations locales et notre programme de formation et d'échanges en font une équipe particulièrement soudée et compétente.

Les déplacements

- Minibus pour les trajets entre Terjit et Atar.
- Véhicules 4X4 pour les transferts dans le désert.

L'hébergement

- Dans le désert : campement, tentes trois places pour deux personnes, tente-mess (*khaïmas*), matelas épais. Grâce à un climat hivernal plus doux que dans le reste du Sahara central, la Mauritanie est la destination idéale



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

pour s'essayer aux nuits à la belle étoile.

- À Chinguetti : auberge ou camping saharien aménagé (paillotes, *khaïmas*, douches et sanitaires).

Les repas

- Le matin : petit déjeuner copieux.

- Le midi : pique-nique froid, en général autour d'une grande salade variée, pain, fruits, thé.

- Le soir : repas chaud, soupe, plat principal, dessert, infusions et thé.

Cuisine : nos cuisiniers sont passés maîtres dans l'art de préparer de délicieux repas en plein désert ; vous aurez le plaisir de goûter aux spécialités locales : *kesra* (galette cuite dans le sable accompagnée de sauce), couscous, méchoui, dattes...

Boissons : par précaution, il est préférable de traiter l'eau de sa gourde avec des pastilles d'Hydrochlonezone ou de Micropur. Pour les autres boissons, comme le thé ou le café, l'eau est bouillie par le cuisinier. Boisson traditionnelle, le thé vert est servi tout au long de la journée, lors des différentes haltes.

Le transport des bagages

Chaque participant se déplace à pied avec un sac à dos léger portant uniquement les affaires personnelles nécessaires à la (demi-) journée (gourde, appareil photo, vêtements de protection, etc.). Le reste des bagages, disponible le soir à l'hôtel ou au campement, est transporté par les 4X4 ou les animaux de bât.

Les valises (qu'elles soient souples ou rigides) sont à proscrire ; leur préférer un sac de voyage souple, qui ne blessera pas l'animal de bât et sera plus facile à ranger sur la galerie ou dans le coffre d'un véhicule.

Les devises

- La devise est l'ouguiya mauritanien (MRO).

- Taux de change (cours indicatif) : 1 € = 418 MRO.

- Nous vous conseillons d'emporter des euros en espèces (pas de distributeur de billets).

- Le change s'effectue à l'arrivée à l'aéroport. 70 € pour un voyage d'une semaine suffisent largement à couvrir les frais de boissons, de pourboires, cartes postales, timbres... (Prévoir 100 € pour un voyage de deux semaines).

Accès

Les vols

- Vol Paris-Atar affrété (Le Point Afrique).

Dates et prix

■ Promotion ■ Départs complet ■ Départ assuré					
Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Mauritanie	Les oasis de l'Adrar	17/10/2026	24/10/2026	8 jours	1895.00 EUR
Mauritanie	Les oasis de l'Adrar	24/10/2026	31/10/2026	8 jours	1895.00 EUR
Mauritanie	Les oasis de l'Adrar	31/10/2026	07/11/2026	8 jours	1675.00 EUR
Mauritanie	Les oasis de l'Adrar	07/11/2026	14/11/2026	8 jours	1675.00 EUR
Mauritanie	Les oasis de l'Adrar	14/11/2026	21/11/2026	8 jours	1675.00 EUR
Mauritanie	Les oasis de l'Adrar	21/11/2026	28/11/2026	8 jours	1665.00 EUR
Mauritanie	Les oasis de l'Adrar	28/11/2026	05/12/2026	8 jours	1665.00 EUR
Mauritanie	Les oasis de l'Adrar	05/12/2026	12/12/2026	8 jours	1665.00 EUR
Mauritanie	Les oasis de l'Adrar	11/12/2026	18/12/2026	8 jours	1615.00 EUR
Mauritanie	Les oasis de l'Adrar	19/12/2026	26/12/2026	8 jours	1645.00 EUR
Mauritanie	Les oasis de l'Adrar	26/12/2026	02/01/2027	8 jours	1645.00 EUR

Info pays



Mauritanie

Authentique trait d'union entre Maghreb et Afrique noire, la Mauritanie est l'une des dernières terres où vous pourrez connaître cette sensation d'être au bout du monde, aux portes du désert, dès votre arrivée. Recouverte aux deux tiers par le Sahara occidental, elle offre au randonneur ses paysages démesurés : champs de dunes orangées, déserts de pierre et plateaux de grès s'enchevêtrent pour créer des décors somptueux. Au centre du pays, se dressent les plateaux gréseux de l'Adrar et du Tagant, figures emblématiques de la Mauritanie. C'est ici que bat le cœur du pays maure. Çà et là surgissent de miraculeuses palmeraies, où se perpétue un mode de vie ancestral fondé sur les échanges entre nomades et sédentaires. De cette tradition des grandes caravanes, il reste ces mythiques cités aujourd'hui ensablées, dont la seule évocation est une invitation au voyage : Chinguetti et Quadane.

Formalités administratives

Mauritanie

Formalités consulaires valables pour les vols sur Atar, pris avec Trek Aventure(*), quelle que soit votre nationalité

- Un passeport valide six mois après la date de retour prévue.
- Un visa touristique

Le visa à votre arrivée à l'aéroport de Atar, sur présentation de votre passeport valide six mois après la date de retour prévue (nous consulter pour le coût du visa)

Conseil(s) santé

Mauritanie

Nous vous recommandons d'être à jour pour toutes les vaccinations classiques : diphtérie - tétanos - poliomyélite, fièvre typhoïde. Pas de vaccinations obligatoires hormis les cas suivants : le vaccin contre la fièvre jaune est obligatoire seulement si vous arrivez d'une zone infectée, ou si vous séjournez dans le sud du pays (ce n'est pas le cas pour nos voyages).

Pour les enfants, les vaccinations du calendrier vaccinal en usage en Europe.

Paludisme

Un traitement antipaludéen est conseillé si vous désirez vous rendre, avant ou après votre circuit, dans les régions proches du fleuve Sénégal, ou bien à Nouakchott pendant la saison chaude (été).

Dentiste et médecin

Nous vous recommandons d'effectuer une visite de contrôle avant votre départ

Infos pratiques

Votre budget

NOTE IMPORTANTE : Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol (si applicable) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport (Bruxelles, Luxembourg, Genève, ...) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.

Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).

De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.

Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

Le prix comprend

- Le vol Paris-Atar aller-retour en classe économique.
- Les taxes d'aéroport au départ d'Europe.
- Les transferts terrestres décrits dans le programme en véhicules réservés au groupe (minibus ou 4X4 selon le parcours).
- L'hébergement décrit, en tente double ou auberge.
- La pension complète pendant le circuit.
- Les entrées dans les sites prévus au programme.
- L'encadrement par un guide-accompagnateur mauritanien francophone.
- L'assistance d'une équipe locale (chauffeurs, cuisinier, chameliers et leurs animaux de bât).
- Le matériel de camping : tente-mess (khaïma), tentes de couchage, matelas mousse épais) , et de cuisine.

Le prix ne comprend pas

- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique "Le prix comprend".

Autres dépenses sur place

- Les visites et transferts non prévus au programme.
 - Les boissons.
 - Les pourboires. Ils font partie de la culture du pays. Il est de tradition de constituer une cagnotte remise à la fin du voyage aux membres de l'équipe. Ce geste de remerciement, variable selon l'itinéraire et la durée, et auquel chacun participe selon sa satisfaction, est toujours apprécié.
- Montant recommandé : 15 à 20 euros par participant et par semaine. Cette somme prenant en compte le niveau de vie afin de ne pas déstabiliser les équilibres économiques.

Vous préparer à partir

Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme une fois par semaine en marchant (15 km environ) si possible sur un parcours avec dénivelée (250 m/h) ou en pratiquant une activité sportive (1 h à 1h30).

Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

voyage. Elle contiendra en principal :

- Un antalgique.
 - Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
 - Un antibiotique à large spectre.
 - Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
 - Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
 - Un antiseptique.
 - De la crème solaire et de la Biafine.
 - Vos médicaments personnels.
- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.
 - Pastilles pour purifier l'eau (Micropur ou Hydrochlorazone)
 - Un stick pour les lèvres haute protection

Equipement de base

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :

* un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion

* un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclair latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et baché un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

> Vêtements de la tête aux pieds

- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich (désert)
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison)
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts
- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique (suivant la saison)
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure (voir rubrique ci dessous)
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Adventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo

> Matériel indispensable

- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- Appareil photo.
- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.

> Pochette antiviol et documents

- Passeport (ou carte d'identité).
- Visa selon le pays.
- Carnet de vaccinations et indications médicales.
- Devises, carte de crédit.
- Contrat d'assistance et d'assurance
- Papiers personnels.

A ne pas oublier dans vos valises

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.
- Pastilles pour purifier l'eau (Micropur ou Hydrochlorazone)
- Un stick pour les lèvres haute protection

A ne pas oublier dans vos valises

- Spécial désert : un chargeur solaire de batterie, une deuxième gourde pour laisser le temps aux pastilles de purification de l'eau d'agir sans se priver de boire, une taie d'oreiller que l'on remplit avec sa veste polaire
- Des sandalettes légères (type tongs à scratch avec un bon maintien du pied).
- Des chaussures de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- Un drap-sac en coton ou en soie (les couvertures sont fournies par l'hébergeur)
- Un duvet type sarcophage avec température de confort comprises de - 15° à - 5 ° suivant la saison
- Un duvet type sarcophage avec température de confort comprises de - 5° à + 5 ° suivant la saison

Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la zen attitude : patience et tolérance.
4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.