



"TRACES"

Votre premier compagnon de voyage

Pour nos treks, nous éditons une petite plaquette, fruit de notre expérience à travers les dunes. Puisse ce petit guide répondre à vos questions les plus secrètes.

L'objectif est de vous libérer de toutes les inquiétudes et contraintes matérielles pour que vous puissiez goûter au mieux cette aventure intérieure ...

Je suis à la 23^e édition, en vue de notre prochain trek vers le Maroc en compagnie de mon ami Alexis,

Merci à mon fidèle ami Marc, pour la première rédaction de ce Traces en 2002 et sa supervision.

Pour les « habituer » de cette plaquette, cette version « 21 Maroc », est une première, elle s'étoffera.

Puissent ces quelques pages vous permettre plus de légèreté en vue de ces moments uniques...

Et comme chaque jour peut-être une découverte, ma chère et tendre à mis un magnet sur le frigo.

Je ne peux m'empêcher de vous le partager

J'ai toujours aimé le désert.

On s'assoit sur une dune de sable.

On ne voit rien.

On n'entend rien.

Et cependant quelque chose rayonne en silence.

Antoine de Saint Exupéry (Le petit prince)

Liège le 17 octobre 2019 - V23

Jean Marc Comhaire

Responsable de la logistique

Table de matière

010	Traces	01
020	L'itinéraire en bref	03
030	L'équipement personnel indispensable – Liste pratique	06
040	L'équipement personnel, commentaires	07
050	Avant de partir	13
060	En arrivant à l'aéroport	14
070	La journée	15
080	Questions d'argent	16
090	Les appareils électroniques	17
100	Les insectes et les reptiles	17
110	La marche	18
120	Le couchage	19
130	La nourriture	20
140	L'eau et l'alimentation locale	21
150	Les déchets	21
160	L'ordre	22
170	Jardin secret	22
180	Eclairage	22
190	Toilette	23
200	Vaccin - Santé	23
210	Pharmacie	24
220	Le soleil et la température	25
230	Assurances	25
240	Prise en charge	26
250	Urgences et sécurité	26
260	Photos – Liste des participants	27
270	Et pour les questions sans réponse ici ?	28
280	Le désert	28
290	Le Sahara	28
300	« Marchandage »	29
310	Méditation	30
320	Remerciements	31

020 - L'itinéraire en bref

« 15 jours, de samedi à samedi »

Le 1^{er} samedi – Arrivée à Marrakech.

Vu la diversité des lieux d'origine, nous avons opté pour des retrouvailles à l'hôtel.

Le transfert vers l'hôtel se fait en Taxi.

Notre premier rendez-vous :

**Hôtel Moroccan House 3 rue Loubnane Guéliz
40000-Marrakech T 212 524 420 305**

<http://www.moroccanhousehotels.com/hotel-marrakech/hebergement.html>

Le samedi, c'est « farniente » pour chacun, profitez-en pour découvrir ... Aucune activité pour le groupe. Tous les participants veilleront à être sur place le samedi au plus tard. Possibilité d'avancer votre arrivée, pour se faire me contacter si vous souhaitez déjà loger à cet hotel...

Vers 19h00, nous prenons un repas dans le restaurant de l'hôtel.

C'est le premier repas, inclus dans le coût du voyage.



Le 1^{er} dimanche – En route

Nous quitterons l'hôtel aux alentours de 7h00, direction le désert.

Une journée de voyage, dans laquelle nous dégusterons de magnifiques paysages marocains, les montagnes de l'Atlas, le col du Tichka, Ouarzazate et la vallée du Draa.



Au cours du trajet, long de 450km, nous ferons régulièrement des haltes pour admirer mieux le paysage, prendre de jolies photos.

Vers midi, nous serons à Ouarzazate, à l'hôtel « Les Jardins de Ouarzazate » pour le repas ... dans les jardins. Faisons-en sorte que l'arrêt ne dure pas plus d'une heure.

Petites informations très pratiques :

Au retour nous logerons à cet hôtel, dans lequel nous aurons de l'espace, une vraie et belle piscine et un magnifique jardin.

Questions des derniers apartés.

Nous aurons donc la possibilité d'y laisser des vêtements que nous retrouverons sans sable à notre retour.



Nous poursuivons notre route en longeant le Draa jusqu'à M'Hamid, en passant notamment par Zagora, pour arriver à M Hamid où nous logerons à l'hôtel Kasbah Sahara services, et où le 1^{er} atelier aura lieu, question de faire connaissance.

Non ne cherchez pas l'eau, elle est restée dans un énorme barrage à Ouarzazate. Ils ouvrent les vannes quelques jours par an pour alimenter la vallée. Le droit à l'eau y est très réglementé.

L'occasion de refaire les nombreux ponts emportés par les crues, eh oui.

La Draa poursuit sa route à travers l'erg Chegaga.

Un voyage quelque peu touristique, dont la durée sera allégée par la beauté des paysages.



Le 1^o lundi c'est le grand départ pour la rencontre avec le désert

Nous rejoignons notre campement à la dune hurlante dans l'Erg Chegaga

Notre campement se trouve à environ deux heures de 4*4 D Hamid.

Nous avons opté pour une arrivée dans la lumière du matin, pour mieux apprécier le paysage .

Une arrivée de nuit, pour un premier contact avec le désert est souvent plutôt un cauchemar ...

Pour savourer au mieux le désert, prendre du temps pour soi, vivre à son rythme, nous avons opté cette année pour un campement fixe mais nous marcherons 5 demi-journées en boucle.

Par groupe de deux journées consécutives, nous aurons une demi-journée de marche, deux demi-journées d'ateliers animés par Alexis et Marco ensuite une demi-journée « libre ».

Cette demi-journée sera un temps pour soi, un temps pour rencontrer d'autres autrement, un temps pour profiter des lieux...

Pendant la marche, chacun se déplace à son rythme, selon ses envies.

Un chamelier s'assurera d'être toujours le dernier de la caravane pour ne perdre personne.

Régulièrement la caravane s'arrête pour que les derniers puissent rejoindre la tête de caravane, souffler un peu et repartir.



Le 2^o vendredi ;

Nous faisons nos adieux aux chameliers.

Départ vers 9h00 direction OUARZAZATTE et l'**hôtel des Jardins** que nous rejoindrons dans l'après-midi. Un moment pour se baigner, faire quelques emplettes, voir faire un saut aux studios de cinémas. Mais c'est surtout les retrouvailles avec la douche et des vêtements sans sable.

Le 3^o samedi.

Départ vers l'aéroport de Marrakech de bonne heure pour arriver à celui-ci début d'après-midi. Ne pas réserver un vol de retour avant 17h30.



030 - L'équipement personnel indispensable - Liste pratique

1 sac de couchage chaud	1 paire de lunettes contre le vent de sable
1 couverture de survie	1 paire de lunettes solaires
1 vêtement de nuit chaud	Produits solaires
1 laine polaire chaud	1 coussin pour s'asseoir
1 veste coupe-vent imperméable	De quoi écrire.
1 chèche, chapeau	1 récipient pour l'eau de + ou – 1 litre
Sous-vêtements légers	Fruits secs ou similaire pour les "en-cas"
Chaussettes	Complément Isotonique,
Chemises ou Tee-shirts légers.	2 rouleaux de papier toilette
Pantalon de marche	1 briquet à pierre
Short ou bermuda	Vos médicaments perso
Paire de gants chauds	Un régulateur intestinal.
Bonnet chaud	Un gel pour se laver les mains.
Paire de chaussures de marche	Passeport valide
Paire de chaussures légères	Billet d'avion
Serviette de bain	Argent.
Boîte de lingettes humides	Votre téléphone portable
Trousse de toilette	Le tout, de préférence, dans un sac de sport
Maillot de bain	Petit sac à dos pour ses effets personnels lors
Lampe frontale + piles + ampoules(?)	de la marche.
Vaisselle perso incassable.	
Torchon à tout faire	

N'hésitez pas à regarder le chapitre suivant avant de faire vos bagages.



040 – L'équipement personnel - commentaires

Partir dans le désert c'est un peu partir à la plage, un peu partir à la montagne, un peu moins séjourner sous la pluie voire faire face à une épuisante « sableuse » ...

Vous l'avez compris le temps est parfois changeant et imprévisible.

A chaque trek son souvenir...

On se rappelle les mouches en octobre 06, la pluie et les oueds remplis d'eau en mars 07, le froid en novembre 07, le vent de sable lors d'autres treks Le vent du nord en 2013.

La météo est parfois surprenante.

Le sable :

Tiens, le sable ...

Eh oui, il y en a partout ...

Et tout le temps...

Vous en retrouverez bien longtemps après votre retour dans vos bagages ...

Alors quelques « astuces »

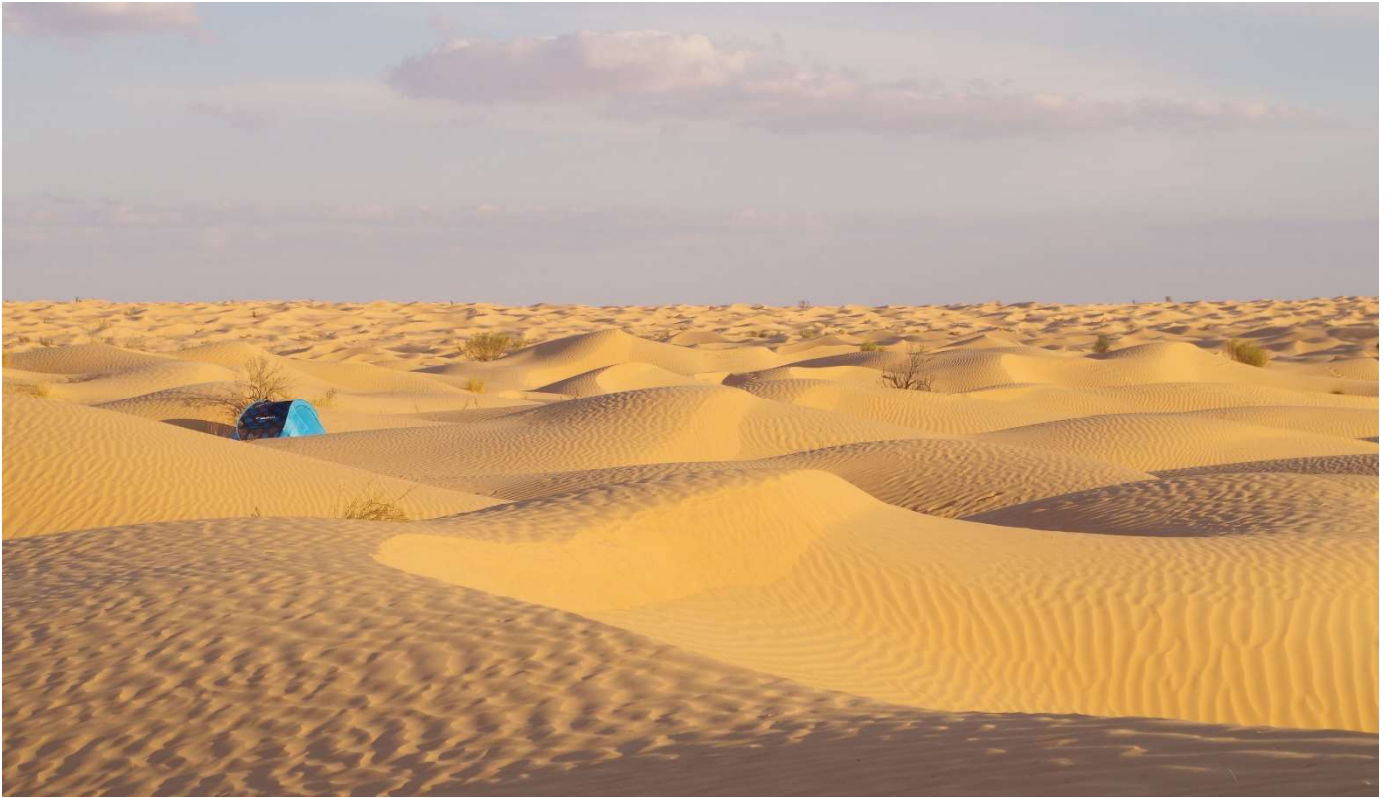
Attention aux yeux – **pas de verres de contact** ! Et prenez une paire de lunettes de rechange et des **lunettes de natation** ou mieux, **des lunettes de ski**, dit « masque », plus confortable, **pour** vous protéger en cas de vent de sable.

Mettre vos vêtements et « objet précieux » dans des **sacs en plastique...** de préférence « zippés » et en prendre quelques-uns en plus ...

N'emporter que des vêtements dans lesquels le sable s'incruste un minimum.

Ce qui est totalement à proscrire, ce sont les vêtements en tricot ...

Autres astuces, éviter les chaussures à **double** toiles remplies de mousse. Le sable s'installe entre les parois et d'une chaussure 40 elle devient 38 en quelques heures.



La nuit :

Les nuits sont fraîches, alors il vaut mieux prévoir. Vous recevrez un matelas en mousse de 3 cm et deux couvertures, indispensables pour se protéger de la rosée matinale. Il vous arrivera peut-être de recourir à votre bonnet. Les températures peuvent avoisiner quelques degrés, un peu plus de chaleur dans les tentes.

Si le temps devient maussade, il est prévu des tentes « igloo », pour abriter tous les participants. (A monter, démonter et nettoyer soi-même.)

Nos tentes sont numérotées et nous vous invitons à utiliser toujours la même.

Si vous y voyez un dysfonctionnement, m'en faire part.

On peut estimer que les températures extrêmes la nuit sont de l'ordre de 0 à 5°C.

Il y a toujours possibilité de s'installer dans la tente Bédouin, c'est un peu communautaire il est vrai !

Sac de couchage : préférer le rembourrage en plume au synthétique, cela sèche plus vite, et c'est plus léger. Un sac « -15°C confort limite » est un bon équipement.

Couverture de survie : C'est une simple toile d'aluminium fine que l'on trouve pour quelques euros dans les grandes surfaces type Décathlon. Elle sert à protéger de l'humidité la nuit, voire ses bagages, en cas de pluie.

Vêtement de nuit chaud : Un vêtement en laine polaire fin c'est léger et pratique.

Astuce : Le soir, il est parfois bien difficile de retrouver son campement personnel. Pour situer celui-ci on accroche à son bâton de marche, sur un buisson, un **petit phare de vélo**, ou similaire, clignotant ou pas. C'est très utile et évite parfois d'errer pendant des heures... Certain ont cherché leur bivouac des heures, d'autres ont dû se résigner à se faire accueillir par les chameliers pour la nuit ... Les anecdotes sont aussi nombreuses qu'amusantes ... Demander aux chameliers où est votre bivouac, ils le savent certainement ...



La marche :

La température peut tourner autour des 30 à 35°C. C'est très confortable, car souvent nous avons un petit vent pour nous rafraîchir. Un **chapeau ou un chèche** sur la tête ; il y a toujours, avant le départ de la marche dans le désert, un arrêt chèche souvenir pour ceux qui ...

Des **lunettes solaires** et un enrobage de toutes les « peaux » visibles avec un **produit solaire protecteur**.

Des **vêtements légers, pantalon léger ou short**

Les **chaussures de marche**

Le sol de la marche est assez facile, fait en grande majorité de sable fin.

Certains optent pour les chaussures de montagne, d'autres, pour les chaussures hautes en toile modèle AIGLE SAHARIENNE, très agréables à porter et légères.

Les règles sont assez simples :

- prévoyez des chaussures plutôt hautes pour empêcher le sable de s'y introduire.
- Méfiez-vous des tissus poreux qui captent le sable, rendent vos chaussures plus étroites après quelques temps de marche
- Prenez des chaussures dans lesquelles vous vous sentez bien ! C'est leurs caractéristiques essentielles.

Mais, il est vrai que certains marchent avec des sandales type TEVA, le sable y entre et en sort ...

Certains marchent à pieds nus, à leurs risques et périls, le sable est parfois rempli d'épines, de cailloux et de scorpions. Donc à déconseiller fortement, même si les chameliers le font. Ils ont une autre "semelle" de pied !

Vous êtes prévenus !

A l'arrivée, on change de chaussures pour mettre des **chaussures plus légères**, plus aérées.

Si vous achetez des chaussures pour l'occasion, faites connaissance avec avant de partir pour qu'elles soient rapidement en harmonie avec vos pieds.

o Un **petit sac à dos** avec ses effets perso, sa **gourde** et **ses en-cas** (noix, noisettes, fruits secs, barres de céréales ...) Parfois ce sac nous encombre et pour le mettre sur un chameau, rien de tel que d'avoir un **mousqueton d'escalade** pour l'y accrocher. On aura mis son **complément isotonique** en remplissant son récipient d'eau.

o Le **réceptacle d'eau** peut prendre des formes assez diverses. Soit vous avez une **gourde**, soit simplement vous emportez la **bouteille plastique** fournie par la caravane. Certains ont des « **outres** » avec un tuyau... C'est très pratique pour boire par petits coups sans défaire son sac. Il est assez remarquable de constater que l'eau conservée dans un sac à dos chauffe très peu. La nuit elle se refroidit.

o NB : il arrive que nous marchions dans le vent de sable, avec **coupe-vent**, **lunettes de natation** ou **masque de ski** etc. etc ... Ce temps est prévisible dès le départ, donc pas besoin de se charger si le vent n'est pas annoncé.



L'atelier :

Les jours de marche, il débute vers 15H00, (le temps de faire la sieste, bien sûr), Alexis fait un appel.

On emporte **de quoi écrire**, son **coussin**, sa **gourde**, ses **protections solaires** (lunettes, couvre-chef, crème ...) **ses en-cas** et son **gobelet**, mais aussi **de quoi se couvrir** après le coucher du soleil et sa lampe frontale pour le retour au campement. Alexis demande parfois une couverture. Souvent les participants ont chaussé leurs **chaussures légères**.

Les jours d'arrêt il pourra avoir lieu le matin, après le petit déjeuner.



Fin d'après-midi – le froid tombe

"Re-veste polaire", voire **veste, bonnet, gants...**ça dépend du temps... à sentir !

Les repas :

Au cours de la journée, vous utiliserez un **couteau**, une **cuillère**, un **gobelet** (thé, café) et une **assiette profonde** (potage et repas). Prévoir cet équipement.

Nous avons opté pour que chacun emporte sa vaisselle pour des questions d'hygiène.

Après le repas on nettoie sa vaisselle au sable, parfois avec très peu d'eau puis on l'essuie avec son **torchon**.

L'inox est l'idéal, parce que le sable ne le griffe pas. L'aluminium et le plastique sont « usés » par le sable et difficile à entretenir.

Astuce :

Les assiettes en inox coûtent cher, alors une visite dans un magasin pour chien & chat, et vous achetez une écuelle pour chien, c'est profond, bien grand et bon marché.



Confort divers :

o **Papier toilette** avec **briquet à pierre** (ah ce sable !) ; pour brûler le papier utilisé. Si vous utilisez des lingettes, rapportez-les et mettez-les dans la poubelle des chameliers.

o Une boîte de **lingettes humides** pour faire sa toilette. On trouve en Belgique sous la marque ZWITSAL d'UNILIVER, rayon bébé, des gants de toilettes humides incomparables ! Cette solution, c'est le confort parce que les lingettes sont grandes et réversibles. Quand on change de main, on change le côté utilisé.

o Une **lampe frontale** + piles ; pas de boutique pour dépanner.

o Un **maillot de bain** ; on ne se baigne pas sans rien en Afrique du Nord.

o Une trousse de **toilette**, une **serviette de bain**.

o Le **téléphone portable**, pour que nous puissions vous joindre lors de votre voyage aller, pour signaler un retard, pour se rejoindre et signaler votre bonne arrivée à vos proches.

o Un **mousqueton** pour accrocher votre petit sac à un chameau pendant la marche

o **Les bâtons de marche** : Certains aiment, d'autres détestent ... Il faut pouvoir les mettre dans son bagage de suite tout d'abord. Personnellement vous ne ferez pas marcher sans mes deux bâtons. Ils soulagent le dos, les genoux ... Avec un peu de technique, on évite d'utiliser les coudes ... Si vous adopter des bâtons, n'oubliez pas les rosaces qui empêcheront les bâtons de trop s'enfoncer dans le sable.

o Appareil photo

Grand débat ! On trouve dans le commerce de multiples accessoires d'étanchéité, souvent hors de prix. Un peu d'attention et d'entretien feront parfaitement l'affaire. Le gros problème est le sable qui vient se nicher dans les petits volets d'obturation de l'objectif et autour de l'objectif, quand celui-ci est mobile. Donc préférez les appareils sans ces volets et sans ces objectifs mobiles.

Mettre son appareil dans un, voire plusieurs sacs en plastique, prévoir un pinceau pour enlever le sable et surtout le ranger à l'abri quand on ne l'utilise pas.

Préférer les appareils avec des piles et prévoir des piles de rechange. Pour les accus, un ou des accus chargés de réserve sont bien sûr utiles, mais en cas d'urgence il sera possible de recharger pendant le trek. Prenez votre câble si la batterie n'est pas amovible.

Certain préconisent les appareils jetables...d'autres viennent avec reflex et téléobjectif, faire attention avant tout ! Et tout ira bien.



o Je m'en voudrais de ne pas terminer cette liste sans vous parler des **Anti-Mouches**. En automne, il arrive que nous soyons envahis de mouche. Il existe dans le commerce de petits sacs en moustiquaire dans lequel on enfle sa tête. C'est idéal lors de la sieste ... Mais peut être que certains connaissent d'autres moyens pour les repousser ... Huiles essentielles ? La citronnelle ? La lavande ? Ou que sais-je...

o Cette liste n'est pas en soi limitative bien sûr, mais tout devra peser moins de 20kg et tenir dans votre sac.

Côté administratif

Son **passport** valide dont la durée dépasse de 90 jours la date de départ du Maroc.

L'emballage

Le tout dans **un sac de sport**, les sacs sont portés par les chameaux. Pas de valise ...

Attention, les sacs à roulettes deviennent vite des sacs traîneaux, les roulettes n'aiment pas le sable. Préférez deux plus petits sacs à un trop grand.

Les sacs à dos peuvent être une option, mais ne pas y accrocher sac de couchage et autre type de bagage qui risquent de se détacher pendant le transport avec les chameaux.

Noter qu'à mon grand étonnement, ces bagages « perdus » ont toujours été retrouvés... Jusqu'à preuve du contraire ...



050 – Avant de partir

Vous aurez :

- Lu les recommandations dans TRACES, mais vous le faites.
- Rempli et envoyé le formulaire « voyageur »
- Demandé à votre personne de contact d'envoyer un texto-sms sur le téléphone satellite (voir urgences) et elle aura reçu une réponse.
- Vérifié la validité de votre passeport ou de votre carte d'identité.
- Vérifié la validité de votre assurance rapatriement là où vous l'avez souscrite.
- Vérifié votre heure de départ auprès de la compagnie aérienne.
- Payé ou convenu du règlement du solde du trek.
- Photocopié votre billet d'avion complet avec le numéro de téléphone de la compagnie aérienne pour que nous puissions faire confirmer votre retour et vérifier l'heure du vol.
- Préparé votre portable pour l'emporter avec son chargeur.
 - Mis dans votre sac de soute, vos bâtons de marche éventuels, votre couteau de poche qui peut être autre que Suisse bien sûr. Le contrôle est intraitable et vous seriez privé de votre ustensile...et tous les éléments interdits par l'AITA dans les bagages à main tel liquide de plus 100ml,
 - Vérifié que vos bagages ne dépassent pas le poids autorisé.
 -



060 – En arrivant à l'aéroport

Vous passerez par le service de la Police pour leur montrer votre passeport ou carte d'identité avec Voucher, et leur donner une petite fiche que vous aurez reçu dans l'avion, ou trouvé dans le hall d'entrée de l'aérogare où vous arriverez. Indiquer l'hôtel **Hôtel Moroccan House 3 rue Loubnane Guéliz 40000-Marrakech** comme lieu de séjour.

Ensuite vous récupérerez vos bagages.

Dans la mesure du possible, je serai à l'aéroport pour vous accueillir. Vous serez tenu au courant de ma présence, je ne quitte pas l'aéroport sans vous avoir « trouvé ». Laissez votre portable allumé, merci.

Je serai sans doute la seule personne à avoir une moustache et des lunettes rondes et rouges. (Pour ceux qui ne me connaissent pas). Mais je n'ai jamais raté un arrivant.

Signalez-moi tout retard de départ au "00 32 472 88 00 28", par un appel, ou un message texte (SMS- texto) – Pas de message vocal sur le répondeur, l'écoute est impossible. J'accuse toujours réception des messages.

Le transfert aéroport-hôtel se fait en taxi, aux frais de chacun.

Si je ne suis pas à l'aéroport, cela a été convenu avec vous, prenez un taxi, ils connaissent l'hôtel.



070 – La journée

Les jours de marche :

06h30. Environ ...

Lever du soleil la lumière commence à se pointer, le soleil se lève.

Alexis nous réveille ...

07h00 Assouplissement du corps et de l'esprit

Alexis propose un atelier

07h45 - Petit déjeuner, après avoir ;

Nettoyé son campement de tout résidu (à amener à la poubelle),

Démonté et plié sa tente, avec précaution, elles sont très fragiles.

Ramené tout son bivouac aux chameliers (Bagages, matelas, couverture, tente, déchets)
Les couvertures, les matelas et les tentes sont regroupés.

Les bagages sont parfois chargés pendant le petit déjeuner, le savoir et prévoir.

Bien dissocier son sac de marche des bagages, pour ne pas qu'il soit chargé.



08h30 - Départ de la marche, laine polaire rangée, tee shirt léger

12h00 – Arrêt campement, sieste, installation du bivouac....

13h30 - Dîner (on est belge ou on ne l'est pas !)

15h00 – Atelier jusqu'au repas du soir.

17h30 en automne– Coucher du soleil

Le temps se rafraîchit, habits de soirée, laine polaire voire plus.

Coucher du soleil du haut de la dune, spectacle exclusif

19h30 - Repas

21h00 - Classiquement la journée est finie ... place à la musique des chameliers et au repos.

Les jours d'arrêt, le programme est adapté et communiqué après le repas du soir.

Horaire indicatif bien sûr, pour s'imaginer une journée.... Nous ne sommes pas dans les chemins de fer Suisse, les champions mondiaux de la ponctualité ferroviaire (?).

Les variables seront le temps, la forme physique, et les besoins du groupe, voire les envies de chacun.

080 – Questions d'argent

Le change est très légiféré au Maroc et on ne peut changer que dans les endroits reconnus, banques mais aussi à l'aéroport et dans les hôtels qui tiennent un « bureau » de change. Changer vos Euros ou Francs Suisses à l'aéroport, le taux est le même partout, ou presque. Conserver votre bordereau de change, il vous sera demandé pour changer le solde des billets à votre retour. Il n'est pas permis d'exporter leurs devises à l'étranger, ni de l'importer bien sûr.

Le désert offre peu d'occasions de dépenser, donc quelques Dirham pour des « souvenirs », souvent très bon marché d'ailleurs.

Il est d'usage de gratifier le **groupe de chameliers** d'une somme de 7,5 € par personne et par jour de trek, somme que je rassemble et partage à parts égales entre eux. Soit **85 € par personne**, c'est bien.

Bien que l'organisation des chameliers soit hiérarchisée, nous rassemblons ces pourboires dans un « pots » commun, et nous divisons en part égale afin que chaque membre de l'équipe chamelière reçoive la même somme, nous complétons si besoin pour ne pas couper des billets en deux bien sûr.

Toutes autres formes de gratification sont des initiatives personnelles dans lesquelles nous n'intervenons jamais. Je reste néanmoins convaincu que la gratification d'un service se traduit par une somme d'argent, celle-ci permettant à l'intervenant de l'utiliser en toute liberté.

Pour ceux avec qui cela a été convenu, vous apportez le solde du trek en Euros

Anecdotes :

Trouvant que les chameliers n'avaient pas trop de sens européen de l'heure, j'avais acheté une montre pour le chef chamelier Qui s'est empressé de bien la conserver pour la revendre au marché ... Ce fut donc "chou blanc".

Un chamelier me rapporta : tu te souviens x, il m'avait donné son sac de couchage ...

Et bien j'ai froid avec ce sac !

A méditer



090 – Les appareils électroniques divers

Vous insistez pour emporter votre appareil photos, votre portable, votre agenda électronique, votre grille-pain

Une protection « tiptop » est de les emballer dans du **film plastique alimentaire** ou un sac plastique zippé, ainsi que les recharges électriques.

Les portables fonctionnent dans la plupart des régions traversées en véhicule, ou presque.

Méfiez-vous des coûts de communications et du roaming, ils peuvent être exorbitants.

Et puis dans le désert... Je crois que ce n'est pas l'objectif !

De toute façon pour les urgences... il y a le téléphone satellite.

100 – Les insectes et les reptiles

On ne les voit pas souvent, mais ils existent...

Sont potentiellement dangereux, les serpents et les scorpions. Comme dans les Alpes ou le Lavaux (c'est là qu'Alexis habite). Les serpents sont très fuyants et ne cherchent pas la bagarre. Si par hasard on en croise, éviter de les approcher et les signaler s'ils sont proches du camp ou de la caravane. Les chameliers s'en occuperont.

Les scorpions ne sont pas non plus très agressifs. Ils posent toutefois un problème par leur habitude de chercher des endroits abrités et chauds, autour du feu notamment. On en voit régulièrement le soir.

Ils sont sous le sable à une profondeur variable en fonction de la température.

Plus il est chaud, plus ils affleurent ... Voire sortent et on les voit.

Ils ne sont pas très grands, ils sont blancs, mais la piqure est très douloureuse mais heureusement rarement dangereuse.

Laissez les chameliers s'en occuper s'ils sont à proximité.

Difficile de les écraser avec une chaussure dont les semelles ne sont pas plates, ce qui est le cas avec les chaussures de marche.

On raconte en plus que le fait de tuer un scorpion attire ces congénères à cet endroit.



Secouez les chaussures le matin avant de les mettre.

On veillera à laisser nos affaires dans leurs sacs et à ne s'installer pour la nuit qu'au moment de se coucher. Une autre raison, est bien sûr que vous risquez de la rosée sur votre sac de couchage en allant dormir... Pas très agréable.

Notre pharmacie contient tout ce qu'il faut en cas de problème ...
Mais ces produits ont presque toujours atteint leur limite de validité.

Dans tous les cas, **les comportements à PROSCRIRE** :
Se mettre à pieds nus dans le sable (même lors des ateliers)
Se mettre en sandales autour du feu.

110 - La marche

Marche au rythme de chacun.
Les chameaux acceptent volontiers d'être montés par ceux qui le souhaitent pour voir de plus haut ou se reposer.

Les chameliers choisissent les passages les plus faciles pour le confort de leurs chameaux et ...le nôtre.

La marche est ponctuée d'un arrêt toute les heures au moins, pour permettre au groupe de se reconstituer, aux derniers de ne plus l'être, mais surtout cela permet de vérifier que la caravane est au complet et que personne n'est en difficulté.

Pas besoin de revenir au centre de celle-ci, une « jonction visuelle » suffit amplement.
Néanmoins, nous avons un arrêt « collation » qui dure plus longtemps et où chacun reste libre...

Pour les moyens de communication pendant la marche, ce sera à découvrir sur place
A chaque trek son originalité !



Pour rappel, il est conseillé de marcher avec des chaussures hautes pour empêcher le sable d'y entrer ou carrément avec des sandales, le sable ne fait alors « que passer »

Et pour ceux qui aiment être accompagnés pendant la marche, les bâtons de marche facilitent celle-ci, prenez-les avec vous car vous n'en trouverez pas dans le désert...

Ils sont très utiles pour soulager les genoux notamment ...

Marcher à pieds nus, c'est risquer les épines, les cailloux tranchants et les scorpions ...

120 - Le couchage



"Les hôtels de riches ont maximum 5 étoiles..."

Celui des pauvres en a infiniment plus"

Ph Geluck à lire absolument...

Le véritable luxe, c'est de dormir sous la voûte étoilée, à la « belle étoile ». Une tente bédouine « rudimentaire » est montée chaque jour, pour se protéger du soleil à midi et pour que certains puissent y dormir la nuit.

Il y fait quelques degrés de plus que dehors, un peu plus sec aussi.

Notre caravane dispose de tentes « igloo » pouvant être utilisées. Elles sont comptées pour abriter tous les participants (par 2) en cas de pluie. En cas de risque de pluie, vous serez informés de notre organisation.

Chacun dispose d'un matelas en mousse de 3cm et de deux couvertures, type militaire.



130 - La nourriture

Nous privilégions les produits frais.

Pour ce faire nous sommes ravitaillés à mi-trek.

Tous les aliments sont ébouillantés ou cuits.

NE JAMAIS MANGER D'ALIMENTS CRUS EN AFRIQUE.

Pour des raisons de conservation, nous aurons très peu de viande aux repas ;

La viande arrivant dans la caravane est consommée le jour même.

Les repas sont copieux et bien équilibrés. Nous disposons toujours d'un cuisinier dans nos caravanes qui nous préparent parfois de belles surprises.

Une galette de pain est cuite à chaque repas, très typique....

Le matin, confiture, petits fromages, œufs durs, petite pâtisserie belge...

A midi, salade et le soir, potage et couscous ou pâtes



Pour la marche, il est conseillé d'emporter fruits secs, barres énergétiques... au goût de chacun et selon les besoins de chacun.

Si vous avez des allergies alimentaires courantes que vous avez par ailleurs confiées à Alexis, et si celui-ci n'a pas vu d'incompatibilité avec votre participation au trek, faites-m'en part, j'interviendrai auprès du chef cuisinier.

Voyez par ailleurs avec lui ce qu'il vous propose en remplacement afin de vérifier qu'il n'y a pas d'incompatibilité.



140 – L'eau et l'alimentation locale

Ne buvez que de l'eau provenant de bouteilles capsulées et bien capsulées où que vous soyez. En arrivant à l'hôtel vous pourrez trouver des bouteilles d'eau gratuite devant ma chambre au rez de chaussée dans mon « souk ».

Ne mangez jamais de denrée qui n'ont pas été ébouillantées, ou cuites.

Pendant le trek nous avons dans la caravane ces mêmes bouteilles capsulées en suffisance et nous serons ravitaillés pendant le trek.

Serions-nous accompagnés de « chameaux citernes » ? Presque !

Il est exclu de boire l'eau transportée par les chameliers dans leurs jerricans.

Cette eau provient des puits locaux et devrait être traitée ou bouillie.

Les réserves d'eau ne sont pas prévues pour la toilette ... A nos lingettes !

Pensez à boire 2 litres par jour pour éviter la déshydratation.



150 - Les déchets



Les déchets ne disparaissent pas....
Chacun restera respectueux des lieux en ramenant tous ses déchets aux chameliers qui les brûlent ou les emportent selon les cas.

A chaque bivouac, il y a un sac poubelle destiné aux participants et qui pend quelques part ...
Les bouteilles vides sont utilisées pour l'animation, ne pas les écraser et les déposer à côté de la poubelle.

160 – L'ordre

Chaque matin, avant de déjeuner, on prend soin de ramener près de l'endroit de départ ses sacs, matelas, couvertures pliées, déchets, pour que les chameliers puissent charger les chameaux.

Si vous avez pris une tente igloo pour la nuit, dessablez-la, et pliez-la.

Un petit cours pratique à ce sujet sera organisé en cas de besoin.

Mettez bien le sac à dos que vous gardez pour la journée en dehors de la zone de chargement, il pourrait être chargé sur les chameaux ...



170 - Jardin secret

Eh oui, il faut prévoir du **papier toilette** et un **briquet à pierre**, les briquets électroniques s'ensablent.

Il y aura assez des dunes pour se retirer ou un petit buisson.

Ensuite, on brûle le papier pour que la caravane suivante ne trouve pas trace de notre passage.

Les lingettes ne brûlent pas ou très mal, alors pensez à les ramener dans la poubelle, dans un p'tit sachet bien sûr. Les chameliers les brûleront dans un grand feu

180 - Eclairage



Ah oui, il fait parfois très noir sans lune...
... par pleine lune, les chameliers lisent le coran...

Je n'ai jamais lu...ni le Coran, ni rien d'autre...
sous la lune, bien sûr ! Une lampe type PETZEL est toute indiquée : c'est une lampe frontale munie d'un élastique qui nous permet d'avoir les mains libres....

Les lampes à LED sont géniales ...

Prévoir piles et ampoules de rechange (sauf pour les LED), pas de boutique à l'horizon. On dispose de ce que l'on emporte, c'est ça aussi le Trek.

190 - Toilette

Peu d'eau pour l'exercice, mais on reste propre.

Pour sa toilette, prévoir des "lingettes humides", souvent au rayon BEBE de votre grand magasin.

Veillez à prendre celles qui sont dans un emballage robuste !

Truc et astuces :

En Belgique on trouve des gants humides, de la même matière que les lingettes, c'est super pratique, et bien plus grand que les lingettes. Voyez au rayon « bébé », il n'y a pas d'âge pour cela ...

200 – Vaccin - Santé

Vaccin - Rien d'obligatoire, à vous de voir.

Nous cherchons à faire de notre trek une expérience enrichissante, positive et agréable pour chacun. Il arrive parfois qu'une maladie aussi banale que la turista gâche des moments précieux, raison pour laquelle nous portons un soin particulier à l'éviter.

Voici quelques informations qui peuvent être utiles afin de limiter au maximum cette maladie somme toute facile à éviter.

D'autres risques existent qui sont modérés vu les conditions de notre trek. Il s'agit de l'exposition excessive au soleil, les problèmes liés à la marche, les serpents et les scorpions.

Turista, ou diarrhée du voyageur.

Il s'agit d'une affection fréquente chez les voyageurs se rendant en Afrique du nord, qui survient occasionnellement dans le désert.

La plupart du temps, elle n'est pas grave, dure d'un à trois jours et peut être prévenue ou traitée facilement.

Elle se présente sous forme de diarrhées avec parfois des nausées, de la fièvre, voire des vomissements et un dégoût pour la nourriture.

La diarrhée nous fait perdre du liquide, le dégoût nous incite à renoncer à manger sans accroître nos apports en boissons.

Ceci peut être traité par des anti-diarrhéiques, anti-vomitifs, antiseptiques intestinaux ou fébrifuges, en fonction de la situation.

Nous disposons de tous ces produits dans notre pharmacie.

Des régulateurs de flore intestinale aideront le gros intestin à retrouver son équilibre.

Il vous est demandé d'en emporter dans votre pharmacie personnelle.

Un accent particulier est mis sur l'hydratation, au moyen de solutions ad hoc, dissoutes dans de l'eau, et qui remplacent les électrolytes comme le sel ou le potassium.

Prévention.

Prendre sa propre vaisselle et ses couverts.

Boire 2 à 3 l d'eau, surtout pendant les heures chaudes. Eviter toute glace, glaçon, eau du robinet ou de puits. Boire seulement l'eau en bouteille.

Prendre des solutions de réhydratation ad hoc, en cas d'efforts avec transpiration ou d'inconfort (Isostar, Isodrink, etc...). Ces produits se présentent sous forme de poudre à diluer dans de l'eau. Une à deux boites suffisent pour un trek.

Eviter un réchauffement excessif du corps en se protégeant du soleil s'il fait chaud.

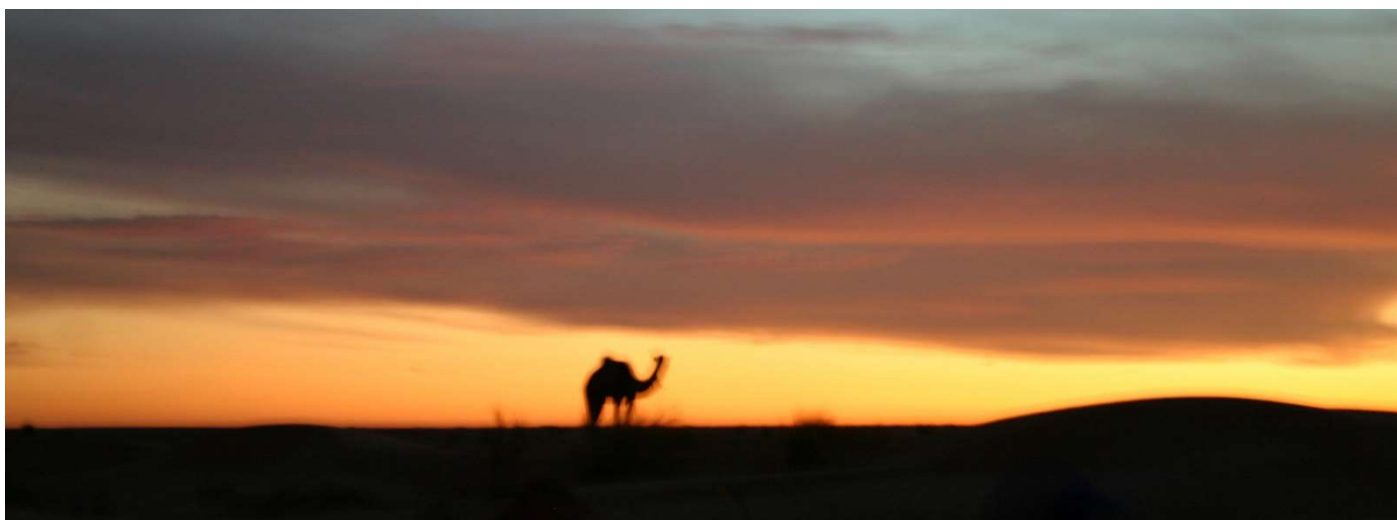
210 – Pharmacie

Nous avons une pharmacie de voyage très complète avec les médicaments évoqués plus haut. Par contre, vu le poids et l'encombrement, nous n'aurons pas de poudre pour boisson isotonique pour tout le monde. Pensez-y. Une à deux boites par personne sont bien suffisantes (Isostar, isodrink, etc...). Dites-vous que pendant la marche, vous consommerez de 1 à 1,5 l d'eau.

Emportez vos produits habituels, si vous en avez besoin.

Un léger antiseptique intestinal ou reconstituant de flore intestinale est le bienvenu, à prendre quelques jours avant le départ et pendant le voyage, cela aide beaucoup...

Nous avons constitué notre pharmacie de voyage selon les recommandations de l'Institut de Médecine Tropicale d'Anvers et le docteur de la caravane, Alexis Burger bien sûr, ainsi qu'un urgentiste français d'un trek précédent, merci de leur collaboration. Notre pharmacie est strictement tenue à jour avant chaque trek.





220 - Le soleil et la température

Bien présent celui-là, dès 8h30 le matin.

Contrairement à ce qu'on croit, on peut avoir tous les temps et toutes les températures dans le désert. Nous avons même déjà eu de la pluie (qu'on se rassure, peu et pas longtemps) ! En général, toutefois, il fait beau. La température en mars et novembre n'est pas trop forte. Mais l'exposition au soleil peut être importante et entraîner des dommages si on ne se protège pas. Ceci concerne les heures chaudes, de 11h00 à 15h00.

Il faut impérativement protéger sa peau, sa tête et ses yeux pendant ces heures-là avec de la crème solaire anti UV, un chapeau, casquette ou un chèche et des lunettes de soleil.

Prévoir un produit de protection que l'on met souvent en séance groupée avant le départ.

La température la journée avoisine les 30 et 35°C, la nuit entre 0 et 5° au pire.

230 - Assurances

Comme pour tout voyage, il est demandé d'avoir une assurance couvrant le rapatriement et parfois plus. Ces assurances ne se valent pas toutes, croyez notre expérience.

Faites uniquement confiance à des professionnels du rapatriement, la REGA (c'est pro et pas cher), le Touring Club... proscrire les assurances liées à une carte de crédit ou une assurance santé.

Nous avons constaté que certaines compagnies n'avaient pas de répondant médical en permanence voire sous-traitaient ces interventions avec d'autres, parfois assez low-cost...

Ne vous contentez pas de la couverture rapatriement jointe à une carte de crédit, une assurance médicale, une assurance voiture ... Ce sont en général de très mauvais plans.

Ces informations vous seront demandées dans un formulaire avant le départ.

Nous avons eu recours très rarement à ces assurances, en presque 20 ans de trek.

Mais nous sommes vigilants après une expérience lamentable avec la **CSS Suisse**.

Soyez néanmoins assurés, que notre expérience de terrain, nos contacts, nous permettront, en cas de besoin, de vous ramener dans un lieu adéquat dans les meilleurs délais. En cas de besoin très urgent, se seront les autorités hélicoptérées qui interviennent. Sans doute aurons-nous l'occasion de les apercevoir lors du trek.



240 - Prise en charge

Nous mettons tout en œuvre pour que le voyage se passe au mieux pour chacun.

Chacun reste attentif à la spécificité du voyage et se déclare apte à y participer, notamment en fonction de l'isolement relatif de celui-ci. Un tel voyage dans le désert présente des difficultés de secours médicaux en situation d'urgence.

Chacun mesure les risques encourus dans ce type de voyage et en assume entièrement la responsabilité et décharge les organisateurs de toute responsabilité en matière de santé.

250 – Urgences et Sécurité

Nous disposons de deux téléphones satellites pour appeler si nécessaire, il n'est utilisé que pendant le trek bien sûr, et les semaines avant le départ pour vérifier la connectivité avec les portables des contacts.

Il sera mis à la disposition des participants si le besoin se fait sentir.

Pour recevoir des appels, nous allumons l'appareil une demi-heure, chaque jour, pour préserver avant tout ce qui se passe dans le trek pour chacun et le groupe.

Heure de réception d'appels : 19h00 à 19h30, heure de Bruxelles, Paris, Genève...

Faites attention au tarif, il peut atteindre 2,50 € par minute.

L'appareil reçoit les messages textes (SMS) envoyés à partir d'un portable local, ils seront lus en tous cas vers 19h00.

Le numéro d'appel est transmis aux participants avant le départ.

Avant le départ nous vous demanderons le numéro de portable d'une personne à joindre en cas de besoin. Nous demandons que cette personne nous envoie un **SMS-message texte** sur le téléphone satellite pour vérifier qu'elle détient le bon numéro et que son opérateur accepte notre opérateur téléphonique, ce qui n'est pas toujours le cas. Merci à cette personne d'indiquer qui elle représente. Nous y répondrons pour en confirmer la réception.

L'expérience nous a appris que le numéro était parfois mal transmis où que l'opérateur du portable n'acceptait pas les messages vers le système THURAYA.

De toute façon, Nathalie compagne de Jean-Marc est en contact quotidien avec la caravane vers 22h00.

Vous pouvez la joindre au + 32 4 252 41 58 le soir ou au + 32 473 79 22 71 et laisser un message.

Les chameliers connaissent mieux que quiconque les lieux et nous disposons en outre, d'une balise satellite, d'une balise de traçage, de cartes et d'un GPS, surtout pour se souvenir....

260 – Photos – Liste de participants

Pas de photos sans appareils, pour cela voir la rubrique « L'équipement personnel - commentaires » Vous aurez 500.000 occasions de prendre des photos

Nous avons néanmoins établi une petite règle.

Durant les ateliers, vous ne ferez pas de photos...

Ce sont des lieux privilégiés et il serait inopportun de ramener certaines images pouvant mettre en difficulté d'autres participants.

Et puis cela pourrait vous faire perdre le fil de l'atelier.

Mais rassurez-vous, je ferai des photos de ces moments, et vous en recevrez chacun copie. Je fais bien sûr un petit tri, si d'aventure j'avais été un peu indiscret. Les photos écartées sont détruites.

Enfin, après le trek je souhaite que vous m'envoyiez un DVD ou similaire avec vos photos, je crée un accès web privé pour que chacun puisse les voir, et peut-être me demande d'en supprimer, ensuite un DVD est créé et remis lors de retrouvailles.

En ce qui concerne la liste des participants, celle-ci sera dressée en fin de trek, et nous ne reprendrons que les coordonnées de ceux qui acceptent qu'elles s'y trouvent.

Participer au trek a un côté intime que nous tenons à préserver.

Jamais nous n'avons transmis à quiconque ces listes et nous nous engageons à maintenir cette politique de confidentialité.



270 – Et pour les questions sans réponse ?

Envoyez un mail à Jean-Marc via contact@freqdec.org pour la logistique

Ou sonner à mon portable 00 32 472 88 00 28 ou à mon fixe 00 32 4 252 41 58 (sauf la semaine avant le trek, je serais sur place)

Envoyez un mail à Alexis via alexisburger@bluewin.ch pour l'animation

280 - Le désert

Les déserts appartiennent à ces régions les plus chaudes de la planète où l'on trouve, pour l'hémisphère Nord, les zones torrides de l'Amérique (Californie, Texas, Nord du Mexique), du Proche et Moyen-Orient (Arabie) et de l'Asie Centrale. Situé aux environs du 30^e parallèle et du tropique du Cancer, le climat de ces zones est dit tropical désertique : l'été, c'est la zone du monde la plus chaude, le soleil y est à la verticale à midi. La chaleur provoque la sécheresse. La sécheresse empêche la végétation qui fixe le sol, produit de l'humidité et des matières organiques. La nuit, par contre, il y fait froid. Pourquoi ces écarts de température ? Le sable retient mal la chaleur et l'atmosphère, moins dense parce que pauvre en humidité, également. Ainsi les roches, soumises à de rudes chaleurs le jour, se glacent la nuit et cela provoque leur éclatement. Le sable chassé par le vent participe aussi à l'érosion du relief.



290 - Le Sahara

Désert d'Afrique du Nord, d'environ 6 millions de km² qui, avec les régions de transition, atteint plus de 9 millions de km², le Sahara est le plus grand désert du globe. Il est limité au Nord par les montagnes de l'Atlas et la Méditerranée, à l'ouest par la ceinture de savane du Soudan et à l'est par le Nil. Il comprend trois types de déserts : les dunes de sable (erg), les déserts de pierres (hamada et reg) et les déserts de terre glaise et de graviers (serir). Le climat est sec avec des vents dominants nord-est. Les vents, rares, soufflant de l'ouest, apportent quelques précipitations. Au centre, les températures sont très élevées durant la journée (jusqu'à 50° C à certaines saisons de l'année). La population se compose de Berbères, d'Arabes et de Touaregs, au total environ 2 millions de personnes vivant dans les oasis.

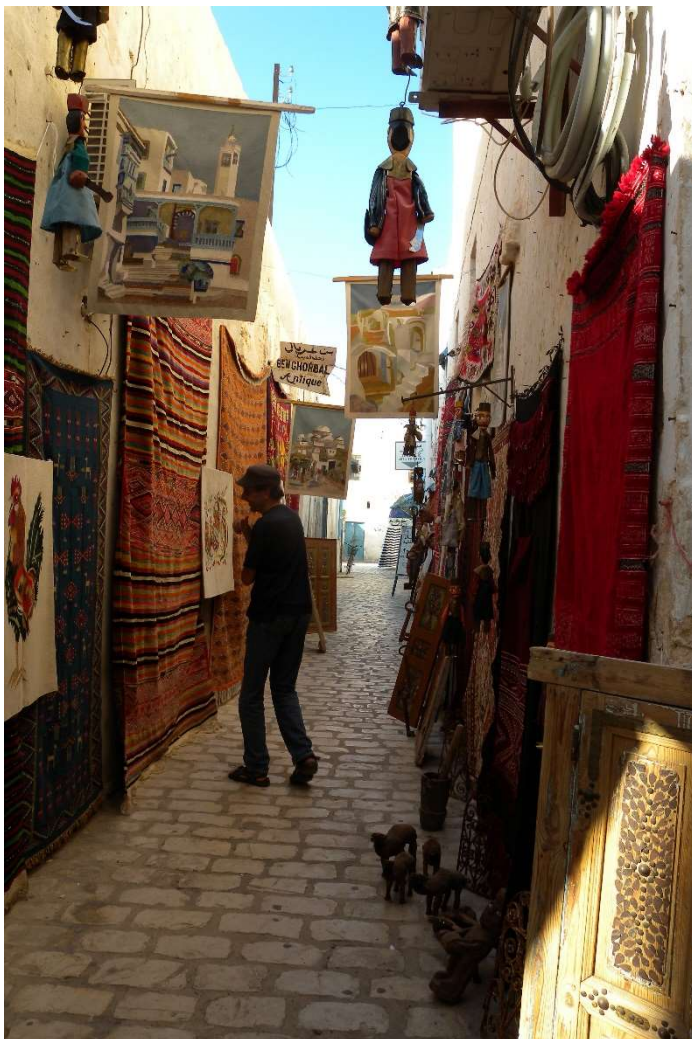
300 - Marchandage

"L'homme est fait pour être roulé » (Sinouhé l'Egyptien)

Le marchandage est à la fois un plaisir, un jeu, mais avant tout un rapport psychologique. L'erreur principale des touristes est de se fixer uniquement sur l'acte d'achat. Un vendeur sympa appréciera que, tout à coup, vous parliez d'autre chose, doucement, de façon décontractée ; ça l'amusera que vous ayez compris le jeu des rapports de force entre acheteur et vendeur.

Quelques trucs : bien entendu, les vendeurs détectent les têtes de touristes et vous invitent à passer dans leur boutique. Suivez-les. Faites mine que vous vous intéressez tout en ayant la tête de quelqu'un qui trouve l'objet trop cher. Proposez un prix assez bas. Si cela ne marche pas, commencez à rebrousser chemin en quittant la boutique et là, le prix va commencer à baisser à une vitesse folle.

Une autre bonne tactique : tournez dans le magasin et attardez-vous sur quelque chose qui semble vous intéresser.



Discutez son prix puis arrêtez-vous négligemment, presque avec dégoût, face à l'objet qui vous intéresse vraiment et demandez son prix, comme par dérision. Si vous avez bien su brancher le vendeur sur votre premier objet convoité, d'un prix plus élevé que l'objet qui vous intéresse, celui-ci vous dira que ce dernier ne vaut rien, une misère, tandis que le premier objet lui est ancien et a de la valeur. Et le tour est joué... Un autre truc est de dire que vous n'avez que x dinars. Bien entendu le vendeur refusera, mais quittez la boutique, il va baisser les prix ...



310 - Méditation

Désert, déserts" extrait Jean-Yves Leloup

Le désert
Nous place
Hors des évènements
Dans le plus pur évènement d'être
Là où le temps s'abolit
L'espace perd ses limites
Là où l'espace est sans limites
Le temps est aboli
Ainsi le désert
Nous conduit aux frontières de
L'espace-temps
Là où la conscience
A si peu de choses à déclarer
On arrive au désert
Le jour
Où on découvre
Qu'on y a toujours été

Ce qui nous cachait le désert ?
Un certain confort
Un certain oubli
Mais il était là
Fidèle, tenace
Il n'y avait que des illusions
A perdre quelques honorabilités.
On se découvre soi-même
Le jour où l'on se découvre
Comme ayant toujours été
Découvert...
Au désert
Chacun rencontre son secret
Entouré
D'un secret plus grand.





310-Remerciements

Et voilà un petit topo de voyage,
Votre voyage,
Un voyage différent...
Où tout est différent...

Merci à tous les chameliers qui nous emmènent dans leur espace avec attention et bonne humeur.

Bon voyage à chacun et chacune, et à bientôt.

Jean-Marc Comhaire
Responsable logistique



www.freqdec.org

