

## TREK de 15 JOURS : La Grande Traversée Nomade de l'Adrar

- **Jour 1 : Arrivée à Nouakchott**  
Accueil à l'aéroport international de Nouakchott, transfert et nuitée en auberge pour vous imprégner de l'ambiance mauritanienne.
- **Jour 2 : Nouakchott – Atar – Chinguetti**  
Départ le matin par la route goudronnée en direction d'Atar. Arrivée dans l'après-midi et transfert en 4x4 vers la cité historique de **Chinguetti**. Visite à pied des ruelles de la vieille ville et de ses bibliothèques de manuscrits millénaires. Nuitée en auberge.
- **Jour 3 : Chinguetti – Oasis d'Agueila – Maghleg El Beyidh**  
Court transfert pour rejoindre le point de départ de notre trek. Première marche vers l'oasis isolée d'**Agueila** pour un déjeuner pique-nique sous les palmiers. Reprise de la marche à travers les paysages désertiques jusqu'à **Maghleg El Beyidh**. Premier dîner et nuit en bivouac sous les étoiles.
- **Jours 4 à 7 : La Grande Méharée des Oasis (Dkaylatte – M'haireth – Terjit – Tezest)**  
Quatre jours de pure randonnée et de progression nomade, au rythme de la caravane. Vos pas vous mèneront successivement à travers les sites spectaculaires de **Dkaylatte**, **Med Lemine El Zrga**, **Awrije** et la majestueuse palmeraie d'**Ichif**. Halte et pique-nique à l'oasis de **M'haireth**, le plus grand canyon verdoyant de la région, suivie d'une pause fraîcheur à la source thermale de **Terjit**. Chaque soir, installation du bivouac dans des décors grandioses, avec une nuit remarquable au col de **Tezest**.
- **Jour 8 : Tezest – Vallée Blanche – Passe de Tivoujar**  
Randonnée matinale vers la célèbre **Vallée Blanche**. Après un pique-nique au milieu des paysages ensablés, vous attaquerez la montée vers la spectaculaire passe de **Tivoujar**, un canyon impressionnant offrant un panorama unique sur le désert. Nuit en bivouac au sommet.
- **Jour 9 : Tivoujar – Vallée de Dernaye**  
Descente et immersion plus profonde dans la **Vallée Blanche**. Progression à pied dans le sable et pause pique-nique au cœur de la splendide **vallée de Dernaye**, entourée de falaises. Nuit en bivouac.
- **Jour 10 : Vallée de Dernaye – Oasis de Gleita – Erg Amatlich**  
Marche vers l'oasis de **Gleita** pour le déjeuner. L'après-midi marque votre entrée à pied dans le majestueux massif de dunes de l'**Erg Amatlich**. Installation du campement au creux des vagues de sable.
- **Jour 11 & 12 : Immersion dans les dunes de l'Amatlich (Erch 1 et Erch 2)**  
Deux journées exceptionnelles de marche crête après crête dans les secteurs d'**Erch**. Une déconnexion totale dédiée à la contemplation des reliefs sahariens changeants. Pique-niques à l'ombre des rares acacias et nuits magiques en bivouac.
- **Jour 13 : Erch – Oasis – Grandes Dunes d'Azouéga**  
Dernière étape de marche dans l'Erg Amatlich. Passage par une magnifique oasis pour le midi, avant de rejoindre en apothéose les grandes dunes d'**Azouéga**, les plus hautes de la région. Ascension pour le coucher du soleil, dîner d'adieu et dernière nuit en bivouac saharien.

- **Jour 14 : Azouéga – Retour à Nouakchott**

Derniers instants dans le désert, puis véhicule 4x4 pour la longue route de retour vers la capitale, **Nouakchott**. Installation à l'hôtel ou en auberge et soirée libre.

- **Jour 15 : Nouakchott (Départ)**

Transfert vers l'aéroport international de Nouakchott selon vos horaires de vol pour l'embarquement.

## **Équipement suggéré pour ce Trek (10 nuits en bivouac)**

Pour vivre au mieux cette aventure itinérante, voici la liste des indispensables à mettre dans votre sac :

### **Bagages & Couchage**

- Un **grand sac de voyage souple** (qui sera transporté par la logistique) et un **petit sac à dos de 25-30L** pour vos affaires de la journée (eau, crème, appareil photo).
- Un **sac de couchage chaud** (les nuits dans le désert peuvent être très fraîches, visez un confort à 0°C ou 5°C selon la saison).

### **Vêtements (Privilégier le système des couches)**

- Des **chaussures de marche confortables** (déjà portées pour éviter les ampoules) ou des sandales de randonnée robustes pour marcher dans le sable.
- Des chaussettes de randonnée de qualité.
- Des **vêtements légers, amples et respirants** en coton ou lin pour la journée (manches longues recommandées contre le soleil).
- Un **polaire chaud ou une veste coupe-vent** pour les soirées au campement.
- Un **chèche mauritanien** (acheté sur place) ou un grand chapeau, et des lunettes de soleil catégorie 3 ou 4.

### **Santé & Hygiène**

- Une **gourde d'au moins 2 litres** (ou une poche à eau type Camelbak) et des pastilles purifiantes (Micropur).
- De la **crème solaire haute protection** et du baume à lèvres.
- Une **trousse de secours personnelle** (pansements pour ampoules type Compeed, désinfectant, anti-diarrhéique, aspirine).
- Des **lingettes biodégradables** pour la toilette en bivouac (l'eau est précieuse et réservée à la cuisine/boisson).

### **Petits matériels utiles**

- Une **lampe frontale** avec des piles de rechange (indispensable au bivouac).
- Une **batterie externe (Powerbank)** pour recharger vos téléphones et appareils photo (il n'y a pas d'électricité pendant 10 jours).
- Des petits sacs plastiques pour emporter tous vos déchets quotidiens avec vous.