

## BALADE SÉNÉGALAISE (8 jours)



La Casamance est la région du Sénégal la plus belle et la plus adaptée à la pratique du VTT. Nous traverserons des palmeraies, des forêts tropicales et des rizières et découvrirons la tradition Diola grâce à des rencontres inoubliables dans les villages. Une balade en kayak nous

emmènera à la découverte de la mangrove où vivent de nombreuses espèces d'oiseaux marins. Nous finirons notre périple à Cap Skirring où nous profiterons des plus belles plages sénégalaises.

## PROGRAMME

**J 1 : France/Dakar/Cap Skirring**

Accueil aéroport Cap Skirring. Accueil à l'aéroport puis transfert à Oussouye.

**J 2 : Oussouye Koubalan/Boucle forêts des kalounayes.**

Après avoir testé nos VTT à Oussouye, nous partons en minibus jusqu'à Koubalan. Repas du midi à Koubalan puis l'après midi nous effectuons une boucle de **40 Km** au cœur d'une des plus grandes forêts de la région (nombreuses espèces végétales). Nuit au campement à Koubalan.

**J 3 : Koubalan/Ziguinchor/Enampore**

Nous rejoignons la route nationale pour arriver à Ziguinchor par le fleuve. Petite visite de la ville et repas en bordure de fleuve. Nous reprenons ensuite nos VTT et une portion de goudron (10 km) pour retrouver la piste de Enampore. Nuit dans une case à Impluvium. **45 km de VTT**

**J 4 : Enampore/Niabalang/Siganar/Oussouye**

Nous quittons la zone du Bandial pour pénétrer, après le passage du bras de mer Kamobeul, dans la zone du Oulouf. Repas du midi à Oussouye. L'après midi nous partons effectuer une boucle de 15 km pour visiter les villages formant le royaume du Oulouf (nombreux fêtes, rencontre avec les récolteurs de vin de palme). Nuit à Oussouye. **50 km de VTT**

**J 5 : Oussouye/Djiramaete/Mlomp/Elinkine/Oussouye**

Nous effectuerons aujourd'hui une boucle de 45 km pour aller visiter les fameuses cases à étages de Mlomp et traverser les villages à l'ombre des framagers géants. Visite de fêtes et d'un petit musée. Repas de Midi à Mlomp. Nous continuons l'après midi jusqu'au village de pêcheurs de Elinkine où les Ghanéens dépêchent les requins. Nous suivons ensuite une piste carrossable traversant les mangroves puis la palmeraie. Nous rentrons à Oussouye où nous passons la nuit. **45 km de VTT**

**J 6 : Oussouye/Diakène**

Nous traversons d'abord la grande rizière d'Oussouye avant de rejoindre les petits sentiers de la palmeraie de Diantene. Nous franchissons ensuite le gué de Egueye pour arriver sur la presqu'île où attendent nos Kayaks. Repas du midi puis nous embarquons sur nos beach Kayak Bi place pour une découverte de la mangrove (nombreuses espèces d'oiseaux marins et faune de la mangrove). Nuit à Egueye. **20 km de VTT - 2 h 30 de Kayak**

**J 7 : Diakene/Cap Skirring**

Après un court transfert en pirogue nous reprenons nos VTT pour aller au village de Diakene Diola, puis empruntons quelques km de route avant de retrouver de petits sentiers qui nous mènent en bordure d'océan, sur les plus jolies plages du Sénégal, au Cap Skirring. Après midi libre où nous profiterons du bord de mer. Nuit en hôtel au Cap Skirring. **20 km de VTT**

**J 8 : Cap Skirring/Dakar/France**

En fonction des horaires de vols, possibilités de se rendre le matin à Diembering en passant par les pistes ou les plages. **25 km de VTT** Transfert aéroport et vol pour la France.

## Fiche voyage

- **Circuit** : Balade sénégalaise
- **Pays** : Sénégal
- **Durée de la randonnée** : 8 jours - 6 jours de VTT
- **Taille du groupe** : 4 à 12 participants
- **Espace et terrain** : Palmeraie, forêts tropicales, rizières, mangrove, champs de paille, goudron, chemins, digue, parfois quelques passages de sable.
- **Niveau** : de 20 à 50 kms de VTT sur terrain plat, peu accidenté mais conditions climatiques différentes de l'Europe entre 25 et 35 degrés
- **VTT** : cadres rigides Oxo équipés en Shimano Deore, Alivio ou Acera
- **Les plus** : Les paysages et la richesse de la tradition Diola. L'hospitalité et l'amabilité des populations. Les plus jolies plages au Cap Skirring. 1 guide local. Une équipe d'assistance tout le long du parcours.

Départ	Tarifs
12 au 19 novembre	1190€
29 décembre au 5 janvier	1290€
19 au 26 janvier	1190€
16 au 23 février	1290€
2 au 9 mars	1290€
23 au 30 mars	1190€
13 au 20 avril	1290€

Dates à confirmer +/- 3 jours en fonction des programmations des compagnies aériennes.

Le prix comprend :

- A/R Paris/Dakar/Cap Skirring
- Transferts aéroport
- Hébergement en chambre double en campement (gîte d'étape) : 6 nuits, et hôtel ou auberge \*\*: 2 nuits
- pension complète
- Assistance 4X4 durant tout le parcours
- L'encadrement par un guide local
- Les excursions mentionnées dans l'itinéraire
- La location des VTT

Le prix ne comprend pas :

- Les taxes aéroports : environ 132€
- Assurance annulation/bagages : 30 euros par nos soins
- Assurance rapatriement (obligatoire) : 30 euros par nos soins
- Supplément chambre simple sur tout le séjour : 100€
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les pourboires



NB : la modification éventuelle des horaires de vols et les circonstances sur place peuvent entraîner un décalage dans le suivi des étapes. Seul le guide Sport Afrique est apte à prendre cette décision.



Ce voyage est un voyage aventure. Vous devez avoir cet esprit pour apprécier au mieux ce magnifique circuit. Si vous cherchez un voyage tout confort avec hôtel grand luxe, nous pouvons vous proposer d'autres séjours à VTT plus adaptés. Il y a un caractère pionnier dans ce séjour. Ici, c'est la découverte, l'échange avec les populations rencontrées et le dépaysement qui nous importent.

## **HEBERGEMENT :**

Auberge, campements (cases traditionnelles aménagées avec blocs sanitaires et le plus souvent électricité) et hôtel de bon standing au Cap Skirring.

## **RESTAURATION :**

Petit déjeuner : café, thé, lait, pain, beurre ou confiture.

Déjeuner : Pique nique, salade composées ou plats chaud locaux, fruits

Dîner: plats traditionnels ou européens.

## **DEROULEMENT DE LA JOURNEE :**

Etape à la fraîche, pause dans un village à midi, sieste et palabre, arrivée à l'étape entre 17 et 18h00.

## **GROUPE :**

Par votre participation active et positive vous contribuerez à la cohésion et à la bonne entente du groupe gage du succès de votre voyage.

## **PREPARATION AU VOYAGE :**

Ce raid s'adresse à des vététistes, de niveau moyen, le km n'est pas très important mais les conditions climatiques sont différentes de l'Europe. Temps de VTT de 3 à 5 h/jour sur terrain plat peu accidenté. Les beach kayak sont des bateaux stables et nous naviguons en eau calme, aucune pratique préalable du kayak n'est nécessaire.

La Casamance est un delta , nous alternerons donc entre zone de plateaux (rizières, savanes, forêts ou palmeraies) et zones de mangroves et de rizières.

## **SANTE - VACCINATION :**

Aucune vaccination n'est obligatoire au Sénégal, néanmoins les vaccinations antitétanique, anti-polio et anti typhoïdique et fièvre jaune sont vivement recommandées. Il est indispensable de suivre un traitement anti paludéen (consulter votre médecin ou un institut spécialisé). chaque participant doit prendre ses médicaments selon ses propres prescriptions médicales.

Pharmacie personnelle conseillée : médicaments personnels, médicaments contre le mal de tête, les troubles digestifs, la fièvre, du désinfectant, des compresses stériles, rouleau d'élastoplast largeur 5 cm, des pansements, des bandes, anti paludéen, Spray anti-moustiques, crème solaire efficace, stick à lèvres, aspirine, pastilles de micropur, une pince à épiler, des ciseaux, une couverture de survie.

## **FORMALITES ADMINISTRATIVES :**

Passeport en cours de validité pour les ressortissants français.

Autres nationalités se rapprocher du consulat du Sénégal dans votre pays.

## **MATERIEL INDIVIDUEL :**

- 1 grand sac de voyage qui sera dans le véhicule assistance.
- 1 sac à dos 20/30 litres pour le portage de vos effets personnels pendant la journée.
- sac-gourde (type camelback).
- Chaussures de randonnée légères.
- Le casque
- Pédales automatiques et selles pour ceux qui le souhaitent.
- Equipement personnel conseillé : 1 drap sac ou duvet léger, 1 cuissard pour le VTT, 1 short, 1 pantalon léger, 3 ou 4 T- shirt, 1 sweat léger, 2 à 3 paire de chaussettes, 1 maillot de bain, 1 paire de tennis, affaires de toilettes, chapeau ou casquette, 1 couteau de poche, couverts individuels, papier hygiénique, lunettes de soleil, lampes de poches avec piles de rechange.

## **POUR EN SAVOIR PLUS**

Rapport avec les habitants :

Durant ce séjour vous côtoierez différentes ethnies : Peuls, Mandingue, Wolof mais surtout les Diolas. Toutes les religions sont pratiquées en Casamance et cohabitent sans problèmes. Il est important de suivre les conseils de votre guide pour respecter les différentes pratiques.

Les Casamançais sont d'un naturel convivial et accueillant car ils possèdent une longue tradition de cohabitation inter ethniques. Ici l'étranger est accepté s'il respecte les gens.

**Attention à ne rien donner directement aux enfants car par de simples gestes on peut déstabiliser tout un système social et engendrer de nouveaux comportements (refus d'aller à l'école, mendicité, etc...).** Veillez à avoir une tenue vestimentaire correcte respectant les us et coutumes locaux (pas de short trop court pour les femmes).

Si vous prenez des photos demandez toujours l'autorisation aux personnes concernées et **pensez à leurs faire parvenir un tirage c'est un joli cadeau et cela évite le monnayage des photos.** Ne vous engagez jamais à faire des actes que vous ne réaliserez pas (correspondance, envois de cadeaux, etc..).

**CLIMAT :** Chaud et sec pendant l'hiver (20 à 35 °), saison des pluies de Juin à Septembre.

**DEVISES :**

Il est préférable de prévoir des euros en espèces que vous changerez sur place. Possibilité de change sur place avec carte bancaire. Taux de change au Cap Skirring :1 euro = 642 Fcfa ...