



Initiation marche et aventure avec Partenaire de Réussite

Circuit Egypte : Le Caire et le Désert Blanc

1120 € / pers sans vol

Voici le programme détaillé et les informations concernant ce circuit découverte en Egypte accompagné de Stéphanie Schmitt, coach de Partenaire de Réussite.



Ce circuit vous permet à la fois de vous initier à la marche dans un désert encore peu connu et merveilleux par ses paysages, de découvrir Le Caire, les pyramides et le Sphinx, de vivre une rencontre hors du commun avec un chiffonnier et de profiter d'un accompagnement d'un coach professionnel pour faire le point et prendre du recul.

Accompagnement Partenaire de Réussite

Partenaire de Réussite – Circuit Initiation marche et aventure en Egypte – Désert Blanc et Le Caire
contact@partenaire-de-reussite.com 06 19 01 23 68 www.partenaire-de-reussite.com

Pendant ce circuit aventure, vous bénéficiez de l'accompagnement d'un coach qui sera à votre disposition pour vous aider à clarifier votre vie, à faire le point et à vous permettre de passer à l'action à votre retour. Le suivi se fait lors des marches et des moments de pause, mais également en groupe le soir par le biais de discussions centrées sur les expériences partagées lors de la journée.

Pour permettre un accompagnement personnalisé de qualité et favoriser les échanges, le nombre minimal de participants est de 8, le nombre maximal est de 12.



Itinéraire indicatif :

L'itinéraire a été élaboré pour vous permettre de découvrir un des déserts les plus étonnants du monde ainsi que la capitale de l'Égypte. Il est donné à titre indicatif. La durée des étapes et leur chronologie peuvent être modifiées sur place par l'accompagnateur en fonction des contingences locales (piste coupée, problème administratif, incident mécanique...), des conditions climatiques, de critères techniques ou de la condition des participants. La durée des transferts est également donnée à titre indicatif et peuvent varier en fonction des conditions climatiques et du trafic. Dans tous les cas le guide accompagnateur reste le seul juge du programme dans la recherche de la plus grande sécurité des participants.

Jour 1 : Luxembourg ou Paris / Le Caire

Départ de Luxembourg ou Paris. Installation à l'hôtel. Repas en fonction de l'heure d'arrivée.

Jour 2 : Le Caire / Oasis de Bahariya

Le matin départ pour l'oasis de Bahariya (5 h de transport). Repas à l'oasis. Découverte à pied de l'oasis et visite de la palmeraie (1 à 2h de marche). Diner et nuit en campement.



Jour 3 – Oasis de Bahariya / Désert Blanc

Route vers le Désert Blanc (1h30) et début de la randonnée. Marche modérée l'après-midi (2h). Repas et nuit en bivouac dans le désert.



Jour 4 : Désert Blanc

Marche dans le désert le matin (3h30) et bivouac dans un petit oasis. Après midi marche facultative. Possibilité de douche. Repas et bivouac au petit oasis.

Jour 5 : Désert Blanc

Ballade facultative le matin pour voir le lever du soleil. Puis départ pour une petite marche (1h30) en direction de l'ancien désert. Repas et sieste. Marche vers le bivouac du soir (2h30). Repas et bivouac dans le désert.

Jour 6 : Désert Blanc / Le Caire

Retour à l'oasis de Bahariya, temps libre et déjeuner dans l'oasis. Après midi : retour vers le Caire (environ 5 h). Installation à l'hôtel et repas.



Jour 7 : Le Caire

Visite d'un chiffonnier francophone dans les



bidonvilles du Caire (en demi-groupe) et demi journée libre permettant de visiter le musée du Caire. Repas de midi Kochoi et repas festif le soir. Nuit à l'hôtel. En option : son et lumière des pyramides.

Jour 8 : Le Caire / Luxembourg ou Paris

Tôt le matin, départ de l'hôtel vers les pyramides puis transfert vers l'aéroport et retour sur Paris ou Luxembourg.

En fonction des horaires de vol, repas libre à l'aéroport.

Niveau de difficulté

L'objectif de ce circuit aventure est de vous initier à la marche dans le désert et de vous permettre de profiter du calme et de la sérénité qu'on y trouve. Les randonnées sont organisées dans les meilleures conditions matérielles et de sécurité. Il ne s'agit en aucun cas d'une épreuve de force et le rythme sera adapté aux participants. Cependant une bonne condition physique est demandée pour profiter pleinement de ces lieux magiques. Les étapes varient entre 1h30 et 4h de marche pour nous permettre de nous déplacer dans le désert. Certaines marches sont facultatives et des moments de repos sont prévus. Dans le désert les marches se font dans le sable avec très peu de dénivelé.

Encadrement

Les circuits sont encadrés par un guide accompagnateur français passionné de désert et qui a participé à l'élaboration de ce circuit. Il vous retrouvera au Caire. Sa connaissance du Désert Blanc, de l'Égypte et du monde arabe permettent de vous faire apprécier au mieux votre voyage et les rencontres que vous y ferez. Il vous apporte des informations sur les régions traversées et veille au bon déroulement du séjour dans les meilleures conditions de sécurité. Il est assisté par une équipe locale : chauffeur de 4X4 et cuisinier.

L'accompagnateur dispose d'un téléphone et d'une trousse de secours pour traiter les petites urgences.

Portage

Durant la randonnée, vous ne porterez que les affaires de la journée dans votre sac à dos (boisson, crème solaire, appareil photo, chapeau...). Les bagages et la nourriture sont transportés par le 4X4.

Climat

En novembre la température moyenne dans le désert blanc est de 12° minimum et 28° maximum. Cependant dans le désert il est toujours important de s'hydrater correctement et de se protéger du soleil en se couvrant la tête.

Hébergement

L'hébergement choisi pour ce circuit est délibérément simple.

L'hôtel au Caire 3* est situé au cœur de la ville de manière à vous permettre de profiter de l'ambiance et de l'énergie dégagée par cette mégapole. Il s'agit d'un hôtel de charme de style victorien. Vous serez logés en chambre double avec salle d'eau et WC. Possibilité sur demande et avec supplément d'être hébergé en chambre simple.

La nuit passée à l'oasis de Behariya vous permettra d'expérimenter le logement en campement.

Dans le désert le bivouac est constitué d'une tente commune dressée au milieu du désert. L'idéal est de dormir à la belle étoile. Un matelas vous est mis à disposition, mais vous devez vous munir d'un bon duvet pour éviter de mauvaises surprises. Du fait de l'éloignement, la consommation d'eau pour la toilette sera limitée.

Repas

La cuisine égyptienne est proche de la cuisine turque ou libanaise, faite à base de mezzés, de féculents, de légumes et de fruits frais.

Dans le désert le petit déjeuner sera copieux. Le déjeuner froid et plus léger à base de salades et de fruits. Le dîner majoritairement végétarien sera servi chaud.

Que ce soit dans le désert ou les restaurants, il est apporté une grande vigilance quant à la propreté des aliments et le rinçage à l'aide d'eau saine.

Pratique

Vous munir d'un passeport valide encore 6 mois après la date du retour. Un visa égyptien est à obtenir à l'aéroport du Caire à votre arrivée.

Voltage : 220 v, pas besoin d'adaptateur

Argent : le cours de la livre égyptienne est très variable. Compter à peu près 6 à 7 LE pour 1€. Munissez vous plutôt d'argent liquide ou d'une carte de crédit internationale.

Equipelement à prévoir

- Un sac de voyage souple maximum 15 kg. Evitez les valises.
- Un sac à dos pour les randonnées dans le désert et la journée
- Un sac de couchage (notre conseil : prendre une zone de confort de 0 degrés)
- Une lampe frontale (prévoir éventuellement ampoule et piles de rechange)
- Une paire de chaussure de randonnée que vous aurez pris soin de ne pas prendre neuve
- Des lunettes de soleil à forte protection
- Un maillot de bain pour vous baigner dans le désert
- Une petite serviette microfibre qui sèche rapidement
- Une veste polaire et un coupe vent
- Une casquette, ou un chapeau
- Des vêtements adaptés à la randonnée, souples, confortables et respirant
- Une gourde isotherme
- Un couteau type suisse
- Des lingettes pour la toilette dans le désert
- Un gel antibactérien pour vous nettoyer les mains
- Du papier hygiénique et un briquet pour le faire disparaître ou des petits sacs plastique pour le ramener dans la poubelle collective
- A prévoir dans votre pharmacie :
 - o Du collyre pour les yeux
 - o De l'anti diarrhéique
 - o Du désinfectant
 - o Des pansements type double peau pour les ampoules
 - o De l'anti moustique
 - o Du paracétamol

Prix et inscriptions

Partenaire de Réussite organise ce voyage en collaboration avec une agence spécialisée sur l'Egypte. Pour tout renseignement n'hésitez pas à contacter Stéphanie Schmitt au 06 19 01 23 68 ou par email : contact@partenaire-de-reussite.com.

Conditions de paiement : Un acompte de 30% vous est demandé pour valider votre inscription. Vous recevrez une facture et devrez payer le solde 35 jours minimum avant la date de votre départ.

Partenaire de Réussite – Circuit Initiation marche et aventure en Egypte – Désert Blanc et Le Caire
contact@partenaire-de-reussite.com 06 19 01 23 68 www.partenaire-de-reussite.com

Le prix comprend :

- Les repas du jour 2 au jour 8 petit déjeuner
- L'eau au repas et dans le désert
- L'entrée pour les pyramides au Caire et dans le Désert Blanc
- Les transferts
- Les pourboires bédouins, portage de sac, transport
- Hébergement au Caire en hôtel chambre double, les bivouacs et l'hébergement en campement
- L'accompagnement par un guide francophone et un 4X4 dans le désert
- L'accompagnement par un coach Partenaire de Réussite

Le prix ne comprend pas :

- Frais visa pour l'Egypte (environ 15 €)
- Les boissons autres que l'eau
- Spectacle facultatif son et lumières des Pyramides et l'entrée au musée du Caire (demi-journée libre)
- Le pourboire du guide francophone accompagnateur
- Les assurances annulation ou multirisque
- Les dépenses d'ordre personnel