ASSOCIATION ELLES SANS FRONTIERES

8 AU 14 NOVEMBRE 2025 - TUNISIE

TREK DES PRINCESSES DU DÉSERT

PRÉPARÉ ET PRÉSENTÉ PAR

CARINE AYADI / SONIA FARIS - MON PROCHAIN VOYAGE

À PROPOS DE L'ASSOCIATION ELLES SANS FRONTIÈRES

QUELQUES INFORMATIONS AU SUJET DE NOTRE PPROJET

Carine Ayadi

Un projet sportif au confort haut de gamme uniquement féminin, dans le souci de la rencontre, du partage et du dépassement de soi. Si l'effort sera bien au rendez-vous, la solidarité n'est pas oubliée. Chaque pas sera un pas vers l'autre, et vers les populations, puisque tout au long du parcours une équipe médicale accompagnera nos trekkeuses. Les villageois qui le souhaitent pourront bénéficier de conseils médicaux et de petits soins préventifs. Vous pourrez participer à cette entraide avec les locaux en emportant dans vos bagages (pansements, désinfectants, sérum physiologique, paracétamol, crèmes cicatrisantes, mais aussi fournitures scolaires et petits cadeaux pour les enfants que nous rencontrerons le dernier jour SANS AUCUNES OBLIGATIONS).

À PROPOS DE MON PROCHAIN VOYAGE

Sonia Faris

Ma dévotion pour le voyageur est liée à ma passion du voyage. chez MON PROCHAIN VOYAGE, nous travaillons humblement en nous mettant sans cesse à la place du voyagour, c'est notre force: imaginer et construire le voyage en fonction des problématiques données comme si c'était le nôtre que nous réalisions, tout simplement. La phase d'élaboration et d'écoute sont primordiales, et pour cela, nos experts font preuve d'une
grande disponibilité."

DESCRIPTION DU PROJET

Direction la Tunisie du sud, avec un atterrissage à Djerba, l'île de toutes les douceurs, pour rejoindre les paysages grandioses des premières dunes du Sahara. . Vous quittez le bleu de la Méditerranée pour les grands espaces arides, pistes de pierres. Les premières dunes s'annoncent, perdu au milieu de rien - et pourtant la beauté est là. C'est un dépaysement total qui s'offre à vous. Nous vous embarquons dans ces lieux de félicité, de délice et de paix pour un trek pas comme les autres. Il est essentiel de souligner qu'il s'agit d'un trek de 5 à 6 à heures par jour, agrémentée de soirées dédiées à des activités de bien-être. Cette édition réunira au minimum 25 femmes et au maximum 50. Elles partageront une expérience unique entre la région du Dahar et le désert tunisien.

Ce trek est conçu pour être accessible, même pour celles qui n'ont pas une grande expérience en randonnée. Il offre une occasion de se dépasser, de créer des liens forts et de soutenir des initiatives locales. Pour corser les parcours des défis seront organisés pour vous challenger entre équipes, points GPS et énigmes à la clé avec classement tous les soirs . En soutenant les structures locales, nous redonnons espoir aux populations du Sud et les encourageons à jouer un rôle clé dans le tourisme saharien. Cette initiative s'inscrit dans une démarche de tourisme durable et solidaire, favorisant le développement économique et social des communautés locales. Une équipe franco tunisienne : professeur de yoga/méditation... Une synergie entre les marcheuses françaises et tunisiennes symbolisant un message d'amitié et de fraternité entre nos peuples.

NOS BUTS ET OBJECTIFS

La dimension solidaire qui accompagnera ce trek, sera palpable à tout instant. Votre contribution incluse dans le tarif de votre séjour aidera des villageois à revitaliser un village en cours de désertification. Achever les travaux de ce refuge permettra de continuer à accueillir des voyageurs dans ce lieu magique, préservant ainsi son existence. Ce refuge offre du travail à plusieurs familles chargées de son entretien et de l'accueil des visiteurs. Nos marcheuses auront le plaisir de séjourner dans cet endroit hors du temps, où nous souhaitons de tout cœur créer des moments inoubliables.

APERÇU DE L'ITINÉRAIRE

DÉPART GROUPE- 2025

JOUR 01 : PARIS ✈️ DJERBA

JOUR 02 : DJERBA / CHENINI / DOUIRET

JOUR 03 : DOUIRET / GHOMRASSEN / TEMBAINE

JOUR 04 : TEMBAINE CAMPEMENT

JOUR 05 : TEMBAINE CAMPEMENT

JOUR 06 : TEMBAINE / DOUZ

JOUR 07 : DOUZ / TOZEUR ✈️ PARIS

PROGRAMME DÉTAILLÉ

JOUR 01 :
ARRIVÉE AEROPORT DE DJERBA
8 NOVEMBRE

PARIS DJERBA
15H20 18H15
OU
16H05 19H00

Rendez-vous à Djerba à l'aéroport pour toutes nos participantes.
Accueil des trekkeuses toute la journée et transfert le logement.
Installation (en chambre double et quadruple selon les équipes).
Déjeuner libre (non inclus) et après midi libre sur Djerba (des excursions vous seront proposées en option).

19H00

Présentation du programme et des étapes pour notre défi “Princesses du désert”.
Dîner (bouteille d'eau incluse) alcool non inclus.
Nuitée.

"Une journée pour s’acclimater, rencontrer son équipe et ressentir l’excitation du grand départ qui approche. L’occasion idéale aussi de flâner à Djerba en toute liberté, de s’imprégner de son atmosphère”

JOUR 02 :
DJERBA / CHENINI / DOUIRET
9 NOVEMBRE

Petit déjeuner

9H00

Départ de Djerba vers à Chenini en bus (2H30).

12H00

Arrivée à Chenini.
Déjeuner dernières explications pour le temps de marche.

14H00

Départ à pied pour Douiret (3H00 de marche sur terrain rocailleux, petites énigmes à la clef).
Arrivée des trekkeuses à Douiret installation au refuge (chambres partagées).

18H00 - 19H00

Yoga et ou méditation.

19H30

Dîner.
Soirée conviviale autour du feux.
Nuitée au refuge en chambres multiples.

“**Nous voilà plongés au cœur des paysages sauvages du Dahar : un terrain rocailleux à perte de vue, des chaînes de montagnes escarpées et des oasis cachées comme des trésors du désert. Notre route nous mène droit vers notre refuge, un lieu emblématique qui symbolise votre engagement solidaire dans cette aventure hors du commun. Quelques petites énigmes viendront animer ce temps de marche... Que l’aventure commence”**

JOUR 03 :
DOUIRET /GHOMRASSEN / CAMPEMENT LUXE TEMBAINE
10 NOVEMBRE

7H00 Petit déjeuner.

8H00 Départ à pied de Douiret au village abandonné de Ghomrassen (5 h de marche terrain rocailleux).

13H00 Déjeuner

14H00 Départ. 3H00 de route en 4X4 (dont 1h00 de piste)

17H00 Arrivée au campement.
Accueil et installation dans vos tentes de luxe (sanitaires et douche).

18H00 - 18H45 Activité yoga / méditation ou massages en suppléments

19H00 Dîner et présentation des défis (énigmes, chrono...).
Soirée convivial autour du feu.
Nuitée sous tente.

"De village en village, de Douiret à Ghomrassen, nous traversons des terres empreintes d'histoire. Ghomrassen, aujourd'hui abandonnée, conserve un charme fou avec ses maisons de pierre figées dans le temps. Ici, la Tunisie se dévoile dans toute son authenticité, offrant un dernier souffle de civilisation avant l'immensité du désert que nous rejoindrons après une longue route."

JOUR 04 :
CAMPEMENT TEMBAINE
11 NOVEMBRE

7H00 Petit déjeuner.

8H30 Départ des équipes pour la première étape.

12H00 Déjeuner.
Départ pour la deuxième étape.
Prévoir en moyenne 6H00 de marche dans la journée avec une pause pique nique incluse.
Arrivées avant 16H00 .

17H00 Yoga ou méditation ou massages en suppléments.

19H00 Moment convivial.
Classement des équipes.

20H00 Dîner soirée conviviale autour du feu.
Nuitée sous tente.

"Ca y est, vous y êtes ! Vous êtes devenue une véritable trekkeuse du désert, défiant l'immensité des dunes et repoussant vos limites à chaque pas. Vous avez quitté votre zone de confort pour mille raisons qui vous appartiennent, mais une chose est sûre : vous êtes là, plus forte que jamais. Et demain, on remet ça... alors pourquoi ne pas viser le podium ?"

JOUR 05 :
TEMBAINE
12 NOVEMBRE

7H00 Petit déjeuner.

8H00 Départ des équipes pour 6/7h de marche avec points GPS et défis,
Déjeuner pique nique inclus.

16H00 Retour au campement.

17H00 Yoga/ méditation ou massages en suppléments.

20H00 Soirée Festive
Nuitée sous tente.

"Des montagnes du Dahar aux étendues sablonneuses, vous avez traversé des paysages à couper le souffle, affronté la chaleur, la fatigue… et vous êtes arrivées au bout. Ce trek, c'était bien plus qu'un défi sportif : une parenthèse, une quête, un moment suspendu. Fière de vous ? Vous pouvez l'être ! Fière de votre courage, de vos rires partagés, des liens tissés avec des femmes venues d'ailleurs, de cette rencontre sincère avec les habitants.
C'était le rêve de Carine Ayadi pour cette première édition tunisienne. Et vous l'avez incarné. Vous êtes les héroïnes de cette aventure."

JOUR 06 :
TEMBAINE / DOUZ
13 NOVEMBRE

7H30 Petit déjeuner.

8H30 Départ en 4X4 pour votre hôtel 4/5*à Douz (2H de route).
Arrêt dans une école primaire pour rencontrer les enfants et offrir du matériel scolaire.

13H00 Déjeuner typique dans la palmeraie.

15H00 Installation à l'hôtel, temps libre.

19H00 Apéro.

20H00 Dîner de gala.
Annonce du classement des équipes.
Remise des prix au 3 premières équipes.

22H00 - 00H00 Soirée dansante.
Nuitée à l'hôtel.

"**Quoi de mieux pour clore cette aventure que de célébrer sous les étoiles de Douz, dans le plus bel écrin du désert ? Ce soir, ce n'est pas une fin. C'est un moment suspendu, empreint de rires, d'émotion, de regards complices.**
Vous avez partagé bien plus que des kilomètres : des liens, des amitiés, des rencontres inoubliables. Vous avez marché avec du sens, pour une cause, pour un avenir. Alors ce soir, savourez. Ressentez. Soyez fières.
Car cette aventure vivra en vous, comme une étoile qui ne s'éteint jamais."

JOUR 07 :
DOUZ / TOEZUR
14 NOVEMBRE

Petit-déjeuner à l'hôtel.

TOZEUR PARIS
10H30 13H25

Transfert pour l'aéroport de Tozeur
Fin de nos services
Extension possible à Douz ou Djerba (sur demande)
Départ sur Aéroport de Djerba (sur demande)

POINTS FORTS ET DÉTAILS DES PRESTATIONS

- Equipe de 2 ou de 4 (attention pour les équipe de 2 , chambres et tentes partagées)
- Aucun équipement de type tente, sac de couchage, serviettes de toilettes à emporter (tout est pensé pour des princesses).
- Temps libre et excursions en options pour découvrir Djerba (jour 1) et Douz (jour6)
- Trek solidaire pour agir sur le développement économique des populations du sud, aide à la reconstruction d'un refuge
- Pauses ZEN et bien être tous les jours (sauf jour 1 et 7) pour ce ressourcer avec des professionnelles (méditation, coaching,) massages en option
- Defi sportif pour tous les niveaux (orientation, points GPS, énigmes, chrono)
- Trek solidaire : Action de nettoyage "désert propre", "Aide médicale", "temps d'échange avec une classe primaire" , vie au campement
- Déconnection totale, " sans mon réseau !!!"
- Equipe médicale 24/24h pour nos Trekkeuses
- Confort minimum respecté, douches et WC sur toutes les étapes
- Soirée de Gala
- Règlement en 3x sans frais (hors aérien)

Inclus	Non Inclus
• Tout ce qui est noté sur notre programme • Tous les repas (sauf déjeuners j1 et j7 et eau en bouteille pendant les repas + les ravitaillements sur les étapes de trek (sauf jour 1 et jour 7) • Les transports terrestre à partir de l'aéroport de Djerba vers l hôtel pour l'arrivée et de l'hôtel à l'aéroport de Tozeur pour le retour. • Tous les transports bus et 4X4 pendant le séjour pour rejoindre les étapes. • L'hébergement : 1 nuit en résidence de tourisme en chambre multiples (4 personnes), 2eme nuit chez l'habitant, 3 nuits en campement chambres multiples (4 personnes), 1 nuit en Hôtel 4/5* chambre multiple . • Installations douches et sanitaires : seule l'étape chez l'habitant au refuge avec sanitaires et blocs douches communes. Sur les autres étapes de campement confort + avec douches et toilettes sèches. • Kit de bienvenue : casquette /dossard /chèche. • Votre don pour l'association elles sans frontières qui aidera à la sauvegarde du refuge de Douiret.	• Les services non mentionnés dans « nos prix comprennent » • Déjeuner du 1er jour et du dernier jours • Boissons alcoolisés (apéros du soir) ,soft, café • Les vols Internationaux ou intérieurs • Les taxes aéroport • Les frais de Visa hors Schengen • Les pourboires, porteurs de bagages • Les pourboires aux guides, chauffeurs et assistants. • Toutes dépenses de nature personnelle comme, blanchisserie, appels téléphoniques, assurance, d'urgence/de frais médicaux, honoraires divers, frais de photographie, excédents de bagages... • Le supplément chambre individuelle (non disponible sur cet évènement) • Les massages • Tous les repas, excursions, ateliers ou visites indiqués comme "en option". • Les examens médicaux nécessaires à la validation de votre inscription (certificats médical et autres examens si nécessaires)

Bon à savoir :

Pour la première étape nous séjournerons dans un refuge , les chambres sont dotées d'un confort simple et de couchages multiples , vous partagerez votre chambre avec une autre équipe . Salle de bain et wc =Bloc commun. Sur les autres étapes chambres multiples à partager avec votre équipe (4) ou une seconde équipe (2) Si cette aventure vous tente mais que vous n'avez pas de co équipière contactez nous , vous pourrez faire équipe avec une autre personne dans le même cas après échanges entre vous.

Une check list Trek vous sera envoyée dès lors que vous serez inscrite avec votre équipe.

Attention

Ce programme peut être modifié en cas de changement de parcours pour cause de conditions météo ou changement du plan de vol . Une petite condition physique est nécessaire (habituée à la marche longue distance)

INFOS PRATIQUES

Formalités / visa

Passeport valide 3 mois après la date de retour.
Ressortissants français, belges, suisses et canadiens : pas de visa pour un séjour de moins de 3 mois.

Devise

Le dinar tunisien – TND – est la devise officielle de la Tunisie. Il est divisé en millimes.
actuellement sont taux est de x3 par rapport à l'euro. 1 TDN = 3 euros.
Nous vous conseillons de changer vos euros directement à votre arrivée à Djerba ou à l'hôtel. Vous ne pourrez pas changer de TND au départ de la France.
La carte bleue n'est pas acceptée dans de nombreux petits villages et pas toujours fonctionnelle sur les campements si vous souhaitez faire des emplettes ou consommer des boissons en extra pensez y .

Vaccins Conseillés

Diphtérie, tétanos, coqueluche, poliomyélite, hépatites A et B

Santé et Vaccins

Pas de vaccination exigée

Prix

1660€ par personne en pension complète.
Hors vols départ garanti sur la base de 25 particpantes

Vols

177€ : Paris (ORY)-Djerba
60€ : Tozeur - Paris (ORY)

Inscription sur :

contact@monprochainvoyage.com

Décalage horaire

La Tunisie est à GMT+1. Il n'y a donc pas de décalage avec la France en hiver.

Electricité

230 volts. Prises de type européen standard. Adaptateur et transformateur .
Pratique également une batterie solaire.

Conseils

lavage fréquent des mains ou avec Gel Hydroalcooliques , aliments cuits consommés chauds, fruits pelés ou lavés, boissons capsulées. Eviter les aliments en vente dans la rue ou dans les souks (sans chaine du froid visible).

Téléphone

Pour appeler la France depuis la Tunisie, composer 00 + 33
En cas d'urgence un numéro d'urgence sera communiqué aux familles pour vous joindre

Couverture GSM et Internet

Elle est mauvaise sauf sur Djerba et Tozeur sur le campement pas de possibilité de connexion .

Entraînements

Il est vivement conseillé de commencer un plan d'entrainement 4mois avant .
Marche longue distance une à deux fois par semaine sortie de 3H00 recommandée.
Pensez à la préparation de vos pieds qui devront s'habituer aux chaussures de rando et au sable pendant 7 jours.