

13 AU 20 NOVEMBRE 2026
SUD TUNISIEN



Trek des princesses du désert



ENTRE DÉSERT ET OASIS DE
MONTAGNES

À PROPOS DE L'ASSOCIATION ELLES SANS FRONTIÈRES



QUELQUES INFORMATIONS AU SUJET DE NOTRE PROJET



Carine Ayadi



Un projet sportif au confort haut de gamme uniquement féminin, dans la joie 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 et pourra prendre en charge la population locale si besoin. Grâce à vous et à votre participation, du matériel scolaire sera offert tout au long de l'année dans les écoles ainsi que des produits de première nécessité aux populations des villages traversés.

Challenge 2026 la création d'un puit dans un village autour de Tataouine pour faciliter l'accès à l'eau aux villageois et aux bergers, nous le nommerons . "Bir SEAMY" .

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 voyageur, c'est notre force: imaginer et construire le voyage en fonction des problématiques données comme si c'était le nôtre que nous réalisons, 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 le sud Tunisien...
là où le temps ralentit et où l'essentiel reprend sa place.

De Tozeur à Douz, en passant par Tamerza, Chebika et Midès, vous traversez des terres puissantes, entre oasis vivantes et immensité désertique. Ici, chaque paysage raconte, chaque silence apaise.

Vous quittez le tumulte pour entrer dans un autre monde.

Celui du vent, du sable et de la présence. Les premières dunes du Sahara se dévoilent comme une invitation intérieure...

Ce trek est une expérience de reconnexion profonde.

Chaque jour, 3 à 5 heures de marche pour se retrouver, se recentrer, revenir à soi.

Chaque soir, des moments de bien-être, de partage et de douceur sous les étoiles.

Un cercle de femmes, entre 20 et 30 âmes, réunies pour vivre bien plus qu'un voyage : une transformation.

Entre désert et oasis de montagne, vous ne traverserez pas seulement des paysages... vous vous rencontrerez.

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.

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.



Association TATAOUI

NOS BUTS ET OBJECTIFS

Tout au long de ce trek, une dimension profondément humaine et solidaire nous accompagnera. À chaque pas, votre présence et votre contribution — incluse dans votre séjour — permettront aux villageois de vivre dignement du tourisme durable, tout en préservant et en partageant avec vous leur histoire, leurs traditions et leur précieux savoir-faire.



Ecole DOUIRET



Ecole TOZEUR



Hopital TOZEUR



APERÇU DE L'ITINÉRAIRE 2026

JOUR 01 : PARIS ✈️ TOZEUR
TOZEUR - TEMBAINE CAMPEMENT

JOUR 02 : TEMBAINE CAMPEMENT

JOUR 03 : TEMBAINE CAMPEMENT

JOUR 04 : TEMBAINE CAMPEMENT - TAMERZA

JOUR 05 : TAMERZA

JOUR 06 : TAMERZA

JOUR 07 : TOZEUR

JOUR 08 : TOZEUR ✈️ PARIS

PROGRAMME

JOUR 01 :
ARRIVÉE
AEROPORT DE
TOZEUR
TOZEUR /DOUZ
vendredi 13
Novembre 2026

PARIS TOZEUR
07H40 -10H20

Rendez-vous à l'aéroport TOZEUR NEFTA
Accueil des trekkeuses transfert vers Douz
Stop à Douz pour déjeuner

14H30 -17H00

Route pour le campement
Installation

19H30

Dîner buffet
Nuitée sous tente
INFO : Tozeur /Douz (2H00 route goudronnée) Douz/Campement (2H30 piste)

« À DOUZ, LA PALMERAIE S'EFFACE PEU À PEU POUR LAISSER PLACE AUX DUNES DORÉES DU SAHARA. »

JOUR 02 :
DOUZ /TEMBAINNE
samedi 14 Novembre

7H30

Activité yoga réveil musculaire (facultatif)
PDJ

9H30

Départ pour la première étape (**7 km de Dune = rythme tranquille 2h30**)

12H00

Déjeuner

13H30

Départ de la marche
Groupe 1 retour en 4X4 au campement
Groupe 2 retour au campement (**7 km de Dune = rythme tranquille 2h30**)

17H30

Apéro Dune

18H30

Activité Pilate / ou massages en supplément

19H30

Dîner
Soirée conviviale
Nuitée sous tente

« AU CŒUR DU SAHARA, LE TEMPS RALENTIT ET LA MAGIE DU DÉSERT OPÈRE. »

JOUR 03 :
CAMPEMENT TEMBAINE
dimanche 15 novembre

7H30

Activité yoga réveil musculaire (Facultatif)
PDJ

9H00

Départ à pied pour 3H de dunes 1er et 2ème groupe

12H00

STOP Déjeuner Pique-nique

13H00

Groupe 2 3H de marche pour retour au campement
Groupe 1 retour en 4X4 au campement

18H00

Activité Pilate / ou massages en supplément

19H30

Dîner
Soirée conviviale
Nuitée sous tente

JOUR 04 :
TEMBAINÉ // TAMERZA
Lundi 16 novembre

7H00 Petit déjeuner

8H00 Départ du campement pour Douz (2H30 de piste)

10H30 Stop au marché de Douz

12H00 Déjeuner à DOUZ dans la palmeraie

13H30 Route pour l'hôtel à Tamerza 2h00 de route goudronnée

15H30 Installation

18H30 Activité Pilate / ou massages en supplément

20H00 Dîner
Soirée conviviale
Nuitée

ACCROCHÉE AUX RELIEFS DU DÉSERT, TAMERZA MURMURE ENCORE L'ÂME DE SES ORIGINES BERBÈRES...

7H00 Activité yoga réveil musculaire (facultatif)

8H00 PDJ

10H00 **Transfert vers Chebika des équipes pour la première étape**
GROUPE 1 5H de marche (Difficulté moyenne 15km allure modérée)
GROUPE 2 2H30 de marche (allure tranquille)

13H00 Déjeuner et possibilité de se rafraîchir à la Cascade



14H30 15H00 Retour vers l'hôtel marche 30 mn

17H00 Séance de Pilate et étirements



Moment convivial

20H00 Dîner
Nuitée

CHEBIKA TAMERZA GRP2 parcours assez vallonné

-  Dénivelé positif : ~ +200 à +300 m
-  Dénivelé négatif : ~ -150 à -250 m

TAMERZA CHEBIKA GRP1

-  Dénivelé positif : ~ +150 à +250 m
-  Dénivelé négatif : ~ -200 à -300 m

JOUR 06 :
TAMERZA MIDES
MERCREDI 18
NOVEMBRE

8H00 Activité yoga réveil musculaire (Facultatif)
PDJ

9H00 **Départ des équipes de Tamerza village vers Mides**
6km 2H00

11H00 Arrivée au village abandonné de Mides

12H00 Déjeuner



13H30 **Transfert vers l'hôtel**
Retour vers Tamerza

16H00 Activités

17H30 Séance de Pilate et étirements

20H00 Dîner
Nuitée

Entre Tamerza et Midès :

-  **Dénivelé positif : ~ +80 à +120 m**
-  **Dénivelé négatif : ~ -120 à -180 m**

LÀ OÙ L'EAU JAILLIT DES ROCHES COMME UN SECRET ANCIEN, ELLE A DONNÉ VIE AUX PALMERAIES ET AUX CULTURES EN TERRASSE, TISSANT UN ÉQUILIBRE FRAGILE ENTRE RUDESSE ET ABONDANCE, ENTRE SILENCE ET ÉTERNITÉ.

08H00 Petit déjeuner
Check out

JOUR 07 :TAMERZA /TOZEUR
JEUDI 19 NOVEMBRE

9H30 - 12 H30 Route pour la dernière étape
0H30 de route goudronnée.
Etape de 6km 2H de marche pour l'ensemble du groupe dans le canyon de Bouhlel. Opération nettoyage du canyon.

12H30 - 13H00 **Route pour Tozeur**
Déjeuner dans la palmeraie

14H30 Installation
Après midi libre

19H30 Dîner de Cloture
Annonce du classement des équipes

Nuitée à l'hôtel

09H00 Petit-déjeuner

JOUR 08 :
TOZEUR/PARIS
VENDREDI 20
NOVEMBRE

Transfert pour l'aéroport de Tozeur - Fin de nos services

POINTS FORTS ET DÉTAILS DES PRESTATIONS

- Chambres et tentes partagées en fonction du nombre de participantes
- Aucun équipement de type tente, sac de couchage, serviettes de toilettes à emporter (tout est pensé pour des princesses).
- Temps libre l'après midi pour le groupe 1
- Trek solidaire pour agir sur le développement économique des populations du sud
- Pausés ZEN et bien être tous les jours (sauf jours 1-7-8) pour se ressourcer avec des professionnelles (méditation, coaching) massages en option
- Défi sportif pour tous les niveaux
- Trek solidaire : Action de nettoyage "canyon de bouhlele"
- Déconnexion totale, " sans mon réseau !!!"
- Equipe médicale 24/24h pour nos Trekkeuses (1 kiné & 1 médecin)
- Confort VIP douches et WC sur toutes les étapes
- Règlement en 4x sans frais (hors aérien)



VOTRE TARIF INCLUS

- Tout ce qui est noté sur notre programme
- Tous les repas (du j1 et j7 et eau en bouteille pendant les repas + les ravitaillements sur les étapes de trek .
- Tous les transports bus et 4X4 pendant le séjour pour rejoindre les étapes.
- L'hébergement en chambre standard : 3 nuit en campement douz , 3 nuits en Hôtel 4 Tamerza, 1 nuit en 4* Tozeur
- Installations douches et sanitaires sur le campement confort + avec douches et toilettes + hôtel sdb.
- Assurance Assistance : 20 €
- Yoga et Pilate
- Visioconférences de préparation (conseils, échanges)
- Règlement en 4 fois sans frais (hors vols)

Votre don pour l'association elles sans frontières pour le financement d'un puit à TATAOUINE en 2026

CE QUI CHANGE POUR CETTE DEUXIEME EDITION

- Une nuit de plus (séjour sur 8 jours)
- la possibilité de choisir votre chambre supérieure (sur devis)
- 2 Niveaux de marche =Grp1 =2h30 à 3h00
=Grp2= 5h00 à 6h00
- **early booking : 1660* euros pour toute inscription avant le 08/04 (acompte CB)**
- ouverture des ventes aux trekkeuses session 2025 le 01/04/2026
- **ouverture inscription AU PUBLIC le 07/04 2026**
- TARIF PUBLIC à partir du 16/04 = **1700 euros**

* tarif inchangé 2025

Bon à savoir :

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 d'hébergement, d'inversion de parcours pour cause de conditions météo, d'organisation interne ou changement du plan de vol .
Une bonne condition physique est nécessaire GRP2 (habituée à la marche longue distance) .

VOTRE TARIF N'INCLUS PAS

- Les services non mentionnés dans « nos prix comprennent »
- Boissons alcoolisés,soft, café
- Les vols Internationaux ou intérieurs
- Les taxes aéroport
- Les frais de Visa hors Schengen
- Assurances Multirisques PV : 98 €
- 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 (sur devis)
- Le supplément en suite sur les hôtels (sur devis)
- Les massages
- Les examens médicaux nécessaires à la validation de votre inscription (certificats médicaux et autres examens si nécessaires)

INFOS PRATIQUES

Formalités / visa

Passeport valide 6 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 x3,35 par rapport à l'euro. 1 € = 3 DNT.

Nous vous conseillons de changer vos euros directement à votre arrivée à Tozeur 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

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

Santé et Vaccins

Pas de vaccination exigée

Prix

1660 € par personne en pension complete =EARLY BOOKING 03/04/26

1700 € par personne en pension complète (hors boissons)

Hors vols départ garanti sur la base de 20 participantes

Vols Non inclus

: Paris (ORY) Tozeur
Tozeur – Paris (ORY)

Décalage horaire

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

Electricité

220 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

Sur le campement pas de possibilité de connexion .

Entraînements

Il est vivement conseillé de commencer un plan d'entraînement 4 mois 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.

Instagram :
@trekdesprincessesdudesert



TREK DES PRINCESSES 2025 - GALLERIE PHOTOS







WINNER