

*Fiche technique
Informations précontractuelles*

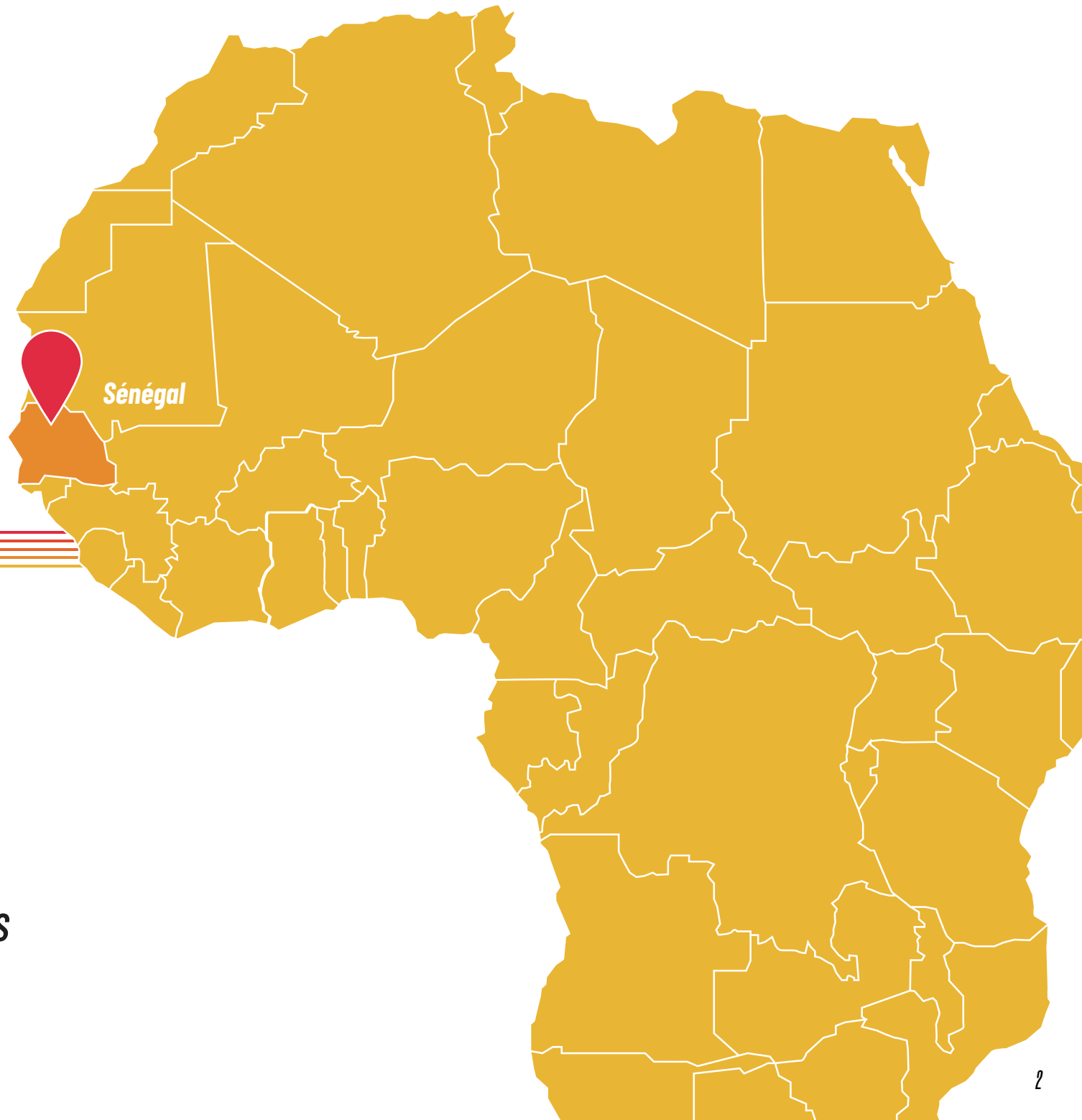
LA TRANSCASAMANCE TRAIL

SÉNÉGAL

du 27 décembre 2022 au 04 janvier 2023



« Un Reveillon africain le long du fleuve Casamance »



SOMMAIRE

- **VOTRE AVENTURE CLÉS EN MAIN**
- **PROGRAMME**
- **ORGANISATION TECHNIQUE**
- **INFORMATION TECHNIQUE**
- **LE BUDGET**
- **VOUS VOUS SOUVIENDREZ**
- **INFORMATIONS ET RÉSERVATIONS**
- **DERNIÈRES NEWS**
- **NED ET SON ÉQUIPE**



VOTRE AVENTURE CLÉS EN MAIN

LE CONCEPT :

- Réaliser un Ultra Trail à étapes en 6 jours, dans un cadre organisé avec une ambiance de sportifs passionnés.
- Une aventure sportive, culturelle, et émotionnelle.
- Un parcours Trail conçu par nos soins pour votre plus grand plaisir.
- La traversée d'un panorama saisissant au rythme de vos foulées.
- Un voyage à effectuer soit en version TrailRunning soit en Rando.

NOTRE OBJECTIF - VOTRE RÉUSSITE :

- Vous garantir un maximum de plaisir, et de souvenirs intemporels !
- Vous accompagner dans la réussite de cette aventure spectaculaire, grâce à une équipe d'organisation de Nature Extrême Développement
- Vous assurer une logistique solide :
 - Un balisage des étapes est réalisé et vérifié en amont de votre arrivée, avec de la rubalise que nous prenons soin d'enlever après votre passage.
 - Un ravitaillement tous les 8 km comprenant : eau minérale, aliments énergétiques solides, fruits frais, etc. (selon disponibilité)

À LA RENCONTRE DES DIOLAS

Cette épreuve hors du commun à travers la Savane a été organisée pour la première fois en 1998.

Offrez-vous une parenthèse mémorable à travers le Sénégal en partant à la rencontre d'une population traditionnelle qui vous laissera une aventure humaine inégalable.

C'est un paysage d'exception qui défilera sous vos yeux, à travers la savane, entre arbres fruitiers, rizières, mangroves et myriade d'îles esseulées au cœur de l'Afrique profonde, reliant chaque jour un nouveau village qui vous accueillera dans des campements typiques mis à votre disposition.

Avec la rencontre d'un peuple authentique, des coutumes et des traditions, et votre rendez-vous chez le Roi d'Oussouye vous accueillant, tout de rouge vêtu, devant sa maison dans la forêt sacrée, ce n'est pas seulement une course en étapes que nous vous avons réservée, c'est une aventure extraordinaire. Au cœur du Parc Ornithologique des Oiseaux, pélicans, cormorans, hérons cendrés, flamants roses, aigles et autres poissons, serpents viendront définitivement graver vos mémoires.

Bienvenue à «La Transcasamance Trail», venez emprunter le chemin d'une histoire hors du commun jusqu'à l'arrivée devant le Musée de la Casamance de Jilapao.



PROGRAMME

Réaliser un Ultra Trail en 6 étapes

- 138 km en trail

- 72 km en rando

«Chaque voyage propose un parcours pour les Traileurs chronométré avec classement, ainsi qu'un parcours moins long non chronométré et sans classement à réaliser en courant ou en marchant.»

Possibilité de raccourcir chaque journée ou de sauter une étape avec le véhicule suiveur.

10 JOURS & 10 NUITS & 6 ÉTAPES

MAR 27 • VOL PARIS - ZIGUINCHOR

MER 28 • JOURNÉE D'ACCLIMATISATION

JEU 29 • ÉTAPE 1 - COUBALAN

 25 km

 13 km

VEN 30 • ÉTAPE 2 - COUBANAO

 21,5 km

 5 km

SAM 31 • ÉTAPE 3 - OUSSOUYE

 24,8 km

 15 km

DIM 01/01/2023 • ÉTAPE 4 - CAROUNATE

 26,7 km

 10 km

LUN 02 • ÉTAPE 5 - CACHOUANE & NIKINE

 20 km

 10,7 km

MAR 03 • ÉTAPE 6 - AFINIANE & DJILAPAO

 20 km

 11 km

MER 04 & JEU 05 • VOL ZIGUINCHOR - DAKAR,
VOL DAKAR - PARIS

Lundi 27/12 - Vol Paris - Dakar - Ziguinchor

- Vol Paris - Dakar (compagnie Air Sénégal à confirmer).
- Vol Dakar - Ziguinchor (compagnie Air Sénégal).
- Installation à l'hôtel Kadiandoumagne à Ziguinchor - Dîner et nuit à l'hôtel.

Mardi 28/12 - Journée d'acclimatation

- Le Matin : Nous vous proposons de récupérer la fatigue du voyage, puis nous établirons un briefing général sur le dérouler du séjour ainsi que les informations essentielles à connaître.
- Nous procéderons à la distribution des dossards et t-shirts en fin de matinée.
- L'après-midi : Navigation vers l'île aux oiseaux, sur 180 000 hectares, le Siné-Saloum oscille entre fleuve, terre et océan. S'y mêlent palmeraies, marais salants, savane, lagunes et forêts de palétuviers, ces arbres tropicaux qui poussent dans les marais.
- Dîner et nuit à l'hôtel Kadiandoumagne.

25 km
13 km

Mercredi 29/12 - Étape 1 : Coubalan

- Après 27km de transfert depuis notre hôtel Kadiandoumagne au bord du fleuve Casamance, nous sommes au campement villageois de Coubalan, départ de l'étape (vers 10h).
- Essentiellement sur single track, ces 25km pour les coureurs et 13km pour les marcheurs nous plongent immédiatement dans l'Afrique profonde, la brousse, les traversées de villages isolés et les enfants nous lançant des « Toubab, Toubab ».
- Parcours superbe, plat et sur un sol jamais agressif, la latérite. Pour info, le Toubab est l'homme blanc. Déjeuner, dîner et nuit au campement avec pêche possible dans le bolong avec notre guide Alliou et danse locale au campement.

21,5km
5km

Jeudi 30/12 - Étape 2 : Coubanao

- Cette deuxième étape part également du campement à 8h30 pour 21,5 km pour les coureurs et 5 km pour les marcheurs. Toujours sur single tracks confidentiels avec passage au village de Fangoume, celui du guérisseur de la région où les participants pourront faire halte.
- La traversée du village de Coubanao, proche de l'arrivée, sera un véritable bain de foule, puisque des coureurs locaux seront de la partie.
- Déjeuner au campement et, à l'issue, transfert routier de 1h30 vers Oussouye par Ziguinchor. Installation à l'hôtel de brousse Kabekel, simple, propre, douches avec eau froide, bar et piscine.
- Dîner et nuit à l'hôtel.



21,5 km
5 km

Vendredi 31/12 - Étape 3 : Oussouve

- Si les singles tracks des étapes 1 et 2 étaient confidentiels, ceux des étapes 3 et 4 le sont encore plus, au point de se demander parfois où est l'issue de l'étape !
- Déjeuner à l'hôtel puis visite chez le Roi de Oussouye, nous aurons un cours sur la transformation des noix de cajou, très intéressant. Le Roi de Oussouye, élu par trois sages, est garant du respect des traditions, coordinateur entre les chrétiens, les musulmans et les animistes. Il prend en charge les enfants des rues abandonnées et il est en contact étroit avec l'ambassade de France et le Consulat à Ziguinchor qui le consultent régulièrement. Tout de rouge vêtu, il nous accueille devant sa maison, dans la Forêt Sacrée.



24,8 km
15 km

Samedi 01/01 - Étape 4 : Carounate

- Départ encore de l'hôtel à 8h30 pour 26,7 km pour les coureurs et 10 km pour les marcheurs à travers la brousse, traversant les villages et les rizières, les fromagers énormes et les baobabs sur un terrain plat et parfois sablonneux.
- Déjeuner à l'hôtel puis transfert routier de 40min vers Elinkin puis 30min de pirogue pour rejoindre le magnifique campement à Cachouane, « Chez Papis ».
- Dîner et nuit au campement.
- Possible spectacle de danse casamançaise.



26,7 km
10 km

Dimanche 02/01 - Étape 5 : Cachouan - Nikine

- Départ du campement à 8h30 et rapidement le sable nous rappelle que nous sommes sur une bande de terre étroite entre l'Océan Atlantique et un bolong. Paysage très différent des autres étapes avec une haute savane, ambiance très africaine.
- D'imposants fromagers et baobabs jalonnent cette étape. Depuis l'arrivée, retour en pirogue vers Cachouane et notre campement pour le déjeuner. À l'issue, poursuite en pirogue vers Elinkine, puis nous rejoignons notre superbe hôtel Kadiandoumagne à Ziguinchor, que vous avez fréquenté à l'arrivée au bord du fleuve Casamance et ses douches chaudes ! Dîner et nuit à l'hôtel.



20 km
11 km

Lundi 03/01 - Étape 6 : Afiniane - Djilapao

- Cette dernière étape est un superbe condensé de ce raid africain et de ce que représente la Casamance. Mise en place depuis notre hôtel en pirogue jusqu'à Affinian (40min et 15 km) par de superbes bolongs.
- Départ du débarcadère pour 20 km pour les coureurs et 11 km pour les marcheurs. L'arrivée superbe à Djilapao devant le petit musée vous laissera un grand souvenir. Visite de ce musée initié par un artiste local décédé et repris par Alexis, un passionné de la Casamance. Déjeuner local et retour en pirogue vers notre hôtel en logeant la fameuse « Île aux oiseaux », véritable parc ornithologique.
- Dîner et nuit à l'hôtel Kadiandoumagne.



Mardi 04 & Mercredi 05/01 - Retour

- Après avoir pris un dernier petit-déjeuner à l'hôtel, nous prendrons ensemble le chemin ensemble, celui du retour.
- Nous procéderons alors à un premier transfert, de l'hôtel jusqu'à l'aéroport de Ziguinchor
- Pour ensuite prendre notre envol de :
- Vol Ziguinchor – Dakar (compagnie Air Sénégal)
- Vol Dakar – Paris (compagnie Air Sénégal à confirmer)

En quelques mots

Après une confortable journée d'acclimatation sous une température de 25 à 30°C, départ en direction de Coubalan pour débiter ce Trail composé de 6 étapes variant de 20km à 27km sur des pistes et surtout des singles tracks en latérite particulièrement propices à la course à pied.

De village en village, ce tracé a été élaboré grâce à une collaboration proche avec les guides locaux. C'est un parcours sans grande difficulté technique, mais une aventure exceptionnelle alternant des paysages de brousse profonde, de savane et de rizières, le tout souvent encadré par de nombreux bolongs et petits étangs, paradis des oiseaux.

Après des nuits en campements villageois et gérés par les habitants, chaque matin vous partirez depuis le camp ou bien après un petit voyage en pirogue sur le fleuve Casamance. Simples et authentiques, les différentes installations (campements) et l'accueil des villageois font partie intégrante de cette aventure qui restera gravée dans vos mémoires.

«Une expérience unique pour une aventure de course à pied.»



ORGANISATION TECHNIQUE

Parcours au choix :

Parcours Trail : Un parcours de 138 km sous la forme d'une course individuelle chronométrée avec classement.

Parcours Rando : Vous avez également la possibilité de partir sur une formule plus douce (72 km) non chronométrée avec des étapes plus courtes, tout en conservant les plus beaux paysages qu'offre le Sénégal sauvage à travers la Casamance (à partir de 3,5 km/h).

Les itinéraires :

Ils sont donnés à titre indicatif. **Ils peuvent être modifiés en fonction des conditions climatiques du moment, des critères techniques ou de la condition physique des participants.** L'organisation reste seul juge du programme qu'il peut adapter ou modifier en raison d'impératifs de sécurité.

Terrain :

Terre de brousse et de bolongs, les bras du fleuve Casamance, bordés de mangroves, forment de nombreuses îles proches de son embouchure. **Les pistes empruntées sont très accessibles, le dénivelé y est inexistant, votre seul ennemi sera la chaleur de l'après-midi qui oscille entre 30 et 33°.**

Ravitaillements :

Tous les 8 km environ. Les emplacements exacts vous seront confirmés lors du briefing journalier la veille de chaque étape. Ils comprennent : **eau minérale** (bouteilles bouchées), **aliments énergétiques solides** (fruits secs, biscuits etc.), **fruits frais** (bananes, oranges etc.) selon disponibilité.

Véhicules d'assistance et sécurité :

Des véhicules seront présent sur le parcours pour d'éventuelles interventions. Le plus souvent avec le médecin de la course ou en serre file.



Balisage des étapes :

Les étapes sont toutes vérifiées la semaine qui précède la course et le balisage est réalisé avec de la rubalise rouge et blanche, que nous prenons soin de retirer après votre passage. **Pointage systématique obligatoire à chaque poste de ravitaillement.**

Hébergements - Repas :

Nous sommes en Afrique, parfois au cœur de la brousse. S'engager sur la Transcasamance c'est accepter les douches froides lors des campements villageois qui sont simples, propres avec des toilettes individuelles par chambre.

- Nos campements villageois de Coubalan, de Cachouane et notre hôtel de brousse à Oussouye correspondent à cette description. À noter que l'hôtel de brousse « Kabekel » à Oussouye possède une piscine !
 - L'hôtel Kadiandoumagne (3* supérieures) est d'un tout autre standing. Vous y passerez 4 nuits, 2 nuits à l'arrivée et 2 nuits au retour de brousse. Superbe hôtel, le meilleur établissement de Ziguinchor, situé au bord du fleuve Casamance, disposant de toutes les commodités d'un grand hôtel dont une piscine proche du fleuve.
- **Les déjeuners, dîners et les petits-déjeuners :** Les repas sont adaptés aux efforts des participants et en quantité suffisante, à base de riz, pâtes, pommes de terre, poulet, poissons et légumes. Les repas sont souvent composés d'un plat complet, pas toujours accompagné d'un dessert. L'eau est uniquement proposée en bouteille bouchée. Attention : eau du robinet non potable.
 - **Régime alimentaire particulier :** Allergie, intolérance, veillez à prendre avec vous les plats ou aliments adaptés, car les hébergements n'ont pas toujours la possibilité de proposer une cuisine spécifique.

Équipement recommandé :

- **Un sac à dos technique** de 3/5 litres permettant de contenir vos affaires à la journée
- **Le sac secondaire** (d'assistance) : c'est votre bagage qui restera à l'hôtel, contenant l'ensemble de vos affaires.
- **Des chaussures de Trail** ou de randonnée confortable.
- **Guêtres indispensables pour les étapes 5 et 6.**
- **Lampe frontale** pour les campements.
- **Les barres et autres vivres :** complémentaire aux ravitaillements si besoin.
- **Votre pharmacie** personnelle (spray anti-moustique).



INFORMATION TECHNIQUE

Santé :

Chaque participant **retournera à NED le certificat médical** qui lui aura été envoyé lors de la confirmation de son inscription. Le vaccin contre la fièvre jaune est indispensable même s'il n'est pas exigé par les autorités. Nous vous conseillons d'emporter vos médicaments habituels si vous suivez un traitement et d'informer le médecin de toute pathologie particulière imposant un traitement spécifique. Une liste pour une trousse médicale de base vous sera envoyée avec votre convocation pour l'aéroport, elle est obligatoire. Buvez l'eau provenant uniquement de bouteilles bouchées et capsulées.

Sécurité :

Comme pour chaque course, **un médecin sera présent sur la totalité de l'événement**. L'hôpital de Ziguinchor est très correctement équipé et fréquemment des médecins et des infirmiers français y sont affectés dans le cadre de l'étroite collaboration entre la France et le Sénégal. Des trousse de premiers soins sont disponibles sur chaque ravitaillement.

Formalités administratives :

Les participants doivent être titulaires d'un passeport valable 6 mois après la date de retour.

Informations complémentaires :

- **Monnaie** : La monnaie du Sénégal est le Franc CFA qui devrait prochainement devenir l'Euro. 1 euro vaut 654 francs CFA. L'Euro n'est pas accepté en Casamance. Il est possible de retirer des Francs CFA aux distributeurs proches de notre hôtel à Ziguinchor ou à l'aéroport. Aucune possibilité en dehors de Ziguinchor.
- **La langue** : Le français est la langue officielle.
- **Voltage** : 220V dans les hôtels, pas besoin d'adaptateur
- **Téléphone et Internet** : Couverture réseau presque partout et même dans les campements villageois. Wifi dans les hôtels et dans les campements. La connexion est parfois lente mais gratuite.





VOUS VOUS SOUVIENDREZ

- *De la jovialité et la spontanéité d'un peuple dont les coutumes et les traditions sont restées intactes.*
- *L'accueil des villageois et les fins de journées autour d'un feu sous le son des tam-tam, devant les danses traditionnelles.*
- *Votre rencontre avec le roi d'Oussouye dans la forêt sacrée.*
- *Les déplacements en pirogue pour prendre le départ des étapes.*

LE BUDGET

Coût d'inscription : 2 595 €

Séjour de 10 jours et 10 nuits

Limité à 50 participants

Départ à partir de 20 participants

Le prix comprend :

- Les vols aller et retour (Paris - Dakar - Ziguinchor).
- L'encadrement technique de Nature Extrême Développement.
- Hébergement en pension complète durant tout le séjour.
- Tous les ravitaillements lors des étapes ainsi que tous les transferts.

Le prix ne comprend pas :

- Les boissons autres que celles prises en compte par Nature Extrême Développement et plus généralement les boissons alcoolisées.
- Les activités ou visites autres que celles prévues au programme.
- L'assurance annulation - rapatriement.
- Le coût du surpoids de vos bagage dans les aéroports.

«Des rencontres inoubliables, des moments forts gravés dans vos mémoires, c'est la promesse que nous vous faisons !»



INFORMATIONS & RÉSERVATIONS

Formulaire d'inscription :

Pour vous inscrire vous trouverez le lien directement sur le site internet (bouton latéral droit « m'inscrire » sur la page du voyage de votre choix).

Informations complémentaires :

Inscrivez-vous à notre newsletter pour resté informer sur nos dernières nouveautés et sur les dates de début d'inscription.

www.natureextremedeveloppement.fr

Retrouvez-nous sur nos réseaux sociaux :

Facebook : [@NatureExtremeDeveloppement](https://www.facebook.com/NatureExtremeDeveloppement)

Instagram : [@natureextremedeveloppement](https://www.instagram.com/natureextremedeveloppement)

Contacts :

Adresse mail : dream@natureextreme.run

Tél : 06 23 45 87 14

Covid 19 : NED s'engage à vous rembourser

En cas de fermeture des frontières :

NED s'engage à rembourser toutes les sommes encaissées en cas d'annulation ou de report des événements.

En cas de test PCR positif avant le départ :

Vous serez remboursé si vous avez souscrit à l'assurance Mondial Assistance proposée par NED.

Vous trouverez le détail des différents cas et procédures de remboursements sur notre site.

Partenariat :

Bénéficiez de 30% de remise immédiate chez notre partenaire RaidLight pour toute nouvelle inscription sur un Challenge Trail ou Ultra-Trail 2021. Vous recevrez le code après la validation de votre inscription.



Neutralité Carbone :

Une de nos valeurs fondamentale est le tourisme responsable. Pour se faire, nous contribuons, chaque année, à notre neutralité carbone sur les vols par l'intermédiaire de la fondation Goodplanet. Cette contribution est incluse

Calendrier de paiement :

Pour une réservation à plus de 50 jours de la date de départ du voyage, vous devrez régler l'acompte mentionné sur le bulletin d'inscription. Le solde du prix du voyage devra être réglé, sans relance de notre part, au plus tard 50 jours avant le voyage.

Assurance :

Chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage. Nous vous rappelons que le paiement avec une carte de crédit ne couvre en général que l'assistance à condition d'avoir utilisé votre carte pour payer le voyage. Le paiement par carte de crédit ne couvre généralement pas le risque d'annulation. Nature Extrême Développement vous propose de souscrire au contrat Mondial Assistance « Solution Multirisque Voyage Temporaire ». Le montant de cette assurance, variable selon la durée et la destination, est indiqué dans le bulletin d'inscription du voyage, et propose des garanties étendues selon la formule choisie : Rapatriement médical, Interruption de séjour, Retard de transport, Prise en charge de la venue d'un proche en cas d'hospitalisation sur place, Couverture des frais médicaux d'urgence et d'hospitalisation, Couverture Bagages en cas de perte ou de détérioration, Responsabilité civile à l'étranger. Pour connaître les modalités contractuelles exactes, en particulier le périmètre des garanties, franchises et exclusions, nous vous recommandons de consulter les conditions contractuelles complètes ainsi que le document d'information produit accessible sur le Site ou sur demande auprès de Nature Extrême Développement. L'assurance proposée doit être souscrite au moment de l'inscription. Dans les assurances proposées, la prime d'assurance et les frais de visa ne sont remboursables ni par Nature Extrême Développement ni par l'assureur.

L'ORGANISATION NED ET SON ÉQUIPE

Nature Extrême Développement est une agence de voyage fondée en 1995 par Serge et Cathy MOREL. NED a organisé plus de 200 raids de course à pied et VTT sur les 5 continents durant ces 25 dernières années. Benoît LAVAL a rejoint l'entreprise en 2020 comme Président.

NED, c'est une équipe de professionnels entourée de bénévoles passionnés et de partenaires locaux de qualité pour vous faire vivre la plus belle des aventures sportive et touristique.

Serge MOREL :

Directeur et Fondateur de NED

Guide de haute-montagne, carrière militaire d'Officier Chasseur Alpin, Ascension des plus hauts sommets des Alpes tels Eiger, Piz Badile, Cervin, Aiguille Verte, Grandes Jorasses, Mont Blanc... Aventurier : Transbaïkal et La Moskova (Moscou - Saint Pétersbourg) accomplies avec des chiens de traîneaux.

Cathy MOREL :

Directrice et Fondatrice de NED

Grande sportive, natation (championnats d'Europe des jeunes), course à pied (Marathon des Sables, Desert Cup, Sière-Zinal et plusieurs marathons). Ancienne professeure d'EPS, maître-nageuse, éducatrice sportive, titulaire d'un BTS Tourisme et diplômée en Hypnose Ericksonienne, PNL et Sophrologie.

Benoît LAVAL :

Président de NED (2020)

Benoît LAVAL, Course à pied depuis l'âge de 9 ans, plus de 200 trails, plus de 60 victoires et plus de 30 pays visités en courant, une sélection en équipe de France de Trail, 2ème place au Grand Raid de la Réunion, participations à la Barkley et aux 400km de Gobi. Fondateur de Raidlight et du réseau des Stations de Trail, organisateur de courses depuis 1992, tel que le Défi de l'Oisans, la Chartreuse Terminorum, et des trails plus classiques.



NOS VALEURS

L'agence Nature Extrême Développement (NED) est portée par 3 piliers représentant l'essence même de l'organisation.

La passion : Partez à la découverte de nouveaux horizons, fermez les yeux un instant et laissez-vous guider par une équipe de professionnels et de bénévoles passionnés, pour vous écrire la plus belle des aventures et la réaliser sur le terrain en compagnie de prestataires locaux. Nous composons vos voyages en y mettant la passion et le goût du défi, vous en reviendrez riche d'aventures.

Le partage : Traduit par une mise en commun de connaissances, mais aussi de savoir-faire et de savoir-être. Le partage que nous vous proposons est une aventure de plaisir et de bonheur. C'est transcender la vision d'une humanité souvent divisée et fragmentée, d'une humanité constituée d'individus dispersés jouant chacun sa partie ou sa course sur la scène du théâtre social. Nous vous proposons bien plus qu'un simple voyage sportif, nous vous offrons une excursion culturelle immuable.

Un tourisme responsable : Nous attachons également une importance particulière à travailler de façon équitable avec nos partenaires locaux, leurs personnels et autres parties prenantes. Le tourisme responsable fait partie de nos valeurs clés, et c'est pourquoi nous proposons à chaque participant de lire et signer la charte éthique du voyageur de l'organisme ATR (www.tourisme-responsable.org). Afin que tous ensemble nous participions à notre échelle à cet objectif commun.