

## « SPORT & NATURE AU CAMEROUN »

*Au début du 18<sup>ème</sup> siècle, sous l'impulsion d'Ousman Dan Fodio et de son bras droit Adama.*

*Les Foulbés déclenchent à partir de Sokoto le Djihad (la guerre sainte). Il fut le moteur de la conquête d'une grande partie des plaines du Nord Cameroun.*

*Les populations animistes, irréductibles et soucieuses de préserver leurs organisations politiques et sociales se réfugient alors dans les zones montagneuses qui séparent actuellement le Cameroun du Nigeria.*

*Ces peuples appelés Kirdis représentent quelques dizaines de groupes qui occupent des territoires délimités. Podokwo, Hide, Mafa, Kapsiki, Fali, Koma...*

*Avant tout agriculteurs, ils exploitent essentiellement des cultures céréalières, particulièrement le mil.*

*Dans ces régions escarpées, ils construisent des terrasses superposées qui découpent entièrement le paysage jusqu'au sommet : Région d'Oudjilla.*

*Après une courte randonnée dans les Kapsikis, vous partirez durant une semaine sur les sentiers escarpés des Monts Alantikas à la rencontre du peuple Koma. Derniers hommes libres d'Afrique.*

## « PROGRAMME »

### Jour 1 : Dimanche - PARIS / DOUALA

*Convocation à Roissy CDG. Décollage prévu en fin de matinée.  
Arrivée à DOUALA en fin de journée.*

*Formalités de police, douane, santé et accueil par notre  
représentant local. Transfert à l'hôtel. Dîner en ville et nuit.*

### Jour 2 : Lundi - DOUALA / MAROUA / WAZA.

*Petit déjeuner et transfert à l'aéroport. Décollage en début de  
matinée. Arrivée à MAROUA vers 10h00.*

*Accueil et départ pour WAZA. Déjeuner en cours de route et  
installation en Campement.*

*Après avoir embarqué un pisteur officiel, découverte de cette  
réserve animalière, la plus riche et la plus importante de l'Afrique  
francophone : éléphants, girafes, antilopes.*

*Plus difficile : les lions qui ne sont pas faciles à débusquer dans les  
hautes herbes et les autruches car très craintives.*

*A coup sur des milliers d'oiseaux...*

*Retour au campement fin d'après-midi. Dîner et nuit.*



Jour 3 : Mardi - WAZA / OUDJILLA

*Petit déjeuner et nouvelle incursion dans le parc. Pique-nique au bord de la mare aux éléphants.*

*L'après-midi, départ pour OUDJILLA : petit village perché en haut d'une splendide montagne dont le chef a la particularité d'avoir 48 épouses (à ce jour).*

*Montée à pieds du col tantôt par la piste sinueuse, tantôt à travers les cultures en terrasses.*

*Visite du Saré (habitations) : Chaque femme possède 3 cases.*

*Dîner ou méchoui, nuit en bivouac.*

Jour 4 : Mercredi - 18/11/05 - OUDJILLA / KOZA / DJINGLIA / RHUMSIKI

*Départ tôt le matin pour « les Monts Mandarés » par le col de Koza.*

*Vous découvrirez le travail colossal des populations Matakam avec leurs cultures en terrasses. Chaque m2 est inexorablement exploité.*

*Achats à la coopérative artisanale de DJINGLIA. Ici on ne marchande pas, mais c'est sympathique et à la portée de toutes les bourses. Déjeuner pique-nique.*



*L'après-midi, continuation vers les Kapsikis : paysages lunaires parsemés de dykes volcaniques reconnus par André GIDE comme étant parmi les plus beaux de la planète.*

*Arrivée à RHUMSIKI en fin d'après-midi et installation en campement. Dîner et nuit.*

*Jours 5,6,7 - Jeudi, Vendredi, Samedi : RANDONNES KAPSIKI*

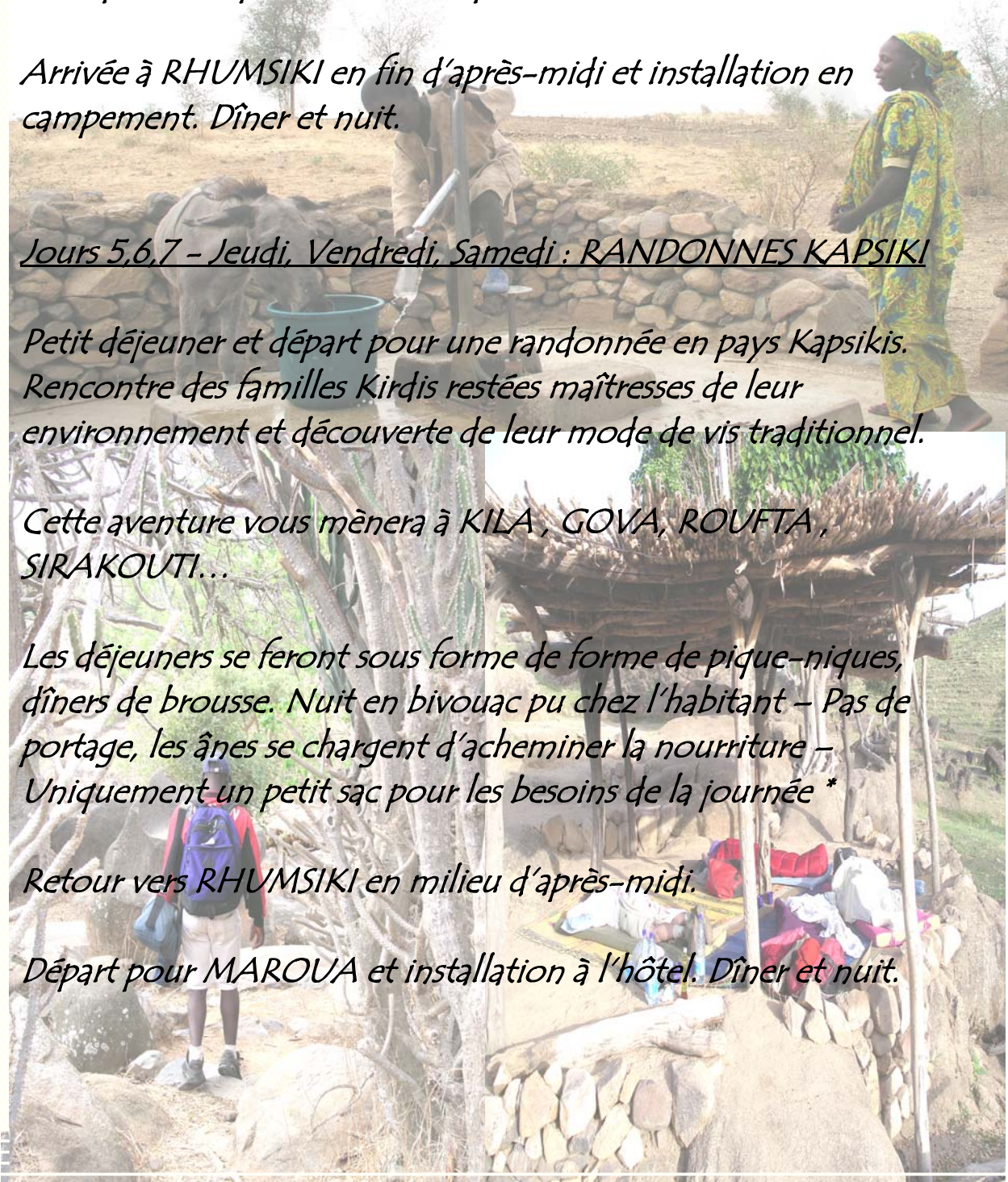
*Petit déjeuner et départ pour une randonnée en pays Kapsikis. Rencontre des familles Kirdis restées maîtresses de leur environnement et découverte de leur mode de vie traditionnel.*

*Cette aventure vous mènera à KILA, GOVA, ROUFTA, SIRAKOUTI...*

*Les déjeuners se feront sous forme de pique-niques, dîners de brousse. Nuit en bivouac ou chez l'habitant - Pas de portage, les ânes se chargent d'acheminer la nourriture - Uniquement un petit sac pour les besoins de la journée \**

*Retour vers RHUMSIKI en milieu d'après-midi.*

*Départ pour MAROVA et installation à l'hôtel. Dîner et nuit.*



7ème Jour 8 : Dimanche - MAROUA / WANGAYE

Petit déjeuner et longue journée de transfert (8 à 10 heures de route) pour rejoindre tout d'abord GAROUA. Déjeuner dans un restaurant local.

Continuation vers WANGAYE avec arrêt à POLI.

Arrivée aux pieds des Monts Alantikas et installation chez le Lamido (chef coutumier chez les Foulbés). Dîner et nuit en bivouac.

Jours 9 à 13 : Lundi, Mardi, Mercredi, Jeudi, Vendredi - TREKKING ALANTIKA

Petit déjeuner et départ pour 5 jours de découverte en pays Koma. Tout au long de cette randonnée, vous prendrez de l'altitude de 250 à 2000 mètres.

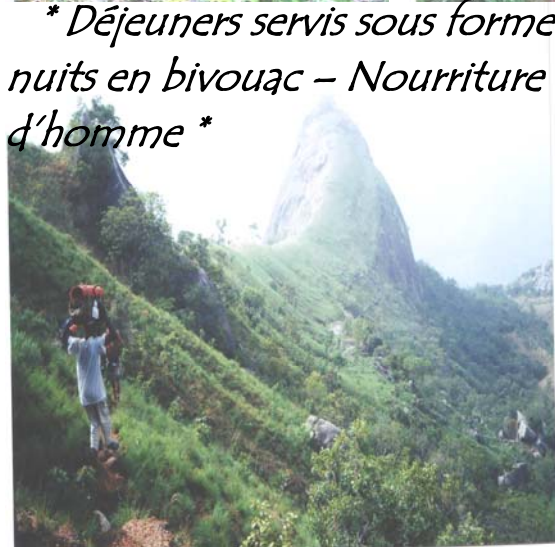


Dans ces montagnes restées sauvages, vous rencontrerez les derniers chasseurs couverts uniquement de caches sexe végétaux.

Les petits sentiers de montagnes vous emmèneront à LIBROU, NAGUIMALO, BIMLEROU, BAKIPA... Autant de villages minuscules dissimulés par les cultures de mil et les bananiers sauvages.



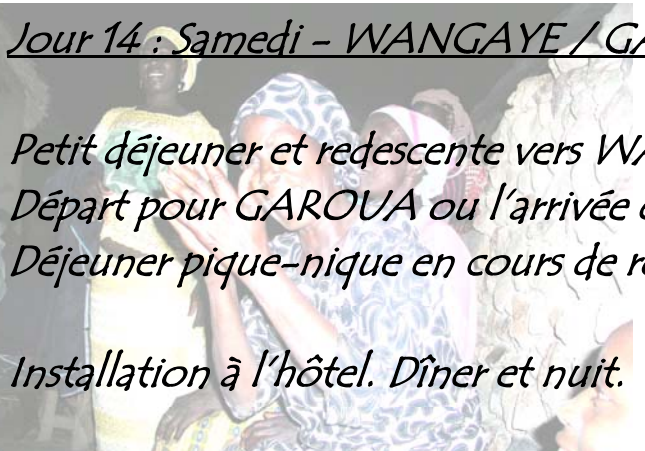
\* Déjeuners servis sous forme de pique-nique, dîners de brousse et nuits en bivouac – Nourriture et marchandises transportées à dos d'homme \*



Jour 14 : Samedi - WANGAYE / GAROUA

*Petit déjeuner et redescente vers WANGAYE.  
Départ pour GAROUA ou l'arrivée est prévue en fin d'après-midi.  
Déjeuner pique-nique en cours de route.*

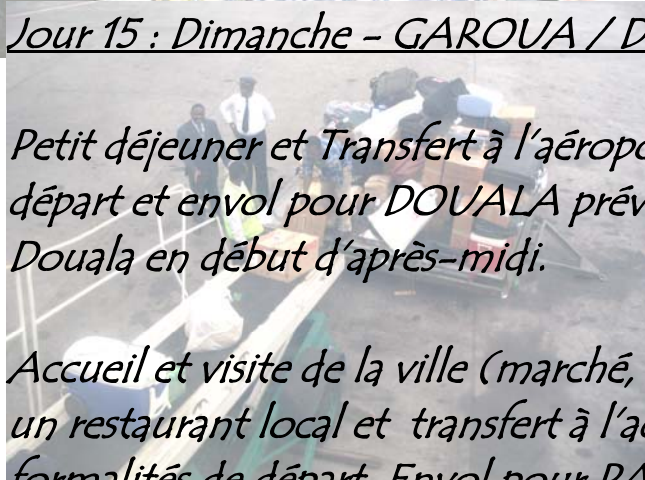
*Installation à l'hôtel. Dîner et nuit.*



Jour 15 : Dimanche - GAROUA / DOUALA / PARIS

*Petit déjeuner et Transfert à l'aéroport de GAROUA. Assistance au départ et envol pour DOUALA prévu en fin de matinée. Arrivée à Douala en début d'après-midi.*

*Accueil et visite de la ville (marché, centre artisanal...). Dîner dans un restaurant local et transfert à l'aéroport. Assistance aux formalités de départ. Envol pour PARIS vers minuit.*



Jour 16 : Lundi - Arrivée à Roissy Charles de Gaulle.

*FIN DE PRESTATIONS*





## « SPORT et NATURE »

*Minimum 4 personnes*

Prix par personne (base double) : EUR 3050.-

Supplément single : EUR 210.-

### Ce prix comprend :

- *Le billet d'avion PARIS / DOUALA / PARIS sur vol régulier en classe économique.*
- *Le billet d'avion DOUALA / MAROUA – GAROUA / DOUALA sur vol régulier en classe économique.*
- *Les accueils et les transferts aéroports / hôtels / aéroports.*
- *L'hébergement en chambre double. La pension complète selon programme.*
- *Le véhicule minibus incluant le chauffeur guide francophone, les assurances, le kilométrage illimité, les frais de péages et le carburant.*
- *Toutes les excursions mentionnées dans le circuit.*
- *L'obtention du visa.*

### Ce prix ne comprend pas :

- *Les boissons, extra et dépenses personnelles.*
- *L'assurance annulation / rapatriement / bagages. Facultative mais conseillée.*
- *Les frais de visa : 100 Euros.*
- *Les taxes de sûretés à régler sur place en espèces : CFA 12 000.-*

#### **\* Note sur le transport aérien :**

*Les horaires sont communiqués à titre indicatif et peuvent être modifiés sans préavis par le transporteur. Nous ne pouvons être tenu responsable sommes pas responsable des modifications de programme entraînées par les causes citées ci-dessus.*



## FICHE TECHNIQUE CAMEROUN

Climat : saison sèche 25 à 28° dans la journée, 20 à 25° la nuit (selon l'altitude).

Formalités : Passeport valide, visa 100 euros, demander 15 jours avant le départ. Vaccin contre la fièvre jaune obligatoire (carnet de santé demandé à l'entrée dans le pays).

Traitement antipaludéen fortement recommandé. Taxes de sûreté CFA 12 000 à régler sur place en espèces.

Monnaie : Franc CFA : 1 euros = 650 FCFA. Paiement en CFA uniquement. A titre indicatif, pour vos budgets, les cocas, sodas, bières coûtent environ 600 à 800 CFA.

Le prix de l'artisanat local est très variable et se marchande systématiquement.

Décalage horaire : pas de décalage horaire durant l'hiver.

Conditionnement des bagages : Sac de voyage léger fermé avec un cadenas et identifié avec nom et adresse. Sac à dos pour le transport des affaires personnelles de la journée (boissons et sur les treks quelques tee shirts, un short, sous vêtements, affaires de toilettes et vêtements du soir). Ne vous chargez pas inutilement, prenez ce qui vous est conseillé.

Pharmacie personnelle : vos médicaments habituels + aspirine, collyre, anti-biotiques à large spectre, bande adhésive élastique, jeu de pansements adhésifs, sparadrah double peau (compeed), crème solaire. Regroupez vous par deux ou trois pour certains médicaments : immodium, ercefluril, primperan, malox, anti-inflammatoire + crème, micropure (1c par litre, 2 litres par jour). Retirez les boîtes de vos médicaments, étiquetez-les et gardez les posologies.

Matériel de couchage : duvet léger (il risque de faire frais dans les montagnes), tapis de sol.

Petit matériel : Couteau de poche, fourchette, petite cuillère, bol en plastique, 2 gourdes ou 2 bouteilles d'1 litre (1 bouteille se traite pendant que l'on boit l'autre), papier hygiénique (2rlx), lampe de poche, 1 petite boîte de lingette.

Attention, rien de ce qui est demandé n'est superflu, suivez bien les conseils donnés sur la fiche technique. En cas de doute, n'hésitez pas à nous appeler pour des précisions supplémentaires.

Forme Physique : Etre en bonne santé est essentiel pour profiter pleinement de votre séjour. Si votre dernière visite médicale date un peu, c'est l'occasion d'effectuer un bilan de santé en expliquant à votre médecin les caractéristiques de votre voyage. Un examen dentaire est également conseillé. N'oubliez pas que nous serons coupés de toute civilisation pendant plusieurs jours dans les Alantikas.

Organisation du Trousseau : Tee shirt + chaussettes (1 par jour), 1 sweat shirt + 1 pantalon léger (le soir), 2 ou 3 shorts ou bermudas, maillot de bain, chapeau ou casquette, chaussure de rando tige montante, chaussures légères (le soir), serviette de toilette, lunette de soleil. Ne prévoyez pas de laver votre linge, l'eau est rare et si nous rencontrons des rivières, le linge risque d'être rouge en séchant (terre). Les tee-shirts usagés sont les bienvenus chez les guides et porteurs.