



E-Changeons le Monde

Spécialiste du tourisme équitable et solidaire

SENEGAL

Circuit 1 : « Immersion dans un Sénégal authentique »

12 jours : découverte de la vie locale

Un Sénégal authentique à travers des associations sénégalais-françaises qui œuvrent en faveur du développement local. Ce séjour sera pour vous l'occasion de découvrir la culture sénégalaise, d'être initié au batik, de rencontrer des éleveurs peulhs et de mieux connaître l'histoire de ce pays.



E-Changeons le Monde

27, rue du Petit Colmar - 68 280 SUNDHOFFEN - Tél. : 03 89 71 96 46

Email : contacts@e-changeonslemonde.com / Site : www.e-changeonslemonde.com

Points forts du circuit

- Rencontre avec des membres d'associations locales
- Visite de parcs et réserves naturelles
- Découverte d'un Sénégal authentique (activités thématiques)

Régions visitées

- Petite Côte
- Sine Saloum
- Saint-Louis
- Dakar et sa région

Hébergement

- Cases
- Logement associatif
- Campement privatif

Programme détaillé



Jour 1 : Vol France/Dakar et transfert au Centre Chênes et Baobabs (2CB) de Nguekokh. Présentation des membres du groupe et des attentes de chacun. Hébergement au 2CB.

Jour 2 : Rencontre avec l'ONG Chênes et Baobabs (ses responsables locaux, ses projets), visite de Nguekokh. Hébergement au C2B.

Jour 3 : Départ vers Saint-Louis et visite de Touba. Accueil de l'association pour la protection des enfants des rues (APER). Rencontre avec les responsables locaux. Hébergement à l'APER.

E-Changeons le Monde

27, rue du Petit Colmar - 68 280 SUNDHOFFEN - Tél. : 03 89 71 96 46

Email : contacts@e-changeonslemonde.com / Site : www.e-changeonslemonde.com

Jour 4 : Visite de Saint-Louis, rencontre avec l'association villageoise de Makhana et visite guidée des anciennes usines. En fin d'après-midi, rencontre débat au sujet de la problématique des enfants des rues. Hébergement à l'APER.

Jour 5 : Visite de Gandiol et rencontres avec l'association partenaire. Visite du parc naturel régional, découverte de la faune et de la flore. Départ sur Nguekokh l'après-midi. Hébergement au 2CB.

Option : visite du Parc de Djouj en pirogue.

Jour 6 : Journée rencontre et tradition. Le matin, rencontre des éleveurs peulhs. Déjeuner dans une famille et visite du village. Hébergement au 2CB.

Jour 7 : Départ vers le Sine Saloum. Accueil au campement de Mar Loth par l'association partenaire, visite du village et baignade. Hébergement au campement de Mar Loth.

Jour 8 : Journée nature. Visite écologique de l'île de Mar Loth et rencontre débat avec l'association partenaire. Hébergement au campement de Mar Loth.

Jour 9 : Départ vers Nguekokh. Visite de Ndangane, rencontres avec le GIE. Visite de Joal, Fadiouth et de la Maison de Senghor. Hébergement au 2CB.

Jour 10 : Journée partage. Découverte des savoir-faire des artisans de Nguekokh et séance d'initiation au batik. Hébergement au 2CB.

Option : visite de la réserve naturelle de Bandia.

Jour 11 : Journée libre au choix. Visite du marché des pêcheurs de M'bour. En soirée grande fête sénégalaise au 2CB.

Jour 12 : Bilan, synthèse et transfert sur Dakar. Départ dans la matinée, pour le centre de Dakar. Déjeuner dans un restaurant populaire de la capitale, puis visite du marché artisanal de Soumbédioune. Transfert pour l'aéroport selon l'horaire Vol Dakar/France.

Option : visite de l'île de Gorée.

Équipement de randonnée

- Des vêtements en fibres naturelles et amples
- Des chaussures fermées
- Des sandales ou claquettes
- Un chapeau, des lunettes de soleil

E-Changeons le Monde

27, rue du Petit Colmar - 68 280 SUNDHOFFEN - Tél. : 03 89 71 96 46

Email : contacts@e-changeonslemonde.com / Site : www.e-changeonslemonde.com

Petite pharmacie

- Pour les petites blessures, prévoir antiseptique, compresses, bandes Velpeau, sparadrap aiguille stérile, épingle à nourrice, pansements gras pour les brûlures.
- Spray anti-moustiques et pour imprégner les vêtements.
- Pommade pour les piqûres d'insecte et coupure.
- Micro pure (purificateur d'eau).
- Savon sans eau pour se laver les mains.

Le Sénégal étant un pays où vous pouvez être confronté à différentes maladies, nous vous conseillons donc de consulter votre médecin pour les traitements suivants :

- Préventif anti paludéen
- Pour les soucis intestinaux : anti-diarrhéique et un réhydratant, un pansement gastrique, anti-vomitif, un antispasmodique
- Des antibiotiques à utiliser aux doses et périodes prescrites après avis d'un médecin.
- Pour les rhumes, allergies : un antihistaminique
- Pour la douleur et la fièvre : paracétamol ou aspirine

E-Changeons le Monde

27, rue du Petit Colmar - 68 280 SUNDHOFFEN - Tél. : 03 89 71 96 46

Email : contacts@e-changeonslemonde.com / Site : www.e-changeonslemonde.com