

Un monde pygmée

« Le fleuve Oubangi et la forêt des Pygmées Aka »

- 16 jours en Centrafrique -

INFORMATIONS PRATIQUES

VOTRE ENCADREMENT

- **Votre guide, de Paris à Paris** : Olivier Courtemanche, 21 ans d'expérience, dont 16 en Centrafrique, chez les Pygmées Aka.
- **Trois membres d'équipage** centrafricains durant le séjour sur le fleuve. Aides de camp et cuisinier.
- Entre **dix et quinze porteurs et pisteurs pygmées** en forêt.

VOTRE HEBERGEMENT

- En ville, à Bangui : **Hôtel Oubangi (ex-Sofitel)** proche du centre-ville. Charme désuet des années 70 et superbe emplacement au bord du Fleuve, avec piscine, restaurant, bar climatisé, casino,...
- Adresse : Boulevard du Général de Gaulle, BP 1044. Tél. : (236) 21 61.30.38/ (236) 21 61.30.48.
- En bivouac : **tentes de type "igloo"** (3 places pour un couple, 2 places pour une personne), avec moustiquaire intégrée ; matelas de type « karimat » ; en forêt, une vache à eau pour la douche est installée tous les jours.

VOS TRANSPORTS

- **A bord d'une baleinière** sur le fleuve Oubangi et la rivière Lobaye (*voyage de 16 jours*). Grand bateau en bois typiquement local, facilement manœuvrable, la baleinière offre une grande liberté d'action et permet de nombreux arrêts. Les étapes de navigation (2 à 5 heures par jour) alternent avec des arrêts dans les villages, des hameaux, des îles, et, par exemple, des marches sur les chemins de berge pour relier deux villages.
- La route Bangui - M'Bata se fait soit **en taxi-brousse, soit en camion**.

VOS REPAS

- Trois repas par jour composés de produits frais et de produits de longue conservation (conserves et déshydratés).
- Parmi les produits frais, fruits et, si vous le désirez, selon pêche ou chasse du jour : poisson (capitaine, m'boto, silures,...) sur le fleuve ; gibier (gazelle, singe, pangolin, caméléon,...) en forêt. Partout, possibilité de poulet frais grillé, selon disponibilités.
- Restaurants locaux et de l'hôtel à Bangui

ACCESSIBILITE DU VOYAGE

- **Bonne condition physique indispensable.**

Pas de réels efforts physique la première semaine sur le fleuve (*voyage de 16 jours*).

En revanche, en forêt, de 3 à 5h/jour de marche sur sentiers en terrain plat mais régulièrement

Un Monde Pygmée

Association Loi 1901. E.Mail : ocourtemanche@yahoo.fr - Site : www.unmondepygme.com

La Route des Sens – Voyages équitables et solidaires : Mairie - 34150 Puechabon - FRANCE

Tel/Fax : 33 (0) 4 67 57 37 59 – E.Mail : contact@laroutedessens.org - Website : www.laroutedessens.org

Agrément tourisme LVT AG 075.08.0001 – RCP MAIF – Police n°3262472N

Un monde pygmée

accidentés, encombrés de racines, d'arbres couchés, de lianes. Le taux d'humidité de l'air avoisinant les 99 %, on y transpire beaucoup. Bref, les Pygmées se méritent...

- **Niveau de rusticité :** * * *

[sur l'échelle : * peu rustique / ** rustique / *** très rustique]

EQUIPEMENT PERSONNEL

- Un sac à dos ou sac souple, **étanche** (type « Sac à O » chez Cotten ©),
- Maillot de bain, lunettes de soleil, chapeau et tongues,
- Un petit sac pour la journée (gourde, appareil photo,...),
- Une gourde (en permanence, un de nos pisteurs porte un bidon d'une dizaine de litres d'eau potable pour remplir vos gourdes)
- Couteau, lampe torche (ou frontale) avec piles et ampoules de rechange,
- Un sac de couchage léger (en janvier) ou drap cousu,
- **Deux** paires de chaussures dont une de marche et une légère (pour le repos),
- T-shirts à manches courtes **et longues**,
- Deux à trois pantalons, **dont un exclusivement** pour la marche,
- Chaussettes : 1 paire / jour de marche, et quelques autres,
- Papier hygiénique (français) et briquet pour sa destruction,
- Sacs plastiques et housses de protection (caméra) contre rares orages et humidité permanente,
- Cape de pluie en saison humide (juin / novembre).

-----15 KG / Personne maxi SVP-----

PS : une seule prise électrique le jour 7 pour recharger vos batteries (*voyage de 16 jours*).

Quelques conseils :

- Pour les chaussures de marche : choisir de préférence des chaussures de marche ou de sport, en synthétique, **légères et qui sèchent vite**. Si elles sont neuves, marcher quelques jours avec avant le voyage.
- Pour les T-shirts et le pantalon de marche : choisir de préférence des cotons légers ou mieux, les nouvelles matières synthétiques légères et qui sèchent vite.
- Pour la serviette de toilette : choisir de préférence les « nouveaux » modèles qui ne sentent pas, disponibles dans tous les magasins de sport

NB : un maximum de 15 kg/personne est vivement souhaitable. Possibilité quotidienne de laver (ou de faire laver) ses affaires ou mieux, de les donner au cours du voyage. Possibilité de laisser des affaires propres (pour le retour) à l'hôtel Oubangui.

LES FORMALITES

- Passeport en cours de validité et valable **6 mois après la date de retour, Visa obligatoire.**

Si vous souhaitez vous en charger : 50 € par visa (tarifs 2009), 2 formulaires, 2 photos. Ambassade de la République Centrafricaine : 30, rue des Perchamps - 75016 Paris - Tél : 01 45 25 39 74 – Fax : 01 45 27 48 11 – De 9h30 à 12h00 et de 14h30 à 17h. (à vérifier avant de s'y rendre...).

Si vous souhaitez qu' « Un monde pygmée » ou que « La Route des Sens » s'en charge : 50 € par visa, 2 formulaires + 2 photos d'identité.

- Carnet de vaccination obligatoire **avec certificat anti - amarile (fièvre jaune) de moins de 10 ans et de plus de 10 jours** ainsi que vos vaccinations françaises à jour.

Un Monde Pygmée

Association Loi 1901. E.Mail : ocourtemanche@yahoo.fr - Site : www.unmondepygmee.com

La Route des Sens – Voyages équitables et solidaires : Mairie - 34150 Puechabon - FRANCE

Tel/Fax : 33 (0) 4 67 57 37 59 – E.Mail : contact@laroutedessens.org - Website : www.laroutedessens.org

Agrément tourisme LVT AG 075.08.0001 – RCP MAIF – Police n°3262472N

Un monde pygmée

VOTRE SANTE

1. Pendant et après le séjour dans cette **zone classée Zone 3** (forte résistance aux antipaludéens classiques type nivaquine...), **un traitement préventif incontournable à base de Lariam, Malarone ou Doxypalu contre le paludisme est impératif.** Consultez d'abord votre médecin traitant.

2. **Pour les vaccinations, dont la fièvre jaune, obligatoire et à réaliser au moins 10 jours avant le départ**, vous pouvez joindre (à Paris) :

Institut Pasteur : 209-211 rue Vaugirard 75015 Paris – tel : 0890 710 811

Centre de vaccinations Air France : 148, rue de l'Université – 75007 Paris – 01 43 17 22 00

L'eau : toute l'eau (à boire, de cuisine,...) utilisée pendant le voyage est purifiée avec Micropur ©, même celle de la « vache à eau » utilisée quotidiennement pour la douche.

La pharmacie d' « Un monde pygmée » est prévue pour les soins d'urgence et les désagréments classiques. Nous vous conseillons malgré tout de vous munir de :

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Médicaments habituels si en cours de traitement,• Savon antiseptique de préférence liquide, gel antibactérien / hydro-alcoolique, pince à épiler,• Crème solaire hydratante, pince à écharde,...• Elastoplast, tricoténil et paire de ciseaux,• Vitamine C et/ou polyvitamine, | <ul style="list-style-type: none">• Collyre neutre,• Doliprane et/ou aspirine,• Anti-diarrhéique et anti-septique intestinal (immodium, intétrix..)• Pommade cicatrisante et anti-septique local,• Répérent contre les moustiques,• Antibiotique courant (facultatif) |
|--|--|

CLIMAT / HORAIRES

- Climat équatorial type. Chaud et humide sans grande variation de température, tout au long de l'année, de jour comme de nuit.
- La saison sèche s'étend de novembre-décembre à mai-juin
- Heure = GMT + 1, comme la France en hiver. Quasiment pas de décalage horaire pour un voyage de 7h d'avion.

LE CHANGE : 1 € = 655 francs CFA

- Prévoir environ 15 euros de taxes aéroport à régler sur place au retour
- Prévoir les pourboires pour tous les aides (porteurs, cuisiniers, piroguiers)

A LIRE (avant ou après)

- L'excellent livre d'Henri Guillaume, « **Du miel au café, de l'ivoire à l'acajou** » (éditions Peeters) sur l'histoire de la colonisation de cette région, et ses répercussions sur la vie des Pygmées Aka ; consultable sur Google : <http://books.google.com/books?id=uJFC37LTbUsC&pg=PA720&lpg=PA720&dq=pygmee+tebo&source=web&ots=HWkYuYyWKB&sig=vPHNmHBSPx-y4O6pYdiOL7WLQrU#PPP3,M1>

Un Monde Pygmée

Association Loi 1901. E.Mail : ocourtemanche@yahoo.fr - Site : www.unmondepygmee.com

La Route des Sens – Voyages équitables et solidaires : Mairie - 34150 Puechabon - FRANCE

Tel/Fax : 33 (0) 4 67 57 37 59 – E.Mail : contact@laroutedessens.org - Website : www.laroutedessens.org

Agrement tourisme LVT AG 075.08.0001 – RCP MAIF – Police n°3262472N

Un monde pygmée

CALENDRIER ET PRIX SAISON 2010-2011

DATES	PRIX	
Du 22/09 au 08/10/2010	2750 €	<ul style="list-style-type: none">• Prix tout compris hors taxe d'aéroport (environ 270 €). Tarif /personne donné pour un groupe de 6 personnes• 6 personnes au maximum par voyage.• De 1 à 5 personnes et voyages sur mesure, nous consulter.
Du 22/12 au 06/01/2011	2750 €	
Du 23/02/2011 au 10/03/2011	2750 €	
Du 20/04/2011 au 05/05/2011	2750 €	

**6 % du montant de votre voyage
sont consacrés aux projets de développement locaux.**

Programme d'aide aux Pygmées Aka de la République Centrafricaine en partenariat avec La Route des Sens

En participant à ces voyages, vous êtes solidaire d'un prochain programme de vaccination, et notamment de traitement du pian, maladie défigurante et délabrante qui affecte massivement les Pygmées vivant encore dans les forêts, notamment les enfants de moins de 5 ans, dans une indifférence générale indigne.



CARTES DE LA REPUBLIQUE CENTRAFRICAINE



[Pour toute question, n'hésitez pas à nous contacter](#)

Un Monde Pygmée

Association Loi 1901. E.Mail : ocourtemanche@yahoo.fr - Site : www.unmondepygmee.com
La Route des Sens – Voyages équitables et solidaires : Mairie - 34150 Puechabon - FRANCE
Tel/Fax : 33 (0) 4 67 57 37 59 – E.Mail : contact@laroutedessens.org – Website : www.laroutedessens.org
Agrément tourisme LVT AG 075.08.0001 – RCP MAIF – Police n°3262472N