

PROGRAMME

JOUR 1 : Vol de nuit au départ de Roissy pour Douala

JOUR 2 : Arrivée à Douala, correspondance pour Maroua (extrême Nord).Accueil à l'aéroport et transfert à l'auberge de la porte de Mayo, l'établissement le plus branché de Maroua. Visite de Maroua, marché Provincial, artisanat, quartier des tanneurs. Visite de MIndif, rencontres avec les artisans .Dîner et nuit à la porte Mayo.

JOUR 3 : Départ pour Waza. Visite du Parc animalier (voiture et marche à pied) le plus important de toute l'Afrique francophone (éléphants, girafes, antilopes, autruches, des milliers d'oiseaux etc...) Pique nique dans le Parc. Fin d'après-midi, retour en véhicule sur Mora. Montée à pied pour rejoindre Oudjilla, magnifique village situé en haut d'une colline où vivent une seule et grande famille sous la conduite du Lamido (chef du village) heureux époux de 49 femmes. Dîner et nuit en bivouac.

JOUR 4 : Descente pédestre du col d'Oudjilla pour rejoindre le véhicule. Départ pour les Kapsikis en passant par le col de Koza, paysages superbes et architecture de l'habitat étonnante. Déjeuner à Mokolo au lodge. Vous rejoindrez ensuite Rhumsiki situé dans les massifs des Monts Mandara. Installation dans une petite auberge.L'après-midi sera consacrée aux rencontres avec votre guide, les pisteurs et les porteurs. Découverte du village de Rhumsiki et de ses paysages lunaires,

JOUR 7 : Lever du soleil sur Gova et départ prévu pour 9 h. Après 3 h de marche nous atteindrons Roufta. Ce magnifique village, beaucoup plus grand que les précédents est divisé en quatre parties sur différentes collines. Rencontres et échanges avec les populations de Roufta déjà plus habitué au contact du Nassara (le blanc...l'étranger). Nous nous rendrons ensuite sur la montagne de Tekenerwa, (1 h de marche), pour dîner et passer la nuit chez le chef du village.

JOUR 8 : Le lever du soleil sur Tekenerwa est-il plus beau que celui de la veille ? En tout les cas il a un charme et les amoureux de la "Grande Nature " accepteront de faire des comparaisons. Départ pour Sir. (3h30 de marche). Sir est plus qu'un village, c'est une petite ville de brousse étalée sur tous les flancs des massifs. Les paysages sont toujours fantastiques, mais à Sir, le décor est différent. Nous aurons l'impression d'avoir changé de planète. Dîner et nuit à Sir avec animation folklorique et probable rencontre avec un sorcier.

JOUR 9 : Retour vers Rhumsiki (3 h de marche à travers les Dykes volcaniques) . Arrivée à Rhumsiki en fin de matinée. Après-midi consacrée à la visite de Rhumsiki. Dîner en compagnie de nombreux habitants du village, avec danses et animations présentées par les guerriers et jeunes filles du village.

rencontres avec les habitants, artisans (potiers, tisserands, fileur de coton etc...) Présentation et préparation de la randonnée que nous nommons : "LES INVITES DES KAPSIKI "

JOUR 5 : Départ pour Amsa (1h de marche). Rencontre avec le célèbre forgeron qui travaille encore selon le procédé ancestral de la cire perdue, nous rejoindrons ensuite Kila (4 h de marche).Nous serons attendus par le chef de Kila, les notables et leurs familles (pratiquement tous le village).Autour d'un feu de bois un "ancien" nous dévoilera les belles légendes du village et de la région. Inévitablement nous retarderons le plus tard possible cette première nuit qui s'effectuera dans le "Saré" (habitation) du chef de Kila.

JOUR 6 : Les chants des coqs et l'animation inhérente dès le lever du soleil nous ramèneront dans le surréalisme de Kila. Nous quitterons très tôt Kila pour Gova. (2 h de marche). Gova est un petit village divisé en deux parties. Une des parties se trouve en bas d'une colline où nous passerons l'après-midi. Nous passerons la nuit sur l'autre partie, perchée tout en haut de la montagne. La vue de Gova sur la chaîne des Monts Mandara est impressionnante de beauté. Après le dîner avec le chef du village, des chants et danses sont au programme, habituellement cela est pratiqué lors de leurs cérémonies de fêtes (naissances, mariage, enterrement, récoltes). Nuit dans le Saré du chef ou bivouac.

JOUR 10 : Nous rejoindrons Garoua. Déjeuner au Relais Saint-Hubert (chambres mises à disposition), piscine et détente en attendant l'embarquement à destination de Douala.Correspondance pour Paris décollage vers 23h45, vol de nuit.

JOUR 11 : Arrivée à Roissy vers 07h05. Fin du séjour.

CAMEROUN

Invitation au pays Kapsiki

Ce programme a pour objectif d'offrir aux rares privilégiés, une randonnée unique dans des paysages grandioses. Ce programme trekking en pays Kapsiki (extrême Nord) est modérément difficile et peut sans peine convenir à toute clientèle. L'équipe de Nature et Montagnes par ses connaissances approfondies du pays facilite les rencontres et échanges avec les tribus qui vivent de toutes autres philosophies. De plus vous pourrez découvrir le Mont Cameroun, la forêt équatoriale et les plages de ce magnifique pays.

DATES : De novembre à mars

GROUPE : à partir de 3 personnes

DUREE : 11 Jours à 15 jours

PRIX :

Prix comprenant :

- l'organisation du séjour
- l'accompagnement par un guide local
- le vol au départ de Paris Aller Retour
- l'accueil et transferts (aéroport/hôtel)
- l'hébergement en pension complète durant le trek
- les excursions et visites guidées
- les taxes locales

Prix ne comprenant pas :

- l'assurance annulation, rapatriement, bagages
- l'assurance montagne : carte ANCEF
- les taxes d'aéroport
- les boissons et dépenses personnelles
- les pourboires
- les frais pour le visas

REGLEMENT :

à l'inscription :

Acompte :30 % à la réservation...

Assurance annulation :

un mois avant le départ :

le solde :

l'assurance montagne :

l'assurance complémentaire **:3% du voyage

*Garanties de base valables dans le monde entier pendant un an :

Responsabilité civile : Corporel : illimitée, Matériel : 30 000 000F, Protection juridique : 50 000

Remboursement des frais : frais de recherche et de secours (y compris hélicoptère): 25 000

frais de premier transport : 2 000F, frais de rapatriement : 10000.

**La Complémentaire en option : Décès : 20 000F, Invalidité (franchise atteinte 10%) : 200 000

Soins médicaux (en complément de votre régime social): 25 000

SITUATION GEOGRAPHIQUE :

Charnière du continent noir, entre l'Afrique de l'Ouest et l'Afrique Centrale, le Cameroun se présente comme un triangle limité : à l'ouest par le Nigeria, au Nord par la république du Tchad (Lac Tchad à 1600 km), à l'Est par le Centrafrique, au

Sud par les républiques du Gabon, du Congo et de la Guinée Equatoriale, au Sud-Ouest 250km de côtes donnent au Cameroun un débouché sur l'Atlantique (Golfe de Guinée).

On peut noter quatre régions géographiques : **la région littorale** : la baie de Douala en fait partie. Jusqu'à Kribi, au Sud, c'est le domaine des palétuviers.

Le plateau central : en forme de croissant, d'Ouest en Est. Le plateau de l'Adamaoua (1000 à 1500m) descend vers la vallée de la Sanaga et s'effondre au Nord sur le bassin de la Bénoué.

Les montagnes de l'Ouest : zone de hautes montagnes arrondies qui étaient autrefois des volcans, plateau Bamiléké (1200 m), plateau Foumban (1000m) plateau Bamoun (1200m), massif du Mandara (1200 m). Point culminant le Mont Cameroun à 4070 m.

Le Nord Cameroun : vaste région de plaine et de savane (plaine de Garoua) qui fait place à la dépression du lac de Tchad.

SUPERFICIE :

La République du Cameroun couvre une superficie totale de 475 400 km²

LA VEGETATION :

Extrêmement variée, le relief et le climat déterminent deux types de végétation. Au Nord la savane, au Sud la forêt dense. De nombreuses espèces d'animaux s'y abritent : éléphants, buffles, singes, etc... dans les forêts du Sud ; antilopes, lions, rhinocéros dans les savanes du Nord.

LE CLIMAT :

Chaud et sec dans les plaines du Nord, deux saisons distinctes : saison des pluies de juin à septembre, saison sèche de novembre à début juin avec une température élevée dans la journée. De décembre à février les nuits sont en général très fraîches. Chaud et humide sur le littoral. Un lainage sera apprécié entre Mars et Novembre, des vêtements contre le vent seront préférables le reste de l'année.

POUR LA PETITE HISTOIRE :

Le nom Cameroun vient du mot Portugais "Camaroes" qui signifie "Crevettes". C'est en 1472 que le navigateur portugais Fernando Po mouille dans l'embouchure du Wouri qu'il baptise "Rio dos Camaroes" en raison de l'abondance de crevettes dans les eaux.

INFORMATIONS PRATIQUES :

Passeport, Visas :

- un passeport national ou tout autre titre de voyage en cours de validité revêtu d'un visa délivré par les représentants consulaires du Cameroun
- un billet de retour ou de continuation de voyage

Santé :

Vaccination anti-marielle ou contre toute autre maladie transmissible déclarée par les autorités sanitaires compétentes : les vaccinations contre la fièvre jaune et le choléra sont obligatoires, les vaccinations contre le tétanos, la poliomyélite, la paratyphoïde, la typhoïde et les hépatites sont recommandées.

L'artisanat :

L'artisanat demeure l'une des formes d'expression les plus traditionnelles dans la plupart des populations du Cameroun.

Cependant, vous trouverez à l'ouest et au Nord, de véritables hauts lieux de l'artisanat.

Des masques, des costumes brodés, des figurines, des sièges, des trônes, des pipes, des statuettes, en terre cuite, en bronze ou en bois.

De la célèbre "case Bamiléké" aux figurines et masques bamouns se dégage un type d'organisation sociale et une philosophie de l'existence.

LISTE DE MATERIEL :

MATERIEL DE MONTAGNE :

- 1 bagage avec cadenas.
- 1 sac à dos (mini 50 l) à armature souple ou sans armature.
- chaussures de trekking à semelle VIBRAM en très bon état.

- 1 paire de mi-bas de laine fine (éviter les côtes sur le pied).
- stops-tout ou guêtres.
- pantalon de montagne
- 1 chemise en coton à manches longues pour se protéger du soleil.
- fourrure polaire conseillée.
- cape pour la pluie, légère et assez ample pour protéger le sac et les jambes.
- veste Goretex (remplace la cape de pluie) - conseillée.
- veste Rexotherme ou en duvet ou anorak chaud - facultatif.
- gants en laine + une paire de moufles.
- bonnet de laine ou passe-montagne (conseillé).
- collant mince en laine.

MATERIEL DE COUCHAGE :

- duvet chaud et léger.
- 1 couverture de survie solide pour 2 personnes.
- 1 drap type sac à viande - conseillé.
- matelas autogonflant conseillé.

PROTECTION CONTRE LE SOLEIL :

- lunettes de soleil de bonne qualité (type lunettes de glacier).
- crème solaire pour la montagne.
- casquette.

MATERIEL DE CAMPING :

- bol en plastique souple.
- couverts (1 cuillère - 1 fourchette) en aluminium.
- couteau de poche léger. (dans la soute à bagage).
- gourde métallique d'un litre - obligatoire.

VETEMENTS DE RECHANGE :

- 2 tee-shirts.
- 2 paires de mi-bas de laine.
- 1 short et 1 maillot de bain.
- 1 paire de chaussettes courtes, facultatif.
- chaussures de sport légères (pour la détente).

PETIT MATERIEL :

- petite lampe de poche ou frontale - Type Pelz (conseillée) + piles de rechange et ampoules.
- sacs plastiques pour protéger le sac à dos (100 l).
- pharmacie personnelle réduite : aspirine, locabiotol, collyre, hydrochlomazone, pastille pour la gorge...
- petite trousse de toilette en plastique avec 1 brosse à dents, 1 tube échantillon dentifrice, 1 mini- savon, 1 peigne, 1 petite serviette, 1 gant.
- mouchoirs, papiers WC.
- appareil photo, films et pellicules.
- carte de crédit (utile à l'étranger).
- monnaie du pays à l'étranger. \$ conseillé, en petites coupures.

N'OUBLIEZ RIEN ET BON SEJOUR !!!