



Questions Réponses

Vous souhaitez vous inscrire à la *SoliRando du Saloum* mais vous vous posez encore certaines questions ?

Voilà ci-dessous les principales questions que l'on peut se poser ... ainsi que leurs réponses :

A QUI S'ADRESSE LA SOLIRANDO DU SALOUM ?

A toute personne désirant associer le voyage à une action solidaire et humanitaire avec une activité physique sans esprit de compétition : la marche. Il faut aimer la vie en groupe et vouloir partager avec une autre population.

Pas besoin d'être un marcheur de haut niveau, **toutefois une bonne condition physique est nécessaire** et un entraînement régulier est utile afin de préparer le corps à cet exercice quotidien. (Voir rubrique [préparation physique](#))

Il faut être majeur et en bonne santé, un certificat médical de non contre-indication à la randonnée pédestre de moins de 2 mois vous sera demandé à votre arrivée.

QUEL EST LE COÛT DE LA PARTICIPATION ET PEUT ON PAYER EN PLUSIEURS FOIS ?

Le prix TTC du séjour est de 1200 euros auquel il faut rajouter le don d'un minimum de 200 euros ce qui dans ce cas revient à 1400 euros. Ce don est défiscalisable selon la législation en vigueur. Oui, le règlement peut s'effectuer avec plusieurs chèques qui doivent être envoyés lors de l'inscription (voir onglet [règlement de l'épreuve](#))

QUELLES FORMALITES ?

Pour les ressortissants français : être obligatoirement muni du passeport en cours de validité avec **date d'échéance de plus de 6 mois**. Pas de visa.

Pour les ressortissants étrangers se renseigner auprès de votre ambassade ou de votre ministère des affaires étrangères.

ATTENTION, soyez à jour, nous ne gérons pas les problèmes de passeport ou de visa éventuels.

QUAND PEUT ON S'INSCRIRE ?

Maintenant. Le nombre de place est limité il ne faut donc pas trop tarder. Une priorité est donnée aux personnes qui se sont préinscrites.

UN EQUIPEMENT SPECIFIQUE EST IL NECESSAIRE ?

Une paire de chaussures de marche ou de sport en bon état, une tenue légère pour la marche permettant de se protéger du soleil et de la chaleur.

Pendant la randonnée, obligation de porter une casquette ou un chapeau.

UN CAMEL BAG OU UNE GOURDE SONT EXIGES PENDANT LES RANDONNEES AFIN DE RESTER BIEN HYDRATE. TOUTE PERSONNE NON EQUIPEE DE CE MATERIEL NE POURRA PARTICIPER A LA MARCHÉ .

L'organisation se charge de fournir l'eau embouteillée qui permettra de faire le plein le matin au départ, à mi-parcours et à l'arrivée de la marche.

EST IL POSSIBLE DE TELEPHONER ET D'UTILISER INTERNET ?

Le téléphone fonctionne très bien à Djilor. Pour appeler du Sénégal vers la France faire précéder votre n° de +33 et de la France vers le Sénégal de + 221.

Au campement, on peut bénéficier d'une connexion internet mais parfois le réseau ne fonctionne pas. Voir éventuellement auprès de votre opérateur.

QUELLES SONT LES DEPENSES A PREVOIR SUR PLACE ?

Sont à votre charge vos consommations personnelles, les boissons (sauf l'eau des repas et de la rando qui est prévue dans le prix d'inscription), vos achats.

PEUT-ON S'INSCRIRE SEUL OU EN GROUPE ?

Les deux sont possibles. L'expérience avec d'autres groupes montre que les participants aiment le contact humain et que personne ne reste seul. Vous pouvez être 2 ou 3 par chambre. Au camp de Diognick, les tentes sont pour 2 personnes, les cases doubles ou triples. Si vous le désirez, n'oubliez pas de préciser, le cas échéant, lors de votre inscription avec qui vous voulez être. Il n'y a pas qu'une seule chambre individuelle.

PEUT-ON CHANGER DE L'ARGENT SUR PLACE ?

Un change est organisé sur place au camp le dimanche après-midi . Il n'y a ni distributeurs ni banques à Djilor. A titre d'information un change d'environ 150 euros devrait subvenir à vos besoins.

Conversion CFA – EUROS

500 cfa =	0,76 euro
656 cfa =	1 euro
1000 cfa =	1,52 euros
1500 cfa =	2,30 euros
10000 cfa =	15,26 euros

COMMENT EST LE CLIMAT EN NOVEMBRE ?

Début de saison sèche, il peut faire chaud. La région est encore verdoyante, les cultures de mil et d'arachides sont en cours de ramassage, rien à voir avec l'absence de végétation de la saison sèche.

PEUT ON DONNER DES CADEAUX AUX ENFANTS ?

Non, on ne donne pas de cadeau et on ne distribue pas de friandises aux jeunes enfants. Ce qui part d'un bon sentiment risque d'entraîner ensuite une demande systématique, nous pensons donc qu'il vaut mieux éviter de leur donner et leur expliquer que les cadeaux sont donnés à l'école par le don des livres scolaires. Nous priorisons l'école. (Voir rubrique [valise humanitaire](#))

EN TANT QUE SECOURISTE OU APPARTENANT AU MILIEU MEDICAL AI JE OBLIGATION DE PARTICIPER AUX ACTIONS CONCERNEES ?

Non, vous n'avez aucune obligation et êtes entièrement libre d'accepter ou non cette proposition. Votre seul engagement c'est de participer à la randonnée et à la distribution des livres scolaires.

JE NE SUIS PAS ISSU DU MILIEU MEDICAL, PUIS-JE PARTICIPER A UNE ACTION SOLIDAIRE EN PLUS DE LA RANDO ?

Oui, il y a des activités pour tout le monde, en particulier des ateliers scolaires tous les après midi avec les enfants.

EN QUOI CONSISTE LE PARRAINAGE ?

Suite à la visite médicale assurée par les médecins pendant notre séjour, SoliRando peut être amenée à prendre en charge certains soins médicaux que les parents ne sont pas en mesure d'assurer financièrement, ces traitements n'étant pas toujours pris en charge par l'état.

Ce parrainage nous permet de financer consultations, médicaments, achat de lunettes voire interventions chirurgicales si nécessaire.

[Si vous avez d'autres questions contactez-nous par mail ou par téléphone au 06 44 80 20 89](#)