



Sur les traces de la Numidie Bèrbère

Expedition du littoral Nord ouest de la Tunisie



Mr Ben Jebli Wathik: Guide nature, titulaire de Formation des Guides touristique (Circuit culturel de la medina du kef) , Formation des Guides Nature dans le cadre du projet FAD , Formation des Guides Subaquatique, au sein de l'association PINNA (animer le guidage de groupes dans une randonnée sous marine). Président de L'ACTP (l'association of culture and tourisme Project).

+216 28 344 390 wjebli@gmail.com /wathikjebli



Mr Khalil Soltani : Jeune diplômé de 32 ans, titulaire d'une maîtrise en sciences et Techniques appliquées en biotechnologie marine à l'ISBM, Formation aux Métiers Verts (l'entreprenariat en éco-tourisme et élaboration d'un éco-projet), Formation des Guides Nature dans le cadre du projet FAD , Formation des Guides Subaquatique, au sein de l'association PINNA (animer le guidage de groupes dans une randonnée sous marine).

+216 22 362 916 soltani_khalil@hotmail.fr /Khalil Soltani



COSPE: Coopération pour le développement des pays Emergents
www.cospe.org



ASMel kef : Association de sauvegarde et de développement de la médina du kef
Adresse: Dar el kehia -Ras El Ain -le kef 7100
Tél: (00216) 96312112 - www.asm-elkef.org-mail:amar.thligene@yahoo.fr



Le présent livret est une initiative de soutien à la promotion et commercialisation des circuits éco touristiques opérationnels dans le Nord-ouest de La Tunisie, réalisé grâce à une subvention remise par le projet FAD - Renforcement de la filière de la pêche d'eau douce et création d'emploi pour femmes et jeunes dans le région du Nord-Ouest de la Tunisie (AID/010146/COSPE/TN)

DÉCOUVERTE DE LA NUMIDIE BÉRBÈRE ET LA CÔTE NORD DE LA TUNISIE



DÉCOUVERTE DE LA NUMIDIE BÉRBÈRE ET LA CÔTE NORD DE LA TUNISIE

Sur l'initiative de deux jeunes guides nature keffois, Khalil Soltani et Wathik Ben Jebli, avec le soutien de la COSPE et sous le parrainage de l'ASMKEF, il a été conçu ce projet des circuits touristiques exceptionnels et spécifique à la région du Nord Ouest de la Tunisie.

Dans cette brochure, les randonneurs, les visiteurs, les curieux et les amateurs de la nature sont invités à découvrir les splendeurs de la Numidie Berbère et les merveilles du littoral de la cote Nord de la Tunisie.

Bonne découverte



Le présent livret est une initiative de soutien à la promotion et commercialisation des circuits éco touristiques opérationnels dans le Nord-ouest de La Tunisie, réalisé grâce à une subvention remise par le projet FAD - Renforcement de la filière de la pêche d'eau douce et création d'emploi pour femmes et jeunes dans le région du Nord-Ouest de la Tunisie (AID/010146/COSPE/TN)



Sur les traces

De la Numidie Bérbère

« Le Kef c'est le rêve de l'Alouette immobile, la contemplation du monde et des hommes entre ciel et terre ». *Frédéric Mitterrand*.
Le Kef, l'aventure entre ciel et terre. L'antique, abrupt et l'exquis. Pourquoi le Kef ?

La variété des sites, des paysages, des plantes aux vertus multiples, des traces de civilisations disparues, mais combien présentes, à fleur de peau, à la portée de l'œil, de la main et de l'esprit.

De même, l'hospitalité tout naturelle du keffois, la richesse en qualité des mets bien de « chez nous » à la saveur natale et aux correspondances mentales exotiques, exhalant l'arôme de l'ancien et du déjà vécu senti, tressailli, mais combien fuyant.

N'oublions pas, et retenons surtout, que nous nous trouvons dans le village de Massinissa, et que Jugurtha et sa table ne sont pas loin. Bien entendu, la chaîne montagneuses d'Eddir, au froid légendaire mais aussi à la chaleur non moins clémente, la falaise aux corbeaux, véritable réalité qui tourne en mythe excitant toujours la verve imaginative des racontars. Tant de spécificités, tant d'atouts qui mettent Le Kef en avant,

Le positionnent en relief, et qui font de l'antique Sicca Veneria une « contrée » à part, et qui demeure, malgré ce qu'on a écrit sur elle, ce qu'on a éternisé en-elle, raconté à propos d'elle, demeure inexplorée.

Un ailleurs de rêve, incontournable, et il faut le préciser existant, pour attirer un visiteur pas comme les autres, un visiteur avisé, visé, qui sait flaire, déguste, ose, sent, et apprécie, un visiteur pas comme les autres ! Pourquoi pas vous ?

Il n'y a qu'à plier bagages, franchir le seuil des incertitudes, des craintes et de l'hésitation.

Venez !

Ici, la légende se sert dans une assiette bien en poterie, se goûte et n'attend pour être succulente, que la présence et l'expérience d'un guide.

Suivez Le Guide et vous serez mythiquement servi !

kef Ghrab

Jbel Eddyr

Localisation du circuit :

Le circuit se trouve dans la région du Haut Tell, dorsale tunisienne qui traverse la région du Kef. Dans la délégation homonyme se trouve le petit village de Sidi Mansour, caractérisé par un climat subhumide et un paysage dénudé. D'ici s'ouvre une vue dégagée sur les hauts plateaux.

Description :

Le point de départ de notre circuit est sur la place présidentielle de la ville du Kef pour continuer en direction du point culminant de Dyr el Kef à 1060m d'altitude. En passant par les cimetières romain, juif, chrétien et arabo musulman on peut rejoindre la source d'eau potable *Ain Eddamous* pour se ressourcer, avant d'atteindre notre sommet. Après l'effort de la montée, on pourra respirer à plein poumons en contemplant le magnifique panorama.

En descendant à travers jgueg lahmem on atteindra la petite forêt de pignons où on pourra savourer notre pique-nique. Après le repas, on descendra le petit canyon pour visiter les grottes préhistoriques et revenir au village. D'ici on prendra la route jusqu'à la Porte de la Trahison sur les remparts husseinites pour enfin rentrer dans la médina du Kef et visiter ses sites historiques.

Caractéristiques :

Circuit en forme de boucle

Longueur : entre 13 et 14 km

Difficulté : moyenne et parfois difficile

Paramètres du circuit : parcours riche et diversifié avec une altitude de 1087 m et présence de stations culturelles.



peinture rupestre préhistorique

Curiosités

- ✓ les trois cimetières
- ✓ source ain Eddamous.
- ✓ Petit canyon avec
- ✓ peintures rupestres





ELLÈS

Localisation du circuit :

Les mégalithes d'Ellès entourent le petit village d'Ellès, rattaché au gouvernorat du Kef. Ces constructions mégalithiques représentent une variante Nord-africaine apparues il y a 4500 ans. Leur érection, attribuée aux Numides, est survenue bien avant que les Phéniciens n'établissent des comptoirs commerciaux le long de la côte tunisienne.



champs fleuris - Ellès

Caractéristiques :

Circuit en forme de boucle
Longueur : entre 13 et 14 km
Difficulté : moyenne et parfois difficile
Paramètres du circuit : parcours riche et diversifié avec une altitude de 1087 m et présence de stations culturelles.

Curiosités

- ✓ source
- ✓ Grotte préhistorique
- ✓ Mégalithes



ALTHIBUROS

Localisation du circuit :



Le circuit se trouve dans la région du Haut Tell, dorsale tunisienne qui traverse la région du Kef. Dans la délégation de Dahmani, le petit village d'El Mdeina, autrefois Althiburos, est un site numido-punique, situé à environ 215 km de Tunis et 45km de la ville du Kef.

Description :

Le point de départ de ce circuit est le lac El Meskhia, que nous atteignons après avoir passé le village de Dahmani sur la route de Djerissa. Nous traverserons les deux régions agricoles- la plaine de Zouarine et celle qui domine Thala, pour emprunter la route romaine Carthage Théveste, située au confluent de deux cours d'eau encaissés et qui donnent naissance à l'Oued Mdeina. Ceci bénéficie de nombreuses sources jaillissantes d'une eau potable d'excellente qualité. Le chemin nous conduira au fameux site archéologique Althiburos, exploité depuis l'époque préhistorique, comme l'attestent les outils en silex retrouvés en abondance dans le lit de l'Oued, ainsi que les sépultures des premiers habitants occupant les sept collines dominant le site. Sur le plateau, nous pourrons faire une pause déjeuner, avant de continuer pour les grottes où Ammar Belghith s'est installé avec un projet de préservation de l'héritage et du patrimoine culturel de la région du Kef. Il dispose aujourd'hui de quelques chambres pour héberger les visiteurs.

Caractéristiques :

Longueur : 13/14 km
Difficultés : moyenne

Paramètres du circuit : diversité du parcours (vues panoramiques, sites archéologiques et sites artistiques-culturels)



Lac oued El Maleh

Curiosités

- ✓ Lac oued El meleh
- ✓ source El mdeina
- ✓ cité archéologique
- ✓ La grotte de l'art





Monument inscrit sur la liste Préliminaire du patrimoine Mondial de l'UNESCO

Table de JUGURTHA

Facile
 Moyen
 Difficile

Localisation du circuit :

La Table de Jugurtha est une montagne de forme tabulaire culminant à 1271 m, qui se trouve dans la délégation de Kalaat senane, au Kef. Elle présente un soubassement marneux propice aux herbes et aux céréales. D'une forme gigantesque, cette masse calcaire de 4 km s'étale sur une terrasse de 80 ha et on y accède uniquement en montant un escalier de 136 marches.

Description du circuit :

En partant de la ville du Kef on rejoint les routes d'Abida et El Hodh pour arriver à la table de Jugurtha. Prise par le roi numide Jugurtha comme ultime refuge lors de sa guerre contre les romains (110 – 105 av J. C.), la Table trouve son actuel nom en époque coloniale. Qualifié de "forteresse imprenable sur son piton", la Table a, très souvent, servi de refuge privilégié aux populations locales en temps d'insécurité. Tout au long du chemin sur la route on pourra contempler la nature verdoyante et apprécier la haute montagne de *Sidi Amor* et apercevoir la silhouette de la table. dès notre arrivée au pieds de la table, sous les parois qui tombent à 200 m d'hauteur, on commencera notre marche. Sur la terrasse on voit les vestiges d'un habitat antique, avec notamment des restes d'un fortin, de nombreux silos à grains, plusieurs réservoirs, une mosquée et la zawiya de *Sidi Abdejawed*. On reprenant le chemin de retour on s'arrêtera pour déjeuner devant la montagne de *Sidi Jebeur*, qui se dresse devant la grande fissure où Jugurtha a jeté une partie de son trésor. Après la pause, on continuera notre tour de découverte par le village coloniale de Jerissa célèbre pour sa grande mine de fer.

Caractéristiques : Circuit en forme de boucle , Longueur entre 9 et 13 km Difficulté : moyenne et difficile

Paramètres du circuit : parcours riche et diversifié avec une altitude de 1271m et présence de stations culturelles



La Table de JUGURTHA

Curiosités

- ✓ montée de la table
- ✓ Silos et réservoirs
- ✓ mausolé
- ✓ la grande fissure



Fellaga Mellegue

Facile
 Moyen
 Difficile

Localisation du circuit :

Le circuit se développe dans la délégation du Kef nord, secteur de Mellegue, à proximité de la forêt de Nebeur. Le paysage se caractérise tout autour par une grande diversité de faune et flore, qui compte la présence de pins d'Alep et de genévriers de Phénicie.

Description :

Longeant l'oued Mellegue, le visiteur peut observer les ruines où les militants contre la domination coloniale se sont abrités pendant les luttes pour l'indépendance. Il s'agit de petites grottes, autrefois postes de défense et aujourd'hui lieu d'observation de la faune locale. En poursuivant le chemin, le guide vous conduira aux thermes romains qui datent depuis la fin du quatrième siècle. La station thermale est toujours active avec un hammam fonctionnel repartit en plusieurs bassins pour les hommes comme pour les femmes.

Le village de Hammam Mellegue abrite une petite communauté qui, en accord avec les guides, vous proposera la dégustation de ses miels de montagne, ses produits laitiers de chèvre ainsi qu'un repas à base d'agneau. Des visites auprès des ateliers de tissage et de poterie sont aussi à organiser.

Caractéristiques : Circuit en forme de boucle

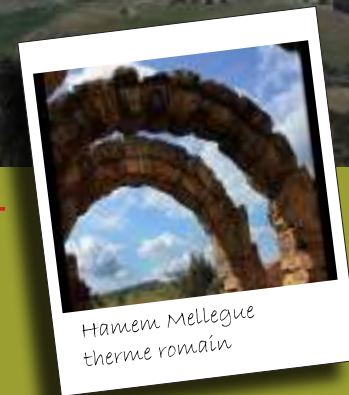
Longueur : entre 10 et 13 km

Difficulté : facile, toute catégorie d'âge ayant une capacité physique adéquate

Paramètres du circuit : un haut plateau et des collines qui mesurent entre 850m 1050m d'altitude,

Climat : subhumide

Comment rejoindre : route nationale 5 Tunis el Kef



Hamem Mellegue
therme romain

Curiosités

- ✓ Grottes fellegua
- ✓ Forêt
- ✓ Station des oiseaux migrateurs
- ✓ Rivière
- ✓ Hamem romain





Gattay

Grand lac du barrage Mellegue



Localisation :

Le circuit s'étend entre la ville du Kef et le village Mèllegue, dans le gouvernorat du Kef en traversant le barrage Mellègue, construit entre 1949 et 1956, qui se situe à environ 7 kilomètres à l'ouest de la ville de Nebeur.

Description du circuit :

Le début du circuit sera au Km 25 de la route 26, à la sortie de la ville du Kef, en direction Nebeur. Pour atteindre le barrage Mellegue on traversera la forêt de Nebeur, qui s'étale sur 28 500 hectares riche en faune et flore typique, telles que le pin d'Alep et le genévrier de Phénicie. En alternant la randonnée à des moments de pause pour l'observation des animaux et de la biodiversité qui caractérise cette région verdoyante, on atteindra le grand lac du barrage Mellegue. Sur ses rives on dégoutera le pique nique ou bien on pourra profiter de tester le produit piscicole offert par les pêcheurs des communautés locales en relation avec les guides nature. Avant de reprendre la traversé du lac avec les barques pour rejoindre le monument architecturale, aux plus courageux ne sera pas nié une rafraichissante baignade dans les eaux du lac.

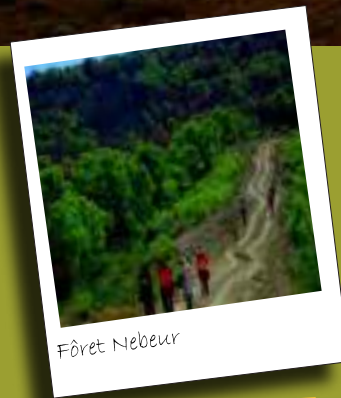
Caractéristiques :

Circuit du point A au point B

Longueur : 10 km

Difficulté : moyenne et peut difficile pour les débutants

Paramètres du circuit : possibilité de rencontrer des sangliers, perdrix, chacal dorée, colombe caméléon.



Curiosités

- ✓ lac
- ✓ forêt pin d'alep
- ✓ le barrage Mellegue
- ✓ Animaux
- ✓ pêche



L'expédition du Littoral du Nord-Ouest

côte nord de la Tunisie: Le Kef -Tabarka -Cap Negro- Sidi Mechreg

Notre expédition, optant pour l'écotourisme, adoptera un itinéraire ouvert à l'esprit d'aventure et qui vise au bonheur des touristes avisés, une aventure par monts et par vaux avec la mer, source de vie, comme éternelle protagoniste!

Nous vous frayerons un chemin à travers les forêts denses du littoral, forêts humides, aux végétations luxuriantes, aromatiques, conifères et médicinales.

On suivra le tracé mental d'une sortie organisée - mais pas contraignante- allant de la vie sociale bien balisée, motorisée, « sécurisée » de la péninsule de Tabarka, vers l'escapade sauvage, la simple nature de Cap Negro.

Pour revenir aux joies de la vie sociale, au voisinage de la mer, à dos de ses flots, sous elle,

grâce à l'exploration magique du monde sous-marin de la baie de Sidi Mechreg.

« Homme libre, toujours tu chériras la mer » éclairais Baudelaire.

Vous serez transportés du Fort Génois à la baie de Melloula où vous jouirez du spectacle des « monuments sous-marins, et goûterez à l'ivresse des profondeurs » ... pour ceux qui pratiquent la plongée sous-marine, pour tous les autres, il n'est pas interdit de rêver du monde du grand bleu.

Sous l'eau, le monde est un autre; l'œil intérieur s'ouvre, aperçoit le jamais vu, perçoit l'imperceptible. L'appel de la vie sauvage Cap Negro.

« Fuir ! là-bas fuir! Je sens que des oiseaux sont ivres. D'être parmi l'écume inconnue et les cieux!»

Brise marine Stéphane Mallarmé

Qui dit Cap Negro dit Cap sur l'aventure d'être sauvagement soi-même. A Cap Negro l'absence de tous confort nous rappelle ce que l'on recherche sans arrêt ... le Bien-être

à vous de tenter l'aventure miraculeuse de survivre agréablement !

Chez Essifi, on rencontrera un visage qui tourne du paysage, un Robinson Crusoe bien tunisien et qui rappelle à la fois l'ermite, l'anachorète et l'aborigène.

Rendre visite à un tel personnage anhistorique et frisant le légendaire, ne vous laisse pas indifférent. Quelque chose de surnaturel bien que profondément naturel vous attend!

L'escale à la Ferme écologique de Mogod vous permettra de vivre nature. Tout recours aux moyens de confort industriel est exclu.

La devise gastronomique est : « apporte ton poisson que je te le grille ! »

Le grand bleu vous attend à la baie de Sidi Mechreg, et une fois l'avoir découverte vous ne

reviendrez pas chez vous la même personne, la beauté du lieu vous transformera !



L'expédition est un compromis entre le voyage préparé par un groupe d'amis et le voyage organisé par des spécialistes de l'excursion outdoor. Un compromis qui, espérons-nous, vous offrira les avantages de l'originalité de sa formule. Vous voyagez en petit nombre (maximum 15 personnes) en compagnie d'un animateur qui conduira un programme assez souple en tenant compte des opportunités locales (événement particuliers, fêtes et festivals, visites auprès des communautés locales). Il s'agit d'une expérience en pleine nature où il faut accepter des conditions de confort modestes.



La baie de Sidi Mechreg

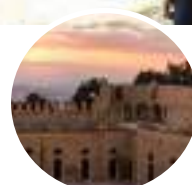


Itinéraire cap negro sidi Mechreg



El Kef

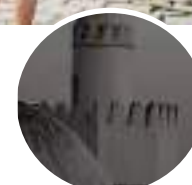
Circuit culturel



La Kasbah du kef



La Basilique



Sidi Boumakhlouf

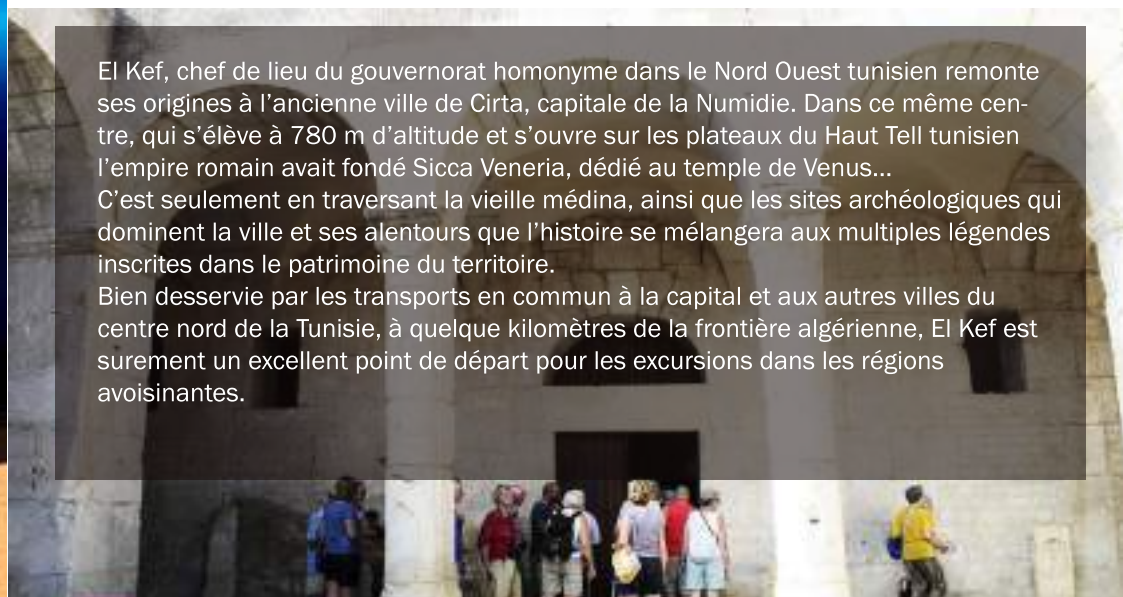


cimetière chrétien



Thermes Romains

El Kef, chef de lieu du gouvernorat homonyme dans le Nord Ouest tunisien remonte ses origines à l'ancienne ville de Cirta, capitale de la Numidie. Dans ce même centre, qui s'élève à 780 m d'altitude et s'ouvre sur les plateaux du Haut Tell tunisien l'empire romain avait fondé Sicca Veneria, dédié au temple de Venus... C'est seulement en traversant la vieille médina, ainsi que les sites archéologiques qui dominent la ville et ses alentours que l'histoire se mélangera aux multiples légendes inscrites dans le patrimoine du territoire. Bien desservie par les transports en commun à la capital et aux autres villes du centre nord de la Tunisie, à quelque kilomètres de la frontière algérienne, El Kef est sûrement un excellent point de départ pour les excursions dans les régions avoisinantes.





TABARKA

Circuit culturel



L'histoire de la ville de Tabarka est un panacée des civilisations : berbère, phénicienne, romaine, arabe et turque elle a connu plusieurs identités.

Fondée par les Numides, Tabarka devient avec la colonie romaine le port principal pour l'exportation du liège, de céréales et de marbre polychrome extrait des carrières de Simitthus, actuelle Chemtou, située dans les monts voisins de la Kroumirie.

Plus tard, Tabarka sera au centre de la dernière bataille entre les Berbères et les Arabes, dirigés par la reine El Kahena contre Hassan Ibn Numan, en 702.

Du XVIe au XVIIIe siècle, Tabarka abritera une colonie des génois, appelés Tabarquini, pêcheurs de corail et commerçants attirés par les richesses naturelles et le potentiel commercial de l'île. Pour faire face aux nombreux risques qui menacent sa prospérité, des fortifications se dressent. Le fort de Tabarka devient ce qu'il est aujourd'hui, un roc sur lequel les tentatives d'assaut se sont soldées par des échecs.



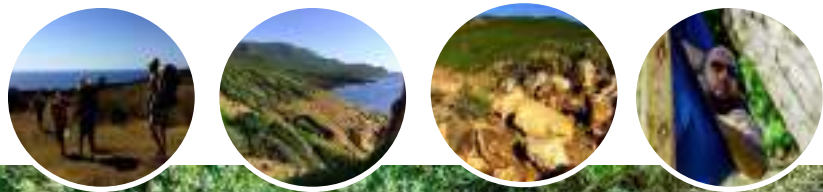
Cap Negro



A Cap Negro il y a quelques maisons accrochées à un rocher. La vue sur la baie est splendide. La mer couleur émeraude est magnifique. La plage pourrait être parmi les plus belle du pays, s'il n'y avait pas des tonnes de débris rejetées par la Méditerranée que les habitant ramassent et déposent au pied de la falaise. Faute de moyens ils ne peuvent faire mieux. Il n'y a certes rien à Cap Negro mais il y a quelque chose qui rode autour de vous et qui vous envahit. «le Bien être ».



Crique Essifi



Au levé du soleil, après avoir pris le petit déjeuner et se réveiller avec une baignade bien fraîche on désinstallera les tentes pour continuer l'aventure vers la crique d'Essifi, personnage mythique qui habite seul au monde depuis son plus jeune âge.

La découverte de son habitat et sa vie sera l'occasion pour explorer la région, en particulier le parc national Cap Negro-Jbel Chitana et avec un peu de chance on pourra observer quelques animaux sauvages.

En fin journée, on pourra contempler le crépuscule et préparer le dîner autour d'une infusion des plantes aromatiques autochtones.



Makkaset Oued Athiren

Au réveil chez Essifi le déjeuner sera au savoir local. Ensuite on partira à la découverte de la crique qui a été le point de transfert des esclaves vers l'Europe. Après une baignade et la collecte des escargots (Chapeau chinois) pour le déjeuner on se préparera à la traversée extrême vers Sidi Mechreg où on passera la nuit



Sidi Mechreg



Après le petit déjeuner au café du village la visite démarre en compagnie du guide randonnée subaquatique, Imed Abessi, qui nous guidera vers le sentier sous marin à la découverte des espèces locales et de la biodiversité du site. Dès retour sur la terre, sera un déjeuner chez l'habitant à nous enchanter. Enfin, après un bon repos, on continuera pour la visite au port de pêche artisanal et pour clôturer la journée encore une baignade!



Activités Potentielles



La randonnée est une activité en plein air qui s'effectue à pied ou en vélo en suivant un itinéraire, balisé ou non, seul ou en groupe. C'est à la fois le loisir de la découverte et une forme d'épanouissement de soi, tout en étant un sport facilement accessible et praticable.

Au cours des différents circuits proposés, d'autres activités intéressantes pourront séduire le groupe, telles que l'escalade, la balade à cheval, le biking mountain, le kayak, la pêche sportive, la plongée sous-marine.





faune & flore

Gastronomie locale et berbère

Tout au long des circuits visités , la population local vous accueil chaleureusement et généreusement et vous invite à goûter les saveurs des produits du terroir judicieusement récoltés et finement préparés selon les méthodes ancestrales transmise de générations en générations . Vous allez découvrir que le gout du miel diffère d'une saison à une autre , le pain el les gallettes cuites au ghanay seront d'un réglal incomparable.



L'huile d'olive au goût typique de la région du Nord , les produits laitiers beure, fromage, et petit lait , les oeufs de ferme et la viande de volailles sont les compsanes essentielles de la cuisine qui vous sera servie par les habitants locaux .

Sur les autres circuits du litorale, les richesses marines sont l'ingrédient fondamental, Votre poisson passe au grill, dès sa sortie de l'eau.

la devise gastronomique est : apporte ton poisson , que je te le grille !

Supervision et conception: Mr **Thligène Ammar** /ASM El Kef

Maquettage et infographie : Mr **Mansouri Bilel** / sicca com

Textes narratifs cicuits : Mr **Faouzi Assli** /Professeur de langue française

comentaires circuits ,Photos, cartes : Mr **Jabli Wathik**-Mr **Khalil Soltani** ; Guides nature

Révision Texte/ Mr **Bechir Ouertani** / Professeur de langue française

Coordinatrice Expatrié du projet FAD : **Grazia Vulcano** /COSPE