



TREKKING - MAROC - GRANDE TRAVERSÉE DE L'ATLAS, DU TOUBKAL AU M'GOUN

22 jours/21 nuits

Nombre de participants :

Départ garanti 4 personnes

Groupe limité à 15 personnes

Environnement :

Cette grande traversée t'emmène à travers les vallées et les sommets du haut Atlas marocain. Ce trek muletier permet une autonomie complète durant 3 semaines (portage des affaires et de la logistique par les mules) pour une meilleure immersion.

Les paysages traversés sont grandioses ; les rencontres avec les berbères sont multiples... Et "cerise sur le gâteau" d'un voyage exceptionnel et dépaysant : l'ascension des deux plus hauts sommets de l'Atlas, le Toubkal (4167m) et le M'Goun (4068m).

POINTS FORTS

- Ascension du Toubkal ; sommet culminant du Maroc à 4167 m ;
- Ascension du M'Goun ; 2ème plus haut sommet du Maroc à 4068 m ;
- Rencontres avec les berbères de l'Atlas ;
- Les gravures rupestres sur le plateau du Yagour ;
- La découverte de nombreux villages typiques et isolés.

ITINÉRAIRE

J1 : Paris / Marrakech

J2 : Marrakech - Imlil - Refuge Nelter

J3 : Ascension du Toubkal (4167 m)

J4 : Aremd - vallée de Tacheddirte - Iguersel

J5 : Iguersel - col de Tizi N'Tacheddirt - Timichi

J6 : Timichi - Agadir n'ait Boulmane

J7 : Agadir n'ait Boulmane - Seti Fadma - Plateau de l'Adrar N' Yagour

J8 : plateau de Yagour - Ouarzat

J9 : Ouarzat - vallée de Zat - Afra

J10 : Afra - Adrar N'Tichka - Telouat

J11 : Telouat - gorges de Tighza - Anfergane

J12 : Anfergane - Lac émeraude Tamda Anoghmar

J13 : lac émeraude Tamda Anoghmar - Tawdja

J14 : Tawdja - vallée de Tagoukht - Megdaz

J15 : Megdaz - vallée de la Tassaoute - Tassgaiwalt

J16 : Tassgaiwalt - gorges de Wandrasse - Tilibit n-Tarkdite

- J17** : Ascension du M'Goun 4068m
- J18** : Ighil N'Tinoughrine - vallée d'arous - Gite "Tawada"
- J19** : Gite "Tawada" - vallée des ait bouguemez - Gite "Tawada"
- J20** : Gite "Tawada" - Marrakech
- J21** : Marrakech
- J22** : Marrakech / Paris



Pour des raisons climatiques ou conjoncturelles, ou en raison de changements dans les horaires de vol, ce circuit peut voir ses étapes modifiées ou remplacées. Pour des raisons logistiques, ce circuit peut se faire en sens inverse.

JOUR PAR JOUR

Jour 1 : Paris / Marrakech

Arrivée à Marrakech. Accueil par notre équipe marocaine et transfert à votre hôtel ou votre riad.

Hébergement : Dîner et nuit à l'hôtel (ou au riad).

Jour 2 : Marrakech - Imlil - Refuge Nelter Transfert pour Imlil situé à 1700 m d'altitude où nous rencontrerons notre équipe muletière, et départ pour le camp de base situé à côté du refuge Neltner à 3100 m.

Distance : 90 km.

Temps de trajet : 1h40.

Temps de marche : 5h30.

Dénivelé : + 1400m.

Hébergement : Nuit en bivouac.

Jour 3 : Ascension du Toubkal (4167 m) Longue journée de trekking consacrée à l'ascension du Toubkal (4167 m), point culminant du Maroc. Le sommet nous offre un très beau panorama sur la chaîne du massif du Siroua, et le village d'Ifni situé en contre-bas. Par le même sentier qui nous a amené au sommet, nous redescendons vers Sidi Chamharouch et rejoignons Aremd pour notre bivouac (1900 m).

Temps de marche : 8h00.

Dénivelé : +1170m /- 2370m.

Hébergement : Nuit en bivouac.

Jour 4 : Aremd - vallée de Tacheddirte - Iguersel

Par le col de Tizi n'Tamatert à 2279m, nous découvrirons la vallée de Tacheddirte en suivant le chemin dans un magnifique panorama sur les vallées profondes du massif. Le soir, nous bivouaquons à Iguersel, au pied de la montagne Adrar culminant à 2600 m.

Temps de marche : 5h00.

Dénivelé : +700m / -100m.

Hébergement : Nuit en bivouac.

Jour 5 : Iguersel - col de Tizi N'Tacheddirt - Timichi

Nous commencerons la journée par la montée du col de Tizi N'Tacheddirt à 3172m d'altitude, avec une vue spectaculaire sur le massif du Toubkal, et la vallée de l'Ourika. Nous descendrons ensuite par le sentier des caravaniers et des transhumants des hautes vallées de l'Atlas en passant par le village d'labassene. Nous dormirons dans un gîte au village de Timichi à 1800 m.

Temps de marche : 6h00.

Dénivelé : +750m / -1300m.

Hébergement : Nuit en bivouac.

Jour 6 : Timichi - Agadir n'ait Boulmane

Nous traverserons plusieurs villages typiques, Izouggarene, Tayourdiui, Anfli, Taderart où nous aurons l'occasion de rencontrer la population berbère. Nous suivrons la piste jusqu'à Agadir N'ait Boulmane près de l'oued Ourika, où nous passerons la nuit en bivouac.

Temps de marche : 6h00.

Hébergement : Nuit en bivouac.

Jour 7 : Agadir N'ait Boulmane - Seti Fadma - Plateau de l'Adrar N' Yagour

Départ très matinal, traversée de Seti Fadma en direction du village de Imi n'Taddert à 1300m d'altitude que nous

rejoindrons par le pont magique. Nous continuerons avec la montée vers le village d'Ouigrane puis sur la crête Foudrar à 2000m d'altitude, avec des paysages grandioses contrastés de mille et une couleurs, avant de rejoindre les bergeries Amdouz. Nous découvrirons la vie pastorale animée des éleveurs de troupeaux de la région. Nuit en Bivouac au début du Plateau de l'Adrar N' Yagour à 2050m d'altitude.

Temps de marche : 5h30.

Dénivelé : +700m / -150m.

Hébergement : Nuit en bivouac.

Jour 8 : plateau de Yagour - Ouarzat

La journée sera consacrée à la découverte du plateau de Yagour en passant par le col Tizi n-R'lliss à 2300m d'altitude où nous observerons d'anciennes gravures rupestres. Bivouac à Ouarzat à 2100m d'altitude.

Temps de marche : 5h00.

Dénivelé : +450m / -450m.

Hébergement : Nuit en bivouac.

Jour 9 : Ouarzat - vallée de Zat - Afra

Départ pour la vallée de Zat que nous remonterons par la vallée d'Assat. Bivouac dans les pâturages d'Afra.

Temps de marche : 6h00.

Dénivelé : +600m / -700m.

Hébergement : Nuit en bivouac.

Jour 10 : Afra - Adrar N'Tichka - Telouat

Lors de cette journée nous découvrirons les villages de Adrar N-Tichka et de Adrar N-Mahbouba (2300m d'altitude), qui nous offriront une vue panoramique sur les contreforts sud du Haut Atlas. Une fois arrivés à Telouat, village en terre typique de la région et lieu de notre bivouac, nous visiterons l'ancienne Kasbah des seigneurs de l'Atlas (Thami El glaoui).

Temps de marche : 7h00.

Dénivelé : +500m / -900m.

Hébergement : Nuit en bivouac.

Jour 11 : Telouat - gorges de Tighza - Anfergane

Nous nous dirigerons vers Animiter et la vallée d'Ounila en passant par Ighriss, et les gorges de Tighza. Nous passerons la nuit en bivouac dans les bergeries d'Anfergane perchées sur un immense plateau verdoyant fréquenté par les nomades.

Temps de marche : 7h00.

Dénivelé : +500m / -100m.

Hébergement : Nuit en bivouac.

Jour 12 : Anfergane - lac émeraude Tamda Anoghmar

Nous ferons la randonnée au pied du sommet Anoghmar culminant à 3600m d'altitude en route pour le lac émeraude Tamda Anoghmar et ses multiples couleurs. C'est autour du lac que nous bivouaquerons.

Temps de marche : 4h30.

Dénivelé : +700m

Hébergement : Nuit en bivouac.

Jour 13 : Lac émeraude Tamda Anoghmar - Tawdja

En début de journée, nous monterons Par le col de Tizi n' Timlilt à 2800m qui nous offrira une vue panoramique sur toute la vallée. En descendant, nous rejoindrons les bergeries estivales de Tawdja où nous bivouaquerons près d'une petite source.

Temps de marche : 5h00.

Dénivelé : +700m / -800 m.

Hébergement : Nuit en bivouac.

Jour 14 : Tawdja - vallée de Tagoukht - Megdaz

Au détour d'une petite forêt de chêne vert, nous découvrirons la vallée de Tagoukht à 2000m d'altitude et l'Azib de Megdaz avant de franchir le col de Tizi N' Megdaz à 2450m d'altitude. En descendant, nous passerons par le plus beau village fortifié du haut Atlas. Megdaz, est un ancien village décoré d'anciennes Kasbahs construites en terre rouge avec leur énormes greniers historiques. Nuit en gîte à Ait Ali N'Ito.

Temps de marche : 6h00.

Dénivelé : +600m / -1200 m.

Hébergement : Nuit en gîte.

Jour 15 : Megdaz - vallée de la Tassaoute - Tassgaiwalt

Nous sommes dans la vallée de la Tassaoute, l'un des plus grands fleuves du Haut-Atlas. De village en village nous remonterons la vallée vers l'ouest passant par les villages d'Ichbakene, d'Amezri ou encore de Tassgaiwalt. Nuit en bivouac.

Temps de marche : 6h00.

Dénivelé : +600m

Hébergement : Nuit en bivouac.

Jour 16 : Tassgaiwalt - gorges de Wandrasse - Tilibit n-Tarkdite

Au dessus des gorges de Wandrasse, nous regagnerons les prairies de Tilibit n-Tarkdite et ses couleurs verdoyantes au pied du majestueux sommet du M'goun. Nuit en bivouac.

Temps de marche : 5h30.

Dénivelé : +900m / -400 m.

Hébergement : Nuit en bivouac.

Jour 17 : Ascension du M'Goun 4068m

Cette journée sera entièrement dédiée à l'ascension du M'Goun. Vous pourrez apprécier la vue splendide à 360° sur plusieurs sommets qui dépassent 3000 m : la chaîne de l'anti-atlas vers le sud, la vallée de Dadès ainsi que la vallée des roses. Après être redescendus, nous irons bivouaquer à 3000 d'altitude à Ighil n-Tinougrine à côté des bergeries où nous pourrons rencontrer les éleveurs de moutons et de dromadaires.

Temps de marche : 8h00.

Dénivelé : +1300m / -1100 m.

Hébergement : Nuit en bivouac.

Jour 18 : Ighil N'Tinougrine - vallée d'arous - Gite "Tawada"

Nous franchirons le col de Tizi n'Oussedrem N'Ait Bouilli à 2900m d'altitude et nous nous engagerons dans la vallée d'arous puis dans la vallée heureuse des Ait Bouguemez. Nuit au Gite "Tawada".

Temps de marche : 6h00.

Dénivelé : +300m / -500 m.

Hébergement : Nuit en gîte.

Jour 19 : Gite "Tawada" - vallée des ait bouguemez - Gite "Tawada"

Cette journée sera consacrée à la visite de la vallée des Aït Bouguemez (vallée heureuse) où nous observerons des traces de Dinosaures et vous pourrez également rencontrer la population locale. Nous retournerons au gîte en fin d'après midi.

Temps de marche : 5h00.

Hébergement : Nuit en bivouac.

Jour 20 : Gite "Tawada" - Marrakech

Transfert vers Marrakech en passant visiter les cascades d'Ouzoud. L'arrivée à notre hôtel de Marrakech se fera en

début d'après midi.

Distance : 285 km.

Temps de trajet : 6h00.

Hébergement : Nuit à l'hôtel.

Jour 21 : Marrakech

Vous aurez toute la journée pour visiter librement la ville rouge, Marrakech. Vous pourrez vous perdre dans ses petites ruelles, visiter les marchés et sentir les odeurs des nombreux jardins de la ville.

Hébergement : Nuit à l'hôtel.

Jour 22 : Marrakech / Paris

Transfert à l'aéroport selon horaire de départ.

INFORMATIONS PRATIQUES

Tarifs :

Notre politique tarifaire est de te faire payer le prix le plus juste, en tenant compte des variations de tarifs liées au nombre d'inscrits.

Les tarifs indiqués dans le tableau ci-contre sont des tarifs pour un groupe de 4 à 6 personnes.

Si le groupe atteint le nombre de **7 à 10 pers. alors un remboursement de 50 €/pers.** est effectué automatiquement.

Et si le groupe atteint le nombre de **11 à 13 pers. un remboursement de 100 €/pers.** est alors effectué.

Enfin, si le groupe atteint le nombre de **14 à 15 pers. un remboursement de 150 €/pers** est alors effectué.

Infos vols :

Vol charter, low-cost ou régulier depuis Paris. Possibilités de départs de Province (nous interroger). **Niveau :**

Ce voyage comporte 18 jours de marche au total dont deux ascensions à plus de 4000 mètres d'altitude et environ 7h de marche par jour. Le niveau est donc plutôt engagé même s'il n'y a pas forcément de difficultés techniques.

Hébergement :

3 nuits en hôtel en chambre double ou triple à Marrakech. 4 nuits en gîte en chambre double ou familiale. 13 nuits en bivouac sous tente (matériel de camping fourni sauf le duvet). **Encadrement :**

Par un guide de montagne local, diplômé et francophone. **Passeport :**

Validité de 3 mois après votre retour pour les ressortissants français. **Visa :**

Aucun visa nécessaire pour les ressortissants français. **Vaccin :**

Il n'y a pas de vaccin obligatoire au Maroc.

Transport terrestre :

Transferts en minibus, taxi ou 4X4 selon la taille du groupe

Les repas :

Les déjeuners sont généralement sous forme de pique-nique.

Le soir, vous aurez les services d'un cuisinier pour des repas chaud et variés.

Boissons :

Les boissons ne sont pas incluses. Pour l'eau, elle pourra être achetée à l'auberge ou dans les villages de la vallée. Il est fortement déconseillé de boire l'eau du robinet.

Le portage de tes affaires :

Les affaires seront portées par des mules, il faut cependant prévoir un petit sac de randonnée.

Ton équipement :

Pour tes affaires personnelles ne prévois pas trop grand ! Voyage léger, car c'est toi qui portera tes affaires de la journée !!

Un sac à dos de randonnée d'une capacité de 35 litres environ, il te sera utile pour le transport de tes affaires personnelles durant la journée. Il te servira aussi en tant que bagage à main lors de tes déplacements pour transporter tes affaires fragiles (appareil photo...), de valeur et pour tes éventuels médicaments. Il sera en cabine lors des transports aériens (le poids des bagages cabine est limité à 10 kg par personne).

Un grand sac de voyage souple ou une valise (ne dépassant pas les 15/20 kg) : Il doit contenir le reste de tes affaires. Tu le retrouveras chaque soir. Il sera transporté sur les mules.

Restrictions vestimentaires :

Le Maroc étant un pays musulman, il est conseillé de ne pas porter des décolletés et des shorts trop courts pour ne pas choquer la population locale.

Vêtements :

- Un chapeau ou une casquette
 - T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche). Eviter le coton, très long à sécher ; préférer des t-shirts à manches courtes (matière respirante)
 - Des lunettes de soleil
 - Des vêtements chauds et une veste chaude pour le soir
 - Prévoir un vêtement de pluie
 - 1 pantalon de marche et/ou 1 bermuda ou pantacourt
 - 1 pantalon confortable pour le soir
 - 1 veste style Gore-tex, simple et légère
 - Des sous-vêtements
 - Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche).
 - 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville (semelle type Vibram)
 - 1 paire de sandales et/ou 1 paire de chaussures détente pour le soir.
- La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

Matériel :

- 2 gourdes de 1l minimum
 - 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent
 - Nécessaire de toilette
 - Nécessaire pour soigner les petits bobos : pansements, désinfectant...
-
- crème solaire + stick à lèvres.

DÉCOUVRIR LE MAROC

Peuples, Ethnies et Langue :

Ethnies :

La population marocaine est composée en majeure partie de berbères et d'arabes. Les berbères occupent principalement les zones montagneuses et désertiques ; Ils sont constitués de différentes tribus en fonction de la région dans laquelle ils résident (Masmuda, Zenatas, Sanhadja...). Les arabes se sont installés au Maroc après les berbères, mais ont puissamment instauré leur culture sur une grande partie du territoire imposant petit à petit la langue arabe et la religion musulmane.

Langue : La langue officielle au Maroc est l'Arabe ; mais près de 40% de la population marocaine pratiquent le berbère amazighe, rifain, tamazigh ou tachelhit selon les régions. Ancienne colonie française, le français est une langue parlée par de nombreux habitants.

Religion : Près de 98% de la population marocaine est musulmane ; Elle pratique essentiellement les rites sunnites et malekites. Le "commandeur des croyants" (chef suprême religieux), n'est autre que le Roi du Maroc. Le reste de la population est chrétienne (1%) et juive (0,2%).

Climat :

Le Maroc présente un climat méditerranéen avec un hiver généralement doux et un été ensoleillé, chaud et sec. La température à Marrakech peut avoisiner les 40°C en été ! Les montagnes de l'Atlas et du Rif – propices à de belles randonnées - bénéficient d'un climat de type continental ; quant à la côte océanique – paradis des surfeurs - elle est reconnue pour ces hivers doux, ses étés chauds, ses vents marins et ses eaux fraîches même en été (21°C) ; On peut donc voyager au Maroc toute l'année, en fonction de la manière d'envisager cette destination ! Préférez

l'automne et le printemps pour la visite des villes impériales, l'été pour les côtes et les montagnes.

Que voir durant votre voyage au Maroc :

- **Le massif de l'Atlas** : Avis aux amateurs de randonnées ou de treks plus engagés... Les montagnes de l'Atlas sont le terrain propice ! Au cœur de paysages aussi magnifiques que variés, parcourez les vallées, les gorges, les canyons, les plateaux, les cirques, les sommets du Haut, Moyen et anti- Atlas. Vallée de l'Ourika, Vallée d'Imlil, M'Goun...vous promettent de belles randonnées au cœur d'une nature diversifiée, à la rencontre des cultures traditionnelles Berbères.

Le Djebel Toubkal plus haut sommet de l'Afrique du Nord avec ses 4 167 mètres, assure une expérience unique aux férus de haute montagne !

- **La côte Atlantique** : La côte atlantique présente un climat doux tout au long de l'année et de nombreux attraits naturels et culturels. Idéal pour les voyageurs qui aiment s'adonner comme à Dakhla, aux pratiques balnéaires (sports nautiques, farniente...), c'est également l'endroit propice à la randonnée entre océan, lagunes et désert, au cœur d'un environnement naturel très diversifié. La découverte de cette région ne se fera pas sans la visite d'Agadir, Essaouira et Rabat, cités révélatrices d'une architecture propre aux villes impériales ; Prenez également le temps de découvrir les villages de pêcheurs où règnent la quiétude ! Casablanca vous offrira quant à elle, les vestiges séculaires héritées des nombreuses civilisations qu'elle a abritées (romaines, andalouses, mérinides, portugaises etc...)

- **Les villes Impériales** : Marrakech, Meknès, Fès, Rabat... Anciennes capitales ponctuant les différentes dynasties qui se sont succédées au Maroc, ces cités impériales vous livreront leurs secrets aux détours de ruelles, à la découverte de palais majestueux, de médinas ancestrales, de souks animés, de musées... mais aussi de rencontres et en se laissant aller aux nombreuses saveurs qu'offre la cuisine marocaine !

- **Le Sud marocain** : Partez à la découverte du Grand Sud marocain et de ces multiples paysages ; Le désert ocre et ses dunes façonnées par les vents vous y attendent : Ouarzazate (aux portes du désert), Merzouga, l'Erg Chebbi, Zagora seront pour vous l'opportunité de vivre l'expérience saharienne ! Mais le Sud du Maroc, c'est également les nombreuses vallées (Dadès, Drâa...), des canyons, des oasis, des palmeraies qui sont propices à de nombreux sports de pleine nature comme la randonnée et le rafting.

Niveau

Le niveau de nos séjours dépend de la formule choisie ;

Les voyages découvertes, comprenant du 4X4 et des ballades, ne présentent aucune difficulté technique.

Les séjours randonnées comprennent entre 3 et 6 heures de marche par jour, avec des dénivelés positifs et négatifs modérés, variant selon la zone visitée.

Les séjours trekking et ascension du Toubkal notamment, s'adressent à des marcheurs ayant une bonne condition physique; Les temps de marche pour l'ascension sont d'environ 8 heures, quant aux dénivelés ils sont de 1000 mètres positifs et 1000 mètres négatifs ! En fonction de la saison, la neige peut-être au RDV... Il faut être bien équipé !

Encadrement local :

Les guides sont marocains, tous diplômés et ils maîtrisent parfaitement la langue française.

Durant les ascensions du Toubkal ou durant les randonnées et treks dans les zones montagneuses (Ait Bougmez, Vallée du draa, Haut-Atlas...), vous serez accompagnés d'un guide local de montagne diplômé.

Selon les séjours et le nombre de participants, vos guides peuvent être assistés d'une équipe de chameliers ou de muletiers, d'un chauffeur et d'un cuisinier.

Le séjour "Mieux comprendre l'art rupestre au Maroc", est encadré par Yves Gauthier - spécialiste de l'Art Pariétal et auteur de nombreuses publications sur l'Art Rupestre saharien, assisté par un guide marocain francophone, d'un cuisinier et de chauffeurs.

La notion de l'accueil étant inscrite dans leur gènes et ils aiment beaucoup partager leurs connaissances et leur maîtrise du terrain. N'hésitez pas à leur poser des questions, ils se feront une joie d'y répondre !

Transport terrestre :

Durant les circuits, les transferts sont réalisés essentiellement en minibus climatisé ou en 4X4, dont la capacité peut varier en fonction du nombre de participants.

Certains séjours alternent marche et transfert en véhicule, D'autres sont essentiellement tournés vers la randonnée notamment dans l'Atlas et le désert (marche entre 2 à 8 heures / jour selon le voyage choisi). La découverte à pied favorise l'observation et la rencontre.

Le mauvais état des pistes et l'absence de route, dans certaines régions marocaines peuvent rendre les transferts fastidieux, longs et difficiles ! Nous faisons appel à votre indulgence et vous prions de considérer que ces trajets sont les seules solutions pour découvrir des lieux exceptionnels !

N'oubliez jamais : en Afrique, on sait à peu près quand on part, mais on ne sait jamais à quelle heure on arrive. Cela fait partie intégrante du voyage. Il faut le savoir et l'admettre.

Sur certains séjours, notamment les séjours pouvant accueillir des jeunes enfants, des animaux de selle seront mis à disposition pour minimiser les temps de marche des petits et qu'ils puissent profiter du séjour comme les grands !

Les voyages dans le désert sont parfois accompagnés de chameaux permettant le transport des bagages et des denrées.

Lors des séjours dans lesquels il y a de la randonnée ou du trekking, vous devrez prévoir un petit sac qui vous permettra de transporter le nécessaire pour la journée. Votre gros sac avec le plus gros de vos affaires, sera acheminé par nos équipes entre les différentes étapes.

Hébergement et bivouac :

L'hébergement varie en fonction du type de circuits que vous aurez choisi pour découvrir le Maroc.

Les nuitées alternent entre auberges (Merzouga), hôtels (Marrakech, Ouarzazate...) , riads (Imlil, Essaouira et Marrakech), gîtes rustique, nuits chez l'habitant, campement de charme ("Terre des Etoiles" dans le Désert d'Agafay), écolodge, tentes et bivouacs.

Les nuits dans les auberges et hôtels sont sur une base de chambre twin (2 lits séparés), triple, ou familiale. Pour les bivouacs, nous fournissons la tente 2 personnes et le matelas mousse mais il faut prévoir drap et/ou sac de couchage en fonction de la saison. Pour les ascensions et autres périodes dans les zones montagneuses, prévoir un bon duvet de l'automne jusqu'au printemps... Les nuits peuvent être très fraîches !

Les bivouacs se déroulent dans des endroits préalablement choisis par votre guide; Parfois à l'abri des véhicules ou dans le désert ou en montagne. La précarité du confort et l'absence d'eau pour la toilette rendent les conditions parfois difficiles !

Pour les séjours en montagne - notamment pendant l'ascension du Toubkal- les nuits peuvent également se dérouler en refuge.

Les petites bêtes... Présence possible de scorpions et de serpents dans le désert. La vigilance est de mise sans affolement : sacs fermés le soir, chaussures rentrées dans les sacs et taper ses chaussures avant de les remettre !

Les lieux de bivouacs sont choisis par les équipes locales ; toutefois, ces dernières n'interviennent jamais dans l'installation de celui-ci ! Nous vous demandons donc, de participer à l'installation du bivouac (déchargement des bagages, du matériel, montage de votre tente et installation de votre matelas) afin que le repas du soir ne soit pas trop tardif.

Cuisine / Nourriture :

A part dans les villes ou les sites touristiques (auberges, campement, hôtels...), les repas sont préparés par un cuisinier qui vous accompagne durant votre circuit.

En fonction du séjour choisi, la cuisine est donc une nourriture d'expédition à base de produits secs, conserves et produits frais, en fonction des possibilités de ravitaillement.

On retrouve beaucoup de féculents (pâtes, riz, semoule...) nécessaires pour les circuits en randonnée, mais aussi de la viande, grillée ou en cuisinée en sauce avec des légumes.

Votre participation à l'élaboration du repas est vivement appréciée. Cela permet de ne pas perdre trop de temps dans la préparation du déjeuner ou du dîner. Repas pris à terre sur des nattes et matelas.

Vous pouvez apporter avec vous des barres de céréales ou compléments énergétiques en plus des dattes locales.

Lors de vos passages en ville ou villages, n'hésitez pas à goûter aux spécialités marocaines ;

La cuisine marocaine regroupe de nombreuses saveurs de la cuisine méditerranéenne ! Très parfumée, elle est souvent à base de viande de bœuf ou de mouton, de légumes et d'épices, le tout mijoté pendant quelques heures. Le couscous est le plat le plus répandu avec le tajine ; Le tajine est davantage un mode de cuisson car les ragouts sont cuits dans un plat en terre surmontée d'un couvercle également en terre, de forme conique ; La pastilla est également répandue : c'est un met sucré-salé constitué de pâte feuilletée sucrée et cannellée, renfermant un hachis de poulet (ou de pigeon !). Ensuite, n'hésitez pas à déguster toutes les boulettes (keftas), méchouis et brochettes... Un vrai délice !

Les repas débutent très souvent par des salades de tomates, poivrons, oignons, olives... agrémentée de coriandre. Les briouates sont des petits beignets farcis de divers aliments, qui permettent de bien démarrer un dîner ! Pour finir votre repas, pour le goûter ou tous autres « moments gourmandises », succombez aux pâtisseries telles que les kaab el ghzal (cornes de gazelles), les briwats, les Ktéfa (genre de pastilla au lait) ; ou encore, à tous ces petits gâteaux aux saveurs miel, amande, cannelle...

Boissons :

Au Maroc, même si l'eau est dite "potable", nous ne vous conseillons pas de boire de l'eau du robinet. De même il est formellement déconseillé de consommer des glaçons. Consommer de l'eau minérale en bouteille et les sodas en vous assurant qu'ils soient bien capsulés et qu'ils soient ouverts devant vous. Tout ce qui est à base d'eau bouillie tels que le café et le thé, ne posent pas de problème. N'hésitez pas à tester la " Stork", bière brassée dans différentes villes du Maroc... Amateurs de vins, les marocains ont développé quelques domaines (notamment dans la région de Meknes et Casablanca) dont les breuvages rouges, blancs ou rosés commencent à monter en gamme ! Testez le Guerrouane, le Siroua, le Muscat de Béni-Snassen ou le Volubikia rosé... Toujours à consommer avec modération ! Depuis peu des viticulteurs français sont venus les rejoindre...

Le thé est la boisson nationale ; il est consommé à toutes heures et à toutes occasions. C'est généralement du thé vert importé de chine agrémenté de feuilles de menthe et de beaucoup de sucre.

Notez que les boissons, exceptés le thé et le café, sont à votre charge durant votre séjour.

Sur les étapes où le ravitaillement en eau minérale en bouteille n'est pas possible, les guides trouveront des points d'eau potable; Toutefois il est impératif de traiter votre eau au "Micropur" ou équivalent. Nous vous laissons le soin de traiter personnellement votre eau. Pour une optimisation de votre gestion de l'eau, vous pouvez prévoir deux gourdes dont la contenance est idéalement d'un litre.

L'eau pour la boisson ne vous sera jamais restreinte, en revanche, nous remercions chacun de n'en user que le minimum pour sa toilette.

Budget et change :

La devise au Maroc est le Dirham marocain (MAD); taux indicatif au 15/07/2018 : 1 € = 10,93 MAD; Le cours du Dirham étant variable, nous vous incitons à vous rendre sur le site <https://www.xe.com>, pour être avisés de son actualité lors de votre départ.

Vous pouvez changer vos euros depuis la France, mais également dans les aéroports une fois arrivés sur place ou dans les banques. Les coupures en billets sont identiques à celles de la France, de 20 à 200 Dirhams.

Vous pouvez utiliser votre carte bancaire et faire du change partout dans les grandes villes ; Demander des petites coupures, ce qui vous facilitera les achats et les pourboires si nécessaire.

Les banques au Maroc sont ouvertes tous les jours exceptés le samedi et dimanche, de 8h00 à 12h00 et de 14h00 à 16h00. Jour de prière, le vendredi les horaires sont quelque peu modifiés, ainsi que durant la période de ramadan. Se renseigner auprès du guide, une fois sur place.

Décalage Horaire :

Le Maroc est à GMT +1 ; Aussi il y a 1h00 de moins toute l'année excepté pendant la période du Ramadan, où il y a 2 heures de moins.

Lorsqu'il est 12h00 en France, il est 11h00 à Agadir toute l'année, sauf pendant le Ramadan où quand il sera 12h00 à Paris, il sera 10h00 à Agadir.

Électricité :

220 V. Les prises sont identiques aux prises européennes. Vous pouvez brancher (quand c'est possible...) tous vos appareils électriques sur le secteur, comme en France.

Pour vos appareils photos, GPS, lampes de poches, etc. prévoyez l'autonomie de vos batteries ou piles. Ne comptez pas sur l'allume-cigare des véhicules !

Couverture GSM :

Excepté dans les zones de montagnes reculées, la couverture réseau est très bonne au Maroc.

Sur nos circuits, les guides sont équipés de téléphones cellulaires, leur permettant d'être joignables partout et de parer aux urgences lorsqu'il y en a.

Informations utiles pour appeler à l'international :

- Pour appeler depuis la France vers le Maroc : 00 + 212 + 5 (ou 6 si vous appelez un portable) + le numéro de l'interlocuteur (ne pas composer le 0 initial).

- Pour appeler depuis le Maroc vers la France : 00 + 33 + le numéro de l'interlocuteur à 9 chiffres (ne pas composer le 0 initial).

Renseignez-vous des coûts de communication auprès de votre fournisseur d'accès, afin d'éviter de désagréables surprises à votre retour !

Internet :

On rencontre de nombreux cyber-cafés au Maroc avec la possibilité de vous connecter à moindre coût. En plus, le débit de connexion est vraiment haut...

INFORMATIONS SUR LE MAROC

Environnement :

Lors de nos séjours, nous apportons une réelle importance à respecter les hommes et la nature qui nous entourent. Les échanges et les souvenirs n'ont seront que plus beaux.

La nature

Dans le domaine des préoccupations environnementales, le Maroc est souvent pris en exemple à l'échelle africaine. D'ailleurs en 2017, le pays a reçu la COP 22 ! D'autre part, pour éviter la mauvaise gestion des déchets, la pollution massive et les infractions issues des industries, de l'agriculture et des individus, le gouvernement compte mettre en place une police de l'environnement !

L'environnement rencontré est exceptionnel mais fragile. Il serait triste de le transformer en dépôt d'ordures. Pour que ces espaces conservent leur pureté, il faut laisser le minimum de traces de votre passage. Aussi, veillez à ne rien jeter à la légère. Chaque soir au bivouac un grand sac poubelle est à votre disposition et une personne de l'équipe se charge d'en brûler le contenu. Notre astuce prévoir : un petit sac plastique dans votre sac à dos pour rassembler vos déchets de la journée (mégots de cigarettes, lingettes, papier toilette...) que vous videz le soir dans le grand sac poubelle.

De même, nous vous invitons à remporter avec vous les déchets polluants difficilement recyclables tels que piles, poches plastiques...

Le Maroc présente des écosystèmes fragiles; Éviter de sortir des sentiers tracés et de piétiner les zones vierges. Éviter également tout prélèvement dans la nature (pierres, fleurs...).

La problématique de l'eau est un phénomène mondial; Aussi, nous comptons sur vous pour la consommer raisonnablement.

Us et coutumes :

Les hommes

Au cours de votre voyage au Maroc, vous entrerez en contact avec les populations locales.

Les différentes communautés marocaines que vous allez rencontrer sont de nature hospitalière et avenante. Toutefois la chaleur de leur accueil dépendra de votre comportement. Le premier rapport est déterminant. Soyez donc courtois et respectueux (en ne photographiant pas tout de suite par exemple) et très rapidement la relation s'installera dans le respect. Inversez les rôles : que diriez-vous à des touristes qui, descendant de leur car, photographient votre intimité, vos faits et gestes sans même vous avoir salué ? La courtoisie est de mise dans les rapports tant avec l'équipe qui vous accompagne qu'avec les gens que vous rencontrez.

Saluez-les et respectez le temps consacré aux salutations.

Les salutations sont incontournables : Au Maroc comme dans de nombreux pays musulman, il est d'usage de dire « Bonjour » à tout le monde et à toutes occasions. Pour cela, dites « Salamaleikum » auquel on répond « Aleikum Salam » ; Ensuite, on demande des nouvelles de la famille !

Les sénégalais prennent leur repas assis par terre, généralement sur un grand tapis ; on s'y installe pieds nus, soit en s'asseyant sur un petit siège ou en étant accroupi. Le plat est commun, et on le mange uniquement avec la main droite (la main gauche étant considérée comme impure) ; Le repas débute uniquement quand l'hôte de la maison ait dit « bismilahi » ; la coutume veut que les hommes mangent avant les femmes et les enfants.

Moment de convivialité, la cérémonie du thé est un rituel auquel il faut participer ; 3 verres de thé se succéderont qui selon un proverbe touareg : « le premier est âpre comme la vie ; le second est doux comme l'amour, le troisième est suave comme la mort. »

Lors de la période du Ramadan, la quasi-totalité des marocains pratiquent le jeûne pendant la journée et effectuent les 5 prières rituelles. Veillez à respecter particulièrement l'équipe marocaine qui vous accompagnera et les locaux que vous allez rencontrer durant cette période... Evitez de boire, manger et fumer devant eux et laissez-les pratiquer leurs prières dans l'intimité et respectez les contraintes liées à la rupture du jeûne.

Tenues vestimentaires

Certaines coutumes religieuses imposent le respect de quelques règles. Il convient notamment de toujours être vêtu convenablement : éviter les jupes et shorts trop court et les débardeurs trop "plongeant" ! Dans les lieux de cultes, veillez à couvrir vos épaules. Prévoyez au cas-où dans votre sac, un "chèche" ; et si vous n'en avez pas... on en trouve à acheter partout sur place.

Photographier (ou filmer) oui mais...

Il n'est pas d'usage de photographier les populations sans leur autorisation. Photographier quelqu'un à son insu, peut provoquer une grande discorde pouvant aller jusqu'à la confiscation ou destruction de votre appareil photo ! Attendez qu'ils vous le proposent. Prenez le temps de quitter l'œil de votre objectif et privilégiez les échanges avec la population; Vous reviendrez de votre séjour bien plus riches d'émotions, de connaissances et de souvenirs à partager.

L'avènement des smartphones et des "selfies" a beaucoup modifié le rapport à l'image. La photographie est désormais monnaie courante. En revanche, ce phénomène reste très "générationnel" ; aussi, assurez-vous que votre sujet soit d'accord avant de le photographier.

Pas de photo des zones militaires, aéroport, poste de police, prisons, lieux de culte, etc.

Il n'y a évidemment pas de questions à se poser et évidemment pas de problème pour photographier la nature et les paysages.

Les pourboires :

Ce geste de remerciement, variable selon l'itinéraire et la durée, est très attendu et plutôt conseillé de notre part. Une cagnotte est constituée, remise à la fin du voyage aux membres de l'équipe.

Cependant, il est important que le pourboire reste une gratification, nos équipes étant très correctement rémunérées par ailleurs. Nous vous invitons à ne distribuer des pourboires que si le service a répondu à vos attentes, et de réduire cette somme si les prestations n'ont pas été suffisantes, en expliquant pourquoi, afin de conforter notre travail pédagogique.

Il est raisonnable de donner un pourboire minimum de 300 dhs (env. 30 €) par randonneur et par semaine. Cette somme est rassemblée en plusieurs enveloppes que vous remettrez au guide, au cuisinier et aux chameliers, muletiers, chauffeurs selon le type de séjour au moment de les quitter. Il est en général de coutume de donner un pourboire plus important au guide (60% de la somme), puis au cuisinier et ensuite aux chameliers (40%).

Ne vous laissez pas aller à de la distribution frénétique de "petits cadeaux", notamment auprès des enfants très souvent en quête de pouvoir obtenir quelque chose de votre part. Il est préférable de se rapprocher d'un interlocuteur privilégié (votre guide par exemple), qui pourra vous orienter vers une structure scolaire ou autre accueil social dans laquelle chaque don (cahier, stylos, livres, vêtements etc...) sera redistribué équitablement et couvrira les besoins des nombreux bénéficiaires. Ainsi, vous ne contribuerez pas à faire augmenter les actes de mendicités.

Souvenirs

La majorité des souvenirs sont réalisés localement. N'hésitez pas à favoriser l'achat d'artisanat afin de soutenir le savoir-faire local.

Quelques incontournables à trouver sur place :

- Les tapis de laine : De traditions berbères vous en trouverez de très beau dans le Haut et Moyen Atlas.
- Les céramiques : vous apprécierez les poteries dans tous les souks et échoppes du pays ! En terre cuite monochrome vernie pour les plus rustiques, il en existe également de très belles polychromées notamment à Fes et Safi (tajine, bols, plats...)
- Les vanneries : sacs, décorations...
- La dinanderie : plateaux, lanternes, théières, lustres...l'art du travail du métal est très réputé à Marrakech !
- Le cuir : Babouches, sacs, poufs, chapeaux... vous trouverez de nombreux articles surtout à Fes, haut lieu de la tannerie.
- Les bijoux en argent massifs : les bijoux berbères sont magnifiques !
- Les épices, l'argan, savon noir véritable etc...

Marchander est une institution...donc lors de vos achats de souvenirs, prenez le temps de discuter chaleureusement avec votre interlocuteur afin de faire baisser les prix ; Selon les objets, le prix peut être divisé par 2 ou 3. N'oubliez pas que la plupart des articles ont été réalisés par des artisans locaux, donc il ne s'agit pas de dévaloriser leur travail. N'hésitez pas à demander discrètement conseil à votre guide.

Préférer les petits billets aux grosses coupures.

Divers

Éviter de donner des cadeaux aux enfants ! Que ce soit des bonbons, des vêtements ou des stylos, ces présents encouragent la mendicité et favorisent donc l'analphabétisme (on ne peut pas attendre les touristes pour quémander et être à l'école en même temps).

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES

Passeport :

Passeport obligatoire dont la validité doit couvrir la totalité du séjour pour les ressortissants européens ainsi que pour les suisses.

Les mineurs doivent voyager avec leur propre passeport. Pour tout renseignement concernant la sortie du territoire des personnes mineures, nous vous invitons à vous rapprocher de votre mairie.

Pour les autres nationalités, se renseigner auprès du consulat ou de l'ambassade.

Visa :

Pas de visa pour un séjour de moins de trois mois pour les ressortissants européens ainsi que pour les suisses.

Pour les autres nationalités, se renseigner auprès du consulat ou de l'ambassade concernés.

Ambassade du Maroc

5, rue Le Tasse

75116 Paris

Tel : 01.45.20.69.35

Courriel : info@amb-maroc.fr

Consultas généraux en province

Consulat Général du Maroc

- 87/89 rue des Gros Grès 92700 Colombes Tel : 01.56.83.80.20 Courriel : contact@cgm-colombes.com

- 6, avenue Claude Guillemin 45100 Orléans Tel : 02.38.24.92.31 Courriel : cgmo@cg-maroc-orleans.org

- 193 R.N. Casatorra 20620 Biguglia Tel : 04 95 30 10 70 Courriel : consbast@wanadoo.fr

- 2, rue de Mexico 33200 Bordeaux Tel : 05 56 02 42 21 Courriel : consumab2@wanadoo.fr

- 26 rue Louis de Broglie 21000 Dijon Tel : 03 80 56 64 23 Courriel : consulat-general-du-maroc@wanadoo.fr

- 44, Avenue de la Marne 59290 Wasquehal Tel : 03.20.54.90.28 Courriel : consumalille@wanadoo.fr

- 2/4, rue Carry 69003 Lyon Tel : 04 72 36 96 17 Courriel : consulat-maroc-lyon@wanadoo.fr

- 22, allée Léon Gambetta 13001 Marseille Tel : 04.91.50.02.96/08.91.70.02.13 Courriel : cons.mar@wanadoo.fr

- 16, rue Rémy Belleau 34000 Montpellier Tel : 04 67 06 88 40 Courriel : contact@cghmm-maroc.org

- 7, rue Thiers 95300 Pontoise Tel : 01.30.30.32.26

- 40, avenue du Raincy 93250 Villemonble Tel : 01 48 94 99 31 Courriel : consumavilm@wanadoo.fr

- 95/97 avenue de la Victoire 91310 Orly Ville Tel : 01 48 53 66 96 Courriel : contact@cgm-orly.com

- 19, boulevard de Sévigné 35700 Rennes Tel : 02.99.27.54.00 Courriel : consumarenne@wanadoo.fr

- 7, rue Erckmann-Chatrion 67000 Strasbourg Tel : 03.88.35.23.09 Courriel : consumastras@noos.fr

- 5, Avenue Camille Pujol, 31500 Toulouse Tél :05 62 47 10 47

FORMALITÉS DE SANTÉ

Vaccins obligatoires :

Aucune vaccination n'est obligatoire.

Vaccins conseillés :

La mise à jour de la vaccination diphtérie-tétanos-polimyélite est recommandée tout comme le ROR (Rubéole, Oreillons et Rougeole) pour les enfants. La vaccination antituberculeuse est préférable.

(selon conditions d'hygiène et durée du séjour) : la fièvre typhoïde, les hépatite A et B et la méningite; la rage

Risques sanitaires :

Se munir d'un désinfectant pour l'eau, type Micropur, d'un antiseptique intestinal, de collyre, de paracétamol,

antibiotique, de traitement pour les maux de gorge, etc...et de tous vos médicaments habituels.
Prévoyez avant le départ un examen dentaire pour éviter des désagréments sur place ainsi qu'une visite médicale.
Pour accéder directement à la page du ministères des affaires étrangères, rubrique "conseils aux voyageurs" ,
cliquez [ICI](#)

Ce circuit comprend

- Le transport aérien (vols internationaux)
- Les transports terrestres
- Les transferts aéroport
- La pension complète - sauf Repas non compris et mentionnés dans "Ce circuit ne comprend pas"
- Les hébergements
- Les droits d'entrée dans les sites mentionnés dans le programme
- L'équipe d'encadrement
- Guide accompagnateur francophone
- Le matelas mousse

Ne comprend pas

- L'assurance "Multirisque +" au tarif de 3,5% du forfait HT
- L'assurance "Annulation +" au tarif de 2,5% du forfait HT
- Les dépenses personnelles
- Les boissons (eau minérale, sodas, bière...)
- La location de la tente
- Les pourboires (facultatif et à votre convenance)
- Les petit-déjeuner et déjeuner du Jour 1
- Le déjeuner et dîner du Jour 22
- Le déjeuner du Jour 21 à Marakech

MENTIONS LÉGALES

[KEY_IMPRINT_PDF]