

Dominique CHABAL , « FUGUES EN MONTAGNE »  
6 allée des groseilliers-Saint Blaise  
05 100 BRIANCON  
tel : 04 92 21 12 60  
e-mail : [contact@dominiquechabal.com](mailto:contact@dominiquechabal.com)  
site : [dominiquechabal.com](http://dominiquechabal.com)



## Les JARDINS de L'ATLAS 2018

Voyage à pied au MAROC, Haut Atlas central

du M'Goun à la vallée des Roses

*12 jours - 11 nuits - 7 jours de marche*

**LIEU** : nous vous convions à l'un des voyages à pied les plus variés et dépaysants du Maroc, sur un itinéraire peu connu depuis le **haut Atlas central**, passant par le M'Goun (4071 m) et allant jusqu'à la **mythique Vallée des Roses**. Notre parcours commence dans la vallée des **Aït Bougmez** à 2000m d'altitude (Aït = village, tribu) appelée aussi « **vallée heureuse** » en raison sa beauté et de sa luxuriance. Randonnée de village en village au gré des rencontres, des sourires d'enfants, dans un univers aux modes de vie traditionnels : les populations berbères s'affairent aux travaux des champs . Nous nous croisons, échangeons quelques mots au détour d'un pommier en fleurs, d'un jardin, ou d'un petit canal d'irrigation jalonnant notre trajet. Puis nous **traverserons l'Atlas** par les terres des Aït Atta, populations nomades du désert qui viennent faire paître leurs troupeaux ici à partir du mois de mai. Nous sommes **au pied du M'Goun, premier sommet de l'Atlas central, dans la partie la plus sauvage du trek**. Ascension (facultative) du sommet si la météo le permet. Continuant toujours à pied plus au sud, nous pénétrons dans la **fameuse Vallée des Roses** que nous parcourons dans son intégralité : trait d'union entre le Haut Atlas et les Portes du désert, contrée enchantée dominée par les somptueuses kashbah de terre rouge des seigneurs de Marrakech, gros bourgs traditionnels en pisé, vert intense des cultures en terrasse entourées de haies de rosiers, gorges étroites aux torrents tumultueux.....un festival de couleurs et d'odeurs et plus de chaleur aussi ! La rose, reine des fleurs embaume toute la vallée ; elle est cueillie au petit matin et descendue au bourg de Kelaa M'Gouna pour être transformée en parfum et eau de rose célèbre dans le monde entier. Les berbères décorent les maisons de leurs pétales, les femmes confectionnent des colliers et entament des chants et danses pour la célébrer. Visite de Kelaa, Ouarzazate et du Ksar Ben Addhou sur le voyage retour.

**DATES** : du dimanche 20 mai au jeudi 31 mai 2018

**NIVEAU** : bons marcheurs habitués aux étapes de montagne d'environ 6h00 à 6h30 de marche par jour. Dénivelé 600 à 1000m par jour + distance 10 à 15 km. (1100 mètres le jour de l'ascension **facultative** du M'Goun). Pas de difficulté technique particulière, chemins muletiers de montagne parfois hors sentiers facile. Deux cols à + de 3000m d'altitude et le M'Goun à 4071m en option. Les conditions climatiques plus sévères sur les étapes J4 à J8 demandent un peu d'endurance et imposent un équipement vestimentaire adapté (voir § matériel).



7 rue des Fabriques  
26150 Die

Tel : 04.75.22.07.62  
Mobile : 06.81.22.90.39

E-mail : [contact@vercors-escapade.com](mailto:contact@vercors-escapade.com)  
[www.vercors-escapade.com](http://www.vercors-escapade.com)

## Les points forts et les « plus » de notre séjour (12 jours au lieu de 8 dans les autres agences)

- **traversée de régions peu parcourues de l'Atlas et parcours intégral** de la vallée des Roses
- **l'encadrement par un guide français et un guide berbère francophone**, originaire des Aït Bougmez (Atlas), professionnel du trek au Maroc. Il travaille depuis plus de 20 ans avec nous. Nous serons accueillis dans son village en début de trek.
- **La rencontre avec le peuple berbère** tout au long du parcours dont l'équipe de muletiers
- Une partie du trek dans **les lieux les plus sauvages de l'Atlas marocain**
- Bivouac sous les étoiles alternant avec hébergements en gîte chez l'habitant et **2 nuits en Ryad** confortable à Marrakech.
- **Groupe limité à 10 participants** = convivialité et souplesse dans le choix du programme notamment pendant les transferts en mini-bus privé. Départ à partir de 4 participants
- **Organisation sans intermédiaire** : j'organise, j'encadre sur place avec le guide berbère, je vous accueille au téléphone ou par mail pour les renseignements et conseils utiles à la préparation de votre voyage.

## DEROULEMENT

**J1 dim 20/05** : accueil à l'aéroport, transfert et **installation au Ryad** en centre ville à côté de la place Jemaa L'Fna.

**J2 lun 21/05** : départ en véhicule le matin vers la **vallée des Aït Bougmez**. Déjeuner à midi à la ville d'Azilal puis nous continuons par une petite route de montagne. Les grands sommets de l'Atlas sont maintenant proches de nous. Arrivée dans l'après-midi à Aït Ouchi, village natal de notre guide Berbère. Rencontre avec les familles et les enfants du village.

*NUIT EN GÎTE AU VILLAGE D'AÏT OUCHI À 2000m*

**J3 mar 22/05** : départ de la randonnée par de petits chemins au milieu des champs et **découverte des villages berbères** du Haut Atlas. Visite au passage du marabout Sidi Moussa, monument historique (ancien grenier collectif). Pique-nique préparé par nos muletiers près du grand village d'Agouti. Puis nous continuons le sentier vers les **gorges d'Arouss** pour commencer la montée : le M'Goun se profile à l'horizon !

**6h00 de marche, 700m de dénivelé montée**

*bivouac près de la source à 2300m*

**J4 merc 23/05** : montée au **col d'Ouri** (3400m) et redescente sur le **plateau de Tarchedit** à travers une végétation typique de montagne du haut Atlas (genêts, astragales et une explosion de couleurs). Ce plateau est un lieu de pâturage pour les bergers nomades de la tribu Aït Atta. Nous les rencontrerons peut-être en ce début de saison. Si la neige est encore présente sur ce parcours, des itinéraires de rechange sont prévus.

**6h00 de marche, 1000m de dénivelé montée.**

*bivouac au pied du M'Goun*

**J5 jeu 24/05** : **ascension du M'GOUN (facultative)**, montée régulière à travers un cirque glaciaire vers le sommet (4071m) point culminant du Haut Atlas central. Descente à travers les **gorges d'Oulilimt** jusqu'au plateau herbeux d'Oulilimt à 2600m pour le bivouac. Il est possible d'aller au bivouac directement **sans faire l'ascension du M'Goun** en marchant avec les muletiers. **Sans le M'Goun : dénivelé 500m, 5h00 de marche**

**Avec ascension du M'Goun : dénivelé 1 100m, 8h00 de marche**

*bivouac à Oulilimt*

**J6** *vend 25/05* : descente le long de la rivière découverte des bergeries des nomades dans un décor très sauvage de pitons rocheux multicolores et parsemé de fleurs de printemps jusqu'au bivouac **d'Aïnaflafal**. (2200m) Après-midi libre/repos. Possibilité de voir un ancien grenier collectif utilisé par les caravaniers de l'Atlas venus du sud pour échanger du sel contre des pierres précieuses. (2h00 de marche)  
**4h00 de marche en descente** *bivouac à la source à 2200m*

**J7** *sam 26/05* : ascension du col **Tizi n'Aït Hamed** (3000m) qui nous offre une vue splendide sur le massif du Djebel Sahro. Nous prenons pied dans les plus hauts villages de la vallée des Roses. Les paysages sont plus arides, la terre est rouge, les villages en fond de vallée font figure d'oasis : c'est déjà le sud !  
**6h30 de marche** *nuit au grand village d'Ameskar el Fougani à 2200m*

**J8** *dim 27/05* : descente de la vallée le long du torrent, tout en visitant ces magnifiques villages du Sud aux cultures luxuriantes, les Kasbahs, les maisons traditionnelles dans leur environnement de terres rouges jusqu'au plateau d'Almedoun Un vrai plaisir des yeux, rando vraiment facile.  
**5h00 de marche** *nuit en bivouac sur le plateau d'Alemdoun 1900m*

**J9** *lun 28/05* nous entrons pour trois heures de marche dans une gorge étroite mais circulaire à pied même pour nos mules ! Les lauriers roses nous font un peu d'ombre et le torrent nous rafraîchit. Pique-nique à la sortie des gorges où nous rencontrons encore des villages superbes et des jardins luxuriants entourés des fameuses haies de rosiers. Nous voilà à proprement parlé dans **la vallée des Roses avec ses Kasbahs**, ses petits chemins au milieu des rosiers et la vie locale du peuple berbère. Nous arrivons au bout de la vallée au gros bourg de Boutghrar 1500m  
**5h00 de marche** *nuit en gîte à Boutghrar*

**J10** *mar 29/05* : transfert jusqu'à **Kelaa M'Gouna** (la ville des roses, arrêt et visite possible de distillerie des roses). Puis nous continuons notre route jusqu'à Ouarzazate. Visite de la Kasbah et de la vieille ville.  
*nuit en gîte dans les environs de Ouarzazate*

**J11** *merc 30/05* : transfert retour sur Marrakech par le col Tizi n'Tichka. Visite de la coopérative d'argan. Visite libre de Marrakech en fin de journée .  
*nuit en Ryad à Marrakech*

**J12** *jeu 31/05* : transfert à l'aéroport selon les horaires retour. Attention un seul horaire de transfert sera organisé par nos soins. Tout autre horaire sera à la charge du participant.

NB : *l'organisation se réserve le droit de modifier ce programme quelle qu'en soit la cause (météo, niveau technique des participants, conditions exceptionnelles liées au milieu visité, etc...) et l'accompagnateur du séjour reste le seul juge des conditions extérieures qui peuvent l'amener à changer l'itinéraire à tout moment dans un souci de qualité du séjour et de sécurité du groupe. Y compris pour l'ascension du M'Goun qui se fera si les conditions météo et nivologiques le permettent.*

# Les JARDINS de L'ATLAS 2018

Voyage à pied au MAROC, Haut Atlas central

du M'Goun à la vallée des Roses

12 jours - 11 nuits - 7 jours de marche

## TARIF 2018 pour un séjour de 12 jours, 11 nuits, 7 jours de marche

Pour un groupe de 3 à 5 personnes : **1 140€/pers. /séjour**

Pour un groupe de 6 à 7 personnes : **1 050€/pers./séjour**

Pour un groupe de 8 à 9 pers. Maxi : **910€/pers./séjour**

**Billet d'avion en sus au tarif en vigueur au moment où il sera acheté.**

### Le tarif comprend :

- \* tous les transferts prévus au programme
- \* l'hébergement en Ryad à Marrakhech J1 et J11 en chambres de 2 à 4 suivant disponibilités et selon la composition du groupe
- \* la restauration du petit déjeuner J2 à J11 après le repas de midi
- \* l'organisation complète du trekking (hébergement, restauration, transferts, transports bagages)
- \* l'accompagnement du voyage et l'encadrement du trekking par une accompagnatrice en montagne diplômée d'état ainsi qu'un guide local marocain (berbère) francophone assisté d'une équipe de muletiers suffisante pour le transport des bagages et d'un cuisinier.

### Le tarif ne comprend pas

- \* le billet d'avion
- \* les repas du soir J1 et J11 (environ 8€/pers.)
- \* les boissons dans les restaurants
- \* les dépenses personnelles
- \* le transfert aller et retour de l'aéroport au Ryad (jour d'arrivée et jour de départ environ 11€ x2))
- \* les pourboires d'usage
- \* les assurances

## INFOS PRATIQUES

**ACCUEIL** : à l'aéroport de Marrakhech J1 après le passage des formalités de police et douane, soit par le guide berbère francophone, soit par Dominique en fonction de vos heures d'arrivée.

Quelques jours avant votre départ et après avoir précisé votre heure d'arrivée en envoyant un mail à [contact@dominiquechabal.com](mailto:contact@dominiquechabal.com), nous vous indiquerons l'heure et le lieu exact choisis pour les retrouvailles à l'aéroport ainsi que les coordonnées du ryad à Marrakhech au cas où vous souhaiteriez y aller par vos propres moyens (dans ce cas à vos frais).

**DISPERSION** : J12 au matin à l'aéroport pour l'avion retour ou à Marrakhech si vous restez sur place quelques jours de plus



## INFOS PRATIQUES (suite)

### FORMALITES

**Passeport obligatoire** (pour plus d'infos voir le site [www.diplomatie.gouv](http://www.diplomatie.gouv)). Pas de visa, pour les ressortissants étrangers veuillez consulter le consulat du Maroc dans votre pays.

A Paris : Consulat du Maroc, 19 rue Saulnier 75009 Tel : 01 45 33 81 41 // **Attention** : lors des contrôles douaniers, tout participant n'étant pas muni d'un **passeport valide** sera refusé à l'embarquement et ne pourra pas participer au voyage. De plus aucune assurance ne tiendra compte de ce motif d'annulation.

### NIVEAU et CLIMAT

Bien que nous soyons dans un pays du sud, il s'agit d'un trekking **en montagne**. Les randonnées se passent la plupart du temps sur de bons sentiers voire des pistes mais aussi parfois hors sentier au pied du M'Goun : (pâturages, plateaux rocaillieux sans difficulté technique majeure). Des névés peuvent être encore présents en mai en haute altitude. Altitude comprise entre 2000 et 3400m en début de trek avec passage facultatif à 4070m pour le M'Goun. Puis redescente progressive vers 1500m. Des pauses sont prévues en cours de journée notamment sur le temps du pique-nique. Etapes de 6h00 à 6h30 de marche par jour avec un sac à dos pour la journée **léger** ; le reste de vos bagages est transporté par les mules (voir § transport des bagages)

**Un minimum d'entraînement physique est requis** afin que vous puissiez profiter au mieux de votre séjour. Conditions climatiques habituelles à cette époque de l'année : frais et souvent venté en altitude en journée (12 à 20°), plus chaud dans la vallée des Roses (25 à 27°C) . Les soirées et les nuits peuvent être vraiment froides en haute montagne de J4 à J7 mais beaucoup plus clémentes pour les autres étapes.

Prévoir des vêtements chauds et un bon duvet pour les étapes montagnardes (Voir liste de matériel).

### NIVEAU PSYCHOLOGIQUE

Ce séjour s'adresse à tous les amoureux de la nature avides de grands paysages et de rencontres authentiques avec le peuple berbère. Nous ne dormons pas en hôtel mais en bivouac la plupart du temps. Ces paramètres impliquent qu'il faudra savoir accepter des conditions de vie simples et parfois rustiques.. mais tout cela, vous le savez et c'est pour cela que vous avez choisi ce style de voyage.

La préparation psychologique fait aussi partie du voyage et elle est sans doute plus importante que la préparation physique. Pensez-y, cela vous aidera à surmonter certaines situations et à « lâcher prise ».

Vous allez vivre en communauté avec les autres membres du groupe et dans un environnement différent du vôtre, découvrir d'autres populations avec une culture différente de la vôtre. Vous pourriez être surpris, interpellés face à certaines réactions, comportements ou situations. Vous devrez faire preuve de patience, de tolérance et parfois d'humour afin de gérer au mieux ces situations.

Enfin la météo est parfois capricieuse. Ne faites pas chuter votre moral en même temps que la pluie ou le vent de sable : le trek dans le désert ou à la montagne c'est aussi çà ! Pensez avant de partir à tous ces paramètres ; ils font peut-être sourire mais ils font bel et bien partie du voyage.

Si vous y êtes préparés vous aborderez ces situations avec plus de sérénité et elles deviendront pour vous une riche expérience de voyage.

### HEBERGEMENTS

Pour les jours 1 et 11, vous serez logés en Ryad (type hôtel) à Marrakhech ou gîte confortable à Ouarzazate en chambres de 2 à 4 suivant les disponibilités au moment de l'inscription. Douche, salles de bain, WC. Au cours du trek, formule bivouac en tente 2 places. Une grande tente est également à disposition pour les repas pris en commun confortablement. Tente single disponible avec supplément de 40€/pers. /séjour dans la limite des disponibilités et réservation à l'inscription.

Certains soirs lorsque çà sera possible, nous logerons en gîte dans les villages.



## **REPAS**

La découverte du pays est aussi dans l'assiette. La cuisine marocaine est connue pour être l'une des meilleures du continent africain, l'équivalent nord africain de la cuisine française. Les plats servis seront à la hauteur de vos espérances, nous y tenons ainsi que le cuisinier et le guide de l'équipe berbère qui sont très soucieux de la fraîcheur et de la qualité des produits. Ils organisent et supervisent la confection des repas du soir et des pique-nique en cours de trek. Vous goûterez des plats locaux cuisinés avec soin à la mode berbère (couscous, tajine et bien d'autres). Ils seront servis dans la grande tente « mess ». Les petits déjeuners sont copieux et adaptés à la randonnée. A Marrakhech ou Ouarzazate les repas seront pris en restaurant dans des lieux que nous choisissons avec soin. Pour le trek, des vivres de course sont fournis (dattes, amandes, figues sèches et cacahuètes grillées, biscuits). Cependant n'hésitez pas à apporter vos petites douceurs, ce que vous aimez et qui s'apprécie en cours de randonnée (barres, pâtes d'amande ou de fruits, pruneaux) et que vous pourrez consommer à votre rythme.

## **L'EAU**

Elle sera à consommer avec modération. Les Berbères la puisent dans les points d'eau qui alimentent les villages que nous traversons. Pensez à remplir vos gourdes le matin auprès du cuisinier ou des muletiers avant que le chargement ne soit fait et n'oubliez pas le traitement avec les pastilles purifiantes indispensables (MICROPUR ou HYDROCLONAZONE). Toutefois, vous aurez parfois la possibilité d'acheter de l'eau minérale dans les épiceries locales. Elles ne seront pas transportées par les mules ou les chameaux car le chargement est limité en poids et la manipulation quotidienne risquerait de les percer. Vous les porterez donc dans votre sac à dos de la journée. Le thé à la menthe, excellente boisson de réhydratation, est servi tous les matins, à midi, lors de la collation de fin d'après-midi à l'arrivée de l'étape et le soir.

## **TRANSFERTS INTERNES**

Les transferts sur place sont effectués en mini-bus par une entreprise de transports homologuée avec laquelle notre partenaire local travaille depuis de nombreuses années. Ils se feront en mini-bus ou véhicule type 4x4 qui transporteront personnes et bagages les jours où cela est prévu dans le programme. Votre attention est portée sur les exigences que nous avons souhaité pérenniser avec l'équipe locale en terme de sécurité et de qualité relationnelle.

## **TRANSPORT des BAGAGES**

Durant la journée vous porterez votre sac à dos qui contient votre équipement personnel de randonnée. Votre sac de voyage (un seul par personne) est transporté à dos de mules durant les étapes (ou de chameau ou dromadaires pour les séjours dans le désert). Il est conseillé de mettre vos bagages dans un sac type sac de sport souple ou sac marin de préférence sans roulette et étanche (un grand sac poubelle glissé à l'intérieur peut être suffisant pour l'étanchéité). Ce sac sera chargé sur les animaux et inaccessible pendant la journée. En effet, de façon à préparer le campement et les repas en temps voulu, l'équipe de muletiers ne marche pas au même rythme que nous et prend parfois un chemin différent.

**ENCADREMENT** : votre équipe d'encadrement sera composée de :

\* **Dominique CHABAL** (sauf cas de force majeure) accompagnatrice en montagne diplômée d'état et connaissant bien la destination.

\* **d'un guide marocain (berbère) francophone** avec lequel nous travaillons depuis de nombreuses années. Il est diplômé et formé par la seule école de guides du plateau africain à Tabant (Massif du Mgoun). Il est déclaré au ministère marocain du tourisme.



## **ENCADREMENT** (suite). **Professionnels du trek, vos encadrants s'engagent à :**

\* gérer au mieux le déroulement de votre randonnée notamment sur les aspects sécuritaires et logistiques : choix de l'itinéraire, choix de la progression, confort et repas aux étapes, santé, adaptation aux aléas météorologiques, organisation d'un secours.

\* Assurer la dynamique et la cohésion du groupe

\* vous faciliter l'approche du milieu et partager avec passion leurs connaissances de la nature et du pays.

\* être disponibles et à votre écoute.

Durant le trekking, vos guides seront assistés d'un cuisinier et d'une équipe de chameliers ou muletiers. Originaires des régions que nous traversons, ils connaissent leurs vallées comme personne d'autre...ils se feront un plaisir de répondre à vos interrogations et de partager avec vous des moments de convivialité.

## **TRANSPORTS AERIENS**

**Nous pouvons nous occuper de votre billet d'avion mais sachez que les compagnies aériennes n'accordent plus de tarifs de groupes. Les meilleures offres se trouvent sur internet en prenant vos billets le plus longtemps possible à l'avance. Prix à partir de 250€ au départ de Paris avec supplément au départ de Marseille. Selon votre demande, Le prix réel du billet sera donné au moment de votre inscription car il dépend des places disponibles.**

**Si nous organisons votre vol** : au départ de Paris (Paris-Marrakhech environ 3h00) mais possibilité depuis la province, nous consulter. Le tarif définitif de votre vol sera celui en vigueur à la date à laquelle vous aurez versé le montant total de votre billet d'avion. Nous vous enverrons une convocation avec l'heure de décollage ainsi que l'heure à laquelle vous devez vous présenter au comptoir d'enregistrement (en général au minimum 2h00 avant le décollage).

Peu avant l'arrivée à l'aéroport au Maroc, une fiche de renseignements vous sera remise dans l'avion. Munis de votre passeport et de cette fiche complétée, vous vous présenterez au douanier qui tamponnera votre passeport. Après le passage de la douane, vous récupérez votre bagage.

Enfin vous passerez dans le hall de l'aéroport de Marrakhech où vous rencontrerez votre accompagnatrice (si son vol est arrivé avant le vôtre) ou votre guide marocain qui vous accompagnera à l'hôtel et durant tout votre séjour dans son pays.

**Attention** : si vous arrivez dans des créneaux horaires autres que ceux prévus pour le groupe, le RDV se fera à vos frais directement au Ryad à Marrakhech (coordonnées précisées à l'inscription).

**Si vous gérez vous-mêmes votre vol** :

Suivant votre heure d'arrivée, vous pourrez être accueilli comme précédemment après le passage des formalités. N'oubliez pas de nous préciser votre heure d'arrivée en temps voulu.

Toutefois en cas de retard important de vol ou de jour d'arrivée (ou de retour) à des dates différées par rapport à celles du séjour, vous pouvez être amené à rejoindre directement le groupe à l'hôtel. L'adresse de l'hébergement et le n° de contact direct de l'accompagnatrice vous seront fournis avec votre convocation pour faciliter ce RDV. Pour les raisons évoquées précédemment (arrivées et départs possibles sur des horaires ou des jours différents), le prix du transfert de l'aéroport au centre de Marrakhech et retour, n'est pas compris dans le prix du séjour (environ 11€/trajet).

## **SI CE VOYAGE VOUS TENTE, NE TARDEZ PAS à NOUS CONTACTER !**

Certains attendent que le départ soit confirmé pour s'inscrire mais attendre le dernier moment entraîne deux problèmes majeurs dans l'organisation du voyage : 1) si tout le monde diffère son inscription, le départ ne se confirme jamais. 2) La pire des situations c'est lorsqu'il reste des places sur le voyage mais que tous les vols au départ de la France sont déjà complets !

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Prévoir un grand sac de voyage à ouverture latérale ou un grand sac à dos (la valise et le sac à coque dure sont inadaptés) que vous doublerez d'un grand sac poubelle étanches à l'intérieur desquels vous mettrez toutes vos affaires .

**Pour marcher :** un sac à dos de 30 litres minimum pouvant contenir une gourde d'un litre au moins, un appareil photo et votre équipement utile pour la journée.

### Papiers et documents à ne pas oublier

- la carte bleue et l'argent liquide. Il y a des bureaux distributeurs automatiques à Marrakhech et Ouarzazate mais ...pas dans les hautes vallées du M'Goun. Renseignez-vous auprès de votre banque pour les taxes sur les opérations de retrait, nous ne sommes pas en Europe !
- le passeport + deux photocopies de ce passeport à placer dans vos différents bagages
- les billets d'avion ou équivalent
- les photocopies de tous les papiers officiels (passeport, billet d'avion) + une ou deux photos d'identité
- les n° de téléphone de vos compagnie d'assurance/assistance/rapatriement avec le carnet si vous avez souscrit une assurance chez nous.
- votre carnet de vaccination
- votre journal de bord si vous en avez envie + stylo, crayon à papier
- un sac banane ou tour de cou pour mettre vos liquidités et papiers

### La trousse de toilette :

- crème solaire + crème écran total pour les lèvres (forts indices)
- des lingettes préhumidifiées **ou bien mieux** : un ou deux gants de toilettes et une petite savonnette.
- tampons et serviettes périodiques pour les femmes
- shampoing savon. L'Atlas est un environnement fragile. Préférez donc des lessives sans phosphates, des savons et détergents biodégradables. Un ou deux carrés de tissus en nid d'abeille de 30 cm x 40cm pour vous sécher suffisent (ou un paréo) . Laissez les draps de bains à la maison : ils pèsent lourd une fois mouillés, séchent mal et...sentent mauvais dans les bagages ! Deux pinces à linge et une petite cordelette pour l'étendage de fortune.
- vos médicaments personnels éventuellement avec les ordonnances (voir aussi § trousse médicale)

### Les vêtements :

- casquettes ou chapeau de soleil + bonnet et foulard chaud (ou « buff ») pour la montagne et une paire de gants chauds. Lunettes de soleil + lunettes de vue de rechange.
- un coupe-vent ample à capuche ou gore-tex **ET** une cape de pluie obligatoire
- pour marcher en altitude : un pantalon de montagne ou un surpantalon étanche et un collant de laine
- pour marcher dans la vallée des Roses : un pantalon de toile léger ou pantacourt (mais pas de short court)
- pour le soir : un pantalon confortable ou jogging (vous serez souvent assis sur des coussins au sol donc prévoyez un pantalon large ou extensible).
- quelques T-shirt ou sous-vêtements séchant rapidement (à évaluer personnellement).
- un sweat-shirt ou polaire fine + sous-pulls chauds (damart, Odlo, Ice-breaker)
- pulls ou polaires et doudoune en duvet pour le soir au bivouac et les journées en haute altitude. Il peut faire momentanément très froid !!
- des chaussettes de laine chaude + une paire ou deux plus légères

### Chaussures :

- pour marcher : chaussures de randonnées étanches, à semelles vibram et tiges montantes + guêtres. Attention, pas de tige basse, il peut y avoir de la neige en altitude.
- sandales, espadrilles ou tennis confortables pour le soir (ne jamais marcher pieds nus)



## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR (suite)

### Pour la nuit

- un sac de couchage très chaud, température de confort -5°C ou : un duvet moyen doublé d'un sac à viande en soie. Et en guise de pyjama : un collant fin et haut de corps chaud (laine mérino)

### Matériel pratique

- des bâtons de marche
- une lampe de poche type frontale avec piles de rechange.
- des allumettes ou un briquet pour brûler le papier hygiénique
- un couteau type Opinel
- une gourde. L'idéal est d'en amener deux : une en cours de traitement avec les pastilles que vous portez dans votre sac à dos, l'autre que vous utilisez. Eventuellement une petite thermos.
- une petite boîte hermétique peut s'avérer utile (facultatif)
- mini trousse à couture
- chargeur pour l'appareil photo, le portable (possibilité de charger les appareils uniquement dans les hôtels à Ouarzazate et Marrakhech)
- batteries pour l'appareil photo (une de rechange est conseillée)

**Important** : lorsque vous préparez vos bagages, prenez soin de mettre tous vos objets coupants ou pointus (pinces, ciseaux, couteaux) dans votre bagage de soute et non dans votre bagage cabine.

## TROUSSE MEDICALE de VOYAGE CONSEILLEE

Cette liste est à adapter et à faire prescrire par votre médecin traitant en fonction de vos besoins personnels et de votre destination. N'oubliez pas vos traitements personnels ainsi que vos ordonnances médicales pour ces traitements.

- Petit matériel de soins et pansements, compresses stériles, sparadrap, stéristrip, bandages, compeed pour les ampoules +antiseptique
- Collyre (type dacryoserum, Biocidan, Opticron)
- pansement hémostatique type Coalgan
- crème de protection solaire et traitement des coups de soleil (Biafine)
- pour les douleurs et la fièvre : Paracétamol, Doliprane, dafalgan, Efferalgan
- anti-inflammatoire : Voltarène, Advil
- anti-spasmodique : sapsfon Lyoc
- douleurs gastriques : Maalox
- anti-diarrhéique : loperamide, Imodium + un anti infectieux intestinal: Ercéfuryl
- nausées, vomissements : primpéran, vogalène
- antibiotique : \* ORL, respiratoire : Amoxicilline  
\* urinaire, diarrhées fébriles : Noroxine
- anti-histaminique : Clarytine, Aérius
- Broncho dilatateur : Ventoline
- Corticoïde : solupred

Nous avons décidé autant que faire se peut de nous impliquer modestement pour que nos voyages ne soient pas que des actes de consommation. A ce titre nous demandons aux participants d'amener quelques présents qui peuvent faire plaisir. Nous pouvons prévoir un peu de place dans nos sacs pour loger quelques vêtements qui dorment dans nos placards et qui peuvent être d'une grande utilité dans les villages reculés. (attention pas de vêtements trop courts ou « près du corps » déconseillés par respect pour les coutumes de certains peuples). Quelques fournitures scolaires peuvent aussi être appréciées. Nous les distribuerons en temps utiles et aux personnes responsables par l'intermédiaire de nos guides berbères

# VOTRE GUIDE DE VOYAGE et des BONS USAGES

## ARGENT

L'unité monétaire est le DIRHAM MAROCAIN (DH) 1 euro = 11,12 Dh environ

Cette monnaie peut s'échanger en France mais nous vous conseillons d'emporter des euros en petites coupures que vous pourrez échanger sans problème sur place à l'aéroport, dans les hôtels et dans toutes les banques de Marrakhech et Ouarzazate. Vous pouvez aussi prévoir une carte bancaire pour vos achats dans les grandes villes. **Conseil** : surtout conservez vos récépissés de change qui pourront vous être réclamés à la douane à l'aéroport. Il faut savoir que vous aurez la possibilité au retour, de refaire l'échange à hauteur de 50 % de la somme échangée en arrivant mais uniquement dans les guichets de change de l'aéroport (attention aux horaires d'ouverture).

## DECALAGE HORAIRE :

en hiver lorsqu'il est 12 heures en France, il est 11h00 au Maroc

en été lorsqu'il est 12h00 en France, il est 10h00 au Maroc

## TELEPHONER

Dans les grandes villes, réseau disponible, pensez vérifier que votre abonnement vous permet d'appeler hors Europe. Les portables ne passeront que de façon occasionnelle pendant le trek.

## QUELQUES GENERALITE sur LE PAYS

Langue officielle : Arabe

Dialectes parlés : le Tachalhit dans le Haut Atlas, l'Amazicht, le Schleu...

Capitale : Rabat - Capitale économique : Casablanca

Forme de l'état : monarchie constitutionnelle

Roi : Mohammed VI

Superficie : 446 550km<sup>2</sup>

Population totale : 33 757 175 habitants

**Religion : Islam à 99 %. Judaïsme 0,2 %, Christianisme 0,1 %. La Maroc est aussi le pays comptant le plus d'Israélites. Pays limitrophe : Espagne, Mauritanie, Algérie**

## BIBLIOGRAPHIE

« Proverbes berbères » Bentolila F. / L'harmattan/1997

« hommes et vallées du haut Atlas » Bernezat O. /Glénat/1986

« Contes berbères de l'Atlas de Marrakhech »/ L'harmattan /2000

« Amazig Voyages dans le temps berbère » Freire C./Hazan/2006

« Tribus berbères du haut Atlas » A. Bertrand/ Editions Vilo

Guides Gallimard + Lonely planet Maroc

## CARTOGRAPHIE

La cartographie précise du Maroc en France est difficile à trouver. Néanmoins on trouve facilement :

MAROC cartes touristiques au 1/1 000 000 et au 1/800 000 de l'IGN

## SANTE

Vaccins obligatoires : aucun

Vaccins recommandés : diphtérie - tétanos - polio - hépatite A si vous n'êtes pas immunisé (une analyse de sang détecte l'immunité), hépatite B, typhoïde. Il est recommandé de faire appel à votre médecin traitant pour établir avec lui une pharmacie de voyage adaptée à votre cas personnel et à votre destination en vous inspirant des conseils donnés au § « trousse médicale de voyage conseillée ». Compte tenu de l'éloignement de tout centre de secours, nous vous recommandons de partir sur ce voyage en bonne santé.

## **SANTE** (suite)

De même et pour les mêmes raisons, nous insistons pour que vous fassiez preuve de prudence et de vigilance dans tous vos agissements entrepris au cours du voyage (baignade, escalade, monte d'animaux...). De même vous devrez toujours éviter de vous isoler du groupe (baignades, déserts, forêts).

Si, au cours du voyage, vous ressentez une fatigue anormale, une douleur particulière, parlez-en dès qu'elle se manifeste à votre accompagnatrice ou guide en toute franchise et confiance. Ce dernier pourra ainsi prendre en temps voulu, les dispositions nécessaires.

Veillez à un lavage des mains régulier et soigneux avant chaque repas (notamment au sortir des toilettes). Le gel désinfectant personnel est indispensable. Évitez les baignades dans les eaux stagnantes (risques d'infections parasitaires) ainsi que la marche pieds nus sur le sable et sur les sols humides.

## **RESPECT de nos PRESTATAIRES locaux**

Nous ne discutons jamais le prix d'une prestation d'un guide : lui seul est à même d'établir ses tarifs pour s'assurer une existence conforme à la dignité humaine (art. 23 de la déclaration des droits de l'Homme). Nous payons le guide local avant le début du séjour car bien souvent il n'a pas le fond de roulement nécessaire pour avancer l'argent auprès des équipes locales (muletiers, chamelier, logement à Marrakhech, location des véhicules pour les transferts). Nous faisons le choix de travailler avec les autochtones et privilégions les petits organismes de manière à ce que les gens du pays profitent directement de notre passage, sans intermédiaires. Sur le continent africain notamment, cette idéologie veut dire qu'il faudra accepter une culture différente de la nôtre et la respecter. Il faudra parfois, face à certaines situations, faire preuve de patience et prendre tout cela avec philosophie. Par exemple, la notion de temps pour les africains n'est pas la même que la nôtre. Le temps s'arrête souvent là-bas et parfois n'existe même plus.

Veillez à ne pas prendre les habitants en photo sans le leur avoir demandé. Si par hasard vous voyez quelqu'un se cacher le visage ou s'éloigner un peu précipitamment, ayez la présence d'esprit et surtout la courtoisie de détourner votre appareil photo. La religion musulmane interdit toute reproduction de figure humaine. Mesdames (et Messieurs), la religion musulmane interdit aussi de découvrir son corps en public. Évitez de vous promener en short court, débardeur échancré et tenues trop moulantes. Même si à Marrakhech les mœurs sont aujourd'hui plus occidentalisées, il n'en reste pas moins que beaucoup de personnes seront choquées face à de telles tenues. Pour les amoureux, lors de la traversée de petits villages, une trop proche proximité est mal venue. Prenez un peu de distance lors de vos déambulations, vous apprécierez encore mieux vos retrouvailles.

Lorsque vous mangez avec les doigts (si vous en avez l'occasion lors de votre voyage), faites-le avec la main droite, la main gauche étant considérée comme impure.

Ne caressez pas la tête des enfants, ne serrez pas la main d'une femme.

Retirez vos chaussures aux entrées des mosquées (si on vous autorise à y entrer), des lieux de cultes ainsi que chez l'habitant (si vous y êtes invités) lorsque vous entrerez dans une pièce le plus souvent recouverte de tapis.

## **LES POURBOIRES**

IL est de coutume de laisser un pourboire au personnel (cuisinier, muletiers, chameliers) qui vous ont accompagnés durant votre voyage. Ce n'est pas une obligation. Donne qui veut... Donne qui peut... Il est en principe d'usage de prendre une enveloppe et de faire une quête. Si vous voulez un ordre d'idée, le pourboire peut être de 30 à 40 € par participant. Un des membres du groupe donne l'enveloppe au guide qui fait la distribution et répartition au personnel devant la personne qui a remis la somme.

## **VISITES de SOUKS et SHOPPING**

Il vous arrive parfois, lors de votre retour sur Marrakhech ou Ouarzazate, de demander à votre guide de trek de vous accompagner dans les souks ou monuments que vous voudriez visiter. Sachez qu'il n'a pas le droit de pénétrer sur ces sites en votre compagnie sous peine de créer une concurrence illégale vis à vis des guides agréés pour ces visites. Ne le mettez pas en porte à faux et adressez-vous directement aux guides touristiques agréés.

Pour vos achats, le marchandage est de rigueur. Cependant n'en profitez pour tenter de faire baisser les prix au-delà de ce qui est juste. Respectez une certaine marge. Il est préférable d'acheter les souvenirs en cours de trek directement aux nomades, mais attention jamais aux enfants ou adolescents directement. En achetant vous contribuez grandement à améliorer leur quotidien.

**Sachez qu'on ne marchandise pas ni dans les hôtels ni dans les cafés, ni dans les restaurants et encore moins dans les magasins où les prix sont affichés. A Marrakhech vous trouverez des objets, habits, sacs de grandes marques européennes. Attention, la contre-façon est très sévèrement réprimée aux douanes.**

## **MENDICITE ASSISTANAT**

Vous arrivez dans un village et une multitude d'enfants se précipite sur vous en criant : « stylos bonbons ! ». Grande émotion...vous craquez et vous distribuez tout le stock de stylos et bonbons que vous aviez prévu. Ces enfants...ils font l'école buissonnière...

Pourquoi ? Parce que vous êtes là et que vous pouvez leur rapporter bien « plus gros » que l'école ! Leur arme ? Leur sourire, leur frimousse adorable, leur regard parfois espiègle mais craquant ! Plus tard, avec l'âge, le regard ne suffira pas, il faudra trouver d'autres moyens : la délinquance et le racket auprès des plus petits seront le plus facile. Ne préparez pas cette délinquance, ne donnez rien ! Si vous souhaitez faire dons de vêtements pou d'objets scolaires (stylos, cahiers etc) vous devez les remettre à une personnalité du village ((chef du village, instituteur) qui est la seule personne habilitée à remettre ces objets aux personnes qui en ont le plus besoin.

## **ENVIRONNEMENT NATUREL**

Afin de préserver de façon pérenne le fragile environnement de ce pays, nous vous remercions de choisir un savon ou lessive non moussantes qui se rince facilement et biodégradable.

Ne laissez rien qui puisse trahir votre passage, emportez tout : kleenex, papier toilette (que vous pourrez brûler), bouteilles plastique vides (que vous pourrez compresser et mettre au recyclage une fois arrivé en France, le Maroc n'est pas encore équipé pour cela) et déchets en tous genres. De plus en plus, nos guides et équipes chamelière ou muletière sont sensibles à ces problèmes. Nous n'utilisons jamais de bois pour faire la cuisine . Dans la mesure du possible, c'est la bouteille de gaz qui servira à la cuisson de nos repas. Le feu sera allumé avec du bois mort trouvé sur place uniquement pour la préparation du thé et du pain.

## **TRAITEMENT de l'EAU**

Nous vous recommandons, pour éviter tout désagrément, de ne consommer l'eau des torrents et des puits qu'après l'avoir traitée (environ 1h00 avant de la boire suivant le médicament que vous utilisez). Vous devrez donc vous munir de pastilles de type HYDROCLONAZONE ou MICROPUR. Les deux sont très efficaces mais le MICROPUR, bien que plus cher, ne donne pas de goût à l'eau. Elles sont **INDISPENSABLES.**

**En pages suivantes : Modalités d'inscription, suivis des conditions générales et particulières de vente du séjour et des possibilités d'assurances.**

**N'oubliez pas de garder un double de votre bulletin d'inscription**



## MODALITES d'INSCRIPTION et de PAIEMENT

**1ère étape** : avant toute inscription veuillez contacter par mail Fugues en Montagne, **Dominique CHABAL** afin de vous assurer des disponibilités sur ce séjour et préciser votre choix concernant l'achat du billet d'avion. Mail : [contact@dominiquechabal.com](mailto:contact@dominiquechabal.com)

**2ème étape** : la partie administrative de votre séjour sera gérée par l'**agence Vercors Escapade**, 7 rue des Fabriques, 26150 DIE. C'est auprès de cette agence que vous effectuerez :

1) l'envoi de  **votre bulletin d'inscription**  après l'avoir rempli et après avoir lu les conditions générales de vente du séjour. Pour trouver le bulletin d'inscription, les conditions de vente du séjour et les formulaires d'assurance revenez sur le site internet à la page « Maroc les jardins de l'Atlas » et cliquez sur l'icônes : « bulletin d'inscription » (et éventuellement : « assurances » et « RIB »)

2) **le règlement des arrhes** comme indiqué sur le bulletin d'inscription par chèque, virement bancaire ou paiement par carte bancaire auprès de l'agence Vercors Escapade.

3) **le règlement** le cas échéant de l'**assurance** (annulation/assistance/bagages) proposée par l'agence Vercors Escapade. Si vous ne prenez pas cette assurance, merci de communiquer les coordonnées de votre propre assurance sur le bulletin d'inscription dans la case prévue à cet effet.

Les conditions générales complètes de cette assurance multirisques (Europ assistance) vous seront fournies sur simple demande par mail.

**3ème étape** : vous réglez le solde du séjour à Vercors Escapade

**4ème étape** : vous recevez la confirmation de votre inscription avec les derniers détails pour le RDV à Marrakhech.

**Pour tout problème d'ordre administratif** (notamment inscription, règlement, assurances, annulation éventuelle) veuillez contacter **Fabrice APERE**, directeur de l'agence Vercors Escapade au 04 75 22 07 62 ou 06 81 22 90 39 aux heures de bureau.

**Pour toute question concernant le déroulement du voyage et ses aspects pratiques** ainsi que l'**achat des billets d'avion** veuillez contacter **Dominique CHABAL**, accompagnatrice en montagne à [contact@dominiquechabal.com](mailto:contact@dominiquechabal.com) ou 04 92 21 12 60

### COORDONNEES BANCAIRES de l'AGENCE VERCORS ESCAPADE pour règlement du séjour

#### Relevé d'Identité Caisse d'Epargne

#### CE LOIRE DROME ARDECHE

Ce relevé est destiné à être remis, sur leur demande, à vos créanciers ou débiteurs appelés à faire inscrire des opérations à votre compte (virement, paiement de quittance, etc.).

Son utilisation vous garantit le bon enregistrement des opérations en cause et vous évite ainsi des réclamations pour erreurs ou retards d'imputation.

*c/étab c/guichet n/compte c/rice domiciliation*

14265 00600 08000312143 38 CE LOIRE DROME ARDECHE

#### IBAN

FR76 1426 5006 0008 0003 1214 338

#### BIC

C E P A F R P P 4 2 6

Intitulé du compte ASSOCIATION VERCORS ESCAPADE LA LOCHE 26150 ROMEYER

ECONOMIE SOCIALE VALENCE 1

1 PLACE ARISTIDE BRIAND

BP 528

26005 VALENCE CEDEX

TEL : 04.81.66.70.59



7 rue des Fabriques  
26150 Die

Tel : 04.75.22.07.62  
Mobile : 06.81.22.90.39

E-mail : [contact@vercors-escapade.com](mailto:contact@vercors-escapade.com)  
[www.vercors-escapade.com](http://www.vercors-escapade.com)



