

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)



## YOGA et RANDONNEES au MAROC 2019

Villages berbères du Haut Atlas central (séjour en étoile)

**LIEU** : ce séjour yoga et randonnées se déroule à 150km à l'est de Marrakech, dans la vallée des **Aït Bougmez** appelée « **vallée heureuse** » en raison de sa beauté, de sa luxuriance et de la gentillesse de ses habitants. Le village de notre guide berbère, Aït Ouchi (Aït = village, tribu) situé au coeur de la vallée à 2000m d'altitude, sera notre « camp de base » pendant 5 jours pour découvrir les villages du haut Atlas et partager des moments privilégiés avec les populations locales dans un univers aux modes de vie encore très traditionnels. Nous vous proposons de cheminer tranquillement parmi les petits jardins et canaux d'irrigation qui jalonnent la vallée, partager nos pratiques de yoga avec les femmes des villages, participer si vous le souhaitez aux travaux des champs ou à la confection d'un plat local, vous mêler à l'animation d'un souk traditionnel « pas pour touristes », bivouaquer un soir sous la tente berbère, tout près des étoiles, parmi les transhumants et pratiquer le yoga en pleine nature. Une expérience unique !

**DATES** : du mercredi 3 juillet au mercredi 10 juillet 2019 (8 jours, 7 nuits, 6 jours d'activités)

**NIVEAU randonnées** : facile, randos de 3h00 à 3h30, peu de dénivelé sauf pour aller au bivouac (500m en montée J6 et 500m en descente J7, sacs légers portés par les mules). Toutes les randonnées se déroulent sur chemins muletiers larges et confortables en alternance avec de petits sentiers faciles. Sac à dos journée (25litres) contenant votre gourde, un vêtement de pluie + polaire et chapeau de soleil. **Le niveau minimum requis** : être capable de marcher à un rythme lent mais régulier pendant 3h00 à 3h30 entrecoupé de pauses. Les marches font une large place à la respiration consciente. Pratique du yoga en plein air suivant les conditions. Donc, même si vous n'êtes pas montagnard dans l'âme vous êtes bienvenu(e) sur le séjour. Afin que vous puissiez en profiter pleinement, nous vous conseillons de venir avec un minimum de condition physique et en bonne santé.

**NIVEAU Yoga** : le thème choisi pour cette session est en harmonie avec l'esprit de découverte de ce voyage à la rencontre d'un peuple fondamentalement joyeux. Le thème sera donc : « **la Joie, une force qui nous porte et nous transporte** ». La pratique sera guidée et adaptée au niveau de chacun y compris débutants. Chacun(e) pratiquera en fonction de ses acquis et du ressenti sans aucune idée de performance. Les séances ont lieu en intérieur et en plein air, aux horaires les plus adaptés aux conditions du moment. Environ 2h00 à 2h30 de pratique encadrée quotidienne. Apporter son tapis. **Enseignante en yoga** : **Christine DESSAUX**  
Contact : [christine.dessaux@orange.fr](mailto:christine.dessaux@orange.fr) (06 19 11 68 80) [www.sadhanayoga-drome.com](http://www.sadhanayoga-drome.com)

### Les points forts et les « plus » de notre séjour

- **La rencontre avec le peuple berbère** favorisé par la formule « en étoile » autour du gîte construit par notre guide berbère dans son village natal. Il travaille depuis plus de 15 ans avec nous.
- La pratique du yoga encadrée par une professionnelle diplômée.
- Un bivouac sous les étoiles et **2 nuits en Riad** confortable à Marrakech.
- **Groupe limité à 12/13 participants** = convivialité et souplesse dans l'organisation au quotidien
- **Organisation sans intermédiaire** : j'organise, j'encadre sur place, je vous accueille au téléphone ou par mail pour les renseignements et conseils utiles à la préparation de votre voyage.



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)

# YOGA et RANDONNEES au MAROC 2019

Villages berbères du Haut Atlas central (séjour en étoile)

## DEROULEMENT

**J1 mercredi 3 juillet** : accueil à l'aéroport de Marrakech/Menara, transfert et installation au Riad en centre ville à côté de la place Jemaa L'Fna. Un petit tour dans le souk, repas en ville et toute l'ambiance joyeuse du peuple marocain pour cette première soirée.  *NUIT AU RIAD À MARRAKECH*

**J2 jeudi 4 juillet** : départ en véhicule le matin vers la **vallée des Aït Bougmez**. Déjeuner à midi à Azilal, gros bourg au pied nord de l'Atlas où nous pourrons faire un tour du marché local. Puis nous continuons par une petite route de montagne. Les grands sommets de l'Atlas sont maintenant proches de nous. La route traverse des plateaux lunaires où les nomades font paître leurs dromadaires à la belle saison. Arrivée dans l'après-midi à **Aït Ouchi** (2000m), village natal de notre guide Berbère. Rencontre avec les familles et les enfants du village. Installation au gîte. Pratique de yoga en soirée.  *NUIT EN GÎTE AU VILLAGE D'AÏT OUCHI*

**J3 vendredi 5 juillet** : pratique de yoga puis départ en rando à pied pour la **découverte des villages berbères du haut Atlas** par de petits chemins au milieu des champs et des canaux d'irrigation où nous rencontrerons les villageois au travail. Pique-nique en cours de route. Visite du marabout Sidi Moussa, monument historique (ancien grenier collectif) avec un point de vue unique sur la vallée. Retour en véhicule.  *NUIT EN GÎTE À AÏT OUCHI*

**J4 samedi 6 juillet** : journée **yoga et partage avec les populations**. Vous pourrez, à votre gré, participer aux travaux des champs ou à la confection de plats berbères ou à toute autre activité quotidienne des habitants du village. Attention, nous sommes en Afrique, le programme n'aura ni horaires, ni impératif, les choses se dérouleront comme il sera opportun dans l'instant !  *NUIT EN GÎTE AU VILLAGE D'AÏT OUCHI*

**J5 dimanche 7 juillet** : pratique de yoga puis départ pour Tabant, centre économique des Aït Bougmez, où un important marché se tient chaque dimanche. Les habitants des vallées environnantes affluent à pied, à dos de mules ou en taxis collectif pour ce rdv majeur. Nous irons nous mêler à ce pittoresque souk local. Puis découverte à pied de la vallée d'Aït Imi (moulins à eau), Village d'Ibakliwne où l'on découvre un site d'empreintes de dinosaures. (250 à 300m de dénivelé). Retour en transport en commun.  *NUIT À AÏT OUCHI*

**J6 lundi 8 juillet** : pratique de yoga le matin puis randonnée vers le **plateau d'Izourar** (2525m), haut lieu des rencontres des nomades Aït Atta lors de leurs transhumances. Sans doute les rencontrerons-nous pendant notre périple et l'occasion sera offerte d'échanger avec eux. Après 3H00 de randonnée par un sentier qui traverse une forêt de genévriers et surplombe toute la vallée, nous atteignons le bivouac installé dans les alpages. Notre soirée sera veillée par le grand sommet Azourki (3677m) et des milliards d'étoiles. Si les conditions le permettent, pratique de yoga en plein air ! Une équipe de muletier nous accompagnera pour porter notre matériel (fourni) du soir et le repas.  *NUIT EN BIVOUAC SOUS TENTE À 2500m*

**J7 : mardi 9 juillet** : pratiquer le yoga au lever du soleil dans ces lieux magiques est une expérience unique. Nous prendrons notre petit déjeuner en plein air, un pur bonheur. Retour à pied tranquille dans la vallée (2h30 environ) où nous attend un dernier bon repas préparé au village. Nous préparons nos affaires pour le transfert retour sur Marrakech. hammam possible (en sus)  *SOIRÉE ET NUIT AU RIAD À MARRAKECH*

**J8 : mercredi 10 juillet** visite de Marrakech suivant les horaires de vos vols retour. **Retour en France dans la journée**

*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 ou l'ordre des balades à tout moment dans un souci de qualité du séjour et de sécurité du groupe.*



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)

Page 2/12  
18/03/19

# YOGA et RANDONNEES au MAROC 2019

## Villages berbères du Haut Atlas central (séjour en étoile)

### ENCADREMENT

- \* **Dominique CHABAL** (sauf cas de force majeure) **accompagnatrice en montagne** diplômée d'état et connaissant très bien la destination, spécialiste des voyages au Maroc depuis 15 ans.
- \* **Christine DESSAUX** **professeure de yoga**, enseignante dans la Drôme près de Valence, affiliée à l'institut français de yoga . Contact : [christine.dessaux@orange.fr](mailto:christine.dessaux@orange.fr) (06 19 11 68 80) [www.sadhanayoga-drome.com](http://www.sadhanayoga-drome.com)
- \* **Lhoucine, guide marocain (berbère) francophone** avec lequel nous travaillons depuis de nombreuses années. Diplômé et formé à l'école de guides du plateau africain à Tabant (Massif du M'goun). Déclaré au ministère marocain du tourisme. Ou autre guide équivalent en cas d'indisponibilité.

**Vos encadrants, tous professionnels, disponibles et à votre écoute, s'engagent à :**

- \* gérer au mieux le déroulement de vos randonnées et activités de yoga sur place (aspects sécuritaires et logistiques), choix de la progression, confort et repas.
- \* 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.

### 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 gîte local dont le confort ne répond pas exactement aux mêmes critères que les nôtres. 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 et une culture différents du vôtre, découvrir d'autres populations. 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, source de Vie pour les peuples des montagnes d'Afrique aussi bien que des Alpes. Nous saurons vous proposer des activités permettant de surmonter l'intempérie passagère ! 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 d'autant plus que le séjour est court !

## INFOS PRATIQUES

### TRANSPORTS AERIENS

Afin de permettre plus de fluidité dans les inscriptions pour ce séjour, nous vous demandons de prendre vous-même votre billet d'avion. Vous choisissez ainsi l'aéroport de départ et les horaires qui vous conviennent y compris si vous souhaitez prolonger votre séjour sur place. Vous trouvez des billets à des tarifs intéressants sur internet (skyscanner) avec paiement en ligne ou dans une agence de voyage proche de chez vous où vous ne paierez pas plus cher que sur internet. **L'aéroport d'arrivée au Maroc est MARRAKECH.**

### **Quand prendre votre billet d'avion ?**

Lorsque le voyage sera assuré c'est à dire à partir de 8 participants, je vous en informerai personnellement par mail au plus tard le 30 mai 2019. Vous pourrez prendre votre billet d'avion à ce moment-là.

# YOGA et RANDONNEES au MAROC 2019

## INFOS PRATIQUES (suite)

**ACCUEIL** : à l'aéroport de Marrakech J1 à partir de 16h00 après le passage des formalités de police et douane, soit par notre guide berbère francophone, soit par Dominique CHABAL en fonction de vos heures d'arrivée. Quelques jours avant votre départ si vous ne voyagez pas sur le même vol que nous, nous vous demanderons par mail votre heure d'arrivée à Marrakech et votre n° de vol. Nous vous indiquerons à ce moment-là l'heure et le lieu exacts choisis pour les retrouvailles dans l'aéroport ainsi que les coordonnées du riad à Marrakech au cas où vous souhaiteriez y aller par vos propres moyens (dans ce cas à vos frais). **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(e) 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 Marrakech et retour, n'est pas compris dans le prix du séjour (environ 12€/trajet).

**DISPERSION** : J8 au matin à l'aéroport pour l'avion retour ou à Marrakech si vous restez sur place quelques jours de plus.

### FORMALITES

**Passeport obligatoire** en cours de validité. Attention pour le Maroc, seule la date d'expiration du passeport est prise en compte (pour plus d'infos voir le site [www.diplomatie.gouv.fr](http://www.diplomatie.gouv.fr)). Pas de visa, sauf 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

### CLIMAT

Conditions climatiques habituelles à cette époque de l'année : chaud à Marrakech mais sans excès (27 à 29°C), en montagne : 20 à 25°C en journée, parfois venté, frais le soir. Prévoir des vêtements chauds et un bon duvet pour la nuit (Voir liste de matériel).

### HEBERGEMENTS

Pour les jours 1 et 7, vous serez logés en Riad (type hôtel) à Marrakech en chambres de 2 à 4 suivant les disponibilités au moment de l'inscription. Douches, salles de bain, WC.

**J2 à J5** : Gîte au village d'Aït Ouchi. Attention le niveau de confort des gîtes n'est pas tout à fait celui de la France. Il est un peu plus rustique mais cependant confortable et très bien tenu. Vous trouverez des chambres avec de bons matelas et des couvertures supplémentaires si besoin. Chambres de 3 à 5 personnes.

**J6** sous tente de 2 personnes + une grande tente berbère avec des tapis et matelas où nous prendrons le repas du soir à l'abri. Tout le matériel est fourni à l'exception du duvet et du linge de toilette. Apportez une taie d'oreiller que vous pourrez laisser sur place et éventuellement un drap housse de dessous.

### TRANSFERTS INTERNES

Les transferts sur place sont effectués en mini-bus privé 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.





# YOGA et RANDONNEES au MAROC 2019

## INFOS PRATIQUES (suite)

### 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 piques-nique en cours de rando. Vous goûterez des plats locaux cuisinés avec soin à la mode berbère (couscous, tajine et bien d'autres). Les petits déjeuners sont copieux et adaptés à la randonnée. A Marrakhech et Azilal les repas seront pris en restaurant dans des lieux que nous choisissons avec soin. Pour les randos, 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 balades (barres, pâtes d'amande ou de fruits, pruneaux) et que vous pourrez consommer à votre rythme ou partager.

### L'EAU

Elle sera à consommer avec modération. Les Berbères la puisent dans les points d'eau qui alimentent les villages. Pensez à remplir vos gourdes le matin auprès du cuisinier et n'oubliez pas le traitement avec les pastilles purifiantes indispensables (MICROPUR ou HYDROCLONAZONE). **Toutefois vous aurez la possibilité d'acheter de l'eau minérale tous les jours dans les épiceries locales des villages.**

### TARIF 2019 pour un séjour de 8 jours, 7 nuits, 6 jours d'activités

Pour un groupe de 8 à 13 pers. maxi : **750€/pers./séjour**

**Billet d'avion en sus au tarif en vigueur au moment où il sera acheté (environ 250€ à 300€)**

#### **Le tarif comprend :**

- \* tous les transferts prévus au programme
- \* l'hébergement en Riad à Marrakech J1 et J7 en chambres de 2 à 4 suivant disponibilités et selon la composition du groupe
- \* la restauration du petit déjeuner J2 à J7 après le repas de midi
- \* l'organisation complète du séjour (hébergement, restauration, transferts, transports bagages)
- \* l'hébergement en gîte de montagne berbère, chambres de 4 à 6 personnes, salle de bains, toilettes et une nuit sous tente en bivouac. Matériel fourni : matelas, tentes.
- \* l'accompagnement du voyage et l'encadrement du séjour par une accompagnatrice en montagne diplômée d'état ainsi qu'un guide local marocain (berbère) francophone et d'une professeur de yoga.

#### **Le tarif ne comprend pas**

- \* le billet d'avion
- \* les repas du soir J1 et J7 à Marrakech (environ 9€/pers./repas.)
- \* les boissons dans les restaurants et l'eau en bouteille.
- \* les dépenses personnelles
- \* le transfert aller et retour de l'aéroport au Riad (jour d'arrivée et jour de départ environ 12€ x2)
- \* les pourboires d'usage
- \* les assurances



## 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. Mail : [contact@dominiquechabal.com](mailto:contact@dominiquechabal.com)  
Nous garderons votre option jusqu'à ce que le voyage soit assuré c'est à dire à 8 participants. Nous vous donnerons alors le feu vert pour réaliser votre inscription (voir 2ème étape) et acheter votre billet d'avion. Si le 30 mai 2019 le nombre de 8 participants n'est pas atteint, le voyage sera annulé ! En revanche si le voyage a lieu, il sera possible de vous inscrire en dernière minute dans la limite des places disponibles. **Mais si ce voyage vous tente ne tardez pas à nous contacter** : si tout le monde diffère son inscription, le départ ne se confirme jamais. Ou bien vous risquez de ne plus trouver de billet d'avion pour nous rejoindre sur le séjour.

**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 « Yoga et rando au Maroc, villages berbères de l'Atlas » et cliquez sur l'icône : « 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 un mois avant le début du séjour.

**4ème étape** : une semaine avant le départ vous recevez les derniers détails pour le RDV à Marrakech.

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

**Pour tout problème d'ordre administratif (inscription, règlement, assurances, annulation éventuelle, paiement)** 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 la pratique de yoga**, veuillez contacter Christine DESSAUX à [christine.dessaux@orange.fr](mailto:christine.dessaux@orange.fr) 06 19 11 68 80 [www.sadhanayoga-drome.com](http://www.sadhanayoga-drome.com)

### 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/ricc 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

# YOGA et RANDONNEES au MAROC 2019

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

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

**Pour marcher :** un sac à dos de 25 à 30 litres 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**. Il y a des bureaux distributeurs automatiques à Marrakhech 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 ! Il est souhaitable d'apporter aussi **des espèces** (100 à 150€) que vous pourrez changer sur place en monnaie locale (dirham).
- le passeport en cours de validité + 2 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 compagnies d'assurance/assistance/rapatriement avec le carnet si vous avez souscrit une assurance chez nous.
- votre carnet de vaccination ou une photocopie.
- 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)
- un ou deux gants de toilettes et une petite savonnette + serviettes de toilette (une ou deux petites que vous pourrez laisser là-bas et une + grande genre paréo ou serviette rando en non tissé (5€ à décathlon)
- tampons et serviettes périodiques pour les femmes. Papier hygiénique
- shampoing savon. L'Atlas est un environnement fragile. Préférez donc des lessives sans phosphates, des savons et détergents biodégradables.
- Quatre pinces à linge et une petite cordelette pour l'étendage de fortune.
- Une taie d'oreiller peut s'avérer agréable voire un petit drap de dessous (lits une place, matelas épais)
- 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 petits gants. 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 : un pantalon de toile léger ou pantacourt...pas trop court (mais pas de short)
- 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 chaudes + une paire ou deux plus légères.
- une tenue confortable et discrète pour la pratique de yoga. Evitez les bustiers à bretelles et tenues trop « découvertes » ou moulantes. Les manches longues sont appréciées.

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR (suite)

### Chaussures :

- pour marcher : chaussures de randonnées étanches, à semelles vibram ou très bonne chaussures basses de marche. Sandales, espadrilles ou tennis confortables pour le soir (ne jamais marcher pieds nus). Crocs ou babouches.

### Pour la nuit

- un sac de couchage chaud, température de confort 0°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 ou laine et soie)

### Matériel pratique

- des bâtons de marche (facultatif)
- 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)
- batteries pour l'appareil photo (une de rechange est conseillée)
- tapis de yoga. Vous pourrez acheter sur place des étoles de laine tissées localement.

**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** (ce qui est indispensable est écrit en rose, le reste est facultatif pour le séjour yoga dans les vallées berbères). 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** : lopéramide, Imodium + un anti infectieux intestinal: Ercéfuryl
- nausées, vomissements : primpéran, vogalène
- antibiotique : \* ORL, respiratoire : Amoxicilline \* urinaire, diarrhées fébriles : Noroxine
- **anti-histaminique** en cas d'allergie connues : Clarytine, Aérius
- Broncho dilatateur en cas d'asthme connu : **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 :

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

1h00 en été lorsqu'il est 12h00 en France, il est 11h00 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 séjour), 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 à part : bulletin d'inscription, conditions générales et particulières de vente du séjour et possibilités d'assurances. N'oubliez pas de garder un double de votre bulletin d'inscription. Nous vous souhaitons un bon et joyeux voyage !**



