

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
site : dominiquechabal.com



Maroc : désert, dunes et oasis de M'Hamid 2020

Voyage à pied dans le sud marocain (10 jours, 9 nuits)



LIEU : à peu de distance de Ouarzazate, porte du désert, le Sud marocain offre des itinéraires de découverte originaux et contrastés. D'abord la vallée du Drâa, longue écharpe de verdure bordée d'oasis s'étirant le long de l'oued Drâa, plus long fleuve du Maroc. Celui-ci abreuve généreusement les magnifiques palmeraies situées au bord de son chemin. Puis il se perd dans le sable au-delà de M'Hamid donnant naissance aux plus beaux paysages sahariens du sud marocain. Ce désert aride, austère et grandiose nous offre en contemplation des paysages lunaires aux couleurs changeantes dans un univers fantastique. Notre randonnée nous permet de découvrir les riants oasis de la vallée du Drâa ponctuée de ksours et de kasbahs d'architecture traditionnelle. Puis nous pénétrons dans les massifs dunaires entrecoupés de déserts de pierres, véritable immersion saharienne au rythme des chameaux. Nos guides et chameliers berbères accompagneront ce périple dans un esprit de rencontre, de partage et d'hospitalité chaleureuse. Ils vous initieront progressivement à toute la richesse des cultures du désert. Au cours de nos transferts des arrêts sont possibles à Ouarzazate, au Ksar Ben Haddou classé au patrimoine mondial de l'UNESCO, à Zagora et à Tamgroute. Hammam possible à Marrakech au retour (en sus).

DATES : dimanche 9 février vers 17h00 au mardi 18 février 2020 après le petit déjeuner

DEROULEMENT :

J1 dim 09/02 : accueil à l'aéroport de Marrakech ou directement au Ryad ou hôtel suivant votre vol. Transfert et installation au Ryad (hôtel typique au centre de la ville). Suivant votre heure d'arrivée, différentes visites sont possibles soit au souk soit dans les palais de Ouarzazate.

J2 lund 10/02 : départ le matin tôt en minibus par le col routier de Tizi N'Tichka. Cette route magnifique a été récemment refaite, elle nous permet de traverser sans encombre le massif de l'Atlas et de profiter déjà de très beaux paysages. Passage à Ouarzazate, ville « porte » du Grand Sud marocain puis le long de la vallée du Drâa. Passage à Zagora, arrivée en fin d'après midi à Nesrate, point de départ de notre randonnée. Rencontre avec l'équipe chamelière, nuit en bivouac. (6 à 7 h00 de route au départ de Marrakech)



7 rue des Fabriques
26150 Die

Tel : 04.75.22.07.62
Mobile : 06.81.22.90.39

E-mail : contact@vercors-escapade.com
www.vercors-escapade.com

J3 mar 11/02 : départ de la randonnée à pied par un petit sentier au milieu des champs de palmiers. Systèmes d'irrigation, anciennes kasbahs et grand marabout de Zawija Sidi Salaleh (grand village sacré) seront nos découvertes de la matinée. Les oasis sont des lieux de vie : vous y rencontrerez les habitants du Sud (tribus Aït Atta). Déjeuner sous les palmiers à la sortie du village au bout de la palmeraie. L'après-midi nous traversons l'oued Drâa pour rejoindre les dunes de Tidrine. C'est notre entrée dans le désert. 6H00 de marche. Nuit en bivouac au milieu des dunes de sable.

J4 merc 12/02 : la caravane reprend son chemin pour 5h30 de marche : grande journée dans le désert avec marche dans les dunes et sur les petits plateaux caillouteux que l'on appelle des regs. Nous traversons un ancien village juif en ruine. Vestiges de poteries anciennes, faune et flore du désert, petits bosquets de tamaris : une vision du monde différente et forte s'installe, c'est l'ambiance désert ! Nuit en bivouac dans les dunes de Rgabi.

J5 jeud 13/02 : départ le matin par les dunes de Rgabi puis Bani, plateau rocailleux garni de tamaris. Dromoiques et traquets (oiseaux du désert) feront sans doute un petit bout de chemin avec nous. L'après-midi nous continuons jusqu'aux dunes de Bougane : la rencontre avec les nomades des Aït Atta ainsi que l'ascension des « montagnes de sable » ne nous laisseront pas indifférents ! Nuit en bivouac. 5H00 de marche.

J6 vend 14/02 : nous continuons notre marche dans un cadre magnifique et très varié (regs, ergs de dunes), entre alpha et calotropis...pourrait-on dire entre « alpha et oméga » ? ! Peu à peu la notion du temps change, la vision du monde aussi. Nos yeux s'habituent à voir la vie là où elle semblait absente, le désert s'anime, nous y sommes (presque) chez nous ! Nuit en bivouac aux dunes de oued Mâam. 5H00 de marche

J7 sam 15/02 : départ par le reg puis la Hamada du Drâa, petit plateau rocailleux surplombant le désert. Nous découvrons au détour d'une dune l'ancien village en ruine de Mhamid Ibali où nous prendrons notre pique nique à l'ombre des tamaris. Puis nous nous dirigeons vers le site de Ras Nakhal, « tête de palmeraie pour passer une dernière soirée au milieu des dunes avec notre caravane berbère. Nuit en bivouac 5h00 de marche.

J8 dim 16/02 : départ le matin pour rejoindre en 1h00 de marche notre mini-bus à M'Hamid et clôturer notre trek. Sur le retour, visite du village de Tamgroute et de sa bibliothèque coranique, les fabrications de poteries. Agadez, Ouarzazate et ses palais (visite possible), Ksar Ben Addhou classé au patrimoine mondial de l'UNESCO (visite possible). Nuit en gîte dans les environs de Ouarzazate.

J9 lund 17/02 : Nous reprenons la route pour traverser l'Atlas central par le col Tizi N'Tichka. Arrêt en cours de route dans une coopérative d'argan gérée par des femmes. Arrivée à Marrakhech vers 15h00. Après-midi libre pour visite du souk, hammam, jardins Majorelle ou toute autre découverte. Dernier repas ensemble dans la ville animée.

J10 mardi 18/02 : transfert à l'aéroport tôt le matin pour le retour en France. Dispersion.

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.



**VERCORS
ESCAPEDE**

7 rue des Fabriques
26150 Die

Tel : 04.75.22.07.62
Mobile : 06.81.22.90.39

E-mail : contact@vercors-escapade.com
www.vercors-escapade.com

NIVEAU et CLIMAT

Trekking **facile** à basse altitude et avec très peu de dénivelé. De belles pauses sont prévues en cours de journée notamment sur le temps du pique-nique qui se déroulera à l'ombre dans la mesure du possible. Cependant les étapes de 5 à 6h00 de marche par jour en terrain sableux ou caillouteux peuvent s'avérer fatigantes. Un minimum d'entraînement physique est requis afin que vous puissiez profiter au mieux de votre séjour. A l'occasion en cas de fatigue, vous pouvez monter sur les chameaux.

Conditions climatiques habituelles à cette époque de l'année : chaud en journée (25 à 30°C), frais le soir et froid la nuit. Les vents de sable peuvent ajouter un élément fatigant. Prévoir un chèche ou un grand foulard pouvant entourer la tête complètement pour vous protéger ainsi qu'un bon duvet (température de confort de 0 à 5°).

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 ça ! 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

J1 et J9 vous serez logés en Ryad (type hôtel) à Marrakhech ; J8 en gîte confortable dans les environs de Ouarzazate en demi-pension (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.

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-niques 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 et le soir ainsi que lors de la collation de fin d'après-midi à l'arrivée de l'étape.

TRANSPORTS AERIENS

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 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 10€/trajet).

TRANSFERTS INTERNES

Les transferts sur place sont effectués en minibus par une entreprise de transports homologuée avec laquelle notre partenaire local travaille depuis de nombreuses années. Ils se feront en minibus 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 chameau ou dromadaire durant les étapes (ou de mules pour les séjours dans le massif de l'Atlas et du Djebel Sahro). 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 chameliers ou 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.

Tous deux professionnels du trek, ils 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 faire partager avec passion leurs connaissances pour la nature et le 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.

PETITS CONSEILS avant le VOYAGE

Si vous avez pris la décision d'effectuer ce voyage, ne tardez pas trop pour 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 :

* si tout le monde diffère son inscription, le départ ne se confirme jamais

* 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 !

Alors, ne tardez pas, ce genre de vacances se programme un peu à l'avance, inscrivez-vous au moins trois mois avant le départ !

TARIF pour un séjour de 10 jours et 9 nuits

Pour un groupe de 5 à 6 participants : **985€**/pers./séjour

Pour un groupe de 7 à 9 participants maxi : **825€**/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 en mini-bus ou 4x4 privés
- * l'hébergement à Marrakech J1 et J9 puis dans les environs de Ouarzazate J8 au soir en chambres de 2 à 4 suivant disponibilités et selon la composition du groupe
- * la restauration du petit déjeuner J2 à J8 repas de midi compris + repas de midi de J9 (voyage retour à Marrakech)
- * toute l'organisation du trekking (hébergement, restauration, transferts)
- * l'accompagnement du voyage et l'encadrement du trekking par une accompagnatrice en montagne diplômée d'état.
- * l'encadrement du trekking par un guide marocain (berbère) francophone, une équipe de chameliers et un cuisinier

Le tarif ne comprend pas

- * le billet d'avion
- * les repas de J1 ainsi que les repas du soir de J8 et J9 (maxi 8€/pers.)
- * les boissons dans les restaurants
- * les dépenses personnelles et droits d'entrée éventuels sur les sites à visiter.
- * les transferts aller et retour de l'aéroport au Ryad (jour d'arrivée et jour de départ)
- * les pourboires d'usage
- * les assurances

LES PLUS de NOTRE VOYAGE

- * la découverte des merveilles du désert avec Lhoucine et son équipe chamelière, professionnel du trek au Maroc, qui travaille depuis plus de 20 ans avec nous.
- * un voyage très complet avec du temps en plus des randonnées, pour visiter les beautés patrimoniales du Sud marocain (Ouarzazate, Ksar Ben Addhou classé au patrimoine mondial de l'UNESCO). **Voyage de 10 jours** (au lieu de 7 dans les autres agences).
- * groupe limité à 9 participants (10 à 12 pour un groupe constitué) : convivialité et souplesse dans le choix du programme notamment pendant les transferts en minibus privé.
- * une 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.
- * un à deux chameaux de selle pour les randonneurs fatigués

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Prévoir un grand sac de voyage ou un grand sac à dos (la valise à roulettes et le sac à coque dure sont inadaptés) **ET 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.

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.

Papiers et documents à ne pas oublier :

- carte bleue et argent liquide. Il y a des bureaux distributeurs automatiques à Marrakhech et Ouarzazate. Renseignez-vous auprès de votre banque pour les taxes sur les opérations de retrait, nous ne sommes pas en Europe ! Possibilités de changer des euros en dhiram très facilement à l'arrivée à Marrakech et à des taux corrects.
- passeport + deux photocopies de ce passeport à placer dans vos différents bagages
- billets d'avion ou équivalent
- scans 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.
- scan de 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 :

- une crème solaire + crème écran total pour les lèvres
- des lingettes pré humidifiées (un gant de toilette et un peu d'eau font très bien l'affaire !!)
- tampons et serviettes périodiques pour les femmes
- shampoing savon. Le désert est un environnement fragile. Préférez donc des lessives sans phosphates, des savons et détergents biodégradables.

Les vêtements :

- casquettes ou chapeau de soleil + Obligatoire : un grand foulard genre cheich ou paréo pour couvrir les parties exposées et fragiles (nuques, épaules) et se protéger des vents de sables.
- un coupe-vent ample à capuche ou goretex **ET** cape de pluie obligatoire
- un ou deux pantalons de toile légers ou pantacourt (mais de pas de short trop court)
- un pantalon confortable ou jogging pour les soirées (vous serez souvent assis sur des coussins au sol donc prévoyez un pantalon large ou extensible).
- quelques T-shirt ou sous-vêtements à évaluer personnellement.
- un sweat-shirt ou polaire fine + sous-pulls chauds (damart, Odlo, Ice-breaker)
- pulls ou polaires ou doudoune légère en duvet pour le soir au bivouac.
- sandales, crocks, espadrilles ou tennis confortables pour le soir (ne jamais marcher pieds nus)

Pour la nuit

- un sac de couchage très chaud, température de confort de moins de 0° ou : un duvet moyen doublé d'un sac à viande en soie. Et pour dormir douillettement : un collant ou legging+haut de corps chaud (laine)

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 (et les lingettes !!!)
- 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.
- lunettes de soleil
- 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 : lopéramide, Imodium + un anti infectieux intestinal: Ercéfuryl
- nausées, vomissements : primpéran, vogalène
- de quoi traiter l'eau (micropur) + **gel désinfectant pour les mains**
- antibiotique :
 - * ORL, respiratoire : Amoxicilline
 - * urinaire, diarrhées fébriles : Noroxine
- allergies anti-histaminique : Clarytine, Aérius + Corticoïde (solupred)
- problème respiratoires : broncho dilatateur (Ventoline)

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



QUELQUES GENERALITE sur LE PAYS (suite)

Roi : Mohammed VI

Superficie : 446 550km²

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.**

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.**

Evitez 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.

RESPECT de nos PRESTATAIRES locaux (suite)

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. Evitez 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.

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 contrefaçon est très sévèrement réprimée aux douanes.

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 remis la somme.

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, leurs frimousses adorables, leur regard espiègle et 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 ou 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 genre. 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 la cuisson 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**.

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

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

1) l'envoi de **votre bulletin d'inscription** (pièce jointe à part intitulée «BI Vercors Escapade») après l'avoir rempli et après avoir lu les conditions générales de vente du séjour stipulées avec le bulletin d'inscription.

2) **le règlement des arrhes** comme indiqué sur le bulletin d'inscription par chèque ou virement bancaire.

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 J1.

Pour tout problème d'ordre administratif (notamment inscription, règlement, assurances, annulation éventuelle) veuillez contacter 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 ou 04 92 21 12 60



