

MAROC

Randonnée du Sud Marocain

8 jours / 7 nuits / 6 jours de marche découverte



Un séjour combinant balades à pied et découvertes en 4x4 du grand-Sud marocain, avec des étapes dans de bons hôtels, l'expérience d'une nuit sous tente berbère et d'une nuit en riad de charme en fin de séjour.

Du col de Tichka aux palmeraies de Zagora, c'est à une magnifique découverte du Grand

Sud marocain que nous vous convions. De la très étonnante Casbah du Glaoui, entourée de montagnes enneigées à Telouet jusqu'aux premières dunes du Sahara, c'est une succession de lieux fantastiques que vous allez découvrir : la Casbah d'Aït Benhaddou, la vallée des Roses, les gorges du M'Goun et celles du Dadès, le massif du Djebel Sahro et enfin la vallée du Drâa, ses casbahs et ses palmeraies.



PROGRAMME INDICATIF :

JOUR 1 : Vol France - Marrakech. Accueil à l'aéroport et transfert. Nuit à l'hôtel.

JOUR 2 : Marrakech - col de Tichka - Ouarzazate

Départ matinal pour versant Sud de l'Atlas par le col de Tichka. Descente au village de **Télouet** et sa surprenante casbah. Descente de la vallée de **Ounila** jusqu'à Aït Benhaddou.

Nuit à Ouarzazate en hôtel.

▲ **1h de marche, 6h de transfert**

JOUR 3 : Ouarzazate - Kelaat M'Gouna - Gorges du Dades

Route vers la vallée des roses par la route des milles Kasbah. Nous découvrons les superbes villages Keelaa Mgouna capitale de la rose. Marche dans la vallée des roses puis piste pour rejoindre la vallée de Dades, visite des gorges et nous terminons notre journée dans les gorges de Dades. Diner et nuit à notre hébergement dans les gorges de Dades.

▲ **2h30 de marche, 4 à 5h de transfert**

JOUR 4 : Gorges du Dades - Massif du Saghro - Zagora

Route en direction du massif du Saghro en passant par le col de Tazazert (2200m), d'où nous bénéficierons d'une belle vue panoramique. Redescente et découverte d'autres types de paysages : roches volcaniques en forme de cheminées et vallée parsemées d'amandiers. Poursuite pour l'oasis de Nkob et de la splendide vallée du Draa, traversée d'une multitude de Ksours et palmeraies avant d'arriver à Zagora, la capitale des dattes et du hénie. Diner et nuit à notre hotel à Zagora.

▲ **2h30 de marche, 5h de transfert**

JOUR 5 : Zagora - Tamgroute - Chaines de Chegaga

Après la découverte de la ville de Tamgroute et de sa bibliothèque coranique, nous franchirons la chaîne du Bani, la dernière chaîne de montagne. Nous serons face à l'immensité du désert. Déjeuner à l'éco-musée du village d'Oled Driss . Puis, par la piste nous traversons des Regs et des Ergs pour arriver à l'oasis de Oum Laalag (L'oasis sacrée). Arrivée au pied des grandes dunes de Chegaga, les plus hautes de la région, où nous passerons la nuit sous des tentes nomades.

▲ **2h30 de marche, 4h de transfert**

JOUR 6 : Chegaga - Iriki - Siroua

Nous continuons notre périple vers le nord pour rejoindre de nouveau l'Anti Atlas à Foug Zguit après avoir parcouru une belle piste à travers les pentes de Bani et le grand lac asséché d'Iriki. Par la route goudronnée, nous longerons une vallée verdoyante. Arrêt pour déjeuner en cours de route. Continuation vers Taznakht, la capitale du tapis berbère et ensuite traversée du massif de Siroua, pour arriver en fin d'après-midi à notre auberge ou gîte au pied de Siroua.

▲ **2h de marche, 6h de transfert**

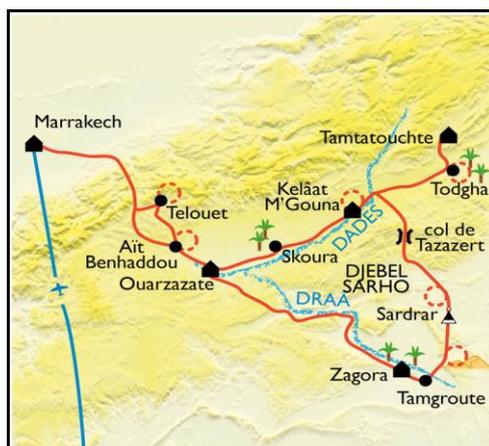
JOUR 7 : Siroua - Col de Test - Marrakech

Nous quittons le cœur de Siroua pour aller à Taliouine, la capitale du safran. Puis nous descendons en suite sur la grande plaine de Souss, connue par la production de ses légumes et agrumes. Nous traversons le Haut Atlas par le col de Test (2100m) et la belle vallée de Nfiss, possibilité de visiter l'ancienne mosquée de Tinmal. Arrivée à la ville ocre vers la fin de l'après-midi et nuit en Riad.

▲ **5h30 de transfert**

JOUR 8 : Transfert à l'aéroport et retour en France.

ITINERAIRE :



FICHE PRATIQUE :

ACCUEIL : Le jour 1 à l'aéroport de Marrakech

DISPERSION : Le jour 8 à l'aéroport

NIVEAU : Alternance de découverte en 4x4 et de balades à pied. Balades faciles de 2 à 4 heures de marche par jour.

PORTAGE : Vous ne portez que votre sac avec vos affaires de la journée.

ENCADREMENT : Par un guide marocain francophone, diplômé de l'école nationale de Tabant, assisté d'un cuisinier et de chauffeurs.

Attention nos accompagnateurs en montagne ne sont pas habilités à vous guider dans les souks de Marrakech, des guides touristiques agréés existent et supportent mal que l'on empiète sur leur territoire. N'exigez donc pas de vos guides qu'ils vous y accompagnent, vous les mettriez dans une mauvaise position.

GROUPE : de 5 à 15 personnes

HEBERGEMENT : En hôtels 2 et 3 étoiles, en chambre double ; 1 nuit en riad (maison d'hôtes) à Marrakech. Ouarzazate hôtel avec piscine, 1 nuit sous tente en campement aménagé, 2 nuits en auberge. Pour la nuit sous tente, tout est prévu, tentes, matelas, draps et couverture...

REPAS : La demi-pension est prévue dans tous les hôtels sauf le jour 7 à Marrakech, le pique-nique est amené et préparé par votre accompagnateur.

Nous vous conseillons par ailleurs de prévoir, selon vos habitudes et goût personnel, quelques compléments énergétiques à croquer pendant la marche (fruits secs, barres de céréales..).

VOL : vols charters au départ de Paris ou province, ou vols réguliers via Casablanca avec supplément. Munissez-vous de votre passeport.

FORMALITES : passeport en cours de validité

DATES ET PRIX :

Pour connaître dates et tarifs actualisés, consultez notre site internet :

www.cheminsdusud.com

Le prix comprend :

- L'hébergement en pension complète sauf le J1 et J8 et le dîner du jour 7,
- Le vol au départ de Paris,
- Les transferts prévus au programme,
- L'accompagnement

Le prix ne comprend pas:

- Les déjeuners et dîners à Marrakech les J1 et J8,
- Le dîner du J7,
- Les pourboires d'usage,
- Les frais d'inscriptions éventuels
- Les assurances Assistance / Rapatriement et Annulation.

Frais d'inscription :

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais de dossier
- pour toute inscription de 89 à 30 jours du départ : 15 € par personne
- pour toute inscription à 29 jours ou moins du départ : 25 € par personne



ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ :

(À adapter selon les saisons)

BAGAGES

- un grand sac à dos ou sac de voyage assez grand pour contenir l'ensemble de vos affaires,
- un petit sac à dos journée qui sera utile pendant la randonnée, mais aussi comme bagage à main pendant le voyage ou en ville.

VETEMENTS

à adapter suivant la saison :

- un chapeau ou casquette et/ou foulard,
- 1 t-shirt pour 2 à 3 jours de marche à manches courtes (et/ou en fonction de la saison, sous pulls à manches longues) en matière respirante,
- un pull chaud ou une veste polaire coupe-vent ou softshell
- une veste coupe-vent imperméable et respirante,
- un pantalon de montagne (trekking),
- un short de randonnée ou mieux pantacourt pour les femmes,
- un pantalon confortable pour le soir,
- des chaussettes spécifiques randonnées (1 paire pour 2 à 3 jours de marche),
- une paire de chaussures de randonnée légère tenant bien la cheville. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps,
- une paire de chaussures de détente très légères pour le soir.

MATERIEL

- un lampe de poche ou mieux encore lampe frontale avec pile et ampoule de rechange,
- un couteau (à enregistrer en soute),
- une gourde d'au moins un litre ou une bouteille plastique.
- des lunettes de soleil.
- du papier toilette (2 rouleaux) briquet.
- bouchons pour les oreilles.
- en option, selon vos habitudes : jumelles, appareil photo.

Une pharmacie personnelle :

- un nécessaire de toilette minimum,
 - protection solaire pour visage et lèvres
- une trousse d'urgence et vos médicaments personnels contenant : élastoplast, alcool iodé, gazes stériles, pansement pour écorchures, seconde peau, aspirine ou paracétamol, antiseptique intestinal, pansement gastrique (Smecta) gélules d'ultra levure, petits ciseaux, pince à épiler, hydroclorazone ou micropur pour purifier l'eau, etc...

ORGANISATION

L'accueil aéroport à Marrakech

Dès que possible, nous vous proposons des vols de province au plus près de chez vous. Les horaires d'arrivées pour l'ensemble des participants d'un même séjour sont donc différents. Des retards peuvent survenir sur certains vols. Ainsi, par ricochet, votre guide peut être lui aussi en retard dans les accueils.

Dans tous les cas ne vous inquiétez pas et ne bougez pas à votre arrivée. Votre guide ou chauffeur vous attendra (ou retrouvera) avec un panneau d'accueil à la sortie des formalités douanières. Si vous ne voyez personne, patientez un peu puis contactez notre correspondant local au numéro figurant sur votre convocation aéroport (envoyée par courrier avec votre carnet de voyage 8 à 10 jours avant votre départ).

Les dîners du premier et dernier soir

Nos accords avec les hôtels de Marrakech lors de votre première et dernière nuit sont tels que les dîners sont compris dans le prix de la chambre, sauf quelques exceptions. Cependant, le repas et l'ambiance ne sont peut-être pas ce que l'on peut attendre de mieux de l'ambiance marocaine. Ainsi, nous vous laissons le choix d'y dîner, ou de faire confiance à votre guide qui vous accompagnera ou guidera pour un dîner plus typique dans la médina, moyennant environ 10 €/pers.

Dispersion et aux revoirs

Votre guide risque fort, spécialement en haute saison, d'enchaîner à votre randonnée, une autre randonnée. Ainsi, le dimanche, il peut être mobilisé pour l'accueil d'un autre groupe. Les « aux revoirs », dans ce cas-là, se feront le samedi soir après le dîner. Ainsi, votre guide ne vous accompagnera pas à l'aéroport lors de votre départ. Un chauffeur vous y conduira (navette Fram, si vous avez un vol Fram, ou Hussein, pour les autres cas). D'autre part, il n'est pas toujours autorisé aux guides et chauffeurs de rentrer dans l'aéroport. Ils vous déposeront devant le hall des départs et vous procéderez vous-même à l'enregistrement de vos bagages.

Modification itinéraire

L'équipe locale se réserve le droit de modifier l'itinéraire ou le programme en cas de force majeure ou d'impératifs d'ordre pratique ou sécuritaire.

Pour votre confort, nous pouvons également être amenés à décaler d'un jour la randonnée ou de la réaliser en sens inverse.

Le groupe :

Le groupe sera constitué de 4 ou 5 à 15 participants environ.

L'eau :

L'eau ne manque pas le versant sud de l'Atlas, il est impératif de la traiter avant de la boire (voir liste du matériel). Cette eau n'a pas toujours un bel aspect et a quelquefois un goût particulier.

Vous pouvez aussi mettre dans votre gourde une goutte d'alcool de menthe (type Riqueles) pour ne pas ressentir ce goût particulier. L'alcool de menthe a aussi la propriété de rafraîchir.



INFORMATIONS PRATIQUES

LE PAYS

Données Générales :

Intitulé officiel du pays : royaume du Maroc

Capitale : Rabat

Superficie : 710 850 km² (avec le Sahara Espagnol)

Population : 31,4 millions d'habitants

Peuples et ethnies : Arabes, Berbères, Maures, minorité juive

Langues : arabe, berbère (français, espagnol dans certaines régions)

Religion : Islam

Institutions politiques : monarchie constitutionnelle de droit divin

Roi : Mohammed VI

Premier ministre : Abbas El Fassi

Economie

PIB: 158 994 millions de \$US

PIB/Hab: 4 900 \$US

Croissance annuelle: 4,9%

Inflation : 2,2%

Principales activités : agriculture, minerais, tourisme, pêche

Principaux partenaires : France, Espagne, Italie

Infos Pratiques :

Décalage horaire : - 1 h par rapport à la France (heure GMT)

Poids et mesures : système métrique

Electricité : 220 volts à 50 hertz (110 volts dans certains rares endroits)

Indicatif téléphonique : + 212

Un peu d'histoire :

L'histoire du Maroc en général et du Haut Atlas est extraordinairement complexe. L'appellation " berbère " désigne approximativement les populations établies en Afrique du Nord avant l'invasion arabe du VII^e s. Ce fond de peuplement est venu de vagues successives du Proche-Orient (et même du Nord). Quantitativement peu importante, la migration arabe a marqué culturellement le Maroc par son islamisation quasi complète et par l'apport de l'arabe, langue officielle du pays.

La culture et la langue berbère sont profondément enracinées dans une grande partie du territoire marocain. Jusqu'au siècle dernier, les populations de l'Atlas ont toujours vécu d'une manière plus ou moins autonome, à l'écart de l'état, représenté par différentes dynasties qui ont régné épisodiquement sur les grandes villes et les plaines.

Les assemblées géraient la vie agricole et pastorale de petites communautés humaines très jalouses de leur indépendance.

Elles pouvaient se regrouper temporairement au sein de confédérations lors des conflits incessants qui opposaient ces populations montagnardes.

La population de l'Atlas Central est berbérophone pure dans les hautes vallées et bilingue sur les bordures méridionales et surtout septentrionales de la chaîne. Le bilinguisme favorisé par l'amélioration des transports, par l'immigration temporaire et par l'enseignement, gagne de plus en plus le monde rural montagnard.

Aussi, bien qu'il existe un certain nombre de zones reculées au haut pays où personne ne parle arabe, on est assuré de trouver en général, partout des interprètes de la langue nationale.

L'Islam :

L'Islam est la religion pratiquée par 99% des marocains... et le son qui rythme la vie de ces derniers : l'appel du Muezzin, (appel à la prière) fera partie du voyage. L'Islam aurait les mêmes racines que le christianisme et le judaïsme, mais serait apparu beaucoup plus tard. Son livre saint,

le Coran (Qur'an) comporte de nombreuses références à des personnages de la Bible et de la Torah.

L'islam compte 5 principes : la profession de foi : " Il n'est d'autre Dieu qu'Allah et Mahomet est son prophète " ; les 5 prières quotidiennes en direction de la Mecque ; l'aumône aux pauvres ; le jeûne du ramadan et enfin le pèlerinage à la Mecque, ou hajj.

L'islam se divisa rapidement en deux courants : les sunnites et les chiites suite à la lutte de pouvoir livrée par Ali (cousin et gendre de Mahomet) contre la dynastie montante à Damas, les Omeyyades. Le chef de ces derniers fut reconnu comme légitime successeur de la tradition (" sunna "). Les sunnites - branche la plus répandue et considérée comme " orthodoxe " - sont très largement majoritaires au Maroc.

Ainsi nombreuses des coutumes marocaines sont d'origine religieuse. Par exemple à la naissance d'un enfant, les premiers mots qu'on lui adresse sont ceux de l'appel à la prière. Une semaine plus tard se tient une cérémonie au cours de laquelle on rase la tête du bébé et on sacrifie un animal. Le moment le plus important de l'enfance des garçons est la circoncision, pratiquée entre 7 et 12 ans.

Puis tout au long de la vie d'un musulman, les cinq prières quotidiennes rythment la journée. Elles donnent lieu à un rituel durant lequel les fidèles doivent tout d'abord faire des ablutions (ou en mimer les gestes s'il n'y a pas d'eau disponible à proximité), avant de se tourner vers La Mecque et d'accomplir une série de gestes et de prosternations.

Plus connu, la consommation d'alcool et de viande de porc (considérée comme impure) est interdite par l'islam. Les musulmans doivent également éviter la fraude, l'usure, la calomnie et les jeux d'argent.

Selon la tradition, les défunts sont toujours mis en terre les pieds tournés vers La Mecque.

Le Ramadan

Il correspond à une période de jeûne de 29 à 30 jours, dicté par le Coran, que nombreux musulmans respectent. Ils ne doivent ni boire, ni manger avant le coucher du soleil. En cas de maladie, pour les personnes âgées, les femmes enceintes, les enfants etc...il est possible de reporter ces jours de jeûne à plus tard. Mais personne, pendant la période de ramadan, ne s'arrête de travailler, Si tel était le cas, le « travail » de jeûne ne serait pas reconnu par le prophète. Votre guide vous en parlera simplement. Ne soyez donc pas surpris, si l'équipe marocaine qui vous accompagne ne mange pas avec vous et attend le coucher du soleil pour boire et manger.

Cette année, le ramadan devrait se dérouler du 20 Juillet au 18 Août 2012, en fonction de la lune.

Langue

L'arabe est la langue officielle au Maroc. Le français, de part l'histoire, reste compris et parlé largement dans les villes. Mais le berbère est la langue majoritairement parlée au Maroc et ce dans toutes les régions du pays. Elle dépasse même ses frontières, puisqu'elle est parlée en Algérie, en Libye, en Tunisie, chez les Touaregs et même dans certaines régions d'Egypte. C'est une langue à part qui n'a aucune appartenance avec l'Arabe. Elle repose sur un lexique, une phonologie, une morphologie et une syntaxe propres à elle. Le mot "berbère" représente aussi le nom d'un peuple de plus de 40 millions de personnes et une civilisation qui remonte à la nuit des temps.

L'arabe marocain (darija) découle de l'arabe classique mais présente de nombreuses différences avec lui, notamment dans le langage de la vie quotidienne.

La prononciation de l'arabe est difficile. Elle se caractérise notamment par l'utilisation des diphtongues aw ("aou"), ai ("ai") et ei ay (comme dans "faïence").

Trois consonnes sont particulièrement complexes à prononcer... La transcription de l'alphabet arabe en alphabet latin n'obéit pas à des règles rigoureuses.

Nourriture

La cuisine marocaine est riche et savoureuse. Les invasions ayant contribué à l'influence gastronomique. Les bédouins arabes ont introduits les dattes, le lait et le pain, qui constituent encore la nourriture de base. Les Maures ont pour leur part apporté les ingrédients de la cuisine andalouse (olives, huile d'olive, noisettes, amandes, fruits et herbes aromatiques) tandis que les Arabes ont enrichi la cuisine marocaine des épices, comme le ras el-nahout, subtil mélange utilisé pour relever les tajines.

L'influence berbère se retrouve dans les plats les plus répandus. Le plus connu est le couscous, où se côtoient les saveurs de la semoule cuite à la vapeur, de la viande, de légumes parfumés et d'un condiment épicé, la harissa. Les délicieux tajines sont des ragoûts de viande parfumés aux herbes aromatiques et longuement mijotés dans des plats en terre cuite. Il en existe une infinie variété.

Poulet-citrons confits et agneau-pruneaux-amandes sont les plus courants. Le m'choui (méchoui) est un agneau rôti entier, traditionnellement accompagné de brochettes de foie et de cœur d'agneau. Autre spécialité berbère, la harira est une soupe épaisse préparée avec de la viande de mouton, des lentilles, des pois chiches, des oignons, de l'ail, des herbes aromatiques et des épices. Elle est traditionnellement servie pour rompre le jeûne, lors du ramadan. La pastilla est certainement l'un des plats les plus raffinés de la cuisine marocaine. Il s'agit d'une tourte au pigeon agrémentée d'oeufs et accompagné de citron, d'amandes, de cannelle, de safran et de sucre, que l'on cuit au four dans de fines feuilles d'ouarka (brick). On trouve enfin au Maroc un vaste choix de pâtisseries - en général composées de miel, d'amandes et de cannelle - délicieuses avec un thé à la menthe.

Le climat

La randonnée au Maroc peut-être pratiquée tout au long de l'année. L'été, en montagne et sur les côtes. Le printemps et l'automne sont les périodes idéales pour découvrir la vallée du Dadès, le moyen Atlas et les massifs du Sarho et du Siroua par exemple. L'hiver est par contre la période conseillée pour le Sud désertique. Vous retrouverez un peu plus loin les informations appropriées à ce séjour.

Le climat : Chaud et sec, en général bien ensoleillé. La chaleur est rendue supportable dans l'Atlas par l'altitude. Mais il peut faire très chaud à Marrakech, Ouarzazate et bien sûr Zagora. Si vous craignez la chaleur, évitez juillet et août.

Les formalités :

D'après la nouvelle législation en vigueur, la carte d'identité ne suffit plus pour accéder au territoire marocain via une agence de voyage. Vous devez donc obligatoirement vous munir d'un passeport en cours de validité.

PASSEPORT

Suite au durcissement des formalités douanières pour l'entrée au Maroc, nous demandons à tous nos voyageurs de se munir d'un passeport en cours de validité que ce soit pour Ouarzazate ou Marrakech.

ATTENTION : l'autorisation de sortie du territoire est obligatoire pour tout mineur voyageant sans ses deux parents.

A compter du 15/01/17, tout mineur qui voyage à l'étranger sans être accompagné de ses parents devra être muni de sa pièce d'identité en cours de validité (carte d'identité ou passeport selon la destination), d'un formulaire signé par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale (autorisation de sortie du territoire), de la photocopie de la pièce d'identité du parent signataire.

Pour plus d'informations, nous vous invitons à vous rapprocher de votre mairie.

Pas de vaccination obligatoire pour les étrangers veuillez consulter le consulat du Maroc de votre pays.

à Paris: 12 rue de la Saïda 75015 Paris - Tel: 01.56.56.72.00 (ouverture de 09H à 14H30)

à Lyon : 2/4 rue Carry - 69003 Lyon - Tel : 04 72 36 96 17

à Marseille : 22 allée L.Gambetta – 13001 Marseille – Tel : 04 91 50 02 96.

Environnement

Au Maroc, les problèmes de l'environnement sont liés à la gestion et à l'exploitation des ressources naturelles. De grands espaces forestiers sont détruits chaque année à cause de la désertification rampante qui engloutit des centaines d'hectares. L'eau tend vers une mauvaise qualité suite aux déversements des rejets industriels, domestiques et l'emploi à grande échelle de produits phytosanitaires, des engrais et la minéralisation des eaux en raison de l'intrusion des eaux marines. Les ressources minières et agricoles sont de plus en plus menacées suite à l'érosion éolienne et hydrique, la pratique de cultures non appropriées, l'urbanisation des terres agricoles, l'utilisation de techniques archaïques dans le domaine de l'exploitation des ressources minières et des carrières. La pollution atmosphérique provient essentiellement des émissions des unités industrielles et des transports. Les études disponibles comportent un caractère ponctuel et fragmentaire et ne concernent que quelques grandes villes comme Casablanca, Marrakech, Rabat. La gestion des déchets, des décharges et le traitement des ordures fonctionnent grâce à un réseau informel. Il faut souligner que 6 millions de tonnes de déchets solides municipaux et plus de 975 000 tonnes de déchets industriels produits annuellement se retrouvent dans des décharges sauvages.

Les Pourboires

Il est de tradition de laisser un pourboire à l'équipe qui vous a accompagné pendant votre séjour. Selon la satisfaction que vous retirez de l'équipe, il est raisonnable de donner un pourboire minimum de 150 dhs (env.15 €) par randonneur. Cette somme est rassemblée en plusieurs enveloppes que vous remettrez, au guide, au cuisinier et aux chameliers, muletiers, chauffeurs selon le type de séjour ; au moment de les quitter. Il est en général, de coutume de donner un pourboire plus important au guide, puis au cuisinier et ensuite aux chameliers.

Achat-Vente

Le petit conseil que l'on peut vous donner, c'est de demander à votre guide une idée du prix de ce que vous envisager d'acheter et de vous rendre seul dans les souks pour faire vos achats et de négocier les prix (à diviser en général par 2). Nul guide ou chauffeur ne pourra être tenu pour responsable de vos achats. Il existe aussi des magasins où les prix sont fixes et où on ne négocie pas...

Le Maroc et les Marocains vous accueillent, vous vous sentirez certainement " chez vous ", mais souvenez vous que vous êtes chez eux. L'enrichissement que vous retirerez de votre voyage sera à la hauteur de votre respect de la population et de son milieu naturel environnant.

Le change :

Concernant le change, le dirham marocain n'est pas une devise internationale. Il n'est donc pas disponible dans nos banques. Vous pourrez très aisément faire du change dès votre arrivée à l'aéroport ou à l'hôtel. Une carte de crédit internationale, type VISA peut s'avérer également très utile à Marrakech ou Ouarzazate. Prévoir que vous dépenserez au moins 25 à 35 Euros par personne pour les séjours de 8 jours et le double pour des séjours de 15 jours, pour les besoins du voyage (éventuels repas à Marrakech, boissons, enveloppe chameliers/guide, taxis en ville...)

Les euros en espèces ou en travellers sont acceptés dans toutes les banques.

Prévoir un budget de 8 € par repas pour les repas pris à Marrakech. Le dirham n'est ni importable, ni exportable. 1 DH = 0,09 € environ

Le décalage horaire :

Quand il est midi en France, il est 11 heures au Maroc (10 heures en été).

Aérien :

Pour Marrakech :

=> Vol Charter direct France / Marrakech ou vols réguliers via Casablanca.

SAVOIR SE COMPORTEUR**Se vêtir :**

Il est de bon goût d'adopter des vêtements plus conformes aux habitudes du pays visité qu'à un séjour bord de mer en France. Il est inconvenant pour les femmes de trop dévoiler ses jambes et ses épaules. Pour les hommes comme pour les femmes évitez les vêtements " révélateurs " et collants bien trop fréquents chez les européens en visite chez ces peuples accueillants et aimables et qu'il convient de respecter.

Charité et mains tendues :

Pendant votre randonnée, vous serez en contact avec une population, laborieuse et amicale. Le plus grand service que vous pourrez lui rendre, c'est de ne jamais rien distribuer, pas de stylos, ni de bonbons, ni de pièces de monnaie... rien. Donner, c'est inciter les enfants à faire la manche, activité plus lucrative et plaisante que la fréquentation de l'école. Les enfants grandissent, le sourire ne fait plus recette, et alors parfois, ils rackettent les plus petits : voie ouverte vers la délinquance... Le problème n'est donc pas de ne pas donner, mais de le faire avec humilité et intelligence. Privilégiez plutôt les dons aux écoles, à des communautés, à des responsables ou à ceux avec lesquels vous avez été en rapport pendant plusieurs jours comme l'équipe de muletiers-cuisinier-accompagnateur.

Médecine et soin :

Il est fréquent d'être sollicité pour des soins médicaux (médicaments pour le mal de tête, mal de ventre...) Seul un médecin pouvant assurer un diagnostic et un suivi médical peut répondre à cette demande. Il est prudent de s'abstenir de toute distribution de médicaments. Par contre si vous possédez de bonnes connaissances de secourisme vous pouvez :

- Prodiguer des soins simples de premier secours,
- Inciter le blessé à se rendre dans un dispensaire,

Donner des conseils simples d'hygiène (se laver les mains, utiliser de l'eau bouillie...)

Photographier, oui mais ...

Être visé et mitraillé à chaque détour de chemin par des bataillons d'étrangers n'encourage pas les relations amicales. Demandez toujours l'autorisation avant de " prendre " un autochtone en photo. Et si on vous demande un bakchich, c'est la preuve que des mufles sont passés avant vous, refusez poliment et renoncez à votre cliché. Si vous promettez une photo, envoyez-la ou équipez-vous d'un Polaroid. En règle générale, avant de faire une photo, songez d'abord au respect que vous devez à votre sujet. Pour vous aider à ce respect, imaginez une dizaine de berbères vous mitraillant à la sortie de votre maison ou encore tentant de forcer votre porte pour " voir comment c'est à l'intérieur... "

La randonnée et ses pollutions :

La nature dans les montagnes du Maroc est aussi fragile que celle de nos campagnes, elle n'est pas faite pour digérer les déchets. Beaucoup de Berbères ont pris conscience des problèmes d'environnement, mais pas tous, aussi une attitude éducative sera certainement profitable.

Vous veillerez à détruire ou emporter vos déchets : papiers, sacs plastiques, élastoplast, emballages... pour les déposer dans les endroits prévus pour. Les piles usagées sont redoutables

pour l'environnement (mercure) si elles sont jetées ou brûlées et ce ne sont pas des jouets inoffensifs entre les mains des enfants qui les récupèrent ; elles trouveront facilement une petite place dans votre bagage de retour pour la France. Privilégiez l'usage des piles sans mercure ou des batteries rechargeables. N'oubliez pas d'enterrer ou de recouvrir de pierres les papiers hygiéniques et les " kleenex ", les petites feuilles roses ou blanches éparses volent au vent et balisent les sentiers, ou prévoyez un briquet et brûlez vos papiers. La déforestation est un drame écologique et économique pour les montagnes marocaines. Même si les randonnées ne sont pas les agents causaux principaux, l'utilisation du bois pour la cuisine sur les circuits touristiques contribue au déboisement. Limitez votre consommation, oubliez les feux de camp sympathiques mais destructeurs. La même restriction sur l'eau est de bon ton, particulièrement pour les séjours dans le sud. Ne l'a gaspillé pas !

En bref, " ne laissez rien que l'empreinte de vos pieds ".



SI VOUS DÉSIREZ EN SAVOIR PLUS

Cartographie :

- Maroc au 1/400 000 (Marcus)
- Carte au 1/100 000 : Mgouna

Bibliographie :

- Maroc (guide bleu)
- A Marrakech et dans le sud Marocain (guide bleu visa)
- L'Alchimiste de Paolo Coelho (Ed. Anne Carrière)
- Le Haut-Atlas ou l'exil des pierres de P. Laffon et Tahar Ben Jelloun.
- Flore de l'Afrique du Nord de Maire René 1952-1990, Le Chevalier, Paris.
- Maghreb, bimestriel, documentation française, 29 quai Voltaire, Paris.

Musique traditionnelle :

- Corpus de musique Marocaine Chottin Alexis,
- La musique classique du Maghreb, Sinbad, Paris, 1980

Adresses utiles :

- Office de tourisme marocain
161 rue St Honoré 75001 Paris. Tél : 01 42 60 63 50
www.tourisme-marocain.com
- Ulysse 26, rue Saint-Louis en l'Ile 75004 Paris Tél : 01 43 25 17 35



En cas de problème de dernière minute, appelez :

en priorité au 04 90 09 06 06.

Si vous n'avez pas réussi à nous joindre à ce numéro, vous pouvez ensuite nous contacter
au 07 77 08 14 68