



Rando Hammam à Essaouira

MAROC



Des embruns de l'océan aux vapeurs du hammam berbère, des pieds qui marchent au massage des pieds, il n'y a qu'un pas ! Ancrés dans un Riad d'Essaouira confortable et chaleureux, nous promenons tous les jours avec des randonnées, en bord de mer, sur les plateaux plantés d'arganiers, à la rencontre des pêcheurs. Nos pérégrinations dévoilent un Maroc en bleu et blanc. Puis quand le soleil rejoint l'horizon, nous avons la douceur d'un massage au cœur d'un hammam traditionnel.



8 jours / 7 nuits
4 jours de marche



5 à 15 personnes



Semi-itinérant



Hôtel



Code : 553

LES POINTS FORTS :

- Les rencontres avec les locaux
- La ville d'Essaouira : son port, sa medina, ses remparts, son atmosphère
- L'atelier de fabrication de l'huile d'argan
- Les 5 soirées hammam/massages



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : FRANCE - MARRAKECH

Vol France-Marrakech. Accueil à l'aéroport et transfert à l'hôtel.

JOUR 2 : MARRAKECH - ESSAOUIRA

Départ matinal en minibus vers la ville historique d'Essaouira. Repas le midi dans un restaurant qui a pour objectif de favoriser la promotion socio-économique et l'autonomisation des femmes. Visite guidée d'Essaouira avec un guide local avant vos premiers soins au Hammam (gommage au savon noir, hammam).

 3h de transfert

JOUR 3 : SIDI KAWKI

Transfert d'Essaouira vers le village de Sidi Kawki. Nous randonnons le long de la grande plage réputée en direction du village de Sidi M'Barek, une belle journée entre montagne et mer. Retour en minibus à Essaouira et soins au riad (hammam et massage décontractant).

Diner et nuit en riad.

 4 à 5h de marche

JOUR 4 : ESSAOUIRA : ATELIER FABRICATION DE L'HUILE D'ARGAN

Après le petit déjeuner, nous partons avec notre guide dans un village de l'arrière-pays. Nos hôtes nous initient aux secrets de l'huile d'Argan, une huile réputée pour ses bienfaits. Depuis la cueillette de l'amandon à l'extraction de l'huile, nous en découvrons tous les secrets. Déjeuner traditionnel chez l'habitant puis temps libre à Essaouira et soins au hammam (hammam + massage réflexologie).

Nuit en riad.

 30min de marche

JOUR 5 : SIDI AHMED - BOÏGDAD

Départ vers les villages de Sidi Ahmed O M'hamed, à travers une forêt d'arganiers pour le village de Boïgdad. Une magnifique vue sur la plage de Sidi Kawki s'offre à nous, la baignade est possible. Retour en minibus à Essaouira et soins au riad (Hammam, modelage, enveloppement au ghasoul).

Diner et nuit en riad.

 3 à 4h de marche

JOUR 6 : MOULADORAINE

Nous partons aujourd'hui pour une randonnée au Nord d'Essaouira, avec une marche en forêt pour rejoindre le village blanc au bord de mer de Mouladoraine puis le long de la plage pour arriver à Zawite Moly Bouzrekte ne où nous prenons notre pique-nique. Temps libre pour découvrir Mogador à notre rythme, admirer l'artisanat, découvrir ses galeries d'art et faire nos emplettes. Un soin au choix (manucure, pédicure, soin du visage ou massage) nous est proposé au riad.

Diner dans un restaurant de la ville et nuit en riad.

 3h de marche



JOUR 7 : ESSAOUIRA - MARRAKECH

Retour à Marrakech. En route, nous nous arrêtons dans un domaine unique viticole et oléicole, où un menu dégustation nous est offert. Nous profitons du temps libre pour découvrir la ville et son souk.
Nuit en hôtel à Marrakech.

 3h de transfert

JOUR 8 : MARRAKECH - FRANCE

Transfert pour l'aéroport. Vol retour pour la France.

IMPORTANT ITINÉRAIRE :

- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme. Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.
- En cas de nombre insuffisant de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ. Nous anticipons au maximum cette prise de décision, parfois à 5-6 semaines de votre départ, afin de vous permettre de vous organiser au mieux. Si vous vous rendez au point de RV du séjour en transport en commun, nous vous recommandons d'éviter les tarifs non modifiables - non remboursables tant que le départ n'est pas confirmé, ou de prévoir une assurance annulation auprès des compagnies de transport.

PERSONNALISER SON VOYAGE :

- Départ de province possible, sous réserve de disponibilité (potentiellement avec supplément, selon les tarifs des compagnies aériennes au moment de la réservation).



FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

➤ **Marcheur Occasionnel**

Pour tout randonneur en recherche d'un rythme de marche tranquille, avec un niveau physique et technique restant accessible.

NIVEAU TECHNIQUE :

Pas de difficulté technique particulière.

ENCADREMENT :

Par un guide marocain francophone, diplômé de l'école nationale de Tabant.

HÉBERGEMENT :

Nous logeons 2 nuits en hôtel 3* à Marrakech et 5 nuits à Essaouira en Riad, en chambre double avec salle de bain. Le Riad nous accueille au cœur de la médina, à 200m de la plage, du port et des boutiques d'artisanat. Cette ancienne demeure, construite en 1871, a été restaurée entre respect des traditions et confort. Dans une atmosphère typique, nous pouvons nous prélasser après les massages dans le salon marocain, le patio ou le solarium (où le petit déjeuner est servi).

RESTAURATION :

- Les pique-niques du midi seront préparés par votre guide.
- Les repas le soir seront pris au restaurant de l'hôtel et du Riad excepté un soir à Essaouira dans un restaurant de la ville. A Marrakech, les réservations sont faites en demi-pension.

TRANSPORT DES BAGAGES :

Lors des randonnées, nous portons uniquement nos affaires de la journée.

TRANSFERTS :

Minibus ou 4x4 pour les transferts au départ et au retour de la randonnée.

GROUPE :

De 5 à 15 participants.



RENDEZ-VOUS :

A l'aéroport de Marrakech le jour 1.

DISPERSION :

A l'aéroport de Marrakech le dernier jour.

INFORMATIONS DIVERSES :

Budget à prévoir :

- 10 à 15€ à Marrakech (selon vos heures de vol)
- 40€ par semaine de pourboires
- 15€ pour les boissons

MOYENS D'ACCÈS :



EN AVION

Vols charters directs au départ de Paris ou province, ou vols réguliers via Casablanca, selon les dates et les disponibilités sur Marrakech.



DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Pour plus de détails concernant les Privilèges Chemins du Sud, et pour les villes et dates des Salons, vous pouvez consulter notre page : www.cheminsdusud.com/remises-privileges

Privilèges Chemins du Sud : remise fidélité -5%

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 5%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi!).

Cette remise vous sera attribuée systématiquement pour tous les séjours suivants, et sans durée de validité imposée. Elle est appliquée rétroactivement si elle a été oubliée sur un séjour réservé !

Remise FFRandonnée – remise -5%

Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur tous nos séjours, à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de la Randonnée.

Remise Salons – remise -5%

Chemins du Sud a un stand sur plusieurs salons du Tourisme en France et en Belgique. Réduction de 5% accordée sur tous nos séjours, pour toute personne nous rendant visite à notre stand. Utilisation de cette remise une fois par Salon, sans obligation d'achat sur place : pas de durée limitée pour l'utiliser.

Remise Groupes constitués – remise -8% à -18%

La réduction varie selon le nombre de participants. Que ce soit en formule Liberté ou avec un de nos accompagnateurs, partez entre amis ou avec votre club de randonnée, en groupe privatisé, à la date de votre choix.



NOTRE PRIX COMPREND :

- Le vol aller-retour vers Marrakech
- L'encadrement par un guide
- L'hébergement en pension complète du J2 au J7
- Les pique-niques le midi
- Les soirées hammams et massages
- Les transferts prévus au programme

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Le déjeuner du jour 1 et les repas du jour 8
- Les pourboires d'usage
- L'assurance annulation et/ou assistance
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les frais d'inscription éventuels
- Le supplément chambre individuelle
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend"

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 d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15€/personne.

EN OPTION :

Supplément chambre individuelle (sous réserve de disponibilité) : 345€

ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

BAGAGES :

- ✓ 1 sac de voyage par personne (ne dépassant pas 15kg). Un bagage trop volumineux est à proscrire car poserait des soucis d'encombrement du bus ou d'organisation logistique.
- ✓ 1 sac à dos de 35-40 litres environ à armatures souples avec ceinture ventrale et un dos bien aéré pour votre confort (pour porter vos affaires personnelles de la journée : appareil photo, pique-nique du déjeuner, gourde, vivres de course, veste coupe-vent, pull, vêtement de pluie...). Ce bagage est placé généralement en cabine lors de vos transports aériens éventuels (10kg maximum par personne, habituellement).



VÊTEMENTS :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- ✓ une couche légère et respirante
- ✓ une couche chaude
- ✓ une couche imperméable et respirante.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc éviter le coton. Préférez les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtue d'une veste polaire.

La liste complète et idéale : (à adapter néanmoins suivant la randonnée et la saison, et en fonction de vos habitudes)

- ✓ 1 chapeau de soleil ou casquette, ou foulard
- ✓ 1 bonnet ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- ✓ 1 paire de gants légers
- ✓ Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- ✓ 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause déjeuner),
- ✓ 1 veste chaude type polaire (voire déperlante) ou type chaude et compressible
- ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- ✓ 1 cape de pluie éventuelle et/ou sursac
- ✓ 1 pantalon de randonnée solide, ample, confortable, déperlant
- ✓ 1 surpantalon imperméable et respirant
- ✓ 1 short ou pantacourt, confortable et solide
- ✓ Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds
- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, avec semelle qui accroche bien au relief et résistante à l'abrasion. Pensez à tester auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- ✓ ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail, notamment pour les séjours été.
- ✓ 1 paire de guêtres (facultatif)
- ✓ 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- ✓ 1 pantalon confortable pour le soir
- ✓ 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir, type baskets, permettant aussi d'être utilisées pour les visites ou balades en ville.



MATÉRIEL :

POUR LE PIQUE-NIQUE

- ✓ Couverts
- ✓ 1 boîte de conservation en plastique de 0,5 litre minimum (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- ✓ 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée pour éviter les brûlures avec les boissons chaudes
- ✓ 1 couteau de poche pliant (facultatif)
- ✓ 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litres minimum ou gourde souple (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante éventuellement. Surtout utile en hiver, si vous souhaitez, prendre une bouteille isotherme pour emporter thé, café... pendant la randonnée)

AUTRES

- ✓ 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- ✓ 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- ✓ 1 parapluie solide et léger (facultatif mais très utile en cas de pluie, ou même de canicule)
- ✓ 1 paire de bâtons de marche télescopiques (facultatif, selon vos habitudes ou le niveau technique des randonnées, se référer au paragraphe « Niveau Technique » de la fiche technique du séjour)
- ✓ 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3 ou 4) couvrant bien les côtés
- ✓ Crème solaire avec un bon indice de protection (30 minimum) et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- ✓ Trousse de toilette (brosse à dents, déodorant, etc...)
- ✓ Protections auditives en cire ou en mousse (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- ✓ Mouchoirs
- ✓ Papier toilette
- ✓ 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie conseillée mais non obligatoire : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut survenir même au cours d'une randonnée facile
- ✓ Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- ✓ Appareil photo, jumelles (facultatif)

PHARMACIE :

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée.

- ✓ Vos médicaments habituels
- ✓ Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- ✓ Médicaments contre les troubles digestifs (facultatif)
- ✓ Antistaminiques contre les piqûres d'insectes par exemple (facultatif)
- ✓ Pastilles contre le mal de gorge (facultatif)
- ✓ Bande adhésive élastique en 5 ou 8 cm de large x 2,5 m (facultatif)
- ✓ Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- ✓ Collyre (en cas de poussières ou irritation/sécheresse oculaire)
- ✓ Double peau pour protéger les ampoules aux pieds (facultatif)
- ✓ Pince à épiler (facultatif)
- ✓ Petits ciseaux (facultatif)
- ✓ Vitamine C (facultatif)
- ✓ Pince à écharde (facultatif)
- ✓ Gel hydroalcoolique antibactérien utile pour se laver/désinfecter les mains.



FORMALITÉS

FORMALITÉS :

➤ 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. 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.

➤ De manière générale, les informations transmises ne s'appliquent que pour les ressortissants français. Nous vous invitons à les contrôler sur le site du MAE, dans la rubrique conseils aux voyageurs. Pour les autres nationalités, veuillez consulter le consulat du Maroc de votre pays.

ASSURANCES :

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

➤ Assurance annulation : 3% du montant du dossier (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant votre départ).

➤ Assurance assistance rapatriement : 2% du montant du dossier.

➤ Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du dossier.

Textes complets des assurances envoyés systématiquement avec nos emails de paiement d'acompte, et consultables lors de votre réservation en ligne (Document d'Information sur le Produit d'Assurance).



INFORMATIONS DESTINATION

CLIMAT :

Le Maroc bénéficie d'un climat tempéré et chaud de type méditerranéen, avec des nuances océaniques à l'ouest (de 10°C à 26°C), continentales au centre et à l'est, et arides ou désertiques au sud (températures contrastées, de 0°C à 40°C). Le climat marocain comporte deux saisons ; l'une sèche et chaude (mai à septembre), l'autre plus froide et humide (octobre à avril). 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.

GÉOGRAPHIE :

Le Maroc est situé à la pointe nord-ouest du continent africain. Il est bordé à l'ouest par l'océan Atlantique (2934km de côtes), au nord par la Méditerranée (512km de côtes) et n'est séparé de l'Espagne que par les 14km du détroit de Gibraltar. Il a des frontières terrestres communes avec l'Algérie à l'est, la Mauritanie au sud. Héritées de la colonisation espagnole d'une partie du pays, les enclaves de Ceuta et de Melilla sont situées sur le littoral méditerranéen.

Vu sa grande extension latitudinale, le Maroc compte une importante diversité paysagère. Au nord du pays on retrouve la chaîne du Rif dont les sommets dépassent parfois les 2400m. Ce territoire est caractérisé par les plus importantes précipitations du royaume atteignant les 1200mm par an. Grâce à ses bassins versants donnant sur l'ouest, les plaines du Gharb sont l'une des plus fertiles du Maroc. Séparé du Rif par la plaine du Saïs, le Moyen Atlas se constitue de deux paysages différents, des massifs dont les sommets dépassent les 3000m à l'est tandis qu'à l'ouest se sont des petits plateaux et des reliefs plus doux qui prennent place. Cette chaîne montagneuse est aussi nommée «le château du Maroc» vu qu'elle alimente grâce à la fonte des neiges les plaines agricoles situées vers l'ouest.

Réparti en trois parties, occidentale, centrale et orientale, le Haut Atlas est la chaîne montagneuse la plus haute du nord de l'Afrique et ayant comme point culminant le Jbel Toubkal qui s'élève à 4167m. Bien que ses sommets soient enneigés, le versant sud de cette chaîne est aride, introduisant ainsi le paysage de l'Anti-Atlas, la porte du désert caractérisé par ses plateaux et paradisiaques oasis. Plus au sud, on trouve le Sahara avec ses grandes étendues de plateaux caillouteux ou de dunes de sable fin. Enfin, l'ouest du Maroc est majoritairement aride, à l'exception du nord où se situent les grandes fermes d'orangers.



CULTURE :

LANGUES

L'arabe est la langue officielle au Maroc. Le français, de par 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.

RELIGIONS

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.



CUISINE / NOURRITURE

La cuisine marocaine est riche et savoureuse. Les invasions ayant contribuées 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'œufs 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.

US ET COUTUMES

Il est recommandé :

- En toutes circonstances d'adopter un comportement décent et discret, et de se montrer respectueux des lieux de culte musulmans.
- Il est formellement interdit aux non-musulmans d'entrer dans les lieux de culte musulmans. Seuls les hauts lieux du tourisme peuvent être visités, d'observer les us et coutumes locaux variables d'une région.
- De s'abstenir de propos pouvant être interprétés comme des critiques à l'égard du Roi ou de la famille royale.
- D'éviter de consommer de l'alcool en public. On ne peut acheter d'alcool, et encore moins en consommer en public pendant le Ramadan. Il convient particulièrement durant cette période d'adopter des tenues vestimentaires décentes.

AUTRES INFORMATIONS :

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



NOUS CONTACTER



Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h
En cas de problème de dernière minute, appelez :
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



infos@cheminsdusud.com



57 rue François Gernelle BP 155
84 120 PERTUIS

Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h



[http://](http://www.cheminsdusud.com)

www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 26/09/2024