



# Maroc, dunes et oasis du Sud marocain

## MAROC



*Nous avons envie de vous emmener plus loin dans le Sud, là où dunes et horizon se mêlent. Ici, la vie moderne semble s'essouffler, jusqu'à nous faire perdre la notion du temps. Par la route qui relie Ouarzazate à Mhamid, nous quittons les derniers contreforts de l'anti-Atlas pour atteindre les premières dunes. Nous passons par Oulad Driss, Bougarne, Lahdibat, R'Gabi avant de rejoindre à pied Mhamid. Un itinéraire dépaysant..*



8 jours / 7 nuits  
5 jours de marche



5 à 15 personnes



Itinérant



★★★



Bivouac - Hôtel



Code : 581

### LES POINTS FORTS :

- La découverte de l'erg et du reg
- Les nuits dans les dunes sous la tente ou à la belle étoile
- un itinéraire expérimenté depuis plus de 20 ans !



## PROGRAMME JOUR PAR JOUR

### **JOUR 1 : VOL PARIS - OUARZAZATE**

Accueil à l'aéroport, transfert et nuit à l'hôtel.

### **JOUR 2 : OUARZAZATE - ZAGORA - OASIS ET DUNES DE SEMGUINE**

La route traverse la chaîne de l'Anti Atlas par le col de Tinifit 1660m et longe ensuite la somptueuse vallée du Draa dominée par ses Ksours fortifiés bordés de palmeraies qui abritent des jardins cultivés. Nous quittons la route principale pour longer l'oued Draa jusqu'au début des gorges, arrêt pour pique niquer. Départ de notre randonnée. Dîner et nuit sous tentes à proximité de la palmeraie.

 4h de transfert, 2h de marche

### **JOUR 3 : VILLAGES ET OASIS DE NISRATE**

Vous marcherez le long du Draa pour découvrir une vaste oasis de palmiers dattiers et une multitude de ksours où hommes et femmes travaillent dans les champs au rythme des saisons. Découverte d'un système d'irrigation complexe qui alimente les oasis. Après votre déjeuner à l'ombre des palmiers, continuation vers votre bivouac situé au pied des magnifiques dunes de Nisrate. Dîner et nuit sous tentes.

 5h30 de marche

### **JOUR 4 : DUNES DE NISRATE - DUNES DE TIDRI**

Passage par les dernières dunes de Nisrate avant la traversée d'un vaste Reg qui finit dans la belle palmeraie de Ksar maraboutique Sidi Saleh, jadis caractérisée par son rôle culturel dans la région. Après midi consacré à la traversée de l'oued Draa et le ksar de Tiraf pour atteindre les dunes de Tidri. Dîner et nuit sous tente au milieu des dunes.

 5h30 de marche

### **JOUR 5 : DUNES DE TIDRI - DUNES DE REGABI**

Progression sur les belles dunes dorées de Tidri, puis un plateau minéral donne accès à une montagne, que nous gravirons pour profiter d'une superbe vue sur toute la vallée et sur l'immensité de l'espace saharien. Retour sur le Draa en passant par un site de tumulus, qui attestent que l'homme était bien présent dans l'actuel désert. Nous continuons plein ouest pour déjeuner à l'ombre des tamaris et puis poursuite jusqu'aux hautes dunes de Regabi. Dîner et nuit sous tente.

 5 à 6h de marche

### **JOUR 6 : REGABI - BONOU - OASIS OULED DRISS**

Randonnée à proximité de la palmeraie pour rejoindre ensuite le pittoresque ksar de Bonou, découverte du Ksar et puis continuation vers Ouled Driss. Déjeuner et installation au camping. Après-midi consacrée à la visite de l'écomusée du village et une balade à dos de dromadaires jusqu'aux dunes pour admirer un beau coucher de soleil et puis retour à votre camping. Dîner et nuit au camping.

 5h de marche



### **JOUR 7 : OULAD DRISS - OUARZAZATE**

Départ vers Ouarzazate en franchissant le Bani par le col de Ben Salman et Anagame. Déjeuner en cours de route. Diner et nuit à notre hotel.

 5h de transfert

### **JOUR 8 : TRANSFERT RETOUR**

Transfert pour l'aéroport et vol retour.



## **IMPORTANT ITINÉRAIRE :**

Chemins du Sud et l'accompagnateur se réservent le droit, pour des raisons météo, de logistique ou pour votre sécurité, de modifier votre itinéraire. D'avance nous vous remercions de la confiance que vous voudriez bien nous (ou lui) accorder.

J1 Vol Paris/Marrakech

Accueil à l'aéroport, transfert et nuit à l'hôtel

J2 Marrakech - Zagora - Oasis de Semguine

La route traverse la chaîne de l'Anti Atlas par le col de Tinifit à 1660m et longe ensuite la somptueuse vallée du Draa dominée par ses Ksours fortifiés bordés de palmeraies qui abritent des jardins cultivés. Nous quittons la route principale pour longer l'Oued Draa jusqu'au début des gorges, arrêt pour le pique-nique et puis c'est le départ de notre randonnée pour rejoindre notre équipe chamelière. Dîner et nuit sous tentes à proximité de la palmeraie.

Temps de marche : 2h environ. Temps de transfert : 4h

J3 Villages et oasis-Dunes de Nisrate

Vous marcherez le long du Draa pour découvrir une vaste oasis de palmiers dattiers et une multitude des ksours où hommes et femmes travaillent dans les champs au rythme des saisons. Découverte d'un système d'irrigation complexe qui alimente les oasis. Après votre déjeuner à l'ombre des palmiers, continuation vers votre bivouac situé au pied des magnifiques dunes de Nisrate. Dîner et nuit sous tentes.

Temps de marche : 5h30

J4 Dunes de Nisrate-Oasis et Dunes de Tidri

Passage par les dernières dunes de Nisrate avant la traversée d'un vaste Reg qui finit dans la belle palmeraie de Ksar maraboutique Sidi Saleh, jadis caractérisée par son rôle culturel dans la région. Après midi consacré à la traversée de l'oued Draa et le ksar de Tiraf pour atteindre les dunes de Tidri. Dîner et nuit sous tente au milieu des dunes.

Temps de marche : 5h30

J5 Dunes de Tidri - dunes de Regabi

Progression sur les belles dunes dorées de Tidri, puis un plateau minéral donne accès à une montagne, que nous gravirons pour profiter de la superbe vue sur toute la vallée en arrière et l'immensité de l'espace saharien de l'autre côté. Retour sur le Draa en passant par un site de tumulus, qui attestent que l'homme était bien présent dans l'actuel désert. Nous continuons plein ouest pour déjeuner à l'ombre des tamaris et puis poursuite jusqu'aux hautes dunes de Regabi. Dîner et nuit sous tentes.

Temps de marche : de 5 à 6h.

J6 Regabi - Bonou - Oasis Ouled Driss

Randonnée à proximité de la palmeraie pour rejoindre ensuite le pittoresque ksar de Bonou, découverte de Ksar et puis continuation vers Ouled Driss. Déjeuner et installation au camping. Après-midi consacrée à la visite de l'écomusée du village et une balade à dos de dromadaires jusqu'à les dunes pour admirer un beau coucher de soleil et puis retour à votre camping. Dîner et nuit au camping.

Temps de marche : 5h

J7 Oulad Driss - Ouarzazate - Marrakech

Après notre petit déjeuner, départ vers Ouarzazate en franchissant le Bani et l'Anti Atlas à travers la vallée du Draa. Déjeuner en cours de route ou à Ouarzazate. Dîner et nuit à votre hôtel.

Temps de transfert : 5h

J8 Vol de retour.

Transfert de votre hôtel à l'aéroport pour le vol de retour.

Pour le circuit du 26/12/21, les départs et arrivées se feront de Marrakech.

### **NUITS SUPPLÉMENTAIRES :**

Possibilité d'enchaîner deux randonnées de 8 jours au Maroc, lorsque les aéroports de départ et d'arrivée sont identiques. Pour connaître le prix de l'enchaînement, contactez-nous.

Une dernière nuit en Ryad : pour les amoureux de ces maisons de maître traditionnelles, organisées autour d'un luxuriant jardin, et rénovées en hôtel de charme, nous vous suggérons de passer la dernière nuit de votre séjour en Ryad. Supplément à partir de 70 euros pour une chambre double (soit 35 euros/pers, si inscription en couple), comprenant : chambre + petit-déjeuner. Nous consulter.



### **FICHE PRATIQUE**

#### **NIVEAU PHYSIQUE :**

3 à 6 heures de marche par jour pendant 5 jours.

Accessible à toute personne en condition physique normale, capable de marcher 3 à 6 heures par jour.

#### **NIVEAU TECHNIQUE :**

Il y a peu de dénivelé, mais la marche dans le sable peut être fatigante.

#### **ENCADREMENT :**

Guide marocain francophone, assisté d'un cuisinier et de chameliers.

#### **HÉBERGEMENT :**

En chambre double en hôtel à Ouarzazate, et sous tentes pendant la randonnée (tentes dômes pour 2 personnes montées et démontées par les participants, tente mess et toilette collectives).

En hôtel à Ouarzazate (jour 1 et 7), chambres double avec salle de bains. L'hôtel dispose d'une piscine, mais la baignade n'est réaliste qu'en tout début et fin de saison. Pendant la randonnée, le confort sera saharien, c'est-à-dire basique : tentes deux places et matelas mousse à votre disposition. Ne l'oubliez pas, vous serez durant ce voyage, éloignés de tout et surtout de votre confort habituel. Ici le confort n'est pas un épais matelas moelleux, mais la présence de milliers d'étoiles qui brillent au-dessus de vos têtes et qui semblent si proches (en effet l'air est pur).

#### **RESTAURATION :**

Les repas sont préparés (et servis) par un cuisinier marocain qui fait des merveilles : pique-nique à midi, la plupart du temps à base de salades composées. Repas chauds et cuisinés le soir, avec alternance de Tajines très variés et de couscous. 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..). L'eau sera fournie pendant tout le trek.

#### **TRANSPORT DES BAGAGES :**

Uniquement vos 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 Ouarzazate. Pour le circuit du 26/12/21, les départs et arrivées se feront de Marrakech.

### **DISPERSION :**

A l'aéroport de Ouarzazate. Pour le circuit du 26/12/21, les départs et arrivées se feront de Marrakech.

### **INFORMATIONS DIVERSES :**

Prévoyez un budget d'environ :

- 8 à 10 euros à Ouarzazate (selon vos heures de vol)
- 30 euros par semaine de pourboires (voir rubrique plus loin) ➤ 15 euros pour les boissons
- et un budget pour les souvenirs et l'artisanat selon vos envies...

### **MOYENS D'ACCÈS :**



#### **EN AVION**

Vols réguliers avec Royal Air Maroc.

Vols charters au départ de Paris ou province, ou vols réguliers via Casablanca, selon les dates et les disponibilités sur Marrakech. Sur Ouarzazate, vols réguliers uniquement ; parfois direct depuis Paris, ou via Casablanca de Paris et Province.



## **DATES ET PRIX**

### **INFORMATIONS DATES ET PRIX :**

De octobre à avril.

Prix indiqué avec vol au départ de Paris

Supplément départ de province : nous consulter

Prix sans le vol : nous consulter

### **NOTRE PRIX COMPREND :**

- L'accompagnement par un guide marocain francophone
- Les repas sauf les déjeuners et dîners les J1 et J8 selon l'heure du vol
- Les transferts pendant le séjour
- Le vol au départ de Paris (ou Province)

### **NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :**

- Les déjeuners et dîners à Ouarzazate les J1 et J8
- Les frais d'inscriptions éventuels
- Les assurances annulation et rapatriement

### **EN OPTION :**

Supplément tente individuelle sous réserve de disponibilité : 145 € par personne.

## ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

### 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.

Lors de votre enregistrement, le bagage en soute ne devra pas dépasser 20 kg. Pensez également à mettre en bagage soute votre couteau de poche et tout objet tranchant ou piquant, sinon il vous sera confisqué à l'embarquement. D'autre part, vos affaires personnelles transportées en voiture, par mûles ou chameaux devront être contenues dans un seul bagage (de préférence sac à dos ou sac de voyage) n'excédant pas 15 kg.

### VÊTEMENTS :

à adapter suivant la saison :

- ✓ un chapeau ou casquette et/ou foulard, un bonnet pour les soirées
- ✓ 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.

### MATÉRIEL :

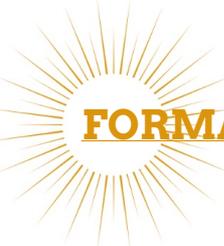
- ✓ un duvet très CHAUD (surtout en décembre - janvier - début février)
- ✓ un lampe de poche ou mieux encore lampe frontale avec pile et ampoule de rechange,
- ✓ un couteau (à enregistrer en soute),
- ✓ une gourde d'au moins un litre ou une bouteille plastique.
- ✓ des lunettes de soleil.
- ✓ du papier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

#### MATERIEL FOURNI SUR PLACE

- ✓ tentes domes données pour 2 personnes ✓ matelas
- ✓ tente mess
- ✓ tente toilettes
- ✓ matériel de cuisine

## **PHARMACIE :**

- ✓ 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, hydrochlorazone ou micropur pour purifier l'eau, etc...



## **FORMALITÉS**

### **FORMALITÉS :**

Passeport en cours de validité.

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.

Pour les mineurs :

Les mêmes conditions s'appliquent aux enfants. Noter également que chaque mineur doit posséder sa propre pièce d'identité valide, soit son passeport.

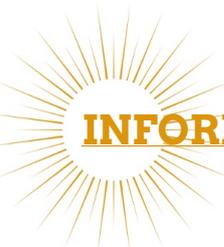
De manière générale, les informations transmises ne s'appliquent que pour les ressortissants français. Nous vous invitons à les contrôler sur le site du MAE, dans la rubrique conseils aux voyageurs.

Pour les autres nationalités, veuillez consulter le consulat du Maroc de votre pays.

### **SANTÉ :**

Il est recommandé de souscrire une assurance rapatriement en cas d'accident ou de décès, et de consulter son médecin traitant avant le départ.

Aucune vaccination n'est obligatoire, mais il est recommandé de se prémunir contre les hépatites A et B, la Typhoïde.



## INFORMATIONS DESTINATION

### CLIMAT :

Désertique, faibles pluies, forts écarts de températures entre le jour et la nuit.

Le Maroc bénéficie d'un climat tempéré et chaud de type méditerranéen, avec des nuances océaniques à l'ouest (de 10° à 26°C), continentales au centre et à l'est, et arides ou désertiques au sud (températures contrastées, de 0 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.

### 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° 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

### GÉOGRAPHIE :

Le Maroc est situé à la pointe nord-ouest du continent africain. Il est bordé à l'ouest par l'océan Atlantique (2934 km de côtes), au nord par la Méditerranée (512 km de côtes) et n'est séparé de l'Espagne que par les 14 km 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'unes les 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 montagnarde 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 situe les grandes fermes d'orangers.

## CULTURE :

### PEUPLES, ETHNIES ET LANGUES

#### Langue

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 :

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 chiïtes 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.

#### 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. En 2016, le ramadan devrait débuter à partir du 06 juin (plus ou moins un jour).

### CUISINE / 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'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.



## **BIBLIOGRAPHIE :**

- Maroc (guide Bleu)
- A Marrakech et dans le sud marocain (guide Bleu Visa)
- 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 ➤ Magrheb, bimestriel, documentation française, 29 quai Voltaire, Paris

## **CARTOGRAPHIE :**

Maroc au 1/400 000 (Marcus)

## **ADRESSES UTILES :**

Diplomatie.gouv

routard.com

Champagne Ardenne Export : Le Maroc Encyclopédie Larousse : Le Maroc Wikipedia : Maroc

Office de Tourisme Marocain :

61, rue Saint Honoré 75001 PARIS - Tél : 01 42 60 63 50 [www.tourisme-marocain.com](http://www.tourisme-marocain.com)

Consulat du Maroc :

Paris:

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

Lyon :

2/4, rue Carry 69003 LYON - Tel: 04.72.36.96.17

Marseille :

22 allée Léon Gambetta - 13001 MARSEILLE - Tél: 04.91.50.02.96 / 08.91.70.02.13

Toulouse :

5, Avenue Camille Pujol - 31500 TOULOUSE - Tél: 05.62.47.10.47

Bordeaux :

2, rue Mexico - 33200 BORDEAUX - Tél : 05.56.02.42.21

Librairie Voyage, cartographie :

L'Astolabe 46, rue de Provence 75009 Paris tél : 01 42 85 42 95

Ulysse 35, rue St Louis en Ile 75004 Paris tél : 01 43 29 52 10

Division de la Cartographie 31, av Moulay Al Hassan Rabat tél : (212) 70 53 11

## AUTRES INFORMATIONS :

### DÉCALAGE HORAIRE

entre avril et octobre:quand il est midi en France, il est 10 heures au Maroc en hiver:quand il est midi en France, il est 11 heures au Maroc

### 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.

Le dirham n'est ni importable, ni exportable. 1 DH = 0,090 € environ (au 01/10/2015)

### MOYENS DE PAIEMENT

Une carte de crédit internationale, type VISA peut s'avérer également très utile à Marrakech ou Ouarzazate.

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

### INDICATIF TÉLÉPHONIQUE

de la France vers le Maroc: +212. du Maroc vers la France : + 33

### COUVERTURE GSM

Si vous avez contracté une option "monde" avant votre départ, la couverture GSM s'est largement étendue et couvre quasi l'intégralité du pays.

### INTERNET

Il y a des cybercafés un peu partout, 1h revient à moins de 1DH. Mais en général, la plupart des hébergements touristiques sont équipés en wifi.

### ÉLECTRICITÉ

220 volts à 50 hertz; prises de type européenne standard. (110 volts exceptionnellement)

## NOUS CONTACTER



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](mailto:infos@cheminsdusud.com)



57 rue François Gernelle BP 155

84 120 PERTUIS

Notre Agence est ouverte du Lundi au Samedi de 09h00 à 18h00



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

Dernière mise à jour : 20/10/2021