

Maroc - Du Lac d'Izourar à la Vallée des Roses

Difficulté Niveau 2	Durée 15 jours	Places 7 à 14
-------------------------------	--------------------------	-------------------------

Itinéraire susceptible de modification en fonction de circonstances climatiques ou autres. Les guides sont aptes à décider de toute mesure nécessaire pour le bon déroulement et le confort du voyage et la sécurité des voyageurs.

Présentation

Pour celui qui dispose de 15 jours, en allant du Lac d'Izourar à la Vallée des roses, s'enfonce dans les rudes massifs de la région. Sillonnant de Djebel Mgoun dont le sommet s'élève à plus de 4000 mètres, il s'imprègne de la sérénité qui se propage des cimes aux plaines et, en arrivant aux roseraies de Kelaa Mgouna, les parfums du Sud commencent de l'effleurer....

Fiche technique

Carte d'identité

Nom : Royaume du Maroc

Capitale

Rabat

Superficie

659 970 km²

Population

31,943 millions

Régime politique : monarchie constitutionnelle de droit divin

Formalités

Le passeport en cours de validité est exigé et doit être valable au moins 3 mois à partir de la date d'entrée au Maroc. Le visa n'est pas nécessaire pour visiter le Maroc pour les ressortissants de l'Union Européenne. A condition que le séjour n'excède pas 3 mois. Consulat du Maroc : 12 rue de la Saïda - 75015 PARIS - Tél : 01 56 56 72 10.

Santé

Il n'y a pas de vaccins obligatoires. Il est cependant recommandé de s'immuniser contre le tétanos, la diphtérie, la poliomyélite, et l'hépatite. Pour visiter les régions les plus lointaines, il est conseillé aussi l'hépatite B ainsi que la fièvre typhoïde. INSTITUT PASTEUR : 03 20 87 79 80. Voyager n'est pas anodin. Nos organismes ne sont pas forcément adaptés aux conditions de vie d'autres latitudes. Pour réussir ces moments d'escapade, mieux vaut être informé, préparé. Ne pas hésiter à téléphoner à l'Institut.

Devise

La monnaie marocaine est le dirham (MAD), 1€ = 10.70 MAD. Les cartes bancaires sont largement acceptées, il ya de nombreux distributeurs. Dans les grandes villes, il y a aussi de nombreux bureaux de change. L'artisanat marocain est très varié, dans les souks on peut trouver des tapis, des bijoux, des poteries (les faïences de Fès), du bois travaillé (très réputé à Essaouira) et de la vannerie (panières berbères). Mais aussi de nombreuses épices, parfums, plantes médicinales etc ... Pour davantage d'information sur le change : www.oanda.com/convert/classic

Décalage horaire

En été, quand il est midi à Rabat, il est 14h à Paris. Et en hiver, quand il est midi à Rabat, il est 13h à Paris. Pour davantage d'information: www.horlogeparlante.com

Electricité

220 volts. Prise standard

Langue(s) et ethnie(s)

La langue officielle est l'arabe. Il est couramment pratiqué 4 dialectes berbères (rifain, braber, chleuh et zénète), présents dans les montagnes et dans le désert. Le français est aussi très couramment parlé par les Marocains citadins, beaucoup moins dans les régions reculés. Et dans une moindre mesure l'espagnol (vestige de la colonisation, utilisé principalement dans le Nord). Les Arabes et les berbères sont les deux groupes dominants du pays. L'un est issu des tribus conquérantes (les citadins) tandis que l'autre est présent dans la montagne et dans le désert. On distingue quatre groupes :

- les Rifains
 - le groupe du Moyen-Atlas
 - les Berbères du Haut-Atlas
 - les groupes nomades des provinces du Sud (essentiellement des Reguibat). Bien que parlant une langue proche du tamachek, les Reguibat ne sont pas des Touaregs.
- Aussi, on note la présence d'une population juive et une minorité d'Occidentaux et d'Haratines dans le sud, descendant des esclaves des populations nomades.

Religion

L'islam est la religion de 99% des Marocains, on note une très fine minorité de catholiques et de juifs. Il existe aussi les croyances anciennes des Berbères avec notamment le culte des marabouts.

Climat

Ce pays offre plusieurs zones climatiques : une zone méditerranéenne au nord, continentale à l'intérieur, atlantique le long de l'Océan et désertique au sud et à l'est.

- Marrakech subit l'influence du Sahara dès le printemps avec des températures très élevées en été, en hiver le climat est continental rarement inférieur à 11°C.
- A l'est, proche des frontières algériennes, les précipitations sont rares et les températures dépassent souvent les 40°C aidées par le chergui, un vent brûlant du sud-est.
- La côte atlantique bénéficie d'un climat océanique, les températures sont toujours rafraîchies par un vent important l'après-midi. Par exemple à Casablanca, on observe de faibles écarts de températures entre l'été et l'hiver.
- A l'intérieur des terres, le climat est continental caractérisé par des été chauds et secs et des hivers froids et humides. (Fès)
- Au nord, le climat est méditerranéen, proche de celui du sud de la France, on note plus de 300 jours de soleil par an pour Agadir.

On observe aussi dans le pays :

- Un climat saharien avec des journées chaudes et des nuits fraîches. L'influence de l'océan apporte un taux d'humidité important dans cette région désertique. Décembre et janvier peuvent être très froids et humides alors que le mois d'avril subit de fortes chaleurs.
- Un climat montagnard dans le Haut-Atlas, le Sagho, le Siroua et l'Anti-Atlas. Durant la saison estivale, de manière générale les journées sont agréables avec des moyennes de 25 et 30°. Les nuits sont plus fraîches (jusqu'à 8°) dès que le soleil disparaît, il est conseillé de se munir d'un bon sac de couchage. En moyenne et haute altitude les conditions climatiques peuvent être très changeantes, il est fréquent d'assister à des pluies soudaines, un vent violent ou même de la neige en hiver sur les sommets.

Malgré une régularité générale qui nous permet d'apprécier les bonnes ou mauvaises périodes pour la visite d'un pays, la météo reste un paramètre imprévisible, il convient donc de se préparer au mieux en cas de conditions climatiques exceptionnelles et difficiles.

Pour davantage d'information: fr.news.yahoo.com/meteo

Quand partir

Il est conseillé de partir dans cette région de fin juin à septembre. L'hiver est trop froid et les chutes de neige sont fréquentes.

Géographie et paysage (s)

Le Maroc fait partie du Maghreb, il est bordé au nord par la mer Méditerranée, à l'ouest par l'océan Atlantique, à l'est par l'Algérie et au sud par la Mauritanie. Il offre des paysages très contrastés.

Les montagnes :

- Le haut-atlas est caractérisé par des vallées favorisant le développement de la culture, les tribus berbères ont pu bâtir leurs traditionnelles architectures de terre. Dominés par des cols aux crêtes enneigées, c'est sûrement la partie la plus sauvage du Maroc. Le Djebel Toubkal est le plus haut sommet de l'Afrique du nord (4167m), la chaîne du M'Goun à l'est de Marrakech est caractérisé par ses gorges étroites (4071 m) et le Djebel Bani. Le Djebel Sarho est le plus saharien des massifs montagneux (2712m), cet univers minéral est une terre sacré des légendaire Aït Atta. Enfin, le Rif culmine à 2458 m d'altitude au nord, il offre un paysage très verdoyant.
 - Le moyen Atlas se situe plus au nord, il est composé de forêts de cèdres, de pinèdes mais aussi de vastes plateaux (du Rekkam à Midelt) dans un paysage volcanique lunaire. (djebel Boul-Naceur : 3 350m)
 - L'Anti-Atlas prolonge le haut atlas au sud, dans cette région foisonne des arganiers, des cactus et des amandiers. On situe aussi le volcan Sirwa (3305m) qui est très étendu.
- Le désert marocain est le plus grand désert du monde (9 millions de km²), il est composé :
- Des plateaux du Haut Atlas, singularisés par des steppes.
 - Plus au sud et à l'est on distingue les regs, de vastes étendus désertiques et les hamadas. (zone

aride composées de rocher et de petite pierre)

- L'erg s'impose à partir de Zagora, ou l'on observe des dunes à pertes de vues. (dunes roses : erg Chebbi)

- Les oasis et les palmeraies ponctuent cette région désertique.

Aussi, à l'intérieur du pays s'étend de vastes plaines fertiles (le Gharb, la Chaouïa et le pays Zaer Zaïane). Le littoral méditerranéen est parsemé de grottes et d'impressionnantes falaises (les grottes d'Hercule). La côte atlantique est plus sauvage, dominée par des falaises de grès et des plages de sables blancs. Enfin le plus long fleuve du Maroc est le Drâ, asséché sur une grande partie de ses 1100km, il serpente le haut atlas jusqu'à la plaine de l'Océan Atlantique.

Respect des coutumes

Le marchandage est très courant et fait partie intégrante de la culture marocaine. Le but est d'arriver à un bon prix qui fasse autant plaisir au marchand qu'à vous-même. Enfin, la règle d'or, si vous proposez un prix et que le marchand l'accepte vous devez payer.

Bien que très ouvert aux coutumes occidentales, le Maroc est un pays musulman qui impose le respect de quelques règles de savoir-vivre, par exemple se déchausser avant d'entrer dans une pièce, éviter les tenues provocantes, ne pas prendre en photo une personne sans lui avoir demandé son autorisation et pendant le ramadan (jeûne) éviter de boire, de manger et de fumer en public pendant la journée.

Rappelons que la majorité des coutumes marocaines ont une origine religieuse, les musulmans doivent éviter la fraude, l'usure, la calomnie et les jeux d'argent. Egalement la consommation d'alcool et de viande de porc (considérée comme impure) et prohibés par l'islam. Selon la tradition, les défunts sont toujours mis en terre les pieds tournés vers La Mecque.

Groupe

De 7 à 14 personnes

Bagages

Il faut prévoir un petit sac à dos pour emporter vos affaires personnelles durant la journée (crème, appareil photo, gourde..). Et un grand sac de voyage souple de 23 kg maximum mis en soute, transporté pendant le circuit par des mulets de bât. Pendant le vol, préférez le sac à dos pour les objets fragiles et pratiques (appareil photo, portable, livres de voyage..), la nouvelle réglementation interdit la présence de liquides.

Niveau

Les randonnées sont de niveau moyen et sans portage (les mulets de bât). Ce voyage nécessite le goût de la marche sur des terrains variables, en effet il peut arriver que l'on marche dans les lits de rivière ; il est alors recommandé de se munir de chaussures de marche légères qui sèchent vite (style pataugase). Il faut prévoir un petit sac à dos pour les affaires personnelles. (crème, appareil photo, gourde..).

Accompagnement

Le circuit est encadré par un guide francophone soucieux de partager la connaissance de son pays, de maintenir la cohésion et la bonne humeur du groupe. Il est secondé par des chauffeurs professionnels, un cuisinier et des muletiers. Il est secondé par des chauffeurs professionnels, un cuisinier et des muletiers.

Hébergement

En ville, l'hébergement se fait dans des hôtels de bonnes catégories et bien situés. Les chambres sont confortables avec sanitaires privatifs (double ou twin). Durant les treks, nous choisissons d'installer les bivouacs au cœur de sites naturels privilégiés, il est fourni des tentes de type igloo 2/3 places pour 2 personnes, ainsi que tout le matériel de cuisine et d'intendance.

Gastronomie

La cuisine marocaine est variée et très savoureuse, les Bédouins ont introduit les dattes, le lait et le pain. Les Maures ont apporté une note andalouse (olives, huile d'olive, noisettes, amandes, fruits et herbes aromatiques), tandis que les Arabes ont enrichi cette gastronomie de la saveur des épices, comme le ras el-nahout. Le plat le plus connu est le couscous, composé de semoule, de viande, de légumes parfumés relevé par la harissa.

Il y aussi les tajines, une sorte de ragoût de viande longuement mijotés dans des plats en terre garnies de légumes, de fruits secs et parfumés aux herbes aromatiques et épices.

Le m'choui (méchoui) est un agneau à la broche ou au four. 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. Les pastillas sont des feuilletés (feuille de brick) farcis, soit sucrés (au lait et aux amandes) soit salés (poulet, pigeon). Les brochettes sont aussi très répandues notamment à l'entrée des souks.

Le choix de pâtisseries est très vaste, principalement à base de miel, d'amandes, de cannelle et de fleur d'oranger... Le thé à la menthe fait partie de la culture marocaine qui est l'occasion d'une véritable cérémonie obéissant à des règles bien précises. Par exemple un thé réussi doit mousser.

En bivouac, un cuisinier prépare les plats, il utilise principalement des produits locaux et frais, de manière générale les déjeuners se font sous forme de pique-niques avec des salades composés, des fruits et des biscuits. Alors que le diner est un plat chaud principalement à base de féculent (riz, pâte, semoule) et un peu de viande. En effet, il est très difficile d'avoir de la viande et des poissons dans cette partie du pays.

Eau

Eau traitée dès que le parcours conduit dans des zones où l'on ne trouve plus d'eau encapsulée. (Rappel : les boissons ne sont pas comprises dans le prix).

Protection des sites

Chaque participant est responsable de la propreté des lieux de passage. Il ne faut rien laisser traîner (boîtes de pellicules, piles, ...) car l'équilibre écologique de ces endroits est fragile et la permanence des flux touristiques accroît les risques de dégradation.

Assurance

Nous vous rappelons qu'en cas d'hospitalisation sur place ou de rapatriement, vous pouvez être couvert par une assurance personnelle. Si vous n'êtes pas couvert par cette dernière, Horizons Nomades vous propose une assurance globale qui couvre l'assistance rapatriement, l'annulation du voyage, l'interruption de séjour et les bagages. Son montant est variable en fonction du prix du voyage. Si vous disposez d'une assurance personnelle, vous pouvez souscrire une assurance « annulation » uniquement qui vous permettra d'être remboursé en cas d'annulation inattendue de votre voyage. Son montant est également variable en fonction du prix du circuit choisi. Merci de nous consulter pour plus de renseignements.

Pour vous inscrire

Il suffit de nous faire parvenir le bulletin d'inscription se trouvant en fin de brochure, dûment complété, accompagné d'un acompte de 30% du montant total, à l'agence de Strasbourg : Horizons Nomades, 4 rue des Pucelles, 67000 Strasbourg.

Vêtements

- un chapeau ou une casquette
 - une cape de pluie ou un K-way
 - des pantalons légers en coton
 - des pantacourts
 - Sweat-shirts ou chemises manches longues
 - T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche).
 - des pullovers chauds pour le soir
 - une veste polaire
 - un pullover léger
 - des sous-vêtements
 - des chaussettes de marche, éviter le coton très longue à sécher
- La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison du pays

Chaussures

- des bonnes chaussures de marche légères, aérées, avec une bonne adhérence sur les différents terrains.
- des chaussures imperméables (style pataugase).
- 1 paire de sandales ou paire de chaussures de détente pour le soir

Trousse de toilette

- nécessaire de toilette : préférez des produits biodégradables.
- une serviette et un maillot de bain
- une crème solaire
- du papier toilette
- des serviettes humidifiées type lingettes.
- Baume pour les lèvres
- crème solaire

Accessoires nécessaires

- une paire de lunettes de soleil
- une gourde (1,5 litre minimum)
- un couteau de poche (à ranger dans le bagage de soute)
- 1 lampe frontale
- des ampoules et des piles de rechange
- un sac de couchage et un matelas auto-gonflant
- un briquet

Pharmacie

Une pharmacie de premier secours est fournie par HORIZONS NOMADES pendant le voyage. Cependant, prévoyez une petite pharmacie individuelle:

- compresses, pansements
 - antiseptiques
 - analgésique
 - coton
 - collyre
 - pommade anti-inflammatoire
 - poudre anti-parasitaire
 - antidiarrhéiques
 - hydrochlorazone
 - analgésiques
 - vitamines C
 - répulsif anti-moustiques (en zone tropicale)
 - antibiotiques (selon avis du médecin)
 - biafine
- (ciseaux, épingles de sûreté en soute, pince à épiler en soute)

Photo/vidéo

Il faut penser à s'approvisionner en batteries et cartes mémoires avant le départ et à prendre des sachets plastiques pour protéger le matériel des grains de sable.

Guides

Maroc, Le Petit Futé
Maroc, Lonely Planet
Maroc, Gallimard

Récits, littératures, ouvrages illustrés

La Montagne des montagnes, d'André FOUGEROLLES
Pistes du Maroc, de J. GANDINI
Marrakech et le sud marocain, Quentin Wibaux, photographies de Patrick de Panthou, Partance monde, Hermé, Paris, 2001
Maroc : régions, pays, territoires, Sous la direction de Jean-François Troi, Maisonneuve & Larose, Paris, 2002
Voyages et explorations au Sahara 1868-1869, Gerard Rohlfs, Karthala, Paris, 2002
Guide de la culture berbère, Akli Haddadou, Paris-Méditerranée, Paris, 2000
L'islam et l'art musulman, Alexandre Papadopoulo Repères, Citadelles & Mazenod, Paris, 2002 (réédition)
Maroc. Les villes impériales, Romans, contes et récits réunis par Guy Dugas, Omnibus, Paris, 1996

Carte routière

Carte Michelin Maroc

Itinéraire

Jour 1 • Vol Paris - Marrakech

Accueil à l'aéroport et installation à l'hôtel.

Jour 2 • Marrakech - Zaouiat Oulmzi

Nuit en bivouac.

Jour 3 • Zaouiat Oulmzi - Lac Izourar - Tabant

Nuit dans un gîte.

Jour 4 • à J

12 > Randonnée muletière. Départ vers la haute vallée du Mgoun en passant par Tabant : champ, plantations de noyers, garrigue aux odeurs mêlées d'épices et de fleurs. Par un sentier de crête, arrivée sur le vaste comble de la Tarkaddiyt, puis descente le long d'une rivière avant de rejoindre le cirque de Tarzout et pénétrer dans les gorges spectaculaires de l'assif Mgoun (marche dans l'eau). Puis le sentier se poursuit dans la lumière d'une vallée qui s'élargit jusqu'à la délicieuse Vallée des roses où s'arrête la marche. Bivouacs.

Jour 4 • Tabant - Agouti (1780m) - Ikis - Arous (2250m)

Traversée de plusieurs villages, des champs dans la vallée de Bouguemez, rencontre avec les villageois.

Jour 5 • Arous-Tizi-n-Oumeskiyq (2909m) - Plateau de Tarkaddiyt (2990m)

Marche le long de la rivière l'Assif n-Arous de côté gauche jusqu'au cirque de Timramatyn. Arrivée aux sources de la Tassaout.

Jour 6 • Tarkadiyt - Oullilimt (2900m)

Continuation en suivant le cours de la rivière l'Assif n-Oullilimt.

Jour 7 • Oullilimt - Tighremt n'Ait Ahmed - Taghreft

(2150m). Descente le long de l'Assif M'Goun par un sentier qui ne cesse de traverser la rivière en fonction du relief rocheux des berges. Traversée des villages et des champs.

Jour 8 • Taghrreft - Taghzout (1900m)

Poursuite jusqu'à un petit hameau au-dessus entouré de noyers.

Jour 9 • Tarzout-Tiranimine (1790m) - Aguerzaka (1730m)

Abord de la partie la plus spectaculaire des gorges de l'Assif M'Goun : un grand canyon, profond de quelques 1500 mètres. Les parois inférieurs se resserrent jusqu'à ne plus atteindre que quelques mètres de largeur. Plus en aval, les gorges prennent une autre dimension : plus larges à base, plus resserrées au niveau des crêtes. Randonnée qui se fait en bonne partie les pieds dans l'eau.

Jour 10 • Aguerzaka-Issoumar (1680m) - Boutaghrar (1580m)

Descente par un sentier qui longe puis traverse l'Assif. La vallée s'épanouit largement et c'est la traversée des terrasses et des jardins bordés des rosiers qui font la fortune de la basse vallée de l'Assif M'Guon.

Jour 11 • Boutaghrar - Tourbist n'Ait Said

Traversée de villages et de champs.

Jour 12 • Tourbist n'Ait Said - Kelaat M'Gouna

Jour 13 • Kelaat M' Gouna- Marrakech

Transfert à Marrakech en faisant halte à Ouarzazate. Nuit à l'hôtel.

Jour 14 • Marrakech

Journée libre pour visiter cette superbe ville aux multiples facettes : Palais Saadiens, remparts, souk des teinturiers la journée ; la place Djema El Fna, haute en couleurs, avec ses charmeurs de serpents, conteurs, échoppes de jus d'orange et les célèbres souks de Marrakech le soir desquels s'échappent odeur d'épices mêlée à celle du mouton grillé des restaurants. C'est un véritable spectacle pour les 5 sens !

Jour 15 • Vol Marrakech - Paris

En fonction de l'horaire, transfert à l'aéroport pour le vol retour.

Carte

