

Maroc - La Petite Randonnée

Difficulté Niveau 2	Durée 8 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

La Petite Randonnée est un parcours idéal pour s'initier, en peu de jours, aux saveurs âpres et riantes de ces terres où Berbères nomades et sédentaires vivent depuis des siècles leurs traditions à l'écart des agitations d'autres Maroc...

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 du pays 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 sacrée des légendaires 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 grés et des plages de sables blanc. Enfin le plus long fleuve du Maroc est le Drâ, asséché sur une grande partie des 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, 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.

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.

Transport

Les vols internationaux et intérieurs sont assurés par la compagnie aérienne Royal Air Maroc. Les transferts terrestres sont principalement réalisés en véhicule tout terrain à raison de 4 personnes par véhicule plus le chauffeur.

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

Pendant le voyage l'équipe sur place est composée d'un guide horizons nomades francophone. Le guide, spécialiste de chaque circuit, connaît parfaitement la région visitée. Choisi pour son expérience terrain, ses connaissances propre à la culture et à la l'histoire de son pays. Garant de votre sécurité, le guide est le seul habilité à modifier l'itinéraire en fonction des événements (météorologiques, politiques ou autres).

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).

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.

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 pataugas).
- 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

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 - Azilal - vallée des Aït Bougmez - Aït Said

Départ vers Azilal, capitale du Haut Atlas Central à la ville forteresse du Mgoun, en continuant sur Aït Mhamid, qui offre une vue surprenante sur des sommets de plus de 3 000 mètres de hauteur.

Descente vers le village Tighza en passant par Ait Abbes. Rencontre avec les muletiers ; déjeuner puis reprise du circuit en traversant la rivière qui débouche sur la vallée avant de parvenir au village d'Aït Said et de terminer au niveau des bergeries d'Ikkis à 2 300 mètres d'altitude habitées en été par les familles des villages berbères des alentours. Nuit au campement. 3 heures de marche.

Jour 3 • Azib Ikkis - Col et plateau de Tarkedit

Au matin, montée du col de Taderkedit (3 450 mètres) qui offre une vue panoramique sur les sommets avoisinants le tizi n'Tarkedit : les chaînes de l'Igoudamène, d'Ouaougoulzate, et d'Aghouri. Descente ensuite sur le plateau désert de Tarkedit. Nuit au campement près du refuge. 5 heures 30 de marche.

Jour 4 • Ascension du M'Goun (facultative)

Très tôt le matin, ascension du M'Goun en empruntant des sentiers raides jusqu'à son sommet culminant à 4 068 mètres. Magnifique spectacle sur une large étendue de l'Anti-Atlas et les plaines sahariennes. Longue descente sur la haute vallée d'Oulilimt et sa source où attendent la caravane et les muletiers à 2 550 mètres. Bivouac. 8 à 9 heures de marche.

Jour 5 • Ifri - Ameskar Fougani - Ameskar Tatani - Villages et gorges

Descente vers les villages berbères très reculés, au milieu des transhumants avec comme seuls paysages mais tout autant apaisants gorges et pâturages. Les cultures en terrasses adoussissent l'aridité des montagnes environnantes. Déjeuner près d'une cascade, puis randonnées faite de montées et descentes pour rejoindre le village d'Ameskar Fougani. Continuation à travers la grande vallée et ses jolis villages avant de finalement dresser le camp près du village d'Ameskar Tatani. Nuit au campement. 6 heures 30 de marche.

Jour 6 • Ameskar Tatani - Alemboune Hdida - la « vallée des roses »

Traversée de multiples villages traditionnels afin d'arriver dans la magnifique vallée de Boutahghrar, dite la vallée des roses : très riche, habitant de diverses cultures de roses, d'amandiers ou encore de lauriers, de kesbahs et d'habitations comme Alemboune et Amejgag qui offrent un superbe spectacle odorant avec leurs jardins submergés de rosiers propageant leur parfum au mois de mai, quelques jours avant la récolte. Puis parcours successifs de la petite vallée de l'Assif Qati qui ne laissent parfois pas d'autre choix que de marcher dans l'eau, d'une petite gorge et de quelques villages dont Boutahghrar pour finir cette randonnée à Timstiguit soit par un petit col soit le long de la vallée. Nuit à Hdida. 6heures 30 de marche.

Jour 7 • Kelaa Mgouna - Ouarzazate - le col du Tichka - Marrakech

Sans muletiers ni cuisiniers, direction en minibus la palmeraie de Skoura et « la perle rouge du désert » : Ouarzazate. Parcours du tizi'n Tichka (col à 2 270 mètres), déjeuner : tajine ou grillade, et arrivée à Marrakech en fin de journée. La place Jemaa-el-Fna offre le soir une ambiance haute en couleurs et en odeurs à travers les nombreux souks et restaurants, les charmeurs de serpents et bien d'autres spectacles de cette ville impériale. Nuit à l'hôtel.

Jour 8 • Vol Marrakech - Paris

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

Carte

