



La « Vallée Heureuse »

[2300 M]



Voyage au cœur d'une des plus légendaires vallées du Maroc



Voyage dans les mythes

Voyage au cœur d'une des plus mythiques vallées du Haut Atlas Marocain: la vallée des Ait Bougmez, baptisée la "vallée heureuse" par ses habitants et elle porte bien son nom. Située au milieu du Haut Atlas central à une altitude de 2000m au pied du fameux M'goun (4071m), elle jouit d'un microclimat très agréable tout au long de l'année. Dans cet ancien lac l'on peut admirer, sous formes de grandes empreintes de pattes (+ de 60 cm de diamètre) les traces de plus grands dinosaures découverts jusqu'ici. C'est un lieu qui possède également une très riche variété d'espèces d'oiseaux qui traversent la vallée durant leur migration.

La découverte de la vie berbère

C'est aussi l'une des plus spectaculaires avec sa configuration unique et ses nombreux villages. Notre randonnée vous mènera à un rythme doux de villages en villages à la recherche des plus beaux points de vue. Des balades journalières nous mèneront à une découverte en profondeur de la vie quotidienne des berbères de l'Atlas et de leur légendaire hospitalité.

PROGRAMME JOUR PAR JOUR**Jour 1 : Vol pour Marrakech**

A votre arrivée, vous serez accueilli par notre correspondant. Transfert et installation à l'hôtel.

Jour 2 : Marrakech - Ait Imi (1 850m)

Transfert vers la vallée des Ait Bougmez à 1 900m d'altitude. Sur la route visite des spectaculaires cascades d'Ouzoud. Nuit au gîte d'étape chez l'habitant à Ait Imi. 1h de marche.

Jour 3 : Ait Imi - R'bat (1 900m)

Départ vers la source d'Ait Imi, passage d'un petit col à 2 300m avant de rejoindre le village d'Ibakeloun, où se trouvent les fameuses traces de dinosaures. On continue ensuite vers le village voisin de R'bat, où nous attend notre déjeuner, au sein d'une famille berbère dans une maison traditionnelle. L'après-midi, découverte des activités des villageois (travaux des champs, cuisine...), rencontre avec les habitants. Balade vers la source du village, située à quelques centaines de mètres du village dans un site pittoresque. Nuit chez l'habitant. 4h de marche.

Jour 4 : R'bat - Adazen (2 300m) - Iskatafen(1 850m)

Montée « pas trop difficile » vers la montagne d'Adazen. Puis descente sur l'autre versant de la vallée. Déjeuner au village d'Ifran, puis on continue la marche à travers champs et villages. Nuit au gîte chez l'habitant à Iskatafen. 5h de marche.

Jour 5 : Iskatafen - Arouss (2 050m)

Visite du marabout de Sidi Moussa, renommé auprès des femmes pour ses pouvoirs en matière de fertilité. Arrêt de midi près du village d'Aguerd Nouzro près d'une source. Nuit au gîte chez l'habitant à Arouss. 4h de marche.

Jour 6 : Arouss - Gorges d'Ikiss - Arouss

En passant par un plateau, nous longeons tout d'abord la rivière, puis nous traversons les villages d'Ait Said et d'Arouss. Là nous découvrons un beau point de vue sur le sommet du Mgoun. Déjeuner près d'un torrent dans les gorges d'Ikiss. L'après-midi, descente sur le village d'Arouss. Nuit au gîte chez l'habitant. 5h de marche.

Jour 7 : Arouss - Marrakech

Transfert pour Marrakech via Azilal Nuit à Marrakech.

Jour 8 : Départ

Transfert à l'aéroport, vol de retour.

**NIVEAU TECHNIQUE 1**

FACILE

Trek découverte, un trek qui s'adresse à tous pour découvrir un pays dans des conditions originales :

Réf. : AFR-VOY131-TK

2

TREK ONLINE - 51 , rue Gay Lussac - 75005 Paris

Membre de l'APS - Licence d'agence de voyage # 075 05 0017
Fonds Garanties. Assurance RCP: GAN 86 317 066

email : contact@trekonline.com Tél : 01 43 25 27 74 Fax : 01 46 33 24 77 site : www.trekonline.com



quelques nuits en tentes, un peu de marche, des transferts en 4X4 quand nécessaire. Pour ces voyages pas besoin d'entraînement. Juste être curieux et un peu souple. Altitude moyenne et portage compris.

DATES ET TARIFS

Pour le prix et les dates, merci de se référer au site www.trekonline.com ou alors de demander la grille tarifaire

☎ Par téléphone : +33 (0)1 43 25 27 74 ☎ Par fax : +33 (0)1 46 33 24 77

✉ ou bien par mail : contact@trekonline.fr

SERVICES INCLUS

Equipe logistique Maroc	Guide, cuisinier, muletiers, porteurs, mules pour les bagages, les vivres, le matériel de cuisine et l'équipement. Désert: cuisinier, chameliers et chameaux de charge pour les bagages, les vivres, le matériel de cuisine et l'équipement.
Guides	Encadrement par des guides francophones.
Hébergement	Sur la base de chambre double, taxes et petit déjeuner inclus. Hôtels catégorie standard dans les villes et lors des excursions. Tentes, lodges, ou refuges pendant les treks et expéditions. Si vous désirez une chambre individuelle, merci de le mentionner lors de votre inscription (avec supplément).
Repas Maroc	Pension complète durant les treks et expéditions. Petit déjeuner uniquement en ville.

Transfert	Notre équipe viendra vous accueillir à l'aéroport et vous conduira à votre hôtel dès votre arrivée. Après l'expédition, nous assurons aussi le transfert entre votre hôtel et l'aéroport. Nous assurerons tous les transferts terrestres.
Transport aérien	Vol aller retour de votre ville sélectionnée et les vols domestiques.

SERVICES NON INCLUS

Assurance	Aucune assurance n'est comprise dans le programme.
Boissons et autre frais personnels	Ne sont pas compris les boissons (bière, vin, boissons gazeuses) ou autres frais personnels en dehors de ceux compris dans l'itinéraire lors du trek et de l'expédition.
Mini groupe Maroc	Départ garanti à partir de 2 personnes, supplément de 80€ par personne pour les groupes de moins de 4 personnes.
Pourboires	Sont hautement appréciés par ceux qui vous ont servis.
Sac de couchage & équipement personnel	Non compris.

CHECKLIST PHARMACIE

- Anti-diarrhéique (type Imodium...)
- Aspirine
- Compresse désinfectantes
- Des sparadraps, des bandes, des compresses stérilisées, des sparadraps spéciaux pour les ampoules.
- Du désinfectant en spray (dermospray).
- Médicaments contre la douleur : paracétamol etc...
- Médicaments habituels
- Pansements adhésifs
- Pastilles purifiantes pour l'eau (Hydroclonazone, Micropur)
- Répulsif anti-moustiques

CHECKLIST ÉQUIPEMENT

Vêtements

- Col roulé en synthétique
- Maillot de bain
- Pantalon de marche
- shorts
- Sous-vêtements synthétiques
- Veste en fibre polaire genre Polartec 300
- Vêtements adaptés à la marche
- Vêtements de pluie

Tête

- Bonnet ou cagoule en laine
- Chapeau ou casquette
- Echarpe
- Paire de lunettes de soleil traditionnelle

Pieds

- Paires de chaussettes synthétiques
- Sandales, baskets

Pour camper

- Sac de couchage

Pour le voyage

- Ecran solaire protection maximale
- Éléments personnels de soin
- Jumelles et appareil photo
- Lampe frontale avec les piles de rechanges
- Sac à dos de 40 litres environ
- Une gourde d'un litre

Pour la marche

- 1 petit sac à dos pour la journée
- Chaussures de trekking (type Meindl Himalaya)

Coupe vent



Informations Géographiques

Le Maroc

Capitale : Rabat

Point culminant : Le point culminant est le Jbel Toubkal (4 167m) situé dans le massif du Haut Atlas marocain. L'Atlas, massif montagneux, d'Afrique du nord, s'étend du sud-ouest au nord-est sur les trois pays du Maghreb.

Situation : Le Maroc est un état d'Afrique du Nord. Au nord limité par l'océan Atlantique, le détroit de Gibraltar et la Méditerranée, à l'est et au sud par l'Algérie et au sud-ouest par la Mauritanie. Le Maroc fait parti des états du Maghreb (Maroc, Algérie et Tunisie).

Population : Le Maroc possède une population d'environ 34 343 219 habitants (2008)

Formalités administratives

Le passeport en cours de validité est exigé, il doit être valable au moins 3 mois à partir de la date d'entrée au pays.

Pour les ressortissants de l'Union Européenne et les Suisses, la carte d'identité peut suffire. Renseignez-vous auprès de l'office de tourisme ou du Consulat du Maroc de votre pays d'origine avant le départ.

Le visa n'est pas obligatoire pour les ressortissants de l'Union Européenne, les Suisses et les Canadiens, mais le séjour ne peut excéder 3 mois

Informations sanitaires

Aucun vaccin n'est obligatoire pour les voyageurs en provenance d'Europe. Nous vous conseillons de vérifier que vous êtes à jour avec les vaccins traditionnels tels que : Le DT polio, typhoïde, hépatite A et B, fièvre jaune et grippe.

Les maladies transmises par l'eau et l'alimentation sont fréquentes au Maroc, il est recommandé de se faire vacciner contre la fièvre typhoïde et l'hépatite A. Et prendre les mesures d'hygiène alimentaires : Ne buvez pas que de l'eau minérale ou des boissons en bouteille. Lavez bien les fruits et légumes.

N'oubliez pas une trousse de pharmacie très complète.

Vous pouvez consulter le site de l'Institut Pasteur : <http://www.pasteur.fr>

Informations pratiques

Gastronomie :

La cuisine marocaine se caractérise par une très grande diversité de plats, tels que : Le couscous, innombrables tajines, pastilla, mais aussi bien d'autres plats souvent connus des seuls Marocains.

Les tajines, les plus souvent proposés dans les restaurants sont : Tajine aux pruneaux et aux amandes, tajine au poulet et au citron et le tajine de légumes.

Le couscous, le plat national par excellence. La semoule de blé cuite à la vapeur, elle accompagne des préparations de légumes ; fèves, courgettes, navets, raisin secs, pois chiches.

Les keftas, brochettes ou boulettes de viande hachée épicée.

Les soupes, « chorba », servies dans la plupart des petits restaurants, l'Harira (soupe de légumes secs très parfumée, assez épaisse, contenant parfois des petits morceaux de viande, cette soupe rompt le jeûne du ramadan).

La pastilla, est un grand gâteau de pâte feuilletée aux amandes, fourré de hachis de pigeon ou de poulet et saupoudré légèrement de sucre et de cannelle.

Artisanat :

Lors de votre voyage au Maroc vous trouverez un artisanat riche et varié. Tapis, maroquinerie, objets en cuivre sont proposés dans ses souks. Rabat et Fès, sont les capitales de l'artisanat, là où les tapis sont les plus beaux et les moins chers. L'état marocain surveille la fabrication et la vente de tapis, ils sont classés par couleur qui caractérise le tapis selon un critère de qualité (nombre de points au m²). L'étiquette orange indique que le tapis est exceptionnel, la couleur bleue indique une qualité supérieure, la couleur verte une qualité normale et la couleur jaune une qualité faible. Ces étiquettes, placées au dos du tapis sont indispensables pour les ramener en France. A Essaouira et un peu partout au Maroc, vous pourriez acheter des objets en bois de thuya comme les boîtes à bijoux, coffres... Aussi les vêtements traditionnels : djellaba, babouches et foulards.

Langue :

La langue officielle du Maroc est l'Arabe. La population parle aussi le berbère, le français (courant dans l'administration), l'espagnol (utilisé localement dans le nord).

Monnaie :

La monnaie nationale est « Le Dirham », 1 euro environ 0,090 MAD.

Cartes de paiement :

Dans la plupart de villes on trouve des distributeurs automatiques (Visa et MasterCard) à chaque retrait votre banque retiendra une commission. Mieux vaut éviter de retirer des petites sommes. Les distributeurs se font rares au sud de Tafraoute et Ouarzazate. Les cartes de paiements sont acceptées dans la plupart des hôtels d'un certain niveau et dans certains restaurants et magasins.

Climat :

Nous trouverons au Maroc un climat varié :

Le littoral atlantique, possède un climat tempéré l'hiver est doux, l'été chaud. Beaucoup de vent toute

l'année.

Le nord du pays, offre un climat méditerranéen.

Vers le centre le climat est montagnard, l'hiver est particulièrement rude et l'été aride, les nuits sont fraîches. Plus au sud, le climat est désertique. Par exemple le soir en été, vous devrez porter un anorak à Essaouira, tandis qu'à Marrakech la chaleur sera accablante.

Décalage horaire :

Quand il est 12h en France il est 10h au Maroc en été et 11h en hiver. En 2008, le Maroc a adopté l'heure d'été, entre juin et août pendant quelques semaines, il n'y a plus que 1h de décalage.

Electricité :

Le courant est de 220 volts, dans les nouveaux bâtiments. 110 volts dans les anciens bâtiments.

Renseignez-vous avant toute utilisation d'un matériel électrique.

Vêtements :

Lors de votre voyage au Maroc, vous pouvez ramener des vêtements légers pour la journée et tenues plus chaudes pour les nuits si vous visitez l'intérieur et le sud du pays entre novembre et mars.

Nous vous conseillons d'éviter de porter les tenues provocantes.

Emportez aussi des lunettes de soleil et une crème de protection solaire.

Téléphone :

Indicatif pour le Maroc depuis la France : 00 + 212 (indicatif du pays) + n° de votre correspondant à 9 chiffres sans le 0 initial.

Indicatif pour la France depuis la Maroc : 00 + 33 + n° à neuf chiffres sans le 0 initial de votre correspondant. Depuis mars 2009, Maroc Telecom a mis en place une nouvelle numérotation téléphonique. Les numéros sont passés à 10 chiffres (au lieu de 9). Voici les changements : *Pour tous les numéros fixes, on insère « 5 » après le « 0 ». *Pour les portables, un « 6 » est placé après le « 0 ».

Horaires :

Banques : du lundi au vendredi entre 8h15 et 15h30, avec parfois une pause plus ou moins longue pour la prière du vendredi.

Les magasins : Les magasins des médinas ouvrent tôt le matin. Le vendredi, ils sont fermés ou n'ouvrent qu'en fin d'après midi. Les autres magasins n'ont pas d'horaires fixes, mais ils ferment tôt soit le vendredi soit le samedi et toujours le dimanche. Dans les centres touristiques, les magasins pour les touristes sont ouverts tous les jours jusqu'au tard dans la nuit.

Postes : Ouvertes du lundi au vendredi de 8h30 à 16h et le samedi de 8h à 12h. Service réduit le vendredi au moment de la grande prière.

Les musées : Les horaires sont variables. En général ouverts tous les jours sauf le mardi de 9h à 12h et de 15h à 17h30. Certains de 9h à 18h. Pendant le ramadan, de 9h à 16h. Ils ferment pour l'Aïd el-Kebir et l'Aïd es-Seghir et le 1er mai.

Les bureaux de change : Tous les jours de 8 ou 9h à 19 ou 20h

Assurances :

C'est très important que vous partiez assuré. Vérifiez que votre assurance garantit le rapatriement.

Quelques mots utiles :

Oui : na, am, aiwa

Non : la

Au revoir : ma as salam

Comment allez-vous ? kayfhalek ?

Bonjour : as salam 'alaykoum

Bonjour en réponse : wa 'alaykoum as salama

S'il vous plaît : 'afak / 'afik /'afakoum

Merci : choukrane

Adresses utiles

En France :

Ambassade du Royaume du Maroc

5, rue Le Tasse

75016 Paris

Téléphone : 01 45 20 69 35

Au Maroc :

Consulat Général de France à Rabat

49, Avenue Allal Ben Abdallah

Rabat

Téléphone : 0537 26 91 63 ou 64

Consulat Général de France à Agadir

B.P 267

80000 Agadir

Téléphone : (00 212) (0) 5 28 29 91 50

Consulat Général de France à Casablanca

1, rue du Prince Moulay Abdallah

15810 Casablanca

Téléphone : 05 22 48 93 00

Centres de vaccination en France :

Hôpital de l'Institut Pasteur

209 rue de Vaugirard 75015 Paris

Téléphone : 08 90 71 08 11

<http://www.pasteur.fr>