

# **SUR LES HAUTEURS**

*Des plus belles montagnes*

# **AU MAROC**

## **LES MONTAGNES & VILLAGES COLORES DE LA TESSAOUT**

**Sur Les Hauteurs** 24 Avenue des Pyrénées 31310 Montesquieu Volvestre Tel & Fax : 05 61 97 66 04 e-mail : [info@surlshauteurs.com](mailto:info@surlshauteurs.com) Association Loi 1901 bénéficiaire de l'agrément ministériel tourisme Apriam AG.073.980001 210 Rue de Guise 73000 Chambéry Garantie Financière : 85.000 euros COVEA CAUTION SA contrat 18386 R.C.P : MMA IARD Cabinet Jean François Bellet 35, Boulevard Emile Zola BP 27 69600 Oullins Police .103.056.234 code APE 7911Z SIRET : 479.869.166.000.13. TVA intracommunautaire : FR52479869166

### **Présentation du texte :**

Un trek d'une rare beauté dans un massif encore peu parcouru, au cœur de l'Atlas Central, à la rencontre de ces populations et de ses espaces sauvages fascinants.  
En effet, vous découvrirez des plateaux d'altitude cultivés contrastant avec de très beaux villages aux couleurs roses et rouges, le tout dans un environnement aux teintes vertes, roses, rouges et bleues.

Un véritable régal pour les yeux et les amateurs de belles photos.

Un trek pour les randonneurs amoureux des grands espaces colorés.

### **Points forts du trek :**

- Découverte de villages et de vallées « hors du temps » colorées
- Accueil et nuit chez l'habitant dans une atmosphère chaleureusement berbère
- Trek d'une grande richesse avec la grande variété de paysages rencontrés
- Circuit passant par le plateau du M'Goun, afin d'avoir des superbes paysages de hautes montagnes et de sommets culminant à plus de 4 000m...

# DEROULEMENT DU TREK

**Jour 1 :** Accueil à l'aéroport de Marrakech et transfert à l'hôtel. Découverte de la ville et de sa place Jema El F'na.

*Nuit à l'hôtel.*

**Jour 2 :** Transfert matinal par minibus de Marrakech direction de Demnat 110 km puis passant par Imi N'ifri avec son pont naturel extraordinaire. Nous remonterons la vallée d'Ait Tamlil, puis la vallée la Tassaout jusqu'à Ifilo. Rencontre avec l'équipe de muletier pour faire une petite étape de 3h de marche. Nous nous arrêterons à Ait Ali N'ito, un village magnifique situé à 1700m d'altitude, au confluent de deux vallées : la Tassout et M'gdaz.

*Nuit sous tente, 3h de marche et 450 m de dénivelée positive.*

**Jour 3 :** Nous remontons cette vallée avec la traversée de villages et des cultures en terrasse pour rejoindre Ichpakene, douar construit sur l'arête d'une montagne. Ces kasbas bien dressées vers l'oued (village dit nid de cigogne), après ce dernier nous installons nos tentes après les gorges pour le bivouac du soir.

*Nuit sous tente, 6h de marche et 350 m de dénivelée positive.*

**Jour 4 :** Toujours dans ce même décor de villages et de collines roses et rouges, paysage splendide et grandiose, après le village perdu de Tasgayualte, nous laissons les gorges de la Tassaoute à droite pour monter au col, bon emplacement de bivouac à 2300m d'altitude.

*Nuit sous tente et 6h de marche et 600 m de dénivelée positive.*

**Jour 5 :** Nous commençons la journée par la montée au col Asdrem à 3 200 m, belle vue sur l'ensemble de paysages du massif M'Goun et de toutes les crêtes aux alentours, avec en toile de fond les hautes vallées de l'Atlas. Nous descendons vers les sources de la Tassaoute pour faire la pause de midi. L'après midi nous traversons le plateau de Tarkedite pour installer notre bivouac à côté de la source à 2900m d'altitude.

*Bivouac à côté de la source. 5h de marche et 650 m de dénivelée positive.*

**Jour 6 :** Montée au col de Tarkédite à 3 400m nous offrant une vue superbe sur le versant Nord de Haut Atlas Central, la descente longue nous amène à la vallée d'Ait Bou Wili, en traversant certains villages, pour finir notre trek sur la plaine de la vallée des Aït Bougmez.

*6h de marche et 1800 m de dénivelée négative.*

**Jour 7 :** Transfert matinal par le col Aughbar à 2 200m, pour rejoindre la vallée de Bernat, puis Azilal, El Ataouya et nous arrivons enfin à Marrakech en début d'après midi. Visite libre de la ville.

*Nuit en hôtel.*

**Jour 8 :** Transfert à l'aéroport et vol retour sur la France

**NIVEAU :** pour marcheurs moyens pratiquant déjà la randonnée, étapes de 5h minimum à 6h, sur sentier en montagne en terrain varié.

Étape un peu difficile, le jour de la descente sur la plaine des Aït Bougmez, départ matinal et étape un peu longue.

Très beau paysage de contraste entre le versant Sud et le versant Nord de l'Atlas, des paysages surnaturels dans cette vallée aux montagnes et villages rouges.

**PORTAGE :** Pas de portage, uniquement les affaires de la journée.

Votre sac de voyage suivra sur le dos des mules, vous le retrouverez le soir au bivouac.

**GROUPE :** groupe constitué de 4 à 12 personnes

**ENCADREMENT :** Par un accompagnateur marocain diplômé francophone assisté d'un cuisinier et d'une équipe de muletiers.

**HEBERGEMENT :** En bivouac sous tente 2 places pendant le trek et en l'hôtel confortable à Marrakech (en chambre double).

**REPAS :** pension complète pendant toute la durée du trek, petit déjeuner, et repas du soir.

Le repas du midi à base de différentes salades, sera préparé par votre guide et cuisinier.

Les repas sur Marrakech restent à votre charge.

### **LES SPECIALITES :**

Pour déguster de véritables spécialités marocaines, il faut être invité dans une famille ou se rendre dans une table d'hôte comme celle que vous nous conseillons à Marrakech. Vous verrez alors toute la différence. Il faut savoir aussi que les recettes de cuisine marocaine demandent une longue préparation. Les plats doivent donc être commandés longtemps à l'avance.

### **Les salades :**

La salade mechouia, réalisée à base de tomates et de poivrons cuits.

Une variété de salades d'olives (meslalla), de fenouil, de carottes râpées sucrées et parfumées à la fleur d'oranger de feggous (des petits concombres longs et fins).

### **Salades cuites :**

La salade mechouia, réalisée à base de tomates et de poivrons cuits, salades d'aubergines, de betteraves parfumées à la cannelle et au cumin, de mauve (bekkoula), une plante printanière

assez proche des épinards, de patates douces, de fèves fraîches, de petits pois ou de courgettes.

Tout cela évidemment parfumé avec (safran, cannelle, cumin, fleur d'oranger, ail pilé, jus de citron, persil haché) qui en relève le goût. Un petit plus le kamoun qui donne une saveur particulière (plante aromatique proche de notre cumin).

### **Le tajine :**

Le plat le plus répandu !

Il est servi dans un récipient rond recouvert d'un couvercle pointu (on y fait cuire, tenir au chaud et servir les touajen, (ragoûts à la fois épicés et sucrés). La liste de ces touajen est exhaustive ! Les tajines le plus souvent proposés dans les restaurants sont ceux aux pruneaux ou aux amandes, ceux de poulet au citron et de légumes. Ne manquez pas d'essayer le tajine aux coings et au miel lorsque c'est la saison.

Normalement le tajine comme le couscous doit se préparer à la demande donc commander à l'avance

### **Le couscous :**

Plat national par excellence ! Peu de couscous se ressemblent, chaque famille ayant sa recette. La semoule accompagne des préparations de légumes : fèves courgettes, navets...agrémentées de raisins secs, de pois chiches. N'hésitez pas si l'occasion se présente, de goûter le couscous à l'orge beaucoup plus facile à digérer.

### **Les brochettes grillées :**

Sur les braises elles offrent l'avantage de constituer un repas rapide et bon marché. Elles se mangent avec du pain. La viande n'est pas toujours de première qualité, attention à l'hépatite A sévissant au Maroc. Il est conseillé de ne pas consommer la viande saignante.

### **Les soupes :**

La plus célèbre est la harira, lors du mois du ramadan elle se mange accompagnée de dattes ou de pâtisseries au miel et sert à rompre le jeûne. C'est une soupe de légumes secs parfumée, assez épaisse contenant parfois des petits morceaux de viande.

La bissahra agrmente aussi les repas marocains. Il s'agit d'une soupe populaire très épaisse à base de fèves concassées, d'huile et d'épices. Plat du pauvre elle n'apparaît jamais dans les menus touristiques.

**Les briouats :** ce sont de petits beignets constitués de feuilles de pâte de pastilla et farcis de viande hachée, de cervelle, de saucisses, de poisson, d'amandes, etc. Frits et dorés à souhait.

**La pastilla :** c'est un plat exceptionnel ; grand gâteau de pâte feuilletée aux amandes, fourré de hachis de pigeon (de poulet ou de poisson) et saupoudré légèrement de sucre et de cannelle. Ce plat n'est servi que dans certains restaurants et lors des grandes occasions.

**Le méchoui :** est un plat de fête. C'est un agneau entier rôti à la broche et cuit au feu de bois. Délicieux ! On le sert à l'occasion des moussems.

**Le poisson est excellent**, les côtes atlantiques et méditerranéennes étant riches en quantité et en variété. On y trouve aussi de succulents fruits de mer et des oursins.

**Les escargots** sont aussi appréciés par les Marocains. On les mange sur le pouce auprès de marchands ambulants dans les rues de Marrakech avec une sauce au cumin, ou de manière plus raffinée au menu de certains restaurants. C'est appétissant et bon pour l'estomac.

**Le pain :** Il est presque toujours rond et se rompt à la main. Encore fait à la maison dans bien des cas et cuit au four du boulanger, il se conserve dans des thickas à l'abri de la poussière, pendant plusieurs jours. Les amateurs du vrai pain à l'ancienne se régaleront. Un détail souvent ignoré : ne jetez pas votre pain que vous ne mangerez pas. Le pain est symbole religieux.

**Les pâtisseries :** Les plus connues sont kaab el ghzal ou cornes de gazelle, ne sont pas les meilleures. Essayer les briouats au miel et aux amandes, les griouch, le houala rhifa (gâteau en forme de cône servi à l'occasion d'un mariage, d'une naissance ou d'une circoncision), les ghoriba aux amandes ou aux graines de sésame, les bechkito (des petits -beurre croustillants), les mhanhcha (sorte de serpents lovés et recouverts de cannelle en poudre), les shebbakia (rubans de pâtes frits avec du miel et des graines de sésame grillées). Nous vous conseillons la bastella ou pastilla au lait, dite ktéfa. Ce dessert succulent est fait de feuilles d'ouarka parfumées à la fleur d'oranger, superposées les unes sur les autres avec des amandes pilées, sur lesquelles on verse avant de servir un peu de lait refroidi. Il existe aussi une version à la crème pâtissière. Impossible de résister à ce dessert qui n'est servi que dans les familles ou les tables d'hôte.

## NOTES SUR LE PAYS

**CLIMAT :** chaud pendant la saison estivale, c'est pourquoi nous ferons si possible le transfert en arrivant, en fonction bien sûr des horaires.

### **En général :**

Le climat du Maroc est très différent selon les régions : méditerranéen au Nord, atlantique à l'Ouest et saharien au Sud. Seules les régions du littoral sont tempérées.

On a raison de dire que le Maroc est un pays froid où le soleil est chaud. En hiver, le climat des régions montagneuses du sud est souvent froid et humide (neige abondante sur l'Atlas).. En été, un lainage vous sera indispensable en altitude (le Maroc est un pays de montagnes) ainsi que dans le Sud, où les nuits peuvent être fraîches, et sur la côte Atlantique, pour vous protéger du vent. Les écarts de température, dans une même journée, sont parfois considérables.

La moyenne annuelle d'ensoleillement est quand même de plus de 8h par jour à Marrakech. Et la température est supérieure à 17°C. Mais attention, elle peut grimper allègrement jusqu'à 36°C (à l'ombre bien sûr) en Juillet et Août. Le Sirocco souffle parfois, ainsi que le chergui, un vent d'est sec et chaud qui fait monter encore un peu plus le mercure.

A Essaouira, la température est plus clémente, oscillant tout au long de l'année entre 18° et 22°C , avec en prime, des alizés bienfaiteurs.

**FORMALITE** : n'oubliez pas votre passeport et vérifier sa validité.

## RENSEIGNEMENTS DIVERS

**Superficie** : 712 000 km<sup>2</sup>

**Capitale** : Rabat

**Régime** : Monarchie constitutionnelle

**Population** : 28 millions d'habitants

**Religion** : musulmane

**Langue** : arabe classique, berbère, espagnol français parlé couramment

**Monnaie** : le dirham. Attention, il est interdit d'importer ou d'exporter des dirhams.

**Devises à emporter** : des Euros, qui seront changés sur place en arrivant.

**Décalage horaire** : - 1 heure en hiver

- 2 heures en été (par rapport à la France)

**SANTE** : aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs venant d'Europe.

**Etre à jour des ses vaccinations.**

Cependant les rappels du tétanos et de la typhoïde sont néanmoins conseillés.

Le Maroc est un pays sain, toutefois, respectez quelques précautions notamment dans le Sud.

Evitez de boire l'eau des oueds, des vendeurs ambulants. Désaltérez-vous avec d'excellentes eaux de sources telles que : Sidi Harazem, Sidi Ali, ...

**DEPLACEMENT** : En minibus privé pour tous les transferts

**SOUVENIR** : Beaucoup de souvenirs dans les souks à Marrakech, artisanat, poterie, bijoux, vêtements, ....

**AERIEN** : Vol charter au départ de Toulouse et autres principales villes.

**CONVOCATION** :

Elle vous sera envoyée quelques jours avant votre départ en mentionnant les horaires de départ et de retour.

**Remise des billets à l'aéroport sur présentation de votre convocation.**

**DOUANE** : Vous pouvez apporter temporairement au Maroc, sans formalités, la plupart de vos affaires personnelles correspondant à une activité touristique normale.

Dans le doute vous pouvez vous renseigner auprès de l'Ambassade du Maroc à Paris au N° suivant : 01 56 56 72 00 de 9 à 14 h.

Néanmoins il existe des réglementations concernant :

- l'alcool : 1 bouteille de vin et 1 bouteille d'alcool ou 2 bouteilles de vin par adulte et le tabac (200 cigarettes ou 50 cigares ou encore 250 g de tabac par adulte).

**SAVOIR VIVRE** :

Respecter les coutumes locales dans un pays accueillant, c'est faire preuve d'une grande courtoisie envers ce magnifique pays.

Quelques règles de bonne conduite à connaître :

- l'accès des mosquées et des lieux saints est interdit au non-musulmans.
- Evitez les tenues provocantes
- Acceptez le thé à la menthe, geste d'hospitalité
- Si vous êtes invité à partager un repas familial, vous vous laverez les mains.
- Mangez avec la main droite, goûtez à tout, mais vous n'êtes pas obligé de tout finir...
- Evitez de boire, de manger, et de fumer en public dans la journée pendant la période du Ramadam.
- Avant de photographier une personne, n'oubliez pas de lui demander son autorisation.

### **LISTE DU MATERIEL :**

- un sac à dos de 35 à 45 litres pour les affaires de la journée
- une bonne paire de chaussure à tige haute (pour un bon maintien des chevilles)
- un bon duvet pour les nuits même sous tente, il peut faire frais
- des chaussettes
- des tee-shirts
- pantalon en toile
- fourrure ou un gros pull
- une veste de type Gore-Tex (imperméable et respirante)
- chaussure légères de détente pour le soir à l'étape
- gant et bonnet pour l'ascension du sommet
- protection contre le soleil (crème solaire, stick pour lèvres)
- un short
- sous vêtements de rechange
- une gourde (au minimum 1,5 litre)
- une lampe frontale
- une petite pharmacie personnelle : élastoplast, double peau, pansements divers, antidiarrhéique (Immodium ou autre), antalgique (Doliprane ou autre), antibiotique à large spectre, médicament pour la gorge (lysopaine par exemple), pince à épiler, une paire de ciseaux, une boîte de Micropur ou Hydroclonazone afin de traiter l'eau prise dans les sources et les fontaines...
- votre appareil photo
- vos papiers
  
- et un sac de voyage qui va suivre sur le dos des mules.

**Petits conseils et astuces :** vos affaires de rechange, classez-les et ranger-les dans des poches plastiques afin de mieux les protéger de la poussière ou autre durant votre séjour.

**DATES :**

18 au 25 Mai 2008

01 au 08 Juin 2008

15 au 22 Juin 2008

29/06 au 6 Juillet 2008

20 au 27 Juillet 2008

03 au 10 Août 2008

31/08 au 07 Septembre 2008

07 au 14 Septembre 2008

21 au 28 Septembre 2008

**TARIF :** 715 € par personne pour les dates en Mai & Juin

725 € par personne pour les dates en Juillet & Septembre

745 € par personne pour les dates en Août

**Non compris :** les boissons, les repas à Marrakech, les pourboires d'usage et l'assurance (annulation 2,5% du prix global du voyage).

**Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :**

- appeler nous au : 05 61 97 66 04
- envoyer nous un fax au : 05 61 97 66 04
- un e-mail à : [info@surleshauteurs.com](mailto:info@surleshauteurs.com)
- ou bien un courrier à :

**Sur Les Hauteurs**

24, Avenue des Pyrénées  
31310 MONTESQUIEU VOLVESTRE

**EN VOUS SOUHAITANT UN AGREABLE TREK**

