

# **SUR LES HAUTEURS**

*Des plus belles montagnes*

# **AU MAROC**

**La vallée du Toubkal en Famille**

**Sur Les Hauteurs** 24 Avenue des Pyrénées 31310 Montesquieu Volvestre Tel & Fax : 05 61 97 66 04 e-mail : [info@surleshauteurs.com](mailto:info@surleshauteurs.com) Association Loi 1901 bénéficiaire de l'agrément ministériel tourisme Apriam AG.073.980001 210 Rue de Guise 73000 Chambéry Garant : BANQUE LAYDERNIER CHAMBERY R.C.P : MMA IARD Cabinet Jean François Bellet 35, Boulevard Emile Zola BP 27 69600 Oullins Contrat N° : 3.056.234 Code APE 633 Z SIRET : 479.869.166.000.13. TVA intracommunautaire : FR52479869166

### **Présentation du texte :**

Imlil est un petit village typique du Haut-Atlas, à 70 km au sud de Marrakech et à 1 740 m d'altitude, au pied du grandiose massif du Toubkal. Vous y séjournerez dans une Maison d'hôtes, à partir de laquelle vous rayonnerez pour découvrir, à votre rythme, les sentiers des environs, la vie quotidienne et les travaux des villageois berbères des ait mizanes. Selon la saison, vous pourrez observer la moisson de l'orge, le battage des grains ou bien le ramassage des noix.

Un trek pour les famille de randonneurs amoureux des grands espaces et de rencontre avec les autres familles.

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

- Découverte de villages et de vallées « hors du temps »
- Accueil et nuit chez l'habitant dans une atmosphère chaleureusement berbère
- Point culminant du Maroc, le Toubkal culmine à (4 068 m)
- Trek d'une grande richesse avec la grande variété de paysages rencontrés
- Ascension facultative de ce sommet dépassant les 4 000 m.
- Séjour en étoile, à partir d'un superbe gîte dans la vallée d'Imlil

# DEROULEMENT DU TREK

**Jour 1 :** Vol France/Marrakech.

Départ immédiat pour le massif du Toubkal. Route goudronnée jusqu'à Imlil (1740 m), village à 70 km de Marrakech, où nous séjournons les 6 nuits suivantes. Installation et petite découverte des alentours.

*Nuit au gîte*

**Jour 2 :** Journée consacrée aux villages voisins. D'abord Imlil, puis Mzik et Arhene, qui offrent de nouvelles perspectives sur la vallée dominée par les pentes abruptes du massif du Toubkal. Puis remontée le long d'un petit canal d'irrigation sous les noyers pour rejoindre le village d'Aremd, descente vers Tgadirt et le village de Targa Imoula pour rejoindre le centre d'Imlil, nuit à la maison d'hôtes Imi N'ouassif.

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

**Jour 3 :** Montée au col de Tamatert (2279 m) pour découvrir en contrebas la vallée d'Imenane, ruban de verdure jalonné de villages : Tinoughrin, Ikkis, Aguersioual en passant par le col de Tizi n'Ouguersioual. Nuit dans la maison d'hôtes.

*Nuit sous tente, 6h de marche et 850 m de dénivelée positive.*

**Jour 4 :** Départ avec les mules vers Aremd 1905 m, dernier village de la vallée puis 2h jusqu'au fameux marabout de Sidi Chemharouch 2250m, où notre cuisinier aura préparé le repas de midi (salade aux légumes frais), thé à la menthe, dessert, fruit de saison puis nous continuons à grimper sur un sentier muletier très facile jusqu'au refuge du Toubkal 3200 m, 5h de marche, installation de notre camp (tentes et matelas fournis).

*Nuit sous tente et 8h de marche et 1000 m de dénivelée positive.*

**Jour 5 :** Se lever vers 5h30, petit déjeuner servi à 6h, départ vers 6h30, tout dépend de la période à laquelle vous montez au sommet (un équipement d'hiver est nécessaire, crampons, bâtons de ski, crème solaire, guêtres, anorak...), tout doucement et progressivement sur sentier caillouteux, les mules ne pourront pas y aller, quelques arrêts pour boire et au bout de 3h en moyenne, nous arriverons au sommet 4167m, belle vue sur les montagnes du Haut Atlas, les vallées du Sud et du Nord, pique-nique au sommet si beau temps un arrêt de repos de 40 minutes, 2h de descente par le même sentier vers le même camp de base. Après-midi, lecture et repos pour admirer les montagnes.

**NB : Ascension du sommet facultative, possibilité de rejoindre Imlil le Jour 5.**

*Bon emplacement de bivouac à côté de l'oued. 5h de marche et 550 m de dénivelée positive.*

**Jour 6 :** Se lever vers 8h, petit déjeuner vers 9h, descendre cette fois tout doucement par le même sentier muletier vers le fameux marabout de Sidi Chemharouch 2250m, un saint vénéré, réputé pour les soins des maladies spirituelles (Roi des Diables) l'accès à ce marabout

magique n'est autorisé que pour les musulmans, juste un rocher peint en blanc, déjeuner au gîte à Imlil 1750 m

*4h de marche*

**Jour 7 :** Départ d'Imlil le matin vers 8h, pour faire l'ascension du col Tizi Mezzik, 2300m, pour rejoindre, les anciennes bergeries de Tamsoult, visite pour les cascades de Tamsoult, retour vers Imlil, Après le déjeuner, nuit à la maison d'hôtes. 7h de marche en total.

*6h de marche, Nuit en hôtel.*

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

**NIVEAU :** pour Famille de marcheurs moyens pratiquant déjà la randonnée, étapes de 4h à 5h, sur sentier en montagne en terrain varié.

Etape un peu difficile, le jour de l'ascension, départ matinal et étape un peu longue, mais récompense une fois arrivés au sommet.

Très beau paysage de contraste entre le versant Sud et le versant Nord de l'Atlas.

**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 chambre d'hôtes confortable sur la vallée d'Imlil 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 agrémente 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 mhanncha (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 vérifiez sa validité. Si vous ne possédez pas de passeport avec une attestation de voyage fournie par la structure qui organise le trek, vous serez envoyée, demandez-la avant votre départ.

## 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)

**SANTÉ** : 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.

Évitez 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 des 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 (lysopaïne 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 :**

20 au 27 Mai 2007

3 au 10 Juin 2007

17 au 24 Juin 2007

1 au 8 Juillet 2007

22 au 29 Juillet 2007

5 au 12 Août 2007

2 au 9 Septembre 2007

9 au 16 Septembre 2007

16 au 23 Septembre 2007

**TARIF :** 735 € par personne adulte

655 € par enfant de 7 à 14 ans

**Non compris :** taxe d'aéroport, 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**