

SUR LES HAUTEURS

Des plus belles montagnes

AU MAROC

TOUR & ASCENSION DU TOUBKAL

Le plus haut sommet d'Afrique du Nord

Sur Les Hauteurs 24 Avenue des Pyrénées 31310 Montesquieu Volvestre Tel & Fax : 05 61 97 66 04 e-mail : 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 :

Majestueux massif du Toubkal, dominant les plus hautes montagnes d'Afrique du Nord et émergeant de l'impressionnant décor montagneux du Haut Atlas, sillonné par des sentiers traversant des contrées isolées de toute civilisation moderne, parsemé de paisibles petits villages Berbères, accueillants, aux coutumes ancestrales....Cet itinéraire empruntera des variantes par des vallées secondaires avec en point d'orgue, l'ascension du plus haut sommet d'Afrique du Nord....Le tour complet du Toubkal.

Points forts du trek :

- Découverte de villages et de vallées « hors du temps »
- Accueil et nuit chez l'habitant dans une atmosphère chaleureusement berbère
- Superbe Tour avec l'Ascension de ce sommet mythique
- Point culminant de l'Afrique du Nord (4168 m)
- Très belle variété des paysages rencontrés
- Un trek bien rôdé

DEROULEMENT DU TREK

Jour 1 : Arrivée à Marrakech installation à l'hôtel et visite de la ville pour le reste de temps.

Nuit à l'hôtel.

Jour 2 : Transfert matinal vers la vallée de l'Ourika, rencontre avec l'équipe des muletiers au village d'Agadir N' boumalne pour faire une demi journée de marche vers le village timichi.

Bivouac à 2000m d'altitude, bon emplacement pour les tentes 3h de marche.

Jour 3 : Nous commençons la journée par la montée du col de Oukaimdene à 3 000 m d'altitude belle vue sur l'ensemble de massif du Toubkal puis nous attaquons la descente vers Oukaimedine à 2 600m.

Bivouac sur le grand plateau, 5h de marche.

Jour 4 : Nous traversons le station de ski pour monter au col Addi à 2 900m d'altitude, et rejoindre le village de Tachdirte.

Bivouac en face de village à 2 200 m, 5h de marche.

Jour 5 : Nous attaquons directement la montée au col de Likemte dans un sentier bien tracé 3 400 m nous profitons d'une vue splendide sur les crêtes et les sommets aux alentours, une longue descente nous amène aux azibs likemte.

Bivouac à coté de la rivière à 2 300m, 5h30 de marche

Jour 6 : Nous cheminons dans un paysage magnifique des bergeries et le lit de l'oued, pour arriver aux azibs de Tifni,.

Bon emplacement de bivouac, 5h de marche

Jour 7 : Nous franchissons un petit col , la vallée d'Amsouzarte s'ouvre devant nous la descente nous offre une belle traversée de plusieurs villages avec des champs cultivés et quelques beaux noyers.

Nuit au gîte d'étape chez l'habitant, 5h30 de marche

Jour 8 : Nous traversons beaucoup de villages aujourd'hui et nous progressons dans un paysage désertique qui nous amène au lac d'ifni à 2300 m.

Bivouac à coté de lac, 6h de marche

Jour 9 : Une longue montée nous conduit au col d'Ouanoums à 3 600m d'altitude, traversant un paysage magnifique, vue splendide sur le sud et ces montagnes et la descente nous conduit au refuge de Toubkal à 3 200m , le camp de base de l'ascension.

Nuit en refuge, 5h de marche

Jour 10 : Levé très tôt le matin pour l'ascension de ce superbe sommet mythique, 3 à 4 h de montée pour être au toit de l'Atlas. Paysage magnifiques, après la pose au sommet nous redescendrons sur le même bivouac pour repasser une deuxième nuit.

6h de marche, 1000 m de dénivelée positive.

Jour 11 : Nous descendons vers le village de Armed à 1 900 m, en passant par le marabout Sidi Samharouch qui est un lieu de pèlerinage avec son dôme blanc, nous visitons le village avec son ambiance.

Bivouac, 5h de marche.

Jour 12 : Nous franchissons le Tizi Mazikne à 2 100m , pour rejoindre une superbe vallée nommée Azadne.

Nuit à Tizi Ouseme.

Jour 13 : Après la traversée de villages nous commençons le col Tacht 2 000m , belle vue sur l'ensemble de la vallée, descente sur le village de Imi Oughlade 1300m.

Dernière nuit chez l'habitant

Jour 14 : Retour sur Marrakech l'après-midi, visite libre de la ville.

Nuit à l'hôtel.

Jour 15 : Transfert à l'aéroport suivant l'heure de retour et retour en France

NIVEAU : pour bons marcheurs, étapes de 5h minimum à 8h maximum pour le jour de l'ascension, sur sentier en montagne.

Etape un peu difficile, la journée de l'ascension.

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 de 5 personnes minimum et 12 maximum

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

HEBERGEMENT : En bivouac, nuit chez l'habitant pendant le circuit et en l'hôtel confortable à Marrakech (en chambre double).

REPAS : pension complète pendant toute la durée du trek, petit déjeuner, repas du midi à base de salade composée et repas du soir.

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 moussemes.

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 une attestation de voyage fournie par la structure qui organise le trek, vous sera envoyée, demandez-la avant votre départ.

RENSEIGNEMENTS DIVERS

Superficie : 712 000 km²

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 pour tous les transferts

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

AERIEN : Vol charter au départ de Toulouse

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 obligés 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 :

8 au 22 Juin 2008

6 au 20 Juillet 2008

3 au 17 Août 2008

7 au 21 Septembre 2008

TARIF : 1155 €par personne pour les dates en Juillet

1185 €par personne pour les dates en Août

1175 €par personne pour les dates en Juin & Septembre

Autre départ possible des principales villes : Marseille, Paris, Bordeaux, Nantes, etc...

Non compris : taxe d'aéroport d'environ 55 € les boissons, les repas à Marrakech, les pourboires d'usage et l'assurance.

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
- ou bien un courrier à :

Sur Les Hauteurs

24, Avenue des Pyrénées
31310 MONTESQUIEU VOLVESTRE

EN VOUS SOUHAITANT UN AGREABLE TREK