



35, Rue Jean Jaurès
31390 CARBONNE
TEL/FAX : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Association Loi 1901 bénéficiaire l'agrément ministériel tourisme Apriam AG.073.980001



LE DJEBEL SAGHRO

Randonnées accompagnées, en itinérance, sans portage

Séjour 8 jours, 7 nuits

En Bivouac avec équipe locale de muletier, cuisinier et guide



Un itinéraire au cœur du Djebel Saghro, dans un massif présaharien, avec des paysages surprenants... gorges, canyons marqués, aiguilles déchiquetées et de beaux chaos de roches volcaniques. Nous traversons des villages dans des sites reculés, avec des paysages grandioses dans ces vallées préservées.

DATE :

08 au 15/11/2009*

15 au 22/11/2009*

06 au 13/12/2009

10 au 17/01/2010

31/01 au 07/02/2010

21 au 28/02/2010*

07 au 14/03/2010
04 au 11/04/2010*
11 au 18/04/2010*

TARIF : 855 € et 945 € *par personne au départ de Toulouse

LE TARIF COMPREND :

- le vol international sur Marrakech aller et retour,
- les taxes d'aéroport
- la pension complète excepté les repas à Marrakech
- l'encadrement par une équipe locale : guide, muletier, cuisinier.

LE TARIF NE COMPREND PAS : les boissons, les repas à Marrakech, les pourboires d'usage et l'assurance (annulation 2,5% du prix global du voyage).

RÈGLEMENT :

À l'inscription : Acompte de 30 % du prix du séjour

Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

L'Assurance Annulation : non obligatoire mais fortement conseillée, elle permet le remboursement du prix du voyage moins les frais de dossier en cas d'annulation pour raisons graves à moins de 45 jours du départ. Elle coûte 2,5 % du prix du voyage. Nous vous proposons également une assurance rapatriement à 1 %.

Pour les étrangers : possibilité de paiement par mandat postal international ou par virement sur notre compte.

Points forts :

- Découverte de villages et de vallées « hors du temps »
- Nuit sous tente au pied des dunes et découverte de superbes oasis.
- Une première approche du milieu semi désertique
- un circuit Découverte au rythme de chacun



Déroulement du trek



Jour 1 : FRANCE - MARRAKECH

Quelle que soit l'heure de votre arrivée, de jour comme de nuit, un membre de notre équipe vient vous accueillir à l'aéroport Menara de Marrakech. Si votre heure d'arrivée le permet, visite libre de la ville dynastique de Marrakech et ses curiosités. Transfert en taxi ou minibus, jusqu'à l'hôtel (3*), chambre double équipée de douche chaude.

Jour 2 : MARRAKECH - col TIZI N'TICHKA - OUARAZZATE

Remontée la vallée de Dadès, Kelaa M'Gouma, Imi N'louh

Rencontre avec l'équipe de muletiers pour réaliser une étape de marche de 3h et installation de notre bivouac dans un décor magnifique à côté d'une source et des habitations des nomades des la tribu des Ait Atta.

3h de marche

Jour 3 : IMI LOUH - COL DE TIMIGHACHTE 2500 m - TIGHRAMTE N IGHESSI

Petit déjeuner, départ pour une étape de marche durant laquelle nous remontons au Tizi traversons quelque terrasse des cultures et des oasis, et quelque tentes noire de nomades et leurs troupeaux de chèvres. Après le repas de midi dans un lieu propice, nous montons enfin apercevoir le col à 2500m qui nous permet une vue splendide sur l'ensemble des cimes de l'atlas enneige et la vallée de Dadès ces villages et ces cultures en ligne suivant la rivière de cette dernière, la descente nous amène à l'ancien grenier collectif de Tighramet de la tribu des Aït Atta.

Emplacement de bivouac à 1650m d'altitude. Environ 6h de marche

Jour 4 : IGHISSI - IGLI

Une jolie étape qui nous fera découvrir une autre paysage du massif du Saghro aride et sec, nous marchons sur un sentier muletier qui se perd dans la rivière souvent sèche, nous rencontrerons quelques famille nomades, puis une montée vers un plateau qui domine tout le massif et les falaises de Bab N'Ali ainsi que celles d'Igli qui donne à notre parcours un charme magnifique dans un paysage lunaire.

Déjeuner à Ousdidene, puis nous poursuivons vers l'oasis d'Igli.

Environ 5h de marche

Jour 5 : IGLI - TADAOUT N TABLAH

Nous sommes alors au cœur du massif, le coin le plus beau de tout le Saghro, un relief exceptionnel, des falaises, des nomades en déplacement, ici la vue est merveilleuse, un autre paysage, plein d'aiguilles déjeuner à Bab N'Ali et ces fameuses falaises.

L'après midi redescende dans la vallée d'Ighazoutne vers Tadout N'tablah. Bon emplacement de bivouac au pied de belles aiguilles.

Environ 5h30 de marche.

Jour 6 : TADOUT - HANDOUR

Notre dernière journée de marche ; nous fait découvrir une vallée différente des précédentes, la vallée Igue par Tiguiza, plantée de palmiers dattiers et amandiers. Nous suivons la vallée caillouteuse. La température augmente en descendant plus au sud. La fin de la randonnée est prévue à Handour, beau village sur une falaise. Dernière montée de 10 minutes. Nuit en gîte (ou à l'oasis de palmiers dessous le village).

Environ 5h de marche.

Jour 7 : HANDOUR - MARRAKECH

Transfert matinal de cette vallée de Handour vers la vallée de Drâa, en remontant vers Agdz, puis le col d'Ait Saouene, Ouarzazate puis le col de Tichka, Marrakech.

Nuit à l'hôtel et visite de la ville pour le reste de temps.

JOUR 8 : Transfert à l'aéroport selon l'heure de retour.

Note : nous pouvons être amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué en cas de force majeure en fonction de la météo, de la date, du nombre et/ou du niveau des participants.



Info trek



NIVEAU : pour marcheurs moyens pratiquant déjà la randonnée, étapes de 5h minimum à 6h, sur sentier entre oasis et villages. Très beau paysage de contraste entre dunes, oasis et villages perdus.

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.

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.

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 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-musulman.
- 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.



Nécessaire et Indispensable



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)
- des chaussettes
- des tee-shirts
- des **vêtements amples** pour la journée style **grande chemise à grande manches** afin de marcher tranquillement et être protégé du soleil. **Eviter les tee-shirts courts** car risque de coups de soleil.
- 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
- 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, anti-diarrhéique (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.



Notes sur le Pays



CLIMAT : itinéraire à conseiller de préférence en automne, hiver et début du printemps (**Mars, Avril**) car ensuite il fait très chaud.

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.
Passeport obligatoire pour entrer au Maroc.

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)

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 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.

En vous souhaitant un agréable trek ...



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 :



35, Rue Jean Jaurès
31390 CARBONNE
TEL/FAX : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Association Loi 1901 bénéficiaire de l'agrément ministériel tourisme Apriam AG.073.980001 210 Rue de Guise 73000 Chambéry Garant : COVEA CAUTION SA Contrat N° 18386 pour un montant de 85 000 € R.C.P : MMA IARD Cabinet Jean François Bellet 35, Boulevard Emile Zola BP 27 69600 Oullins Contrat N° : 103.056.234 Code APE 633 Z SIRET : 479.869.166.000.13. TVA intracommunautaire : FR52479869166