



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 TOUBKAL ET LE M'GOUN

Randonnées accompagnées, en itinérance, sans portage

Séjour 15 jours 14 nuits

En Gîtes et Bivouac avec équipe de guide, muletier, et cuisinier



Deux grandes ascensions jalonnent ce beau trek dans le Haut-Atlas. Tout d'abord se dresse le **Toubkal** (4167 m), souverain Seigneur des cieux marocain, qui trône et rayonne par son altitude record. Puis vient le **M'Goun** (4068 m), quatrième sommet de la chaîne, plus sauvage et intime, que nous savourerons en une superbe traversée nord-sud.

En compagnie d'une équipe de guide-cuisiniers-muletiers berbères, le voyage se déguste comme le très chaud et sucré thé à la menthe sous la tente traditionnelle. Au début est le sobre plateau, sa théière et les verres, puis vient le geste simple et précis de celui qui verse le breuvage fumant. Plaisir des yeux. Puis la brûlante fraîcheur de la menthe irradiant dans tout le corps après une longue journée de marche...

Le dépaysement est total, depuis le haute-montagne, froide et minérale mais toujours envoûtante, jusque dans les vallées aux mille couleurs parsemées de villages berbères où le temps n'est décidément pas le même...

DATE :

Du dimanche au dimanche de début Mai à début Octobre 2010

TARIFS :

989 € par personne pour Mai & Juin

1015 € par personne pour Juillet & Août

978 € par personne pour Septembre & Octobre

LE TARIF COMPREND :

- vol direct au départ des grandes villes
- Pension complète pendant toute la durée du trek
- Tous les transferts nécessaires au bon déroulement de ce programme
- Hôtel ** ou Hôtel *** sur Marrakech

LE TARIF NE COMPREND PAS :

- les boissons,
- les repas à Marrakech,
- les pourboires d'usage.

RÉGLEMENT :

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 :

- Ascension des **deux sommets majeurs de l'Atlas**, culminant au-delà des 4000 mètres.
- **Diversité des sites** traversés : haut-plateau quasi-désertique, crêtes minérales, villages reculés des hautes vallées, gorges colorées...
- Une équipe berbère de **guide-cuisinier-muletiers** compétente.
- Des **bivouacs inoubliables** au cœur de paysages grandioses.
- Une journée complète et libre à **Marrakech**.



Déroulement du trek



Jour 1 : ARRIVEE A MARRAKECH – ACCUEIL

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. Transfert en taxi ou minibus jusqu'à l'**hôtel situé au coeur de la Medina** et installation en chambre double équipée de douche chaude. Si votre heure d'arrivée le permet, sortie libre dans la ville dynastique de Marrakech et ses souks.

Nuit en hôtel.

Jour 2 : MARRAKECH - IMI OUGHLAD - col TIZI N'TACHT - TIZI YANE

Transfert en véhicule au départ du trek : le village Imi Oughlad (1400 m). Nous faisons connaissance avec les muletiers et le cuisinier. Nous entamons la montée vers le col Tizi N'Tacht (2 000 m), entre les genévriers et les chênes verts. Au col, très belle vue sur le plateau de l'Oukaïdem et sur les crêtes du Haut Atlas Occidental. Après quelques minutes de descente, nous rejoignons le lieu du déjeuner puisqu'une précieuse source rompt ici l'aridité ambiante. Après un moment de repos, un itinéraire coloré nous conduit vers le village de Tizi Yane, dans la très verte vallée d'Azaden.

Après notre installation au gîte, il reste du temps pour partir découvrir les ruelles et passages étroits de ce petit village à la rencontre de ses habitants.

Environ 5h30 de marche, 600 m en positif et 400 m en négatif.

Nuit en gîte.

Jour 3 : TIZI YANE - AZIBS TAMSOULT

Après avoir quitté notre village hôte à travers les terrasses garnies de noyers, pommiers et cognaciers, nous rejoignons le lit de l'oued. Toujours vers l'amont, nous le suivons quelque temps avant de remonter en rive droite vers Tizi Oussem, ultime village de cette vallée. A la sortie de celui-ci une bifurcation : à gauche pour les mules, à droite pour nous afin de rejoindre l'oued qui devient bientôt un torrent de montagne. Tout le monde se retrouve plus haut autour des bergeries d'Azibs Tamsoult (2245 m). Installation du bivouac et déjeuner. L'après-midi, nous allons admirer la cascade de Tamsoult.

Environ 5h de marche, 900 m en positif et 250 en négatif.

Nuit en bivouac.

Jour 4 : AZIBS TAMSOULT - col TIZI N'MAZIK - AREMD

Nous montons au col Tizi N'Mazik (2 400 m) par un sentier muletier à travers **les genévriers thurifères**. Du col, nous profitons à la fois d'une dernière vue sur la vallée d'Azaden, et d'une nouvelle vue, magnifique, sur toute la **vallée d'Imlil** qui, toutes proportions gardées, est au Toubkal ce que Chamonix est au Mont-Blanc. Dans cette vallée, les cultures se font en terrasses, avec un système d'irrigation adapté, qui donne un paysage particulier : le targa, canal supérieur, délimite les couleurs minérales de la montagne du vert des cultures, et les villages sont situés au-dessus de ce canal.

Après moins d'une heure de descente, nous rejoignons la lisière **des noyers** où coule une source claire : c'est le déjeuner. Après cette pause ombragée, une marche assez brève nous mènera à Aremd (1950 m) où attend notre gîte.

Le reste de l'après-midi pourra être agréablement consacré à découvrir ce village et ses habitants.

Environ 4h30 de marche, 300 m en positif et 600 m en négatif.

Nuit en gîte.



Le genévrier thurifère : magnifique arbre originaire d'Afrique du nord.

Étymologie : l'adjectif spécifique thurifera signifie littéralement « porte-encens ».

Le bois, très aromatique, est pratiquement imputrescible.

Dans le haut-Atlas, il constitue souvent la limite supérieure de la forêt, un pied isolé pouvant élever domicile jusque 3000 mètres d'altitude. Cette espèce très robuste est capable de supporter des conditions climatiques extrêmes (chaleur, froid, sécheresse) et se régénère facilement s'il est coupé, brisé par le vent, les troupeaux ou même foudroyé.

Son point faible - il est de taille - est sa très lente croissance. A tel point qu'au Maroc, il est considéré comme étant l'espèce forestière ayant le plus régressé, avec un recul de 90% par rapport à son aire potentielle de répartition.



Jour 5 : AREMD - refuge NELTNER

Nous montons aujourd'hui jusqu'au **refuge Neltner** (3 207 m), passage obligé vers le sommet du Toubkal. Le chemin emprunte la large vallée glaciaire montant vers le toit du Maghreb. Après 1h30 environ apparaît un gros rocher peint en blanc entouré de quelques maisons et échoppes. Tous les lieux sont bons pour les marchands du temple! Même cet espace sacré : le Marabout de **Sidi Chamharouch**. Ici viennent des individus souffrant de troubles psychologiques ou physiques dont la cause est attribuée à un **jinn** (esprit). La **Barakka**, impalpable force divine, est condensée dans ce grand roc immaculé. Elle est la garante du potentiel thérapeutique et exorciste de cet espace.

Environ 5h de marche, 1200 m en positif

Bivouac à côté du refuge.



Une brève histoire du Toubkal (4167 m)

La première ascension historique du Toubkal eut lieu le **12 juin 1923** et nous la devons à un militaire proche du général Lyautey, le **marquis de Segonzac** accompagné par deux membres du tout nouveau CAF du Haut-Atlas. Ils témoigneront cependant que le sommet était déjà orné de cairns. L'endroit est un lieu sacré pour les populations berbères dont certains individus, on ne saura jamais combien ni depuis quand, s'enhardirent jusqu'à gravir le toit de leur monde.

Pendant le Protectorat, dès 1912, le massif est exploré par des scientifiques et alpinistes français. Le naturaliste Jacques de Lépiney et le géologue **Louis Neltner** sont chargés de dresser la carte géologique du Haut-Atlas occidental.



Jour 6 : Refuge NELTNER - sommet du TOUBKAL – AREMD

Après un petit-déjeuner très matinal, la journée commence à la lueur des frontales. L'itinéraire serpente dans les rocailleries du large couloir dominant le refuge. La pente, d'abord assez forte, est de plus en plus modérée. Il fait déjà jour lorsque nous débouchons sur la crête, heureux de mettre la tête à la fenêtre de ce monde minéral : l'horizon fascine. Il ne reste plus qu'à suivre sur la gauche, l'objectif est à portée de sabots! Depuis le plus haut sommet d'Afrique du Nord (4 167 m), la vue est superbe de tous côtés : plaine de Marrakech, vallées du Haut Atlas Occidental, massif du Siroua et le Sahara au Sud.

Après en avoir bien profité, nous redescendons vers le refuge, où nous retrouvons notre équipe : un thé à la menthe nous accueille puis ce sera le déjeuner. Reste la descente vers Aremd, un peu longue après l'effort matinal mais le sentier est confortable, et puis nous avons la baraka avec nous!

Environ 8h00 de marche, 1000 m en positif et 2200 m en négatif.

Nuit en gîte.

Jour 7 : IMLIL - MARRAKECH- AZILAL - AZIBS N'IKKIS

Tôt le matin, nous partons en minibus pour rejoindre les vallées profondes du Haut Atlas Central en repassant obligatoirement par Marrakech. De là, direction **Azilal** où nous prenons le repas de midi. Puis une route magnifique mène à la vallée des **Ait Bouguemez** après le col Oughbare à 2 200 m. Rencontre avec notre nouvelle équipe de muletiers au village d'Aït Saïd pour commencer la deuxième partie du trek, puis nous nous dégourdissons les jambes avec une petite étape de marche pour installer le bivouac à 2 350m d'altitude ou vers les Azibs N'Ikkis (bergeries).

Environ 2h30 de marche, 500 m en positif.

Nuit en bivouac

Jour 8 : AZIBS N'IKKIS - col TIZI N'TARKEDDIT - plateau de TARKEDDIT

Itinéraire de choix pour cette journée. Le sentier s'élève régulièrement en suivant le fond de vallée puis trace des lacets colorés à l'approche du col de Tarkeddit (3450 m). Le panorama est admirable, avec en point d'orgue, la crête et la face nord de l'Ighil M'Goun. A leur pied s'étend le vaste **plateau de Tarkeddit** (2950 m) et ses troupeaux transhumants que nous rejoindrons assez rapidement pour retrouver notre bivouac. Enivrant sentiment de n'être que poussière insignifiante au cœur de cette immensité solitaire et sauvage dominée par l'imposante silhouette du M'Goun. Demain les poussières graviront modestement ce géant, s'il le veut bien...**Inshallah!**

Environ 6h de marche, 1100 m en positif et 500 m en négatif.

Nuit en bivouac.

Jour 9 : Plateau de la TARKEDDIT - sommet du M'GOUN - IFRI N'AÏT HAMMOU

Départ tôt le matin d'une guirlande de lucioles vers les premières pentes, assez douces. La pente s'accroît peu à peu dans un décor d'une sombre et absolue minéralité. Trois heures après le départ, alors que les dernières étoiles ont fait place à l'azur, nous atteignons la crête. Nous y cheminons entre ciel et terre pendant une heure et demie. Le panorama est indescriptible tant il doit se laisser admirer, tout en formes et en couleurs, et ce jusqu'au sommet (4068 m).

La descente se fait par le versant sud, tout en éboulis ludiques. Ça roule, ça glisse sous les pieds, seul compte l'équilibre et la pesanteur fait le reste! Malgré un dénivelé négatif important, la descente est donc assez rapide. C'est heureux que nous rejoignons Ifri N'Aït Hammou où le bivouac, idyllique, est installé sur un carré de verdure au cœur de l'océan minéral. En levant le regard on peut encore apercevoir ce géant qui a bien voulu se livrer. **Choukrane!**

Pour ceux qui ne désirent pas faire l'ascension du M'Goun, un parcours plus court avec les muletiers et leurs mules les conduira, via un col à 3600 mètres d'altitude, à Ifri N'Aït Hammou.

Environ 8h de marche par le sommet du M'Goun, ou 6h par le sentier des muletiers, 1100 m en positif et 1350 m en négatif.

Nuit en bivouac.

Jour 10 : IFRI N'AÏT HAMMOU - AMSKAR TAHTANI

Cette étape nous permet de découvrir des paysages très variés. Au départ, des formes érodées toutes d'ocre rouge nous environnent. Puis, brusquement, après le passage du col Aït Hammou (2600 m), le décor bascule vers plus d'uniformité. Mais nous sommes à présent aux sources de la vallée des Aït Ahmed que nous nous apprêtons à suivre vers l'aval deux jours durant. D'abord quelques bergeries, un arbre puis très vite de timides cultures en terrasses avec maïs et pommiers. Un peu plus tard, toujours suivant le fil de l'oued, un premier village, puis un deuxième (Ifri et Tichki), tous deux accrochés à flanc de montagne dont ils épousent les moindres variations de couleurs. En contrebas, des cultures offrent

de multiples nuances de vert. Nous bivouaquerons un peu plus bas à proximité d'une cascade haut-perchée, au bord de l'oued.

Environ 6h de marche, 200 m en positif, 900 m en négatif.

Nuit en bivouac.

Jour 11 : AMSKAR TAHTANI - gorges AMEJGAG – ALMDOUNE – gorges QATI

Très peu de dénivelés au programme, mais le menu du jour consiste en la traversée de plusieurs villages et de deux gorges creusées par l'oued au fil du temps. Nous commençons la journée par la découverte des **gorges Amejgag** et ses superbes falaises, pour rejoindre la plaine d'Alamdoun, ces cultures, ces villages, après la pause de midi nous franchissons les **gorges Qati**, bordées de lauriers roses. Notre dernier bivouac, toujours dans un site superbe, se situe à la sortie des gorges, à proximité du village d'Agouti.

6h de marche, 350 m en négatif.

Nuit en bivouac.

Jour 12 : AGOUTI – BOUTAGHRARE -- HADIDA

Cette ultime et très jolie étape commence par la montée de notre dernier col en haut duquel nous jetons un dernier regard vers la haute montagne et pouvons admirer les vallées environnantes dans un festival de couleurs. Puis, c'est la descente et nous restons toute la journée dans l'ambiance des villages, des kasbahs, de champs cultivés et vergers prolifiques, pour arriver au dernier village, Hadida, et y passer la nuit dans un gîte d'étape chez l'habitant.

4h de marche, 200 m en positif, 300 m en négatif.

Nuit en gîte.

Jour 13 : HADIDA – MARRAKECH

Transfert matinal et assez long en véhicule : nous passons par Kelaa M'Goun, Ouarzazate, Col de Tichka, Marrakech.

Nuit en hôtel.



Une brève histoire de Marrakech

L'origine étymologique de Marrakech est berbère comme on peut s'y attendre. Selon toute hypothèse elle dériverait de : « Amour » = Pays + « Akouch » = Dieu. On peut donc le traduire par « Terre de Dieu ».

1052 : la ville est fondée par la dynastie berbère des Almoravides. D'origine saharienne, ils sont pieux, austères et tolérants. Leur empire croîtra jusqu'à la Kabylie et surtout l'Espagne.

1147 : Les Almohades, descendus du Haut-Atlas, s'emparent de la ville. Très religieux, ils construisent la mosquée Koutoubia sur les ruines d'un palais.

1269 : Les Mérinides, berbères d'origine nord-saharienne (Zénètes), s'emparent de Marrakech. La nouvelle capitale est Fès, alors que l'ancienne décline peu à peu.

1524 : Les Saadiens s'emparent de la ville et en font à nouveau la capitale impériale. Pendant plus d'un siècle elle prend une importance jamais égalée. En témoigne la construction du somptueux palais des Sultans, le Badi, inspiré de l'Alhambra.

Au XVIIème siècle, l'actuelle dynastie Alaouite prend le pouvoir. Ils bâtissent une nouvelle capitale impériale, Meknès, mettant un terme au destin impérial de Marrakech. L'instauration du protectorat français (1912) consacre l'émergence de Rabat comme capitale.

L'histoire de Marrakech est donc très étroitement liée à celle du Maroc. L'origine du nom de ce pays pourrait même être une déformation de « Marruecos », terme utilisé en Espagne pour désigner la ville ocre.



Jour 14 : Retour sur Marrakech

Visite libre de la Medina de Marrakech, des souks et/ou des monuments et sites qui ne manquent pas.
Nuit en hôtel.

Jour 15 : Vol retour vers la France.

Important : 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 **bons marcheurs** pratiquant déjà la randonnée, étapes de 5h à 6h en moyenne (excepté les étapes d'ascension de sommets où les durées seront plus longues environ 8h de marche) sur des sentiers millénaires. Très beau paysage de montagne, avec ses aiguilles, ses vallées, des villages, des cultures et des gorges...

Les dénivelées positives et négatives ont été calculées avec des cartes peu précises, donc il y aura sûrement quelques erreurs....

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 : 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 (ou sous tente 2 places) et gîtes 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 salades, sera préparé par votre guide et cuisinier.

Seuls les repas sur Marrakech sont 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.

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

SOUVENIRS : Beaucoup de souvenirs dans les souks de Marrakech. L'artisanat marocain est très riche et les marchands très nombreux

AERIEN :

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

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

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).**

FORMALITE : n'oubliez pas votre Passeport et vérifier sa validité.
Le Passeport reste obligatoire.



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)
- un **bon sac de couchage pour la nuit – 10 °** (Facultatif :un tapis de sol, pour le confort)
- 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-shirt 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



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. Il est interdit d'importer ou d'exporter des dirhams. 1 Euro=11 Dh env.

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)

CLIMAT :

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.

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 obligés de tout finir...
- Evitez de boire, de manger, et de fumer en public dans la journée pendant la période du Ramadan.
- Avant de photographier une personne, n'oubliez pas de lui demander son autorisation.



Petit Glossaire Berbère



Voici une courte liste de mots berbères (ou/et arabes) dont l'orthographe est librement adapté! A vous de parfaire vos talents berbérophones (ce n'est pas un instrument de musique!) sur place!

Salam Aleikoum = Bonjour

Choukrane = merci

Blajmil = de rien

O'o (se dit *Orro*) = Non

Inschallah : si dieu le veut, s'emploie dès qu'il y a une notion d'avenir dans la phrase.

Wakha = D'accord ou oui (se prononce *Warra*)

Izla bas? *'Zla bas.* = Ca va? Ca va.

Bislamah = au revoir

Alaska ! = A demain ! (Toujours suivi de *Inschallah*)

Tim'n Siwine = Bonne nuit

Bismillah = Louange à Dieu !

Bezef = très, beaucoup

Chouia = un peu

Ichoua bezef = Très bien, très bon

Walou = rien

Aiwa = Allez ! en berbère cette fois

Aiwa tawada = Allez, en marche !

Kim'm = Assieds-toi !

Amz = Tiens !

Azibs = bergeries

Aït = de la famille de, appartenance à une tribu.

Bab = Porte

Tizi = Col

Djebel = Montagne

Ighil = Crête

Azll = courir

Svinje = beignet

Lems'min = crêpe

Irk'bi = chèvre

Anogoud = mouton

Siksou = couscous

Tafukt = soleil



Mise en bouche



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