

LE MAROC

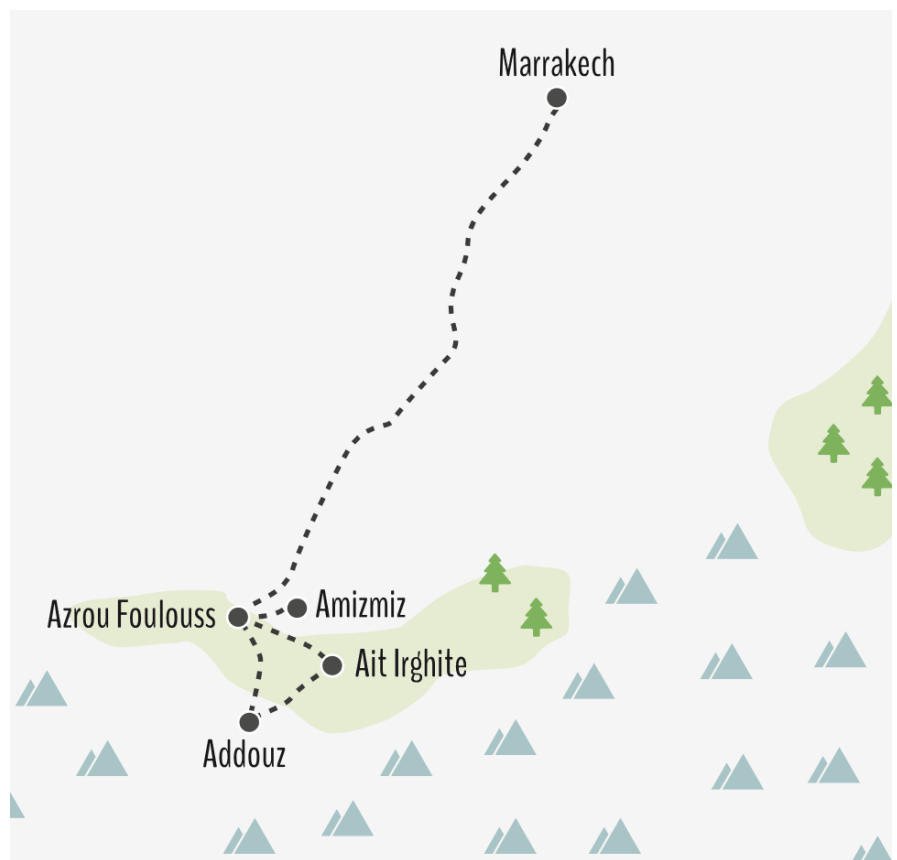
FORMULE LIBERTÉ +

Partage et Découverte en Haut-Atlas



Avec ses 800 kilomètres, l'Atlas est l'une des plus longues montagnes de la terre. Ses paysages sont extrêmement variés et ce circuit au sud de Marrakech près d'Arzou Ouffoulouze permet de découvrir un environnement rural à travers 3 vallées, cadre idéal pour la randonnée et la découverte de nombreux petits villages. Vous serez accueillis chaleureusement dans des familles Berbère qui vous livreront quelques secrets de leur savoureuse cuisine.

Un séjour chez la famille BELLA, au pied de l'Atlas, dans un décor à couper le souffle. C'est un havre de paix ; c'est la découverte de la richesse de la culture et des traditions berbères et surtout traverser de nombreux villages dont la beauté n'a d'égal que l'hospitalité légendaire de ses habitants. Hors des circuits habituels, notre randonnée vous offre le Partage et l'Authenticité.



8 jours, 7 nuits et 4,5 jours de marche.

JOUR 1: Vol pour Marrakech puis transfert à l'hôtel.

JOUR 2 : Marrakech (466 m) - Azrou Oufoullouse (1027m)

Le séjour débute à Azrou Oufoullouse, petit village Berbère situé au pied du Haut-Atlas. Autour d'un thé à la menthe vous ferez connaissance avec la famille d'Ali qui vous accueille.

Repas de midi à l'auberge. L'après-midi, balade pour découvrir le village et ses alentours.

Retour à Azrou Oufoullouse. Dîner et nuit en auberge.

JOUR 3 : Azrou Oufoullouse (1027 m) Ttizi - N-Wiaazan (1500 m) *4h à 5h de marche*

Après le petit-déjeuner, départ pour la première randonnée. Randonnée en boucle qui conduit à Amizmiz puis ensuite vers le village des potiers. Une fois arrivé au village, vous aurez l'occasion de rendre visite à l'un des artisans potier qui vous fera découvrir la fabrication d'un tajine.

La randonnée se poursuit par le sentier qui traverse le village et prend le contre fort de la montagne. Au milieu de la forêt de pins, vous pourrez bénéficier d'une vue splendide sur toute la plaine et la commune d'Amizmiz. Le pique-nique sera préparé par le muletier en haut du col à 1500m d'altitude.

Dans l'après-midi descente vers la vallée de Sidi Hsain en passant par le moulin à henné avant d'arriver à l'auberge d'Azrou. Nuit à l'auberge. Si vous le souhaitez, vous apprendrez à préparer le Tajine sur les conseils amicaux et avisés de la maman d'Ali.

JOUR 4 : Azrou Aoufoullouse (1027m) - Ait Irghit (1600 m) *4h à 5h de marche*

Après le petit-déjeuner qui se prend en famille, départ avec le muletier par le sentier qui conduit au col de Tafgarte. Vous traversez les vastes champs pentus ainsi que plusieurs villages : Tarryouste, Amzzi, Agni et Tagadirte. Pique-nique dans la forêt des pins avec une vue panoramique sur le lac de Takerkouste et toute la plaine du Haouze.

L'après-midi, il restera à prendre la piste qui monte jusqu'au village d'Ait Irghit où vous passerez la nuit chez Mohamed et Fatma. Vous pourrez flâner dans le village ou participer à la préparation du repas.

JOUR 5 : Ait Irghit (1600 m) - Adouz (1300 m) *5h à 6h de marche*

Après un petit-déjeuner montagnard vous prendrez un sentier à l'ombre des genévriers et des chênes qui rejoint la vallée d'Angal. Vous pourrez profiter des paysages différents par la couleur de la terre mais aussi par la végétation. Pique-nique sous les noyers près de la rivière.

Tout en suivant l'oued, vous arrivez chez la famille de Moulay Elhousain où vous passerez la nuit. Vous aurez la chance de bénéficier d'un hammam pour vous détendre.

Un dîner avec la famille vous attend.



JOUR 6 : Adouz (1300 m) – Azrou Oufoullouse (1027 m) *4h à 5h de marche*

Après le petit-déjeuner, départ en direction des villages d'Ait Tmizar tout en passant par les magnifiques gorges d'Imi-n-Tala, étape agrémentée d'un splendide panorama sur toute la vallée parsemée de noyers, pommiers, amandiers, de cultures en terrasse, et de villages construits à flanc de montagne. La journée se termine chez Ali ou après un hammam bien mérité, vous apprécierez le repas pris en famille.

JOUR 7 : Azrou Oufoullouse (1027 m) – Marrakech (466 m)

Un dernier petit-déjeuner en famille avant de rentrer sur Marrakech.

Après-midi libre à Marrakech. Nuit à Marrakech.

JOUR 8 : Transfert à l'aéroport.



- Rencontre avec la population Berbère.
- Le logement chez l'habitant et l'initiation à l'élaboration de la cuisine Berbère et du Tajine
- Accès au Hammam familiaux à 2 étapes.
- Séjour où le contact avec la culture Berbère est privilégié.
- L'assistance d'un muletier avec vous durant tout le séjour.

DATES

Toute l'année sauf juillet/ août fortement déconseillé en raison des fortes chaleurs

!!! A partir de 2 participants !!!

LE PRIX COMPREND

- La pension complète (pique-nique le midi) sauf les repas à Marrakech.
- Le transport des bagages par mulet.
- Tous les transports en cours de randonnée.
- L'assistance d'un muletier durant la randonnée.



LE PRIX NE COMPREND PAS

- L'aérien.
- Les taxes aériennes.
- Tous les repas à Marrakech.
- Les éventuels déjeuners des J1 et J8.
- Les assurances.
- Les frais d'inscription et d'envoi à l'étranger.
- Les entrées de site.
- Les dépenses personnelles.

NIVEAU



- Randonnée sans aucune difficulté technique sur de bons sentiers.
- 5h à 6h de marche quotidienne laissant le temps aux rencontres et à la découverte.
- **Attention, l'hiver la neige peut tomber à partir de 1500 mètres d'altitude et même si les sentiers restent praticables, un équipement chaud et de bonnes chaussures de randonnée sont fortement recommandés.**

HÉBERGEMENTS

Hôtel*** à Marrakech.

Auberge familiale et chez l'habitant durant la randonnée.

Informations :

Disparues depuis bien longtemps, des petites bêtes (6 mm) appelées « punaises de lit », ont refait leur apparition dans certains hébergements situés sur des itinéraires de randonnées, en montagne comme en bord de mer. Elles sont apportées par les marcheurs eux-mêmes, mais également par de simples voyageurs qui les véhiculent à leur insu dans leurs sacs à dos ou sur leurs vêtements... (Cela n'a rien à voir avec l'hygiène). Certains hébergements en ville hors chemin de randonnées subissent également ce phénomène. Ces punaises piquent comme des puces ou des moustiques, pendant le sommeil et dans certains cas peuvent provoquer des allergies. En prévention de ces piqûres, une association a choisi un insecticide respectueux de l'environnement et de la santé avec une formule à base de pyréthre naturel et d'huiles aromatiques, 100% naturel et labélisé Eco-Cert. Nous vous conseillons donc de protéger votre bagage dès le début du voyage avec un spray. Ce petit contenant pas trop lourd (120 ml) est mis en vente sur certains chemins chez certains hébergeurs. Ce spray est à pulvériser essentiellement sur l'intérieur et l'extérieur de l'ensemble du bagage et sur le contenu.

LA PELERINE Randonnées et Voyages à pied

32 Place Limozin 43170 SAUGUES

Tél : +33 (0)4 71 74 47 40 | contact@lapelerine.com | www.lapelerine.com



NOURRITURE

Chez l'habitant

Que vous soyez seul, en famille ou en groupe, vous ne manquerez pas de déguster le traditionnel tajine accompagné du fameux thé à la menthe ! Et si le cœur vous en dit, vous apprendrez à le préparer sur les conseils amicaux et avisés d'Ali, Nour Eddine ou la maman. Votre accompagnateur s'occupe de l'intendance et de la préparation des repas (plats typiques marocains, le soir). Pour la halte de midi, nous aurons des salades composées, quelquefois des plats chauds (légumes) agrémentés de fromage et de fruits. A la fin du repas, pas de café mais un thé à la menthe avant de repartir. Quelquefois nous prendrons un pique-nique.

Durant votre et circuit, vous serez logés et reçus chaleureusement par les habitants. Pour les amoureux de la nature, il est possible de faire du bivouac dans une nature sauvage et inviolée. En parcourant la vallée de la région d'Amizmiz, vous traverserez de nombreux villages berbères dont la beauté n'a d'égal que l'hospitalité légendaire de ses habitants. Hors des circuits habituels, nos randonnées vous offrent le Partage et l'Authenticité.

TRANSFERTS LOCAUX ET PORTAGE

Vos affaires personnelles doivent être regroupées dans UN SEUL CONTENANT, sac à dos de grande taille, sac de voyage semi-rigide ou valise. Vous aurez en plus un petit sac "journée" qui sera utile pendant la randonnée (gourde, appareil photo, petite pharmacie, coupe-vent ...).

FORMALITÉS

Vous devez avoir un passeport en cours de validité valable encore 3 mois après votre date de retour.

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,
- appelez-nous au +33 (0)4 71 74 47 40 -

