



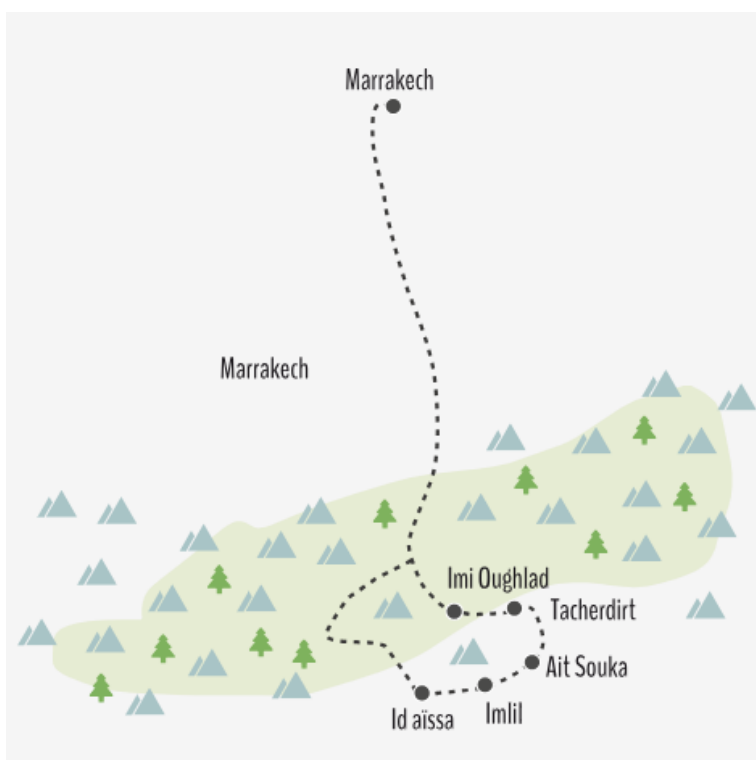
RANDONNÉE ACCOMPAGNÉE, LE PLAISIR PARTAGÉ

LE MAROC

Villages et vallées du Toubkal



Ce n'est pas par hasard que les Berbères surnomment le Toubkal « La montagne des montagnes »... Faire son ascension constitue en effet un beau challenge. Mais il n'y a pas que la haute montagne ! L'Atlas marocain, ce sont aussi les hameaux aux maisons de terre rouge, le contraste entre vallées vertes cultivées et montagnes arides, cols enneigés et ciel azur, sans oublier l'accueil chaleureux de la population.



8 jours - 7 nuits - 5 jours et demi de marche

JOUR 1 : ARRIVÉE À MARRAKECH

Vol pour Marrakech. Accueil à l'aéroport et installation dans votre hôtel.

Selon l'heure d'arrivée du vol, découverte de la ville et de la place Jemaa el-Fna, inscrite au patrimoine mondial de l'oralité par l'Unesco.

Hébergement : hôtel. Repas libre. Transfert : Environ 15

JOUR 2 : DÉBUT DU TREK DANS LE MASSIF DU TOUBKAL

4h de marche

+650m/-450m



Départ en véhicule en début de matinée pour les montagnes et les vallées du Toubkal. Après Asni, dépose au village d'Aguersioual, quelques kilomètres en aval d'Imlil : rencontre avec le muletier, qui fera aussi la cuisine. Nous démarrons en douceur au-dessus des noyers de Matate et prenons de la hauteur, pour découvrir derrière nous les cols de la semaine et quelques bergeries. Soyez les bienvenus dans le massif du Toubkal. Prenez votre temps et profitez du calme et de l'ombre des majestueux genévriers thurifères, vieux de plusieurs siècles, qui bordent le plateau. Le tizi (col) Oudit vous ouvre les portes la vallée de l'Azeden et, au rythme de la mule, vous rejoignez le village d'Id Aïssa et les douars de cette vallée agricole au pied des hautes cimes.

Hébergement : gîte. Repas inclus : matin, midi, soir. Transfert : 1 h 30 à 2 h

JOUR 3 : VILLAGES ET JARDINS DE LA VALLÉE DE L'AZADEN - CASCADES D'IGHOULIDEN

4h de marche

+550m



Nous remontons l'Oued où les villageois s'affairent autour des cultures vivrières. La randonnée est féerique dans les villages de la vallée de l'Azaden et s'apparente à une marche dans un jardin géant : cultures en terrasses, genévriers, noyers, moulins à eau près de la rivière, maisons en pisé allant de l'ocre au rouge foncé. Le

chemin conduit au beau village de Tizi Oussem, puis se faufile entre genévriers et thuyas jusqu'aux azibs de Tamsoulte. L'après-midi, randonnée aux cascades d'Ighouliden (2300 m), les plus hautes du massif (une cinquantaine de mètres). Possibilité de se baigner (baignade sous votre propre responsabilité).

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



Hébergement : refuge. Repas inclus : matin, midi, soir.

JOUR 4 : CHEMIN MULETIER JUSQU'AU PIED DU TOUBKAL (3100 M)

6h de marche

+1250m/-350m



Montée en direction du refuge Lepiney. En face, le Djebel Tazarhart, « montagnes des couloirs », dans un environnement sauvage avec des couloirs de neige, même en été ; au loin, la plaine de Marrakech. Pour atteindre le camp de base du mont Toubkal, nous empruntons un bon chemin en lacets tracé par les muletiers de la région il y a une vingtaine d'années. A l'arrivée au col d'Aguelzim ("pioche", en berbère), nous avons une vue splendide sur le massif, les sommets de plus de 4 000 mètres et les deux vallées, Azaden et Aït Mizane, que nous allons descendre à la fin de notre séjour. Descente face au sommet du Toubkal jusqu'au refuge, vers 3 100 mètres, où nous nous installons pour deux nuits.

Hébergements : tente ou refuge. Repas inclus : matin, midi, soir.

NB : Dans le cas d'un manque de disponibilité dans les refuges du Toubkal, les deux nuits du Jour 4 et du Jour 5 seront sous tente. Le matériel de camping sera alors acheminé par des mules et fourni sur place

JOUR 5 : SOMMET DU TOUBKAL (4167 M)

5 à 6h de marche

+1000m/-1000m



Au milieu de la nuit, ascension du plus haut sommet d'Afrique du Nord. Un sentier caillouteux monte tout près du camp, dans un éboulis puis dans un vallon plus encaissé, encombré de gros blocs. La crête finale est large et se couche peu à peu à l'approche du sommet. Selon les conditions, la descente s'effectue soit par le

même sentier soit par un autre itinéraire sur le versant nord (plus technique). Au retour au refuge, temps libre pour se reposer et profiter d'une dernière nuit en montagne.

Hébergements : tente ou refuge. Repas inclus : matin, midi, soir.



JOUR 6 : DE LA MONTAGNE ARIDE AUX VALLÉES IRRIGUÉES - IMLIL

4 à 5h de marche

+1200m



Pendant que les muletiers achèvent de tout préparer et de charger les mules, nous nous mettons en route. Une descente agréable nous fait passer d'un décor de montagne aride aux vallées irriguées qui conduisent par Sidi Chamharouch (marabout) au beau replat cultivé de Aremd (1900 m). Nuit en gîte à Aït Souka, dans les environs d'Imlil. Possibilité de hammam beldi traditionnel

à l'extérieur du gîte (tarif indicatif : 50 Dhs par personne).

Hébergement : gîte. Repas inclus : matin, midi, soir.

JOUR 7 : RÉVEIL FACE AU TOUBKAL - MARRAKECH, LA VILLE ROUGE



Après le petit-déjeuner, transfert à Marrakech où nous arrivons en fin de matinée. Installation à l'hôtel. Après-midi et soirée libres dans cette ville où se mélangent à merveille culture, artisanat et animations en tout genre.

Hébergement : hôtel. Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : 1h30.

Personnaliser votre voyage, nos suggestions à Marrakech :

- Une nuit supplémentaire en Ryad dans la médina.
- Un cours de cuisine avec un chef marocain.
- Une expérience culinaire accompagnée par des marocains.
- Un atelier de poterie (à faire avant votre circuit).
- Un hammam/gommage traditionnel pour terminer cette journée par un moment de détente.

JOUR 8 : MARRAKECH - FRANCE

Transfert à l'aéroport et vol de retour.

Repas inclus : matin. Repas libres : midi, soir. Transfert : Environ 15min.

NB : les temps de marche sont donnés à titre indicatif.

En cas de fortes chaleurs, les départs pour les randonnées se feront très tôt le matin, possiblement à la frontale. Les temps d'activité, les distances et les dénivelés sont donnés à titre indicatif et peuvent varier en fonction de plusieurs éléments (ex : conditions météorologiques, état du terrain, hébergements réservés...). Les temps de transferts peuvent également varier suivant la condition des routes et de la circulation. Si nécessaire (ex : conditions climatiques, aléas aériens, décision des

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



autorités locales), nous pouvons aussi être amenés à adapter le programme pour le bon déroulement de votre voyage et dans l'intérêt des participants.



- La découverte de la vie quotidienne dans les villages berbères.
- L'ascension progressive pour une acclimatation en douceur à l'altitude.
- Le sommet du Toubkal, point culminant de l'Afrique du Nord.
- Le confort d'un trek avec des nuits en gîte et refuge de montagne.

> DATES et TARIFS

Du 23/05/2026 au 30/05/2026	1395€
Du 06/06/2026 au 13/06/2026	1275€
Du 13/06/2026 au 20/06/2026	1225€
Du 27/06/2026 au 04/07/2026	1345€
Du 11/07/2026 au 18/07/2026	1395€
Du 25/07/2026 au 01/08/2026	1395€
Du 01/08/2026 au 08/08/2026	1395€
Du 15/08/2026 au 22/08/2026	1395€
Du 05/09/2026 au 12/09/2026	1195€
Du 12/09/2026 au 19/09/2026	1195€
Du 19/09/2026 au 26/09/2026	1245€
Du 03/10/2026 au 10/10/2026	1155€

Les prix affichés sont avec un départ de Paris. Pour les départs de province, n'hésitez pas à consulter votre conseiller en voyage. Ces prix ne concernent que certaines classes de réservation sur les compagnies aériennes desservant cette destination. Ils sont indiqués sous réserve de disponibilité de sièges dans ces classes au moment de la réservation.

Supplément chambre individuelle, nous consulter.

Services supplémentaires à Marrakech (cours de cuisine, hammam...), nous consulter.

Nuit supplémentaire, nous consulter.



> LE PRIX COMPREND

- Le vol Paris-Marrakech aller et retour en classe économique.
- Les taxes d'aéroport.
- Les transferts prévus au programme.
- L'hébergement tel que décrit.
- La pension complète pendant le circuit (sauf repas midi et soir à Marrakech).
- Le matériel de cuisine pour le trek : tables et chaises pliantes, matelas mousse épais, matériel de cuisine.
- L'encadrement par un guide-accompagnateur marocain francophone.
- L'assistance d'une équipe locale (chauffeurs, muletiers, cuisiniers).
- Une trousse de secours.

> LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les transferts depuis / vers l'aéroport si vous avez réservé le vol de votre côté ou si vous arrivez ou repartez un jour différent du reste du groupe.
- Les assurances.
- Les nuits supplémentaires.
- Les boissons, pourboires et dépenses personnelles.
- Les repas à Marrakech (de 5 à 15 €).
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique "Le prix comprend".

> ACCES



Vol Paris-Marrakech/Agadir/Casablanca : compagnies Transavia, EasyJet, Jetairfly, Air Arabia, Ryanair - Royal Air Maroc, Air France, Austrian, Lufthansa, Iberia, TAP, etc. Pour vous offrir le prix le plus attractif, nous recherchons les meilleures compagnies, en fonction des dates et de vos souhaits.

Vol Paris-Ouarzazate : Royal Air Maroc, Transavia.

NB : pour la plupart des compagnies, les prestations à bord (boissons, repas) sont désormais payantes.



Les transferts (Marrakech, Ouarzazate, Agadir, Casablanca)

— Vous prenez l'aérien avec La Pèlerine aux dates du circuit : le transfert aéroport aller-retour est inclus dans le prix de votre voyage.



- Vous prenez l'aérien avec La Pèlerine à des dates différentes du circuit (départ anticipé et/ou retour différé) : rendez-vous et/ou séparation à l'hébergement (informations précisées dans votre convocation).
- Vous gérez directement votre aérien : rendez-vous et séparation à l'hébergement (informations précisées dans votre convocation).

Départs au plus près de chez vous

Très nombreuses possibilités, selon saisons et jours de départ : Bâle Mulhouse, Beauvais, Bordeaux, Brest, Bruxelles, Dôle, Genève, Lyon, Marseille, Montpellier, Nantes, Nice, Pau, Toulouse, Tours. Généralement en vol direct, ou via Casablanca dans certains cas.

Informations bagages

Nous utilisons régulièrement des compagnies aériennes low cost pour cette destination. Chaque compagnie a ses propres standards et applique des règles strictes sur la taille et le poids des bagages cabine (6 kg max - 40 × 20 × 20 cm max à titre indicatif). Tout dépassement peut entraîner des frais supplémentaires, notamment avec les sacs à dos, souvent hors normes. Il est recommandé de vérifier la taille autorisée sur le site de la compagnie ou auprès de votre conseiller(e). Allibert Trekking inclus d'office un bagage en soute par personne, mais vous pouvez également opter pour un supplément afin d'augmenter les dimensions autorisées en cabine ou, en cas de doute, placer votre sac dans votre bagage en soute.

> CONVOCATION

Avec aérien

A l'aéroport. Les lieux et heures exacts vous seront précisés quelques jours avant le départ.

Sans aérien

Rendez-vous à votre hôtel à Marrakech (coordonnées sur votre convocation). Votre guide prendra contact avec vous à l'hôtel.

Il est impératif de nous communiquer **votre heure d'arrivée et votre n° de vol au plus tard une semaine avant votre départ.**



> NIVEAU

 **Niveau 2** (en moyenne) marche de 5 heures par jour sur sentier et/ou 600 à 800 mètres de dénivelée positive environ et/ou 15 kilomètres.

> HEBERGEMENTS

Marrakech (2 nuits) : en hôtel 3-4 étoiles (normes locales).

Chambre de deux personnes avec salle de bain privative. L'hôtel est généralement doté d'un spa et d'une piscine extérieure. Pratique d'accès, dans le quartier de Guéliz (le Marrakech moderne), il est bien adapté pour passer une nuit en début et fin de circuit. Restaurants locaux à proximité et emplacement bien situé par rapport aux centres d'intérêt de la ville. A pied, vous êtes à environ 30 minutes de la place Jemaa el-Fna.

Id Aissa, Tamloulte, Aït Souka : gîtes au confort relativement simple (3 nuits)
Chambres partagées, bloc sanitaire complet avec douches chaudes.

Refuge du Toubkal (2 nuits) : gardé, dortoirs mixtes, toilettes, douches, salle commune avec cheminée, panneaux solaires. Les refuges ne sont pas en mesure de garantir l'eau chaude et la disponibilité des douches compte tenu de l'affluence et des températures extérieures parfois négatives. Vous pouvez toute fois vous adresser directement au personnel du refuge une fois sur place pour être sûr de pouvoir en profiter. Coût de la douche avec eau chaude : 20 Dirhams (environ 2 euros).

NB : En cas de manque de disponibilité dans les refuges, les nuits seront organisées sous tente à côté des refuges.

Voilà le matériel qui sera acheminé par mules et fourni sur place :

- * tentes-dômes deux places pour deux personnes,
- * matelas mousse individuel (8 cm),
- * tente-mess pour les repas et les soirées,
- * chaises pliantes et tables,
- * housse de matelas personnelle,
- * tentes montées et démontées par l'équipe locale.



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 pyrèthre 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.

Vente en ligne : [Comment éviter d'avoir des punaises de lit lors du pèlerinage de Compostelle \(lescheminsverscompostelle.fr\)](https://lescheminsverscompostelle.fr)

[CLAKO punaises & CLAKO Tiques - Clako Punaises \(clako-punaises.com\)](https://clako-punaises.com)

> REPAS

Le matin : petit-déjeuner copieux, café, thé, chocolat, confiture, beurre, pain, céréales.

A midi : repas préparés par le cuisinier à partir de produits locaux.

Le soir : soupe, plat principal (tajine, couscous, riz...), dessert, thé/tisane.

Pendant la journée : un complément de vivres énergétiques est fourni, dattes, cacahuètes, pralines, biscuits.

A l'arrivée à l'étape : collation autour d'un thé à la menthe et de biscuits.

Régimes spéciaux

Les régimes sans gluten ne sont pas pris en charge par notre prestataire local.



Boissons

Pour des raisons écologiques, il est préférable d'éviter l'achat d'eau minérale en bouteille plastique. C'est pourquoi nous vous demandons d'emporter une gourde (isotherme de préférence), des tablettes de purification ou une gourde filtrante afin de traiter votre eau. Pendant votre trek, vous croiserez plusieurs sources, et le bivouac est installé de préférence à proximité d'une rivière. L'équipe peut ainsi se ravitailler et utiliser de l'eau bouillie pour la cuisine. Les mules ne transportent pas l'eau du groupe.

> TRANSFERTS DE BAGAGES ET TRANSFERTS LOCAUX

Les bagages, de 12 kg maximum, sont transportés par des mules. De votre côté, vous randonnez avec un sac léger (uniquement vos affaires de la journée).

Les déplacements

Transferts en minibus. Tous les véhicules utilisés sur le terrain sont homologués, agréés pour le transport touristique et réservés au groupe.

Nous attirons votre attention sur le fait que le port de la ceinture de sécurité est obligatoire à l'avant comme à l'arrière dans tous les véhicules que vous emprunterez au cours du voyage, lorsqu'ils en sont équipés, et ce quelle que soit la réglementation en vigueur dans le pays visité. En vous inscrivant sur ce voyage, vous vous engagez à respecter cette obligation. Notre responsabilité ne saurait être retenue en cas de dommage(s) corporel(s) et/ou matériel(s) s'il s'avérait que cette disposition n'était pas respectée de votre fait.

> ENCADREMENT

Vous serez encadrés par un guide-accompagnateur marocain (berbère) francophone diplômé, parlant le français, l'arabe et le berbère. (Au-delà de 10 participants, un 2^{ème} guide-accompagnateur).

L'équipe locale :

- Des chauffeurs pour les transferts.
- Un cuisinier qui vous fera découvrir les spécialités marocaines.
- Des chameliers.



Les formalités administratives

- Pour les ressortissants de l'Union Européenne et les Suisses : passeport en cours de validité couvrant la totalité du séjour programmé.
- Pour les ressortissants canadiens, veuillez consulter le site du gouvernement canadien <http://voyage.gc.ca/voyager/avertissements>.
- Pour les autres nationalités, veuillez-vous renseigner auprès des autorités consulaires du Maroc dans votre pays.

Les formalités spécifiques

Au moment de votre inscription, merci de nous envoyer par mail la photocopie de votre passeport. Ces données nous sont demandées par les autorités marocaines.

Les formalités pour les mineurs

Formalités d'entrée au Maroc, pour les mineurs français

1/ Le mineur doit avoir son propre passeport en cours de validité couvrant la totalité du séjour programmé.

2/ Un enfant mineur qui vit en France et voyage à l'étranger doit avoir une autorisation de sortie du territoire (AST) s'il n'est pas accompagné par un responsable légal (personne qui exerce l'autorité parentale, père, mère ou tuteur).

Un enfant voyageant seulement avec son père ou seulement sa mère n'en a donc pas besoin.

L'AST est un formulaire établi et signé par le titulaire de l'autorité parentale. La copie d'une pièce d'identité du parent signataire doit être jointe au formulaire. Aucun déplacement en mairie ou en préfecture n'est nécessaire.

Merci d'aller sur la page www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1359 où vous trouverez tous les renseignements utiles, à jour au moment de votre inscription et pourrez télécharger l'AST.

3/ Formalités imposées par les autorités marocaines

- Si l'enfant voyage en compagnie de ses parents, il est recommandé de se munir également d'un document prouvant la filiation (copie de l'acte de naissance ou du livret de famille) ainsi que d'une autorisation du père si l'enfant voyage avec sa mère seulement.

- Si l'enfant est orphelin de père et voyage avec sa mère, celle-ci doit être munie d'un document attestant de son mariage avec le père défunt, d'une copie de l'acte de décès de ce dernier ou, à défaut, d'une autorisation du juge chargé de la protection des mineurs.



- En cas de divorce des parents, il est recommandé que le parent accompagnant l'enfant soit muni d'une copie du jugement de divorce lui accordant la garde.
- Si le mineur voyage seul ou accompagné par une tierce personne, il doit être muni, lui ou la personne qui l'accompagne, d'une autorisation de ses parents revêtue de leur signature légalisée.

La santé

Pas de vaccin obligatoire.

Vaccins conseillés

Il est fortement recommandé d'être à jour des vaccinations : diphtérie-tétanos-poliomyélite, rougeole-oreillons-rubéole, fièvre typhoïde, méningite, hépatites A et B et la rage.

Dentiste et médecin

Nous vous recommandons d'effectuer une visite de contrôle avant votre départ.

Consulter notre fiche conseils de guides : la vaccination

Pour plus d'info : www.diplomatie.gouv.fr/ ou www.pasteur.fr/

> ARGENT ET POURBOIRES

La devise est le **dirham marocain** (MAD).

Taux de change 2024 (cours indicatif) : 1 € = environ 11 MAD, 100 MAD = environ 9€.

Nous vous conseillons d'emporter des euros en espèces, que vous pourrez changer sur place (aéroport, hôtels, banques). Dans les grandes villes, de nombreux distributeurs automatiques de billets (cartes bancaires, Visa, Mastercard...) sont disponibles pour des retraits en dirhams ; vous en trouvez aussi dans le hall des arrivées à l'aéroport de Marrakech. La carte bancaire se répand et peut être utilisée dans la plupart des commerces des grandes villes.

Les pourboires font partie intégrante de la culture du pays. Il est de tradition de constituer une cagnotte remise à la fin du voyage aux membres de l'équipe. Ce geste de remerciement, variable selon l'itinéraire et la durée, et auquel chacun participe selon sa satisfaction, est toujours apprécié.

Pour l'ensemble de l'équipe encadrante et logistique (guide, cuisinier, muletiers ou chameliers...), vous pouvez prévoir :

— 50 € par participant pour un circuit d'une semaine ;

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



- 80 € par participant pour un circuit entre 10 et 14 jours ;
- 100€ par famille pour une semaine.
- Pour les circuits avec ascension du Toubkal : s'il y a deux guides qui encadrent votre groupe, prévoyez une rallonge de 25€.

Ces montants prennent en compte à la fois les attentes et le niveau de vie afin de ne pas déstabiliser les équilibres économiques. Les pourboires peuvent être donnés en euros et/ou en dirhams

> LISTE DES AFFAIRES A EMPORTER

Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera à adapter avec votre médecin en tenant compte des caractéristiques de votre circuit, et permettra le cas échéant à votre assistance médicale de vous prendre en charge à distance en toute sécurité.

- Un antalgique et un anti-inflammatoire.
- Un antiseptique.
- Un antitussif.
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiurétique, un antibiotique intestinal, un anti-vomitif.
- Un antiseptique, des pansements classiques et anti-ampoules, des compresses stériles, de la bande adhésive, du Steri-strip, du tulle gras, une bande de contention.
- Un veinotonique.
- Un stick à lèvres, de la crème solaire et de la Biafine.
- Un collyre.
- Un répulsif contre les moustiques.
- Des pastilles pour purifier l'eau.
- En complément : couverture de survie, pince à épiler, ciseaux, épingles de nourrice, tire-tique, paire de gants, somnifère léger et/ou bouchons d'oreilles.

Votre équipement

L'ensemble de vos affaires est réparti entre un sac à dos porté pendant la marche et un sac de voyage avec cadenas transporté par l'équipe logistique sur place.

Equipement de base

- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide).
- Une veste en polaire.
- Une veste imperméable et respirante.
- Des pantalons de trek.

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



- Un bonnet et une paire de gants pour les soirées fraîches et l'ascension.
- Des chaussettes adaptées à la marche.
- Une casquette ou un chapeau.
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum).
- Une cape de pluie.
- Une gourde de 2 litres minimum (ou gourde poche à eau, pipette).
- Shorts, tee-shirts.
- Maillot de bain et serviette de bain.
- De la crème solaire.
- Du papier toilette et un briquet pour le brûler.
- Un couteau de poche.
- Des pastilles de Micropur pour traiter l'eau.
- Une pharmacie individuelle réduite au minimum

Chaussures et matériel technique

- Des chaussures imperméables, plutôt à tige montante et avec une semelle offrant une bonne adhérence sur les différents terrains.
- Des tongues pour l'accès aux sanitaires dans les gîtes et refuges.
- Une lampe frontale.
- Des bâtons de marche télescopiques (facultatif).

Couchage

- Un sac de couchage (température de confort – 10 °C/– 5 °C en début et fin de saison (mai, octobre), – 5 °C/+ 5 °C en été.
- Un drap sac.

Bagages

- Un sac à dos équipé de bretelles larges et d'une armature anatomique réglable, d'une contenance de 30 à 35 litres, pour vos affaires de la journée.
- Un sac de voyage souple de 80 à 100 litres de maximum 12 kg, transporté la journée par l'équipe de portage ou par véhicule.

Divers

- Des vêtements de rechange.
- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Un vêtement pour la nuit.
- Quelques sachets en plastique pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.



— Une pochette antivol, à garder toujours sur soi, avec vos documents d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance.

NB : attention, les drones sont interdits au Maroc.

> ADRESSES UTILES

Office national marocain du Tourisme 161, rue Saint-Honoré, 75001 Paris.

Tél : 01 42 60 63 50

Site internet : www.tourisme-marocain.com.

E-mail : tourisme.maroc@wanadoo.fr.

Ambassade du Maroc en France 5, rue Le Tasse, 75116 Paris.

Tél : 01 45 20 69 35.

Ambassade de France au Maroc 3, rue Sahnoun, à Rabat.

Tél : (07) 77 78 22.

Consulat général du Maroc 12 rue de la Saïda, 75015 Paris

Tél : 01 45 33 81 41€

> INFORMATIONS TOURISTIQUES

A trois heures de vol de Paris, le Maroc vous offre un dépaysement complet, dans la pureté de sa lumière et la beauté de ses paysages. Du Sahara à l'Atlantique, de la Méditerranée à la Mauritanie, des sables du désert aux neiges des montagnes, un haut lieu du trekking où l'on revient !

La chaîne de l'Atlas (700 km de longueur, 12 sommets de plus de 4 000 m et 400 de plus de 3 000 m) offre les spectacles parmi les plus sublimes et les plus colorés dont on puisse rêver. Au rythme de la randonnée, c'est un enchantement pour le regard, mêlant le vert tendre des terrasses irriguées, le rouge des pentes argileuses, l'ocre et l'orange des casbahs, le blond des champs d'orge, le tout sous un bleu d'azur.

Rivages atlantiques, à la rencontre des pêcheurs, ou Grand Sud marocain, transition unique entre les montagnes et le passage progressif au désert, c'est toute la palette des reliefs sahariens : canyons, regs, oasis, dunes, etc.

Dans les vertes palmeraies ou les villages en pisé isolés, aux traditions séculaires, les rencontres sont fréquentes avec ces



Berbères si accueillants. C'est vrai que leur hospitalité légendaire, leur dévouement, leur courage et la conception même de leur société, en font des hommes très attachants. Peut-être aussi que leurs traits réguliers et leur fière silhouette drapée n'y sont pas étrangers.

Parcourez ces terres sauvages, propices à la rencontre, aux côtés de ses hommes fiers, et partagez notre passion pour ce pays contrasté !

Population

33 millions d'habitants.

Superficie

450 000 km², 710 000 km² avec le Sahara occidental.

Capitale

Rabat.

Villes principales

Casablanca, Fès, Marrakech, Tanger, Meknès, Agadir, Oujda, Ouarzazate, Essaouira.

Point culminant

Djebel Toubkal (4167 m).

Langues

Arabe classique (off.), darija (arabe dialectal marocain, parlé par environ 72 % de la population), langues berbères (tarifit, tachelhit, tamazight, etc.), espagnol, français.

Religion

Islam (99 % musulmans, d'origine berbère, arabe ou soudanaise).

Décalage horaire

Même heure qu'en France (sauf pendant le ramadan : moins une heure), en principe : "en principe", car le Maroc est coutumier des changements d'heure, ou des annulations de changement d'heure "à la dernière minute".

Géographie

Pays du nord-ouest de l'Afrique, le Maroc jouit d'une position géographique qui lui permet d'avoir une topographie et un climat assez exceptionnels.

Le Maroc est un pays de plaines. Les plaines les plus spectaculaires sont au nombre de six : le bassin du Sebou, la plaine du Gharb, la plaine de la Chaouia, au pied du

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



Moyen-Atlas, la plaine de Tadla, et, plus au sud, on retrouve les plaines du Haouz et du Souss.

C'est aussi un pays de montagnes, qui recouvrent plus des deux tiers du territoire et atteignent des altitudes non négligeables : plusieurs sommets franchissent la barre des 4 000 mètres. Le djebel Toubkal est le plus haut sommet du pays. Quatre principales chaînes de montagnes traversent le pays : le Rif au nord, le Moyen-Atlas au sud du Rif, le Haut-Atlas, chaîne majestueuse qui ceinture le pays d'est en ouest, et l'Anti-Atlas, chaîne saharienne qui offre un paysage unique, à découvrir. Le Maroc est le seul pays du Maghreb à disposer d'une chaîne de montagnes aussi immense.

Climat

Méditerranéen au nord, atlantique à l'ouest, continental à l'intérieur des terres, le climat présente des contrastes violents selon les régions et les périodes de l'année. Le Maroc est un pays très chaud ou très froid, très humide ou très sec. Seules les régions littorales sont tempérées.

Atlas

En raison de la rigueur de l'hiver dans l'Atlas, la meilleure saison pour randonner dans les montagnes va du printemps à l'automne (avril à novembre), avec des températures agréables et la possibilité de se rafraîchir dans les points d'eau. En altitude (région du Toubkal ou au pied du M'Goun), il arrive qu'il gèle la nuit, même en été. Cependant, le soleil peut aussi être très chaud !

Notre conseil : si vous le pouvez, n'hésitez pas à partir aux mois de juin et septembre, particulièrement propices à une découverte de ces montagnes. Les hôtels et les transports sont moins fréquentés, il y a peu de monde en montagne, des équipes plus disponibles, des populations plus accueillantes... et des prix plus doux !

Partir au printemps, c'est profiter de la verdure, des fleurs, de la vie qui renaît. Partir à l'automne, c'est admirer les belles couleurs, les belles lumières, la transparence de l'air.

Déserts

Le désert et le Sarhro sont habituellement secs ; la pluie est exceptionnelle, mais chaque hiver il pleut (heureusement !).

Le Siroua est normalement sec, les pluies relativement rares (neige sur les hauts sommets de décembre à février).

L'Anti-Atlas est habituellement sec.

Les meilleures saisons pour parcourir ces régions sont d'octobre à avril. En mai, il commence à faire bien chaud dans les déserts ; le rythme des journées est aménagé



(marche en première partie de matinée et seconde partie d'après-midi, longue sieste à l'ombre en milieu de journée).

Société

La population autochtone, à dominante berbère, s'est mêlée avec les émigrés arabes issus des vagues successives de la conquête islamique. Les Noirs, assez nombreux, sont des affranchis des tribus arabo-berbères nomades et sont dispersés dans le pays. Assez bien répartis sur le territoire, sauf dans l'extrême sud, aride, les habitants se sont progressivement concentrés sur les côtes au fur et à mesure du développement de l'urbanisation ; mais la population, très jeune (60 % ont moins de 20 ans) reste plutôt rurale. Plus de 2 millions de Marocains résident à l'extérieur, dont près de la moitié en France ; les émigrés marocains restent très attachés à leur pays. Le taux d'analphabétisme (près de 50 %) est le plus fort du Maghreb ; l'enseignement est mal adapté, la scolarisation, même dans le primaire, n'est pas encore totale, surtout dans les zones rurales. Les fortes inégalités sociales, de plus en plus mal vécu, et le niveau de vie général sont considérés comme des facteurs d'instabilité.

Comme dans tous les pays régis par le droit musulman, la condition de la femme n'est pas très enviable. Le gouvernement a pourtant provoqué une petite révolution au début de l'année 2004 en décidant d'abroger les textes les plus discriminatoires. La nouvelle législation émancipe les Marocaines et modernise toute une société. Désormais, la femme n'est plus sous la tutelle patriarcale, elle peut choisir librement son époux, voyager seule, établir des contrats de partage des biens acquis durant le mariage, divorcer sans perdre la garde des enfants en cas de remariage, refuser la polygamie.

Les Berbères représentent la plus grande partie de la population marocaine, ils sont plus ruraux que citadins. Ils descendent d'une part de populations paléolithiques et d'autre part de Protoméditerranéens. Convertis à l'islam par les Arabes au VII^e siècle après J.-C., ils ont cependant conservé une structure de société qui leur est propre : familles, villages, clans, tribus et confédérations. Les Berbères sont monogames et la femme a une place très importante dans la famille. Elle ne se voile pas, son visage est tatoué des marques de la tribu ou du clan et de signes pour éloigner le mauvais œil. Les mœurs berbères sont tolérantes, les femmes divorcées n'ont aucune peine à trouver un autre mari, et la sexualité est beaucoup plus libre que dans la société arabe. Vous verrez souvent lors des haltes près des villages des femmes espiègles et riantes venir vous observer et tenter de communiquer.

En matière de politique extérieure, le Maroc de Mohammed VI poursuit son arrimage à l'Europe, tout en développant sa coopération avec les Etats-Unis. Si la



question du Sahara occidental reste en suspens, le processus de négociation se poursuit avec la reprise des pourparlers entre les différentes parties sous l'égide de l'ONU.

Le respect des us et coutumes

Dans un petit coin de l'Afrique, le Maroc marque la transition entre quatre civilisations et quatre cultures. C'est un pays particulièrement sensible, où cohabitent quatre mondes (l'arabité, l'amazighité, l'africanité et l'occidentalisme). Sa Majesté, le roi Mohamed VI, et le gouvernement s'efforcent de proposer à l'extérieur une image moderne et dynamique d'une population résolument tournée vers l'Europe. Mais le peuple marocain, très jeune et plutôt rural, a parfois du mal à suivre. La différence de culture est particulièrement marquée entre les villes et les espaces ruraux.

Voici quelques conseils pour respecter au mieux ces populations et leurs cultures:

- Respectez l'espace personnel de vos hôtes, adaptez-vous aux usages de la culture locale.
- Photographier des personnes repose sur un échange, assurez-vous de leur accord.
- Dans les villages, préférez une tenue ample couvrant les épaules.
- Respectez les lieux de culte que vous visitez, portez une tenue vestimentaire adaptée et acceptez de ne pas y pénétrer lorsque cela est interdit ou lors des cérémonies. Retirez vos chaussures ou couvrez-vous la tête à l'entrée des sites religieux lorsque cela est demandé.
- Les attitudes démonstratives en couple sont perçues comme inconvenantes. — Ne distribuez jamais de bonbons, stylos ou autres cadeaux, en particulier aux enfants, car ce comportement les incite à la mendicité, à abandonner l'école ou leur activité habituelle. Si vous souhaitez faire un don, il est préférable et plus utile de le faire auprès d'une organisation locale : association, école, dispensaire. Demandez à votre guide, qui vous indiquera le lieu le plus approprié.
- Lorsque vous mangez avec la main, utilisez la droite. La gauche est considérée comme impure.

Ces précautions favorisent les échanges.

L'artisanat

L'artisanat marocain est un savoir-faire ancestral et d'une incontestable richesse et d'une étonnante variété tant dans les formes, que dans les techniques et les décors. Les Berbères ont été précurseurs dans le travail de la laine (tapis), du fer et de l'argent (bijoux), des ustensiles divers et de l'argile (poterie). Avec la venue des Arabes, d'autres formes d'artisanat se sont développées : travail du cuivre, du bois, de l'alfa et de l'argile. Chaque région possède ses propres spécialités, tirées des matières premières qui s'y trouvent en abondance. Mais les villes les plus connues

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



pour leur artisanat sont Fès (cuir, cuivre, argent, or, tissus), Marrakech (cuir, cuivre, tapis), Essaouira (bois, tapis, argent) et Rabat-Salé (poterie).

Les tapis

Les tapis berbères marocains, tissés par les femmes, en laine artisanale, sont issus des nombreuses tribus berbères marocaines. Ils sont utilisés dans les tentes des nomades, les maisons basses du Moyen Atlas et du Haut Atlas ou lors des cérémonies. Dans les zones montagneuses, le tapis en laine épaisse est destiné à se protéger du froid. Tapis de laine, parfois mélangés avec des motifs en coton, tapis jaune et rouge du Haut Atlas, tapis rouge garance ou bleu indigo de Chichaoua, tapis blanc des Beni Ouarain dans le Moyen Atlas, ils font le charme des salons.

Quelles sont les règles du marchandage au Maroc ?

Ne pas marchander, c'est ne pas respecter le vendeur ; n'hésitez pas à descendre le prix très bas pour remonter ensuite progressivement. En règle générale, nous vous conseillons de diviser le prix annoncé par trois. Le bon prix est celui qui satisfait tout le monde ! Alors, armez-vous de patience et négociez...

Une belle djellaba et une paire de babouches de qualité peuvent être des vêtements de grand confort pour nos intérieurs occidentaux. Et pour les gourmands, n'hésitez pas à rapporter des pâtisseries marocaines... Les meilleures se trouvent à la Pâtisserie de France !

La gastronomie

Evitez les restaurants des hôtels, car la cuisine y est souvent banale, en particulier à Marrakech. En ville, les bonnes adresses ne manquent pas et, pour une somme modique, vous pourrez vous régaler : salades, tajine (sorte de ragoût de boeuf, volaille ou poisson, avec de savoureux légumes), couscous, pastilla (succulent gâteau de pâte feuilletée garni de pigeon et légèrement sucré), brochettes, potages (harira), desserts sucrés. La cuisine marocaine est considérée comme l'une des meilleures du monde ! les vins rouges et rosés sont aussi d'excellente qualité.

Peut-on voyager au Maroc pendant le ramadan ?

La période du ramadan n'empêche pas de voyager en pays musulman. Il y a simplement quelques petites adaptations concernant les repas et l'organisation de la journée.

Dates du ramadan 2026 : 17 février au 19 mars.



Que faut-il savoir pour marcher dans les meilleures conditions dans le désert ?

Pour la marche, nous vous conseillons de porter des vêtements amples, à la fois agréables, mais aussi signe de respect pour les locaux. Nous vous rappelons que les contacts avec les populations locales sont facilités si votre tenue est en accord avec les coutumes locales. Avoir les bras et les jambes couverts dans le désert permet également de se déshydrater moins vite et réduit les risques d'insolation. Pour vous protéger du soleil, du vent et de la poussière, vous pouvez acheter un chèche en début de voyage. Il remplace avantageusement foulard, chapeau, etc.

Electricité

Tension électrique : 220 V, 50 Hz. Prises identiques aux prises françaises

Que doivent prévoir les amateurs de photos ?

Prévoir une autonomie suffisante, car il n'est pas toujours possible de recharger les batteries (nuits sous tente), excepté lorsque nous dormons en gîte, chez l'habitant, en campement saharien aménagé, à l'hôtel.

Quelle(s) langue(s) parle-t-on au Maroc ?

L'usage du français est extrêmement répandu. La langue officielle est l'arabe classique, ou encore l'arabe littéraire, c'est le langage du Coran, mais aussi celui de la presse, du droit et de quelques sciences. Le darija, arabe dialectal marocain, est le seul langage parlé dans les grandes villes et dans les milieux arabophones des petites villes et des campagnes. Le berbère est la langue des ruraux, il a été longtemps considéré comme un dialecte, mais il est aujourd'hui reconnu comme langue, parfois même enseigné dans certaines écoles primaires publiques ou privées. La langue berbère est parlée surtout en famille, mais aussi dans les petites villes et villages berbères. Elle comprend de nombreux dialectes dont les plus importants sont le tachelhit, le tarifit et le tamazight. Un nombre croissant de Berbères sont néanmoins bilingues, voire trilingues.

Quelques mots utiles

Apprendre quelques mots clés vous permettra de gagner le respect de vos interlocuteurs, de faciliter et de rendre plus agréables vos échanges avec les Marocains rencontrés. Alors n'hésitez pas à faire l'effort d'utiliser les expressions suivantes :

Bonjour : as-salam'aleikoum (réponse : wa'aleikoum as-salam).

S'il vous plaît : min fadlak (min fadlek à une femme).

Comment ça va ? : keif hâlek ?

Merci : choukrane.



Au revoir : bislama.

Oui : na'am. Non : la.

Si Dieu le veut : inch'Allah.

Vous pouvez demander à votre guide comment les prononcer... Votre voyage n'en sera que plus riche ! Et puis souriez, c'est souvent le meilleur moyen d'avoir de bons contacts !

> BIBLIOGRAPHIE

Collection les 100 plus belles courses : « Le Maroc », Bernard Domenech - Ed. Denoël
« Guide alpin du haut Atlas Central », André Fougerolles - Ed. CAF sect. Casablanca
« Grande Traversée de l'Atlas marocain », Michaël Peyron - Ed. Hachette : Guide Bleu
Divers romans de Tahar Ben Jelloun, dont « La prière de l'absent »

> ASSURANCES

Nos assurances, **Tranquillité CB** et **Tranquillité** sont individuelles et facultatives. **Il vous appartient avant ou au cours de votre voyage de contacter personnellement l'assureur qui vous garantit** pour votre voyage pour déclencher l'assurance. **La prime d'assurance, les frais de visa, les frais d'inscription ne sont remboursables ni par La Pèlerine ni par l'assureur.** Pour connaître les modalités contractuelles exactes, en particulier le périmètre des garanties, franchises et exclusions, nous vous recommandons de lire attentivement les conditions contractuelles complètes ainsi que les documents d'informations produits accessibles sur demande auprès de La Pèlerine ou sur le site www.lapelerine.com rubrique « Conditions de Vente ». Un exemplaire du contrat, détaillant les garanties souscrites et la procédure à suivre, vous sera adressé en même temps que la confirmation de votre inscription, ou sur simple demande.

Les assurances proposées doivent être souscrites au moment de l'inscription ou dans les 48h après l'inscription au voyage.

La souscription à nos assurances est accessible à tous, quel que soit votre pays de résidence.



Le Tranquillité (assurance Assistance/Rapatriement, assurance annulation et interruption de séjour) est facturé 4.15 % du prix total du voyage.

Le Tranquillité CB (Les garanties et plafonds viendront en complément de ceux de votre carte Visa Premier, Infinite, Master Card Gold, Platinum, après refus de celle-ci) est facturé 3.15% du prix total du voyage.

En cas d'annulation de votre part, des frais d'annulation seront retenus.

Le montant des frais dépend de la date d'annulation :

- 1) plus de 31 jours avant le départ : 15% du montant du voyage.
- 2) entre 30 jours et 21 jours avant le départ : 30% du montant du voyage.
- 3) entre 20 jours et 14 jours avant le départ : 55% du montant du voyage.
- 4) entre 13 jours et le jour du départ : 75% du montant du voyage.

➤➤ En cas d'annulation de la personne avec laquelle vous deviez partager la chambre, le supplément chambre individuelle vous sera facturé. Celui-ci vous sera ensuite remboursé par l'assurance à condition que son supplément soit inférieur au frais d'annulation.

Pour une annulation avant le départ, contactez La Pèlerine au +33 (0)4 71 74 47 40, qui se chargera des procédures.

Durant le séjour, avant toute démarche, contactez **ASSISTANCE MUTUAIDE** au +33 (0)1 45 16 43 47 (que vous ayez souscrit au contrat Tranquillité ou Tranquillité CB). Si vous avez des questions sur votre contrat, vous pouvez contacter la Hot Line au **05 32 09 21 81**.

La non-présentation le jour du départ ou abandon en cours de séjour non justifiés, ne donne droit à aucun remboursement.

Un exemplaire du contrat, détaillant les garanties souscrites et la procédure à suivre, vous sera adressé en même temps que la confirmation de votre inscription, ou sur simple demande.



MODIFICATION DE RESERVATION :

ATTENTION !

Des frais de dossier (50 €) seront retenus pour tout **changement sur la réservation** déjà effectuée (type de chambre, date de départ, nombre de personnes...).

Les réservations éventuelles de **nuits supplémentaires** en début ou en fin de randonnée doivent se faire **obligatoirement à l'inscription** et être spécifiées sur le bulletin de réservation. Une fois les dossiers confirmés, ces réservations devront se faire directement auprès de l'hébergement concerné et être payées sur place.



- Les Roses du M'Goun
- La caravane du désert
- Le Cap Vert, balade capverdienne



Cette randonnée est organisée en collaboration avec notre confrère :
Allibert Trekking

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,
- appelez-nous au 04 71 74 47 40

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

