



LE SPÉCIALISTE DE LA RANDONNÉE EN LIBERTÉ

LE MAROC *FORMULE LIBERTE +* 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. 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 5,5 jours de marche.

JOUR 1 : MARRAKECH (466 m) – AZROU OUFOULLOUSE (1027m)

Vol puis transfert immédiat vers Azrou oufollouse (1027m), 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, puis balade pour découvrir le village et ses alentours. Selon l'heure d'arrivée, votre guide vous accompagne pour une balade en boucle qui conduit à Amizmiz puis vers le village des potiers où vous rendrez visite à un artisan 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 1500 m 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'Arzou. Diner et 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 2 : AZROU OUFOULLOUSE (1027m) – AIT IRGHITE (1 600m)

Temps de marche : 4 à 5 heures

Le départ s'effectue depuis l'auberge. La randonnée se poursuit par un sentier qui longe la face nord du Haut Atlas avec ses splendides villages et ses cultures en terrasses. C'est l'occasion de découvrir la vie quotidienne des autochtones. La randonnée se poursuit par le sentier qui mène au col de Tafgarte. Vous traversez les vastes champs en pente ainsi que plusieurs villages : Tarryouste, Amzzi, Agni et Tagadirte. Pique-nique dans la pinède avec vue panoramique sur le lac Takerkouste et toute la plaine du Haouz. L'après-midi, il vous faudra encore emprunter la piste qui monte jusqu'au village d'Ait Irghit où vous passerez la nuit avec Mohamed et Fatma. Vous pourrez vous promener dans le village ou aider à préparer le dîner.

JOUR 3 : AIT IRGHITE (1 600m) – AZOUR (2000 m)

Temps de marche : 5 à 6 heures

La journée commence par un sentier qui descend vers la Vallée des Noix en passant par les magnifiques gorges d'Imi-n-Tala et le village d'Imzayn. Une étape agrémentée d'un splendide panorama sur toute la vallée parsemée de noyers, de



pommiers, d'amandiers, de cultures en terrasses et de villages bâtis à flanc de montagne ; déjeuner en route et dîner et nuit en bivouac.

JOUR 4 : AZOUR (2000 m) – IGDAMN (1700 m)

Temps de marche : 5 à 7 heures

La randonnée se poursuit à travers les gorges d'Imi n Tala et les montagnes de l'Atlas. Faites des pauses pour profiter des lieux et prendre des photos panoramiques. Une découverte extraordinaire dans les vallées et villages traditionnels berbères, où vous découvrirez la communauté montagnarde avec la possibilité de partager un délicieux déjeuner avec une famille locale ou lors d'un pique-nique partagé également avec les bergers. Dîner et nuit au bivouac.

JOUR 5 : IGDAMN (1700m) – BERGER ADARAS (2000m)

Temps de marche : 5 à 6 heures de marche

La randonnée se poursuit par un sentier qui descend jusqu'à l'oued Tizguit pour arriver au village aux gorges de granit rose. Ensuite, la balade arrive sur le plateau de Toulkine. Déjeuner en pique-nique et dîner et nuit à la bergerie considéré comme l'un des lieux les plus importants qui fascine tous les visiteurs, un lieu qui enchante tous les amoureux de la nature et les passionnés du tourisme de montagne. Une maison au sommet d'une montagne avec toutes les vues sur les montagnes du haut atlas, y compris les plus hauts sommets d'Afrique du Nord. Malgré l'isolement de ce lieu, la famille de Ali a tenu à offrir toutes les conditions de confort physique et psychologique, en plus des délicieux plats qu'elle propose aux clients.

JOUR 6 : BERGERIE (2000 m) – BERGERIE (2000m)

Temps de marche : 5 à 6 heures.

L'étape débute par un petit sentier en boucle qui longe le plateau de Douzrou Avec une vue panoramique à 360° sur une grande partie de la chaîne du Haut Atlas. Déjeuner en pique-nique. Un superbe coucher de soleil vous attend. Dîner et nuit à la bergerie.

JOUR 7 : MARRAKECH (466 m)

Petit-déjeuner à l'hébergement, puis transfert à Marrakech (90 km). Installation à votre hôtel puis journée libre pour découvrir la ville ocre de Marrakech à votre rythme. Déjeuner libre, dîner et nuit à votre hôtel.



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
- Séjour où le contact avec la culture Berbère est privilégié.
- L'assistance d'un muletier avec vous durant tout le séjour.

› DATES et TARIFS

Tous les jours, toute l'année sauf juillet/août fortement déconseillé en raison des fortes chaleurs.

› 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 et les taxes aériennes.
- Tous les repas à Marrakech.
- Les éventuels déjeuners des J7 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.
- 4h à 7h 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.

› HEBERGEMENTS

Hôtel 3*/4* à Marrakech.

Auberge familiale et chez l'habitant durant la randonnée.

› 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 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'égale que l'hospitalité légendaire de ses habitants. Hors des circuits habituels, nos randonnées vous offrent le Partage et l'Authenticité.

› TRANSFERT LOCAUX ET PORTAGE

Transfert en taxi tout confort de l'aéroport de Marrakech à Azrou Foulous, 54 km dont 5 km de piste. Le retour à Marrakech se fera également en taxi ou minibus, selon le nombre de participants.

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 ...



› FORMALITE

Vous devez avoir un passeport en cours de validité valable encore 6 mois après votre date de retour.

› CHANGE ET DEPENSES

Concernant le change, le dirham marocain n'est pas une devise internationale. Il n'est donc pas disponible dans nos banques. **Vous pourrez très aisément faire du change dès votre arrivée à l'aéroport.** Une carte de crédit internationale, type VISA est utilisable à Marrakech et dans toutes les grandes villes.

Si vous désirez rapporter un objet cher (tapis) il est toujours possible de payer en carte bleue ou de retirer de l'argent dans une banque.

› LISTE DES AFFAIRES À EMPORTER

HABILLEMENT :

- de bonnes chaussures de trekking tenant bien la cheville avec une semelle crantée
- un bonnet (il peut faire frais le matin, voire neiger durant les mois d'hiver)
- un chapeau ou casquette (soleil)
- un foulard pour se protéger le cou
- une veste coupe-vent (gore-tex ou micropore)
- vêtements contre la pluie : cape ou veste étanche (si veste étanche prévoir un couvre sac imperméable)
- un sweat shirt chaud
- une veste polaire
- deux carlines légères
- deux pantalons dont un léger pour la marche
- sous vêtements et chaussettes de rechange
- un short ou un maillot de bain pour le hammam.
- des chaussures de détente (sandales ou baskets)
- des bâtons de marche

Divers et petit matériel :

- un sac à dos (35L) pour vos affaires de la journée
- couteau de poche (à mettre dans les bagages de soute durant le vol)
- stylo, briquet, épingles de sûreté
- une lampe frontale ou de poche + ampoule et piles de rechange

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 sac de couchage de bonne qualité + drap cousu
- une gourde d'un litre (isotherme de préférence)
- petit nécessaire de couture + nécessaire de toilette + une paire de lacets de rechange
- papier W-C
- des bonnes lunettes de soleil
- une petite pharmacie individuelle

A noter que cette liste de vêtements est à adapter suivant la saison.

> SANTE

Aucune vaccination n'est obligatoire (Le vaccin antitétanique est conseillé). Eviter de boire l'eau du robinet, des oueds et en provenance des vendeurs ambulants. Préférez les eaux de source : Sidi Harazem, Immouzzet, Sidi Ali et Oulmès se vendent en bouteille. Renseignez-vous avant de vous baigner dans les oueds. Par précaution, si vous êtes fragile, n'oubliez pas de prendre des cachets pour pallier les problèmes intestinaux et prévoyez des crèmes contre les piqûres d'insectes et le soleil.



- Maroc : Randonnée et bien-être à Essaouira (liberté+)
- Maroc : La Caravane du Désert (Accompagné)
- Maroc : Rando et bien-être dans la région de Fès (Liberté+)

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

FICHE TECHNIQUE PLUS DETAILLEE AU MOMENT DE L'INSCRIPTION

