



# E-Changeons le Monde

Spécialiste du tourisme équitable et solidaire

## MAROC Circuit 1

### Randonnée dans le Haut-Atlas 8 jours/ 7 nuits



*Partez à la découverte de la chaîne du Haut Atlas vous traversez vallées, forêts et canyons. Et surtout allez à la rencontre de la culture marocaine en passant la nuit chez l'habitant et en participant à la vie locale. Une randonnée accessible à tous ceux qui aiment la marche et les rencontres !*



## Infos pratiques

- Guide Marocain francophone + portage en mule
- 4j. de trek/ 2j. de découverte/1j de transfert
- Hébergement au famille 6N, hôtel 2N
- Déplacement : Transport privatif, à pied
- Pension complète et restauration locale
- Passeport
- Vol avec Royal Air Maroc, Air France, Easyjet, Ryanair
- Décalage horaire de 2h en été et 1h en hiver
- 1€ = 10 dirams (susceptible d'évoluer)
- Prévoir de l'argent liquide à changer sur place – retrait CB possible avec commission
- Prise électrique identique qu'en France (220 volts)



Randonnée facile. Maximum 4 à 5 heures par jour pouvant être ajustée à votre rythme avant le départ ou sur place (accessible aux enfants à partir de 10 ans)



Découvertes et/ou activités d'immersion. Vie chez l'habitant avec dîner local. Confort simple et chaleureux.

## Programme détaillé

### Jour 1 : Vol France Maroc- Arrivée à Marrakech

Départ de France. Arrivée en fonction de votre horaire de vol à l'aéroport international de Marrakech. Accueil et transfert chez votre hôte. Journée et repas libre à Marrakech. Nuit chez votre hôte dans la Medina de Marrakech.

### Jour 2 : Randonnée

Départ de bonne heure de Marrakech. Transfert à Ouadaker. A votre arrivée vous serez accueillis par Saïd ELKHACH qui vous accompagnera et sera votre guide pour toute la durée de votre randonnée (1 heure).

Ouadaker - Azgour (5 heures de marche)

Transfert au barrage d'Amizmiz, au pied de la chaîne du Haut-Atlas. Après une dizaine de kilomètres, arrivée au village d'Ouled m'Taâ, où nous retrouvons nos muletiers.

Nous traversons une vallée jusqu'à Tasga, un village de montagne presque abandonné aujourd'hui, puis nous passerons par des vergers de pommiers et quelques villages à l'architecture berbère traditionnelle. Nous empruntons ensuite un sentier à flanc de montagne qui traverse une forêt de chênes verts et de genévriers. Nuit au village de Tizgui, chez l'habitant.

### Jour 3: Azgour - Tnirt (5 heures de marche)

Nous quittons le village de Tizgui et, par un joli sentier, nous nous dirigeons vers la vallée de Tnirt, une des dernières vallées au cœur du Haut-Atlas occidental. Nous traversons

E-Changeons le Monde

27, rue du Petit Colmar - 68 280 SUNDHOFFEN - Tél. : 03 89 71 96 46

Email : [contacts@e-changeonslemonde.com](mailto:contacts@e-changeonslemonde.com) / Site : [www.e-changeonslemonde.com](http://www.e-changeonslemonde.com)

plusieurs villages traditionnels : rencontre avec les villageois, villages en terre, cultures en terrasses et plantations de noyers face aux sommets enneigés qui culminent à 4000 mètres. Nuit chez l'habitant.

#### **Jour 4: Tnirt - Imin Tala (3 heures de marche le matin)**

Le matin, marche dans la forêt en direction du village d'Imin Tala ; arrivée au gîte pour midi.

Après le repas et la sieste, nous partons à la découverte du canyon, des sources et des multiples activités du village : les cultures traditionnelles, les travaux quotidiens des femmes, la vie pastorale.

Nuit chez l'habitant.

#### **Jour 5: Imin Tala- Ait Hamd (5 heures de marche)**

Descente sur la rive droite de l'Oued Amizmiz. Nous arriverons en milieu d'après-midi à Ait Hamd. Votre hôte vous fera découvrir la fabrication traditionnelle du pain. Déjeuner en cours de route. Dîner et nuit chez l'habitant.

#### **Jour 6: Ait Hamd- Ouadaker (5 heures de marche)**

Après deux heures de marche, nous descendons un sentier qui mène à Anmanar. Quelques mètres plus loin, Sidi hassain : le dôme, les moulins de Hanna. Nous déjeunons au bord de la vallée d'Amzmiz pour ensuite continuer la marche en escaladant un sentier qui traverse la grande montagne de Tizi-irourane. Vous aurez ici une vue panoramique. En destination de Dar Atlas Ouadaker nous traversons de beaux villages berbères : Zauite-n-talit, Sidi l'hssan ou moussa, Timsourine, et enfin Ouadaker notre point de départ et d'arrivée. Après le goûter et le dîner, vous passerez la dernière nuit dans notre village avant de repartir le lendemain vers Marrakech.

**Jour 7: Départ de Ouadaker** après le petit déjeuner. Déjeuner à Marrakech dans la journée. Repas libre dans la Medina de Marrakech. Nuit chez votre hôte.

**Jour 8 : Départ de Marrakech** : Petit déjeuner chez votre hôte. Journée et repas libre. Transfert à l'aéroport selon l'heure de départ. Arrivée en France.

## **Petite pharmacie**

- Pour les petites blessures : antiseptique, compresses, bandes Velpeau, sparadrap, aiguille stérile, épingle à nourrice, pansements gras pour les brûlures
- Antibiotique à large spectre
- Pommade pour soigner les piqûres et coupures
- Pastilles pour purifier l'eau
- Savon sans eau pour se laver les mains
- Crème solaire et Biafine
- Vos médicaments personnels

E-Changeons le Monde

27, rue du Petit Colmar - 68 280 SUNDHOFFEN - Tél. : 03 89 71 96 46

Email : [contacts@e-changeonslemonde.com](mailto:contacts@e-changeonslemonde.com) / Site : [www.e-changeonslemonde.com](http://www.e-changeonslemonde.com)

**Le Maroc étant un pays où vous pouvez être confrontés à différentes maladies, nous vous conseillons donc de consulter votre médecin pour les traitements suivants :**

- Pour les soucis intestinaux : anti-diarrhéique et un réhydratant, un pansement gastrique, anti-vomitif, un antispasmodique
- Des antibiotiques à utiliser aux doses et périodes prescrites après avis d'un médecin.
- Pour les rhumes, allergies : un antihistaminique
- Pour la douleur et la fièvre : paracétamol ou aspirine

## **Equipement conseillé**

- Des vêtements en fibres naturelles et amples
- Des chaussures fermées
- Des sandales ou claquettes
- Un chapeau, des lunettes de soleil

E-Changeons le Monde

27, rue du Petit Colmar - 68 280 SUNDHOFFEN - Tél. : 03 89 71 96 46

Email : [contacts@e-changeonslemonde.com](mailto:contacts@e-changeonslemonde.com) / Site : [www.e-changeonslemonde.com](http://www.e-changeonslemonde.com)