

MAROC

# TREK AU CŒUR DU HAUT ATLAS : L'ASCENSION DU TOUBKAL

- › Une belle marche d'acclimatation pour maximiser nos chances d'atteindre le sommet
- › Les villages et l'accueil berbère
- › Les bivouacs en montagne

À PARTIR DE

**590 €**

DURÉE

6 jours

THÉMATIQUE

Entre amis

Le sommet d'Afrique du Nord vous tente ? Vous aimez la montagne et les challenges ? Ce trek à l'assaut du Toubkal est fait pour vous !

De Tizi Oussem à Aremd, nous cheminons sur les sentiers ancestraux du Haut Atlas pour accéder au mythique Toubkal, à 4167 m. Nous vous proposons un itinéraire facile, avec une belle randonnée d'acclimatation et de préparation pour atteindre le sommet. Les paysages traversés sont variés selon les versants et les altitudes : tantôt une forêt de chênes verts, tantôt des genévriers, tantôt la fraîcheur de l'eau dégringolant d'une cascade... mais aussi la densité d'une terre rouge, un village en pisé accroché au flanc d'un versant, une bergerie. Progressivement, nous nous rapprochons du Toubkal : depuis le camp de base de Neltner, 1000 m de dénivelé nous séparent du sommet. Ce dernier ne comporte pas de difficultés techniques particulières, mais promet de belles émotions à ceux qui s'y attèlent. Vu d'en haut, le paysage s'élargit, le regard s'accroche sur le massif du Siroua, plonge dans la vallée d'Imlil... et se perd dans l'infini.

Un **trek mythique dans l'Atlas marocain**, avec une équipe muletière aux petits soins !

## QUAND PARTIR ?

Voici les meilleures périodes pour réaliser ce voyage. N'hésitez pas à demander plus de conseils à nos experts locaux !

janvier

février

mars

avril

mai

juin

juillet

août

septembre

octobre

novembre

décembre

# LE PROGRAMME JOUR PAR JOUR

## JOUR 1

### MARRAKECH - IMI OUGHLAD (1355 M) - TIZI N'TECHT (2000 M) - TIZI OUSSEM (1800 M).

- > Transport : Minibus (2h)
- > Marche : 5h
- > Dénivelé positif : 650 m
- > Hébergement : Bivouac
- > Repas inclus : Dîner

Le massif du Toubkal est proche de Marrakech et en 2 petites heures un transfert privatisé vous conduit jusqu'à Imi Oughlad, où vous rencontrez l'équipe de muletiers et cuisinier qui va nous accompagner dans cette aventure. Vous débutez la rando dans une forêt de chênes verts, puis l'ascension passe par le col de Tizi N'Techt. Vous traversez alors de nombreux villages accrochés à flanc de montagne. Tantôt en terre, tantôt en pisé mais toujours dans cette magnifique couleur rouge de la latérite. Le premier bivouac se fait sous les arbres, à côté de la rivière N'Ouazzaden près du village de Tizi Oussem.

## JOUR 2

### TIZI OUSSEM - REFUGE DE TAZAGHART-LEPINEY (3030 M).

- > Marche : 5h
- > Dénivelé positif : 1230 m
- > Hébergement : Bivouac
- > Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

Vous continuez l'ascension progressivement parmi les genévriers. Les villages berbères ont fait place aux bergeries d'altitude et aux cultures en terrasses. Vous passez par les bergeries de Tamsoult et par les cascades d'Ighoulidem. Vous arrivons au refuge de Tazaghart à côté duquel vous bivouaquerez. La végétation se fait de plus en plus rare, vous arrivez au désert d'altitude, tout en minéral.

## JOUR 3

# REFUGE DE TAZAGHART - TIZI AGUELZIM (3550 M) - REFUGE NELTNER (3207 M).

- > Marche : 5h
- > Dénivelé positif : 670 m
- > Hébergement : Bivouac
- > Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

Journée de marche pour atteindre le camp de base du Toubkal. Vous montez en lacet jusqu'à 3550 m, au col d'Aguelzim, pour profiter d'une superbe vue sur tout le massif puis descendre au refuge du Toubkal près duquel vous bivouaquez.

Pour ceux qui ont encore du souffle et des jambes, vous pouvez après le déjeuner monter vers le col de Ouanoums à 3650 m, pour un superbe panorama sur le versant sud du Toubkal et le lac d'Ifni (2h30 à 3 h de marche, +450 m / -450 m de bonus...).

## JOUR 4

# ASCENSION DU PLUS HAUT SOMMET D'AFRIQUE DU NORD : LE TOUBKAL.

- > Marche : 5h-6h
- > Dénivelé positif : 960 m
- > Dénivelé négatif : 960 m
- > Hébergement : Bivouac
- > Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

Départ matinal (entre 5h et 5h30) pour l'ascension du Toubkal à 4167 m. C'est le plus haut sommet du Maroc et de l'Afrique du nord. C'est aussi l'occasion, pour vous, de peut-être faire votre premier 4000 facilement. Du sommet, on domine une grande partie de l'Atlas, la plaine et le désert se laissent deviner à l'horizon. Le sommet offre une vue imprenable sur le massif de Siroua et sur la vallée d'Imlil.

## JOUR 5

# REFUGE NELTNER - AREMD (1904 M).

- > Marche : 4h
- > Dénivelé négatif : 1300 m
- > Hébergement : Gîte
- > Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner & dîner

Vous redescendez vers le village d'Aremd via le marabout de la vallée, Sidi Chamharouch. Arrivés au village, vous quittez l'équipe berbère qui a vous a guidé sur les sentiers. Dans l'après-midi, possibilité de faire une petite balade aux alentours et pourquoi pas un hammam traditionnel.

## AREMD - MARRAKECH.

---

> Transport : Minibus (2h00)

---

> Repas inclus : Petit-déjeuner

---

Le matin Vous rejoignez Imlil à pied (environ 1h), où vous retrouvez les véhicules puis retour à Marrakech où vous pouvez librement découvrir sa médina (ou avec un guide).

# PRIX

## Budget

Avec CHAUFFEUR et EQUIPE LOGISTIQUE BERBERE

**À partir de 590€ par personne en tente double sauf gîte (sur une base de 2 participants)**

*\*tarif soumis à disponibilité au moment de la réservation.*

## Le prix comprend

- › L'hébergement du Jour 1 au Jour 5 (4 nuits en bivouac et une nuit en gîte/lodge)
- › La pension complète lors du trek sauf à Marrakech
- › Les transferts aller/retour de Marrakech
- › L'équipe locale de chauffeurs, muletiers et cuisinier
- › Une assistance francophone 24h/24h

## Le prix ne comprend pas

- › Le vol aller-retour
- › Les assurances
- › Les pourboires aux équipes (voir rubrique "Pourboires" dans les infos pratiques)

## À payer sur place

- › Les repas libres mentionnés au programme
- › Les dépenses personnelles
- › Les pourboires

## Options

- › Les assurances : Nous vous invitons à souscrire une assurance avant votre départ garantissant les activités pratiquées avec Altaï Travel. Le détail des assurances proposées est disponible la page d'accueil
- › Un guide francophone diplômé
- › Mule de selle (pour des poids légers) afin d' "aider" pendant le trek 120€
- › Les vols : nous pouvons vous proposer les vols. Si parfois, c'est avec un surcout, vous aurez l'avantage de l'intégrer au package du voyage, de n'avoir qu'un référent en cas d'annulation ou de modification et un service aérien en cas d'urgence au moment du voyage.

# DÉTAIL DU VOYAGE

## Niveau

Niveau physique : 4/5

5 à 6h de marche ou d'activité physique par jour

En montagne, dénivelés entre 500 et 800 m par jour en moyenne et quelques étapes dépassant les 1000m et possibilité de dépasser 3000 m d'altitude

VOUS PRATIQUEZ RÉGULIÈREMENT UNE ACTIVITÉ SPORTIVE

## Encadrement

Une mule conduite par un muletier est prévue pour porter vos sacs.

L'équipe locale est composée d'une équipe d'assistance pour les bagages (muletiers et chauffeurs) et d'un cuisinier.

## Alimentation

Pendant la partie rando l'équipe porte une attention particulière au contenu des repas et à leur préparation. Élaborés en fonction des besoins énergétiques et diététiques, les repas sont variés. Pour midi, un vrai repas froid et chaud, en général, vous attend, composé de salades variées, de fromage, de pâtes ou de riz chaud, de viande parfois, de fruits secs ou frais, et le soir, vous vous régalez de plats typiques : soupes, tajines d'agneau, de poulet, couscous fumants, pâtisseries... Le matin, le petit déjeuner est copieux : vous goûterez au pain traditionnel et aux fameuses crêpes berbères : les "lebsemen" servies chaudes avec du miel. Thé, café, confiture... Et bien sur la douceur du thé à la menthe qui vous accompagne à chaque repas. Tradition oblige !

Sur la route ou dans les villes, le Maroc offre une cuisine équilibrée, variée et savoureuse.

On trouve de l'eau potable partout au Maroc, qu'elle sorte d'une source, d'un puits ou tout simplement du robinet. Il convient néanmoins d'utiliser l'eau avec parcimonie dans les zones désertiques, et de la traiter avec des pastilles purifiantes, pour éviter toute mauvaise surprise. Vous trouverez aussi de l'eau minérale quasiment partout dans les villes et villages, pensez simplement à rapporter les bouteilles vides avec vous pour être certain de la bonne gestion des déchets. Limitons l'usage du plastique quand cela est possible.

Même si vous voyagez dans un pays musulman aux traditions fortement ancrées, les équipes qui vous encadrent savent composer avec vos habitudes et ne s'offensent pas d'un apéro servi le soir au bivouac. Sachez simplement respecter leur religion et consommer avec modération. Vous bénéficiez de produits détaxés à l'aéroport d'embarquement.

## Hébergement

Bivouac :

Choisis dans des emplacements calmes, spectaculaires et toujours près d'un point d'eau, vous êtes 2 sous des tentes prévues pour 3 par le fabricant, avec pour votre confort des matelas mousse de 5 cm d'épaisseur. Une tente mess, véritable tente berbère, est prévue pour vos repas et soirées. Enfin une tente WC est dressée à l'écart du bivouac.

Gîte : en dortoir avec sanitaire commun

## Déplacement

En randonnée les bagages sont portés par des mules. Pour les transferts, nous utilisons selon le terrain des 4x4 ou minibus récents, très bien entretenus et choisis pour leur confort, qui sont agréés pour le transport touristique.

En ville, n'hésitez pas à utiliser les petits taxis : très nombreux et facilement identifiables par leurs couleurs, ils vous emmèneront où vous voulez en ville pour environ 10 dirhams soit un peu moins d'1 euro la course ! Assurez-vous seulement que le chauffeur enclenche son compteur, même s'ils le font de plus en plus systématiquement.

## Budget & change

Au Maroc, la monnaie nationale est le dirham marocain (1 EUR = 10 à 11 MAD environ). La monnaie la plus facile à changer est l'EURO (espèces ou traveller's chèques). La carte de crédit est acceptée dans les boutiques des hôtels. Il est préférable de se munir de petites coupures pour éviter les embarras de change.

Il est possible de procéder au change dès votre arrivée à l'aéroport ou à l'hôtel, ou dans une banque à proximité.

## Pourboires

Il s'agit d'une pratique non obligatoire mais usuelle. Selon votre satisfaction à la fin de votre voyage, il est effectivement d'usage de donner un pourboire à votre guide et à votre équipe locale. Il doit être adapté en fonction du niveau de vie du pays et de la durée de votre voyage. C'est votre geste d'appréciation de la prestation reçue.

Pour ce circuit, il faut prévoir environ 30 à 40 € par participant.

Il est préférable de faire plusieurs enveloppes, une pour le cuisinier et une pour les muletiers.

## Bagages

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans 2 sacs :

- Prévoir un sac de voyage souple et solide de 15 kg maximum avec de préférence une fermeture latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Evitez les sacs rigides et les valises, plus difficiles à manipuler, et préférez la solidité à l'esthétique. Limitez le poids au maximum.
- Un petit sac à dos d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo ...), qui sera aussi le sac que vous aurez dans l'avion (attention : pas de lime, de ciseaux à ongle, de pince à épiler, pas de couteau ni autres objets pointus).

Attention, certains pays interdisent l'importation et l'utilisation des cigarettes électroniques, nous vous recommandons donc vivement de vous renseigner auprès des autorités compétentes (MAE, ambassade, consulat) avant votre départ.

# ÉQUIPEMENT

## Matériel fourni sur place

Le matériel de bivouac collectif et de cuisine collectif comme individuel est fourni.

## Vêtements à prévoir

**Voici l'équipement indispensable à votre séjour au Maroc. Nous vous donnons quelques exemples concrets, issus de la gamme trekking de notre partenaire Forclaz.**

- › Chaussures de randonnée
- › Tennis ou sandales de marche
- › Pantalon de trek et bermudas (évitez les shorts ou les jupes)
- › Maillot de bain (rivière, hammam, piscine, on ne sait jamais !)
- › Chemises ou T-shirts
- › Pull chaud ou fourrure polaire
- › Cape de pluie ou Kway en cas de pluie et/ou de vent
- › Chapeau ou casquette avec protection sur la nuque
- › Lunettes de soleil catégorie 3
- › Pour l'ascension : un bonnet et des gants
- › Veste chaude et coupe-vent : veste en duvet ou Gore-Tex. Les vestes les plus performantes contre le vent et la pluie sont en Gore Tex, ou Micropore, matières "respirantes" qui permettent l'évacuation rapide de la transpiration tout en maintenant une parfaite isolation.

## Equipement à prévoir

- › Bâton(s) de marche : ils sont d'une aide précieuse pour économiser vos genoux à la descente (jusqu'à 30% de votre poids + celui de votre sac sont supportés par les bâtons) et soutenir votre effort à la montée (les bras aident en plus des jambes).
- › Boules Quiés ou Hears, au choix.
- › Bloc Notes et stylo, un bon livre, un jeu de carte...
- › Un sac à linge sale, pour pouvoir le séparer dans votre sac principal de vos affaires propres.
- › Sac de couchage : confortable, adapté à votre taille, plutôt de forme sarcophage (plus près du corps et doté d'une capuche qui ferme) avec fermeture latérale à glissière pour une ouverture à votre convenance. Il est nécessaire d'adapter votre sac de couchage aux températures rencontrées, déterminées en fonction de votre période de voyage et de la région visitée. Nous vous conseillons de choisir un sac de couchage confortable à 10°C de moins que la température moyenne la plus basse rencontrée. Un sac de couchage confortable à -10°C le sera aussi à 0 ou à 10°C, il suffit de l'ouvrir pour laisser circuler l'air à l'intérieur. A l'inverse, si vous avez déjà un duvet confortable à 0°C par exemple, un drap de sac en polaire vous fera gagner environ 5 degrés de plus.
- › Drap de sac
- › Trousse et serviette de toilette
- › Petite pharmacie personnelle
- › Crème et stick de protection solaire (visage et lèvres)
- › Lampe frontale avec piles et ampoules de rechange
- › Gourde
- › Papier hygiénique + briquet pour destruction

## Pharmacie

Nous vous recommandons de constituer votre propre pharmacie, avec vos médicaments habituels (en nombre suffisant) et au moins :

- › Aspirine
- › Elastoplast
- › Tricostéril et double peau pour les ampoules
- › Désinfectant cutané
- › Antiseptique intestinal et antidiarrhéique
- › Crème anti inflammatoire
- › Anti spasmodique et anti allergique si vous êtes allergique
- › Antibiotique à spectre large
- › Petits ciseaux (attention : à mettre dans le bagage en soute dans l'avion)
- › Crème ou lotions antimoustiques
- › Hydroclonazone ou micropur pour purifier l'eau
- › Collyre pour les yeux...

# FORMALITÉS & SANTÉ

## Passeport

Obligatoire. Pour un séjour au Maroc, il convient de disposer d'un passeport en cours de validité couvrant la totalité du séjour programmé.

L'admission sur le territoire marocain n'est plus possible sur la présentation de la seule carte nationale d'identité.

Il convient de vérifier, à l'arrivée, que le passeport a été visé par les autorités de police des frontières (mention d'un numéro lors d'une première visite et cachet d'entrée, sous peine de se trouver, à son insu, en séjour illégal).

## Visa

Non.

## Carte d'identité

Non.

## Vaccins

Depuis le 30 septembre, toutes les restrictions sanitaires (présentation du pass vaccinal ou d'un test PCR négatif) à l'entrée sur le territoire marocain sont levées. Seule la fiche sanitaire du passager (<https://www.onda.ma/form.php>) dûment renseignée doit être présentée à l'arrivée au Maroc.

Les obligations sanitaires de chaque pays face à la pandémie évoluent fréquemment, il est important et de votre responsabilité de les consulter jusqu'au jour de votre départ sur le site du ministère des affaires étrangères, rubrique "Conseil aux voyageurs".

## Recommandations sanitaires

Afin de faire face aux frais d'hospitalisation et aux dépenses de santé parfois très élevés à l'étranger, il est vivement recommandé de disposer d'un contrat d'assistance ou d'une assurance permettant de couvrir tous les frais médicaux (notamment la chirurgie et l'hospitalisation) et de rapatriement sanitaire, au risque de ne pas avoir accès aux soins, y compris en cas d'urgence vitale. Ces frais ne pourront en aucun cas être pris en charge par l'ambassade ou les consulats généraux de France sur place.

## Spécificités

### Passeport

Oui, passeport en cours de validité couvrant la totalité du séjour programmé.

En plus de votre passeport, nous vous conseillons de voyager avec une photocopie en permanence sur vous (la double page où figure la photo), qui vous dépannera en cas de perte ou de vol de l'original.

Attention : les enfants doivent posséder un passeport individuel, et ne peuvent plus être inscrits sur le passeport de leurs parents. Pour les mineurs non accompagnés par leurs parents, ou ceux voyageant avec leurs parents mais ne portant pas le même nom, une autorisation de sortie du territoire est nécessaire. NB : cette autorisation peut être requise par certains pays lorsque l'enfant mineur voyage avec un seul de ses parents (par exemple : Algérie, Maroc, Suisse : à vérifier en consultant les fiches pays du site [diplomatie.gouv.fr](http://diplomatie.gouv.fr)).

### Visa

Aucun visa n'est exigé pour les ressortissants français (pour les autres nationalités, se renseigner auprès des autorités consulaires marocaines).

### Carte d'identité

La Carte Nationale d'Identité française n'est plus tolérée pour rentrer au Maroc.

### Vaccins obligatoires

Même si aucun vaccin n'est obligatoire, assurez-vous que vous êtes à jour des principaux vaccins : diphtérie, tétanos, polio. Nous conseillons également le vaccin contre les hépatites A et B.

### Santé / recommandations sanitaires

Non

# ASSURANCE

## Assurances au choix

- **Assurance multirisque** : 4,3 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque avec extension épidémie** : 5,1 % du voyage par personne
- **Assurance premium (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** : 5 % du voyage par personne
- **Assurance multirisque premium avec extension épidémie (valable pour tout voyage dont le montant dépasse 8000€/pers.)** : 6,1 % du voyage par personne

Pour ce voyage, nous vous recommandons notre assurance multirisque, spécialement étudiée pour le voyage d'aventure.