

ASCENSION DU MONT TOBKAL

du 10 au 17 JUIN 2025

J'organise en coordination avec Abdelhadi CHAKIR, guide local, un trek itinérant dans le Haut Atlas marocain du 10 au 17 juin 2025 ayant pour point d'orgue l'ascension du Mont Toubkal culminant à 4167 m d'altitude dont vous trouverez le programme en pièce jointe

Ce séjour est ouvert **exclusivement** aux membres à jour de leur cotisation et en pleine possession de leurs moyens physiques.

La déclaration auprès de la Fédération du Club Vosgien devra être faite 15 jours minimum avant le départ.

Le nombre de place est limité à **10 membres (priorité aux membres du club)** puis à d'autres membres d'autres clubs pour compléter éventuellement.

Trek itinérant proposé par Abdou, guide de moyenne montagne agréé et diplômé (formation en France)

Niveau technique : marcheurs en très bonne condition physique. Dénivelés importants sur des distances relativement courtes

INFORMATIONS PRATIQUES

Formalités administratives :

Être en possession d'un passeport valide pour les ressortissants de l'UE couvrant toute la durée du séjour. Pas de visa

Information pratique : Ambassade de France à Rabat – 00 212 537689700 en cas de soins urgents

Assurance assistance et rapatriement (MAIF – n° de sociétaire : 3 077 261 H) garanties accordées aux membres affiliés à la Fédération du Club Vosgien – Tel : +33 5 49 77 47 78

Important : A l'aéroport de Marrakech, lors du passage au poste de police des frontières, déclarez à l'agent le lieu du séjour à Marrakech donc :

Fauzi Hôtel – 67 Sidi Bouloukate – Marrakech

Change de devises à l'aéroport (pas de banques dans le Haut Atlas) ou auprès de votre établissement bancaire avant le départ : 1 € équivaut à 10 dirhams environ

Prévoir deux enveloppes au nom de Abdou et Alain dans lesquels vous aurez pris soin de réunir la somme du séjour en **numéraire** (enveloppe Abdou : 630 €) et dans l'autre la somme (70 €/pers) destinée aux pourboires (cuisinier, chauffeur, muletiers) et au paiement de l'eau nécessaire durant tout le séjour (Alain).

Vous voyagerez **en tenue de randonnée** dans l'avion et vous devrez être en possession de vos affaires de première nécessité (en cas de problème d'acheminement de bagages, cela peut arriver !) et des documents de voyage (billets d'avion et passeport).

Contrôles de sécurité stricts aux aéroports

Interdits en cabine donc doivent être dans le sac allant en soute : armes de toute nature, couteaux, ciseaux, limes à ongles, coupe-ongles, piles de recharges, aérosols, tous liquides, parfums, lotions, crèmes, gels douche, shampooing, mascara, soupes, sirop, dentifrice, savon liquide, déodorant sauf s'ils sont rangés dans un sac transparent de 20X20 cm et qu'ils sont conditionnés dans des flacons ou tubes de 100 ml maximum chacun

Sac de randonnée de 30 à 40 L maxi en cabine qui devra se conformer aux normes du transporteur (poids et dimensions) et qui contiendra vos effets personnels nécessaires pour les randonnées (veste de pluie, veste polaire, lunettes de soleil, casquette ou chapeau ou chèche, médicaments avec ordonnance à votre nom, appareil photo, lampe frontale, etc...)

Un grand sac **SOUPLE** à enregistrer en soute (maximum 23 kg - **pas de valises rigides**) qui contiendra le reste de vos affaires ainsi que vos bâtons de marche. Vous retrouverez chaque soir votre sac au bivouac car le portage des bagages est effectué par des mules ou mulets.

Si vous effectuez le voyage en duo (couple légitime ou pas), un seul sac devrait suffire

Téléphonie : prenez contact avec votre opérateur ou achat d'une carte SIM exclusivement à l'aéroport de Marrakech.

Les cartes SIM vendues lors de notre arrêt à Asni lors de mon précédent voyage n'étaient pas opérationnelles donc méfiance plusieurs personnes se sont fait duper (certes, c'est moins cher mais cela ne fonctionnait pas du tout). Pour ma part, j'avais opté pour un forfait d'un mois chez Orange avant mon départ et aucun souci lors de ce voyage.

Vêtements et équipement (liste non exhaustive et selon vos besoins) : voir programme joint

Couchage :

En haute montagne, les nuits peuvent être fraîches bien que l'on soit en juin au Maroc. Munissez-vous d'un sac de couchage cloisonné pour une utilisation de confort de - 5° à + 5°. Pour ma part, j'avais un sac de 0° à -5°, ce n'était pas le cas de tous les participants et certains ont eu froid pendant la nuit au camp de base)

Pharmacie personnelle : (voir programme joint)

- Vos médicaments si vous êtes sous traitement avec ordonnance à votre nom
- Pommade ou gel à base d'Arnica
- Bombe de froid
- Répulsif anti-moustique

Info pratique :

Abdou qui gère l'agence de voyage **AZIWAN TRAVEL** vous demandera de lui transmettre la photocopie de votre passeport et une fiche de renseignements à compléter par vos soins

**SI VOUS ETES INTERESSES PAR CE MAGNIFIQUE SEJOUR
VEUILLEZ ME CONTACTER UNIQUEMENT PAR RETOUR DE MAIL
(balg88100@gmail.com) OU SMS (06 08 41 38 83) POUR UNE
PRISE EN COMPTE DE VOTRE PARTICIPATION**

Ascension du Mont Toubkal du 10 au 17 juin 2025

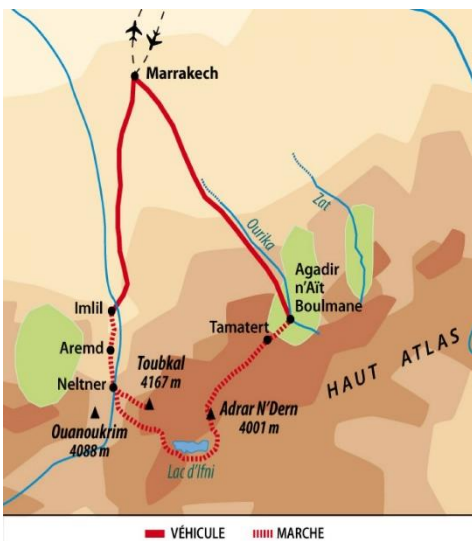


CHAKIR Abdelhadi

Guide de montagne agréé
Tél : 00212 6 68 47 41 82
Mail :
chakir.abdelhadi@gmail.com



PROGRAMME



Un trek original dans la partie la plus majestueuse et splendide du massif du Toubkal. Ce trek d'altitude en traversée Est/ouest du Haut Atlas occidental offre au randonneur des paysages grandioses à la découverte des plus beaux paysages alpins du massif. Sommets mérités, gorges encaissées, plateaux arides ponctués de vallées verdoyantes constituent les ingrédients de ce trek... à découvrir lors du tour du géant de l'Atlas, puis de son ascension (4167 m).

La bonne forme est de mise pour la traversée de plusieurs cols à plus de 3 500 mètres et des dénivelées non négligeables. Une façon sportive de découvrir l'Atlas du Toubkal.



POINTS FORTS :

- **Les gorges d'Assif n'Oufra**
- **Un trek en traversée**
- **Le lac morainique d'Ifni**
- **Un trek sportif**
- **L'ascension du Toubkal (4167 m) et la traversée de grands cols d'altitude.**
- **Le dépaysement en un minimum de temps et à proximité de Marrakech.**
- **Une acclimatation progressive à l'altitude.**

JOUR 1 (10 JUIN 2025) - AEROPORT DE MARRAKECH - VALLEE OURIKA - GORGE D'ASSAKA

Transfert en minibus via la vallée de l'Ourika, arrivée au village d'Agadir Nait Boulmane (1450 m), prise de contact avec notre équipe de muletiers, départ à pied par les belles gorges étroites aux parois verticales de l'Assif Oufra si la météo le permet sinon passage par le village et le col de Tamaterte, installation du bivouac à Azibs Assaka à 2100m. (Pour cette journée prévoir des chaussures adaptées pour marcher dans l'eau)

- Heures de marche : entre 6h et 6h30
- Dénivelé + : 750 m - Dénivelé - : 200 m
- Type d'hébergement du jour 1 au jour 6 : sous tente



JOUR 2 (11 JUIN 2025) - GORGES ASSAKA - AMANSAL - TIZI N'OU MCHICHKA - TAROUTOULTE

Montée par un chemin en lacet afin de découvrir le plus haut village de l'atlas « Amenzal » niché à 2300m d'altitude dit le village du bout du monde où la vie semble ne pas avoir changé depuis des lustres. Poursuite en direction des bergeries d'Oufra, l'une des plus anciennes bergeries en bois encore active dans le massif. Après le déjeuner, montée en lacet vers le col caravanier d'Oumchichka à 2980m, 1er aperçu sur le majestueux Toubkal à l'Ouest. Descente vers les azibs Taroutoult, site isolé mais très animé durant la période estivale. Installation du bivouac dans la prairie à 2600m au dessus des bergeries.

- Heures de marche : entre 7h et 7h30
- Dénivelé + : 1050 m - Dénivelé - : 600 m

JOUR 3 (12 JUIN 2025) - AZIB TAROUTOULTE- TIZI N'OURAI

Très belle et longue journée (hors sentiers) pour rejoindre la ligne de crête du djebel Taroukht, poursuite jusqu'au sommet à 4001 mètres d'altitude, vue splendide sur le massif du Siroua au sud. Descente par les éboulis et les blocs rocheux de l'Assif n'Ouraï pour atteindre notre campement installé à 2900m.

*Ascension facultative, ceux qui ne souhaitent pas faire l'ascension peuvent suivre le trajet avec l'équipe muletière, plus facile, 4h30 de marche.

- Heures de marche : entre 8h30 et 9h
- Dénivelé + : 1500 m - Dénivelé - : 1100 m

JOUR 4 (13 JUIN 2025) - TIZI N'OURAI-AMSOUZERTTE-LAC IFNI

Etape qui permet de plonger dans la vie agricole à travers les villages de Tifnoute, nous arrivons vite au col de Tizi n'Ouraï à 3109m. Longue descente jusqu'à Amsouzert (1800m), l'un des plus grands villages de la Vallée de Tifnout. Poursuite de la randonnée et franchissement de la moraine du lac d'Ifni, installation du bivouac au bord du lac.

Superbe cirque formé par un ancien glacier. Nuit sous tente à 2300m.

- Heures de marche : entre 8h et 8h30
- Dénivelé + : 1350 m - Dénivelé - : 550 m

JOUR 5 (14 JUIN 2025) - LAC IFNI-LE CAMP DE BASE TOUBKAL

Ambiance de haute montagne, Longue montée par le vallon d'Ifni, via un joli sentier muletier un peu escarpé, qui contourne le Pic du Toubkal par l'Ouest, sentier réaménagé chaque année après les fontes des neiges.

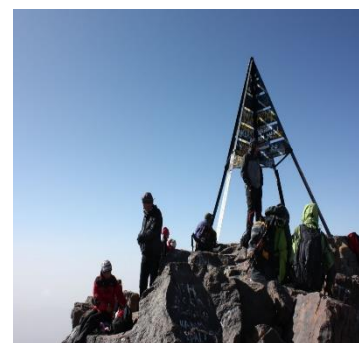
Paysage austère et magique, arrivée au col de tizi Ouanoums (3650m), courte descente et bivouac à proximité du refuge Neltner, nous sommes au camp de base du Toubkal à 3105m.

- Heures de marche : entre 5h30 et 6h
- Dénivelé + : 1350 m - Dénivelé - : 500 m

JOUR 6 (15 JUIN 2025) - CAMP DE BASE - ASCENSION DU TOUBKAL (4165M) - CASCADE IMI N'TAMLILTE

Tôt le matin l'ascension du plus haut sommet d'Afrique du Nord se fait sans difficulté, par la voie classique, un sentier en lacet progressant en paliers successifs vers le point géodésique (4167m), vue très large sur l'Anti-Atlas, les massifs présahariens et la plaine de Marrakech. Descente par la voie nord au-dessus des cascades d'Ighouliden, installation du bivouac à 2800m en contrebas de Neltner.

- Heures de marche : entre 5h30 et 6h
- Dénivelé + : 1060 m - Dénivelé - : 1400 m



JOUR 7 (16 JUIN 2025) - CASCADE IMI N'TAMLILTE - IMLIL - MARRAKECH

Dernière matinée de randonnée, via le sanctuaire de sidi Chamharouch (lieu de pèlerinage) poursuite le long de l'assif N'Aït Mizane, pour atteindre la cuvette d'Aremd (parc national du Toubkal) (1900m), puis Imlil (1700m), dernier déjeuner sous les noyers centenaires. Retour à Marrakech en minibus par les gorges de Moulay Brahim. Temps libre pour découvrir la médina. Dîner libre. Nuit à l'hôtel.

- Heures de marche : entre 3h30 et 4h
- Dénivelé - : 1100 m
- Type d'hébergement : en Riad Faouzi
- Transfert vers Marrakech : Minibus, entre 1h30 et 2h



JOUR 8 (17 JUIN 2025) - MARRAKECH.

Transfert à l'aéroport et vol pour la France.

INFORMATION VOYAGE :



5 personnes	730 €
6 personnes	710 €
7 personnes	690 €
8 personnes	670 €
9 personnes	650 €
10 personnes	630 €
11 personnes	610 €
12 personnes	590 €
13 personnes	570 €
14 personnes	550 €
15 personnes	530 €

INCLUS

- Prise en charge dès votre arrivée à l'aéroport
- Les transferts Aéroport - Rando - Hôtel - Aéroport
- L'assistance d'un guide diplômé de moyenne montagne et d'une équipe muletière pour le transport de l'intendance et les bagages
- Les nuits en hôtel** normes locales
- Tout le matériel de bivouac **à l'exception des sacs de couchage**
- La pension complète pendant le circuit

NON INCLUS • le billet d'avion • L'assurance annulation et assistance (Obligatoire !) • Les boissons et dépenses personnelles • les pourboires pour l'équipe locale • les repas à Marrakech

1. DETAIL DU VOYAGE

Activités : Trek itinérant en montagne

Niveau physique :

De 3h30 à 9 heures de marche par jour environ. Dénivelé positif de 1000 à 1500 mètres. Bonne condition physique requise.

Nombre de jours d'activités

5,5 jours de marche

Nombre de participants

10 participants

Hébergement

- 1 nuit en hôtel** à Marrakech, en chambre double avec petit déjeuner.

- 6 nuits en bivouac, sous tente double spacieuse, **montée et démontée par les participants.**

Chaque tente est attribuée nominativement à 2 personnes qui en auront la responsabilité durant toute la randonnée. Votre guide vous aidera et vous conseillera en début de randonnée.

Deux tentes mess, une petite pour la cuisine et une grande avec nattes plastiques au sol pour les repas.

Matelas mousse double usage : assise lors des repas et couchage dans la tente.

Une tente WC sera installée par les équipes locales le soir au bivouac.

Nourriture

Durant la randonnée, les repas sont préparés par un cuisinier. Nous faisons le maximum pour vous apporter une nourriture variée, savoureuse, équilibrée et marocaine.

Petit déjeuner : pain, confiture, miel, lait, thé noir, thé à la menthe, café soluble, chocolat, fromage (type Kiri).

Déjeuner : salades cuites variées ou ratatouille de légumes, fromage à pâte cuite, fruit de saison, thé à la menthe.

Dîner : soupe marocaine, plat chaud (tajine ou couscous), ou plat de pâtes, dessert, tisane.

Les repas sont servis sous la tente mess.

Chaque jour, durant la marche, des fruits secs sont prévus.

Eau :

Nous encourageons l'usage d'eau purifiée pour des raisons écologiques, notamment celle d'éviter la pollution par les déchets plastiques dans les espaces naturels.

Le ravitaillement est donc fait par notre équipe locale avec l'eau de source ou de puits. Cette eau est utilisable et potable après ajout de pastilles type « micropur » que vous aurez pris soin d'apporter avec vous (n'oubliez pas votre gourde, isotherme de préférence).

Vous aurez cependant la possibilité d'acheter de l'eau minérale en bouteille avant le premier bivouac (prévoir de la monnaie en dirhams – de 6 à 10 dhs la bouteille d'1,5l). Ces bouteilles pourront être transportées par l'équipe (sous réserve d'une quantité raisonnable).

Encadrement

Votre guide berbère francophone est un collaborateur à part entière de notre agence. Attentif, efficace, professionnel, soucieux de faire découvrir son pays avec tout le respect et l'attention nécessaires. Il est assisté d'un cuisinier, de muletiers et de chauffeurs selon le type de voyage. Ils sont toujours disponibles pour vous aider, et leur bonne humeur n'a d'égal que leur prévenance... Quant au cuisinier, sa plus grande fierté est d'être désigné parmi les meilleurs cuisiniers de "randonnées" du monde.

Les guides Empreintes Marocaines, tous diplômés d'Etat en moyenne montagne, suivent en permanence une formation continue pour garantir la qualité de service et la sécurité de nos voyages.

Transfert et transport des bagages

Minibus et mulets.

Transports aériens

Nos voyages sont programmés au départ de Marrakech à vous de choisir votre vol : soit des vols réguliers (Royal Air Maroc, Transavia, easyJet, Jet4you ou Iberia, Air Europa) ou des vols low-cost avec des prestations à bord payantes (Ryanair, Transavia, EasyJet, Jet4you, Air Europa).

Mesures de sécurité dans les aéroports : les appareils électroniques (smartphones, tablettes, portables...) doivent être chargés et en état de fonctionnement. Les agents de contrôle doivent pouvoir les allumer. Par précaution, ayez votre chargeur à portée de main. Si votre appareil est déchargé ou défectueux, il sera confisqué

Informations pratiques

A l'arrivée

Votre guide vous attend à l'aéroport, ou vous le retrouvez à l'hôtel si vous êtes sur un vol différent du groupe.

Il est prévu que ce dernier organise un rendez-vous avec tous les participants pour vous donner les premières informations indispensables pour votre départ sur le terrain.

Dans le cas d'arrivées tardives ou de transferts non fournis, un message de votre guide vous sera remis, à votre demande, à la réception de l'hôtel.

Sécurité

N'oubliez pas d'avoir toujours sur vous vos papiers d'identité (passeport).

Nous vous recommandons de veiller sur vos biens et de ne pas exposer vos objets de valeur de manière ostentatoire (bijoux, argent, sacs, portefeuille), afin de ne pas tenter les pickpockets.

En cas de vol, contactez immédiatement la police pour établir une déclaration et, bien sûr, prévenez notre correspondant sur place.

Gestes et pensées d'usage utiles au voyage

Apprendre quelques mots de vocabulaire est un premier échange.

Retenir le nom des guides, des chameliers, des chauffeurs et du cuisinier est le premier contact.

Se déchausser en entrant chez des musulmans est la première politesse.

Quelques conseils pour votre prochain voyage au Maroc

Dans les montagnes, les oasis ou les campements du désert, les Marocains peuvent être surpris par le comportement du "vacancier en liberté". Le port du short, y compris pour les hommes, ou d'une tenue dénudée (tee-shirt trop décolleté, chemise ouverte...) est totalement déconseillé dans les villages.

Le voyage favorise la rencontre. Aussi n'adoptez pas envers les populations locales une attitude que vous jugeriez blessante si elle vous était adressée : n'agressez pas les gens avec vos appareils photos, ne vous précipitez pas en groupe pour photographier la même personne, demandez l'autorisation de photographier et, si on vous la refuse, n'insistez pas (ne pas donner d'argent ni de cadeau pour arriver à vos fins).

Nous vous recommandons également de ne pas proposer d'alcool à votre équipe d'encadrement et de gérer vous-même vos bouteilles d'alcool afin d'éviter tout problème. De plus nous vous recommandons de nettoyer vous même les gobelets utilisés pour l'alcool. Pendant le Ramadan, il est préférable d'éviter de fumer pendant la journée devant vos hôtes.

Respecter les moments de prière.

Toilettes

Elle se fait à proximité de torrents ou de points d'eau. Des récipients (petit seau ou cuvette) seront fournis aux groupes afin d'éviter de polluer l'eau. Eloignez-vous du lieu de bivouac pour faire votre micro toilette et veillez à ne pas heurter la pudeur naturelle des populations rurales et de l'équipe locale. Au bivouac, un lave-mains traditionnel sera à votre disposition.

Important : les lingettes sont à utiliser avec parcimonie car elles brûlent très mal et, de fait, sont difficilement dégradables en totalité

2. FORMALITES ET SANTE

Afin de faciliter les formalités de police lors de l'entrée sur le territoire marocain, l'hôtel de référence est :

- à Marrakech : le Ryad hôtel Faouzi

Cette information est exigée sur la fiche de police que vous devez remplir à l'arrivée, si la case n'est pas renseignée vous pouvez être "retardé" par la police des frontières.

Si vous avez réservé vous-même des nuits d'hôtel, à vous de préciser le nom de votre hébergement.

Passeport

Passeport en cours de validité (couvrant au minimum la durée du séjour) pour les ressortissants de l'Union Européenne et les Suisses.

Visa

Pas de visa pour les ressortissants de l'Union Européenne, ni pour les Suisses, pour un séjour touristique de moins de trois mois.

Vaccins Conseillés

Comme toujours, il est souhaitable d'être immunisé contre diphtérie, tétanos, coqueluche, poliomyélite, hépatites A et B, rougeole (pour les enfants). Et, éventuellement, contre typhoïde et rage.

Prévention Paludisme

Pratiquement éradiqué, il peut être présent dans des endroits très localisés du Maroc, sous une forme bénigne qui ne nécessite pas de prévention médicamenteuse mais une bonne protection individuelle contre les piqûres de moustique (produits répulsifs, vêtements couvrants, moustiquaires imprégnées).

Autres risques

Observez les règles d'hygiène que nous vous avons conseillées, vous augmenterez vos chances d'y échapper. Le risque alimentaire existe, même (et peut-être surtout) dans les hôtels. Respectez les règles habituelles : lavage fréquent des mains, aliments chauds et cuits, boissons capsulées.

Informations pratiques

L'infrastructure médicale est satisfaisante à Casablanca, Rabat, Marrakech ou Agadir. Cependant, en cas de soins urgents, il sera important de prendre l'avis de votre compagnie d'assistance

3. EQUIPEMENTS

Bagages

Vous devez conditionner l'ensemble de vos affaires en 2 sacs : 1 sac à dos et 1 grand sac de voyage **souple**.

- Le sac à dos :

Sac à dos de randonnée d'une capacité de 35 litres environ, il vous sera utile pour le transport de vos affaires personnelles durant la journée.

Il vous servira aussi en tant que bagage à main lors de vos déplacements pour toutes vos affaires fragiles (appareil photo...), de valeur et pour vos éventuels médicaments.

Il sera en cabine lors des transports aériens. Généralement, le poids des bagages cabine est limité selon les compagnies aériennes.

- Le grand sac de voyage **souple :**

Il doit contenir le reste de vos affaires. Vous le trouverez chaque soir. Il sera transporté par les animaux pendant la randonnée et les véhicules.

N'oubliez pas avant votre départ de mettre des étiquettes à vos sacs, qui vous permettront d'identifier vos bagages avec vos nom et adresse, et faciliteront de retrouver vos sacs à l'aéroport.

Il sera en soute lors des transports aériens. Le poids des bagages en soute est de 23 kg.

Nos recommandations :

Enregistrez en bagage en soute le maximum de choses et ne conservez dans votre bagage à main que ce qui est absolument indispensable à votre voyage. Emportez en cabine les médicaments nécessaires à vos traitements en cours ainsi que les ordonnances correspondantes (pour le contrôle des douaniers).

Équipez-vous pour l'avion de votre tenue de randonnée et de vos affaires de première nécessité (en cas de problème d'acheminement de vos bagages).

Merci de noter que les contrôles de sécurité sont devenus très stricts aux aéroports : mettez dans le sac allant en soute les couteaux, ciseaux, limes à ongles, piles de rechange et tout ce qui est interdit en cabine.

Vêtements

Attention ! Une tenue décente est indispensable. Pas de short court, ni de bermuda, ni de décolleté provocant.

- 1 chapeau de soleil ou casquette
 - 1 foulard ou chèche
 - Bonnet et gants
 - T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche). Eviter le coton, plus long à sécher ; préférer t-shirts manches courtes (matière respirante)
 - 1 sous-pull (remarque idem ci-dessus) ou chemise manches longues ou sweat-shirt
 - 1 veste en fourrure polaire
 - 1 pantacourt ou corsaire
 - 1 pantalon de trekking
 - 1 pantalon confortable et chaud pour le soir type jogging ou survêtement
 - 1 veste type Gore-tex, simple et légère
 - Des sous-vêtements
 - Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Eviter les chaussettes en coton, très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférez celles à base de Coolmax par exemple
 - 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville (semelle ferme, type Vibram)
 - 1 paire de sandales de randonnée légères (semelle ferme) pouvant également supporter la marche dans l'eau (si passage dans des oueds).
 - 1 paire de sandales ou de chaussures de détente pour le soir type Croc's
- La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie. En début et fin de saison (mai, octobre et novembre prévoir un équipement chaud et pour la pluie voire la neige en altitude)

Equipement

- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité
- 1 gourde ou poche à eau (1,5 litre minimum)
- 1 lampe frontale
- Des bâtons de marche, recommandé.
- Des ampoules et des piles de rechange
- 1 couteau de poche (à mettre dans le bagage allant en soute)
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent
- 1 nécessaire de toilette : prenez des produits biodégradables de préférence
- 1 serviette de toilette : il en existe qui sèchent rapidement
- Du savon liquide sans rinçage
- 1 éponge végétale
- Quelques lingettes humides (toilette des jours sans eau)
- Boules Quiès (facultatif)
- Papier toilette - crème solaire + stick à lèvres
- 1 briquet pour brûler le papier toilette
- Des sacs pour les détritrus
- 1 petit nécessaire de couture (facultatif)

Couchage

De mai à octobre : un sac de couchage cloisonné, utilisation normale de -5°C à 0°C.

Pharmacie personnelle

Liste de la pharmacie personnelle à faire valider par votre médecin en fonction de votre voyage :

- Vos médicaments habituels
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Anti-inflammatoire comprimés
- Anti-inflammatoire pommade
- Anti-diarrhéique
- Antispasmodique
- Antiseptique intestinal
- Anti-vomitif
- Traitement antibiotique à large spectre : prévoir 8 jours de traitement
- Collyre (poussière, ophtalmie) et crème antibiotique pour les yeux
- Traitement pour rhume et maux de gorge (pastilles)
- Biafine et crème solaire
- Bande adhésive élastique (type Elastoplast, en 6 cm de large)
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes + Steristrip
- Double peau (SOS Ampoules de marque Spenco, disponible en magasins de sport, en pharmacie, parapharmacie...)
- Pastilles purifiantes pour l'eau (Micropur forte ou Aquatabs)

Trousse de secours

Une trousse de premiers secours, fournie par l'agence, est placée sous la responsabilité de votre accompagnateur.

Matériel fourni

Matelas mousse (couchage et assise repas), couverts, bol et assiette, matériel de cuisine collectif, tente deux places et tente mess, tente wc simple (type paravent).

4. PAYS ET CLIMAT

Climat et Informations régionales

Au Maroc, les montagnes font le climat. Au nord, la chaîne du Rif protège le pays de l'influence méditerranéenne. Au centre, les massifs du Moyen-Atlas et du Haut-Atlas empêchent les influences océaniques de pénétrer trop avant... On se retrouve donc avec quatre zones climatiques.

Le climat est méditerranéen sur la bande côtière septentrionale, atlantique sur la bande côtière occidentale, continental à l'intérieur du pays, désertique dans le sud. Le tout largement conditionné par la latitude.

De ce fait, les oppositions été-hiver et nuit-jour sont d'autant plus importantes qu'on s'éloigne de la mer : les côtes ont toujours un climat doux avec quelques épisodes pluvieux, l'intérieur a des contrastes plus marqués. Quant aux montagnes, elles connaissent la neige en hiver (et même en été pour le sommet du Toubkal). C'est d'ailleurs la fonte de ces neiges qui permet la mise en culture des vallées du Haut-Atlas, qui se parent de champs vert tendre dès le printemps.

Le régime des vents est principalement atlantique, sauf lorsque l'anticyclone des Açores décide d'aller en balade vers le nord : se lève alors le chergui, le terrible vent chaud du sud, qui franchit l'Atlas et provoque un effet de foehn (pluies sur le versant au vent, air sec sur le versant opposé).

Climat de votre circuit

De type semi-continentale montagnard, l'Atlas, l'Anti-Atlas, le Sagho et le Siroua peuvent être enneigés entre novembre et avril (fin octobre et mai pour le Toubkal).

Température variante très sensiblement en fonction de l'altitude. Risque d'orage en été (juillet à septembre) dans le Haut Atlas et chaleur en avril et septembre dans le massif du Sagho, du Siroua et l'Anti-Atlas.

Les températures

Le Maroc jouit d'un très bon ensoleillement toute l'année. Les températures hivernales sont agréables sur le piémont sud du Haut Atlas et dans l'Anti-Atlas.

L'hiver est tempéré la journée et froid la nuit. En janvier, les températures moyennes minimales et maximales sont respectivement de 5°C et de 16°C.

Au printemps, le soleil devient de plus en plus chaud. Dès le mois d'avril, il ne pleut quasiment plus. La moyenne des températures maximales passe de 23°C en mars à 31°C en mai.

Attention la ville de Marrakech est très chaude en été alors qu'Essaouira bénéficie d'un climat océanique confortable.

Environnement

Je ne laisse aucun déchet... seulement les empreintes de mes chaussures.

Les déchets seront à trier et à laisser dans les poubelles des hébergements.

Gérez les toilettes en brûlant le papier hygiénique quand vous êtes en pleine nature.

Ramenez en France vos déchets toxiques (piles, aérosols, batteries, tubes de crème...). Le pays ne dispose d'aucune structure de traitement de ce type de déchets.

Comme poubelle personnelle de jour, utilisez les sacs plastiques amenés par vous de France (le meilleur déchet est celui qu'on ne produit pas !) dans lesquels vous conserverez : lingettes, papier, mégots, et que nous ferons sécher et brûler au bivouac (sauf lingette car chimique).

Utiliser l'eau avec parcimonie, au Maroc c'est une denrée rare.

Ne jamais souiller l'eau des puits et des sources.

L'eau minérale en bouteille plastique constitue une source de pollution et/ou un coût de retraitement lourd dans un pays comme le Maroc aussi nous vous conseillons d'utiliser les pastilles qui purifient l'eau des sources comme celle des puits.

En route vers une belle planète...

Et n'oubliez pas qu'un geste pour la planète commence dès le début du voyage : pensez au covoiturage pour vos préacheminements !