



35, Rue Jean Jaurès
31390 CARBONNE
TEL/FAX : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Association Loi 1901 bénéficiaire l'agrément ministériel tourisme Apriam AG.073.980001



LA VALLEE DU DRAA

Randonnées accompagnées, en itinérance, sans portage

Séjour 8 jours, 7 nuits

En Hôtel sur Marrakech et en Bivouac dans les dunes, avec équipe de chamelier, cuisinier et guide



Un itinéraire à la découverte du désert marocain et de la vie des habitants de la vallée du Drâa. Au rythme de chacun, entre oasis et dunes de sable blanc, vous évoluerez dans ce décor lunaire pour une véritable randonnée chamelière.

Une vie locale très intense dans cette région aux portes du désert où nomades et caravanes de chameaux se côtoient en continuant de perpétuer leurs traditions. Alors, il ne manque plus que vous pour faire partie du voyage et savourer de succulents couscous au cœur de ce désert.

DATE 2011 :

Du dimanche au dimanche

09 au 16/01/2011

30/01 au 06/02/2011

20 au 27/02/2011

06 au 13/03/2011

03 au 10/04/2011

10 au 17/04/2011

17 au 24/04/2011

TARIF :

829 € par personne pour les dates en Janvier & Février.

855 € par personne pour les dates en Novembre & Mars.

925 € par personne pour les dates en Avril.

LE TARIF COMPREND :

- le vol international sur Marrakech aller et retour,
- les taxes d'aéroport
- la pension complète excepté les repas à Marrakech
- l'encadrement par une équipe locale : guide, muletier, cuisinier.

LE TARIF NE COMPREND PAS :

- les boissons,
- les repas à Marrakech,
- les pourboires d'usage et
- l'assurance (annulation 2,5% du prix global du voyage).

RÉGLEMENT :

À l'inscription : Acompte de 30 % du prix du séjour

Un mois avant le départ : Le solde sans appel de notre part

Chèques vacances acceptés et paiement par carte bancaire possible

L'Assurance Annulation : non obligatoire mais fortement conseillée, elle permet le remboursement du prix du voyage moins les frais de dossier en cas d'annulation pour raisons graves à moins de 45 jours du départ. Elle coûte 2,5 % du prix du voyage. Nous vous proposons également une assurance rapatriement à 1 %.

Pour les étrangers : possibilité de paiement par mandat postal international ou par virement sur notre compte.

Points forts :

- Découverte de villages et de vallées « hors du temps »
- Nuit sous tente au pied des dunes et découverte de superbes oasis.
- Une première approche du milieu désertique
- un circuit de découverte au rythme de chacun



Déroulement du trek



Jour 1 : Accueil à l'aéroport de Marrakech et transfert et installation à l'hôtel bien situé tout près de la médina. Découverte de la ville et de sa place Jema El F'na.

Jour 2 : Transfert matinal par la route de Tichka, via Ouarzazate, vallée du Drâa, Agdz, Zagora, puis prendre la piste qui nous amène au pied de col Fayja, rencontre avec l'équipe des chameliers. 350 km de transfert en minibus, possibilité de franchir le col et d'installer notre bivouac le même jour, 1h de marche.

Nuit sous tente, 1h de marche et 150 m de dénivelée positive.

Jour 3 : Redescendre la vallée d'Ouad El M'hasse jusqu'à Amda N'Oussafi, bon emplacement de bivouac à côté d'une guelta (petit lac).

La journée est progressive dans un paysage superbe, lunaire et entaillé par de superbes oasis de palmiers.

Nuit sous tente, 6h de marche et 350 m de dénivelée positive.

Jour 4 : Nous cheminons toujours dans un paysage extraordinaire composé de collines, de dunes et d'oasis pour atteindre l'oasis sacré de sidi Abd Errahmane. Nous dressons nos tentes à côté de ce point d'eau.

Nuit sous tente, 4h de marche et 280 m de dénivelée positive.

Jour 5 : Nous traversons un espace reg qui nous conduit directement dans le grand erg de Bougarne, nous consacrons le reste de la journée à la montée dans les dunes.

Nuit sous tente, 5h de marche et 380 m de dénivelée positive.

Jour 6 : De l'erg Bougarne, nous continuons notre parcours dans un décor des dunes et de reg (paysage désertique composé de cailloux) en passant par le puits d'Ouad Enaame pour installer notre bivouac dans l'Ouad Haliss dans un petit erg.

Nuit sous tente, 6h de marche et 450 m de dénivelée positive

Jour 7 : levé tôt le matin pour 1h30mn de marche pour rejoindre le minibus à la sortie de village de M'Hamid. Transfert sur Marrakech en fin d'après-midi.

Jour 8 : Selon les horaires de vol, transfert à l'aéroport, retour en France.

Note : nous pouvons être amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué en cas de force majeure en fonction de la météo, de la date, du nombre et/ou du niveau des participants.



Info trek



NIVEAU : pour marcheurs moyens pratiquant déjà la randonnée, étapes de 5h minimum à 6h, sur sentier entre oasis et villages. Très beau paysage de contraste entre dunes, oasis et villages perdus.

PORTAGE : Pas de portage, uniquement les affaires de la journée.
Votre sac de voyage suivra sur le dos des mules, vous le retrouverez le soir au bivouac.

GROUPE : groupe constitué de 4 à 12 personnes

ENCADREMENT : Par un accompagnateur marocain diplômé francophone assisté d'un cuisinier et d'une équipe de muletiers.

HEBERGEMENT : En bivouac sous tente 2 places pendant le trek et en l'hôtel confortable à Marrakech (en chambre double).

REPAS : Pension Complète pendant toute la durée du trek, petit déjeuner, et repas du soir.
Le repas du midi à base de différentes salades, sera préparé par votre guide et cuisinier.
Les repas sur Marrakech restent à votre charge.

SANTE : aucun certificat de vaccination n'est exigé pour les voyageurs venant d'Europe.
Etre à jour des ses vaccinations.

Cependant les rappels du tétanos et de la typhoïde sont néanmoins conseillés.

Le Maroc est un pays sain, toutefois, respectez quelques précautions notamment dans le Sud.

Evitez de boire l'eau des oueds, des vendeurs ambulants. Désaltérez-vous avec d'excellentes eaux de sources telles que : Sidi Harazem, Sidi Ali, ...

DEPLACEMENT : En minibus privé pour tous les transferts

SOUVENIR : Beaucoup de souvenirs dans les souks à Marrakech, artisanat, poterie, bijoux, vêtements,

AERIEN : Vol charter au départ de Toulouse et autres principales villes.

FORMALITE : N'oubliez pas votre passeport et vérifier sa validité.

Passeport obligatoire pour entrer au Maroc.

CONVOCATION :

Elle vous sera envoyée quelques jours avant votre départ en mentionnant les horaires de départ et de retour.

Remise des billets à l'aéroport sur présentation de votre convocation.

DOUANE :

Vous pouvez apporter temporairement au Maroc, sans formalités, la plupart de vos affaires personnelles correspondant à une activité touristique normale.

Dans le doute vous pouvez vous renseigner auprès de l'Ambassade du Maroc à Paris au N° suivant : 01 56 56 72 00 de 9 à 14 h.

Néanmoins il existe des réglementations concernant :

- l'alcool : 1 bouteille de vin et 1 bouteille d'alcool ou 2 bouteilles de vin par adulte et le tabac (200 cigarettes ou 50 cigares ou encore 250 g de tabac par adulte).

SAVOIR VIVRE :

Respecter les coutumes locales dans un pays accueillant, c'est faire preuve d'une grande courtoisie envers ce magnifique pays.

Quelques règles de bonne conduite à connaître :

- l'accès des mosquées et des lieux saints est interdit au non-musulman.
- Evitez les tenues provocantes
- Acceptez le thé à la menthe, geste d'hospitalité
- Si vous êtes invité à partager un repas familial, vous vous laverez les mains.
- Mangez avec la main droite, goûtez à tout, mais vous n'êtes pas obligés de tout finir...
- Evitez de boire, de manger, et de fumer en public dans la journée pendant la période du Ramadam.
- Avant de photographier une personne, n'oubliez pas de lui demander son autorisation.



Nécessaire et Indispensable



LISTE DU MATERIEL :

- un sac à dos de 35 à 45 litres pour les affaires de la journée
- une bonne paire de chaussure à tige haute (pour un bon maintien des chevilles)
- un sac de couchage pour des nuits fraîches, donc prévoir un duvet confort pour des températures négatives au alentour de 0° à - 5°C.
- des chaussettes
- des tee-shirts
- des **vêtements amples** pour la journée style **grande chemise à grande manches** afin de marcher tranquillement et être protégé du soleil. **Eviter les tee-shirts courts** car risque **de coups de soleil**.
- pantalon en toile
- fourrure ou un gros pull

- une veste de type Gore-Tex (imperméable et respirante)
- chaussure légères de détente pour le soir à l'étape
- protection contre le soleil (crème solaire, stick pour lèvres)
- un short
- sous vêtements de rechange
- une gourde (au minimum 1,5 litre)
- une lampe frontale

- **une petite pharmacie personnelle** : élastoplast, double peau, pansements divers, anti-diarrhéique (Immodium ou autre), antalgique (Doliprane ou autre), antibiotique à large spectre, médicament pour la gorge (lysopaine par exemple), pince à épiler, une paire de ciseaux, une boîte de Micropur ou Hydroclonazone afin de traiter l'eau prise dans les sources et les fontaines...
- votre appareil photo
- vos papiers
- et un sac de voyage qui va suivre sur le dos des mules.

Petits conseils et astuces : vos affaires de rechange, classez-les et ranger-les dans des poches plastiques afin de mieux les protéger de la poussière ou autre durant votre séjour.



Notes sur le pays



CLIMAT : Itinéraire à conseiller de préférence en automne, hiver et début du printemps (**Mars, Avril**) car ensuite il fait très chaud.

En général :

Le climat du Maroc est très différent selon les régions : méditerranéen au Nord, atlantique à l'Ouest et saharien au Sud. Seules les régions du littoral sont tempérées.

On a raison de dire que le Maroc est un pays froid où le soleil est chaud. En hiver, le climat des régions montagneuses du sud est souvent froid et humide (neige abondante sur l'Atlas).. En été, un lainage vous sera indispensable en altitude (le Maroc est un pays de montagnes) ainsi que dans le Sud, où les nuits peuvent être fraîches, et sur la côte Atlantique, pour vous protéger du vent. Les écarts de température, dans une même journée, sont parfois considérables.

La moyenne annuelle d'ensoleillement est quand même de plus de 8h par jour à Marrakech. Et la température est supérieure à 17°C. Mais attention, elle peut grimper allègrement jusqu'à 36°C (à l'ombre bien sûr) en Juillet et Août. Le Sirocco souffle parfois, ainsi que le chergui, un vent d'est sec et chaud qui fait monter encore un peu plus le mercure.

A Essaouira, la température est plus clémente, oscillant tout au long de l'année entre 18° et 22°C, avec en prime, des alizés bienfaiteurs.

Superficie : 712 000 km²

Capitale : Rabat

Régime : Monarchie constitutionnelle

Population : 28 millions d'habitants

Religion : musulmane

Langue : arabe classique, berbère, espagnol français parlé couramment

Monnaie : le dirham. Attention, il est interdit d'importer ou d'exporter des dirhams.

Devises à emporter : des Euros, qui seront changés sur place en arrivant.

Décalage horaire : - 1 heure en hiver

- 2 heures en été (par rapport à la France)

LES SPECIALITES :

Pour déguster de véritables spécialités marocaines, il faut être invité dans une famille ou se rendre dans une table d'hôte comme celle que vous nous conseillons à Marrakech. Vous verrez alors toute la différence. Il faut savoir aussi que les recettes de cuisine marocaine demandent une longue préparation. Les plats doivent donc être commandés longtemps à l'avance.

Les salades :

La salade mechouia, réalisée à base de tomates et de poivrons cuits.

Une variété de salades d'olives (meslalla), de fenouil, de carottes râpées sucrées et parfumées à la fleur d'oranger de feggous (des petits concombres longs et fins).

Salades cuites :

La salade mechouia, réalisée à base de tomates et de poivrons cuits, salades d'aubergines, de betteraves parfumées à la cannelle et au cumin, de mauve (bekkoula), une plante printanière assez proche des épinards, de patates douces, de fèves fraîches, de petits pois ou de courgettes.

Tout cela évidemment parfumé avec (safran, cannelle, cumin, fleur d'oranger, ail pilé, jus de citron, persil haché) qui en relève le goût. Un petit plus le kamoun qui donne une saveur particulière (plante aromatique proche de notre cumin).

Le tajine :

Le plat le plus répandu !

Il est servi dans un récipient rond recouvert d'un couvercle pointu (on y fait cuire, tenir au chaud et servir les touajen, (ragoûts à la fois épicés et sucrés). La liste de ces touajen est exhaustive ! Les tajines le plus souvent proposés dans les restaurants sont ceux aux pruneaux ou aux amandes, ceux de poulet au citron et de légumes. Ne manquez pas d'essayer le tajine aux coings et au miel lorsque c'est la saison.

Normalement le tajine comme le couscous doit se préparer à la demande donc commander à l'avance

Le couscous :

Plat national par excellence ! Peu de couscous se ressemblent, chaque famille ayant sa recette.

La semoule accompagne des préparations de légumes : fèves courgettes, navets... agrémentées de raisins secs, de pois chiches. N'hésitez pas si l'occasion se présente, de goûter le couscous à l'orge beaucoup plus facile à digérer.

Les brochettes grillées :

Sur les braises elles offrent l'avantage de constituer un repas rapide et bon marché. Elles se mangent avec du pain. La viande n'est pas toujours de première qualité, attention à l'hépatite A sévissant au Maroc. Il est conseillé de ne pas consommer la viande saignante.

Les soupes :

La plus célèbre est la harira, lors du mois du ramadan elle se mange accompagnée de dattes ou de pâtisseries au miel et sert à rompre le jeûne. C'est une soupe de légumes secs parfumée, assez épaisse contenant parfois des petits morceaux de viande.

La bissahra agrmente aussi les repas marocains. Il s'agit d'une soupe populaire très épaisse à base de fèves concassées, d'huile et d'épices. Plat du pauvre elle n'apparaît jamais dans les menus touristiques.

Les briouats : ce sont de petits beignets constitués de feuilles de pâte de pastilla et farcis de viande hachée, de cervelle, de saucisses, de poisson, d'amandes, etc. Frits et dorés à souhait.

La pastilla : c'est un plat exceptionnel ; grand gâteau de pâte feuilletée aux amandes, fourré de hachis de pigeon (de poulet ou de poisson) et saupoudré légèrement de sucre et de cannelle. Ce plat n'est servi que dans certains restaurants et lors des grandes occasions.

Le méchoui : est un plat de fête. C'est un agneau entier rôti à la broche et cuit au feu de bois. Délicieux ! On le sert à l'occasion des moussems.

Le poisson est excellent, les côtes atlantiques et méditerranéennes étant riches en quantité et en variété. On y trouve aussi de succulents fruits de mer et des oursins.

Les escargots sont aussi appréciés par les Marocains. On les mange sur le pouce auprès de marchands ambulants dans les rues de Marrakech avec une sauce au cumin, ou de manière plus raffinée au menu de certains restaurants. C'est appétissant et bon pour l'estomac.

Le pain : Il est presque toujours rond et se rompt à la main. Encore fait à la maison dans bien des cas et cuit au four du boulanger, il se conserve dans des thickas à l'abri de la poussière, pendant plusieurs jours. Les amateurs du vrai pain à l'ancienne se régaleront. Un détail souvent ignoré : ne jetez pas votre pain que vous ne mangerez pas. Le pain est symbole religieux.

Les pâtisseries : Les plus connues sont kaab el ghzal ou cornes de gazelle, ne sont pas les meilleures. Essayer les briouats au miel et aux amandes, les griouch, le houala rhifa (gâteau en forme de cône servi à l'occasion d'un mariage, d'une naissance ou d'une circoncision), les ghoriba aux amandes ou aux graines de sésame, les bechkito (des petits -beurre croustillants), les mhanha (sorte de serpents lovés et recouverts de cannelle en poudre), les shebbakia (rubans de pâtes frits avec du miel et des graines de sésame grillées). Nous vous conseillons la bastella ou pastilla au lait, dite ktéfa. Ce dessert succulent est fait de feuilles d'ouarka parfumées à la fleur d'oranger, superposées les unes sur les autres avec des amandes pilées, sur lesquelles on verse avant de servir un peu de lait refroidi. Il existe aussi une version à la crème pâtissière. Impossible de résister à ce dessert qui n'est servi que dans les familles ou les tables d'hôte.

En vous souhaitant un agréable trek ...

Si nous n'avons pas entièrement répondu à toutes vos questions sur ce voyage :

- appeler nous au : 05 61 97 66 04
- envoyer nous un fax au : 05 61 97 66 04
- un e-mail à : info@surleshauteurs.com
- ou bien un courrier à :



35, Rue Jean Jaurès
31390 CARBONNE
TEL/FAX : 05 61 97 66 04
www.surleshauteurs.com
info@surleshauteurs.com

Association Loi 1901 bénéficiaire de l'agrément ministériel tourisme Apriam AG.073.980001 Parc d'activités Alpespace Le Neptune 50 Voie Albert Einstein 73800 – Francin Garant : COVEA CAUTION SA Contrat N° 18386 pour un montant de 124 200 € R.C.P : MMA Cabinet Jean François Bellet 37, Boulevard Emile Zola BP 27 69600 Oullins Contrat N° : 103.056.234 Code APE 633 Z SIRET : 479.869.166.000.13. TVA intracommunautaire : FR52479869166