



Randonnée Yoga dans le Désert Marocain

MAROC



Au milieu des dunes du Grand Sud Marocain, votre campement vous attend. Au programme, randonnée, yoga et rencontre avec les locaux. Vous avez besoin d'un petit coup de pouce pour retrouver votre forme et votre sérénité ? Le dénuement du désert du Maroc est le cadre idéal pour vous ressourcer et oublier les tensions du quotidien. Vos randonnées entre dunes et plateaux s'associent à deux séances de yoga par jour et vous permettent d'harmoniser votre corps et votre mental. Les cours s'articulent autour de l'attention au corps, la posture, la respiration et la méditation.



8 jours / 7 nuits
4,5 jours de marche



5 à 14 personnes



Itinérant



Hôtel - Campement



Code : 1232

LES POINTS FORTS :

- Les magnifiques couchers de soleil dans le désert
- 8 cours de yoga
- Les nuits sous tente dans les dunes



PROGRAMME JOUR PAR JOUR

JOUR 1 : FRANCE - OUARZAZATE

Accueil à l'aéroport puis transfert à notre hébergement.
Nuit à l'hôtel.

JOUR 2 : OUARZAZATE - ZAGORA - OASIS ET DUNES DE NISRATE

Nous traversons aujourd'hui la chaîne de l'Anti Atlas par le col de Tinifit (1660 m) puis nous longeons la somptueuse vallée du Draa bordée par ses ksour et ses palmeraies cultivées. À Tagounite, nous quittons la route principale en direction du Ksar de Sidi Saleh connu pour son célèbre mausolée construit au bord du Draa. Rencontre avec notre équipe chamelière et chargement des bagages. Départ de notre randonnée en traversant l'oued pour atteindre la belle palmeraie de Nisrate. Découverte de l'architecture et le système d'irrigation dans le Draa. Dîner et nuit sous tentes aux dunes de Nisrate.

▲ 1h30 de marche, 4h30 de transfert

JOUR 3 : NISRATE - DUNES DE TIDRI

Nous démarrons notre journée par une séance de yoga matinale au lever du jour suivie du petit déjeuner. Puis matinée de randonnée dans un vaste Reg et ensuite dans une belle palmeraie qui abrite le Ksar sidi Saleh qui se caractérise par le mausolée du saint. Notre après-midi se consacre à la traversée de l'oued et ses dunes de sable. Dîner et nuit sous tente au milieu des dunes à Tidri.

▲ 3h30 de marche

JOUR 4 : DUNES DE TIDRI - DUNES DU REGABI

Nous traversons les belles dunes dorées de Tidri, puis nous effectuons la montée vers une montagne minérale bordée d'une belle falaise qui nous offre une superbe vue sur toute la vallée et sur l'immensité du désert. Retour sur le bord du Draa. Dîner et nuit sous tentes dans les sables.

▲ 4h de marche

JOUR 5 : DUNES DU REGABI - DUNES DE MHAMID

Nous quittons l'Erg et nous traversons le lit du Draa parsemé de tamaris et de quelques acacias, arbres qui résistent à des climats extrêmement secs. Nous progressons entre Reg et Erg en longeant la chaîne de Jbel Bani. Dîner et nuit sous tentes dans les dunes.

▲ 3h de marche

JOUR 6 : DUNES DE MHAMID - DUNES DE OULED DRISS

Nous poursuivons notre périple dans le désert en direction de la magnifique oasis de Ouled Driss, avant d'atteindre notre bivouac dans les dunes à proximité du Ksar et de sa palmeraie. L'après-midi, nous pouvons visiter l'écomusée du village ou prendre une douche au camping. Dîner et nuit sous tentes.

▲ 3h de marche



JOUR 7 : MHAMID - OUARZAZATE

Pour notre dernière journée de marche dans le désert, nous traversons les dernières dunes sur oued Draa en direction du centre de Mhamid. Rencontre avec notre véhicule et puis remontée vers Ouarzazate en franchissant le Bani par le col de Ben Salman et Anagame. Déjeuner en cours de route. Dîner et nuit à notre hôtel à Ouarzazate.

▲ 5h de transfert

JOUR 8 : OUARZAZATE - FRANCE

Transfert et retour à l'aéroport. Vol pour la France.

IMPORTANT ITINÉRAIRE :

- Les durées de nos randonnées sont données à titre indicatif. Elles peuvent varier en fonction de plusieurs éléments lors du déroulé de notre séjour (niveau des participants, météo, état du terrain, etc...). Les durées de transfert peuvent aussi fluctuer en fonction des conditions climatiques et de l'état des routes.
- Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction et peut être sujet à des modifications dans un souci de qualité. De plus, des situations indépendantes de notre volonté peuvent modifier le déroulement de votre séjour (météo, routes coupées, vols annulés ou retardés, grèves, fêtes locales...). Nos guides feront de leur mieux pour s'adapter à ces aléas, avec leur expérience et leur professionnalisme. Votre satisfaction et votre sécurité sont les éléments qui prédominent dans ces décisions de modification.
- En cas de nombre insuffisant de participants, nous pouvons être amenés à annuler un séjour jusqu'à 3 semaines avant le départ. Nous anticipons au maximum cette prise de décision, parfois à 5-6 semaines de votre départ, afin de vous permettre de vous organiser au mieux. Si vous vous rendez au point de RV du séjour en transport en commun, nous vous recommandons d'éviter les tarifs non modifiables - non remboursables tant que le départ n'est pas confirmé, ou de prévoir une assurance annulation auprès des compagnies de transport.

PERSONNALISER SON VOYAGE :

Une dernière nuit en Ryad : pour les amoureux de ces maisons de maître traditionnelles, organisées autour d'un luxuriant jardin, et rénovées en hôtel de charme. Supplément à partir de 70€ pour une chambre double (soit 35€/pers, si inscription en couple), comprenant : chambre + petit-déjeuner. Nous consulter.

FICHE PRATIQUE

NIVEAU PHYSIQUE :

➤ Marcheur Occasionnel

Pour tout randonneur en recherche d'un rythme de marche tranquille, avec un niveau physique et technique restant accessible.

1h30 à 4h de marche par jour, sans dénivelé.

Pour le yoga, formule accessible aux débutants. Nous travaillons sur 4 thématiques :

- Le corps : tonifier la musculature profonde & assouplir l'ensemble corporel en valorisant le dos et le redressement vertébral.
- La respiration : re-découvrir une respiration naturelle. Redonner une plus grande amplitude respiratoire.
- Les postures : veiller à un bon alignement pour que le souffle consciemment dirigé intervienne et stimule l'énergie corporelle.
- La méditation : des techniques pour tranquilliser le mental et se recentrer sur le moment présent.

NIVEAU TECHNIQUE :

Aucune difficulté particulière sur ce séjour.

ENCADREMENT :

Par un guide marocain francophone et par un professeur de yoga diplômé.

Attention, nos accompagnateurs en montagne ne sont pas habilités à vous guider dans les souks de Marrakech ou de Ouarzazate. Des guides touristiques agréés existent et supportent mal que l'on empiète sur leur territoire. N'exigez donc pas de vos guides qu'ils vous y accompagnent, vous les mettriez dans une mauvaise position.

HÉBERGEMENT :

- En chambre double en hôtel à Ouarzazate, et sous tentes pendant la randonnée (tentes dômes pour 2 personnes montées et démontées par les participants, tente mess et toilette collectives).
 - En hôtel à Ouarzazate (jour 1 et 7), chambres double avec salle de bains.
- Pendant la randonnée, le confort sera saharien, c'est-à-dire basique : tentes deux places et matelas mousse à votre disposition. Ne l'oubliez pas, vous serez durant ce voyage, éloignés de tout et surtout de votre confort habituel. Ici le confort n'est pas un épais matelas moelleux, mais la présence de milliers d'étoiles qui brillent au-dessus de vos têtes et qui semblent si proches (en effet l'air est pur).



RESTAURATION :

Les repas sont préparés (et servis) par un cuisinier marocain qui fait des merveilles : pique-nique à midi, la plupart du temps à base de salades composées. Repas chauds et cuisinés le soir, avec alternance de tajines très variés et de couscous. L'eau sera fournie pendant tout le trek.

Les repas sont préparés (et servis) par un cuisinier marocain qui fait des merveilles : pique-nique à midi, la plupart du temps à base de salades composées. Repas chauds et cuisinés le soir, avec alternance de tajines très variés et de couscous. Nous vous conseillons par ailleurs de prévoir, selon vos habitudes et goût personnel, quelques compléments énergétiques à croquer pendant la marche (fruits secs, barres de céréales...).

Bien que nous puissions répondre aux régimes des végétariens, il se peut que les menus proposés soient avec un choix plus limité. Mais nous ne pouvons pas proposer des régimes spéciaux, car il est très difficile (et parfois impossible) de répondre à un large éventail de choix alimentaires. Vous devrez donc compléter votre alimentation avec de la nourriture / des collations que vous aurez emmenées. Veuillez noter que nous ne sommes pas en mesure de proposer des menus séparés et déclinons toute responsabilité en cas de problèmes liés à des régimes alimentaires particuliers ou à des intolérances.

TRANSPORT DES BAGAGES :

Lors des randonnées nous portons uniquement nos affaires de la journée et les chameaux portent les bagages.

TRANSFERTS :

Nous utilisons le 4X4 pour les transferts au départ et au retour de la randonnée.

GROUPE :

De 5 à 14 participants.

RENDEZ-VOUS :

A l'aéroport de Ouarzazate le jour 1.

DISPERSION :

A l'aéroport de Ouarzazate le dernier jour.



INFORMATIONS DIVERSES :

DÉCALAGE HORAIRE

entre avril et octobre: quand il est midi en France, il est 10 heures au Maroc

en hiver: quand il est midi en France, il est 11 heures au Maroc

CHANGE

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 ou à l'hôtel. Le dirham n'est ni importable, ni exportable. 1 DH = 0,092 € (oct. 2023°)

MOYENS DE PAIEMENT

Une carte de crédit internationale, type VISA peut s'avérer également très utile à Marrakech ou Ouarzazate. Les euros en espèces ou en travellers sont acceptés dans toutes les banques.

INDICATIF TÉLÉPHONIQUE

De la France vers le Maroc: +212. /

Du Maroc vers la France : + 33.

COUVERTURE GSM

Si vous avez contracté une option "monde" avant votre départ, la couverture GSM s'est largement étendue et couvre quasi l'intégralité du pays.

➤ INTERNET

Il y a des cybercafés un peu partout, 1h revient à moins de 1DH. Mais en général, la plupart des hébergements touristiques sont équipés en wifi.

➤ ÉLECTRICITÉ

220 volts à 50 hertz ; prises de type européenne standard (110 volts exceptionnellement).

Prévoyez un budget d'environ :

➤ 40€ par semaine de pourboires

➤ 20€ pour les boissons

MOYENS D'ACCÈS :



EN AVION

Vols réguliers direct de Paris ou via Casablanca pour les départs de province.

DATES ET PRIX

INFORMATIONS DATES ET PRIX :

Privilèges Chemins du Sud

Pour plus de détails concernant vos remises, et pour les villes et dates des Salons, vous pouvez consulter notre page : www.cheminsdusud.com/remises-privileges

Remise fidélité -5%

Afin de vous remercier de votre fidélité, nous vous accordons une remise de 5%, appliquée dès votre 3ème séjour (les inscriptions faites via une autre agence comptent aussi!).

Cette remise vous sera attribuée systématiquement pour tous les séjours suivants, et sans durée de validité imposée. Elle est appliquée rétroactivement si elle a été oubliée sur un séjour réservé !

Remise FFRandonnée – remise -5%

Afin d'encourager le développement de la randonnée sur notre territoire et la protection de l'environnement, Chemins du Sud offre une remise de 5% sur tous nos séjours, à tous les adhérents licenciés de la Fédération Française de la Randonnée.

Remise Salons – remise -5%

Chemins du Sud a un stand sur plusieurs salons du Tourisme en France et en Belgique. Réduction de 5% accordée sur tous nos séjours, pour toute personne nous rendant visite à notre stand. Utilisation de cette remise une fois par Salon, sans obligation d'achat sur place : pas de durée limitée pour l'utiliser.

Remise Groupes constitués – remise -8% à -18%

La réduction varie selon le nombre de participants. Que ce soit en formule Liberté ou avec un de nos accompagnateurs, partez entre amis ou avec votre club de randonnée, en groupe privatisé, à la date de votre choix.

NOTRE PRIX COMPREND :

- Le vol pour Ouarzazate (ou Marrakech),
- L'encadrement par un guide marocain francophone et un professeur de yoga
- L'hébergement en pension complète (sauf le jour 1 et le jour 8)
- Les transferts prévus au programme
- Le transport des bagages

NOTRE PRIX NE COMPREND PAS :

- Les déjeuners et dîners du jour 1 et 8 à Ouarzazate (selon l'heure du vol)
- Les compléments alimentaires pour les régimes spéciaux (sans gluten, végétarien...)
- Votre transport aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous et de dispersion
- Les pourboires
- L'assurance annulation et/ou assistance
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les pourboires d'usage
- Les frais d'inscription éventuels
- Le supplément chambre individuelle
- D'une façon générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans "Le prix comprend"



FRAIS D'INSCRIPTION :

Les frais d'inscription sont des frais administratifs. Ils sont applicables à chaque personne inscrite.

- Pour toute inscription à plus de 90 jours du départ : pas de frais d'inscription.
- Pour toute inscription à partir de 90 jours du départ : 15€/personne.

EN OPTION :

La chambre individuelle n'est pas possible sur ce séjour.



ÉQUIPEMENT CONSEILLÉ

BAGAGES :

✓ Un sac de voyage ou un grand sac à dos pour contenir l'ensemble de vos affaires (sac marin ou sac de sport) ne dépassant pas 15 kg.

vos affaires personnelles transportées en voiture, par mules ou chameaux devront être contenues dans un seul bagage (de préférence sac à dos ou sac de voyage)

INFO

✓ Un petit sac à dos (30 à 40L) pour les affaires de la journée.



VÊTEMENTS :

Pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- ✓ une couche légère et respirante
- ✓ une couche chaude
- ✓ une couche imperméable et respirante.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie ou vent, il suffit de rajouter cette veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable.

Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc éviter le coton. Préférez les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtue d'une veste polaire.

La liste complète et idéale : (à adapter néanmoins suivant la randonnée et la saison, et en fonction de vos habitudes)

- ✓ 1 chapeau de soleil ou casquette, ou foulard
- ✓ 1 bonnet ou bandeau en polaire et/ou un tour de cou
- ✓ 1 paire de gants légers
- ✓ Tee-shirts manches courtes en matière respirante de préférence (1 pour 2 jours de marche).
- ✓ 1 sous-pull à manches longues en matière respirante ou une chemise (parfois, les sommets sont ventés et une petite épaisseur est la bienvenue pendant la pause déjeuner),
- ✓ 1 veste chaude type polaire (voire déperlante) ou type chaude et compressible
- ✓ 1 veste coupe-vent imperméable et respirante avec capuche
- ✓ 1 cape de pluie éventuelle et/ou sursac
- ✓ 1 pantalon de randonnée solide, ample, confortable, déperlant
- ✓ 1 surpantalon imperméable et respirant
- ✓ 1 short ou pantacourt, confortable et solide
- ✓ Chaussettes de marche (1 paire pour 2 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclette" qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds
- ✓ 1 paire de chaussures de randonnée tenant bien la cheville et imperméables, avec semelle qui accroche bien au relief et résistante à l'abrasion. Pensez à tester auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- ✓ ou si vous êtes habitués, une paire de chaussures basses type trail, notamment pour les séjours été.
- ✓ 1 paire de guêtres (facultatif)
- ✓ 1 maillot de bain et 1 serviette qui sèche rapidement (facultatif en vue d'éventuelles baignades)
- ✓ 1 pantalon confortable pour le soir
- ✓ 1 paire de chaussures de détente légères pour le soir, type baskets, permettant aussi d'être utilisées pour les visites ou balades en ville.



MATÉRIEL :

FOURNI :

- ✓ tentes dômes données pour 2 personnes
- ✓ matelas
- ✓ tente mess
- ✓ tente toilettes
- ✓ matériel de cuisine
- ✓ l'eau minérale pendant le trek

POUR LE PIQUE-NIQUE

- ✓ Couverts
- ✓ 1 boîte de conservation en plastique de 0,5 litre minimum (impératif même s'il peut arriver qu'elle ne serve pas)
- ✓ 1 gobelet plastique ou aluminium avec anse isolée pour éviter les brûlures avec les boissons chaudes
- ✓ 1 couteau de poche pliant (facultatif) à enregistrer en soute
- ✓ 1 gourde isotherme ou aluminium de 1,5 litres minimum ou gourde souple (déconseillée en hiver) ou une gourde filtrante éventuellement. Surtout utile en hiver, si vous souhaitez, prendre une bouteille isotherme pour emporter thé, café... pendant la randonnée)

AUTRES

- ✓ 1 nécessaire de toilette minimum (produits biodégradables)
- ✓ 1 serviette de toilette qui sèche rapidement
- ✓ un duvet très CHAUD (surtout en décembre, janvier et début février, température de confort 0° à -5°)
- ✓ 1 grand sac plastique à glisser dans votre sac à dos afin de protéger vos affaires des intempéries et/ou 1 sur-sac
- ✓ 1 pochette étanche avec : votre contrat d'assistance, vos papiers d'identité, carte vitale et tout autre document mentionné dans la rubrique formalités
- ✓ 1 paire de bâtons de marche télescopiques (facultatif, selon vos habitudes ou le niveau technique des randonnées, se référer au paragraphe « Niveau Technique » de la fiche technique du séjour)
- ✓ 1 paire de lunettes de soleil de bonne qualité (protection niveau 3 ou 4) couvrant bien les côtés
- ✓ Crème solaire avec un bon indice de protection (30 minimum) et écran labial (le tout systématiquement dans le sac à dos)
- ✓ Trousse de toilette (brosse à dents, déodorant, etc...)
- ✓ Protections auditives en cire ou en mousse (contre les ronflements de voisinage ou autres nuisances sonores)
- ✓ Mouchoirs
- ✓ Papier toilette
- ✓ 1 sachet pour ramener vos détritrus
- ✓ 1 frontale ou lampe de poche + couverture de survie conseillée mais non obligatoire : à mettre systématiquement dans le sac à dos, un retard imprévu suite à un incident peut subvenir même au cours d'une randonnée facile
- ✓ 1 couteau (à enregistrer en soute),
- ✓ Des lunettes de rechange (si vous portez des lunettes de vue)
- ✓ Appareil photo, jumelles (facultatif)

PHARMACIE :

Prévenez le guide de toute maladie, traitement ou autre allergie qui pourraient compliquer une prise en charge médicale en cas d'incident, ou tout malaise éventuel qui pourrait vous arriver en cours de randonnée.

- ✓ vos médicaments personnels habituels
- ✓ vitamine C
- ✓ médicament contre la douleur
- ✓ anti-diarrhéique, antispasmodique, un antiseptique intestinal, un anti-vomitif
- ✓ traitement antibiotique à large spectre (sur prescription médicale)
- ✓ collyre et crème antibiotique pour les yeux
- ✓ bande adhésive élastique type Elastoplast
- ✓ petits pansements adhésifs
- ✓ compresses désinfectantes
- ✓ double peau (ampoules)
- ✓ traitement pour rhume et maux de gorge
- ✓ crème solaire et protection pour les lèvres
- ✓ un tube de biafine
- ✓ un anti-inflammatoire (pommade ou gélule)
- ✓ boules Quies (facultatifs)

FORMALITÉS

FORMALITÉS :

➤ PASSEPORT

Suite au durcissement des formalités douanières pour l'entrée au Maroc, nous demandons à tous nos voyageurs de se munir d'un passeport en cours de validité que ce soit pour Ouarzazate ou Marrakech. ATTENTION : l'autorisation de sortie du territoire est obligatoire pour tout mineur voyageant sans ses deux parents.

A compter du 15/01/17, tout mineur qui voyage à l'étranger sans être accompagné de ses parents devra être muni de sa pièce d'identité en cours de validité (carte d'identité ou passeport selon la destination), d'un formulaire signé par l'un des parents titulaire de

l'autorité parentale (autorisation de sortie du territoire), de la photocopie de la pièce d'identité du parent signataire.

Pour plus d'informations nous vous invitons à vous rapprocher de votre mairie.

➤ INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Pour les mineurs :

Les mêmes conditions s'appliquent aux enfants. Noter également que chaque mineur doit posséder sa propre pièce d'identité valide, soit son passeport. De manière générale, les informations transmises ne s'appliquent que pour les ressortissants français. Nous vous

invitons à les contrôler sur le site du MAE, dans la rubrique conseils aux voyageurs.

Pour les autres nationalités, veuillez consulter le consulat du Maroc de votre pays.

Durant le séjour, vous devez aussi être en possession de votre carte vitale, du numéro de contrat et numéro de téléphone de votre assurance personnelle (en cas de non souscription à notre assurance).

➤ Pour finaliser votre inscription à ce séjour, merci de nous communiquer la date de validité et le numéro du document d'identité que vous utiliserez pour ce séjour (carte d'identité ou passeport), et ce, pour chacun des participants. Ces informations nous sont indispensables dès votre réservation afin de réserver certaines prestations (selon les séjours : billet d'avion, ferry, visites de monuments prisés, etc...).



SANTÉ :

➤ VACCINS OBLIGATOIRES

Il est recommandé de souscrire une assurance rapatriement en cas d'accident ou de décès, et de consulter son médecin traitant avant le départ.

Aucune vaccination n'est obligatoire, mais il est recommandé de se prémunir contre les hépatites A et B, la Typhoïde.

ASSURANCES :

A l'inscription, vous pouvez souscrire une assurance assistance rapatriement et/ou annulation qui s'ajoute au prix du séjour.

➤ Assurance annulation : 3% du montant du séjour (elle comprend le remboursement des sommes retenues en cas d'annulation avant votre départ).

➤ Assurance assistance rapatriement : 2% du montant du séjour.

➤ Assurance annulation - rapatriement : 4% du montant du séjour.

Textes complets des assurances envoyés sur demande.

INFORMATIONS DESTINATION

CLIMAT :

Désertique, faibles pluies, forts écarts de températures entre le jour et la nuit.

Le Maroc bénéficie d'un climat tempéré et chaud de type méditerranéen, avec des nuances océaniques à l'ouest (de 10° à 26°C), continentales au centre et à l'est, et arides ou désertiques au sud (températures contrastées, de 0 à 40°C). Le climat marocain comporte deux saisons ; l'une sèche et chaude (mai à septembre), l'autre plus froide et humide (octobre à avril). La randonnée au Maroc peut-être pratiquée tout au long de l'année. L'été, en montagne et sur les côtes. Le printemps et l'automne sont les périodes idéales pour découvrir la vallée du Dadès, le moyen Atlas et les massifs du Sarho et du Siroua par exemple. L'hiver est par contre la période conseillée pour le Sud désertique.

HISTOIRE :

L'histoire du Maroc en général et du Haut Atlas est extraordinairement complexe.

L'appellation " berbère " désigne approximativement les populations établies en Afrique du Nord avant l'invasion arabe du VII^es. Ce fond de peuplement est venu de vagues successives du Proche-Orient (et même du Nord).

Quantitativement peu importante, la migration arabe a marqué culturellement le Maroc par son islamisation quasi complète et par l'apport de l'arabe, langue officielle du pays. La culture et la langue berbère sont profondément enracinées dans une grande partie du territoire marocain. Jusqu'au siècle dernier, les populations de l'Atlas ont toujours vécu d'une manière plus ou moins autonome, à l'écart de l'état, représenté par différentes dynasties qui ont régné épisodiquement sur les grandes villes et les plaines.

Les assemblées géraient la vie agricole et pastorale de petites communautés humaines très jalouses de leur indépendance. Elles pouvaient se regrouper temporairement au sein de confédérations lors des conflits incessants qui opposaient ces populations montagnardes. La population de l'Atlas Central est berbérophone pure dans les hautes vallées et bilingue sur les bordures méridionales et surtout septentrionales de la chaîne. Le bilinguisme favorisé par l'amélioration des transports, par l'immigration temporaire et par l'enseignement, gagne de plus en plus le monde rural montagnard. Aussi, bien qu'il existe un certain nombre de zones reculées au haut pays où personne ne parle arabe, on est assuré de trouver en général, partout des interprètes de la langue nationale.



GÉOGRAPHIE :

Le Maroc est situé à la pointe nord-ouest du continent africain. Il est bordé à l'ouest par l'océan Atlantique (2934km de côtes), au nord par la Méditerranée (512km de côtes) et n'est séparé de l'Espagne que par les 14km du détroit de Gibraltar. Il a des frontières terrestres communes avec l'Algérie à l'est, la Mauritanie au sud.

Héritées de la colonisation espagnole d'une partie du pays, les enclaves de Ceuta et de Melilla sont situées sur le littoral méditerranéen. Vu sa grande extension latitudinale, le Maroc compte une importante diversité paysagère. Au nord du pays on retrouve la chaîne du Rif dont les sommets dépassent parfois les 2400m. Ce territoire est caractérisé par les plus importantes précipitations du royaume atteignant les 1200mm par an.

Grace à ses bassins versants donnant sur l'ouest, les plaines du Gharb sont l'unes les plus fertiles du Maroc. Séparé du Rif par la plaine du Saïs, le Moyen Atlas se constitue de deux paysages différents, des massifs dont les sommets dépassent les 3000m à l'est tandis qu'à l'ouest se sont des petits plateaux et des reliefs plus doux qui prennent place.

Cette chaîne montagnarde est aussi nommée «le château du Maroc» vu qu'elle alimente grâce à la fonte des neiges les plaines agricoles situées vers l'ouest. Réparti en trois parties, occidentale, centrale et orientale, le Haut Atlas est la chaîne montagneuse la plus haute du nord de l'Afrique et ayant comme point culminant le Jbel Toubkal qui s'élève à 4167m. Bien que ses sommets soient enneigés, le versant sud de cette chaîne est aride, introduisant ainsi le paysage de l'Anti-Atlas, la porte du désert caractérisé par ses plateaux et paradisiaques oasis. Plus au sud, on trouve le Sahara avec ses grandes étendues de plateaux caillouteux ou de dunes de sable fin. Enfin, l'ouest du Maroc est majoritairement aride, à l'exception du nord où se situe les grandes fermes d'orangers.

AUTRES INFORMATIONS :

CUISINE / NOURRITURE

La cuisine marocaine est riche et savoureuse. Les invasions ayant contribué à l'influence gastronomique. Les bédouins arabes ont introduits les dattes, le lait et le pain, qui constituent encore la nourriture de base.

Les Maures ont pour leur part apporté les ingrédients de la cuisine andalouse (olives, huile d'olive, noisettes, amandes, fruits et herbes aromatiques) tandis que les Arabes ont enrichi la cuisine marocaine des épices, comme le ras el-nahout, subtil mélange utilisé pour relever les tajines. L'influence berbère se retrouve dans les plats les plus répandus. Le plus connu est le couscous, où se côtoient les saveurs de la semoule cuite à la vapeur, de la viande, de légumes parfumés et d'un condiment épicé, la harissa. Les délicieux tajines sont des ragoûts de viande parfumés aux herbes aromatiques et longuement mijotés dans des plats en terre cuite. Il en existe une infinie variété. Poulet-citrons confits et agneau-pruneaux-amandes sont les plus

courants. Le m'choui (méchoui) est un agneau rôti entier, traditionnellement accompagné de brochettes de foie et de cœur d'agneau. Autre spécialité berbère, la harira est une soupe épaisse préparée avec de la viande de mouton, des lentilles, des pois chiches, des oignons, de l'ail, des herbes aromatiques et des épices. Elle est traditionnellement servie pour rompre le jeûne, lors du ramadan. La pastilla est certainement l'un des plats les plus raffinés de la cuisine marocaine. Il s'agit d'une tourte au pigeon agrémentée d'œufs et accompagné de citron, d'amandes, de cannelle, de safran et de sucre, que l'on cuit au four dans de fines feuilles d'ouarka (brick).

On trouve enfin au Maroc un vaste choix de pâtisseries - en général composées de miel, d'amandes et de cannelle - délicieuses avec un thé à la menthe.

US ET COUTUMES

Il est recommandé :

- en toutes circonstances d'adopter un comportement décent et discret, et de se montrer respectueux des lieux de culte musulmans.
- Il est formellement interdit aux non-musulmans d'entrer dans les lieux de culte musulmans. Seuls les hauts lieux du tourisme peuvent être visités.
- D'observer les us et coutumes locaux variables d'une région.
- De s'abstenir de propos pouvant être interprétés comme des critiques à l'égard du Roi ou de la famille royale.
- D'éviter de consommer de l'alcool en public. On ne peut acheter d'alcool, et encore moins en consommer en public pendant le Ramadan. Il convient particulièrement durant cette période d'adopter des tenues vestimentaires décentes.



NOUS CONTACTER



Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h
En cas de problème de dernière minute, appelez :
au **04 90 09 06 06** ou sur notre téléphone d'urgence au **07 77 08 14 68 (7j/7 24h/24)**



infos@cheminsdusud.com



57 rue François Gernelle BP 155
84 120 PERTUIS

Notre agence est ouverte du Lundi au Vendredi de 9h à 18h30, et le Samedi de 9h à 17h



[http://](http://www.cheminsdusud.com)

www.cheminsdusud.com

Dernière mise à jour : 13/02/2024