



CIRCUIT ACCOMPAGNÉ

MAROC, MAROC (ATLAS) Rando "4200" (traversée nord-sud)

Du haut de ses 4 200 m, le Toubkal est la plus haute montagne d'Afrique du Nord. Situé au cœur de l'Atlas, cette belle randonnée est l'occasion rêvée de "faire un 4000 m" sans difficulté technique. Du nord au sud, les belles et riches vallées bordées de villages et de jardins en terrasses d'Azaden seront de bien agréable halte. Au-delà de l'effort physique voilà une bien belle rencontre avec un peuple accueillant : le peuple berbère.

ITINÉRAIRE

• J1 - Paris / Marrakech

Vol Paris/Marrakech (départ de province possible, sur demande).
Nuit à l'hôtel

• J2 - Marrakech / Oukaimeden / vallée d'Oussertek

Transfert dans la région d'Oukaimeden, rencontre avec notre équipe de muletiers et début de la randonnée. Découverte des gravures rupestres du plateau puis poursuite par le col jusqu'à la vallée d'Oussertek et ses beaux villages.
3 heures de marche, dénivelé + 150 mètres / - 800 mètres. Nuit en bivouac

• J3 - Vallée d'Oussertek/Assif Imnan/ Imsker/ Imi Oughlad/ Col Ntacht

Descente sur l'assif Imnan jusqu'aux villages d'Imsker et Imi Oughlad puis montée à proximité du col Ntacht.
6 heures de marche, dénivelé + 900 mètres / - 600 mètres. Nuit en bivouac

• J4 - Col Ntacht/Vallée d'Azaden/Tizi Oussemm/Tamsoult

Marche le long de la verdoyante vallée d'Azaden entre les cultures en terrasses et les villages animés jusqu'à Tizi Oussemm puis les bergeries de Tamsoult.
5 heures de marche, dénivelé + 550 mètres / - 250 mètres. Nuit en bivouac

• J5 - Azib Tamsoult / camp de base Toubkal

Nous rejoignons le camp de base au pied du Toubkal par le col d'Agulzim d'où l'on peut profiter d'un beau panorama des cimes du haut Atlas. Poursuite la randonnée jusqu'au refuge.
6 heures de marche, dénivelé + 1100 mètres / - 300 mètres. Nuit en bivouac

• J6 - Toubkal / Cascades d'Ighouliden

Ascension matinale du seigneur de l'Atlas, point culminant de l'Afrique du nord (4167m). Puis descente par la voie nord. Bivouac face aux cascades d'Ighouliden.
6 heures de marche, dénivelé + 1065 mètres / - 1370 mètres. Nuit en bivouac

• J7 - Cascades d'Ighouliden / Sidi Chamharouch / Amroud / Marrakech

Dernière marche jusqu'à Imlil via sidi Chamharouch et Amroud jalonnées par de majestueux noyers centenaires puis transfert à Marrakech.
3 heures de marche, dénivelé + 100 mètres / - 1100 mètres. Nuit à l'hôtel

• J8 - Marrakech / France

Transfert départ à l'aéroport de Marrakech et vol retour.

GENERAL

• Important itinéraire

Le déroulement du programme est donné à titre indicatif. Les étapes peuvent être modifiées sur place pour des raisons météorologiques, de sécurité, d'organisation, d'horaires d'avion ou tout événement inattendu. Dans ces moments difficiles, le guide local fera le maximum pour atténuer les effets de ces événements indépendants de notre volonté.



◉ VOTRE VOYAGE

• Le prix ne comprend pas

- les vols et les transferts à l'hôtel en cas de rendez-vous sur place
- l'éventuel supplément départ de province
- les boissons et dépenses personnelles
- les frais d'inscription,
8 € par personne pour les voyages jusqu'à 650 € et 15 € au-delà

- les repas à Marrakech (environ 10-12 € par repas)

- Les assurances facultatives

Contrat Annulation facturé 2 % du prix total de votre voyage

Contrat Assistance plus facturé 1,5 % du prix total de votre voyage

Contrat Tranquillité facturé 3 % du prix total de votre voyage

Contrat Tranquillité carte bancaire facturé 2,3 % du prix total de votre voyage

- Le supplément chambre individuelle à l'hôtel (100 €) ou tente individuelle (40 €)

• On se dit tout !

ATTENTION : les voyages dans l'Atlas ne sont pas des voyages gastronomiques !
Néanmoins un soin tout particulier est apporté à la préparation des repas.

Nos guides locaux ne sont ni ethnologues, ni géologues, mais ils ont une bonne connaissance de leur pays. Ils auront à cœur de vous y accueillir amicalement. Questionnez-les et ils vous feront tout partager...en premier lieu l'amour qu'il porte à leur pays.

• Formalités spécifiques

Passeport en cours de validité

• Important

CONSEILS AUX PHOTOGRAPHES

Privilégiez les pellicules 100 ou 200 ASA. Pour les appareils numériques prenez suffisamment de rechange pour vos batteries. Pensez également à protéger vos appareils et objectifs contre le sable. Les sacs en coton et en plastique sont parfaits pour cet usage.

• Budget sur place

La monnaie est le Dirham (1 euro environ = 10,53 Dirhams) et n'est disponible qu'au Maroc. Vous emporterez des € en espèce que vous changerez à l'arrivée à l'aéroport ou à l'hôtel. Dans les grandes villes on trouve des guichets automatiques.

Prévoir un budget minimum de 120 € pour vos dépenses non incluses dans le forfait (restaurants, boissons et artisanats).

• Pourboires

Nous vous recommandons un montant entre 30 et 35 € par participant. Ce sont des règles de savoir-vivre évidentes mais il ne nous paraît pas inutile de vous les rappeler. Toutefois, il est important de considérer que le pourboire, demeurant facultatif (n'étant pas une partie du salaire), doit être accordé en fonction de votre niveau de satisfaction du travail et des petites attentions de l'équipe locale.

• Us et coutumes

La population marocaine est de confession musulmane. Une attitude respectueuse des coutumes est de mise. N'oubliez pas que nos codes vestimentaires occidentaux peuvent parfois choquer, nous vous demandons donc d'éviter les vêtements échantés ainsi que des bermudas trop courts, notamment lorsque vous traverserez les beaux villages du bout de monde de l'Atlas marocain.

• Aérien

Vols affrétés ou régulier auprès de la Royal Air Maroc, Aigle Azur, Transavia ou autre compagnie agréée par la Direction Générale de l'Aviation Civile.



Une convocation vous est transmise entre 8 et 15 jours avant la date de départ.

Les billets sont à retirer au lieu de RDV indiqué sur votre convocation. Ces billets peuvent être également envoyés par mail (billet électronique) dans ce cas il vous suffira de les imprimer et de les présenter directement à l'embarquement.

• Moyens d'accès

Transfert Marrakech / début du circuit en véhicule (Généralement minibus ou 4X4).
Pendant le circuit portage par mulets.

• Encadrement

Nos voyages sont accompagnés par des guides marocains diplômés francophones, une équipe de muletiers et un cuisinier.

Notre collaboration avec notre partenaire au Maroc depuis plusieurs années, nous a permis de tisser des relations de confiance uniques.

• Groupe

La taille maximale des groupes pour nos voyages est de 15 personnes. Elle peut être dépassée d'un voyageur dans le cas où la dernière personne qui s'inscrit souhaite voyager avec une autre personne.

• Nourriture

Les repas sont préparés par un cuisinier avec des produits locaux. Les menus sont simples mais de bonne qualité.

Petit déjeuner : de type européen, café, thé, pain , céréales...

Déjeuner : Salades composés, crudités...

Petite collation après midi : thé, dattes....

Dîner : Repas chaud, plats locaux ...

Conseil : Pensez à apporter des barres de céréales et fruits secs avec vous. Ce seront des munitions énergétiques bienvenues pendant les randonnées.

EAU

Nous ne manquerons pas d'eau pour les boissons et pour la préparation des repas. L'eau que nous emportons dans les jerricans au départ de nos circuits est potable, il faudra néanmoins la purifier avec des pastilles adaptées (©Micropur ou ©hydrclonazone).

• Hébergement

À Marrakech en hôtel**. En circuit, en bivouac sous une tente igloo 2 places.

• Sanitaires

Dans les montagnes pas de douche, un récipient type ©Tupperware ou bassine est largement suffisant pour une toilette rapide.. Les lingettes constituent une très bonne alternative pour ces quelques jours sans douches.

L'eau sera toujours disponible mais par respect des populations locales., évitons de la gaspiller.

En pleine nature, pas de WC non plus, aussi les papiers toilettes devront être brûlés.

En revanche une tente toilette est mise à disposition tous les soirs au bivouac.

◉ EQUIPEMENT

• Pharmacie personnelle

Une pharmacie collective est prévue mais une pharmacie est nécessaire.

ATTENTION : en cas de traitement médical, pensez à prévoir suffisamment de réserve pour la durée du séjour.

Celle-ci doit contenir vos médicaments usuels auxquels vous ajouterez :

- Antalgiques (Paracétamol, Ibuprofène)

- Anti diarrhéique (Tiorfan de préférence, Imodium. Norfloxacin ou Bactrim Forte au-delà de 3 jours avec fièvre)

- Antiseptiques intestinaux (Smecta, dont le sachet sert de verre)



- Antispasmodique (Phloroglucinol, Spasfon)
- Anti-nausées ou vomissements (Domperidone ou Motilium).
- Antiseptique de type Bétadine jaune pour désinfecter les plaies ou blessures
- Bandages, sparadraps et Elastoplaste, car ils peuvent être forts utiles
- Collyre pour les yeux
- Tube de vitamine C ou multivitamine
- Crème pour les coups de soleil
- Brumisateurs (bien pratique pour réhydrater le visage)
- Gel pour les courbatures
- Nécessaire pour soigner les pieds (Tricostérol, Mercurochrome, seconde peau, etc.), ainsi qu'une pince à épiler et une aiguille pour les échardes)
- Pastilles de purification de l'eau de type ©Micropur ou ©hydrclonazone.

• Bagages

Le poids des bagages en soute est limité à 13 kg sur les vols affrétés et à 20 kg sur les vols réguliers.

Bagage principal : un grand sac de voyage souple ou un sac à dos sans armature car ils sont faciles à charger dans les véhicules ou sur les animaux de bât.

Nous vous conseillons de prévoir 2 étiquettes bagage par sac de voyage et de noter lisiblement votre adresse à l'intérieur de vos sacs.

Bagage à main : un petit sac à dos de randonnée est indispensable pour y loger toutes vos affaires personnelles : gourde, appareil photo, etc. Choisissez-le suffisamment grand 20/30 L afin de pouvoir y contenir parfois le pique-nique du midi lors de certaines étapes.

• Vêtements

- Une paire de Chaussures de randonnée de type "raid" ou de randonnée de montagne, à semelle épaisse. Préférez les chaussures avec bon maintien des chevilles.

- Pantalons de toile larges, légers, confortables et passe-partout. Pour la randonnée, on peut prendre un pantacourt.

- Chemises/Tee-shirts : 2 ou 3 chemises de préférence à manches longues pour éviter les coups de soleil Le tee-shirt est aussi conseillé, mais attention aux coups de soleil...

- Le chèche : c'est une pièce de tissu en coton (environ 5 m de long) que portent les nomades.

Vous en trouverez sur place. C'est utile comme foulard, comme couvre-chef et cela protège du vent et du sable. A défaut, prenez tout ce que vous voulez pour vous couvrir. La casquette à visière large est très pratique.

- Chaussettes : prévoir des chaussettes adaptées à la randonnée (Des chaussettes de sport feront également très bien l'affaire)

- Survêtement ou vêtement dans lesquels vous êtes à l'aise pour le bivouac

- Pulls et polaire.

• Equipement

- Lunettes de soleil (catégorie 3-4), crème solaire et stick à lèvres.

- Deux gourdes d'un litre ou un Camel bag de 2 litres.

- Un opinel (à laisser dans la soute pendant le vol).

- Du papier hygiénique et un briquet pour brûler vos déchets.

- Des lacets de rechange.

- Un appareil photo réflexe ou numérique.

- Une lampe frontale avec ampoules et piles de rechange.

- Une serviette de toilette et une trousse comprenant le nécessaire.

- Des lingettes imprégnées

- Cape de pluie (ou K-way)

Divers

- Jeux de cartes ou autres...

- Boule Quiès

- Jumelles

- Bloc-notes et crayons

- Sacs plastiques



• Couchage

- Un très bon duvet, de préférence "sarcophage", avec une fermeture latérale. Conseil: qualité -5 à -10°C / Température confort. Il est agréable d'avoir un drap (cousu ou non) dans votre sac de couchage. Plus un sac à viande polaire pour les plus frileux.
- Petit oreiller gonflable
- Matelas gonflable ou tapis de sol léger pour les dos sensibles

• Matériel fourni

- Un matelas mousse
- tente igloos 2 places
- Les couverts pour les repas, bols et assiettes
- matériel de cuisine collectif
- 2 tentes mess, une pour les repas du soir et l'autre pour la cuisine
- une tente toilette (uniquement le soir au bivouac)

• Informations régionales

CLIMAT

Il fait chaud à Marrakech. Par contre, les treks se déroulent à des altitudes moyennes de 1500 à 2500 m et la température est bien différente en montagne. Il fait en journée de 20 à 30 °C mais les matinées et les soirées sont fraîches. Il peut même faire froid la nuit (5-10 °C). En juillet et août des petites pluies rafraîchissantes sont possibles en début d'après-midi.

• Esprit du voyage

La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas que des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la Nomade attitude : patience et tolérance.

◉ BIBLIOGRAPHIE

• Bibliographie

Petit conseil librairie

Si vous en avez l'opportunité, nous vous conseillons une halte dans l'une des librairies Voyageurs du Monde, vous y trouverez 30 collections de guides, un large choix de littérature de voyage, beaux livres, récits, peuples et coutumes, guide de conversation, ainsi que des cartes topographiques détaillées, routières, atlas et autres plans de ville... bref une adresse en « or » !

Bordeaux : 28 rue Mably / Tél. : 05 57 14 01 45

Grenoble : 16 Bd Gambetta / Tél. : 04 76 85 95 91

Lille : 147 Bd de la Liberté / Tél. : 03 20 06 76 30

Lyon : 5 Quai Jules Courmont 69002 Lille / Tél. : 04 72 56 94 50

Marseille : 25 rue Fort Notre Dame 13001 Marseille / Tél. : 04 96 17 89 26

Nice : 4, rue du Maréchal Joffre / Tél. : 04 97 03 64 65

Paris : 55 rue saint Anne 75002 Paris / 01 42 86 17 37

• Cartographie

Cartes IGN au 1 000 000e (en vente chez tous les libraires)

Les cartes détaillées au 100 000e peuvent être achetées dans les libraires spécialisées.

◉ INFORMATIONS GENERALES

• Protection des sites

Les sites de bivouac et/ou camping sont choisis pour leur beauté. Aidez-nous à les conserver intacts. Ne rien laisser derrière vous : utilisez les sacs poubelle pour vous débarrasser de vos ordures. Nous brûlons tout ce qui peut l'être une fois que nous sommes prêts à lever le camp et emportons le reste (conserves). Pas de WC en "brousse" alors merci de brûler vos papiers (d'où la nécessité d'un briquet). Les fumeurs sont priés de brûler les mégots de cigarettes dans le feu.

GESTION DES DECHETS

Dernière mise à jour le 27/01/2011

MAR60 • Rando "4200" (traversée nord-sud) • Page 5 sur 7



Nous apportons une attention particulière à la gestion des déchets. Aussi un tri sélectif a lieu tout le long de votre voyage. Sur chaque circuit, nous identifions :

- Les déchets recyclables gérés par nos soins (verre, plastique, fer) qui sont stockés et ramener en ville pour traitement.
- Les déchets à brûler tout le long du voyage (papiers)
- Les déchets biodégradables (essentiellement alimentaires) laissés sur place à chaque bivouac
- Les déchets non recyclables qui finiront à la décharge en ville.

Aidez-nous à préserver l'environnement en emportant en France toutes vos piles usagées qui à ce jour ne peuvent être traitées sur place.

• Préparation physique

Plusieurs critères sont pris en compte pour évaluer le niveau requis pour un circuit : type de terrain, nombre d'heure de marche, isolement, confort....

Niveau dynamique . La randonnée nécessite de fournir un effort soutenu, particulièrement en ce qui concerne les dénivelés (à partir de 400 m). Ce circuit implique une bonne forme physique. Les étapes sont de 5-7 heures, y compris les arrêts. Quelques week-ends de mise en jambes ne peuvent être que conseillés.

• Cas de force majeure

Événement imprévisible, irrésistible, indépendant de la volonté des parties (intempéries, cataclysme) empêchant la réalisation d'un contrat.

• Attitude responsable

1) L'ESPRIT ATR

Être membre d'ATR (Agir pour un Tourisme responsable), c'est s'engager sur la limitation des effets négatifs que peut avoir une activité touristique et développer cette activité dans un objectif durable.

Cet état d'esprit correspond pleinement à ce que nous sommes chez Nomade et surtout à ce que sont nos clients.

En un mot, c'est voyager dans une attitude responsable au regard des pays et des hommes, sans laisser de trace ou presque.

2) LA CERTIFICATION

En janvier 2010, nous avons eu le plaisir d'obtenir la certification ATR, délivrée par l'AFNOR, organisme certificateur indépendant.

Ce label "Tourisme responsable" confirme notre engagement de spécialiste de l'aventure dans sa pratique du tourisme responsable.

Cette certification a été délivrée suite à un audit réalisé au sein de l'agence en décembre 2009 permettant de vérifier les engagements suivants :

- Développer un tourisme qualitatif et minimiser les effets pervers de l'industrie touristique.
- Impliquer et privilégier les populations locales dans le développement.
- Veiller au respect des hommes, des usages et des cultures des pays visités.
- Sensibiliser nos clients à ces problématiques.
- Favoriser la transparence de l'information vis-à-vis de nos clients et veiller à la qualité des services offerts.
- Mettre l'humain au cœur de nos préoccupations.
- S'engager en matière de lutte contre le CO2, de gestion des déchets, de préservation de l'environnement, de management des équipes et de partage des résultats.

Ces principes doivent être partagés par les membres de l'entreprise mais aussi par l'ensemble de nos partenaires, prestataires ou réceptifs. Cela fait maintenant plusieurs années que Nomade Aventure s'engage dans l'esprit ATR.

L'AFNOR vérifiera chaque année, au sein de l'entreprise, le respect de l'ensemble de ces critères de certification et l'évolution de nos actions.

Toute l'information concernant la labellisation ATR sur le site www.tourisme-responsable.org

3/ NOS ENGAGEMENTS...

Préserver la planète

- Nomade met le paquet... et s'oxygène à la compensation CO2 pour lutter contre le réchauffement climatique ! Même s'il n'est pas possible d'annuler les émissions de CO2 liées à un voyage en avion, on peut les compenser. C'est-à-dire



participer volontairement, à hauteur du coût de ses émissions de CO2, à des projets de développement solidaire permettant de les absorber considérablement.

Dès à présent, nous avons décidé de prélever sur notre rémunération, une somme calculée sur la base du CO2 émis, en accord avec le protocole de Kyoto qui préconise une compensation d'au moins 20% dans l'immédiat. Par ailleurs, nous compensons depuis deux ans 100% des émissions de CO2 liées aux déplacements professionnels de nos équipes.

Ces sommes prélevées financent, via la fondation Nomade Aventure, des projets comme la reforestation responsable et la création de pièges à carbone.

Elles sont de 1€ pour la France, 2€ pour les voyages moyen-courriers et 7€ pour les long-courriers. Ainsi, nous compensons à 100% toutes les émissions de CO2 sur la France et 20% partout ailleurs.

- Dans le même ordre d'idée, l'ensemble de la chaîne de fabrication de nos brochures est certifiée FSC - PEFC : des papiers entièrement recyclables et exempts d'acide, fabriqués à partir de fibres et de bois provenant de forêts gérées durablement (moins de 4% des forêts de la planète le sont) aux imprimeurs labélisés, sans oublier les usines qui les fabriquent.

Contribuer au développement des pays et des régions

- Parallèlement, nous identifions des initiatives locales pouvant être soutenues par Nomade Aventure en tant qu'opérateur économique. Notre modèle initial n'a pas pris un coup dans l'aile : travailler avec des guides et des partenaires locaux, mettre à profit notre expérience dans l'étude et le suivi de projets simples et réalistes restent notre priorité, ainsi que vérifier la réalité des relations entre les différents acteurs, tel que le circuit de redistribution monétaire équitable entre les guides, les chauffeurs, les cuisiniers et les chameliers.

- Dès à présent, nous recensons, à travers nos voyages, les personnes, familles ou villages ayant besoin d'un financement au démarrage d'une activité. La réussite de cette démarche se fera par l'accompagnement du projet puis par la pérennisation de l'activité, notamment grâce à votre passage.

4) ACTIONS RESPONSABLES

Et vous, que pouvez-vous faire ? Adoptez la "Nomade attitude"

Nous vous recommandons d'adopter durant votre séjour une attitude fidèle aux engagements d'ATR. Ces recommandations sont déclinées dans la charte éthique du voyageur que vous avez reçue avec vos documents de voyage et que vous pouvez consulter à tout moment sur notre site internet www.nomade-aventure.com. Nous pouvons également vous l'envoyer par courrier, sur simple demande de votre part. Quelques conseils : évitez l'usage des bouteilles en plastique, les emballages en portions individuelles, et rappez tout ce vous pouvez, en particulier les piles et emballages plastique, difficilement recyclables actuellement dans bon nombre de pays.

Enfin, ramenez-nous des nouvelles fraîches des pays visités en complétant le "Questionnaire qualité" au retour de votre voyage.

En voyageant avec Nomade, vous serez acteur d'un tourisme respectueux et solidaire, vous influerez sur l'évolution et le développement des populations rencontrées. Vous aurez aussi une responsabilité certaine et un rôle de garant de cette philosophie "Agir pour un Tourisme Responsable".