



CIRCUIT ACCOMPAGNÉ

MAROC

Rando & hammam à Essaouira

D'Essaouira on sent le parfum vivifiant et tonique de l'Atlantique qui nous attire jusqu'au cœur de l'ancienne médina. A coup sûr, vous succomberez aux charmes de cette cité : son climat tempéré, ses habitants, son patrimoine culturel et architectural, l'atmosphère unique de ses ruelles. Au-delà de ses remparts, des randonnées faciles entre les massifs d'arganiers surplombant la mer et les plages désertes, nous permettront de découvrir cette côte encore préservée et sauvage. Et, installé confortablement dans un riad, après l'effort quotidien, un soin traditionnel dans un hammam des plus envoûtants vous donnera un aperçu de l'art de vivre marocain.

ITINERAIRE

• J1 - Paris / Marrakech

Vol Paris/Marrakech. Transfert, dîner libre et nuit hôtel.
Nuit à l'hôtel

• J2 - Marrakech / Essaouira / Médina

Transfert en minibus à Essaouira et installation au riad pour cinq nuits. Déjeuner au riad et visite de la médina avec votre guide. En fin d'après-midi, hammam, l'un des plus envoûtants de la médina. Soins gommage au savon noir (1h). Dîner et nuit au riad.

Nuit au riad

• J3 - Essaouira / Sidi M'Bark / Sidi Kaouki / Essaouira

Transfert en minibus pour la cascade rafraîchissante de Sidi M'Bark, point de départ de la rando. Marche le long des immenses plages sauvages, entre vagues et dunes jusqu'au charmant village de Sidi Kaouki. Déjeuner pique-nique. Baignade selon la saison et les marées puis transfert à Essaouira en fin de journée. Massage à l'huile d'argan (20mn). Dîner et nuit au riad.

3 heures 30 de marche. Nuit au riad

• J4 - Essaouira / Ida ou Gourd / Essaouira

Transfert au grand souk hebdomadaire d'Ida ou Gourd. Quelques heures à travers les odeurs et les couleurs de ce marché très animé. Balade tranquille au village d'Id Naoum, découverte d'une ancienne sucrerie, puis déjeuner chez une famille berbère.

Au retour d'Essaouira, soins d'enveloppement au Ghassoul (argile). Dîner et nuit au riad.

2 heures de marche. Nuit au riad

• J5 - Essaouira / Ouassen / Essaouira

Court transfert en minibus vers le village de Ouassen, début de la randonnée entre dunes et plages sauvages pour aboutir à Essaouira en fin d'après-midi. Au retour à Essaouira, soins massage à l'huile d'argan. Dîner et nuit au riad.

4 heures 30 de marche. Nuit au riad

• J6 - Visite coopérative de femme / Essaouira

Transfert en minibus vers une coopérative traditionnelle de femmes à quelques kilomètres d'Essaouira. Possibilité de participer avec elles à l'extraction de l'huile d'argan et de partager leur quotidien autour d'un thé. Retour à Essaouira après-midi libre pour s'imprégner du parfum de cette ville bien agréable. Nuit au riad.

Nuit au riad

• J7 - Essaouira - Marrakech

Après le petit déjeuner, retour à Marrakech (3h30 de route) Visite libre de la ville. Nuit en hôtel

Nuit à l'hôtel

• J8 - Marrakech - Paris

Vol pour Paris (Province)



◉ 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 évènement inattendu. Dans ces moments difficiles, le guide local fera le maximum pour atténuer les effets de ces évènements 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 par personne :
8 € pour les voyages jusqu'à 650 € et 15 € au-delà
- les repas à Marrakech (environ 10-12 €) pour un bon repas)
- Le déjeuner et dîner de la journée libre à Essaouira.

- 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

Nous consulter pour plus de détail.

- Le supplément chambre individuelle à l'hôtel (250 €).

• On se dit tout !

- L'hôtel à Marrakech et le Riad à Essaouira sont simples mais confortables.
- Le hammam local sélectionné pour son authenticité pour être au plus proche des habitants.
- Au cours du séjour autour d'Essaouira, les déjeuners sont pris sous forme de pique nique.
- Votre guide est un guide accompagnateur montagne / désert. Il n'y aura donc pas de visite commentée des villes (visites libres).
- Lors de la visite de la coopérative de femmes, l'extraction de l'huile d'argan sera expliqué dans les grandes lignes / cette activité étant saisonnière, il n'y aura pas de possibilité d'assister à la production de la fameuse huile.

• 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. Possibilité de recharge à l'hôtel et au ryad. Pensez également à protéger vos appareils et objectifs. Les sacs en coton et en plastique sont parfaits pour cet usage.

Important : Avant de prendre une photo, restez civilisé et demandez la permission, prenez le temps de rencontrer ... plus que de collectionner des portraits.

• Budget sur place

La monnaie est le Dirham (1 euro environ = 10,30 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.

• Aérien

Vols affrétés auprès de la Royal Air Maroc, Europe Airpost ou Aigle Azur.
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. Ces billets peuvent être également envoyés par mail (billet électronique) dans ce cas il vous suffit de les imprimer et de les présenter directement à l'embarquement.

• Moyens d'accès

Transfert et assistance en minibus.

• Encadrement

Un guide marocain diplômé francophone vous accompagne pendant votre voyage.

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 pris à Marrakech sont à vos frais (comptez environ 8 à 12 € par repas).
Prise en charge en pension complète pendant les journées à Essaouira sauf la journée libre. A Essaouira, les petits-déjeuners et dîners sont pris au riad.

Sur les jours de randonnées, vous apportez dans votre sac à dos votre pique-nique préparé d'avance au riad.

• Hébergement

A Marrakech en hôtel. A Essaouira en riad authentique.

• Sanitaires

Salle de bain et toilette au riad et à l'hôtel.

► EQUIPEMENT

• Pharmacie personnelle

Une pharmacie collective est prévue mais une pharmacie personnelle 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. Norfloxacine 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



- Brumisateur
- 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

- Sac de voyage souple ou un sac à dos car ils sont faciles à charger dans les véhicules, pas de valise ni de sac à roulotte. Son poids ne doit pas dépasser 12 à 15 kg par personne.
- Sac à dos de randonnée (25 litres) pour y loger toutes vos affaires personnelles : gourde, appareil photo, etc.

• Vêtements

Votre équipement de la journée

- Chaussures : choisissez des chaussures de type "raid" ou de randonnée de moyenne montagne, à semelles épaisses mais souples, en toile ou en Goretex.
- 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 soleil. A défaut, prenez tout ce que vous voulez pour vous couvrir. La casquette à visière large est très pratique.
- Chaussettes : prévoir des chaussettes fines pour les randonnées et plus épaisses pour le soir.
- Lunettes de soleil (catégorie 3-4), crème solaire et stick à lèvres.
- Un coupe vent
- Des lacets de rechange
- Un appareil photo réflexe ou numérique, prévoyez un sac plastique pour le protéger du sable (plages).
- Conseil : les barres de céréales sont des munitions énergétiques bienvenues pendant la randonnée !
- Bâtons de marche (Pas indispensable car randonnées faciles)

Équipement du soir

- Survêtement : pour le bivouac, un survêtement de sport est utile
- Pulls et polaire

Pour le hammam et les soins

- Une serviette de bain pour le Hammam et une trousse comprenant le nécessaire.

- Un maillot de bain 2 pièces pour les soins au hammam (un bas de maillot de bain peut suffire) et pour les baignades possibles en bord de mer pendant les randonnées.
- Une grande serviette ou un paréo

Des vêtements confortables pour le soir au Riad

• 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 (Utile pendant les randonnées en bord de mer)
- Des lacets de rechange
- Cape de pluie (ou K-Way)
- Conseil : les barres de céréales sont des munitions énergétiques bienvenues pendant la randonnée !
- Bâtons de marche (Pas indispensable car randonnées faciles)
- Une lampe frontale avec des ampoules et des piles de rechange.
- Une serviette de toilette et une trousse comprenant le nécessaire.

Divers

- Jeux de cartes ou autres...
- Boule Quiès



- Jumelles
- Bloc-note
- Sacs plastiques

• Matériel fourni

Couverts et assiettes pour les déjeuners pris sous formes de piques-niques pendant les randonnées. Vous pouvez amener un douteau suisse qui pourra s'avérer bien utile.

• Informations régionales

CLIMAT

Printemps - été : Sur la côte, la chaleur est radoucie par l'influence de l'océan Atlantique, en journée les températures sont de 24 à 30°C entre juillet et août, un petit vent du large vous rafraîchira en journée. Les soirées sont fraîches (de 5 à 12°C).

Automne - hiver : En journée les températures sont douces 18 à 24°C, mais les soirées sont souvent fraîches 5 à 10 °C (prévoir des vêtements chauds).

• 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 des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la Nomade attitude : patience, tolérance et capacité d'adaptation.

◉ 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

GESTION DES DECHETS

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.

•Recommandation relative à la protection de l'environnement :

Au cours de votre voyage ne cédez pas à la tentation de ramasser les pointes de flèches, mortiers, fossiles ou pétrifications, sable, plantes. Si tout laisse penser que cela ne bouleversera pas le court de l'histoire, nous vous rappelons que ce patrimoine fera peut être l'objet d'études et qu'il représentera un élément indispensable à la compréhension de la période du néolithique. Notez également qu'à votre retour, les douanes locales peuvent procéder à des fouilles qui peuvent donner lieu dans le meilleur des cas à une simple confiscation des pièces et dans le pire des cas à des amendes ou des peines de prisons.

• **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 Tranquille. La randonnée ne présente pas de difficulté particulière. Les étapes sont de 4-6 heures, y compris les arrêts. L'effort est mesuré, mais effort il y a, surtout qu'il doit être fourni sur plusieurs jours. Quelques week-ends de mise en jambes ne peuvent être que conseillés.

• **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".