



## Ascension du M'Goun (4068m)

Du dimanche 20 septembre au dimanche 27 septembre 2026

8 Jours / Niveau / Altitude



# Ascension du M'Goun (4068m)

En exclusivité pour les membres FFRandonnée

**Maroc (Atlas)**

8 Jours / Niveau  / Altitude 

groupe : 8 à 15 personnes



## **Vous apprécierez :**

- Un groupe privatisé uniquement pour les adhérents FFR
- Gravir le M'Goun (4068m) et admirer les panoramas à 360° depuis la crête sommitale
- Marcher sur le plateau de Tarkeddit et suivre les traces des communautés nomades
- Découvrir la vallée des Aït Bougmez et ses paysages contrastés
- Passer des nuits sous tente pour vivre pleinement l'expérience du Haut Atlas
- Les frais d'inscriptions et l'assurance

Santé/Bagages/Rapatriement offerte pour votre groupe

Choisir l'ascension du M'Goun, c'est s'immerger dans un massif calcaire où altitude, paysages et vie montagnarde rythment le voyage. Ce circuit s'adresse aux marcheurs en quête d'un défi accessible mais soutenu, alliant sommets et immersion culturelle. Depuis Marrakech, nous progressons vers le plateau de Tarkeddit (2900m), entre pâturages d'été et rencontres avec les communautés nomades. L'ascension du sommet (4068m) se fait par une crête offrant des panoramas à 360°, avant de redescendre dans la très belle vallée fertile des Aït Bougmez. Ce trek promet une approche complète en quelques jours de cette région remarquable du Haut l'Atlas.



## **Inscriptions par mail**

[groupes@terdav.com](mailto:groupes@terdav.com)

Merci de nous préciser vos coordonnées et nous transmettre votre justificatif d'adhésion.

Nous vous recontacterons dans les plus brefs délais.



# VOTRE VOYAGE

## JOUR 1 : Paris - Marrakech

Vol Paris - Marrakech. Accueil à l'aéroport par votre guide et transfert à votre hébergement. Dîner libre.  
Hébergement : En hôtel. Repas inclus : Aucun.

## JOUR 2 : Marrakech - Demnate - Abachkou (1700m)

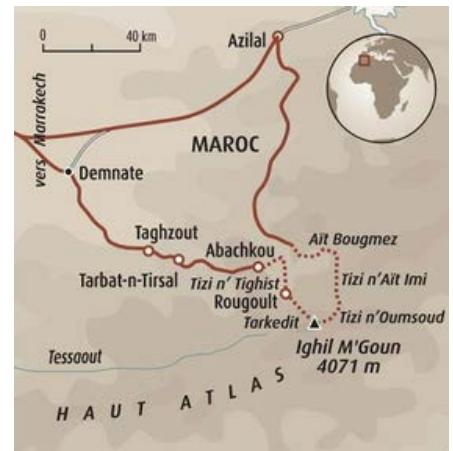
Transfert en minibus par la route de montagne via Demnate et le Haut Atlas central : panoramas magnifiques sur la montagne et ses vallées. Pique-nique en chemin. Rencontre avec notre équipe de muletiers à Aït Boulli, début de la randonnée en remontant la vallée et villages de terre rouge, passage à Abachkou et Iguelouene. Premier bivouac à Tazegzaout (1700m).  
Activité : Randonnée - Entre 1h30 et 2h, dénivelé +300m.

Hébergement : Sous tente.

Repas inclus : Petit-déjeuner, Déjeuner, Diner.

Transfert : Minibus - 4h.

Encadrement : Guide francophone.



## JOUR 3 : Village rouge de Rougoult - l'assif N'Wagga - col de Tizi N'Ghogoult

Randonnée en direction du beau village rouge de Rougoult. Déjeuner pique-nique. Continuation par l'assif N'Wagga au pied du col de Tizi N'Ghogoult. Bivouac à 2600m.

Activité : Randonnée - Entre 5h et 5h30, dénivelé +800m.

Hébergement : Sous tente.

Repas inclus : Petit-déjeuner, Déjeuner, Diner.

Encadrement : Guide francophone.



## JOUR 4 : Tizi N'Ghogoult - plateau de Tarkeddit

Petite montée par le col (2860m) et le sentier caractéristique d'Assdremt. Nous rejoignons les hauts plateaux à 3200m, territoire des nomades. Découverte des gouffres et des grottes qu'ils occupent tout l'été, avant d'atteindre le camp de base du M'Goun sur le vaste plateau de Tarkeddit. Installation du bivouac à 2890m.

Activité : Randonnée - Entre 5h et 5h30, dénivelé +800/-500m.

Hébergement : En bivouac.

Repas inclus : Petit-déjeuner, Déjeuner, Diner.

Encadrement : Guide francophone.



## JOUR 5 : Ascension du M'Goun (4068m)

Départ très tôt le matin (prévoir lampe frontale) pour l'ascension du sommet du M'Goun qui culmine à 4068m. Sentier sans grande difficulté, sauf pour la ligne de crête sommitale plutôt venteuse. Vue remarquable à 360 degrés; sur la chaîne et le grand sud du Maroc. Redescente vers le nord le long du pierrier en direction du col de Tizi Ntanout (3074m), vaste territoire nomades venant de la tribu du Dadès qui s'y installe pendant l'été avec leurs troupeaux. Installation du bivouac sur la frange sud de l'Ighil Igoudamen, à 2900m.

Activité : Randonnée - Entre 8h30 et 9h, dénivelé +1300/-1300m.

Hébergement : Sous tente.

Repas inclus : Petit-déjeuner, Déjeuner, Diner.

Encadrement : Guide francophone.



## JOUR 6 : Crête située à l'Ouest de Tizi Aït Imi - vallée des Bougmez

Longue et jolie étape de randonnée par un sentier de transhumance jusqu'à la crête d'Igoudamen (3000m), véritable barrière naturelle qui sépare la vallée du M'Goun et celle des Bougmez davantage peuplée. Poursuite de la descente par un sentier en lacet jusqu'à la fertile vallée des Aït Bougmez : traversée des jardins et du vieux village de Tabant avant d'atteindre une auberge de montagne où vous vous installerez pour le dîner et la nuit (1850m).

Activité : Randonnée - Entre 6h30 et 7h, dénivelé +700/-1100m.

Hébergement : En auberge.

Repas inclus : Petit-déjeuner, Déjeuner, Diner.

Encadrement : Guide francophone.



## JOUR 7 : Ait Bougmez – Azilal - Marrakech

Petit déjeuner et préparation des sacs puis départ pour une dernière marche pour visiter le grenier collectif et le marabout de Sidi Moussa. Transfert retour à Marrakech, via Azilal. Déjeuner dans un petit restaurant en cours de route.

Arrivée à Marrakech en milieu d'après-midi, installation à l'hôtel. Fin de journée libre.

Activité : Randonnée - Entre 1h et 1h30, dénivelé +150/-150m.

Hébergement : En hôtel.

Repas inclus : Petit-déjeuner, Déjeuner.

Transfert : Minibus - Entre 4h30 et 5h.

Encadrement : Guide francophone.

## JOUR 8 : Marrakech - Paris

Petit-déjeuner à l'hôtel (uniquement si l'horaire de vol retour le permet). Transfert à l'aéroport et vol retour Marrakech - Paris

Repas inclus : Aucun.



## IMPORTANT ITINÉRAIRE

Pour des raisons diverses (climat par exemple), votre guide peut être amené à revoir le programme, si nécessaire, pour le bon déroulement de votre voyage.

Informations importantes pour votre ascension du Mont M'Goun

- L'ascension exige de l'endurance et évidemment une bonne condition physique\*. Nous vous conseillons de bien vous préparer avant votre départ. La plus grosse difficulté reste l'altitude (ascension jusqu'à 4068m).

\* Se référer à la rubrique "Préparation physique"

- Les températures restent agréables mais comme partout ailleurs en montagne, le temps peut aussi changer radicalement en quelques minutes, du beau ciel bleu à l'orage ou la pluie. Il est donc très important que vous portiez une attention toute particulière à votre équipement (cf. liste d'équipement). Attention également à la chaleur, dans l'Atlas l'été il peut faire très chaud même en altitude.

- Dès les premiers signes de mal des montagnes (maux de tête, nausées, fatigue intense, vertiges), en parler à votre guide, arrêter la montée, traiter avec lui les symptômes, boire abondamment, en petite quantité et régulièrement, et ne pas hésiter à redescendre si les symptômes persistent. L'apparition de ces signes doit être considérée comme une alerte et imposer l'arrêt immédiat de l'ascension et la redescense.

- Nous vous rappelons qu'au Maroc, il n'existe pas de secours en montagne (pas d'hélicoptère pour les évacuations). En cas d'incident, la redescense se fera par les mêmes voies d'accès que la montée.

- Votre guide reste le seul responsable de la bonne marche de votre trek. S'il considère que les conditions climatiques ou les conditions physiques des participants ne sont pas réunies, il pourra être amené à interrompre l'ascension dans le but d'assurer la sécurité de chacun.

- Il est important d'indiquer à votre guide le premier jour si vous avez subi une opération récente ou contracté une quelconque maladie car le risque de mal aigu des montagnes est plus élevé.



# VOTRE BUDGET

## Dates et prix

**Départ le dimanche 20 septembre et retour le samedi 27 septembre 2026**

**1290€ par personne**, au départ de Paris, sur la base d'un groupe de 8 participants minimum

**Ce tarif est garanti pour toute inscription jusqu'au 26 février 2026.** Dans la limite des places disponibles.

Les inscriptions seront possibles après cette date, sous réserve de disponibilité, et seront soumises à une potentielle variation tarifaire en fonction des prix de l'aérien.

## Le prix comprend

Les frais d'inscriptions offerts

La réduction de 5% des membres FFR

Le transport aérien au départ de Paris et les transferts

Le transport des bagages

L'encadrement

L'hébergement en pension complète sauf les boissons et certains repas.

La neutralité carbone par absorption des émissions de co2 de votre voyage (par le biais de notre Fondation Insolite Bâtisseur Philippe Romero)

L'assurance bagages-santé-rapatriement offerte

Le service d'assistance téléphonique, 24h/24 et 7j/7, en cas d'urgence, pendant toute la durée de votre voyage

## Le prix ne comprend pas

L'assurance annulation complémentaire (4.5% du prix du séjour)

Les pourboires (environ 50€ par participant)

Les transferts aéroport en cas de vol différent du groupe ou à une autre date que le circuit.

Les boissons, les dépenses personnelles

Les repas à Marrakech (environ 15 à 20€ par repas)

Le supplément chambre/tente individuelle

## Complément d'information tarifaire

Supplément chambre et tente single : 180€

Supplément tente single : 100€

Location du kit duvet sur place : duvet, drap blanc : 60€

En faire la demande à votre conseiller dès l'inscription.

## Vos dépenses

A prévoir pour les boissons, les pourboires, les dépenses personnelles, les repas non prévus au programme.

## Pourboires

Cette pratique est enracinée dans les traditions, et se fait dans le cadre d'un échange en remerciement d'un travail donné. A la fin d'un voyage, il est d'usage de montrer votre satisfaction en donnant des pourboires aux chauffeurs, aux chameliers ou muletiers selon le type de voyage, au cuisinier et au guide qui vous ont accompagnés durant votre voyage. Nous vous recommandons en moyenne 500 dhs par participant. Ceci est bien sûr à évaluer en fonction de la satisfaction apportée. En aucun cas ces indications ne sont obligatoires, le pourboire n'est pas un dû et n'est jamais un salaire.

Cadeaux : il est souhaitable de ne pas les encourager. Il est donc vivement déconseillé d'offrir bonbons, stylos ou autres pacotilles aux enfants des villages comme à ceux des villes. Ces "petits riens" perturbent durablement les relations. Par contre, ces cadeaux peuvent être remis globalement à un instituteur qui lui-même se chargera de les répartir.

Merci de faire de même avec les médicaments, et de les remettre à un infirmier ou à un dispensaire.



# VOTRE VOYAGE

## Niveau global

Ce niveau global reflète le niveau général du voyage. Il est calculé sur la base des critères de difficulté, d'engagement et d'altitude détaillés ci-après.

## Niveau dedif cultéphysique

de 5 à 6h d'activité par jour en moyenne ou un dénivelé moyen de 500 à 800m

Vous pourrez trouver toutes les explications en cliquant ici : [Voir descriptif des niveaux](#)

## Engagement

Ce voyage peut nécessiter quelques efforts. Les conditions sont majoritairement bonnes et le programme comporte un peu de challenge. Le voyage demande une appétence pour la nouveauté. Il est accessible à une majorité de personnes.

## Altitude

De 3500 à 4500 mètres

## Environnement

Montagne,

## Nombre de jours d'activités

4 jours et 2 demi-journées de marche

## Caractéristiques du circuit

Ascension du Mont M'Goun (4068m) :

Sur ce circuit, vous allez vivre 3 jours consécutifs en altitude avec des bivouacs entre 2600 et 2890 mètres d'altitude dont une ascension à 4068m. L'itinéraire se déroule dans le Haut Atlas en milieu isolé. Les participants doivent connaître les risques inhérents à la moyenne et haute montagne, à l'altitude.

L'altitude lors de cette ascension peut exposer à 3 autres risques :

- les changements climatiques : chaleur, froid, vent
- les chutes, responsables de fractures ou d'entorses ;
- le soleil, dont vous devez savoir vous protéger ; tant du rayonnement direct (crèmes à très haut indice de protection, supérieur à 40), que de la réverbération (port de lunettes de type "intégrales").

Informations concernant les dénivelés :

Les dénivelés indiqués dans la fiche technique proviennent de relevés réalisés sur le terrain à l'aide d'un altimètre barométrique. Si vous effectuez vos propres mesures durant le circuit, gardez à l'esprit que les technologies diffèrent selon les appareils, ce qui peut entraîner des écarts significatifs. Au Maroc, comme en terrain montagneux de manière générale, seuls les relevés barométriques compensés en température offrent une réelle fiabilité. En revanche, les appareils utilisant uniquement le GPS — tels que les smartphones ou certaines montres — présentent souvent de grandes marges d'erreur. En effet, en zone accidentée, la réception satellite est fréquemment perturbée, ce qui fausse les calculs d'altitude et donne des résultats très variables, à interpréter avec prudence.

## Hébergement

- 2 nuits en hôtel\*\*\* ou \*\*\*\* normes locales à Marrakech, en chambre double avec petit déjeuner.

L'hôtel est généralement situé dans le centre ville de Gueliz (à 30 minutes à pieds de la médina et de la place Jema El Fna).

- 4 nuits en bivouac\*, sous tente double ou twin (montée par notre équipe logistique sur place) - attention pas de possibilité de tente triple (si vous voyagez à 3, il faudra prévoir un supplément pour avoir une tente individuelle).

- 1 nuit en auberge de charme dans la vallée des Bougmez, chambres double/triple avec sanitaires privés

Lors des nuits en bivouac :

> Ce sont des tentes type igloo, si vous souhaitez être en twin (chambre et tente à partager) sur ce circuit, il faut savoir que ces tentes ont un espace restreint. N'hésitez pas à demander à votre conseiller voyage qui pourra vous proposer un supplément pour être en tente individuelle (sous réserve de disponibilités) et ainsi avoir plus de confort.

> Pour plus de confort, le montage et le démontage des tentes sont effectués par nos équipes de logistique sur place. Ainsi le matin, vous partirez en randonnée après avoir préparé votre sac à dos de la journée et le soir, à votre arrivée sur le lieu du bivouac, vous trouverez votre tente montée.

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

> Une tente WC simple (simple paravent) sera installée par les équipes locales le soir au bivouac.

## CHAMBRE et TENTE SINGLE

Sur ce voyage, la demande de single (sous réserve de disponibilité) doit être faite dès votre inscription, elle vous sera facturée lors de l'acceptation de votre dossier.

\*Les nuitées en bivouac pourront être remplacées par des nuits en gîtes si les autorités locales nous l'imposent.



## 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.

Dessert et pour certains goûters : crêpes, beignets aux pommes, salades de fruits de saison, oranges à la cannelle, dattes, riz au lait.

Chaque jour, durant la marche, des fruits secs sont prévus. Si vous avez des barres chocolatées ou énergétiques préférées, n'hésitez pas à les emporter !

Les dîners sont servis sous la tente mess ou dans les salons des gîtes, quand les nuits sont en gîte ou auberge.

## CONTRAINTE ALIMENTAIRES

Lors d'un circuit où la cuisine est préparée pour un groupe, il est impossible de cuisiner à titre privatif pour une personne ayant des préférences ou régimes alimentaires spécifiques (type végétarien/sans gluten, etc).

Plusieurs raisons à cela :

- Les ingrédients de base sont à base de gluten (farine de blé) pour les féculents de base (pâtes, vermicelles, pain)
  - Les complémentaires alimentaires mis à disposition par l'agence sont mélangés (dattes, raisins secs, cacahuètes, praline)
  - Les plats sont locaux, donc cuisinés à l'étouffée ou sur gaz, en mélangeant les ingrédients : tagines, couscous, soupes, salades suées, spaghetti, en sauce, etc...)
- On peut préparer un pain de farine de maïs pour le petit déjeuner, mais pour le reste, les participants souffrant de ce type de maladie/intolérance devront se contenter de légumes, de fruits et de viande servis à part et avec le plat commun.
- > Si vous êtes concerné, et pour ne pas souffrir de carence alimentaire (on a besoin d'énergie pour randonner !), vous devrez apporter vos propres compléments alimentaires pour pallier au blé (barres énergétiques et céréales sans gluten).

## 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).

## 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, de chameliers ou 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 Terdav, 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.

Vos accompagnateurs ont en charge la réussite de votre voyage donc n'hésitez pas à leur poser des questions et, surtout, à suivre leurs conseils !

## Transfert et transport des bagages

En minibus et portage par des mulets.

Les transferts se font en minibus.

Durant la randonnée, vos bagages sont transportés par des mules. Afin de ne pas surcharger ces animaux de bât, nous vous prions de limiter le poids de votre bagage à 12/13 kg maximum.

## Préparation physique

Une bonne préparation physique est la clé pour profiter pleinement de votre voyage. Ces conseils vous aideront à aborder chaque niveau de difficulté avec confiance et sécurité.

Comment se préparer à un voyage niveau 3?

Vous êtes déjà sportif et pratiquez la randonnée, le vélo ou la course à pied au moins deux fois par semaine. Deux mois avant le départ, ajoutez une séance hebdomadaire de renforcement musculaire des membres inférieurs (cuisse, mollets, fessiers). Cela permet de préparer vos jambes à l'enchaînement des journées de marche et aux dénivelés.

Être en bonne santé avant le départ

Être en bonne santé est essentiel pour profiter pleinement de votre voyage Terres d'Aventure et vivre votre expérience dans les meilleures conditions.

Avant de partir, nous vous recommandons d'effectuer un bilan de santé si votre dernière visite médicale remonte à plusieurs mois.

Expliquez à votre médecin les caractéristiques de votre voyage : climat, altitude, durée, niveau de difficulté ou type d'effort physique prévu. Cela lui permettra de vous conseiller au mieux et de vérifier que votre condition physique est adaptée.

Une visite chez votre dentiste est également une excellente idée avant un long voyage, surtout en milieu isolé ou en altitude, où l'accès aux soins peut être limité.

Bon à savoir : à partir de 45 ans, il est recommandé d'effectuer un électrocardiogramme d'effort pour évaluer la tolérance cardiaque à l'effort prolongé, notamment pour les séjours sportifs ou les treks en altitude.



## Transports aériens

### LES VOL SUR MARRAKECH

Nos voyages sont programmés au départ de Paris sur des vols réguliers (Tap Portugal, Royal Air Maroc, Transavia, EasyJet). Ce sont parfois des vols low-cost avec des prestations à bord payantes (Transavia, EasyJet).

Les vols au départ de Paris sont directs ou via un autre aéroport avec une continuation.

\*\*Consulter la rubrique "équipement" pour connaître les détails concernant les bagages.

Rappel :

### DEPART DE PARIS à la date prévue :

- Vous bénéficiez des transferts arrivée et départ aux aéroports marocains.

- Dès 4 passagers sur le même vol, Terres d'Aventure fournit les services de ses assistants aux aéroports parisiens pour faciliter l'enregistrement. Tous les détails de cette assistance vous sont communiqués 21 jours avant le départ à travers votre convocation aéroport. Merci de respecter l'heure du rendez-vous précisée sur cette convocation aéroport pour optimiser cet accueil.

Si vous souhaitez pour votre voyage, des vols directs, des horaires spécifiques, une Cie aérienne particulière, ou tout autre service, il vous suffit d'en faire la demande auprès de votre conseiller. Pour satisfaire vos demandes des suppléments vous seront proposés.

## TRANSFERTS INTER-VILLES

### Liaisons en transfert privé

Pour des transferts privé entre différentes villes : nous consulter.

A titre informatif :

- Transfert privé Marrakech / Ouarzazate, base 1 à 6 personnes, compter environ 250 euros pour le trajet

### Liaisons en bus de ligne

Nous conseillons la compagnie Supratours qui dessert les principales villes : les horaires sont visibles sur le site internet de la compagnie, l'achat n'est possible qu'à un guichet.

Attention, durant les fêtes et jours fériés religieux, ces bus sont pris d'assaut par les Marocains, réservation préalable obligatoire.

## 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 et vous remettre une copie de la carte de votre itinéraire. Il est possible que ce rdv soit le J2. Dans le cas d'arrivées tardives ou de transferts non fournis par Terres d'Aventure, un message de votre guide vous sera remis, à votre demande, à la réception de l'hôtel.

Attention : il est possible en fonction des dates que le passage des douanes à l'aéroport de Marrakech prenne beaucoup de temps (cela peut être parfois 2h), ceci est dû à la fréquentation importante de l'aéroport, si un transfert est prévu pour vous, le chauffeur vous attendra le temps qu'il faut.

### TELEPHONIE/CARTE SIM

Si vous le souhaitez, à la sortie de l'aéroport de Marrakech (après avoir passé le contrôle bagage) et juste avant la sortie principale (grande porte vitrée), vous avez la possibilité d'acheter une carte SIM marocaine, plusieurs opérateurs sont présents (nous vous conseillons Maroc Telecom ou Orange). Coût : environ 20€ pour 10Go (règlement possible en € ou Dirhams).

### 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 correspond 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 chameleurs, 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 photo, 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 votre 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.  
Attention l'eau sera à utiliser avec parcimonie pour les douches dans les gîtes et auberges de montagne.

# FORMALITES ET SANTE

## Formalités spéciales

Dès votre inscription, merci de nous fournir les coordonnées de votre passeport en remplissant les champs adéquats dans votre Espace Client. Cela nous est indispensable et essentiel pour la réservation de certains services, et donc pour le bon déroulement de votre voyage.

Lors de votre arrivée sur le territoire marocain, la police des frontières vous demandera certaines informations dont :

- le nom de votre premier hébergement
- le numéro du vol par lequel vous êtes arrivé(e)

Ces informations vous seront indiquées dans votre convocation aérienne et/ou votre courrier avant départ. Si vous avez réservé vous-même des nuits d'hôtel, à vous de préciser le nom de votre hébergement.

Afin de faciliter les formalités de police lors de l'entrée sur le territoire marocain, nous vous recommandons de bien garder ces informations avec vous. Dans le cas contraire, vous pourriez être retardé.

## Passeport

Ressortissants français : passeport en cours de validité, valable pour la durée du séjour. Ressortissants belges, suisses et canadiens : passeport en cours de validité, valable au moins trois mois à compter de la date d'entrée au Maroc. Autres nationalités, nous sommes à votre disposition pour vous accompagner dans vos démarches. Afin de parer à toute éventualité, on veillera à disposer d'un passeport comportant le nombre de pages vierges requis ou suffisant (généralement 3, dont 2 en vis-à-vis).

Passeport d'urgence : ce document n'étant pas accepté partout, il faut s'assurer, avant d'en faire la demande éventuelle, qu'il est reconnu par le pays concerné par le voyage. On vérifiera encore s'il implique ou non une demande de visa (ce qui peut s'avérer le cas, même si ce n'est pas requis avec un passeport ordinaire) et si les procédures sont compatibles.

Permis de conduire : pour éviter tout désagrément, il peut-être utile, même pour les pays extra-européens reconnaissant officiellement sur leur territoire la validité du permis français, de se procurer également un permis de conduire international ou, à défaut, une traduction assermentée du permis français.

## Visa

Ressortissants français, belges, suisses et canadiens : pas de visa pour un séjour de moins de 90 jours. Autres nationalités, nous sommes à votre disposition pour vous accompagner dans vos démarches.

## Vaccins obligatoires

Pas de vaccin obligatoire, sauf contre la fièvre jaune pour les voyageurs en provenance de pays d'Afrique subsaharienne et d'Amérique latine où la maladie est présente.

## Vaccins conseillés

Comme toujours, il est souhaitable d'être immunisé contre :

- diphtérie, tétonas, poliomyélite ;
- hépatites A et B ;
- coqueluche (dont la réapparition chez les adultes, même en France, justifie la vaccination pour tout voyage).

Et, éventuellement, contre :

- typhoïde et rage.

## Préventions contre le paludisme

Pratiquement éradiqué, il peut être présent dans des endroits très localisés, 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 parasitaires, infectieux et traumatiques

Observez les recommandations d'hygiène, 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.



# 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-continental 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). Températures variant 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.

Attention : froid et risque de pluie possible les soirées et les nuits de début et de fin de saison (avril, octobre et novembre).

### LES TEMPERATURES

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.

# VOTRE EQUIPEMENT

## Bagages

Comment préparer ses bagages pour un voyage Terres d'Aventure ?

Pour votre confort et une meilleure organisation, nous vous conseillons de répartir vos affaires dans deux sacs distincts.

1-Le sac à dos : Nous vous recommandons un sac à dos de randonnée d'environ 35 litres. Il vous sera utile pour transporter vos affaires personnelles pendant la journée : eau, vêtements légers, crème solaire, appareil photo, etc. En cas de voyage avec vol, ce sac sera placé en cabine.

2-Le bagage principal :

Ce sac contiendra l'ensemble de vos autres effets personnels.

Nous vous demandons d'utiliser un grand sac de voyage souple sans roulettes

Important pour les voyages avec vol :

- Les dimensions et le poids autorisés en cabine et en soute varient selon les compagnies aériennes. Consultez attentivement votre convocation aérienne que vous recevrez 15 jours avant le départ ainsi que la rubrique « Particularités bagages » ci-dessous.

- Il est possible que votre sac à dos de 35 L doive être placé dans votre bagage principal pour le vol (selon les dimensions autorisés en cabine). Dans ce cas, emportez un petit sac léger pour garder vos effets personnels avec vous pendant le trajet.

- Les contrôles de sécurité sont stricts : placez vos couteaux, ciseaux, limes à ongles dans le bagage en soute. Plus d'informations .

- En cas de retard ou de perte de bagage, prévoyez dans votre bagage à main : vos affaires de première nécessité (vêtements de rechange, sous-vêtement, T-shirt), vos chaussures de randonnée (à porter ou emporter), une veste imperméable, une polaire et un pantalon de randonnée, vos médicaments habituels, vos lunettes de soleil et votre appareil photo.

Même si les pertes de bagages restent rares, ces précautions vous permettront de poursuivre votre voyage sereinement, même en cas d'imprévu.

À retenir:

Bien préparer vos bagages, c'est voyager l'esprit tranquille. Un sac adapté, une bonne répartition de vos affaires et quelques précautions simples garantiront le bon déroulement de votre aventure, dès le départ.



## ParticularitésBagages

Le poids autorisé du bagage en soute (grand sac de voyage souple) vous sera indiqué sur votre convocation ou billet d'avion, il est en général limité à 20 kg par personne. Cependant, afin de ne pas surcharger votre animal de bât lors de votre circuit, nous vous prions de limiter le poids de ce bagage à 12/13 kg maximum.

## Vêtements

Comment bien s'équiper pour un voyage Terres d'Aventure ?

Pour profiter pleinement de votre voyage, un équipement bien sélectionné est essentiel. Voici nos recommandations générales, à adapter selon la destination, la saison et le type de séjour.

De manière générale, évitez le coton et privilégiez les matières techniques respirantes (Mérinos, polyester...). La quantité de vêtements dépend de la durée du séjour et des conditions climatiques.

Pour une protection optimale, adoptez le système des trois couches, simple et efficace pour rester au sec, au chaud et à l'abri du vent ou des intempéries :

1- Couche respirante : évacue la transpiration (tee-shirts manches courtes et longues techniques).

2- Couche isolante : conserve la chaleur corporelle (polaire ou doudoune). Les plus frileux pourront envisager la combinaison polaire ET doudoune.

3- Couche protectrice : protège du vent et des intempéries (veste imperméable et respirante type Gore-Tex).

Attention, au Maroc, en particulier dans les zones rurales, les villages et les villes, une tenue décente est indispensable : pas de short court, ni de bermuda, ni de décolleté provocant. Lors des randonnées, le bermuda peut être toléré.

- 1 chapeau ou casquette
- 1 bonnet et 1 tour de cou
- 1 foulard ou chèche
- 1 paire de sous-gants en soie ou laine
- 1 paire de gants chaud de haute montagne avec membrane imperméable et respirante (Gore-Tex)
- 1 paire de chaussure de randonnée montante et imperméable avec une semelle offrant une bonne adhérence
- 1 paire de sandales ou de chaussures de détente pour le soir
- Chaussettes de randonnée chaudes (1 paire pour 2 à 3 jours de marche).
- Sous-vêtements
- 1 ensemble sous-vêtements (haut et bas) chaud
- 1 à 2 pantalons de randonnée léger
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 sur-pantalon avec membrane imperméable et respirante (type Gore-tex ou équivalent)
- 1 pantalon de trekking avec membrane coupe-vent (windstopper)
- Tee-shirt manches courtes et manches longues
- 1 polaire légère
- 1 polaire chaude et épaisse
- 1 doudoune chaude et épaisse
- 1 veste imperméable et respirante (de type Gore-tex ou équivalent)
- 1 cape de pluie

## Equipement

- 1 paire de lunette de catégorie 4 avec protections latérales
- 1 lampe frontale et batterie/piles de recharge
- Bouchons d'oreilles anti-bruit
- 1 couteau multi-usage (à mettre dans votre bagage en soute)
- 2 gourdes ou 1 gourde et 1 poche à eau (2 litres minimum)
- Nécessaire de toilette léger
- Savon biodégradable.
- 1 serviette microfibre légère
- Crème solaire indice 50 (biodégradable) et stick pour les lèvres
- 2 à 3 grands sacs poubelle et des sacs hermétiques pour séparer et protéger vos affaires
- Papier toilette
- 1 briquet (pour brûler papier toilette)
- 1 paire de bâtons de marche avec embouts
- Lingettes humides biodégradables (à ramener à votre retour)
- Petite corde à linge et 2-3 pinces
- Sacs de compressions étanches
- 1 petit oreiller gonflable
- 1 petit nécessaire de couture
- chafferettes
- 1 sifflet
- 1 petite batterie externe



## Couchage

- 1 sac de couchage avec une température dite "confort" de -5°C à 0°C

- 1 drap de sac (en coton, soie ou polaire)

Location du kit duvet sur place : duvet et drap blanc. A demander à l'inscription (voir rubrique complément tarifaire).

## Pharmacie personnelle

Votre pharmacie personnelle pour votre voyage

Avant le départ, il est essentiel de préparer une pharmacie de voyage personnelle adaptée à votre destination et à votre état de santé. Cette trousse vous permettra de faire face aux petits désagréments du quotidien ou d'attendre une assistance médicale en toute sécurité.

Conseils santé avant votre voyage

- Consultez votre médecin traitant pour adapter votre trousse à votre état de santé, vos traitements et votre destination.
- Vérifiez les réglementations douanières sur les médicaments dans le pays visité.
- Glisser une copie de votre ordonnance médicale dans votre bagage à main.
- Conservez vos médicaments habituels dans votre bagage à main, pour éviter tout problème en cas de perte ou de retard de votre bagage principal.

Comment préparer sa pharmacie pour un voyage en milieu isolé ?

Après avis de votre médecin traitant ou d'un médecin spécialisé, pensez à emporter :

- Vos médicaments habituels
- Médicament contre la douleur (type paracétamol)
- Bande élastique adhésive (type Elastoplast, 6 cm de large)
- Jeux de pansement
- Antidiarrhéique (éviter l'Imodium)
- Savon (nettoyant, désinfectant)
- Crème contre les brûlures (type FLAMMAZINE)
- Sérum physiologique
- Seconde peau (prévention des ampoules)
- Traitements antibiotiques et anti parasites adaptés à votre destination et son isolement à vérifier avec votre médecin ou en consultation de médecine du voyage
- Collyre
- Couverture de survie
- Paire de ciseaux, pince à épiler, épingle à nourrice
- Paire de gants à usage unique
- Anti nauséaux
- Pastilles purifiantes pour l'eau
- Anti-inflammatoire (après consultation médicale)
- Sutures adhésives (type steri-strips)
- Antihistaminiques (pour les piqûres, urticaire, allergies légères)

## Trousse de secours

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

## Matériel fourni

Tente mess pour les repas, chaises pliantes, tente de couchage deux places, matelas mousse épais, drap housse pour le matelas, matériel de cuisine collectif (couverts, bol et assiette), tente wc simple (type paravent).



# TOURISME RESPONSABLE

## Des voyages 100% carbone absorbé

Nous absorbons 100% des émissions de CO2 générées par le transport aérien et terrestre de votre voyage. Au travers de nos projets de reforestation, nous contribuons chaque année à la captation de centaines de milliers de tonnes de gaz à effet de serre, équivalent à la totalité des émissions liées à nos voyages

## Engagé dans un tourisme responsable

Nous avons toujours eu à cœur de développer un tourisme responsable. Depuis nos débuts, nous créons des voyages différents grâce à toutes les ressources de la terre, mais avec le devoir d'en assurer la pérennité pour les générations futures. Eau et énergie, rémunération et prévoyance, il y a tant à faire durant nos voyages ! Ainsi, nous œuvrons pour systématiser l'utilisation de ressources durables et pour limiter les impacts sociaux et environnementaux de notre activité.

## Protection des sites

L'équilibre écologique des régions que vous allez traverser est très précaire. La permanence des flux touristiques, même en groupes restreints, le perturbe d'autant plus rapidement. Dans l'intérêt de tous, chaque participant est responsable de la propreté et de l'état des lieux qu'il traverse et où il campe le cas échéant. La lutte contre la pollution doit être l'affaire de chacun. Même si vous constatez que certains sites sont déjà pollués, vous devez ramasser tous vos papiers, mouchoirs en papier, boîtes, etc...

