

HAUTE VALLEE DE L'OURIKA, AU COEUR DE L'ATLAS BERBÈRE



Cultures en terrasses, villages de terre rouge accrochés à la pente, plateaux panoramiques, hauts sommets, et un accueil qui va droit au coeur : l'Atlas marocain n'en finit pas de révéler ses richesses.

Moins courue que son voisin le massif du Toubkal, la haute vallée de l'Ourika a su garder un mode de vie authentique, avec ses bergeries, ses cultures, ses traditions berbères. Nous partirons à la rencontre de cette montagne vivante, à cette époque de l'année recouverte de

fleurs, avec à la fois un parcours en altitude et l'immersion dans le quotidien des villageois.

Une itinérance qui alterne bivouacs en montagne et nuits chez l'habitant, pour constater que l'hospitalité berbère n'est pas un vain mot !

Avec un portage allégé, grâce à une équipe de muletiers aussi efficaces que souriants, et un guide local plus que compétent, sans oublier la gastronomie marocaine, tajines, couscous et l'irremplaçable thé à la menthe...

- ▶ Randonnée en itinérance de niveau moyen à soutenu
- ▶ 8 jours - 7 nuits - 7 journées de marche
- ▶ 5 à 7h de marche par jour, dénivelés positifs moyens de 500 à 1000m.
- ▶ Sentiers de bergers ou inter-villages, terrain rocailloux
- ▶ Portage : affaires pour la journée, eau
- ▶ Hébergement : bivouac sous tente (fournie), gîtes de village en demi-pension, hôtel
- ▶ Transferts : en minibus
- ▶ Nombre de participants : 5 à 10 personnes

Période : juin

À partir de 950€*

Niveau moyen

* sans l'aérien

**Séjour encadré par
Coralie Goussot 06 74 50 26 62**

PROGRAMME

Jour 1 : accueil à Marrakech - Tizi-n-Oucheg

Jour 1 : Accueil à l'aéroport et transfert en minibus vers la chaîne de l'Atlas et la vallée de l'Ourika (1h). Arrivée à Imin-Tazzarine, lieu de rendez-vous avec notre équipe de muletiers et cuisiniers, préparation des sacs et départ vers le village de Tizi-n-Oucheg (1600m). Visite du village et nuit chez l'habitant.

+400 m, 2h

Jour 2 : montée au plateau du Yagour

Nous quittons le village le matin en direction de la vallée de Tachemcht bordée de cultures en terrasses. Arrivée au col du Tizi-N'Oughri (2300m), puis nous poursuivons notre ascension vers le plateau de l'Adrar-Yagour : vue de toute beauté sur la vallée de l'Assaka. Bivouac (2500m).

+900m, 6h

Jour 3 : traversée du plateau du Yagour

Journée toute en couleur, nous sommes sur le plateau du Yagour, un des plus beaux pâturages de l'Atlas, célèbre pour ses gravures rupestres qui témoignent d'une activité pastorale berbère datant de plus de 3500 ans. La floraison est à son apogée. Visite des gravures en passant par le lac Eferd et bivouac pas loin d'une source à 2200m.

+450m, 6h

Jour 4 : en direction du Meltsène

Départ matinal en direction de la crête du Meltsène (3600m, sommet en option) : parcours grandiose avec un panorama s'étendant depuis la plaine de Marrakech jusqu'aux sommets de l'Atlas. Redescente sur le plateau du Yagour. Bivouac.

+900 à 1400m selon option choisie, 6 à 8 h

Jour 5 : Yagour - Tizi-n-Oucheg

Nous passons le col de Tizi-n-Rhellis (2300m) puis une belle descente nous fait voir les gorges et cascade d'Imin-Irrezan, en passant par plusieurs belles bergeries, pour finir sur les magnifiques villages aux riches cultures d'Aguerd et Izahan. Nous poursuivons jusque Tizi-n-Oucheg. Nuit chez l'habitant et fête berbère.

-800m, 5 h

Jour 6 : Tizi-n-Oucheg - Chiker

Nous descendons sur la vallée de Tahroucht et puis remontons vers la vallée de Bouzgarne, contraste de couleurs magnifique. Nous continuons notre découverte pour rejoindre le village de Chiker, paysage alpin et vue panoramique. Nuit chez l'habitant, au gîte de Lahcen le muletier.

+900m, 6 h

Jour 7 : Chiker - Setti Fatma et retour à Marrakech

2h de marche pour rejoindre la route et retour en minibus à Marrakech (1h de route). Dîner en ville (non inclus) et nuit à l'hôtel.

Jour 8 : retour

Transfert en minibus à l'aéroport de Marrakech.

DÉPART ET ARRIVÉE

- ▶ Accueil le jour 1 à 14h à l'aéroport de Marrakech
- ▶ Fin du séjour le jour 8 à 11h au même endroit.

Attention, avant de prendre des billets non remboursables, demandez-moi si le circuit est bien confirmé. Contactez-moi en cas de problème d'horaires.

Pour se rendre à Marrakech :

De nombreux vols au départ des principaux aéroports français, low cost ou pas. Vérifiez le poids bagages autorisé.

HÉBERGEMENT

- Bivouac : tentes et matelas fournis, amener votre duvet. Repas préparés au coin du feu par l'équipe des muletiers.

- Nuit chez l'habitant : maison de village, confort simple. Petits dortoirs. Douche chaude.
- Hôtel à Marrakech : hôtel 3 étoiles standard marocain, chambres de 2.

ÉQUIPE LOCALE ET LOGISTIQUE

- Le guide local : Abdou est originaire de Tizi-n-Oucheg, il connaît donc la vallée comme sa poche ! Muletiers et cuisiniers sont natifs des villages alentour.
- Tous les soirs, vous retrouverez votre bagage suiveur porté par les mules durant la journée. Veillez à en limiter le poids et le volume.
- Inutile de le dire, mais cela va mieux en le disant : on est en zone rurale, en terre berbère et en pays musulman, donc : 1) pas d'alcool ni de tenues légères, 2) pas de photos sans permission, 3) attendez-vous à vous faire inviter de partout pour le thé à la menthe !!

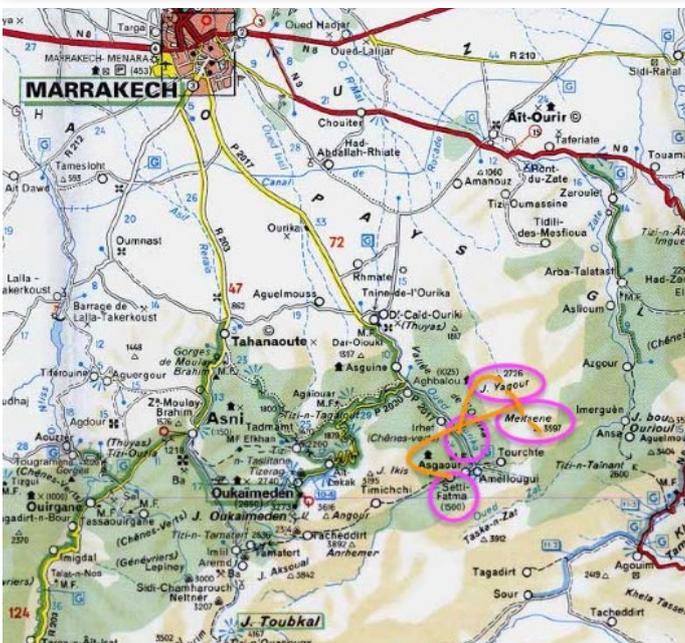
Le prix comprend :

- L'hébergement et la restauration durant le séjour
- L'encadrement par Coralie Goussot, AeM DE et par un guide marocain diplômé
- Le prêt des tentes et des matelas
- Le portage des bagages par les muletiers
- Les transferts prévus au programme

Le prix ne comprend pas :

- Le dîner du J7 et les boissons à Marrakech
- Le trajet A/R chez vous - Marrakech
- L'assurance annulation (option) et l'assistance rapatriement-frais de secours (obligatoire)
- Tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « Le prix comprend »

Ce programme peut être modifié à tout moment par les professionnels encadrants en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques et techniques des participants et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, ils restent seuls juges du programme.



ÉQUIPEMENT À EMPORTER

Vos différents bagages :

- Vos affaires pour l'avion: vous le laisserez dans le bus le J1 et le récupérez à la fin du trek le J7. Vous pourrez y laisser des affaires pour le vol et pour Marrakech (anticipez-le)
- Votre sac suiveur : un sac souple de volume et de taille limités où vous mettrez vos affaires pour le soir
- Votre sac à dos : vous allez porter vos affaires pour la journée + l'eau et parfois le pique-nique (quand il ne sera pas préparé sur place)

Pour la journée :

- Un sac à dos de 30 litres environ, avec un sursac protecteur imperméable
- De bonnes chaussures de rando : bon maintien de la cheville et bonne semelle, ni usées, ni trop neuves !
- Tenue de randonnée : T-shirt manches courtes ou mieux, longues, pantalon fin ou pantacourt, attention pas de débardeur à bretelles ni de short
- 1 polaire légère
- 1 doudoune légère (à défaut 1 polaire chaude)
- 1 veste type Gore-tex légère à portée de main dans le sac et 1 surpantalon léger et imperméable (poncho déconseillé)
- Bonnet et gants obligatoires
- Casquette ou chapeau, lunettes de soleil protection 3, crème solaire
- Gourde(s) ou camel-back : de quoi avoir minimum 1,5 à 2 litres d'eau
- 1 couteau de poche
- Bâtons recommandés
- Couverture de survie si vous en avez une
- 1 ou 2 grands sacs plastiques ou sacs étanches pour emballer vos affaires + qq petits

Pour les soirées et nuits :

- Sac de couchage température confort 0°C
- Une tenue chaude pour le soir : haut à manches longues type Mérinos, collant type Mérinos et/ou pantalon et chaussettes chaudes
- Serviette et affaires de toilette réduites à leur plus simple expression (produits écologiques)
- Lampe frontale avec piles neuves et boules Quiès...
- Sandales type Crocs

Pharmacie :

- Inutile de vous surcharger car j'ai une pharmacie, mais prenez de quoi soigner les ampoules (désinfectant, double peau + Elastoplast), les éventuels problèmes digestifs et vos médicaments personnels (ordonnance obligatoire).
- Il est de la responsabilité de chacun d'entre vous de m'avertir avant le départ de tout problème médical.
- N'oubliez pas non plus de me signaler une éventuelle allergie alimentaire ou régime particulier.

Et aussi :

- Argent liquide : on peut changer ou retirer à l'aéroport. Pour les pourboires à l'équipe locale et pour Marrakech
- Possibilité de charger des appareils lors des nuits au village ; couverture réseau moyenne

FORMALITÉS ET ASSURANCES

- Passeport en cours de validité.
- Pensez à demander votre carte européenne d'assurance maladie (CEAM)
- Veillez à être couvert en Responsabilité civile (dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs).
- L'assurance rapatriement est obligatoire. Une assurance annulation est fortement conseillée. Si vous n'en possédez pas, l'agence qui, commercialise ce séjour propose un contrat Europe Assistance comprenant l'assistance/rapatriement, l'assurance annulation et interruption du séjour et bagages et effets personnels.



