

Séjour Trekking « Maroc »

L'ascension du M'GOUN 4068: le Haut Atlas Central



Du vendredi 31 mai au Vendredi 07 juin 2024

PRESENTATION 1

Au long de ce voyage, vous vivrez des moments forts soit en altitude soit en rencontrant la population locale.

Une belle ascension et une bonne approche parfaite en quelques jours de cette région avec des belles vues grandioses. Les paysages du massif du M'goun sont privilégiés aux randonneurs qui veulent partir loin des villes.



Présentation 2

Les points forts de ce trek :

- La découverte d'une très belle région du haut Atlas central.
- La marche agréable dans les jardins de l'atlas.
- La rencontre imprévue avec les habitants sédentaires et nomades.
- L'ascension du M'Goun.
- L'architecture typique des montagnes.
- Les vue impressionnantes des cols .



ORGANISATION

Le séjour est proposé principalement:

- ❖ Aux adhérents de l'EFS Reims Athlétisme.
- ❖ Aux conjoints à condition d'une prise de licence EFSRA (50 €).
- ❖ Aux **Marcheurs niveau 3** et aux **Runners** « Niveau chaussure 4 »
- ❖ Le nombre maximum de participants est de **20 personne**.
- ❖ Le coût du séjour est fixé à **730€/personnes (hors billet d'avion)**.
- ❖ L'organisation générale de ce séjour sera assurée par Hatim SEFFAR et Florie VEILLARD .



Programme

J1 : DEPART POUR LE MAROC .Hébergement : hôtel 4 ****

En avion destination « Marrakech » (Aéroport de Vatry). Accueil à l'aéroport, transfert et installation dans un hôtel quatre étoiles (Normes locales).

J2 :MARRAKECH - Arous - Ikiss. Transfert 5h30. Repas inclus : matin, midi et soir. Hébergement : sous tente.

L' aventure commence par un transfert de Marrakech à l'Atlas Central nous permettant de découvrir un Maroc vert et fertile. Nous passons par la délicieuse cité d'Azilal (1 351 m) ou plutôt par Demnate, dans la partie basse de Bougmez. Arrivés sur le plateau de Tamzrite (1 800 m), nous rencontrons l'équipe muletière avec qui nous passerons les prochains jours. Nous nous mettons en marche pour notre première randonnée en direction des bergeries d'Arouss. Sur notre route, nous traversons plusieurs petits villages ruraux avant d'arriver au pâturage des bergeries d'Ikiss (2 200 m) où nous installons notre bivouac pour la nuit. **2 h 30 de marche. Montée : 400 m**

J3 : Ikiss - Tizi n'Oughri - Tarkedit. Repas inclus : matin, midi et soir. Hébergement : sous tente

Après un petit déjeuner, nous entamons notre marche vers le plateau de Tarkedit. Une fois bien en jambe, nous attaquons notre première ascension, celle du col d'Oumskiq. Arrivés au sommet, nous admirons une vue imprenable sur les crêtes vierges de Tarkedit (2990 m), qui nous offrent un panorama de haute montagne évoquant, à quelques détails près, les hauts plateaux tibétains. Nous poursuivons notre périple par un second col, celui de Tizi n'Oughri (3 300 m) avant de redescendre dans la vallée de Tarkedit pour y installer notre bivouac en pleine nature . **5 h de marche. M: 1100 m. D : 400 m**

Programme

J4 Tarkedit - Sommet du M'Goun - Assif Oulilimt. Repas inclus : matin, midi et soir. Hébergement : sous tente

Une nouvelle fois, nous enfilons nos chaussures de marche pour une ascension matinale du mont M'Goun culminant à 4 068 m d'altitude. Nous empruntons la voie ouest, sur laquelle le sentier est construit en paliers successifs facilitant la marche. Une fois la ligne de crête atteinte, nous poursuivons jusqu'au sommet dans un décor immense. Le spectacle qui s'offre à nous et la vue à 360°, permettent de mesurer toute la grandeur des paysages typiques du moyen Atlas marocain. Nous descendons ensuite vers le nord du massif, le long d'un pierrier nous menant aux abords du ruisseau d'Oulilimt (2 650 m) et y installons notre bivouac pour un repos bien mérité !

N.b: Possibilité de ne pas faire l'ascension et de suivre le chemin des mules. 4 h 30 de marche.

8 heures de marche. M: 1200 m. D: 1400 m

J5: Oulilimt - Montagnes Rouges - Aflafal. Repas inclus : matin, midi et soir. Hébergement : sous tente

Après un petit déjeuner aux abords de la rivière, nous partons pour une belle journée de marche plus tranquille. Nous longeons la frange nord du M'Goun et de l'Adrar ifri Noukhliifa dans des territoires nomades où surgissent, ici et là, des montagnes rouges ocres et quelques cheminées de fée. Notre guide nous expliquera ces étranges formations géologiques. Nous arrivons dans le vallon de l'assif (rivière) Amougr (2 700 m) et organisons notre campement à proximité des bergeries.

5/6 heures de marche. M : 550 m. D : 450 m.

Programme

J6: Aflafal – Tabant. Repas inclus : matin, midi et soir. Hébergement en Gîte « Ait Immi »

Montée progressive pour gagner le tizi n'Ait Imi (2905 m) ; c'est un passage historique pour les nomades Ait Atta et Ait H'med pour rejoindre les pâturages d'altitude. Vue panoramique sur la fameuse vallée d'Ait Bougmez, nommée la vallée heureuse. Belle descente par un chemin en lacet. Vous profitez d'un petit moment aux sources sacrées d'Ait Immi, les sept moulins, avant d'arriver dans la haute vallée des Bougmez. Si vous avez encore un peu de courage et l'envie d'un coup d'œil circulaire, une petite montée permet de bénéficier d'une grande vue. Près du grenier collectif fortifié (en même temps marabout) de Sidi Moussa, situé sur une colline qui domine presque toute la vallée.

M : 670 m. D : 1100 m. 6 h 30 de marche.

J7 : Tabant–Marrakech. Repas inclus: matin et midi. Repas libre le soir . Hébergement: nuit à l' hôtel

Dernier petit déjeuner berbère en pleine montagne. Le véhicule attend, puis départ pour le retour à Marrakech. Arrivée à Marrakech en première partie d'après-midi. Il reste du temps pour profiter de la ville rouge toujours passionnante, depuis les souks jusqu'aux mosquées, les palais superbes et toute l'ambiance de la place Djemaa el-Fna. ***Transfert : 5 h30.***

J8: Marrakech - France. Transfert à l'aéroport et vol retour. Repas inclus : Matin

Hébergement



- ❖ L'hébergement J2, J3, J4, J5 se fera sous tente.
- ❖ L'hébergement J6 en gîte à « Ait Immi »
- ❖ L'équipement sanitaire est rustique (« douche berbère », W.C. éphémère)
- ❖ L'hébergement dans un hôtel 4* (normes locales) J1 et J7 à Marrakech en chambre double.

Restauration

- ❖ Prévoir le repas du soir du J1 dans l'avion
- ❖ Les repas sont pris au gîte ou au Bivouac et seront préparés par le cuisinier à partir de produits locaux. A titre indicatif :
 - le matin : petit déjeuner copieux, café, thé, chocolat, confiture, beurre, pain, céréales ;
 - à midi : repas froid autour d'une salade composée et thé ;
 - le soir : soupe, plat principal (tajine, couscous, riz...), dessert, thé/tisane ;
- ❖ Lors de nos arrivés aux différentes étapes du circuit une collation autour d'un thé et de biscuits est proposée



à noter!

L'eau minérale n'est pas fournie pendant les repas et durant le trek

Transport

❖ **Déplacement:**

1. Reims-aéroport de Vatry/aéroport de Vatry-Reims **en covoiturage- puis un transport aérien jusqu'à Marrakech** .
2. Un transfert est **ensuite organisé pour nous** conduire à l'hôtel.

Compagnie aérienne : Ryanair

❖ Aller: Vendredi 31-05-2024

- 16h30 : Départ de Reims
- 19h45 : Départ de Vatry
- 22h05 : Arrivée à Marrakech (heure locale)

❖ Retour: Vendredi 07-06-2024

- 11h30 : Départ de l'hôtel
 - 15h05 : Départ de l'aéroport Marrakech
 - 19h20 : Arrivée à Vatry
- Les billets sont actuellement à 220€



Transport

Ryanair:

Chaque passager est autorisé à transporter un bagage de cabine pesant jusqu'à **10 kg** et présentant des dimensions maximales de **40cm* 20cm*25cm**

Bagage en soute **20kg**; dimensions maximales : **81 cm de haut, 119 cm de large et 119 cm de profondeur au maximum**

Source : <https://help.ryanair.com/hc/fr-ma/categories/12489112419089-R%C3%A8gles-relatives-aux-bagages>



Pensez à noter vos bagages



LES EQUIPEMENTS

❖ Les habits



Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
Veste polaire
Pull



Short de marche



Pantalon de marche



Lampe frontale



Casquette ou chapeau



Lunette de soleil

EQUIPEMENTS

❖ Chaussures et matériels technique



Chaussures de marche (de préférence à tige haute)

Une paire de nu-pieds



Chaussettes de marche



Deux gourdes



Bâtons de marche télescopiques

❖ COUCHAGE



Un duvet hiver (plus un oreiller)



Des bouchons d'oreilles



Une paire de gants



Un bonnet

EQUIPEMENTS

❖ Divers



lacets de rechange



Sifflet



Du papier toilette



Trousse de toilette



Serviette



Maillot de bain



Collant Thermique



Veste imperméable- Anorak

A prévoir

Formalités administratives:



Un passeport en cours de validité couvrant la totalité du voyage (pas de tâches, bien lisible).

Affaires



Pharmacie individuelle

Bagages



- Pas de valise, plutôt un sac de voyage souple (80 à 100l) et qui sera probablement porté par des mules (prévoir un cadenas).
- Sac a dos de 30 à 35L: portant seulement les affaires nécessaires à la journée (gourde, appareil, photo, vêtements de protection, crème, etc..)

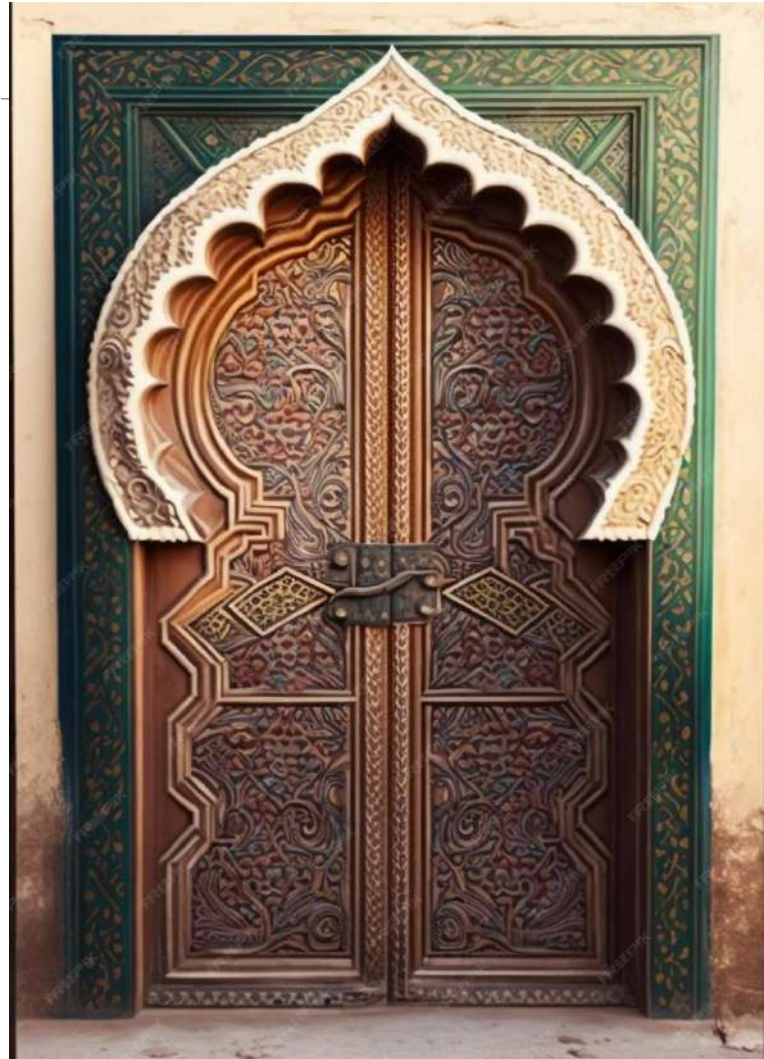
Les dépenses pendant le séjour

- ❖ L'eau: 20€/personne à donner au guide.
- ❖ Les pourboires: font partie de la culture de tous les pays lors des voyages organisés. Le montant du pourboire pour les 2 guides , le cuisinier et les muletiers est de 35€ (montant en Euro), si vous êtes satisfaits de leurs prestations vous pouvez donner plus à la fin du séjour.
- ❖ Repas du midi J7: pique nique 10€
- ❖ Souvenirs



La sécurité au Maroc

- Le Maroc reçoit plus de huit millions de touristes par an.
- Cette destination est jugée sûre.
- Une petite délinquance existe dans les grands centres urbains, mais sans plus.
- Dans les montagnes de l'Atlas et les zones désertiques, le niveau de sécurité est très bon.
- Aucune région du monde ne peut être considérée comme totalement sûre



ASSURANCE



- ❖ Le billet d'avion est à la charge du participant
- ❖ Pas d'assurance annulation, mais remboursement du séjour (jusqu'à 4 semaines avant le départ).
- ❖ Assurance rapatriement : licence UFOLEP ou FFA

Bulletin d'inscription Ascension M'GOUN « Maroc »

Du vendredi 01 mai 2024 au vendredi 07 juin 2024

- Nom : Prénom : Date de naissance:.....
- Téléphone :Mail :.....
- Numéro de passeport:.....Date de validité:.....
- Adhérent EFSRA : oui non

❖ Tarif adhérent **730 €** sans le transport Reims-Vatry-Reims et sans le billet d'avion

❖ Tarif non adhérent EFSRA 780€

❖ Paiement par chèque bancaire à l'ordre de l'EFSRA, les chèques vacances sont acceptés:

1. Paiement chèque N°1: 330€ à l'inscription

2. Paiement chèque N°2: 200€ en janvier 2024

3. Paiement chèque N°3: 200€ en février 2024

Merci de préciser si vous avez un régime alimentaire particulier (allergie par exemple):.....

Inscription uniquement par mail avant le 15 janvier 2024 auprès de Hatim SEFFAR

Déposer ensuite la présente fiche d'inscription , accompagnée des chèques auprès du secrétariat du club ou Hatim SEFFAR ou Florie VEILLARD.

Fait à..... Le .. / ... /

Signature :

En route vers un très beau voyage

