



TREKKING SUR LES HAUTS SENTIERS DU TOUBKAL

Séjour de randonnée accompagné
Séjour en itinérance - 15 jours / 14 nuits - Maroc - Haut Atlas

Mise à jour : 21/03/2024

Le haut Atlas, avec ses paysages variés et sa riche culture, est le cadre parfait pour un trek de 15 jours autour du massif du Toubkal. Le parc naturel du Toubkal, situé dans le Haut Atlas, protège le plus haut sommet d'Afrique du Nord, offrant ainsi un cadre exceptionnel pour cette aventure. Ce voyage commence à Ouirgane, d'où les randonneurs se joignent à l'équipe de muletiers qui les accompagnera à travers les diverses étapes du trek. De col en col, le parcours traverse des villages et des villes, longe des oueds, et présente une variété de paysages marocains, depuis les terrains montagneux jusqu'aux vallées verdoyantes. Cette itinérance est marquée par la découverte de la culture locale, des traditions vivantes et des rencontres humaines enrichissantes. Les participants sont immergés dans l'authenticité de la vie berbère, partageant des moments avec les habitants des villages d'altitude, témoins d'un mode de vie profondément ancré dans ces paysages. Ce trek n'est pas seulement une exploration des beautés naturelles du Maroc, mais également une aventure humaine, où chaque jour offre des occasions uniques de comprendre la culture et les traditions locales. Les randonneurs expérimentent la générosité et l'hospitalité marocaines, découvrant la richesse d'un pays à travers le prisme de ses montagnes et de ses peuples. Cette aventure est une invitation à se connecter à la nature, à la culture, et aux gens d'une manière profondément personnelle et mémorable.

L'ETAT D'ESPRITCANOPEE:

Vous vous préparez à nous suivre sur un de nos voyages d'aventure. Derrière cette fiche technique se cache un travail d'équipe et une véritable culture du voyage que nous tenons à partager avec vous. Nos objectifs sont de tenter de vous faire découvrir des régions en y apportant nos touches personnelles, celles de découvrir des territoires sauvages, des hébergements locaux et petits hameaux qui se fondent dans les massifs. Il s'agit aussi de développer sur ces territoires l'emploi

que ce soit directement pour le biais de l'embauche ou par le choix de prestataires locaux qui sont, à nos yeux, les référents de leur territoire. Mais aussi vous faire découvrir la faune et la flore. Les rencontres humaines sont, sans aucun doute, pour nous, le point primordial de nos voyages. Elles sont la clef de voûte de la transmission du savoir et de l'épanouissement personnel afin que vous repartiez de nos séjours la tête remplie d'étoiles. Vous venez donc, avec nous, pour découvrir ces valeurs, vous ouvrir à ce partage et vous immerger dans ces territoires qui n'attendent de vous que la curiosité et le respect.

... bienvenue chez Canopée Voyages

PROGRAMME

Jour 1:

Accueil par votre Guide à l'aéroport de Marrakech. Transfert sur Marrakech et nuit à l'hôtel.

Jour 2:

Le matin, transfert à Ouirgane (1h30 de route), à 60 km au sud de Marrakech dans la vallée de l'oued N'Fiss. Par une belle piste, nous rejoignons Torort, dans un ensemble de villages nichés à 1200 m d'altitude au pied des montagnes, dans une cuvette cultivée. Installation de notre bivouac pour deux nuits. L'après-midi, la montée au belvédère de Tassa Ouirgane nous permet de découvrir les villages que nous traverserons le lendemain. Nuit en bivouac.

3h de marche. 8km. D+ 300m / D- 300m

Jour 3:

Avant de s'attaquer au trek autour du Toubkal, cette journée initiale de marche sert d'acclimatation à l'altitude et à l'environnement montagneux. En parcourant une vaste vallée, nous traversons jardins et forêts, profitant d'une introduction naturelle et modérée à la région. Cette approche nous permet également de rencontrer la communauté berbère, établissant un premier lien avec la culture locale. C'est un préambule essentiel, ajustant à la fois le corps et l'esprit aux défis à venir.

5h de marche. 8km. D+ 500m / D- 500m

Jour 4:

Ce matin, notre équipe de muletiers nous rejoint pour préparer nos affaires et l'équipement nécessaire pour le trek. Notre voyage débute par une ascension à travers la forêt, en passant par le village de Tikhfist (1220m), niché sur son éminence rocheuse, marquant notre entrée dans le territoire plus austère des montagnes. Les villages, bien que nombreux, se tiennent serrés contre les flancs des collines. Suite à notre pause déjeuner, nous empruntons un chemin qui serpente à travers la forêt de Zougghagem pour arriver à notre site de bivouac, situé près du village d'Assif Zougghagem (1700m).

5h de marche. 9km. D+ 450m / D- 100m

Jour 5:

Un sentier accessible nous mène vers un col situé à 2200 mètres d'altitude, avant de redescendre vers la luxuriante vallée de l'Assif Imigdal, émaillée de villages pittoresques qui témoignent de la vie traditionnelle dans le Haut Atlas. Notre périple continue jusqu'au village de Tizgui, remarquable pour ses somptueux noyers qui offrent une ombre bienvenue et contribuent à la beauté du paysage. Ces arbres, typiques de la région, jouent un rôle crucial dans l'écosystème local et la vie des communautés en fournissant non seulement de l'ombre mais aussi des fruits et du bois. Le bivouac est prévu aux abords du village, nous permettant de nous immerger pleinement dans la quiétude de cette vallée.

5h30 de marche. 9km. D+ 800m / D- 450m

Jour 6:

En progressant le long des lignes de niveau à travers un paysage aride, où les contours du relief sont visibles, nous franchissons le col de Tizi Iguidi à 2100 mètres. Notre ascension se poursuit jusqu'à atteindre une crête à 2400 mètres, d'où nous descendons vers la profonde vallée de l'Assif Ouanoukrim. Le paysage devient progressivement plus escarpé et pierreux, surplombant les villages qui se cramponnent aux versants. Depuis le col, nous bénéficions d'une belle vue sur la vaste vallée du N'Fiss.

5h30 de marche. 9km. D+ 600m / D- 600m

Jour 7:

Nous suivons la vallée en empruntant une piste peu empruntée jusqu'au village d'Ait Moussa situé à 1800 mètres. La route continue alors dans les gorges d'Ouanoukrim pour deux heures. Ensuite, un chemin sinueux nous mène au flanc sud de l'Atlas, passant par un col à 3000 mètres, situé entre l'Ouanoukrim et le Zaout. Sur ce versant sud, le paysage se transforme, adoptant une allure désertique, avec le majestueux massif du Siroua se dressant en arrière-plan. Nous terminons notre journée par une descente vers le village d'Izzaguenne à 1770 mètres pour y établir notre bivouac.

6h30 de marche. 9km. D+ 1200m / D- 600m

Jour 8 & 9:

Sur le flanc sud de l'Atlas, nous évoluons dans un paysage où les noyers et les amandiers se mêlent, annonçant la proximité du désert Sahara. Par moments, un vent chaud et sec balaye les pentes, rappelant l'immensité des espaces sahariens avoisinants. Ces reliefs servent de pâturage aux troupeaux de chèvres et de moutons, qui se déplacent librement dans cet environnement robuste.

Au cours de notre marche d'une journée et demie, nous trouvons réconfort à l'ombre des jardins luxuriants et apprécions la fraîcheur apportée par les canaux d'irrigation serpentant à travers le paysage. Cette portion du trek nous conduit finalement à Amzouzarte, perchée à 1700 mètres d'altitude, considérée comme la « capitale » du sud du massif du Toubkal. Ce village sert de point de jonction pour les randonneurs et les habitants, offrant une fenêtre sur la vie dans cette partie de l'Atlas.

Notre voyage se poursuit ensuite vers le lac d'Ifni, situé à 2300 mètres d'altitude. Ce lac, enchâssé dans les montagnes, offre un cadre idyllique pour se rafraîchir. La possibilité de se baigner dans ses eaux pures et revigorantes représente un moment privilégié, une pause bienvenue aux portes du monde minéral et saisissant du Haut Atlas. La beauté sauvage du lac, combinée à l'accueil chaleureux des habitants d'Amzouzarte, fait de cette étape un temps fort du trek, illustrant l'harmonie entre l'homme et la nature dans cette région du Maroc.

6h de marche. 9km. D+ 900m / D- 400m (par jour)

Jour 10:

Quittant le lac d'Ifni à 2300 m, caché derrière son barrage de moraine, nous nous dirigeons vers le col de Tizi Ouanoums à 3600 m, porte d'entrée vers les sommets. La route nous mène ensuite vers le bas, au refuge Neltner situé à 3200 m.

7h de marche. 9km. D+ 1350m / D- 400m

Jour 11:

C'est le grand jour ! L'ascension du mont Toubkal, qui culmine à 4167 mètres, commence avant l'aube pour atteindre le point le plus haut. Depuis le sommet, nous jouissons d'une vue magnifique sur le Haut Atlas. Par temps clair, il est même possible d'apercevoir Marrakech d'un côté, ainsi que les massifs du Siroua et du Sarhro de l'autre, offrant un panorama exceptionnel. La descente s'effectue habituellement par le chemin traditionnel vers le refuge Neltner, mais une alternative plus aventureuse via le "couloir de l'avion" est également proposée.

7h de marche. 9km. D+ 1050m / D- 1050m

Jour 12:

Depuis le refuge, nous entamons notre descente vers la vallée, pour ensuite grimper vers le col d'Aguelzim situé à 3500m. Après avoir atteint le col, nous redescendons vers les azib Tamsoult, traversant des zones peuplées de genévriers. La descente se poursuit à travers un champ de pierres jusqu'à l'Azib Tamsoult, où nous établissons notre bivouac à une altitude de 2400 m.

6h de marche. 9km. D+ 400m / D- 1500m

Jour 13:

Nous poursuivons notre descente initialement en direction du village de Tizi Oussems, suivi de celui d'Aïd Aïssa. Ensuite, nous entamons une remontée à travers une forêt de montagne moyenne et des villages jusqu'au col de Tizi n tacht, afin de conclure notre trek au village de Imi Oughlad.

5h de marche. 9km. D+ 700m / D- 1700m

Jour 14:

Transfert en minibus vers Marrakech où nous arrivons en fin de matinée (1h 30 de route). Visite libre de la ville : la place Djemaa-El-Fna, les souks... Nuit à l'hôtel et dîner libre le soir.

Jour 15:

transfert après le petit déjeuner jusqu'à l'aéroport de Marrakech.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le Jour 1, le dimanche, à 16h30 à l'aéroport de Marrakech.

En dehors de ces horaires navette privative +55€

Si vous arrivez en retard : Le jour même, en cas de retard de dernière minute, joindre votre contact au 0661 093 950

SI VOUS ARRIVEZ EN AVION:

prévoir une arrivée à l'aéroport de Marrakech. Rendez vous à 16h30 au niveau du parvis de l'aéroport. Un chauffeur vous y attendra avec le groupe.

SI VOUS VENEZ EN TRAIN:

Arrivée en train possible depuis Rabat ou Casablanca. EN gare SNCF de Marrakech prendre un taxi pour l'aéroport de Marrakech à l'heure du rendez-vous.

SI VOUS VENEZ EN VOITURE:

Afin de prévoir votre trajet, nous vous conseillons de vous renseigner sur votre itinéraire auprès des différents sites de calcul de trajet sur internet. Hôtel communiquer dans la convocation.

DISPERSION

Le Jour 15 après le petit déjeuner à votre hébergement. (15min de l'aéroport)

Si vous arrivez la veille ou repartez le lendemain, nous pouvons vous réserver une chambre à l'Hotel, la veille ou après votre séjour.

FORMALITES

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Passeport en cours de validité durant tout le voyage.
- dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit l'assurance que nous proposons) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).
- carte vitale.

NIVEAU

Niveau modéré à soutenu: les dénivelés positifs cumulés sont compris entre 800 et 1200m par jour, sur sentiers parfois alpins mais aussi escarpés. Le rythme de marche est lent et régulier, l'aspect découverte est privilégié sur l'aspect sportif. Le terrain de jeu est minéral dans un univers sur des sentiers balisés. Le portage consiste uniquement au transport des affaires de la journée. 2 grosses journées des à l'ascension du sommet.

HEBERGEMENT

Hôtel *** J1 et J14:

bivouac de Trek du J2 & J14: tente igloo de 2 personnes avec matelas mousse et drap housse (prévoir Sac de couchage), une tente messe pour repas et salon équipé de tapis, et équipement de

cuisine. Votre cuisinier vous préparera vos repas au quotidien. Sanitaire: pas de douche mais un peu d'eau chaque jour pour une toilette spartiate et WC dans la nature. Au delà de 5 personnes tente toilette installée.

REPAS:

L'ensemble des repas sont préparés sur place par notre cuisinier sur les bivouac et dans les gites et refuges. Repas typique marocain tout le long de la semaine.

Pour des raisons de qualité de préparation, nous ne sommes pas en mesure de cuisiner pour les personnes souhaitant un régime sans lactose ou sans gluten.

TRANSFERTS INTERNES

En mini-bus.

PORTAGE DES BAGAGES

Le transport des bagages ainsi que le transport du matériel de bivouac sont assurés par les mules.

Durant la journée vous transportez vos affaires personnelles de la journée et le partage du pique-nique. prévoir un sac à dos de randonnée de 30L environ muni d'une ceinture ventrale.

VOS BAGAGES:

- 1 sac de voyage souple pour contenir les affaires. Aucun sac externe ne doit être accroché à ce sac. Pour la sécurité des mules merci de prévoir un bagage de 15kg maximum ou de taille maximum de 80cm x 40cm x 40cm.
- 1 sac à dos de 35 litres minimum, muni d'une ceinture ventrale pour les journées de randonnée.

GROUPE

De 3 à 15 voyageurs.

ENCADREMENT

Par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat marocain et francophone connaissant parfaitement le massif. Professionnel de la montagne, il s'engage à:

- gérer au mieux le déroulement de votre randonnée en toute sécurité : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé, adaptation aux aléas météorologiques.
- assurer la dynamique et la cohésion du groupe.
- vous faciliter l'approche du milieu montagnard et vous faire partager avec passion ses connaissances pour la nature.
- être disponible et à votre écoute.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

POUR LA RANDONNEE:

De façon générale, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps (et sèche difficilement) au profit de matières synthétiques adaptées. Prévoir de la **lessive 100% biodégradable** pour laver quelques affaires durant le trek

- pantalon de toile - shorts - T-shirts
- une veste type softshell + un imperméable ou une veste technique imperméable.
- 6 à 7 paires de chaussettes de randonnée
- 1 cape de pluie couvrant le randonneur et le sac à dos. Si vous avez des survêtements très techniques (voir ci-dessus), il est possible de ne recouvrir que le sac à dos avec un protège sac contre la pluie. Le parapluie quant à lui est moins pratique, surtout en cas de vent ou d'orage...
- 1 chapeau de soleil ou une casquette
- 1 foulard pour couvrir les épaules des femmes
- 1 maillot de bain
- 1 paire de chaussures de randonnée (avec membrane imperméable et respirante dans lesquelles vous êtes bien ! Il faut «casser » les chaussures neuves avant de partir en randonnée en les portant quelques semaines auparavant afin d'éviter les désagréments des ampoules et échauffements...
- 1 paire de lunettes de soleil avec verres d'indice 3 minimum
- 1 grand sac plastique solide pour envelopper les vêtements et affaires dans le sac à dos (en cas de forte pluie)
- mouchoirs en papier
- 1 pochette pour contenir vos papiers et valeurs : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, billets d'avion, de train, carte de crédit, argent...)
- 1 petite pharmacie personnelle (Attention liste non exhaustive à adapter en fonction de vos propres besoins médicaux) : pansements stériles prédécoupés, antiseptique local à usage externe (plaies), Elastoplaste et/ou double peau (ampoules), Antalgique type paracétamol, Antidiarrhéique et antiseptique intestinal, Antisepsimodique, Antihistaminique (allergies), sérum physiologique ou collyre oculaire, somnifère léger, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante type Biaffine (coups de soleil et brûlures), crème ou spray antimoustique...

POUR L'ETAPE:

- tenues de rechange et chaussures confortables
- boules "Quies" ou bouchons d'oreilles
- affaires de toilette minimum. Privilégier savon, gel douche et shampooing 100% biodégradable.
- Lessive 100% biodégradable
- sac de couchage chaud (0°C à 5°C)

POUR LES PIQUE-NIQUES:

- 1 gourde de 2L et/ou une bouteille thermos ou camel bag. Boire est indispensable en randonnée
- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet

LE PRIX COMPREND

- l'hébergement en pension complète du pique-nique du jour 2 au pique-nique du jour 14.
- Les nuits à Marrakech en hôtel 3*** du J1 et du J14 sur la base d'une chambre double/twin
- les transferts durant le séjour du J1 au J15
- l'encadrement et l'équipe de muletiers pour vos affaires et bivouac.
- le matériel de Bivouac et le matériel de cuisine pour la semaine.
- Les taxes de séjours dans les hôtels

LE PRIX NE COMPREND PAS

- le trajet ALLER / RETOUR de votre domicile au lieu de rendez-vous à l'aéroport de Marrakech
- Les boissons et l'eau dans et en dehors des hébergements
- les dépenses personnelles
- le diner du J1 et du J14 à Marrakech
- le duvet (possibilité de location pour la semaine. 40€/personne)
- Les douches dans les refuges
- les assurances: annulation voyage (4% du montant du séjour). responsabilité civile obligatoire.

EN SAVOIR PLUS

Les p'tites notes de débrouille à l'étranger

Comment se laver sans eau

Tout d'abord, le premier truc est de se frotter le corps avec un gant de crin afin d'éliminer en premier le sable et poussières qui s'est collé à la peau avec la transpiration. Sans ça vous allez passer une tonne de lingettes. Ensuite on utilise des lingettes bébé qui peuvent vous permettre de vous débarbouiller et de vous rafraichir. Dans le même genre, on trouve dans les magasins spécialisés en vente de matériel out- door des gants de toilette jetables imprégnés de lotion.

Pour la tête vous pouvez remplacer votre shampoing habituel par un shampoing sec (sous forme de poudre ou de spray) en vente en grande surface ou en parapharmacie. Si vous n'aimez pas les shampoings secs, vous trouverez sur le même principe du gant sans eau, le gant shampoing, un gant imprégné d'une solution shampoing hypoallergénique qui ne nécessite ni eau, ni rinçage.

Dernière astuce, pour votre confort et hygiène : la solution hydroalcoolique ! Elle permet de se désinfecter les mains quand on a pas d'eau, avant/après manger par exemple. Elle se décline sous la forme de petits flacons faciles à glisser dans la poche ou dans un sac, mais aussi sous forme de lingettes... et en plus de désinfecter les mains, elles désinfectent également les surfaces. Elles trouveront place à côté des comprimés de dentifrice à croquer que vous pourrez utiliser n'importe où en voyage et même à la pause-déj au bureau. Hyper simple d'utilisation, il vous suffit de croquer le comprimé, de frotter la langue sur les dents une trentaine de secondes et d'avaler sans rincer. Vous pouvez aussi envisager le Siwak (bâton à mâcher) : en remplacement de la brosse à dent et dentifrice qui nécessite de l'eau, le bâton de siwak nettoie parfaitement bien les dents (s'achète facilement au Maroc pour quelques dirhams). On a quand même de l'eau en bouteille on peut donc aussi se brosser les dents avec une brosse à dents classique. Mais si l'eau vient à manquer c'est restriction obligatoire !! Donc qui peut le plus peut le moins..... Pensez peut être à tester tout ça avant le départ afin de trouver ce qui vous convient le mieux.

Les pourboires au Maroc

Au maroc, les pourboires sont partout, c'est une véritable culture ! Il faut en permanence avoir des

petites pièces de monnaie de 1, 2, 5 et 10 dirhams. Pensez: 10dhr = 1€ (pour simplifier). Ca peut nous rendre la vie plus facile parfois. Pour notre équipe il faut prévoir un pourboire(cuisinier, chamelier et guide de montagne):

- cuisiner: 25dhr par personne
- chamelier: 25dhr par personne
- guide de désert: 75dhr par personne
- pour notre chauffeur voiture, si il est bien sympa on peut lui prévoir une petite enveloppe avec 20dhr par personne pour la semaine

