



Médina et vallées secrètes du haut atlas ^(ABB03)

Maroc - Afrique

8 jours

Prix à partir de 1695.00 EUR p.p.

Niveau	
Type	Liberté avec guide
Specialiste de la destination	Olivier Delmée
Age minimum	12 ans
Portage	Affaire pour deux ou plusieurs jours
Hébergement	Ecolodge Ryad
Groupe	de 2 à 8 personnes
Repas	Selon programme
Encadrement	Guide local francophone
Vol	Bruxelles, Paris, Province ou autres



Les points forts de ce voyage

- Les paysages grandioses de la plus belle du Haut Atlas.
- Les différentes activités : balade, découverte en VTT, hammam et bien-être
- L'immersion dans la culture berbère.
- L'hébergement de charme en Ecolodge.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Votre voyage

Sans doute les dieux se sont-ils penchés sur la vallée des Bougmez, la "vallée heureuse", témoin d'un Maroc séculaire et authentique.

Les nombreuses activités proposées au cours de ce séjour (trekking, vélo, rencontres...) permettent une véritable découverte de cette région aux multiples richesses : accueil chaleureux des habitants, villages aux maisons de terre, empreintes de dinosaures, greniers fortifiés vieux de plusieurs siècles... Un lieu unique !

J1 : Vol pour Marrakech

Accueil à l'aéroport et transfert au ryad. Visite de la ville rouge selon l'heure de votre arrivée. Dîner libre et nuit en ryad à deux pas de la célèbre place de Jemaa Elfna.

<http://www.riaddaralamane.net/>

J2 : Marrakech - Aït Bougmez

Par la route qui longe le versant nord du haut Atlas, nous rejoignons la ville d'Azilal. Depuis Aït Mhamed, la route traverse un plateau lunaire où les nomades font paître leurs dromadaires. Pique-nique au *tizi n'Trighist* (col à 2629 m) et descente pour rejoindre la haute vallée des Aït Bougmez. Très belle vue sur la chaîne de Wawgoulzat qui culmine à 3 728 mètres. Accueil à Touda, maison d'hôtes située au village de Zawyat Oulmzi (2100 m), où nous nous installons pour quatre nuits. Dîner et nuit à Touda.
2 h de marche. D : 555 m. M : 160 m.

J3 à J7 : selon vos envies et votre rythme :

Journée à thèmes

Découverte du mode de vie local et des villages de la haute vallée des Aït Bougmez. Déjeuner chez une famille berbère au village d'Aït Ouchi. Dans cette région aux grandes richesses culturelles et architecturales, le quotidien est rythmé par la vie des champs : parcelles bien entretenues, cris du conducteur d'araire, femmes ramassant la luzerne pour le bétail...

• Les amoureux de la cuisine peuvent participer à la préparation d'un repas traditionnel. Issue du mélange des traditions culinaires berbère, arabe et même andalouse, la cuisine marocaine est considérée, à juste titre, comme l'une des plus savoureuses et des plus fines d'Afrique du Nord. C'est cette cuisine que nous vous proposons de découvrir et de déguster dans un cadre naturel d'exception.

• VTT : découverte à VTT de la vallée des Bougmez, de village en village, par une alternance de pistes larges et de petits sentiers sinueux. En option, location 170 Dhs la journée, avec casque, directement sur place à l'écolodge.

En fin de journée, hammam traditionnel : soins à base de ghassoul, savon noir, eau de roses et plantes aromatiques. Dîner festif pour le dernier soir, nuit à Touda.

- Visite de l'écomusée de la vallée des IAït Bougmez: www.cultureberbere.fr



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

- il est possible de passer une nuit avec les bergers en altitude (hermites) dans une bergerie sur le plateau d'Izourar.

Djebel Azzaden - Rbat et traces de dinosaures

Départ à pied au milieu des cultures (observation du système d'irrigation et rencontre avec les paysans) pour rejoindre le village d'Ifrane (2020 m), puis par l'Aqqa n'Oulzouay, nous atteignons la ligne de crête du djebel Azzaden (2450 m). Descente dans une vieille forêt de genévriers pour rejoindre le village de Rbat (1935 m), lieu du pique-nique à l'ombre des noyers. Passage à Ibakliwne, découverte d'un site d'empreintes de dinosaures. La journée s'achève avec la visite des moulins à eau au village d'Aït Imi. Notre véhicule nous attend à Tabant, centre administratif de la vallée, pour revenir à Touda. En fin de journée, hammam traditionnel : soins à base de ghashoul, savon noir, eau de roses et plantes aromatiques ! Dîner et nuit à Touda.
5 h 30 de marche. M : 350 m. D : 725 m.

Randonnée vers le lac d'Izourar

Par un sentier qui surplombe la vallée et traverse une forêt de genévriers, nous rejoignons le plateau d'Izourar (2525 m), haut lieu de rencontres des nomades Aït Atta lors de leurs transhumances. Vous serez accueillis par une famille nomade sous leur tente, et découvrez un mode de vie ancestral. Retour à la maison par les belles gorges d'Aït Ouham. Dîner et nuit à Touda.
5 h de marche. M = D : 500 m.

Ascension du djebel Azourki (3677 m)

Azourki est le sommet sacré de l'Atlas central. Perché au-dessus du lac d'Izourar, il veille sur les nomades Aït Atta pendant la transhumance estivale. Le chemin traverse une forêt de chênes verts avant de disparaître ; il faut alors continuer hors sentier jusqu'au sommet. L'ascension ne présente aucune difficulté technique, il suffit d'être en bonne forme physique. Au sommet, la vue sur la chaîne du M'Goun, la plaine de Tadla et le Moyen-Atlas est imprenable.
Dîner et nuit à Touda. 8 h de marche. M = D : 1527 m.

Marché de Tabant

Tabant, centre économique de la vallée, se trouve à 20 kilomètres de l'écologie Touda. Le dimanche est jour de souk, un rendez-vous important pour les habitants de la vallée, qui affluent à pied, à dos de mule ou en taxi collectif. Après le déjeuner, vous remontez la vallée en direction des sources d'Ait Imi, découverte du très beau village d'Ait Imi et ses 7 moulins à eau. Retour à Touda en fin de journée en transport en commun. Dîner et nuit à Touda

J7 : Aït Bougmez - Marrakech

Nous quittons le monde berbère pour Marrakech. En cours de route, visite des cascades d'Ouzoud, les plus hautes du Maroc, lieu de fraîcheur idéal pour pique-niquer. Arrivée à Marrakech et installation au ryad.

Dîner libre et nuit en ryad.

<http://www.riaddaralamane.net/>

J8 : Marrakech Vol retour

Dernière visite de Marrakech si les horaires d'avion le permettent. Transfert à l'aéroport pour le vol retour.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Dates et prix

■ Promotion ■ Départs complet ■ Départ assuré

Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif
Maroc	Médina et vallées secrètes du haut atlas	01/04/2026	31/12/2026	8 jours	1695.00 EUR

Info pays



Maroc

A trois heures de vol de chez nous, le Maroc vous offre un dépaysement complet, dans la pureté de sa lumière et la beauté de ses paysages. Du Sahara à l'Atlantique, de la Méditerranée à la Mauritanie, des sables du désert aux neiges des montagnes, chacun y trouve son compte, mais c'est sans aucun doute la chaîne de l'Atlas (700 kilomètres de longueur, 12 sommets de plus de 4000 mètres et 400 de plus de 3000 mètres) qui offre les spectacles les plus sublimes et les plus colorés dont on puisse rêver : c'est là que nous vous guiderons. Au rythme de la randonnée, le Maroc est un enchantement pour le regard, où se mêlent le vert tendre des terrasses irriguées, le rouge des pentes argileuses, l'ocre et l'orange des casbahs, le blond des champs d'orge... le tout sous un bleu d'azur. Laissez-vous guider le long des rivages atlantiques, à la rencontre des pêcheurs, ou dans les paysages sublimes et colorés de la chaîne de l'Atlas.

Formalités administratives

Conseil(s) santé

Infos pratiques

Votre budget

NOTE IMPORTANTE : Dans la rubrique 'Le Prix Comprend', le prix du vol (si applicable) est en général basé sur un départ de Paris. Un départ d'un autre aéroport (Bruxelles, Luxembourg, Genève, ...) peut être demandé mais est susceptible d'un éventuel supplément de prix. Lors de la réservation, ce supplément vous est communiqué.

Par ailleurs, les prix indiqués sur cette fiche technique sont donnés à titre indicatif. Des modifications peuvent intervenir (les augmentations des taxes aériennes, les surcharges carburant, l'évolution du coût des prestations terrestres, etc. peuvent être répercutées sur le prix du forfait).

De même, des suppléments liés aux variations des prix des billets d'avion et aux disponibilités dans la classe tarifaire prévue pour le voyage peuvent s'appliquer en fonction de la date d'inscription.

Dans tous les cas, vous en serez informé au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article R211-8 du code du tourisme peuvent s'appliquer.

Le prix comprend

- le vol international de Bruxelles ou Paris
- l'hébergement en Ryad à Marrakech en chambre double en formule nuit et petit déjeuner.
- les transferts Marrakech - Touda aller et retour.
- Un accompagnateur pour les ballades.
- l'hébergement à TOUDA sur la base d'une chambre double en pension complète (petit déjeuner, dîner, pique nique du J3 J4 J5 et J6).
- le linge (draps et serviettes) à TOUDA.
- une séance de hammam traditionnel.

Le prix ne comprend pas

- les repas à Marrakech (midi et soir).
- les repas en cours de transfert (J1 et J7).
- les boissons à Touda en dehors du café et du thé.
- le supplément chambre individuelle à Marrakech et à Touda : 180 eur
- l'assurance, l'assistance.
- tout ce qui n'est pas indiqué dans « le prix comprend »

Vous préparer à partir

Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme une fois par semaine en marchant (15 km environ) si possible sur un parcours avec dénivelée (250 m/h) ou en pratiquant une activité sportive (1 h à 1h30).

Votre pharmacie individuelle

Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage. Elle contiendra en principal :

- Un antalgique.
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Un antibiotique à large spectre.
- Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
- Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
- Un antiseptique.
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Vos médicaments personnels.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Equipement de base

L'ensemble de vos affaires est réparti entre deux sacs :

* un sac à dos porté pendant la marche d'environ 30-40 litres pour vos affaires de la journée (pull, t-shirt de rechange, gourde, lunettes, crème solaire, petit matériel, appareil photo...), qui sera aussi le sac que vous garderez avec vous dans l'avion

* un sac de voyage avec cadenas, souple et solide de 15 kg maximum, avec de préférence une fermeture éclair latérale (accès plus facile qu'un sac marin). Pendant le voyage, il contiendra les affaires que vous n'utilisez pas dans la journée. Transporté à dos de mule ou de chameau ou sur le toit d'un 4x4, votre sac sera dans tous les cas sanglé, callé, soulevé et baché un grand nombre de fois : évitez par conséquent les sacs rigides et les valises et préférez la solidité à l'esthétique.

> Vêtements de la tête aux pieds

- Une casquette, un chapeau, un bonnet ou un cheich (désert)
- Des lunettes de soleil (indice 3 minimum, 4 pour la haute montagne)
- Une cape de pluie (suivant la saison)
- Des sous-vêtements respirants (séchage rapide)
- Une veste imperméable et respirante type Goretex
- Des T-shirts
- Une paire de gants
- Des pantalons de trek détachables à mi-jambe
- Un collant thermique (suivant la saison)
- Un maillot de bain.
- Des vêtements de rechange.
- Des chaussettes de marche.
- Une paire de sandales.
- Une paire de chaussure (voir rubrique ci dessous)
- Une paire de lacets de rechange.

Nous vous recommandons la boutique Trek Aventure pour trouver le matériel idéal grâce à la marque MILO www.trekaventure.com/trekking/page/le_catalogue_milo

> Matériel indispensable

- Une trousse de toilette et une serviette de bain.
- Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette)
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Du papier toilette.
- Un couteau de poche (en soute !).
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une aiguille et du fil.
- des bâtons de marche.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Briquet.
- Appareil photo.
- Livres de voyage.
- Lentilles jetables ou lunettes correctrices de secours.
- Une lampe frontale et ses piles.
- Un sac de linge sale pour séparer avec le linge propre.

> Pochette antivols et documents

- Passeport (ou carte d'identité).
- Visa selon le pays.
- Carnet de vaccinations et indications médicales.
- Devises, carte de crédit.
- Contrat d'assistance et d'assurance
- Papiers personnels.



TREK AVENTURE

Agence trekking (Licence 191913)
25, Bohey - L-9647 DONCOLS
Tél.: (BE) +32 61 24 04 10 (FR) +33 1 81 22 12 40 (LU) + 352 20 33 12 25

Nos astuces

1. En raison des retards de certains bagages, nous vous conseillons fortement d'emporter votre sac de couchage avec vous et le nécessaire pour pouvoir voyager les premiers jours, en bagage accompagné dans l'avion.
2. Laissez tout objet coupant (couteau, ciseaux, coupe-ongles, etc..) et briquet dans votre bagage destiné à la soute de l'avion car les contrôles de sécurité les interdisent à bord de l'avion.
3. 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 zen attitude : patience et tolérance.
4. Prenez une photocopie de votre passeport, de votre contrat d'assurance assistance et de votre billet d'avion en cas de perte des originaux.