



## La Vallée des Aït Bougmez <sup>(AT69W)</sup>

### Maroc - Afrique

**8 jours** (dont 6 jours : Marche et découverte)

Prix à partir de **875.00 EUR p.p.**

Niveau	
Type	Spécial Famille
Age minimum	6 ans
Portage	Affaires pour la journée
Hébergement	Gîte Hôtel
Groupe	de 2 à 12 personnes
Repas	Pension complète en trek et log pet dej
Encadrement	En liberté
Vol	Bruxelles, Paris, Province ou autres



### Les points forts de ce voyage

- La découverte de la 'vallée heureuse' à partir de deux hébergements : villages traditionnels, greniers fortifiés, traces de dinosaures.
- De bons sentiers muletiers parcourus régulièrement par les Berbères.
- Le confort des gîtes et l'hospitalité des populations.
- La visite de Marrakech, au charme oriental.



#### 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

**Pour les habitants des Aït Bougmez, l'isolement de 'la vallée' tient plus du paradis que du purgatoire. Hospitalité, sourires, joie de vivre sont naturels tant chez les enfants surpris dans leurs jeux que chez les femmes qui reviennent des champs.**

Longtemps restée très enclavée, la vallée des Aït Bougmez est devenue aujourd'hui bien plus accessible grâce à la nouvelle piste goudronnée qui la relie à Azilal. La vallée est désormais à quatre heures de route de Marrakech, mais cela n'affecte en rien ces montagnards du Haut Atlas, et leur vie continue à s'égrener paisiblement au rythme des saisons. Pour les habitants des Aït Bougmez, l'isolement de "la vallée" tient plus du paradis que du purgatoire. Hospitalité, sourires, joie de vivre sont naturels tant chez les enfants surpris dans leurs jeux que chez les femmes qui reviennent des champs ou du puits. Ainsi, de la bonhomie et de la gaieté de ses villageois et de la fertilité de ses terres, les Bougmez ont hérité du surnom de "vallée heureuse".

### J 1/ Marrakech

Accueil, transfert et installation dans un hôtel 4 étoiles à proximité du centre-ville.

Selon l'heure d'arrivée du vol, visite de Marrakech, aux senteurs exotiques et tissus précieux, à la fois "spot" touristique et vigie de briques usées par le temps. La place Djemaa el-Fna, inscrite au patrimoine mondial de l'oralité par l'Unesco, est le lieu de rendez-vous des montreurs de serpents, des "regardeurs" du monde, des routards éblouis et des commerçants qui empilent sur leurs roulottes dattes, figues et grains de soleil en d'étranges montagnes. Dîner et soirée libre.

### J 2/ Marrakech - vallée des Aït Bougmez

Les larges plaines qui entourent Marrakech s'éloignent, alors que vous prenez la direction d'Azilal. La route s'amuse à courir d'un vallon à l'autre jusqu'au c<sup>1</sup>/<sub>2</sub>ur du Haut-Atlas, où le paysage est plus rude : ici, c'est la montagne. Votre mulétier vous attend au col de *tizi n'Tirghsit* (2629 m) pour le pique-nique. Par un chemin de bergers à flanc du *djebel* Azourki, vous rejoignez Touda, votre maison d'hôte située dans le village de Zawayat Oulmzi (2100 m). Pendant votre marche, le tajine du soir mijote doucement. Bienvenue dans la vallée heureuse ! Arrivée à l'écologie Touda, où vous êtes accueilli avec un thé de bienvenue. 1 h 30 de marche. D : 480 m.

### J 3-5/ Haute vallée des Bougmez

Selon votre rythme, vos envies, la saison... différents choix sont possibles.

#### - Trekking vers le lac d'Izourar

Depuis la maison, le chemin part directement vers la montagne et serpente entre genévriers rouges et euphorbes grasses. Puis le paysage devient plus minéral. En apparence, ces pentes caillouteuses sont bien pauvres ; pourtant, toutes ou presque sont cultivées. Enfin, voici le lac d'Izourar, vaste étendue qui recouvre le fond de l'ancienne vallée glaciaire. Compte tenu de sa faible profondeur, il peut disparaître totalement après les hivers peu enneigés. Pendant la transhumance, les nomades Aït Atta installent leur campement sur les rives du lac d'Izourar. De loin, on remarque leur tente noire sur le maigre alpage.

4 h de marche. M = D : 325 m.

#### - VTT et découverte

Découverte à VTT de la vallée des Bougmez, de village en village, par une alternance de pistes larges et de petits sentiers sinueux. 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... Après le pique-nique, vous abandonnez les vélos pour gravir la colline où se dresse le grenier collectif de Sidi Moussa (visite). Retour en fin de journée à la maison d'hôte par les transports locaux. 3 h de vélo. 1 h de marche. D : 350 m.



#### 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

### - Marché de Tabant

Tabant, centre économique de la vallée, se trouve à 20 kilomètres de l'écolodge 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 du village d'Iwaliwen et ses célèbres traces de dinosaures. Arrivée au village de Rbat, connu pour ses sources d'eau inépuisables. Un chemin serpente au milieu des genévriers, depuis la crête du *djebel* Adazen, la vue sur les sommets du Haut-Atlas est magnifique. Descente jusqu'au village d'Ifrane avant de rejoindre l'écolodge Touda en fin de journée. 6 h de marche.

### - Zawayt Oulmzi - Aït Ourit (2920 m) - Zawayt Oulmzi (2150 m)

Journée consacrée à l'exploration du massif de l'Aït Ourit. Vous contournez le flanc ouest de l'Azourki et montez dans la forêt de chênes verts tapissant le flanc sud du val de Tisedwan jusqu'à l'arête conduisant au sommet de l'Aït Ourit (2920 m). La descente s'effectue par le *tizi* n'Tirghist (2629 m), dont les vallons vous ramènent à votre maison d'hôte. 5 h de marche. M = D : 850 m.

### - Randonnée et bien-être

La haute vallée égrène des villages aux maisons de terre et pierres sèches surmontant une mosaïque de parcelles cultivées. Les canaux d'irrigation arrosant les cultures témoignent d'une organisation millénaire. Beaucoup de petites écoles - les enfants sont nombreux -, d'improbables boutiques aux discrètes enseignes... ici, on vend l'indispensable et l'inutile. Vous rejoignez la rive gauche de la vallée, où vous êtes accueilli par une famille berbère pour le déjeuner : tapis épais, coussins colorés, excellent tajine... Retour à la maison Touda pour un hammam traditionnel alliant relaxation et "purification". Au Maroc, le hammam est une coutume respectée, à la fois lieu d'hygiène et de rencontre. Le hammam de Touda est en *taddelakt*, matériau typique. 2 h de marche.

### - 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. 8 h de marche. M = D : 1527 m.

### J 6/ Bougmez - Marrakech

Il est temps de rejoindre Marrakech après ces quelques jours passés hors du temps, sur cette terre où le peuple berbère a conservé ses coutumes, ses traditions et une identité qui lui est propre. Le changement de rythme se fait en douceur, la route descend vers la vallée, de village en village. Arrivée à Marrakech en milieu de journée ; installation en hôtel quatre étoiles.

Il vous reste l'après midi et la soirée pour découvrir la "ville rouge" : souks, tombeaux saadiens, jardins Majorelle, place Djemaa el-Fna, découverte en calèche, etc. Une ville de contrastes : le Mac Do de Guéliz et la médina sont à moins d'un kilomètre de distance, mais à des années-lumière en termes de civilisation et de mode de vie. Dîner et soirée libre.

### J 7/ Marrakech

Dernière visite de Marrakech, si les horaires d'avion le permettent, et transfert à l'aéroport.

## Vous prenez (ou pas) l'avion avec Trek Aventure



### 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

- Arrivée à Marrakech le jour 1 : accueil à l'aéroport par notre correspondant. Transfert à l'hôtel.
- Départ de Marrakech le jour 8 : transfert hôtel-aéroport par notre correspondant.

Si vous choisissez une extension organisée par Allibert (nuits supplémentaires, Essaouira, etc), avant et/ou après les dates normales du voyage :

- Arrivée à Marrakech pour votre extension : accueil à l'aéroport par notre correspondant. Transfert à l'hôtel.
- Départ de Marrakech après votre extension : transfert hôtel-aéroport par notre correspondant.

Si vous organisez vous-mêmes des extensions avant / après le circuit :

- Avant : rendez-vous à l'hôtel de Marrakech le jour 1.
- Après : séparation à l'hôtel de Marrakech le jour 8.

### Transports

Transport privé (taxi ou minibus avec chauffeur) pour les transferts aéroport-hôtel A/R et Marrakech-début de la randonnée A/R.

### L'hébergement

- A Marrakech, hôtel 4 étoiles (normes locales), très récent, air conditionné, piscine extérieure, centre de remise en forme, spa. Bien situé, dans Guéliz (le Marrakech moderne), facilité d'accès aux centres d'intérêt de la ville (place Djema el-Fnaa, médina, jardins Majorelle, etc.).

- Deux personnes : une chambre double (*twin*).
- Trois personnes : une chambre double (*twin*) + une chambre individuelle.
- Quatre personnes : deux chambres doubles (*twin*).

*Réduction enfant dans la chambre des parents (jusqu'à 12 ans, un seul enfant par chambre) : 30 €.*

- Vallée des Aït Bougmez, maison d'hôtes Touda.

Construite dans la haute vallée des Aït Bougmez, à 2 100 m d'altitude, dans le style particulier la vallée, la maison d'hôtes de charme Touda réunit authenticité et modernité. A l'intérieur, un agencement digne d'un *ryad* confortable : sobriété des volumes, grande pièce centrale, confort des chambres... Sa gestion familiale vous garantit un accueil dans la tradition hospitalière berbère. Vos hôtes, francophones, sauront partager leurs connaissances des coutumes et traditions. Sept chambres, avec salles de bains privatives, permettent d'accueillir une quinzaine de personnes et de préserver ainsi une ambiance de maison d'hôtes à la taille du village.

- 2 personnes : une chambre double (*twin*).
- 3 personnes : une chambre triple (1 lit double + 1 lit simple ou 3 lits simples).
- 4 personnes : deux chambres doubles (*twin*).
- 5 personnes : une chambre triple (1 lit double + 1 lit simple ou 3 lits simples) + une chambre double (*twin*), etc.

Supplément individuel pour la troisième personne (si plutôt qu'une chambre triple, vous souhaitez deux chambres) : 150 €.

- Linge de toilette et literie complète (draps, taies d'oreiller, couettes).
- La maison dispose d'une cheminée et d'un chauffage d'appoint au gaz.

· Douche : dans une démarche écologique et responsable, l'eau est chauffée grâce à l'énergie solaire.

- Hammam : les séances doivent être prévues le matin pour la fin d'après-midi, dans la mesure où les temps de chauffe sont importants. Tarif : 10 € par personne avec un minimum de 30 € par séance (durant votre séjour, une séance de hammam vous est offerte).
- Les communications téléphoniques par téléphone portable français sont possibles à partir de la maison et de la vallée, à condition de souscrire l'option internationale auprès de votre opérateur.
- Pas de connexion Internet possible dans la vallée.
- Afin de favoriser les rencontres, aucune télévision n'est en accès libre.
- Possibilité de faire laver vos effets 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

- Electricité : 220 volts.

### Les repas

- Pendant le circuit, en pension complète.

- Le matin, petit déjeuner copieux servi par la maison d'hôtes : café, thé, chocolat, confiture, beurre, pain et/ou galettes (la plupart du temps préparées spécialement pour vous juste avant votre réveil).
- A midi, repas froid sous forme de pique-nique préparé par la maison d'hôtes et emporté dans votre sac à dos (salade composée, sardines/thon/½ufs, fromage, fruits, pain).
- Le soir, repas complet servi et pris à la maison d'hôtes : soupe, plat principal (tajine, couscous, riz...), dessert, thé/infusion.

- Eau : nous vous conseillons de boire uniquement de l'eau minérale en bouteille. Le thé à la menthe agrmente chaque repas.

- Boissons non comprises. Touda n'a pas de licence pour la vente d'alcool, et aucune boisson alcoolisée n'est vendue dans la vallée. Il est possible d'apporter votre propre alcool de France ou de Marrakech ; vous devrez rapporter les bouteilles vides avec vous à Marrakech.

- Pendant la marche : vivres de course énergétiques (produits locaux).

- A Marrakech :petit déjeuner pris à l'hôtel.

### Les sentiers




En montagne, les chemins que nous empruntons sont souvent très caillouteux, nous passons allègrement du chemin muletier très bien tracé au sentier moins évident à suivre.

Les villages sont reliés entre eux par un réseau de chemins muletiers, souvent leur seul moyen de communication ; les canaux d'irrigation qui acheminent l'eau à flanc de montagne vers la vallée sont généralement le fil indicateur du sentier.

### Le balisage

Les chemins de randonnée ne sont pas balisés. Les cairns sont souvent érigés par les enfants qui gardent les troupeaux en montagne pour passer le temps, mais n'indiquent en rien le chemin à suivre.

## Dates et prix

 Promotion	 Départs complet	 Départ assuré				
Destination	Thème	Départ	Retour	Durée	Tarif	
Maroc	La Vallée des Aït Bougmez	01/04/2026	15/10/2026	8 jours	875.00 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

#### Maroc

- Passeport en cours de validité jusqu'à la date du retour

- Pour les autres nationalités  
se renseigner auprès des autorités consulaires du Maroc dans votre pays.

### Conseil(s) santé

#### Maroc

Nous vous conseillons d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, RRO, hépatite B, poliomyélite, fièvre typhoïde.

Vaccins spécifiques : Hépatite A obligatoire, schistosomiase recommandé.

## 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

- Les transferts terrestres nécessaires au déroulement normal du voyage.
- L'hébergement tel que décrit.
- La pension complète pendant le circuit (sauf repas midi et soir à Marrakech).
- L'assistance d'une équipe locale (chauffeur, muletier).
- Le guide de voyage (ainsi qu'une carte et les bons de réservation pour un groupe de 2 à 4 personnes).

### Le prix ne comprend pas

- Le vol pour Marrakech.
- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages, l'assistance.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique 'Le prix comprend'.
- Vos dépenses sur place : voir paragraphe ci-dessous.

### Autres dépenses sur place

- Les entrées dans les monuments, musées.
- Les repas de midi et du soir à Marrakech (prix indicatif 5 à 15 eur pour un dîner, quelques euros pour un déjeuner).
- Les boissons et dépenses personnelles, les pourboires. Ils font partie de la culture du pays. Il est de tradition de constituer une cagnotte remise à la fin du voyage aux membres de l'équipe (à titre indicatif, suivant taille du groupe : 15 à 25 eur par participant). Ce geste de remerciement, auquel chacun participe selon sa satisfaction, est toujours apprécié.

### Vous préparer à partir

#### Préparation physique

Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme en marchant une fois par semaine (12 à 15 km).

#### 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.



#### 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

- 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.

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quiès, vos médicaments personnels.
- Pastilles pour purifier l'eau ( Micropur ou Hydrochlorazone )

## 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](http://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.



## 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

- > Pochette antivol 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.

### A ne pas oublier dans vos valises

- En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, vos médicaments personnels.
- Pastilles pour purifier l'eau ( Micropur ou Hydrochlorazone )

### A ne pas oublier dans vos valises

- Des chaussures de randonnée imperméables à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram
- Un duvet type sarcophage avec température de confort comprises de - 5° à + 5 ° suivant la saison

### 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.