

Randonnée et yoga dans le désert marocain

Maroc

Code voyage : MARGP0013

Randonnée guidée • Voyage itinérant

8 jours • 7 nuits • Rien à porter • Niveau : 1 / 5



Au milieu des dunes du Grand Sud Marocain, notre campement vous attend. Au programme, randonnée, yoga et rencontre avec les locaux.

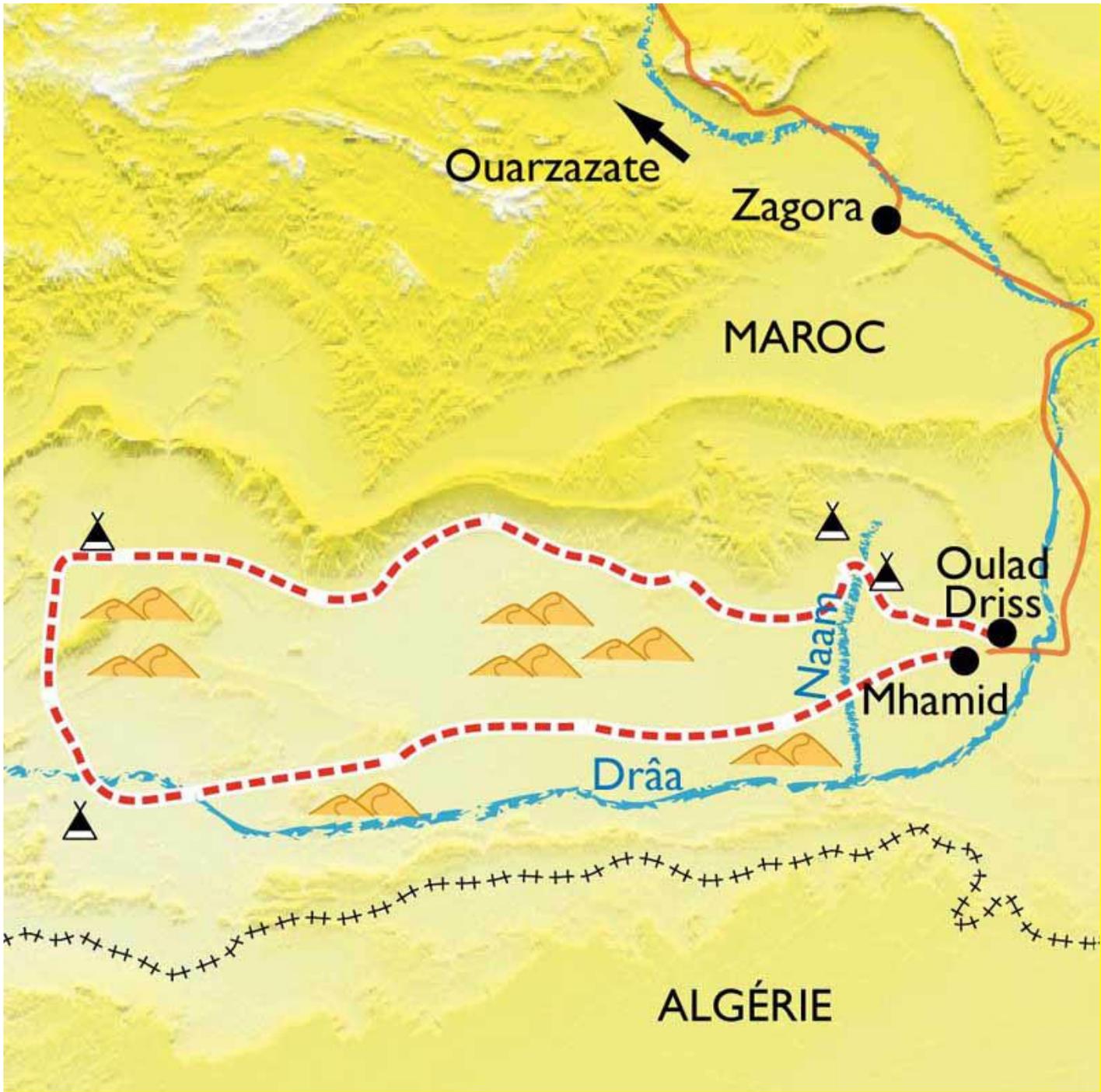
Vous avez besoin d'un petit coup de pouce pour retrouver la forme et la sérénité ? Le dénuement du désert du Maroc est le cadre idéal pour se ressourcer et oublier les tensions du quotidien. Nos randonnées entre dunes et plateaux associées à 2 séances de yoga par jour nous permettront d'harmoniser notre corps et notre mental. Les cours s'articuleront autour de l'attention au corps, la posture, la respiration et la méditation.

Points forts

- Nuits sous tente dans les dunes
- 8 cours de yoga
- Les magnifiques couchers de soleil dans le désert

Le Village 38112 Autrans-Méaudre en Vercors • Tél. : +33 (0) 4 76 95 23 00 • Fax : +33 (0) 4 76 95 24 78
Site internet : www.grandangle.fr • Blog : blog.grandangle.fr • E-mail : info@grandangle.fr

EN BREF



PROGRAMME

J1 • France - Ouarzazate

Vol France / Ouarzazate. Accueil à l'aéroport, puis transfert à votre hébergement.

Diner et nuit en hôtel à Ouarzazate.

J2 • Ouarzazate – Zagora – oasis et dunes de Tira

Vous traversez la chaîne de l'Anti-Atlas par le col de Tinifit (1660m) et vous longez ensuite la somptueuse vallée du Draa bordée par ses ksour et ses palmeraies cultivées (5h de transfert). À Tagounite nous quittons la route principale en direction du Ksar de Sidi Saleh connu par son célèbre mausolée construit au bord du Draa. Rencontre avec notre équipe chamelière et chargement des bagages. Départ de notre randonnée en traversant l'oued pour atteindre la belle palmeraie de Tira. Découverte de l'architecture et le système d'irrigation dans le Draa.

Environ 1 h 30 de marche, 5 h de transfert.

Diner et nuit en bivouac.

J3 • Dunes de Tira – Erg Sahel

Nous démarrons notre journée par une séance de yoga matinale au lever du jour suivie du petit-déjeuner. Puis route pour une randonnée à travers les dunes. Vous traversez les belles dunes dorées de Tidri, avant d'effectuer la montée vers une montagne avec une belle falaise qui offre une superbe vue sur toute la vallée et l'immensité de désert de l'autre côté. Retour sur un vaste plateau minéral qui finit par le grand et magnifique Erg De Sahel. Diner. Au coucher de soleil, vers 18h, une autre séance de yoga sera proposée, afin de se recentrer sur la journée passée et harmoniser notre corps et notre mental à l'environnement.

Environ 3 h de marche.

Diner et nuit en bivouac.

J4 • Erg Sahel – Dunes du Regabi

Vous quittez l'Erg pour avancer sur un Reg, parsemé de tumulus et quelques acacias, arbres qui résistent à des climats extrêmement secs. De loin apparaissent les dunes plantées de tamaris et puis une palmeraie et les tours de village de regabi.

Environ 3 h de marche.

Diner et nuit en bivouac.

J5 • Regabi – Dunes et palmeraie de Hnanich

Entre Ergs et Regs, nous poursuivons notre périple dans le désert en direction de la magnifique oasis de Mhamid, en longeant les palmiers dattiers et des jardins de culture avant d'atteindre notre bivouac dans les dunes.

Environ 3 h de marche.

Diner et nuit en bivouac.

J6 • Dunes de Hnanich – Ras Enkhal

Après notre petit-déjeuner, nous marchons cap nord-ouest pour traverser à travers des cordons dunaires et plateaux argileux. De l'autre côté, apparaît la belle chaîne montagneuse de Bani et sur les confins du sud se précise la Hamada du Draa dans la brume des sables.

Environ 3 h de marche.

Diner et nuit en bivouac.

J7 • Mhamid - Ouarzazate

Notre dernière journée de marche dans le désert, nous traversons les dernières dunes sur oued Draa en direction du centre de Mhamid. Rencontre avec notre véhicule et puis remontée vers Ouarzazata en franchissant le Bani par le col de Ben Salman et Anagame. Déjeuner en cours de route.

Environ 1 h de marche, 5 h de transfert.

Diner et nuit en hôtel à Ouarzazate

J8 • Retour vers la France

Transfert à l'aéroport de Ouarzazate et vol retour pour la France.

Itinéraire

Nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué : soit au niveau de l'organisation (dédoublage des groupes, modification de l'état du terrain, etc.), soit directement du fait du guide (météo, niveau du groupe, etc.). Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

QUELQUES PRÉCISIONS

Attention ! Toutes les informations données, et qui ne correspondent pas à des prestations comprises dans le prix, doivent être vérifiées et n'engagent pas la responsabilité de Grand Angle.

Niveau 1 / 5

De 1h30 à 4h30 de marche par jour pendant 5 jours. Pour le yoga, formule accessible aux débutants. Accessible à toute personne en condition physique normale, capable de marcher 3 à 6 heures par jour. Il y a peu de dénivellé, mais la marche dans le sable peut être fatigante. Nous travaillerons sur 4 thématiques :

- le corps : tonifier la musculature profonde & assouplir l'ensemble corporel en valorisant le dos et le redressement vertébral.
- la respiration : redécouvrir une respiration naturelle. Redonner une plus grande amplitude respiratoire
- les postures : veiller à un bon alignement pour que le souffle consciemment dirigé intervienne et stimule l'énergie corporelle
- la méditation : des techniques pour tranquilliser le mental et se recentrer sur le moment présent.

Transport des bagages

Rien à porter, qu'un petit sac avec le pique-nique et vos affaires pour la journée. Les chameaux portent les bagages.

Transferts

En 4X4 pour les transferts au départ et au retour de la randonnée.

Groupe

De 5 à 14 participants.

Durée

8 jours, 7 nuits, 5 jours de marche.

Période de départ

D'octobre à avril.

Encadrement

Par un guide marocain francophone et par un professeur de yoga diplômé.

Attention nos accompagnateurs en montagne ne sont pas habilités à vous guider dans les souks de Marrakech ou de Ouarzazate. Des guides touristiques agréés existent et supportent mal que l'on empiète sur leur territoire. N'exigez donc pas de vos guides qu'ils vous y accompagnent, vous les mettriez dans une mauvaise position.

Confort

► Hébergement

En chambre double en hôtel à Ouarzazate, et sous tentes pendant la randonnée (tentes dômes pour 2 personnes montées et démontées par les participants, tente mess et toilette collectives).

► Restauration

Les repas sont préparés (et servis) par un cuisinier marocain: pique-nique à midi, la plupart du temps à base de salades composées. Repas chauds et cuisinés le soir, avec alternance de tajines très variés et de couscous. Nous vous conseillons par ailleurs de prévoir, selon vos habitudes et goût personnel, quelques compléments énergétiques à croquer pendant la marche (fruits secs, barres de céréales...). L'eau sera fournie pendant tout le trek.

Si vous avez un régime alimentaire particulier (allergies, végétarien), merci de nous le spécifier à l'avance, car le cuisinier fait la majorité des courses à Marrakech avant le départ.

Rendez-vous / Dispersion

► Rendez-vous

Le J1 à l'aéroport de Ouarzazate.

► Dispersion

Le J8 à l'aéroport de Ouarzazate.

Convocation

Vous recevrez environ deux semaines avant votre départ, une convocation précisant l'heure et le lieu du rendez-vous, le nom et les coordonnées du guide ainsi que l'adresse de votre hébergement.

Votre budget

► Les prix comprennent

- le vol aller-retour Paris - Ouarzazate
- l'encadrement
- l'hébergement
- la nourriture du dîner du J1 au petit déjeuner du J8
- les transferts internes prévus au programme
- les transports de bagages

► Les prix ne comprennent pas

- les repas du J1 (sauf le dîner)
- le déjeuner et dîner du J8
- les boissons
- les pourboires d'usage
- les frais d'inscription
- les assurances facultatives
- tout ce qui n'est pas indiqué dans « les prix comprennent »

► Options, suppléments et réductions

- vol avec départ de province : nous consulter.

Assurances

Vous pouvez souscrire, par l'intermédiaire de GRAND ANGLE, une assistance rapatriement, une assurance annulation seule, une assurance multirisque ou une assurance complémentaire CB : assurances facultatives.

1/ L'assistance rapatriement, contrat n°4310 comprend les frais de recherche et de secours, une assurance "frais médicaux" et une assistance rapatriement

2/ L'assurance annulation + interruption de séjour, contrat n°4311 vous couvre hors frais d'inscription et hors taxes aériennes.

Elle vous rembourse les frais d'annulation retenus par Grand Angle selon les conditions d'annulation générales de vente (<https://www.grandangle.fr/conditions-vente>) et/ou conditions particulières de vente de votre contrat de voyage.

3/ L'Assurance annulation + interruption de séjour + assistance rapatriement (multirisque), contrat n°4312

4/ L'assurance complémentaire CB, contrat n°4313 vous est proposée pour l'achat d'un séjour avec une Carte Bancaire proposant des garanties Annulation et Assistance Rapatriement (Gold Mastercard, Visa Premier, Infinite Platinum).

Elle vous rembourse la franchise et la part des dommages excédant le montant indemnisé par votre assurance CB.

5/ L'assurance multirisque avec extension de garanties spéciales épidémies et pandémies, en complément du contrat multirisque n°4312 déjà existant.

Ces contrats sont souscrits pour vous auprès du groupe Assurinco. Leur tarif varie en fonction du type d'assurance choisi et du montant de votre voyage.

Se référer à notre site internet <https://www.grandangle.fr/en-pratique/etre-bien-assure>

Pour les personnes ayant leur domicile légal et fiscal hors Europe occidentale ou dans les COM, DROM, POM,

Grand Angle peut leur proposer un contrat spécifique « impatriés », contrat n°2142 offrant une garantie annulation et/ou assistance rapatriement (sur demande)

Grand Angle n'intervient que comme intermédiaire entre vous et Assurinco.

Il vous appartient, en cas de sinistre, d'effectuer les démarches nécessaires auprès de l'assurance.

Privatiser ce voyage

Si vous êtes un groupe de 6 personnes minimum nous pouvons organiser ce séjour aux dates de votre choix d'octobre à avril, sous réserve de disponibilité.

Vols

Vers Ouarzazate, vols réguliers uniquement ; parfois direct depuis Paris, ou via Casablanca de Paris et Province.

Précisions

Les prix indiqués ne sont valables que pour certaines classes de réservation sur les compagnies aériennes qui desservent cette destination. Ils sont donc susceptibles d'être modifiés en cas d'indisponibilité de places dans ces classes au moment de la réservation. Nous vous proposerons alors un supplément tarifaire que vous êtes en droit d'accepter ou non.

Taxes d'aéroport, de sécurité et surcharge carburant (= taxes aériennes) : elles sont susceptibles de réajustement sans préavis jusqu'à l'émission des billets.

Covoiturage

Pour vous rendre à l'aéroport, vous pouvez mutualiser les moyens de déplacement en faisant du covoiturage. En plus d'être plus économique et écologique, ce moyen de transport vous permet de faire connaissance avec les autres participants. Avant le départ et sur demande, nous pouvons vous mettre en relation avec les autres membres du groupe qui le souhaitent. Sinon, rendez-vous sur [BlaBlaCar](#).

Photos

Vous faites de belles photos ! N'hésitez pas à nous envoyer un CD, une clé USB, un lien [Dropbox](#) ou [WeTransfer](#) de vos plus belles photos réalisées lors de votre voyage. Le fait pour vous de nous communiquer des photos implique que vous acceptez que vos photos soient utilisées à titre gracieux sur nos différents supports (catalogue, site internet, fiche technique, etc...).

Récit de voyage

Vous souhaitez partager vos meilleurs moments du voyage et faire profiter de votre expérience la communauté de randonneurs ? Transmettez-nous votre récit et quelques photos illustrant vos propos que nous publierons pour vous sur notre blog.

Tourisme responsable et durable

► Agir pour un Tourisme Responsable - label ATR

Grand Angle est un membre actif de l'association ATR « Agir pour un Tourisme Responsable », dont la conformité avec le label a été certifiée par Ecocert Environnement.

Les valeurs communes du label, partagées par tous ses membres, sont représentées par : la transparence (entre le client et l'agence de voyage), le partenariat (entre les prestataires locaux et l'agence de voyage) et la cohérence (synonyme de bonne communication au sein de l'équipe de l'agence de voyage).

Être membre d'ATR nous engage à :

- Promouvoir un tourisme de qualité
- Respecter l'environnement, le patrimoine et les populations locales
- Sensibiliser les voyageurs aux coutumes locales
- Informer les voyageurs en toute transparence sur leurs conditions de voyage

Pour plus d'information sur l'association ATR : www.tourisme-responsable.org

► La Charte Européenne du Tourisme Durable dans les Espaces Protégés

En 2014, Grand Angle a été l'un des premiers tours opérateurs à être certifié au titre de la Charte Européenne du Tourisme Durable, créée et développée par Europarc, la Fédération des espaces protégés européens, regroupant Parcs Naturels Régionaux, Parcs Nationaux et réserves naturelles.

La Charte Européenne a pour vocation de développer sur des espaces protégés un tourisme de qualité, durable et responsable, dans le respect de l'homme et de son environnement. Être certifié au titre de la CETD est une reconnaissance de notre engagement dans le tourisme et le développement durables ancrés sur les territoires, sur les plans économique, social et environnemental.

La certification est une attestation de la confiance que portent les Parcs à notre entreprise et à sa démarche.

Le partenaire de Grand Angle dans cette certification est le Parc Naturel Régional du Vercors, notre patrie : <http://parc-du-vercors.fr>

En savoir plus sur la Charte Européenne de Tourisme Durable : <http://www.europarc.org/sustainable-tourism/>

À EMPORTER DANS VOS BAGAGES

Équipement

► Pour transporter vos affaires

- Un sac à dos de 30 à 40 litres à dos aéré, réglable et muni d'une ceinture ventrale, pouvant contenir le pique-nique et vos affaires pour la journée
- Un bagage suiveur : un sac à dos ou un sac de voyage pour contenir l'ensemble de vos affaires

► **Vêtements**, à adapter suivant la saison

- un chapeau ou casquette et/ou foulard
- un t-shirt pour 2 à 3 jours de marche à manches courtes (et/ou en fonction de la saison, sous pulls à manches longues) en matière respirante
- un pull chaud ou une veste polaire coupe-vent ou softshell
- une veste coupe-vent imperméable et respirante
- un sursac à dos
- un pantalon de montagne (trekking) déperlant
- deux shorts de randonnée ou mieux, pantacourt pour les femmes
- un pantalon confortable pour le soir
- des chaussettes spécifiques randonnées (1 paire pour 2 à 3 jours de marche),
- une paire de chaussures de randonnée légère tenant bien la cheville. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps
- une paire de basket pour traverser les rivières
- une paire de chaussures de détente très légères pour le soir
- des sous-vêtements
- un maillots de bain
- un paréo (pratique pour un brin de toilette à l'abri des regards)
- une paire de gants fins et bonnets

► **Matériel**

- un duvet chaud (surtout en début et fin de saison)
- une lampe de poche ou mieux encore lampe frontale avec pile et ampoule de rechange
- un couteau (à enregistrer en soute)
- une gourde d'au moins un litre ou une bouteille plastique
- des lunettes de soleil
- du papier toilette (2 rouleaux) et un briquet
- bouchons pour les oreilles,
- en option, selon vos habitudes : jumelles, appareil photo, bâtons de marche.

► **Pharmacie**

- un nécessaire de toilette,
- protection solaire pour visage et lèvres.
- une trousse d'urgence et vos médicaments personnels contenant : élastoplast, masques, gel hydroalcoolique, alcool iodé, gazes stériles, pansement pour écorchures, seconde peau, aspirine ou paracétamol, antiseptique intestinal, pansement gastrique (Smecta) gélules d'ultra levure, petits ciseaux, pince à épiler, hydroclorazone ou micropur pour purifier l'eau, etc...

Précisions

Lors de votre enregistrement, le bagage en soute ne devra pas dépasser 20 kg. Pensez également à mettre en bagage en soute votre couteau de poche et tout objet tranchant ou piquant, sinon il vous sera confisqué à l'embarquement.

D'autre part, vos affaires personnelles transportées en voiture, par mules ou chameaux devront être contenues dans un seul bagage (de préférence sac à dos ou sac de voyage) n'excédant pas 15 kg.

INFORMATIONS PRATIQUES

Le pays

Pays : Maroc

Capitale : Rabat

Climat

Le Maroc bénéficie d'un climat tempéré et chaud de type méditerranéen, avec des nuances océaniques à l'ouest (de 10° à 26°C), continentales au centre et à l'est, et arides ou désertiques au sud (températures contrastées, de 0 à 40 °C). Le climat marocain comporte deux saisons ; l'une sèche et chaude (mai à septembre), l'autre plus froide et humide (octobre à avril). La randonnée au Maroc peut être pratiquée tout au long de l'année. L'été, en montagne et sur les côtes. Le printemps et l'automne sont les périodes idéales pour découvrir la vallée du Dadès, le moyen Atlas et les massifs du Sarho et du Siroua par exemple. L'hiver est cependant la période conseillée pour le Sud désertique.

Au Maroc et sur l'ensemble de la planète, il existe trois types de désert :

- Le Reg : désert de pierres, plaine rocailleuse.
- Le Hamada : plateau désertique, rocailleux.
- L'Erg : vaste région occupée par des dunes.

Formalités

► Papiers

Passeport en cours de validité. Attention, les formalités douanières ont changé au Maroc, il n'est plus possible pour les ressortissants français de rentrer au Maroc uniquement avec leur carte d'identité. De manière générale, les informations transmises ne s'appliquent que pour les ressortissants français. Nous vous invitons à les contrôler sur le site du [Ministère des Affaires Etrangères](#), dans la rubrique conseils aux voyageurs. Pour les autres nationalités, veuillez consulter le consulat du Maroc de votre pays.

► Santé

Il est recommandé de souscrire une assurance rapatriement en cas d'accident ou de décès, et de consulter son médecin traitant avant le départ.

Aucune vaccination n'est obligatoire, mais il est recommandé de se prémunir contre les hépatites A et B, la Typhoïde.

Dispositions Covid19 (au 11/10/2021):

Les autorités marocaines ont annoncé la reprise progressive des vols depuis le 15 juin 2021 selon une classification des pays en deux listes (A et B).

Depuis le 14 juillet 2021, la France est classée dans la liste B.

Les passagers vaccinés en provenance de France devront présenter à l'embarquement :

- un certificat de vaccination complet ;
- un test PCR négatif de moins de 48h avant la date d'embarquement ;
- une fiche sanitaire remplie et signée.

En raison des précautions sanitaires relatives au COVID, vous devrez impérativement être muni dès le début de votre séjour,

- d'une quantité suffisante de masques (à raison de 2 par jour minimum). Port de masque qui sera obligatoire lors d'éventuels transports, dans certains hébergements, lieux fréquentés etc.
- de poches zippées pour les masques et autres papiers usagés
- de gel hydroalcoolique d'un thermomètre pour contrôler votre fièvre en cas de symptômes

apparaissant en cours de séjour

- d'un stylo (parfois nécessaire pour renseigner et signer une charte dans certains hébergements).

Les hôtes qui vous recevront (hôteliers, gardiens de refuge, restaurateurs, transporteurs, équipes locales...) sont les garants du bon déroulement du séjour et vous demanderont d'appliquer certaines consignes sanitaires. Par respect envers eux et les autres personnes qui fréquentent les mêmes lieux, nous vous demandons de vous engager à respecter les consignes qui vous seront formulées.

Devise

Concernant le change, le Dirham marocain n'est pas une devise internationale. Il n'est donc pas disponible dans nos banques. Vous pourrez très aisément faire du change dès votre arrivée à l'aéroport ou à l'hôtel. Le Dirham n'est ni importable, ni exportable. 1 € = 10,48 Dirham marocain au 11/10/2021).

Adresses utiles

Office de Tourisme Marocain

61, rue Saint Honoré 75001 PARIS

Tél : 01 42 60 63 50

www.tourisme-marocain.com

Consulat du Maroc

Paris : 12 rue de la Saïda 75015 Paris - Tel : 01.56.56.72.00 (ouverture de 09h à 14H30)

Lyon : 2/4, rue Carry 69003 LYON - Tel : 04.72.36.96.17

Marseille : 22 allée Léon Gambetta -13001 MARSEILLE - Tel : 04.91.50.02.96 / 08.91.70.02.13

Toulouse : 5, Avenue Camille Pujol - 31500 TOULOUSE - Tel : 05.62.47.10.47

Bordeaux : 2, rue Mexico - 33200 BORDEAUX - Tel : 05.56.02.42.21

Téléphone

De la France vers le Maroc : +212

Du Maroc vers la France : + 33

Si vous avez contracté une option "monde" pour votre téléphone portable avant votre départ, la couverture GSM s'est largement étendue et couvre quasi l'intégralité du pays.

Décalage horaire

Entre avril et octobre : quand il est midi en France, il est 10 heures au Maroc.

En hiver : quand il est midi en France, il est 11 heures au Maroc.

Electricité

220 volts à 50 hertz ; prises de type européenne standard (110 volts exceptionnellement).

Sécurité

Le Maroc est l'un des pays les plus sûrs et stables de l'Afrique du nord. Il est rappelé qu'aucun pays au monde ne peut être considéré comme étant à l'abri du risque terroriste. La délinquance est peu présente dans les centres villes et les zones rurales par rapport aux périphéries des agglomérations urbaines, cependant il est préférable d'être vigilant et de ne pas exhiber ses objets de valeurs pour ne pas susciter l'intérêt des voleurs ou agresseurs. D'autre part, le Maroc est l'un des grands producteurs de cannabis au monde et est aussi un carrefour de trafics de drogues, par ailleurs, leur commerce ou leur consommation est formellement interdite et sévèrement punie.

Vous pouvez vous informer sur le site internet France Diplomatie.fr « Conseils aux voyageurs », choisir le pays puis la rubrique « Sécurité ».

Bibliographie

- Maroc (guide Bleu)
- A Marrakech et dans le sud marocain (guide Bleu Visa)
- Le Haut-Atlas ou l'exil des pierres de P. Laffon et Tahar Ben Jelloun
- Flore de l'Afrique du Nord de Maire René 1952-1990, Le Chevalier, Paris
- Maghreb, bimestriel, documentation française, 29 quai Voltaire, Paris