



# ENTRE MONTAGNE ET DÉSERT

## TREK EN ALTITUDE

Le M'Goun 4071 m - Haut Atlas - Maroc



Durée totale : 8 jours / 7 Nuits  
Durée des activités : 6 jours  
Niveau : Adeptes du trek en haute montagne  
Nombre de participants : de 4 à 8



Un trek préparé par Natur'All avec des guides locaux.  
Un contact avec les populations locales.  
Un sommet de plus 4 000 mètres.



### **S'évader entre montagne et désert !**

Situé dans l'Atlas marocain, le M'Goun vous donnera une perspective inoubliable sur l'étendue désertique au delà de Ouarzazate

Durant votre séjour, vous parcourrez des sommets, des lignes de crêtes, des canyons dans des paysages aux milles couleurs.

Vous porterez uniquement votre matériel pour la journée.

# DÉROULEMENT DES JOURNÉES

J1

Arrivée à Marrakech avant 12h00, puis transfert à Tabant, village se situant à 1 815 mètres d'altitude en plein coeur de l'atlas marocain. Repas en soirée. Nous faisons un point sur le séjour, rencontrons les guides locaux et passons une bonne nuit dans un gîte confortable.

J2

Première journée de marche à travers différents hameaux. Nous empruntons de larges pistes de terre battue pour traverser des plantations d'arbres fruitiers en suivant le cheminement tracé, en fond de la Vallée Heureuse. L'arrivée au village de Arousse marque le début d'une lente ascension. Nous croisons les populations locales en permanence et nous nous arrêtons à l'ombre d'un bosquet d'arbre pour nous restaurer. Nous reprenons notre chemin en direction de Ikiss où nous réalisons notre premier bivouac non loin d'un plissement géologique qui vous conte l'histoire de la formation des montagnes.

**17,5km / 810m D+ / 7 à 8H**

J3

Après une nuit passée sous les étoiles, à proximité d'un ruisseau, le soleil nous voit partir pour enchaîner deux cols. Les horizons se gagnent, l'altitude se fait ressentir, c'est avec une douceur que nous finissons l'ascension pour atteindre et même dépasser les 3300 mètres. Une pause bien mérité avec une vue splendide pour reprendre des forces. Il faut ensuite redescendre en direction du refuge de Tarkedit. Le reste de la journée sera consacré à la récupération et l'acclimatation pour préparer l'assaut final du M'Goun.

**10km / 1 000m D+ / 4 à 5H**

J4

Nous commençons à marcher avant que la lueur du jour puisse nous apporter sa douce chaleur. En direction du sud est, nous nous élevons tranquillement en laissant une vaste vallée flanquée d'un ruisseau et parcourue par des chevaux. Un premier col, puis un second. Enfin une longue ligne de crête qui marque la ligne de partage des eaux entre le Haut Atlas et la région de Ouarzazate.

Un panorama à 360 degrés s'offre à nous avec d'un côté, le désert et de l'autre, les montagnes enneigées. Nous y sommes! Sommet du M.Goun 4071m. Après les congratulations et quelques photos, nous entamons une longue descente en direction du camp 3.

**17km / 1 130m D+ / 8 à 9H**

# DÉROULEMENT DES JOURNÉES

J5

C'est à proximité d'un large torrent que nous avons passé la nuit. Nous prenons le temps de nous réveiller pour cette nouvelle journée. Une fois le sol réchauffé par le soleil, nous montons en direction d'un massif schisteux qui abrite un ensemble d'habitats troglodytes berbères qui ne manque pas de vous surprendre. Des dizaines de moutons font retentir leurs bellements au fur et à mesure de la descente de l'Assif Mgoune.

C'est sur le cheminement de ce ruisseau que nous plantons notre dernier camp pour permettre à nos pieds de toucher l'herbe douce et délicate de ce petit coin de verdure.

**9km / 450m D+ / 3 à 4 H**

J6

Dernière journée de notre trek. Nous montons dans des sentiers caillouteux et traversons des pans de montagnes arides. Nous traversons un dédale de lignes de crêtes qui s'entrecroisent avant d'entamer une longue descente à travers fétuques et pins. Nous parcourons des terres aux mille couleurs pour arriver dans des vallées étroites qui s'élargissent au fur et à mesure que l'on se rapproche de Tabant, notre point final. Nous retournons au gîte du premier soir et dégustons le repas du soir ensemble.

**14km / 500m D+ / 5 à 6 H**

J7

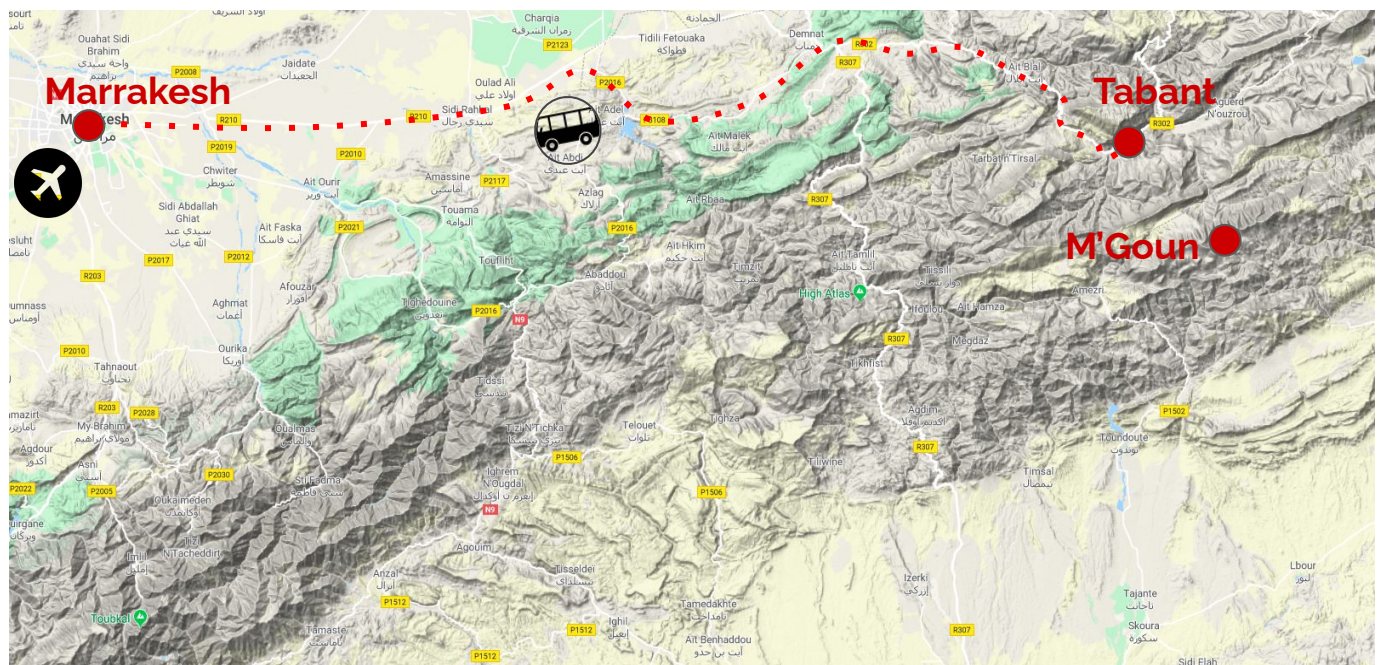
Après une nuit passée au gîte, nous prenons le petit déjeuner avant de repartir en direction de Marrakesh. Nous vous déposons à l'hôtel. Après votre installation, une visite guidée vous est proposée. Marrakech et un savoureux mélange de couleurs, de saveurs et d'histoire, elle vous est contée par un guide local dynamique et souriant. Le soir venu, nous nous retrouvons pour dîner tous ensemble dans un restaurant traditionnel, revenir sur vos impressions et clôturer ce séjour.

J8

Après les mille et une nuits et un petit déjeuner, le transfert vers l'aéroport sera assuré pour que vous puissiez prendre votre vol à temps.



# CARTES SIMPLIFIÉES









# DATES DES SÉJOURS



**Séjours : du 08 au 15 Mai 2021  
et du 25 Septembre au 02 Octobre 2021**

# PRIX PAR PARTICIPANT



**790,00 Euros**

## **INCLUS :**

Les transferts depuis et vers l'aéroport de Marrakech  
7 nuitées en gîtes et sur le terrain  
2 nuitées en bivouac confortable  
Les repas équilibrés et de qualités  
Les collations  
Les activités  
L'encadrement par deux guides  
L'adhésion à l'association Natur'All  
La logistique pour le transport des matériels

## **NON INCLUS :**

Le billet d'avion A/R pour Marrakech et l'assurance annulation du vol  
L'assurance pour les activités de plein air  
L'assurance annulation voyage / rapatriement  
Les barres et boissons énergétiques  
Le matériel pour le trek (sac à dos, bâtons...)  
Le dîner du dernier soir à Marrakech et le petit déjeuner du jour du départ.  
Les pourboires.

# INFOS SUR PLACE

## **Le nombre de participants**

Pour que le groupe soit homogène, vous serez entre 4 et 8 participants encadrés par un guide professionnel d'activités de pleine nature diplômé d'état.

## **Le niveau physique**

Ce séjour que nous avons créé est réalisable par toute personne pratiquant la marche à pied en tout terrain et ayant déjà réalisé plus de 700 mètres de dénivelé d'ascension dans une même journée. Certaines journées seront plus longues que d'autres mais vous aurez largement le temps de vous reposer entre chaque itinéraire.

Quoiqu'il en soit, des variantes existent et le guide saura s'adapter au groupe et aux conditions météo.

## **Les hébergements**

Ils sont réservés, qu'il s'agisse des Gîtes ou des refuges. Ils disposent tous du nécessaire pour passer une nuit confortable. La logistique sera assurée par une équipe de locaux. N'oubliez pas un bon sac de couchage (0° est le bienvenu) pour passer de bonnes nuits et bien se reposer.

Les logements sont collectifs, ce qui implique une certaine tolérance mêlée à du savoir vivre pour le respect du sommeil de chacun.

## **Les saveurs locales**

Au Maroc et qui plus est dans le Haut Atlas, la gastronomie est aussi importante que la nature. Vous ne manquerez pas de déguster une saveur locale particulière qui vous redonnera de la force pour le reste du séjour.

## Encadrement

Les guides diplômés dans les activités de pleine nature et spécialistes de la région.

## Quelques éléments de bon sens

Vous l'aurez compris, partir avec Natur'All c'est un peu plus que de partir en groupe. Le but durant ce voyage est de former une véritable équipe avec des participants qui interagissent entre eux dans la bonne humeur pour créer un esprit unique. L'équipe, constituée de 2 guides, est garante de la sécurité du groupe. Chaque participant doit faire preuve de bonne volonté, d'entraide et de tolérance pour que le séjour soit inoubliable pour tous.

## Monnaie et budget supplémentaire éventuel

Vous aurez un minimum de dépenses sur place, une fois arrivés au Maroc. Néanmoins, vous devrez prévoir un budget pour le repas du dernier jour à Marrakesh et pour le petit déjeuner (en fonction de l'heure de départ de votre avion).

Le Maroc dispose de sa propre monnaie, le Dirham marocain :

1 euro est équivalent à 10 - 11 Dh (suivant l'évolution du cours des devises).

Des distributeurs sont à votre disposition à l'aéroport ainsi que dans Marrakesh (Poste Centrale).

Il est tout de même recommandé d'échanger un montant équivalent à 1 000 Dh soit une centaine d'euros pour vos repas et souvenirs..





# INVENTAIRE DU MATÉRIEL

Vous aurez besoin d'un sac de voyage souple de préférence de 35 litres, soit 6 à 8kg. Pour les randonnées à la journée prévues dans le trek.

## LES INDISPENSABLES :



- Pantalon de randonnée x 1
- Caleçon long (type Mérinos) x 2
- Chaussettes de randonnée hiver x 2 paires
- Veste chaude x 1
- Veste imperméable respirante x 1
- Maillot de bain
- T-shirt technique manches longues type carline (mérinos) x 1
- T-shirt technique manches courtes x 1
- Bonnet x 1
- Tour de cou x 1
- Drap de sac (pour pour dormir confortablement durant le bivouac) x1
- Lampe frontale + piles x 1
- Sac de couchage 0° x1
- Lunettes de soleil x 1
- Liste numéros d'urgence

## HYGIÈNE ET PHARMACIE :



- 1 nécessaire de toilette minimum avec produits biodégradables
- Papier de toilette biodégradable
- 1 crème solaire haute protection
- 1 rouleau d'elastoplast et des pansements "double peau"
- Vos médicaments personnels
- 1 couverture de survie
- Boules Quies (pour ne pas entendre les ronfleurs)
- Du fil et une aiguille
- Une serviette micropore

# FORMALITÉS ET SANTÉ

## Documents d'identité

Il vous faudra votre passeport en cours de validité pendant votre voyage sur le territoire marocain. Sans demande de visa.

## Précautions sanitaires

Aucun vaccin n'est obligatoire au Maroc. Cependant, il est préférable d'être à jour pour les vaccins courants en France tel que :

- tétanos, poliomyélite, rage, hépatite A et B, typhoïde et autres
- attention durant ce séjour vous serez exposé au mal aigu des montagnes. Si vous n'êtes jamais monté à une telle altitude, n'hésitez pas à passer un test chez des médecins ou laboratoires spécialisés.

N'hésitez pas à consulter les fiches guide de l'organisation mondiale de la santé et de l'institut Pasteur.

## EN CAS D'URGENCE

### **SAMU/SMUR : 141**

L'encadrement est assuré par des diplômés en secours en équipe.

Numéros utiles au Maroc :

Consulat de France à Marrakesh : +212 5 24 38 82 00

Commissariat central de Marrakesh : +212 5 24 43 05 70

Avant de partir, enregistrez vous sur le site en ligne :

<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-de-destination/maroc/>

## LE MOT DU GUIDE

*“ Ce séjour vous révélera toute la magie du Haut Atlas marocain. Un 4 000 mètres peu fréquenté et accessible à tous à partir du moment où vous êtes en bonne condition physique et que vous avez l'habitude de marcher en tout terrain. ”*