



GUIDE PRATIQUE

Men



En terres berbères
Voyager entre désert et montagne du Sud Maroc

Trekking en bord de MER



MATERIEL À PREVOIR

✧ **Pharmacie personnelle** comportant vos médicaments usuels complétés d'antalgiques, collyre, crème solaire (coprs / lèvres), gel pour courbatures, nécessaire pour le soin des pieds, antiseptique, anti-diarrhéique, micropur®, Elastoplast,...

✧ **Bagages - 15 kg maxi / personne.**

Bagage principal : un sac de voyage souple ou un sac à dos (pas de valise).

Bagage à main : un petit sac à dos de randonnée pour y loger vos affaires personnelles : gourde, appareil photo, etc. Choisissez-le suffisamment grand pour qu'il puisse parfois contenir le pique-nique du midi.

✧ **Matelas (bivouac)** : fourni pour la nuit. L'épaisseur et la qualité varient en fonction des saisons (4cm env.).

✧ **Bâtons** : c'est à votre convenance (hors marche nordique, indispensables)

✧ **Sac de couchage** : Un bon duvet (de manière générale, prendre un sac de couchage d'un confort de - 10°C par rapport à la température moyenne rencontrée. Exemple, température extérieure de 5°C, prendre un duvet de confort - 5°C. A compléter avec un drap de soie.

✧ **Vêtements** : Il faut avoir une tenue décente. Entre avril et octobre, un bon pull suffit mais un coupe-vent est parfois indispensable + cape de pluie.

✧ **Pantalons** : prenez des pantalons de toile ou en coton larges, légers et passe-partout. Pour la randonnée / marche nordique, on peut prendre un short, un collant.

✧ **Chemises/Tee-shirts** : chemises de préférence à manches longues pour éviter les coups de soleil. Privilégier le coton, ou bien les vêtements techniques.

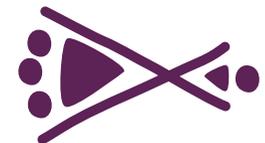
✧ **Survêtement** : un survêtement peut être utile (surtout en fin de soirée quand il fait très froid).

✧ **Le chèche** : peut être utile comme foulard ou comme couvre-chef... sinon, prévoir une casquette, un chapeau...

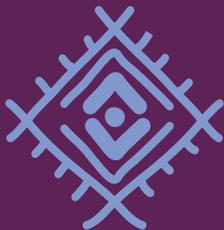
✧ **Chaussures** : prenez des chaussures déjà faites à vos pieds. Choisissez des chaussures de type randonnée de moyenne montagne, à semelles épaisses mais souples, éventuellement à tiges montantes. Certains préféreront les chaussures de trail ou de marche nordique (dépend de l'activité pratiquée). Pensez à emporter une autre paire pour vous détendre au bivouac, de type «jogging» ou espadrilles, tongues.

✧ **Chaussettes** de coton. Eviter le synthétique.

✧ **Maillot de bain** pour ceux qui voudront se baigner ou se rendre au hammam (fin de voyage).



Trekking en bord de MER



✧ Autres matériels :

- Une serviette de toilette + matériel hygiène / lingettes
- gourde / flasques de 2 litres ou poche à eau
- un quart / verre pour boire
- une paire de lunettes de soleil
- une lampe frontale ou une lampe torche avec piles et ampoule de rechange pour le bivouac / ou se rendre aux sanitaires (gîtes)
- une couverture de survie
- un couteau (canif ou Opinel)
- papier hygiénique et un briquet (pour brûler le papier après utilisation)
- des sacs papier ou plastique pour y jeter vos détrit.
- un grand sac plastique pour garder vos affaires au sec en cas de pluie.
- évitez les barres préemballées pour limiter votre impact sur l'environnement, même si vous verrez que les locaux n'ont pas encore conscience des problèmes environnementaux liés à la pollution.

✧ RESPECT DE LA NATURE

Il est de la plus haute importance de respecter et de laisser propre les lieux traversés.

✧ QUELQUES CONSEILS

Santé : aucun vaccin n'est obligatoire pour entrer au Maroc. Covid-19 : appliquer la réglementation du moment.

Eau : il est important de purifier l'eau des sources, puits, Pour cela, apportez des pastilles type Micropur® à mettre dans vos gourdes. Pour vaincre le désagréable goût de l'eau traitée, emportez un flacon

Les informations qui suivent sont exhaustives. Pour autant, elles peuvent être adaptées par chaque participant en fonction du confort souhaité et des habitudes du marcheur (en respectant le poids du sac).

d'huile essentielle de menthe ou un extrait de citron avec lequel vous parfumerez votre eau.

Visa : aucun visa n'est nécessaire pour les ressortissants français. Passeport obligatoire en cours de validité. La carte d'identité est souvent refusée par les compagnies aériennes à l'embarquement. Pour les autres nationalités, merci de vérifier auprès du consulat ou de l'office du tourisme.

Souvenirs : prévoir les films photos, carte mémoire ... dans vos bagages car il est parfois difficile de les trouver dans des régions isolées.

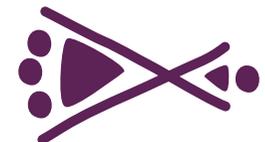
La monnaie : il s'agit du Dirham (1 Euro = environ 10,50 à 11 Dirhams selon le cours du moment). Il n'est disponible qu'au Maroc.

Vous emporterez des euros en espèces que vous changerez à l'arrivée à l'aéroport (change souvent pas très avantageux) ou pourrez retirer par CB au distributeur (demander au guide un arrêt).

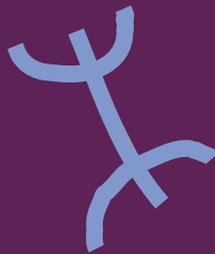
Important : gardez avec vous, dans le bagage à main, tous les objets électroniques : camera, PC, MP3 ; IPod, Iphone. Ne jamais laisser dans l'autre bagage (sauf si cadenas, ...).

✧ POURBOIRES

Ils sont attendus par l'équipe. Prévoir un minimum de 30€ / pers. pour une randonnée de 5 - 6 jours et 50€/ personne pour 8 jours. Ils sont à remettre au guide qui se chargera de distribuer à chaque personnel.



Trekking en bord de MER



✧ GESTES HUMANITAIRES

Il est possible de faire plaisir aux habitants des villages que vous allez traverser en emportant des cadeaux type produits d'hygiène (brosse à dents, dentifrice, savon, ...), des vêtements (corrects), jeux, fournitures scolaires, etc...

Pour leur distribution, demander conseil au guide (muletiers, les maîtres d'école, les médecins, les associations locales). Dans tous les cas, éviter de donner aux enfants car cela peut être mal perçu par les parents (de voir que leur enfant rapporte quelque chose qu'eux-mêmes auraient mis longtemps à payer grâce à leur travail). Pas d'argent, pas de bonbons.

Pendant votre randonnée, vous serez en contact avec une population avenante, mais vivant pour la plupart dans la précarité. Ils vous demanderont mille choses... n'en soyez pas exaspérés ! Toutefois, le plus grand service que vous pourrez leur rendre, c'est de ne rien donner : Pas de stylos, de bonbons, ni de pièces de monnaie...

Donner, c'est inciter les enfants à faire la manche, activité plus lucrative que fréquenter l'école ; puis les enfants grandissent, le sourire ne fait plus recette, et les grands rackettent parfois les petits

pour vivre. Un cercle vicieux qu'il ne faut pas entretenir.

✧ CLIMAT

Le Maroc est un pays accessible à toutes les saisons. Sur la côte atlantique, les journées sont agréables 15 à 25 °C.

✧ A noter

Votre programme reste susceptible d'aménagements ou de modifications pour répondre à des contraintes terrain / météo par exemple.

✧ Départs et « au revoir »

En haute saison votre guide enchaîne les randonnées. Les « au-revoir » se feront à la fin de la randonnée. Pour les mêmes raisons, votre guide ne vous accompagnera pas forcément à l'aéroport lors de votre départ. Un chauffeur de l'agence vous y conduira. Il vous déposera devant le hall des départs ; vous procéderez vous-même à l'enregistrement de vos bagages.

Bienvenue
EN TERRES BERBERES !

