



# GUIDE PRATIQUE

## Montagne



En terres berbères  
Voyager entre désert et montagne du Sud Maroc

# Trekking en MONTAGNE



## MATERIEL À PREVOIR

✧ **Pharmacie personnelle** comportant vos médicaments usuels complétés d'antalgiques, collyre, crème solaire (cops / 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** : fourni pour la nuit. L'épaisseur et la qualité varient en fonction des saisons. Pour plus de confort, vous pouvez prévoir votre matelas gonflable.

✧ **Bâtons** : c'est à votre convenance

✧ **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.

✧ **Vêtements** : bonne veste fourrée, ou gros pull doublé d'une veste imperméable ou polaire coupe-vent. En avril et octobre, un bon pull suffit mais un coupe-vent est parfois indispensable.

✧ **Pantalons** : prenez des pantalons de toile ou en coton larges, légers et passe-partout. Pour la randonnée, on peut prendre un short ou de préférence un bermuda. Port du short à valider avec le guide (dépend des villages).

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

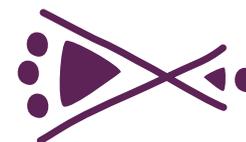
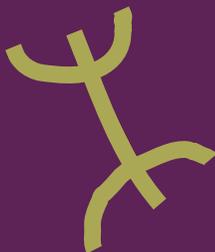
✧ **Survêtement** : pour le bivouac, un survêtement est utile en plein hiver (surtout la nuit quand il fait très froid).

✧ **Le chèche** : peut être utile comme foulard ou comme couvre-chef... sinon, prévoir une casquette, voire un bonnet (Toubkal).

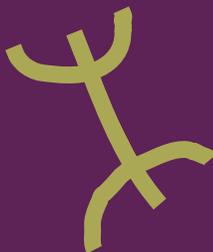
✧ **Chaussures** : prenez des chaussures déjà faites à vos pieds. Choisissez des chaussures de type randonnée de moyenne montagne, à semelles épaisses mais souples et à tiges montantes, en toile ou en Goretex. Certains préféreront les chaussures de trail. Pensez à emporter une autre paire pour vous détendre au bivouac, de type «jogging» ou espadrilles.

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

✧ **Maillot de bain** pour ceux qui se rendront par exemple au Lac d'Ifni.



# Trekking en MONTAGNE



## ✧ **Autres matériels :**

- Une serviette de toilette + matériel hygiène / lingettes
- une gourde de 2 litres (isotherme)
- 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.
- 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.

## ✧ **RESPECT DE LA NATURE**

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

Brûler les déchets. Tout le reste (verre, métaux) est transporté en ville.

NB : vous serez dans le Parc national du Toubkal, qui est réglementé en matière de protection de l'environnement.

## ✧ **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, il est conseillé d'apporter des pastilles pour les mettre dans vos gourdes.

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 MONTAGNE



## ✧ 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 usagés mais 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.

## ✧ CLIMAT

Le Maroc est un pays accessible à toutes les saisons. En montagne : l'hiver, il peut être très froid la nuit (-5 °C). Les journées sont agréables (de 15 à 25 °C).

## ✧ A noter

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

## ✧ A SAVOIR

- Conduire au Maroc est bien différent de la conduite ailleurs ! Piétons attention, regardez à droite...et à gauche avant de traverser!
- Pendant le Ramadan, le Maroc vit au ralenti. Certains cafés et restaurants en profitent pour fermer et partir en vacances. Séjourner durant cette période reste bien entendu possible, veillez simplement à

adopter une attitude respectueuse et à ne pas boire et manger en public.

- Chaque journée est rythmée par les 5 appels à la prière du muezzin. La première prière de la journée peut être entendue au lever du soleil tandis que la dernière marque la fin de la journée au moment du coucher du soleil.
- L'eau du robinet est potable mais nous vous conseillons plutôt l'eau minérale, car mieux vaut prévenir que guérir.
- Faux guides, bien qu'il y'en ait de moins en moins, méfiez vous des gens qui vous proposent des offres trop alléchantes.
- Musées et monuments sont ouverts tous les jours sauf exception.
- «Choukran» signifie merci, c'est un mot facile à prononcer et le premier à mettre sur votre liste d'apprentissage.

*Bienvenue*  
**EN TERRES BERBERES !**

