



## *Détente au coeur de la palmeraie*

Voyage à pied accompagné et yoga – 5 jours / 4 nuits - Maroc

Ici, le soleil se lève avec lenteur comme s'écoule la vie le long de cette vallée. Le Maroc est une invitation à la découverte des sens: couleurs des roches en perpétuel changement, senteurs des épices à tous les coins de rue, cris des enfants qui sortent de l'école, sable chaud sur les pieds.... C'est le long de cette vallée que la plus grande palmeraie au monde s'étend sur plus de 230km. Contraste encore plus saisissant, ce fleuve qui alimente tant de vies, tant de spéculations le long de cette palmeraie, finit maintenant par être absorbé par le désert après M'Hamid sans pouvoir rejoindre sa destination finale historique, l'océan à Tan-Tan.

Cette vallée est une voie de passage entre le monde méditerranéen et le monde africain, et c'est à M'Hamid quand la route s'arrête, que l'on découvre la culture des caravanes dans le désert par la fameuse route de Tombouctou et ses 52 jours de marche.

Plus loin que son simple aspect géographique c'est son rôle social qui est passionnant: là où l'eau coule, la vie s'organise. Depuis des siècles, les habitants utilisent ce fleuve pour leur vie tournée autour de l'agriculture. Au fil de notre voyage, nous aurons l'occasion de rencontrer les habitants qui travaillent la terre. Par ailleurs, la gestion de l'eau y est millimétrée afin d'éviter tout gaspillage. Historiquement, dans ces zones agricoles, se sont construits des villages qui étaient organisés autour de leur Kasbah: un seigneur, riche, s'installe et construit cette fortification. Il règne sur le village et protège ses habitants. Témoin de ce passé pas si lointain, les anciens villages en briques de terre et en pisé se sont endormis pour laisser place, juste à côté, à des constructions avec des matériaux plus modernes demandant moins d'entretien.

C'est donc au coeur de la palmeraie que nous avons conçu ce court séjour qui est une véritable invitation au calme et à la méditation. Les journées sont bercées entre yoga et randonnées sans difficultés afin de reprendre le contrôle de son corps et de développer le bien-être qui vous permettra de vous ressourcer. Cette immersion en pleine palmeraie vous permettra aussi de découvrir d'un oeil différent la culture marocaine et plus particulièrement ce pays berbère loin de l'agitation des grandes villes du pays.

### *Points forts du séjour*

*Un séjour exclusif et créé par Canopée  
Un séjour encadré par Mathias et Claire, professeur de yoga  
une immersion totale dans la plus grande palmeraie du monde  
Des hébergements de qualité, soignés et de tradition locale  
une cuisine raffinée et copieuse*

## *L'état d'esprit Canopée*

Vous vous préparez à nous suivre sur un de nos voyages d'aventure. Derrière cette fiche technique se cache un travail d'équipe et une véritable culture du voyage que nous tenons à partager avec vous. Nos objectifs sont de tenter de vous faire découvrir cette région du Maroc en y apportant nos touches personnelles, celles de découvrir des territoires sauvages, des hébergements locaux et petits hameaux qui se fondent dans la palmeraie. Il s'agit aussi de développer sur ces territoires l'emploi: nous faisons donc appel à une agence locale avec qui nous avons réfléchi le tracé, puis, j'ai choisi l'ensemble des acteurs (guide de montagnes et déserts, chauffeur, guides touristiques) qui sont, à mes yeux, les référents de leur territoire pour leur expérience mais aussi pour leur côté bienveillant. Ce sont des gens de confiance.

Les rencontres humaines sont, sans aucun doute, pour nous, le point primordial de nos voyages. Elles sont la clef de voûte de la transmission du savoir et de l'épanouissement personnel afin que vous repartiez de nos séjours la tête remplie d'étoiles.

Vous venez donc, avec nous, pour découvrir ces valeurs, vous ouvrir à ce partage et vous immerger dans ces territoires qui n'attendent de vous que la curiosité et le respect.

*.... Bienvenue chez Canopée*

### *Programme*

Rendez-vous du 1er jour, le mercredi:

**À l'aéroport de Ouarzazate en fonction de l'heure d'arrivée de l'avion depuis Marseille.**

Fin du séjour:

Début de matinée le dernier jour (dimanche) après le transfert **à l'aéroport de Ouarzazate.**

#### • JOUR 1

Accueil dans la matinée à Ouarzazate. Petit déjeuner à Ouarzazate pour se réveiller du trajet en avion. Transfert à Agdz dans la palmeraie où se trouve notre écolodge. Installation dans vos chambres. Déjeuner sur la terrasse. Petite randonnée pour découvrir d'un ancien village juifs en terre. Séance de yoga avec Claire au bord du Drâa pour profiter de la plénitude qui règne le long de ce fleuve.

**1h15 de transfert. 1h de marche.**

#### • JOUR 2

Après notre séance de yoga, nous partons dans le souk couvert de Agdz pour préparer notre pique-nique du midi. Nous partons ensuite à l'ancien village de Tizgui. C'est ici que née la palmeraie qui s'étend sur près de 200km en aval. Nous longerons la palmeraie avant de monter en direction des cascades de Tizgui. Dans cette faille au milieu d'un paysage digne des meilleurs farwest, s'écoule un petit ruisseau qui donne naissance à des gouffres et des dattiers pour une sensation d'oasis au milieu de nulle part. Retour en fin d'après midi à l'écolodge. Séance de yoga.

**3h de marche. D+ 150m / D- 150m**

### • JOUR 3

Après une séance de yoga matinale nous partons en direction du village de Taliouine pour attaquer l'ascension du Djebel Kissane culminant à 1485m. En forme de plat à Tajine, cette chaîne de montagne offre un panorama majestueux sur la vallée du Drâa. Après le pique nique au sommet nous redescendons à notre hébergement. Nous partons ensemble au hamman du village pour une immersion totale dans les traditions marocaines.

**4h de marche. D+ 400m / D- 400m**

### • JOUR 4

Séance de yoga matinale. Ensuite nous partirons à pied en direction du nord à travers la palmeraie et ses dattiers centenaires. Après la visite de la Kasbah nous continuerons le long du Oued où nous croiserons les habitants qui utilisent cette terre fertile alimentée par le Oued. Nous reviendrons sur Agdz où nous déjeunerons sur la place du village. Après le déjeuner nous reviendrons au Hara par les sentiers de traverses. Transfert à Ouarzazate.

**4h de marche. D+ 50m / D- 50m**

### • JOUR 5

Après le petit déjeuner, nous rejoindrons l'aéroport pour retrouver la France avec pleins de beaux souvenirs en tête...

## A LIRE IMPERATIVEMENT:

Le programme a été établi selon les derniers éléments connus lors de sa rédaction. Des impondérables sont toujours possibles et des situations indépendantes de notre volonté tels que les conditions climatiques peuvent en modifier le déroulement. Des décisions de modification du séjour (modification de tracé ou transfert entre les hébergements) peuvent être prises au fil des jours par l'organisateur (direction et/ou accompagnateur), responsable de ce voyage.

Nous attirons votre attention sur le fait que ce séjour se déroule dans un pays étranger et en zone rurale. Il est donc nécessaire que chacun des participants en ai conscience tant au niveau du respect de l'environnement et des habitants mais surtout concernant le niveau d'engagement que cela nécessite. Il est donc indispensable de se préparer à ce type de séjour et d'informer « Canopée » de toutes problématiques liées à la santé des participants.

## Le temps - Les dénivelés

Données importantes avant votre inscription					
	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Temps de marche effectif	1h	3h	4h	4h	-
Dénivelé cumulé positif	0m	150m	400m	50m	-
Dénivelé cumulé négatif	0m	150m	400m	50m	-

## Les hébergements et les repas

### Hébergements:

Nuits dans des belles maisons de traditions marocaines. Construction ou rénovation avec des matériaux locaux et écologiques (pisée, tadelack, bois de dattier, terre cuite). chambre de 2 à 4 personnes. Lits individuels ou double. WC et salle de bains privée avec douches chaudes. Notre volonté est de vous proposer des hébergements hors du temps, de tradition marocaine et situés dans des petits hameaux afin de contribuer au lien social avec les habitants de la palmeraie.

- Nuits 1, 2, 3: Agdz : Petites maisons individuelles et privées en chambre double ou simple. Salle de bains et WC. Lieu de vie près du Oued avec salon, terrasse et jardin sous les dattiers. Salle à manger commune. Immersion dans la palmeraie.

- Nuit 4: Ouarzazate: Nuit dans un riad au centre de la médina afin de goûter au charme envoûtant du centre ancien de Ouarzazate. chambre double ou simple et salle de bains privée.

### *Repas:*

Petits déjeuners et dîners pris dans les hébergements. Nous travaillons au maximum avec les producteurs locaux. Les repas sont préparés par les cuisinières et cuisiniers dans chaque hébergement. Les midis, piques niques à base de salades et produits locaux vous sont proposés.

### *Les formalités administratives:*

- J - 60: pensez à vérifier vos passeports. Pas de visa.
- J - 60: vérifier que vous soyez à jour des vaccins. Pour le Maroc, vaccin COVID 19 obligatoire pour éviter la quarantaine.  
<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/services-aux-citoyens/preparer-son-expatriation/dossiers-pays-de-l-expatriation/maroc/entree-et-sejour/article/vaccination-110837>
- J - 30: prendre rendez-vous chez le dentiste afin de vérifier que tout va bien.
- J-2: test PCR obligatoire (pas de test anti-génique)

### *Date & tarif 2022*

- Du mercredi 06 au dimanche 10 avril: 695€ par personne.
  - du mercredi 09 au dimanche 13 novembre : 695€ par personne.
- Supplément chambre individuelle: + 150€

### *Le prix comprend*

- L'hébergement en pension complète du déjeuner du jour 1 au petit déjeuner du dernier jour sur la base d'une chambre double
- L'eau minérale durant le séjour
- L'accompagnement par un accompagnateur français (Aurélien ou Mathias)
- 6 séances de yoga en compagnie de Claire
- l'entrée au hammam
- les transferts compris dans le descriptif du jour par jour
- Le transport des bagages

### *Le prix ne comprend pas*

- Le trajet de votre domicile au lieu de rendez-vous et retour
- Les dépenses personnelles
- Les boissons en supplément dans tous les hébergements (sodas notamment)
- les pourboires (voir dans « les p'tites note de débrouille à l'étranger)
- Les assurances: annulation voyage (4% du montant du séjour). responsabilité civile obligatoire

## Le niveau



Niveau facile (chaussures vertes) : les dénivelés sont compris entre 50 et 400m par jour. Les terrains ne présente pas de difficulté technique sauf le jour 3 où les sentiers sont rocailleux. La chaleur peut être un facteur de difficulté. Le portage consiste uniquement au transport des affaires de la journée.

## Le groupe

de 6 à 8 voyageurs.

*Votre contact en France:* **Aurélien** au +33 6.19.38.02.05

*Votre contact sur place:* **Mathias** au +33 6.76.04.38.78

## L'encadrement

sur l'intégralité du séjour vous serez accompagné par un accompagnant français connaissant le séjour.

## L'accès

Plusieurs possibilités s'offrent à vous en gardant en tête que l'objectif est de se retrouver à Ouarzazate en évitant de faire Marrakech-Ouarzazate en voiture.... la route est en travaux encore pour 2 ans. Comptez 4h30 avec de nombreux virages pour parcourir les 212kms.

Des compagnies proposent en France un vol direct jusqu'à Ouarzazate. Il est possible aussi de transiter par Casablanca ou Marrakech et de prendre ensuite un vol Casablanca/Marrakech vers Ouarzazate.

### *Les compagnies aériennes:*

RYAN AIR:

- Marseille-Ouarzazate. Vol le dimanche. Transfert depuis la gare TGV Marseille Saint Charles pour les randonneurs arrivant de Lille, Paris, Nice, Montpellier et Lyon.

Nous pouvons organiser un rendez-vous tous ensemble à Marseille, prendre une nuit dans un hôtel à proximité de l'aéroport et se rendre à l'aéroport le matin avec notre mini-bus.

ROYAL AIR MAROC: de Paris et bordeaux

## Le Climat

C'est le début de la bonne période pour se rendre dans cette région du Maroc. Il fait beau et chaud. Les températures sont fraîches au levé et au coucher du soleil (environ 20°C) mais il fait chaud à partir de 10h. Les températures montent en moyenne à 30°C. En moyenne il ne pleut que 4 à 5 jours sur le mois d'avril et octobre. L'air est très sec, taux d'humidité inférieur à 15%.

## Savoir vivre

Votre voyage se situant dans des zones rurales, les traditions sont d'autant plus marquées et respectées par leurs habitants. Quelques points de savoir-vivre avec les marocains:

- pas de short court, débardeur et décolleté pour les femmes
- ne pas prendre en photos les femmes et enfants sans demander l'autorisation
- avoir avec soi des petites pièces de monnaie ( 2 ou 5 dirhams) pour les pourboires fréquents
- pour les personnes que l'on croise souvent, ne pas hésiter à demander des nouvelles de leur famille.

## - Se préparer au départ

*Pour le transport de vos affaires, prévoir:*

- **un sac souple de 30 à 40L maximum (maximum 10kg)**
- **pour la journée, un sac à dos de 20L.**

Votre sac:

- 1 pantalon , 1 robe longue, 2 à 3 shorts et quelques T-shirts
- 1 pull
- 1 veste pour les soirées et matinées
- 1 foulard pouvant couvrir les épaules (pour les femmes)
- quelques paires de chaussettes de randonnée
- 1 coupe vent type K-way
- 1 chapeau de soleil ou une casquette
- 1 maillot de bain
- 1 serviette microfibrés pour les éventuelles baignades
- 1 paire de chaussures de randonnées type Trail
- 1 paire de sandale ouverte pour le soir
- 1 paire de lunettes de soleil avec verres d'indice 3 minimum.
- mouchoirs en papier.
- de la crème solaire indice 50 et stick à lèvres
- 1 pochette pour contenir vos papiers et valeurs : passeport ou carte d'identité, contrat d'assurance, carte vitale, billets d'avion, de train, carte de crédit, argent...)
- 1 petite pharmacie personnelle (Attention liste non exhaustive à adapter en fonction de vos propres besoins médicaux) : pansements stériles prédécoupés, antiseptique local à usage externe (plaies), Elastoplaste et/ou double peau (ampoules), Antalgique type paracétamol, Antidiarrhétique et antiseptique intestinal, Antispasmodique, Antihistaminique (allergies), sérum physiologique ou collyre oculaire, crème hydratante type Biaffine (coups de soleil et brûlures), crème ou spray antimoustique, Arnica en pommade.



### *Pour les étapes:*

- tenues de rechange légères
- boules "Quiès" ou bouchons d'oreilles "Ear"
- affaires de toilette minimum. Serviettes de toilettes fournies sur les hébergements donc pas besoin d'en prendre. Privilégier savon, gel douche et shampooing 100% biodégradable car les réseaux des eaux usées sont quasi inexistantes. (en Biocoop)

### *Pour les pique-niques:*

- 1 gourde filtrante de 1,5L (ou bouteille plastique) et/ou une bouteille thermos. Boire est indispensable en randonnée.
- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet.
- 1 boîte type « tupperware » avec couvercle pour les pique-niques.

## *Les assurances*

**Vous devez être titulaire d'une responsabilité civile personnelle.**

**En cas de problème particulier de santé, permanent ou occasionnel, vous devez impérativement nous en tenir informé afin que nous puissions nous organiser pour votre sécurité et celle du groupe.**

**Nous pouvons, lors de votre arrivée, vous demander un certificat médical datant de moins de 1 an certifiant que vous êtes apte à la pratique de la randonnée pédestre.**

**Assurance ANNULATION VOYAGE disponible sur notre site à l'inscription au séjour.**

**Nous sommes titulaire d'une RESPONSABILITE CIVILE PROFESSIONNELLE et de la GARANTIE VOYAGES auprès de GROUPAMA. Si vous le souhaitez, nous pouvons vous transmettre ces documents par demande par mail.**