



# LE TOUBKAL, MON PREMIER 4000M AU MAROC

Séjour de randonnée accompagné  
Séjour en itinérance - 7 jours / 6 nuits - Maroc - Haut Atlas

Mise à jour : 21/03/2024

Le Maroc, terre de contrastes et de diversité, offre aux voyageurs une expérience unique à la croisée des cultures, des paysages et des traditions. Ce pays d'Afrique du Nord est célèbre pour sa riche histoire, sa cuisine savoureuse, et ses paysages variés, allant des plages ensoleillées de la côte aux sommets enneigés du Haut Atlas. Parmi ces montagnes, le Mont Toubkal se dresse fièrement comme le point culminant de l'Afrique du Nord, atteignant plus de 4 000 mètres d'altitude. C'est une destination prisée pour les amateurs d'aventure et de randonnée, proposant un défi accessible et récompensant par des vues à couper le souffle. Se lancer dans une aventure de randonnée dans le Haut Atlas, c'est s'offrir une immersion dans un environnement à la beauté brute, où la nature commande respect et admiration. Au-delà de l'ascension physique du Mont Toubkal, les voyageurs découvrent un monde où le temps semble s'être arrêté, parsemé de villages berbères traditionnels et de terrains escarpés. Cette expérience n'est pas seulement une exploration de la nature, mais aussi une rencontre profonde avec la culture locale. Vivre une semaine dans cette partie du Maroc, c'est embrasser un mode de vie différent, rythmé par l'hospitalité chaleureuse des habitants et les échanges enrichissants. Chaque pas vers le sommet est une occasion de découvrir la simplicité et la beauté de la vie en montagne, de partager des moments avec les communautés locales, et de s'émerveiller devant l'immensité des paysages. Cette aventure est plus qu'une simple randonnée ; c'est une quête de dépassement, de partage, et de découverte de soi au sein d'un environnement spectaculaire. Le voyage promet des sensations fortes, un dépaysement total et une connexion profonde avec la terre et ses habitants, faisant de cette expérience dans le Haut Atlas un souvenir inoubliable.

**L'ETAT D'ESPRITCANOPEE:**

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 des régions en y apportant nos touches personnelles, celles de découvrir des territoires sauvages, des hébergements locaux et petits hameaux qui se fondent dans les massifs. Il s'agit aussi de développer sur ces territoires l'emploi que ce soit directement pour le biais de l'embauche ou par le choix de prestataires locaux qui sont, à nos yeux, les référents de leur territoire. Mais aussi vous faire découvrir la faune et la flore. 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 Voyages**

# PROGRAMME

## **Jour 1:**

Accueil par votre Guide à l'aéroport de Marrakech. Transfert immédiat sur le domaine d'Amanar (45min). Présentation du site par le guide. Suivant votre heure d'arrivée, Terres d'Amanar offre de nombreuses activités sportives, tyrolienne spectaculaires, base VTT, Centre équestre, randonnées et également à la belle saison piscine et farniente. Dîner et nuit à Terres d'Amanar.

## **Jour 2:**

Vous prendrez un délicieux petit-déjeuner dans votre hôtel, le domaine d'Amanar, depuis lequel vous aurez une vue splendide sur Marrakech.

Cette journée sera consacrée à la première partie du trek « Premier 4000 » qui allie l'exploit de l'ascension du Toubkal, la découverte des villages berbères et des paysages superbes de l'Atlas. Après le petit-déjeuner, nos muletiers seront là pour prendre en charge votre équipement. Vous commencerez cette première journée de Trek en compagnie de votre guide de montagne. Vous arriverez au village d'Imsker en fin de journée. Vous rejoindrez votre gîte à Imsker pour y passer la nuit.

***6h de marche. 8km. D+ 300m / D- 500m***

## **Jour 3:**

Deux petits cols au programme aujourd'hui. Nous traversons trois vallées qui descendent du massif du Toubkal. Ici les oueds coulent toute l'année ! Les cultures sont très riches, noyées depuis la nuit des temps le long des canaux d'irrigations, orge, blé, maïs et pommes de terre sur les terrasses suivant les saisons, mais depuis une quinzaine d'année les vergers remplacent ces cultures. Une très belle journée pastorale, les cols sont vraiment très faciles à franchir. Nuit en gîte.

***5h de marche. 8km. D+ 500m / D- 400m***

## **Jour 4:**

Après un bon petit-déjeuner, vous remonterez la vallée lors de cette troisième journée de trek. Pendant la matinée, vous resterez encore dans les cultures et villages. Après un pique-nique ombragé sous les derniers arbres, vous aborderez les altitudes des bergeries. Nuit en gîte.

***5h de marche. 9km. D+ 500m / D- 0m***

## **Jour 5:**

Le sommet du Toubkal se dévoile. Aujourd'hui vous allez tutoyer la haute montagne. Les premiers 4000m sont au dessus de votre tête. Notre chemin se faufile entre ces montagnes majestueuses et au détour d'un sentier le sommet du Toubkal va enfin se dévoiler ! Nous sommes sur un beau sentier muletier aménagé pour rejoindre le refuge du Toubkal. Après une belle montée, vous allez découvrir le sommet du Toubkal et avoir une des plus jolies vues sur lui ! Redescente vers le refuge pour passer la nuit en bivouac.

***5h30 de marche. 9km. D+ 1350m / D- 500m***

## **Jour 6:**

C'est jour d'ascension ! Le chemin d'hier devient un sentier de montagnards dans les pierriers, voir dans les névés au printemps. Emprunté chaque jour par quelques dizaines de randonneurs, il a tendance à multiplier ses méandres. Votre guide vous montrera la meilleure trace, celle qui vous fera arriver au sommet en douceur ! 3 à 4 heures de montée régulière sont nécessaires pour atteindre le sommet. L'arrivée au sommet restera un moment inoubliable !! 2 heures pour redescendre vers l'emplacement du Bivouac. Nuit au bivouac.

***6h de marche. 9km. D+ 950m / D- 950m***

## **Jour 7:**

Un réveil calme, un bon petit déjeuner et nous pouvons entamer notre retour vers Imlil. Au programme que de la descente ! Une magnifique vallée encaissée entre des hautes montagnes, une petite halte au marabout de Sidi Chamarouche haut lieu de pèlerinage des gens de la région et du Maroc. Un repas vers Imlil, puis direction Marrakech pour y rofiger de la fin de journée. Dîner libre et nuit en Riad.

**5h de marche. 9km. D+ 0m / D- 1550m**

# FICHE PRATIQUE

## **ACCUEIL**

Le Jour 1, le dimanche, à 16h30 à l'aéroport de Marrakech.

En dehors de ces horaires navette privative +55€

Si vous arrivez en retard : Le jour même, en cas de retard de dernière minute, joindre votre contact au 0661 093 950

## **SI VOUS ARRIVEZ EN AVION:**

prévoir une arrivée à l'aéroport de Marrakech. Rendez vous à 16h30 au niveau du parvis de l'aéroport. Un chauffeur vous y attendra avec le groupe.

## **SI VOUS VENEZ EN TRAIN:**

Arrivée en train possible depuis Rabat ou Casablanca. EN gare SNCF de Marrakech prendre un taxi pour l'aéroport de Marrakech à l'heure du rendez-vous.

## **SI VOUS VENEZ EN VOITURE:**

Afin de prévoir votre trajet, nous vous conseillons de vous renseigner sur votre itinéraire auprès des différents sites de calcul de trajet sur internet.

Rendez vous à Terre D'Amanar à 45 minutes de Marrakech.

## **DISPERSION**

Le Jour 7 après le petit déjeuner à votre hébergement. (15min de l'aéroport)

Si vous arrivez la veille ou repartez le lendemain, nous pouvons vous réserver une chambre à l'Hotel, la veille ou après votre séjour.

## **FORMALITES**

Durant la randonnée, vous devez être en possession des documents suivants :

- Passeport en cours de validité durant tout le voyage.
- dépliant de votre assurance voyage reçu lors de votre inscription (si vous avez souscrit l'assurance que nous proposons) ou de votre assurance personnelle (numéro de contrat + numéro de téléphone).
- carte vitale.

## **NIVEAU**

Niveau modéré à soutenu: les dénivelés positifs cumulés sont compris entre 800 et 1200m par jour, sur sentiers parfois alpins mais aussi escarpés. Le rythme de marche est lent et régulier, l'aspect découverte est privilégié sur l'aspect sportif. Le terrain de jeu est minéral dans un univers sur des sentiers balisés Le portage consiste uniquement au transport des affaires de la journée. 2 grosses journées des à l'ascension du sommet.

## **HEBERGEMENT**

- Terre d'Amanar J1: Les TERRES d'AMANAR ont été conçues par, avec et pour la population locale.

Ce sont en priorité les gens de la région et des villages alentours qui y travaillent. Le site permet ainsi à près de 150 familles de rester vivre sur place. La collaboration avec les coopératives locales et la mise en place d'un management participatif encourageant une valorisation et une transmission continue des savoir-faire sont encouragées à tous les niveaux.

L'hébergement est décliné en lodge et en tente-lodge qui allie confort et matériaux naturels. Les plats sont préparés à partir de produits locaux et mijotés pendant de longues heures par les femmes des douars avoisinants.

- Bivouac de Trek J 5 & J6: tente igloo de 2 personnes avec matelas mousse et drap housse (prévoir Sac de couchage), une tente messe pour repas et salon équipé de tapis, et équipement de cuisine. Votre cuisinier vous préparera vos repas au quotidien. Sanitaire: pas de douche mais un peu d'eau chaque jour pour une toilette spartiate et WC dans la nature. Au delà de 5 personnes tente toilette installée.
- Autres nuits J2,J3 & J4: chez l'habitant ou en gîte, endroit simple mais propre Chambre de 4 à 8 personnes avec Douche et sanitaire en partie commune. Repas pris en famille.

### **REPAS:**

L'ensemble des repas sont préparés sur place par notre cuisinier sur les bivouac et dans les gîtes et refuges. Repas typique marocain tout le long de la semaine.

Pour des raisons de qualité de préparation, nous ne sommes pas en mesure de cuisiner pour les personnes souhaitant un régime sans lactose ou sans gluten.

### **TRANSFERTS INTERNES**

En mini-bus.

### **PORTAGE DES BAGAGES**

Le transport des bagages ainsi que le transport du matériel de bivouac sont assurés par les mules.

Durant la journée vous transportez vos affaires personnelles de la journée et le partage du pique-nique. prévoir un sac à dos de randonnée de 30L environ muni d'une ceinture ventrale.

### **VOS BAGAGES:**

- 1 sac de voyage souple pour contenir les affaires. Aucun sac externe ne doit être accroché à ce sac. Pour la sécurité des mules merci de prévoir un bagage de 15kg maximum ou de taille maximum de 80cm x 40cm x 40cm.
- 1 sac à dos de 35 litres minimum, muni d'une ceinture ventrale pour les journées de randonnée.

### **GROUPE**

De 3 à 15 voyageurs.

### **ENCADREMENT**

Par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat marocain et francophone connaissant parfaitement le massif. Professionnel de la montagne, il s'engage à:

- gérer au mieux le déroulement de votre randonnée en toute sécurité : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, santé, adaptation aux aléas météorologiques.
- assurer la dynamique et la cohésion du groupe.
- vous faciliter l'approche du milieu montagnard et vous faire partager avec passion ses connaissances pour la nature.

- être disponible et à votre écoute.

## **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

### **POUR LA RANDONNEE:**

De façon générale, éviter le coton qui retient l'humidité près du corps (et sèche difficilement) au profit de matières synthétiques adaptées.

- pantalon de toile - shorts - T-shirts
- une veste type softshell + un imperméable ou une veste technique imperméable.
- 6 à 7 paires de chaussettes de randonnée
- 1 cape de pluie couvrant le randonneur et le sac à dos. Si vous avez des survêtements très techniques (voir ci-dessus), il est possible de ne recouvrir que le sac à dos avec un protège sac contre la pluie. Le parapluie quant à lui est moins pratique, surtout en cas de vent ou d'orage...
- 1 chapeau de soleil ou une casquette
- 1 foulard pour couvrir les épaules des femmes
- 1 maillot de bain
- 1 paire de chaussures de randonnée (avec membrane imperméable et respirante dans lesquelles vous êtes bien ! Il faut «casser » les chaussures neuves avant de partir en randonnée en les portant quelques semaines auparavant afin d'éviter les désagréments des ampoules et échauffements...
- 1 paire de lunettes de soleil avec verres d'indice 3 minimum
- 1 grand sac plastique solide pour envelopper les vêtements et affaires dans le sac à dos (en cas de forte pluie)
- mouchoirs en papier
- 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, Antidiarrhéique et antiseptique intestinal, Antisapsmodique, Antihistaminique (allergies), sérum physiologique ou collyre oculaire, somnifère léger, crème solaire haute protection pour la peau et les lèvres, crème hydratante type Biaffine (coups de soleil et brûlures), crème ou spray antimoustique...

### **POUR L'ETAPE:**

- tenues de rechange et chaussures confortables
- boules "Quies" ou bouchons d'oreilles
- affaires de toilette minimum. Privilégier savon, gel douche et shampoing 100% biodégradable.
- Sac de couchage chaud (0°C à 5°C)

### **POUR LES PIQUE-NIQUES:**

- 1 gourde de 2L et/ou une bouteille thermos ou camel bag. Boire est indispensable en randonnée.
- 1 couteau pliant type couteau suisse + couverts + gobelet.

## **LE PRIX COMPREND**

- l'hébergement en pension complète du dîner du jour 1 au pique-nique du dernier jour ( nuit du J1 à Amanar en ½ pension en tente Lodge double et nuit J7 à Marrakech en hotel 3\* en B&B en chambre double.)
- les transferts durant le séjour du J1 au J7
- l'encadrement et l'équipe de muletiers d'Amanar à Imlil pour vos affaires et bivouac.
- le materiel de Bivouac et le materiel de cuisine pour la semaine.
- Les taxes de séjours dans les hôtels

## **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- le trajet ALLER / RETOUR de votre domicile au lieu de rendez-vous à l'aéroport de Marrakech
- Les boissons et l'eau dans et en dehors des hébergements
- les dépenses personnelles
- le diner du J7 à Marrakech
- le duvet (possibilité de location pour la semaine. 30€/personne)
- Les douches dans les refuges
- les assurances: annulation voyage (4% du montant du séjour). responsabilité civile obligatoire.

## **EN SAVOIR PLUS**

Les p'tites notes de débrouille à l'étranger

### **Comment se laver sans eau**

Tout d'abord, le premier truc est de se frotter le corps avec un gant de crin afin d'éliminer en premier le sable et poussières qui s'est collé à la peau avec la transpiration. Sans ça vous allez passer une tonne de lingettes. Ensuite on utilise des lingettes bébé qui peuvent vous permettre de vous débarbouiller et de vous rafraichir. Dans le même genre, on trouve dans les magasins spécialisés en vente de matériel out- door des gants de toilette jetables imprégnés de lotion.

Pour la tête vous pouvez remplacer votre shampoing habituel par un shampoing sec (sous forme de poudre ou de spray) en vente en grande surface ou en parapharmacie. Si vous n'aimez pas les shampoings secs, vous trouverez sur le même principe du gant sans eau, le gant shampoing, un gant imprégné d'une solution shampoing hypoallergénique qui ne nécessite ni eau, ni rinçage.

Dernière astuce, pour votre confort et hygiène : la solution hydroalcoolique ! Elle permet de se désinfecter les mains quand on a pas d'eau, avant/après manger par exemple. Elle se décline sous la forme de petits flacons faciles à glisser dans la poche ou dans un sac, mais aussi sous forme de lingettes... et en plus de désinfecter les mains, elles désinfectent également les surfaces. Elles trouveront place à côté des comprimés de dentifrice à croquer que vous pourrez utiliser n'importe où en voyage et même à la pause-déj au bureau. Hyper simple d'utilisation, il vous suffit de croquer le comprimé, de frotter la langue sur les dents une trentaine de secondes et d'avaler sans rincer. Vous pouvez aussi envisager le Siwak (bâton à mâcher) : en remplacement de la brosse à dent et dentifrice qui nécessite de l'eau, le bâton de siwak nettoie parfaitement bien les dents (s'achète facilement au Maroc pour quelques dirhams). On a quand même de l'eau en bouteille on peut donc aussi se brosser les dents avec une brosse à dents classique. Mais si l'eau vient à manquer c'est restriction obligatoire !! Donc qui peut le plus peut le moins..... Pensez peut être à tester tout ça avant le départ afin de trouver ce qui vous convient le mieux.

### **Les pourboires au Maroc**



**Au maroc, les pourboires sont partout, c'est une véritable culture ! Il faut en permanence avoir des petites pièces de monnaie de 1, 2, 5 et 10 dirhams. Pensez: 10dhr = 1€ (pour simplifier). Ca peut nous rendre la vie plus facile parfois. Pour notre équipe il faut prévoir un pourboire(cuisinier, chamelier et guide de montagne):**

- **cuisiner: 25dhr par personne**
- **chamelier: 25dhr par personne**
- **guide de désert: 75dhr par personne**
- **pour notre chauffeur voiture, si il est bien sympa on peut lui prévoir une petite enveloppe avec 20dhr par personne pour la semaine**

