



TREK AU MAROC

du 16 au 23 septembre 2025



Des Aït Bougmez au sommet du M'Goun

Afrique et Moyen-Orient - Maroc

Un voyage riche en contrastes et en rencontres dans les vallées riantes des Bougmez, une randonnée pour amoureux d'espaces sauvages et souhaitant gravir le M'Goun, 2ème sommet du Maroc.

En groupe accompagné

8 jours - 7 nuits. 5 jours de marche

Randonnée



Groupe : privatisé, de 7 à 15 participants



Type d'hébergement : Bivouac, tente, chez l'habitant



Type de circuit : A pied



Itinérance : Randonnée itinérante



Niveau :



Empreinte carbone

VOUS ALLEZ ADORER

- La jolie vallée des Ait Bougmez
- L'ascension optionnelle de M'Goun
- Une randonnée en boucle

LE VOYAGE EN RÉSUMÉ

Situé au cœur de l'Atlas, chaîne qui zèbre tout le pays du Sud-Ouest au Nord-Est, le massif du M'Goun sépare deux mondes...

Notre randonnée commence versant Nord, dans la très belle et large vallée des Aït Bougmez parsemée de nombreux villages, parfaitement intégrés dans le paysage ; en suivant, nous nous engageons dans des vallées adjacentes au cœur du massif à travers des gorges étroites et fraîches afin d'atteindre les plateaux d'altitude. Dans ce secteur aride et isolé, univers des bergers, nous gravirons (facultatif) le deuxième sommet du Maroc : le M'Goun (4068 m) afin de scruter l'autre monde : le monde saharien.

LE PROGRAMME

J1 Vol Bordeaux / Marrakech

Accueil et transfert à votre hôtel. Nuit à l'hôtel.

 Temps de marche :  Distance :  Dénivelé :  Temps de transfert :  Hébergement : hôtel

J2 Marrakech - Azib Ikkis

Tôt le matin, nous quittons Marrakech pour la vallée des Aït Bougmez. Le trajet d'environ 6 heures nous fait prendre conscience peu à peu de l'univers rural marocain, loin des grands axes, cet itinéraire routier nous fait découvrir de beaux paysages. Nous passons par le gros bourg d'Azilal où la terre rouge donne déjà le ton du voyage, puis par une route sinueuse, nous passons le col de Tizi N'Tirghiste, et rejoignons la vallée et le village d'Agouti (1800 m). Nous y retrouvons notre équipe de muletiers. Marche jusqu'à Arouss (2200 m) par de petits villages berbères. Bivouac à Azib Ikkis (2250 m).

 Temps de marche : 3h  Distance :  Dénivelé : +350m  Temps de transfert : 6h  Hébergement : sous tente

J3 Azib Ikkis - Plateau de Tarkidit

Nous quittons les abords du village pour gagner le col de d'Aghouri (3400m) et descendre vers le plateau de Tarkidit (2900m) où nous passerons la nuit. Bivouac à coté de la source.

 Temps de marche : 5h  Distance :  Dénivelé : +1100m / - 500m  Temps de transfert :  Hébergement : sous tente

J4 Plateau de Tarkidit - Vallée d'Oulimit

Départ tôt le matin pour atteindre, sans difficulté technique, le sommet du M'Goun (4068m) du sommet nous devinons au loin le grand sud et la vallée du Dadés. L'ascension reste facultative. Ceux qui le désireront pourront rester sur place avec notre équipe ou bien se balader sur le large plateau à la rencontre des bergers. Nous redescendons par la vallée d'Oulimit. Bivouac à 2700m.

 Temps de marche : 8 à 9h  Distance :  Dénivelé : +1300m / - 1200m  Temps de transfert :  Hébergement : sous tente

J5 Vallée d'Oulimit - Aflafal

D'Oulimit nous suivrons l'oued qui serpente et devient la rivière M'Goun. Tout en suivant le cours de la rivière nous découvrirons de beaux villages d'altitude. Bivouac à Aflafal (2400m).

 Temps de marche : 4h  Distance :  Dénivelé : -300m  Temps de transfert :  Hébergement : sous tente

J6 Aflafal - Tabant

Nous quittons la vallée pour franchir le col de Tizi N'Aït Immi (2905m), dernier regard sur les imposants sommets formant le massif du M'goun et les vallées qui s'étirent vers le Sud et tout en leur tournant le dos, non sans un pincement au cœur, nous redescendons dans la vallée des Aït Bougmez. Nuit en gîte à Tabant (1850m).

 Temps de marche : 6h  Distance :  Dénivelé : +500m / - 1050m  Temps de transfert :  Hébergement : gîte

J7 Tabant - Marrakech

Au petit matin, nous quittons nos compagnons de quelques jours et le monde berbère. Retour à Marrakech par le même itinéraire. Nuit en hôtel.

 Temps de marche :  Distance :  Dénivelé :  Temps de transfert : 6h  Hébergement : hôtel

J8 Vol retour

Transfert à l'aéroport et retour en France.

 Temps de marche :  Distance :  Dénivelé :  Temps de transfert :  Hébergement :

TEXTE DE PRÉCAUTION

La Balaguère et l'accompagnateur se réservent le droit, pour des raisons météo, de logistique ou pour votre sécurité, de modifier votre itinéraire. D'avance nous vous remercions pour la confiance que vous voudriez bien nous (ou lui) accorder.

LES INFOS PRATIQUES

NIVEAU

Randonnées de 3 à 7 h 30 (ascension) de marche par jour. Dénivelés positifs maxi : 1200 m. Attention, en avril et novembre, l'ascension du M'Goun peut être enneigée. Accessible à tout marcheur en bonne condition physique.

PORTAGE

Uniquement les affaires de la journée. Les mules portent les bagages.

ENCADREMENT

Par un guide marocain francophone, diplômé de l'école nationale de Tabant, assisté d'un cuisinier et de muletiers. Attention, nos accompagnateurs en montagne ne sont pas habilités à vous guider dans les souks de Marrakech ou de Ouarzazate, des guides touristiques agréés existent et supportent mal que l'on empiète sur leur territoire. N'exigez donc pas de vos guides qu'ils vous y accompagnent, vous les mettriez dans une mauvaise position.

HÉBERGEMENT

En hôtel à Marrakech, pendant la randonnée, bivouacs (tentes et matelas) et gîte. Pendant la randonnée, le confort sera basique : tentes deux places et matelas mousse à votre disposition. Ne l'oubliez pas, vous serez, durant ce voyage, éloignés de tout et surtout de votre confort habituel.

REPAS

Les repas sont préparés (et servis) par un cuisinier marocain qui fait des merveilles : pique-nique à midi, la plupart du temps à base de salades composées. Repas chauds et cuisinés le soir, avec alternance de tajines très variés et de couscous. Nous vous conseillons par ailleurs de prévoir, selon vos habitudes et goût personnel, quelques compléments énergétiques à croquer pendant la marche (fruits secs, barres de céréales...).

Bien que nous puissions répondre aux régimes des végétariens, il se peut que les menus proposés soient avec un choix plus limité. Mais nous ne pouvons pas proposer des régimes

spéciaux, car il est très difficile (et parfois impossible) de répondre à un large éventail de choix alimentaires. Vous devrez donc compléter votre alimentation avec de la nourriture / des collations que vous aurez emmenées. Veuillez noter que nous ne sommes pas en mesure de proposer des menus séparés et déclinons toute responsabilité en cas de problèmes liés à des régimes alimentaires particuliers ou à des intolérances.

BUDGET

Prévoyez un budget d'environ :

10 à 15 euros à Marrakech ou Ouarzazate (selon vos heures de vol)

40 euros par semaine de pourboires (voir rubrique plus loin)

15 euros pour les boissons et un budget pour les souvenirs et l'artisanat selon vos envies...

DÉPLACEMENTS

Minibus ou 4X4 pour les transferts au départ et au retour de la randonnée. Pendant la randonnée, des mules portent les bagages.

CLIMAT

Le Maroc bénéficie d'un climat tempéré et chaud de type méditerranéen, avec des nuances océaniques à l'ouest (de 10° à 26°C), continentales au centre et à l'est, et arides ou désertiques au sud (températures contrastées, de 0 à 40 °C).

Le climat marocain comporte deux saisons ; l'une sèche et chaude (mai à septembre), l'autre plus froide et humide (octobre à avril). La randonnée au Maroc peut-être pratiquée tout au long de l'année. L'été, en montagne et sur les côtes. Le printemps et l'automne sont les périodes idéales pour découvrir la vallée du Dadès, le moyen Atlas et les massifs du Sarho et du Siroua par exemple. L'hiver est par contre la période conseillée pour le sud désertique.

TARIFS

Le prix comprend

- Le trajet Pau /Aéroport de Bordeaux Aller/Retour en minibus
- Les vols pour Marrakech,
- les transferts prévus au programme,
- le transport des bagages,
- l'encadrement par un guide accompagnateur francophone,
- l'hébergement tel que décrit, la pension complète du J2 au J7.
- L'assurance

Le prix ne comprend pas

- Les déjeuners et diners a Marrakech les J1 et J8,
- les boissons
- les pourboires d'usages.

L'ÉQUIPEMENT

LES BAGAGES

- 1 sac de voyage ou un grand sac à dos pour contenir l'ensemble de vos affaires de façon étanche (dans des sacs plastiques par exemple). Proscrire les sacs rigides ou valises.
- 1 petit sac à dos (30 à 50 l) pour les affaires de la journée et les treks

LES VÊTEMENTS

- 1 chapeau et 1 bonnet
- 1 buff
- plusieurs tee-shirts
- sous-vêtements en fibre thermique ou mérinos (haut et bas)
- 1 fourrure polaire chaude ou un bon pull en laine,
- 1 veste polaire coupe-vent ou softshell
- 1 veste de montagne (ou gore tex)
- 1 veste en duvet
- 1 cape de pluie
- 1 pantalon de montagne (trekking) déperlant
- 1 pantalon de voyage détachable ou pantalon léger
- 1 legging
- 1 short
- 1 paire de gants ou de moufles de montagne + 1 paire de gants de soie (si le séjour se déroule en altitude ou en milieu hivernal)
- 3 ou 4 paires de chaussettes de marche. Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnées. Évitez le coton (ampoules)
- 1 maillot de bain
- 1 paire de bonnes chaussures de marche déjà rodées et tenant bien la cheville
- 1 paire de chaussures de rechange
- 1 paire de guêtres (facultatif)
- des vêtements et des chaussures confortables pour le soir

LE MATÉRIEL À EMPORTER

- 1 nécessaire de toilette minimum (produits biodégradables),
- lunettes de soleil de bonne qualité
- 2 gourdes d'un litre et/ou un thermos
- 1 couteau pliable (à mettre en soute)
- 1 lampe frontale et piles de rechange
- 1 réveil de voyage (départs matinaux)
- 1 paire de bâtons télescopiques
- 1 drap de sac en soie ou polaire
- 1 sac de couchage chaud (confort - 10°) + une couverture de survie
- des chaufferettes (à glisser dans vos moufles)
- votre appareil photo, batteries de secours, chargeur et un adaptateur

LA PHARMACIE

- vos médicaments personnels habituels
- vitamine C
- médicament contre la douleur
- anti-diarrhéique, antispasmodique, un antiseptique intestinal, un anti-vomitif
- traitement antibiotique à large spectre (sur prescription médicale)
- collyre et crème antibiotique pour les yeux
- bande adhésive élastique type Elastoplast
- petits pansements adhésifs
- compresses désinfectantes
- double peau (ampoules)
- traitement pour rhume et maux de gorge
- un anti-moustique
- crème solaire et protection pour les lèvres

- un tube de biafine
- un anti-inflammatoire (pommade ou gélule)
- pastilles purifiantes pour l'eau sauf si vous avez une gourde filtrante
- boules Quies (facultatifs)
- Eventuellement pour les ascensions : Diamox (médicament de prévention contre le mal des montagnes, voir plus haut), somnifère, antinauséux (Primpéran)

MATÉRIEL FOURNI PAR LA BALAGUÈRE

tentes dômes données pour 2 personnes
matelas
tente mess
tente toilettes
matériel de cuisine

AUTRES PRÉCISIONS

Limitez le poids de votre bagage : votre sac de voyage doit pouvoir contenir l'ensemble de vos affaires, et ne pas dépasser environ 15 Kg.

Avertissement : Lors de l'enregistrement à l'aéroport, pensez à mettre en bagage soute votre couteau de poche et tout objet tranchant ou piquant, sinon il vous sera confisqué à l'embarquement.

Pensez à vous munir de votre tenue de randonnée et de vos affaires de première nécessité lors de votre voyage en avion en cas de problème d'acheminement de vos bagages.

INFO PAYS - MAROC

FORMALITÉS

PASSEPORT

Suite au durcissement des formalités douanières pour l'entrée au Maroc, nous demandons à tous nos voyageurs de se munir d'un passeport en cours de validité que ce soit pour Ouarzazate ou Marrakech.

SANTÉ

VACCINS OBLIGATOIRES

Aucune vaccination n'est obligatoire, mais il est recommandé de se prémunir contre les hépatites A et B, la Typhoïde.

VIE COURANTE

DÉCALAGE HORAIRE

Entre avril et octobre : quand il est midi en France, il est 10 heures au Maroc
En hiver : quand il est midi en France, il est 11 heures au Maroc

CHANGE

Concernant le change, le dirham marocain n'est pas une devise internationale. Il n'est donc pas disponible dans nos banques. Vous pourrez très aisément faire du change dès votre arrivée à l'aéroport ou à l'hôtel. Le dirham n'est ni importable, ni exportable. 1 DH = 0,092 € (oct. 2023°)

MOYENS DE PAIEMENT

Une carte de crédit internationale, type VISA peut s'avérer également très utile à Marrakech ou Ouarzazate. Les euros en espèces ou en travellers sont acceptés dans toutes les banques.

INDICATIF TÉLÉPHONIQUE

De la France vers le Maroc: +212. /

Du Maroc vers la France : + 33.

COUVERTURE GSM

Si vous avez contracté une option "monde" avant votre départ, la couverture GSM s'est largement étendue et couvre quasi l'intégralité du pays.

INTERNET

Il y a des cybercafés un peu partout, 1h revient à moins de 1DH. Mais en général, la plupart des hébergements touristiques sont équipés en wifi.

ÉLECTRICITÉ

220 volts à 50 hertz ; prises de type européenne standard (110 volts exceptionnellement).

REPÈRES GÉOGRAPHIQUES

LES RÉGIONS VISITÉES

L'OUEST DU MAROC

L'Ouest du Maroc est majoritairement aride, à l'exception du nord où se situent les grandes fermes d'orangers.

LE SUD ET LE DÉSERT MAROCAIN

Ce que l'on vulgarise par le sud, commence au sud de la barrière du massif du Haut Atlas, à Ouarzazate, et la vallée des roses, jusqu'aux frontières avec l'Algérie. Les palmiers, le sable et les casbahs en pisé, trésors d'architecture berbères, en sont les emblèmes.

Plus loin, on trouve le Sahara avec ses grandes étendues de plateaux caillouteux ou de dunes de sable fin.

LE MOYEN-ATLAS

Séparé du Rif par la plaine du Saïs, le Moyen-Atlas se constitue de deux paysages différents, des massifs dont les sommets dépassent les 3000m à l'est tandis qu'à l'ouest ce sont des petits plateaux et des reliefs plus doux qui prennent place.

Cette chaîne montagnarde est aussi nommée « le château du Maroc » vu qu'elle alimente grâce à la fonte des neiges les plaines agricoles situées vers l'ouest.

C'est le pays des hauts plateaux de transhumance, des forêts de Cèdres et des villages berbères pratiquant un semi-nomadisme pastoral et une économie quasi autarcique, à quelques lieues de la doyenne des cités impériales, Fès, capitale culturelle et spirituelle du pays.

L'ANTI-ATLAS (LE SIROUA)

Dans un paysage minéral et aride, les roches colorées jouent les œuvres d'art. Les oasis pré-sahariennes sont lovées dans des vallées aux tons rougeoyants.

LE HAUT-ATLAS : LES MASSIFS DU TOUBKAL, DU M'GOUN ET LE HAUT ATLAS OCCIDENTAL

Le Haut-Atlas est la chaîne montagneuse la plus haute du nord de l'Afrique et ayant comme point culminant le Jbel Toubkal qui s'élève à 4167m. Les montagnes sont visibles depuis Marrakech et sont une escapade bien agréable quand la chaleur de Marrakech se fait pesante. Ainsi les randonnées nous conduisent de vallées cultivées, en gorges verdoyantes, en plateaux d'altitude, en sommets à grands spectacles (le Toubkal et le M'Goun). Un Maroc côté « Montagne », un Maroc secret, celui du monde berbère, gardien d'un Maroc immuable...

Bien que ses sommets soient enneigés, le versant sud de cette chaîne est aride, introduisant ainsi le paysage de l'Anti-Atlas, porte du désert.

LA CÔTE ATLANTIQUE MAROCAINE

Elle s'étire sur plus de 200 km du nord au sud. Le point d'orgue est Essaouira, avec ses superbes remparts maritimes à la Vauban. Elle clôt le ballet des plus belles cités fortifiées de l'Atlantique. Autour, alternance de plateaux où l'on cultive l'argan, les villages de pêcheurs, les grands rubans de sable pour des plages sauvages...

LE NORD DU MAROC

Au nord du Maroc, on retrouve la chaîne du Rif dont les sommets dépassent parfois les 2400m. Ce territoire est caractérisé par les plus importantes précipitations du royaume atteignant les 1200mm par an. Grâce à ses bassins versants donnant sur l'ouest, les plaines du Gharb sont parmi les plus fertiles du Maroc.

UN COMPORTEMENT RESPONSABLE

US ET COUTUMES

Au Maroc, il est recommandé :

- en toutes circonstances d'adopter un comportement décent et discret, et de se montrer respectueux des lieux de culte musulmans.
- Il est formellement interdit aux non-musulmans d'entrer dans les lieux de culte musulmans. Seuls les hauts lieux du tourisme peuvent être visités.
- D'observer les us et coutumes locaux variables d'une région.
- De s'abstenir de propos pouvant être interprétés comme des critiques à l'égard du Roi ou de la famille royale.
- D'éviter de consommer de l'alcool en public. On ne peut acheter d'alcool, et encore moins en consommer en public pendant le Ramadan. Il convient particulièrement durant cette période d'adopter des tenues vestimentaires décentes.

POURBOIRES

Il est de tradition de laisser un pourboire à l'équipe qui vous a accompagné pendant votre séjour. Selon la satisfaction que vous retirez de l'équipe, il est raisonnable de donner un pourboire minimum de 400 dhs (env. 40 €) par randonneur et par semaine. Cette somme est rassemblée en plusieurs enveloppes que vous remettrez, au guide, au cuisinier et aux chameliers, muletiers, chauffeurs selon le type de séjour ; au moment de les quitter. Il est, en général, de coutume de donner un pourboire plus important au guide (60% de la somme), puis au cuisinier et ensuite aux chameliers (40%).

CHARTRE ÉTHIQUE DU VOYAGEUR

Vous trouverez dans votre ESPACE CLIENT, un document appelé « Charte éthique du voyageur » qui vous donnera de nombreuses pistes pour ne laisser (et encore !) que l'empreinte de vos pas, et avoir une attitude « responsable et solidaire ». Nous vous engageons à le consulter attentivement.

ASSURANCES

FORFAIT ASSUR VACANCES

ASSURANCE MULTIRISQUE ANNULLATION + ASSISTANCE RAPATRIEMENT OPTION COVID COMPRISE (CONTRAT N° 6783).

Cette assurance comprend le remboursement des sommes engagées, déductions faites du coût de l'assurance. Dans le cas d'une annulation, vous devez nous informer le plus rapidement possible par écrit, afin de ne pas laisser courir les pénalités d'annulation.

Les événements garantis en cas d'annulation : accident, maladie, décès de l'assuré ou de son conjoint, des ascendants et descendants, de licenciement économique, de modifications de congés (voir conditions d'annulation).

Le forfait Assur Vacances vous couvre en plus de l'annulation, pour le rapatriement, le départ et le retour impossible, les bagages et l'interruption de séjour. Elle comprend les causes COVID. Si vous ne choisissez pas d'assurance, vérifiez bien que votre assurance personnelle couvre votre voyage et envoyez-nous une attestation d'assurance. Attention, la plupart des assurances liées aux CB même premium, infinite etc ne couvrent pas en cas de COVID. Voici quelques exemples de couvertures :

- Annulation pour incapacité médicale à la pratique du sport, sans franchise

- Annulation pour toutes causes imprévisibles et justifiées dont COVID, résultats test COVID non délivré à temps, contraction COVID dans le mois précédant le départ
- Remboursement des prestations non utilisées en cas d'interruption de votre programme suite à une maladie/accident ou un retour anticipé
- Prise en charge jusqu'à 2 000 € en cas de vol ou de perte de votre matériel de sport
- Frais de recherche et secours jusqu'à 10 000 € / personne
- Prise en charge des frais réels en cas d'évacuation et d'ambulance

AGIR POUR UN TOURISME RESPONSABLE



La Balaguère est membre fondateur d'ATR « Agir pour un Tourisme Responsable ».

À partir de valeurs communes basées sur le respect, la solidarité et la qualité, ATR a pour objectif d'harmoniser les pratiques professionnelles de ses membres. Il impose de respecter des critères exigeants :

- promouvoir un tourisme qualitatif pour une découverte authentique et un développement durable des régions d'accueil;
- veiller au respect de la législation du pays en matière de tourisme et de sous-traitance;
- veiller à ce que les retombées économiques soient le plus justement réparties entre les acteurs de nos voyages et assurent une juste rémunération des services ;
- respecter et vous sensibiliser aux usages et différences culturelles des régions d'accueil;
- respecter l'environnement et le patrimoine culturel et naturel;
- vous informer de façon transparente et sincère sur les conditions de votre voyage.

Nous vous invitons à partager nos engagements en vous référant notamment à la Charte Éthique du Voyageur que vous trouverez dans votre ESPACE CLIENT et qui vous accompagnera dans cette démarche.

PLUS D'INFORMATIONS SUR L'ASSOCIATION ATR SUR

www.tourisme-responsable.org