



# Vallée de la Tessaout et côte Atlantique (15 jours)

Une semaine à travers les pâturages et les cultures berbères. Une montagne verte et rouge où chemine la rivière Tessaout qui a inspiré tant de poèmes...

Tout au long de la semaine, nous croiserons le chemin des bergers berbères suivant leur troupeau dans les alpages, nous traverserons les villages rouges épousant parfaitement la montagne...

La deuxième semaine est consacrée à la découverte de la côte Atlantique avec ses villages de pêcheurs, ses falaises impressionnantes et ses longues plages désertes. La semaine se termine à Essaouira, la ville bleue.

## ❖ Généralité sur le circuit

- Niveau : 2 (sur 4)
- Moyenne de 6h de marche par jour
- Randonnée itinérante
- 2 semaines de trek avec pause à Marrakech

Votre séjour peut débuter soit par la semaine dans la vallée de la Tessaout soit par la semaine sur la côte Atlantique.

## ❖ Descriptif du circuit

**Jour 1 :** Arrivée à Marrakech et installation pour une nuit à l'hôtel.

### **Jour 2 : Marrakech - Tighouza (2h de marche / )**

Départ en minibus pour Anmiter où nous avons rendez-vous avec notre équipe de muletiers et notre cuisinier. Notre route chemine au cœur de l'Atlas par le col de Tizi N'Tichka. Nous nous arrêtons pour visiter la Casbah du chef Glaoui à Telouet. Petite marche de 2h pour atteindre le gîte dans lequel nous passerons la nuit au village de Tighouza (1940m).

### **Jour 3 : Tighouza - Lac Bleu de Tamda (5h30 de marche / )**

Notre montée commence à travers les cultures et les arbres fruitiers (figuiers, pommiers...) de la vallée de l'Ounila. Nous découvrons les méthodes archaïques encore utilisées pour labourer et irriguer les petites parcelles en terrasse. La vallée cultivée se termine par de grands plateaux herbeux où les troupeaux de chèvres et de moutons viennent paître. Nous rejoignons notre bivouac après une montée de 700m au bord du lac bleu de Tamda.

### **Jour 4 : Lac Bleu de Tamda - Vallée de Tagougte (7h de marche / )**

Nous longeons le lit d'un oued asséché et débutons notre journée par une petite montée vers un col à partir duquel la vue plonge vers le Sud et le lac de barrage de Ouarzazate (200m de dénivellée). Notre marche continue à flanc de montagne pour arriver dans la riche vallée de Tagougte où nous passons la nuit au pied de grands noyers et proche d'un petit ruisseau.

### **Jour 5 : Vallée de Tagougte - Vallée de la Tessaout (6h de marche / )**

Après avoir franchi le col de Megdaz (2450m), nous descendons le canyon de la vallée de Megdaz et ses cascades rafraichissantes au pied desquelles nous serons peut être invités à prendre le thé... Nous atteignons le village de Megdaz, plus beau village du Haut Atlas, que nous visitons. Nous déjeunons au bord de la rivière où nous croisons de nombreux habitants vacants à leurs occupations quotidiennes (lessive pour les femmes, école pour les enfants et retour du souk pour les hommes). L'après-midi, nous longeons la rivière Tessaout jusqu'à son embranchement avec la vallée de Tisslit où notre bivouac est installé (1740m).

### **Jour 6 : Vallée de la Tessaout - Plateaux (6h de marche / )**

Nous remontons la vallée de Tisslit à travers les cultures et les villages berbères. Encore une fois, nous pouvons observer la population dans son activité quotidienne. En haut de la vallée, nous nous engageons dans les gorges de Tizgui. A la sortie des gorges, nous débutons une petite ascension pour arriver à un col à partir duquel notre regard plonge sur d'immenses plateaux, lieu d'habitation estivale des berbères et de leur troupeaux. Nous passons la nuit sur ces plateaux.

### **Jour 7 : Marrakech**

Petite marche le matin pour rejoindre les 4x4 qui nous attendent dans la vallée pour nous ramener à Marrakech. Retour à Marrakech et nuit à l'hôtel.

### **Jour 8 : Marrakech**

Visite libre de Marrakech et nuit à l'hôtel.

### **Jour 9 : Marrakech - Tafdna**

Départ en minibus plein Ouest vers la ville d'Essaouira. Arrivés à Essaouira, nous continuons la route vers le Sud en direction d'Agadir jusqu'au petit village de pêcheurs de Tafdna. Nous profitons de la fin de journée pour faire le tour de ce village blanc et profiter de l'océan et de ses rouleaux. Baignade pour tous ! Nuit en bivouac sur la plage.

### **Jour 10 : Tafdna - Sidi Ahmed**

La journée débute par une petite montée qui nous permet d'atteindre le plateau de Igzoulne parsemé d'arganiers et où paissent des troupeaux de chèvres. Nous pourrions apercevoir quelques chèvres dans les arganiers car elles sont très friandes des feuilles et des fruits de cet arbre unique. Du haut, notre regard plonge vers l'Atlantique sur lequel quelques barques de pêcheurs rentrent pleines de poissons. De falaises en plages, nous arrivons proche du village de Sidi Ahmed Sayh où notre campement est installé. Encore une fois... baignade pour tout le monde !

### **Jour 11 : Sidi Ahmed - Cascade de Sidi M'Bark**

Belle journée de marche où nous découvrirons depuis le haut des falaises qui surplombent la mer les méthodes archaïques de pêche locales. Nous enchaînons les longues marches sur les plages désertes et sur les falaises où nous croisons quelques troupeaux de dromadaires. Nous arrivons en fin de journée près du marabout de Sidi M'Bark où nous installons notre bivouac auprès d'une cascade d'eau fraîche. Aujourd'hui, grand luxe : choix entre baignade dans l'océan et douche sous la cascade...

### **Jour 12 : Cascade de Sidi M'Bark - Cap Sim**

Nos pas nous mèneront aujourd'hui vers Sidi Kaouki et le Cap Sim par de longues plages bordées de dunes sauvage où les cormorans sont plus nombreux que les hommes... A midi, nous arrivons au village de Sidi Kaouki, bien connu des surfeurs et des funboarder qui campent sur le bord de la plage en attendant que les vagues et le vent se lèvent. Après-midi de marche pour passer Cap Sim et installation dans les forêts de thuya qui couvrent les dunes. Nuit en bivouac.

### **Jour 13 : Cap Sim - Essaouira**

Matinée de marche le long des plages en direction d'Essaouira, ancienne Mogador. La ville nous apparaît brusquement au détour d'une pointe qui s'avance dans la mer. Cette petite ville blanche et bleue a été construite au 18ème siècle. Elle a gardée son charme de l'époque avec son port animé au retour des pêcheurs, ses petites rues bordées de boutiques et ses remparts dominants l'océan. Après-midi libre dans la ville. Le coucher de soleil du haut des remparts laisse sans voix et n'est à ne surtout pas manquer. Nuit dans un appartement de la ville nouvelle.

### **Jour 14 : Essaouira - Marrakech**

Retour à Marrakech et visite libre de la ville.

### **Jour 15 : Vol retour**

## **❖ Informations pratiques sur votre séjour**

### **Généralité :**

Le programme est donné à titre indicatif. Il est susceptible d'être modifié en cas d'intempéries ou autres problèmes logistiques. Le guide accompagnateur est en droit de modifier le circuit si il le juge nécessaire.

### **Hébergement :**

- A Marrakech, l'hébergement se fait en hôtel 2 ou 3\* selon la disponibilité.
- A Essaouira : appartement tout confort avec salle de bain et toilette pour tous.
- Durant le trek vous dormez en tente double.  
Possibilité de tente individuelle sur demande et avec supplément (se renseigner).

### **Transport :**

- Aller en minibus – Retour en minibus
- Durant la semaine dans la vallée de la Tessaout, vos bagages sont transportés à dos de mules.  
Durant la semaine le long de l'Atlantique, vos bagages sont transportés à dos de dromadaires.

### **Encadrement :**

- Dès votre arrivée à l'aéroport, vous êtes pris en charge par Said ou Cécile qui vous mèneront à votre lieu d'hébergement.
- Durant le trek vous êtes accompagnés par une équipe de professionnels.  
Les guides que nous employons sont tous diplômés et agréés par le ministère du tourisme. Ce sont des guides berbères parlant couramment le français.  
Les muletiers et cuisiniers sont des personnes de confiance avec lesquels nous travaillons depuis longtemps.

### **Matériel fourni par Aazab Aventure :**

- Tentes mess pour faire la cuisine et prendre notre repas du soir.
- Petites tentes de camping 3 places.

- Tapis de sol en mousse (env. 5 cm d'épaisseur)
- Matériel de cuisine collectif avec lequel notre cuisinier vous mitonnera de bons petits plats du terroir...
- Assiette, couverts, bols... pour le dîner et le déjeuner.

#### **Liste du matériel à emporter (liste non exhaustive) :**

- Un sac de couchage par personne adapté à votre taille et à la température.
- Petite trousse à pharmacie : médicaments contre les troubles gastriques, antibiotique (demander conseil à votre médecin), de quoi soigner les petits bobos sur les pieds et vos médicaments personnels.
- Micropur pour désinfecter l'eau.
- Trousse de toilette.
- Serviette et gant de toilette : un gant est souvent très utile quand la rivière et le puits font office de baignoire...
- Protection solaire : attention en toute saison, le soleil marocain peut être très fort. Il est donc conseillé de se munir d'un crème solaire à fort coefficient.
- Stick à lèvres.
- Lampe frontale avec pile et ampoule de rechange
- 2 gourdes de 1 litre : avoir 2 récipient permet d'utiliser l'un et de traiter l'autre.
- Papier hygiénique et un briquet pour le brûler

#### **Les vêtements à emporter :**

- Chaussures de marche : prévoir des chaussures de marche montantes pour protéger les chevilles. Pensez à prendre des lacets de rechange... on ne sait jamais !
- Tennis pour le soir.
- Chaussettes : à bouclettes pour la journée à mettre dans les chaussures de randonnées. Et chaussettes normales.
- Pantalon de trek en toile légère ou bermudas : mieux vaut éviter des shorts trop courts pour ne pas choquer la population.
- T-shirts : pas trop décoltés pour les femmes pour ne pas choquer la population locale.
- Pulls ou polaire
- Vêtements contre la pluie (K-Way, veste en Goretex)
- Casquette ou chech pour se protéger du soleil et du vent
- Lunettes de soleil

#### **Ce que comprennent nos tarifs :**

- L'accueil à l'aéroport et le transfert à l'hôtel si vous arrivez la veille du départ en trek, c'est-à-dire le jour 1 de notre programme.
- Les nuits en hôtel 2 ou 3\* (selon disponibilité) à Marrakech.
- Les transports entre Marrakech et les points de départ et d'arrivée du circuit
- L'encadrement par une équipe de professionnels (guide, cuisinier, muletiers ou chameliers)
- Les repas lors des jours de marche
- Le gros matériel de camping (tente, tapis de sol...)

#### **Ce que ne comprennent pas nos tarifs :**

- Les billets d'avion
- L'assurance rapatriement
- Les repas dans les villes de départ et d'arrivée
- Le matériel de camping léger (duvet, gourde...)
- Les pourboires pour les équipes

#### **Formalités :**

- Visa : aucun visa exigé pour les ressortissants de la communauté européenne. Pour les autres nationalités, vous pouvez vous renseigner auprès du consulat du Maroc le plus proche de chez vous.
- Passeport : pour l'entrée au Maroc, le passeport est indispensable. Sa validité doit être supérieur à 6 mois.
- Vaccins : aucun vaccin n'est nécessaire.

#### **Horaire :**

- 2h de décalage horaire l'été
- 1h de décalage horaire l'hiver