

FICHE TECHNIQUE



TREK

- Niveau accessible à toutes participantes (en bonnes conditions physiques)
- 3 jours de marche
- 15 à 20 km parcourus / jour
- 5 à 7 heures de marche / jour
- Point culminant 750 mètres
- Dénivelé +/- 500 mètres
- Hébergement : bivouac
- Température entre 20 et 30°C en journée

ENCADREMENT

« Une équipe amoureuse de l'aventure et de la nature, respectueuse des êtres vivants et de l'environnement »

- Les organisateurs professionnels diplômés en Tourisme
- Des animateurs professionnels diplômés du BAFA
- Une équipe médicale (médecin, ambulanciers)
- Une équipe de reporters (caméramans, photographe)
- Une équipe locale spécialiste du bivouac
- Une équipe de cuisiniers
- Véhicules motorisés pour l'organisation logistique

PORTAGE DES BAGAGES

Vos bagages seront transportés en 4X4 d'un bivouac à l'autre, vous les retrouverez chaque soir devant votre tente.

Vos affaires personnelles pour la journée de randonnée seront à transporter par vos soins dans un petit sac à dos (35 litres environ)

POINTS FORTS

- ◇ Une randonnée de cœur pour soutenir les enfants malades
- ◇ Une expérience spirituelle & sportive
- ◇ Des rencontres inoubliables
- ◇ Un désert hors du commun, dépaysement assuré !
- ◇ Une vue incomparable sur la muraille de l'Atlas
- ◇ Des nuits en bivouac sous les étoiles
- ◇ Une soirée « Out of Africa » pour clôturer le voyage
- ◇ Un retour à l'essentiel : pas d'électricité dans le désert
- ◇ Un engagement solidaire

RESTAURATION

Pendant le trek, des menus équilibrés seront concoctés par une équipe de cuisiniers avec des produits locaux et de saison.

- Petits déjeuners : thé, café, lait, pain, beurre, confitures, miel, fromage, fruits...
- Déjeuners : salades marocaines cuites, pâtes ou riz, œufs, poulet ou poisson gras, fruits de saison, thé à la menthe.
- Goûter : thé à la menthe et gâteaux ou crêpes marocaines
- Diners : soupe marocaine, couscous ou tajine, fruits de saison, infusion.
- Eau minérale distribuée lors des repas & pour la randonnée

NB : Aucun alcool ne sera servi pendant toute la durée de la randonnée.

EQUIPEMENT À PRÉVOIR



BAGAGERIE

- 1 Sac de voyage de 15KG maximum avec ou sans roulettes (pas de valises rigides), et une étiquette bagage mentionnant votre nom, prénom et numéro de téléphone.

NB : En avion, aucun liquide de plus de 100 ml et tout objet coupant ne doivent être transportés en cabine. Au quel cas, il faudra enregistrer votre bagage en soute.

- 1 Sac à dos de randonnée léger et confortable pour votre de 35 litres environ suffisent pour y glisser vos affaires personnelles : chapeau, appareil photos, crème solaire, lunettes de soleil, gourde, « petite laine », coupe vent, trousse à pharmacie, papiers d'identité, monnaie...

TENUES VESTIMENTAIRES

- 2 shorts ou bermudas
- 1 pantalon de randonnée
- 3 T-shirts manches courtes
- 1 T-shirt manches longues ou chemise légère...
- 1 coupe vent
- 3 paires de chaussettes (pas de chaussettes en coton pour éviter les ampoules)
- Sous-vêtements confortables
- 1 chapeau safari ou casquette saharienne
- 1 paire de chaussure de randonnée (tenant bien à la cheville)
- 1 paire de chaussure de sports confortable pour les bivouacs (pas de chaussures ouvertes dans le désert)
- 1 paire de bâtons de marche (non obligatoire)

BIVOUAC

- 1 batterie externe pour recharger votre téléphone & appareil photo
- 1 trousse de toilette contenant des produits biodégradables de préférence
- 1 sac de couchage en duvet (Température de confort de -5°C / -10°C)
- 1 petit oreiller si vous le souhaitez ☺
- 1 tenue confortable et chaude pour dormir
- 1 veste ou pull polaire pour les soirées
- 1 serviette de toilette (microfibre de préférence) + lingettes de toilette
- 1 lampe de poche (frontale) + piles de rechange + 1 briquet
- 1 maillot de bain pour la piscine à l'hôtel et la douche en bivouac
- Papiers toilette ou mouchoirs en papier
- Petits sacs plastiques pour les détritrus

PHARMACIE PERSONNELLE

Il est recommandé d'apporter votre trousse à pharmacie personnelle contenant vos médicaments personnels ainsi qu'une ordonnance signée par votre médecin pour la prise de médicaments nécessitant une prescription médicale.

- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Anti-inflammatoire comprimés + Anti-inflammatoire pommade
- Anti-diarrhéique + Antispasmodique + Antiseptique intestinal + Anti-vomitif
- Traitement antibiotique à large spectre : prévoir 8 jours de traitement
- Collyre (poussière, ophtalmie) et crème antibiotique pour les yeux
- Traitement pour rhume et maux de gorge (pastilles)
- Vitamine C ou polyvitamine
- Biafine et crème solaire
- Bande adhésive élastique (type Elastoplast, en 6 cm de large)
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes + Steristrip
- Pansements double peau (SOS Ampoules de marque Spenco, disponible en magasins de sport, en pharmacie, parapharmacie...)
- Pastilles purifiantes pour l'eau (Micropur forte ou Aquatabs)
- Aspi-venins

En complément : répulsif contre les moustiques, pince à épiler, ciseau, baume pour hydrater lèvres et peau, somnifère léger et/ou boules Quies, veinotonique...

INFORMATIONS UTILES



CLIMAT

Partir en automne ☺

C'est la saison du repos : les nuits sont plus longues et les températures s'adoucissent à l'intérieur des terres. Les pluies de l'hiver ne sont pas encore là et il fait toujours bon de prendre un bain de soleil ☺

Température en journée entre 20 et 30°C.

Décalage horaire : au Maroc il est 1 heure de moins qu'en France

TÉLÉPHONE-INTERNET

Depuis la France au Maroc, composez : 00 + 212 + n° du correspondant (sans le 0). Depuis le Maroc en France : 00 + 33 + n° du correspondant (sans le 0)

La plupart des opérateurs de téléphonie mobile ont leur réseau implanté au Maroc, mais renseignez-vous avant votre départ. Astuce : pensez aux cartes prépayées. Attention : les tarifs pratiqués dans les hôtels sont parfois élevés.

Connexion internet wifi gratuite à l'hôtel de Marrakech (nuit 1 à votre arrivée).

Pas d'électricité ni de connexion internet wifi pendant toute la durée du trek !

TAXIS

Arrivée à l'aéroport de Marrakech, de nombreux taxis jaunes pourront vous conduire jusqu'à l'hôtel situé dans le quartier Hivernage (nom et adresse indiqué sur le carnet de voyage qui vous sera communiqué début septembre).

Demander au chauffeur de taxi de mettre en route le compteur. Prévoyez un budget de 150 Dirhams pour les grands taxis (4 personnes) et de 70 Dirhams pour les petits taxis (2 personnes)

PASSEPORT

Un passeport en cours de validité (valable encore 6 mois après le retour du voyage) est obligatoire pour les nationalités européennes. Un conseil, conservez à part des photocopies de vos papiers d'identité.

MONNAIE

La monnaie nationale marocaine est le dirham. 100 MAD = 9,10 € (au 15/05/16)

Le change

L'importation et l'exportation de la monnaie marocaine sont strictement défendues. Les devises importées sous forme de billets de banque sont soumises à déclaration à l'entrée du territoire national auprès des services douaniers des frontières, lorsque le montant importé est égal ou supérieur à la contre-valeur de 100.000 dirhams.

Où changer ?

On trouve des bureaux de change dans les aéroports et dans la plupart des banques. Certains guichets exigeront votre passeport pour la transaction. Pensez à changer les dirhams qu'il vous reste avant votre départ.

Atout carte bleue

Les établissements bancaires des grandes villes marocaines sont la plupart du temps équipés de distributeurs automatiques de billets. Changez au fur et à mesure de vos besoins. L'immense majorité des achats ou des services se règlent en liquide, après la négociation usuelle...

Le Maroc est une destination facile. En matière d'hygiène et de sécurité, un voyage ici ne requiert que l'observance des mêmes règles que chez vous.

SANTÉ

Si aucun certificat de vaccination n'est obligatoire, il est recommandé de se prémunir contre les hépatites A et B, la typhoïde et le choléra.

En voyage, l'organisme peut être plus sensible le temps d'une rapide adaptation. Pensez à vous laver les mains fréquemment, ne consommez pas d'eau non décapsulée devant vous, et évitez les glaçons. Comme partout ailleurs dans le monde, les désagréments gastriques viennent de l'eau ou d'aliments insuffisamment cuits ou mal lavés.

SÉCURITÉ

Soyez muni aussi d'une liste des numéros de téléphone utiles, en cas de perte de votre carte de crédit, par exemple. Il est toujours utile de connaître les coordonnées des représentations diplomatiques de son pays. Respectez les usages, et, bien entendu, les lois et règlements en vigueur.

Vos objets de valeurs et votre argent doivent se faire discrets, préférez toujours des poches près du corps. Ici, la sécurité des touristes est une priorité. La vigilance des forces de l'ordre et la sévérité des poursuites encourues constituent un système efficace et hautement dissuasif. Le Maroc sait prendre soin de ses hôtes.