



CARACTERISTIQUE DU VOYAGE

ENCADREMENT

Guide diplômé francophone.

EQUIPEMENT PERSONNEL

BAGAGES

L'ensemble de vos bagages doit être réparti dans 2 sacs : 1 sac à dos et 1 sac de voyage avec cadenas.

1- Le sac à dos

C'est le sac que vous utilisez en cabine dans l'avion et que vous portez chaque jour pendant le trekking. Ce sac ne doit pas être volumineux (25/30 litres) ; il doit contenir ce qui est lourd et fragile et ce qui peut être utile entre le moment où vous enregistrez votre bagage à l'aéroport de départ et le moment où vous le récupérez à l'aéroport de destination. A titre d'exemple : appareil photo et films, veste, livres, revues, médicaments personnels, éventuellement trousse de toilette, etc....

Pendant le trekking, ce sac que vous portez contiendra les affaires de la journée. Sur place, le guide vous indiquera ce que vous devez prendre avec vous pour chaque étape.

2- Le sac de voyage

C'est le sac qui voyage dans la soute de l'avion. Pendant la marche, il contient les affaires que vous n'utilisez pas pendant la journée. Transporté par les équipes de portage ou les véhicules, vous le retrouverez le soir.

Le poids de ce sac ne doit pas dépasser 25 kg sur les vols. Nous vous demandons de respecter ce poids limité.

Il est possible de laisser un bagage sur place à votre arrivée, contenant des affaires propres pour votre retour.

COUCHAGE

Dans le désert et le sud marocain :

- **D'octobre à février** : sac de couchage cloisonné, utilisation normale 0 à -5°C. Drap de sac.
- **De mars à avril** : duvet léger (de 0 à +5°C).

Dans le Haut Atlas :

- **De Mai à octobre**: sac de couchage cloisonné, utilisation normale 0 à -5°C. Drap de sac.



HABILLEMENT - CHAUSSURES

☞ Attention !! Une tenue décente est indispensable. Pas de short ni de bermuda.

<i>HABILLEMENT</i>			<i>CHAUSSURES</i>
<ul style="list-style-type: none">• Chapeau• Foulard• T-shirts• Maillot de bain• Chemises manches longues ou Sweat shirts• Casque (pour le VTT)	<ul style="list-style-type: none">• Pull-over chaud ou veste en fibre polaire• Cape de pluie• Coupe vent ou anorak léger• Pour les dates d'octobre à avril, prévoir plus de vêtements chauds• Veste en duvet ou anorak	<ul style="list-style-type: none">• Pantalon en toile ou velours• Survêtement ou pantalon confortable	<ul style="list-style-type: none">• Chaussures de randonnée, semelles résistantes Vibram, tenant bien la cheville• Tennis/chaussures de détente.• Sandales• Baskets/tennis pour marcher dans l'eau (facultatif)

PETIT MATERIEL

Lampe frontale et ampoules et piles de rechange, briquet pour brûler les détritrus, lunettes de soleil, crème de protection solaire pour peau et lèvres, couteau de poche (voyage dans la soute en avion), quart ou gobelet, gourde (1 litre minimum), nécessaire de toilette (si possible, utilisez des produits biodégradables), nécessaire de couture, papier toilette.

PHARMACIE PERSONNELLE

Vos médicaments habituels, vitamine C ou polyvitamine, médicaments contre la douleur : aspirine ou équivalent, anti-diarrhéique (Diarsed, Imodium), antiseptique intestinal (Ercéfuryl), traitement antibiotique à large spectre : prévoir 8 jours de traitement (sur prescription médicale), pommade anti-inflammatoire, collyre (poussière, ophtalmie), jeux de pansements adhésifs, compresses désinfectantes, double peau (protection contre les ampoules disponible en pharmacie ou magasins de sport), Micropur pour désinfecter l'eau.

EQUIPEMENT COLLECTIF

MATERIEL FOURNI PAR L'AGENCE

Couverts, bols et assiettes, tentes, matelas.

A SAVOIR

PROTECTION DES SITES

L'équilibre écologique des régions de montagne est précaire. La permanence des flux touristiques, même en groupe restreint, le perturbe d'autant plus rapidement. **Dans l'intérêt de tous, chaque participant est responsable de la propreté et de l'état des sites qu'il traverse et où il bivouaque.** La lutte contre la pollution doit être l'affaire de chacun ; même si vous constatez que certains lieux sont déjà pollués, vous devez brûler tous vos papiers, Kleenex, boîtes, etc... Votre accompagnateur y veillera.

CHANGE - MONNAIE

1 Euro = 10.50 dirhams marocains (environ)

Le dirham n'est pas convertible ; les sorties de devises sont interdites.

Prévoir des Euros en espèces. Cartes bancaires dans les grandes villes.



ARGENT DE POCHE

A prévoir pour les pourboires, les boissons, les dépenses personnelles.

CADEAUX

Il est vivement déconseillé d'offrir bonbons, stylos, ou autres pacotilles aux enfants des villages (il en est de même en ville...). Ces "petits riens" perturbent durablement les relations. Par contre, ces cadeaux peuvent être remis globalement à un instituteur qui lui-même se chargera de les répartir. Merci de faire de même avec les médicaments, et de les remettre à un infirmier ou à un dispensaire, s'il y en a, sinon il est préférable de vous abstenir.

LANGUES

Premiers échanges entre Arabes, Berbères et randonneurs.

Ce que vous souhaitez dire	En Arabe	En Berbère
Bonjour (quand vous le dites en premier)	Salam Alaikoum	Azoul Felak
Bonjour (quand vous répondez à un "bonjour")	Alaikoum Salam	Azoul
Au revoir	Beslama (arabe dialectal)	Beslama
Bonne nuit	Tasbâh âlahrer	Timenssiouine
Merci	Shoukrân	Tanemirte
Je m'appelle	Ana ismi	Ismi nou
Comment tu t'appelles ?	Asmitek.. ?	Ma ismnek.. ?
Bienvenue (à une personne)	Marhaba bik	Marhaba sark
Bienvenue (à un groupe)	Marhaba bikoum	Marhaba saroûn
J'habite à Marseille	Kainskoune F'Marseille	Z'Darhe G' Marseille

Votre guide, se fera un plaisir de vous apprendre d'autres mots et améliorer votre prononciation.

DECALAGE HORAIRE

🕒 **Hiver** :- 1 heure.

🕒 **Été** : - 2 heures.

CLIMAT

Moyenne des températures maximales - moyenne des températures minimales

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Ifrane(1460 m)	9 -5	11 -3	13 -1	16 3	18 4	24 9	31 12	30 12	25 8	18 5	14 1	9 -3
Marrakech (460 m)	18 7	20 8	22 10	24 12	28 15	31 17	36 20	36 20	32 18	27 15	21 10	18 7

PHOTOS - VIDEO

Interdiction de filmer ou de photographier dans et autour des aéroports, des bases militaires. Demandez l'autorisation avant de photographier ou de filmer les habitants.

Maroc Nature

Séjours & Aventures Sarl

1 29 RES ELBAKOURI – RUE KHALID BNOU LOUALID GUELIZ – MARRAKECH MAROC

Tel 00 212 24 44 70 19 - Fax 00 212 24 44 70 24

Email: contact@maroc-nature.com Site: www.maroc-nature.com