



Maroc

### Rando-Hammam à Essaouira



*Des embruns de l'océan aux vapeurs du hammam berbère, des pieds qui marchent au massage de pieds, il n'y a qu'un pas!*

8 jours - 7 nuits - 4 jours  
de marche

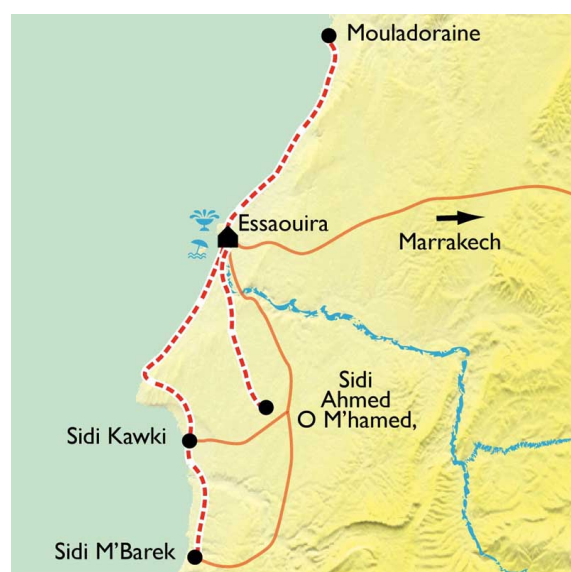
- Départ garanti à partir de 5
- Séjour en étoile
- Sans portage
- Accompagné
- En famille

Code voyage :  
**MA1HAMA**



### Les points forts

- les 5 soirées hammam/massages dans un hammam traditionnel et chaleureux
- Essaouira, son port, sa medina, ses remparts, son atmosphère
- la variété des paysages à chaque randonnée
- les belles plages de la côte atlantique



*Avant votre départ, pensez à vérifier la validité de la fiche technique sur notre site web.*

[http://www.labalaguere.com/rando\\_hammam\\_essaouira.html](http://www.labalaguere.com/rando_hammam_essaouira.html)

*Ancrés dans un riad d'Essaouira confortable et chaleureux, nous irons par des randonnées quotidiennes, en bord de mer, sur les plateaux plantés d'arganiers, à la rencontre des pêcheurs. Nos pérégrinations dévoilent un Maroc en bleu et blanc. Puis quand le soleil rejoint l'horizon, vous retrouverez la douceur d'un massage au cœur d'un hammam traditionnel.*

## ■ PROGRAMME

---

### JOUR 1

Vol France / Marrakech. Transfert à l'hôtel.

### JOUR 2

Départ matinal en minibus vers la ville historique d'Essaouira. Installation au riad et demi-journée de visite de la ville. Rendez-vous en fin de journée pour des premiers soins au Hammam (gommage, hammam, massage).

### JOUR 3

Randonnée en forêt pour rejoindre le village blanc au bord de mer de Mouladoraine et retour à pied par la plage pour Essaouira. Hammam-Massage à l'huile d'argan. Nuit en riad.

### JOUR 4

Notre randonnée d'Essaouira nous conduit vers le village de Sidi Kawki. Marche au bord de la mer. Passage par des villages des pêcheurs. Retour en minibus à Essaouira et soins au hammam (hammam + massage). Nuit en riad.

### JOUR 5

Transfert d'Essaouira vers le village de Sidi Kawki. Randonnée chamelière ou marche sur une grande plage réputée en direction du village de Sidi M'Barek. Une belle journée entre montagne et mer. Retour en minibus à Essaouira et soins au hammam (hammam + massage). Nuit en riad.

### JOUR 6

Départ vers les villages de Sidi Ahmed O M'hamed, à travers une forêt d'arganiers pour le village de Boïgdad. Belle vue sur la plage de Sidi Kawki. Baignades possibles. Retour en minibus à Essaouira et soins au hammam (hammam + massage). Nuit en riad.

### JOUR 7

Retour à Marrakech. Temps libre pour découvrir la ville, son souk. Nuit en hôtel.

### JOUR 8

Transfert pour l'aéroport. Envol pour la France.

*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 de la confiance que vous voudriez bien nous (ou lui) accorder.*

### PROLONGER VOTRE SEJOUR

• Possibilité d'enchaîner deux randonnées de 8 jours au Maroc, lorsque les aéroports de départ et d'arrivée sont identiques. Pour connaître le prix de l'enchaînement, contactez-nous.

## Hammam et Massages

Lors de 5 fin d'après-midi ou soirée, vous profiterez d'un hammam et d'un massage dans un des « bains » (traduction de Hammam) les plus anciens d'Essaouira. Il a été restauré dans le respect des traditions et utilise l'énergie solaire. Lors du premier soir, vous commencerez par un gommage, mais il est déconseillé d'en faire plus au risque de s'irriter la peau).

### Le riad à Essaouira :

Située au cœur de la médina, à quelques minutes à pied de la plage, du port et des boutiques d'artisanat, cette ancienne demeure du 18ème siècle a été restaurée entre respect des traditions et confort. Dans une atmosphère typique, vous pourrez vous prélasser après la thalasso dans le salon marocain, le patio ou le solarium (où le petit déjeuner est servi...).

## ■ INFOS PRATIQUES

---

### DÉPART GARANTI À PARTIR DE (PERS.)

5

### GROUPE LIMITÉ ENVIRON À (PERS.)

15

### NIVEAU

Randonnée facile, 4 à 5 heures de marche par jour sans dénivelé.

Accessible à toute personne de condition physique normale. Nous vous recommandons également d'aller consulter votre médecin afin de savoir si une semaine de remise en forme ne vous est pas contre-indiquée (hammam, contrastes de température ou d'humidité...).

### PORTAGE

Uniquement les affaires de la journée.

### ENCADREMENT

Par un guide marocain francophone, diplômé de l'école nationale de Tabant.

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**

2 nuits en hôtel à Marrakech et 5 nuits à Essaouira en riad, en chambre double avec salle de bain. Le riad sélectionné vous accueille au cœur de la médina, à quelques minutes à pied de la plage, du port et des boutiques d'artisanat. Cette ancienne demeure du 18ème siècle a été restaurée entre respect des traditions et confort. Dans une atmosphère typique, vous pourrez vous prélasser après les massages dans le salon marocain, le patio ou le solarium (où le petit déjeuner est servi).

## **REPAS**

- Les pique-niques de midi seront préparés par votre guide (pain, fromage, sardines, tomates, etc...)
- Les repas le soir seront :
  - pris au restaurant : 3 à 4 dîners à Essaouira et 1 à Marrakech à l'hôtel le samedi soir. A Marrakech, les réservations sont faites en demi-pension (repas continental, mais vous pouvez préférer un dernier dîner plus typique dans la Médina, à votre charge...)
  - et 1 à 2 dîners chez l'habitant, 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..)

## **DÉPLACEMENTS**

Minibus ou 4X4 pour les transferts au départ et au retour de la randonnée.

## **FORFAIT TOUT COMPRIS EXCEPTÉ**

Les déjeuners et dîners à Marrakech les J1 et J8 selon l'heure du vol, les boissons, les pourboires d'usage, les frais d'inscription, l'assurance.

## **BUDGET**

*prévoyez un budget d'environ :*

- 8 à 10 euros à Marrakech ou Ouarzazate (selon vos heures de vol)
- 30 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...

## **■ ÉQUIPEMENT**

---

### **BAGAGES**

- un grand sac à dos ou sac de voyage assez grand pour contenir l'ensemble de vos affaires,
- un petit sac à dos journée qui sera utile pendant la randonnée, mais aussi comme bagage à main pendant le voyage ou en ville.

### **VETEMENTS**

*à adapter suivant la saison :*

- 1 chapeau ou casquette et/ou foulard
- T-shirts manches courtes (et/ou en fonction de la saison, sous pulls à manches longues) en matière respirante. Quantité : 1 pour 2 à 3 jours de marche
- Une veste polaire coupe-vent ou softshell

- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante
- 1 sursac à dos
- 1 pantalon de montagne (trekking) déperlant
- 2 shorts de randonnée
- des chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Privilégier la laine ou les chaussettes spécifiques randonnées. Évitez le coton (ampoules).
- 1 paire de chaussures de randonnée légère tenant bien la cheville. Pensez à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- 1 paire de tongs pour le hammam
- des sous-vêtements
- un maillot de bain
- 1 pantalon confortable pour le soir.
- 1 paire de chaussures de détente très légères pour le soir.

## **MATERIEL**

- une serviette de toilette
- un lampe de poche ou mieux encore lampe frontale avec pile et ampoule de rechange,
- un couteau (à enregistrer en soute),
- une gourde d'au moins un litre ou une bouteille plastique.
- des lunettes de soleil.
- du papier toilette (2 rouleaux) briquet.
- bouchons pour les oreilles.
- en option, selon vos habitudes : jumelles, appareil photo.

## **PHARMACIE**

- un nécessaire de toilette minimum,
- protection solaire pour visage et lèvres.
- une trousse d'urgence et vos médicaments personnels contenant : élastoplast, alcool iodé, gazes stériles, pansement pour écorchures, seconde peau, aspirine ou paracétamol, antiseptique intestinal, pansement gastrique (Smecta) gélules d'ultra levure, petits ciseaux, pince à épiler, hydroclorazone ou micropur pour purifier l'eau, etc...

## **AUTRES PRECISIONS**

Lors de votre enregistrement, le bagage en soute ne devra pas dépasser 20 kg. Pensez également à mettre en bagage soute votre couteau de poche et tout objet tranchant ou piquant, sinon il vous sera confisqué à l'embarquement.

D'autre part, vos affaires personnelles transportées en voiture, par mules ou chameaux devront être contenues dans un seul bagage (de préférence sac à dos ou sac de voyage) n'excédant pas 15 kg.

## **■ INFOS PAYS - MAROC**

---

### **A. TRANSPORT AÉRIEN**

Vols charters au départ de Paris ou province, ou vols réguliers via Casablanca, selon les dates et les disponibilités.

### **B. FORMALITÉS**

## **PASSEPORT**

Le passeport en cours de validité est **conseillé**, mais la carte nationale d'identité est tolérée pour les passagers en voyage organisé par un professionnel.

Si vous n'avez que votre carte d'identité, il faut donc obligatoirement vous munir du bon d'échange que nous vous enverrons avec votre convocation aérienne. "Tolérance" signifie qu'il peut arriver (très rarement, dans moins de 1% des cas) que des passagers munis de leur CNI (même avec le bon d'échange) soient refoulés.

## **INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES**

### **CNI ou mais ...**

L'état français a décidé de prolonger de 5 ans la validité des cartes d'identité émises à partir de 2004. Mais la permission de voyager avec une CNI seule au Maroc étant déjà une dérogation, nous vous demandons de vérifier que celle-ci soit bien valide de manière visible sans tenir compte de cette prolongation.

### **Et les mineurs ?**

Les mêmes conditions s'appliquent aux enfants. Noter également que chaque mineur doit posséder sa propre pièce d'identité valide. Ce seul document permet au mineur de sortir du territoire français. Il est encore plus à privilégier le passeport pour les enfants.

De manière générale, les informations transmises ne s'appliquent que pour les ressortissants français. Nous vous invitons à les contrôler sur le site du MAE, dans la rubrique conseils aux voyageurs.

Pour les autres nationalités, veuillez consulter le consulat du Maroc de votre pays.

## **C. SANTÉ**

### **VACCINS OBLIGATOIRES**

Il est recommandé de souscrire une assurance rapatriement en cas d'accident ou de décès, et de consulter son médecin traitant avant le départ.

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

## **D. 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 = 0,089 € environ (au 15/09/2014)

### **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)

## **E. SÉCURITÉ**

Le Maroc est l'un des pays les plus sûrs et stables de l'Afrique du nord. Il est rappelé qu'aucun pays au monde ne peut être considéré comme étant à l'abri du risque terroriste. La délinquance est peu présente dans les centres villes et les zones rurales par rapport aux périphéries des agglomérations urbaines, par contre il est préférable d'être vigilant et de ne pas exhiber ses objets de valeurs pour ne pas susciter l'intérêt des voleurs ou agresseurs. D'autre part, le Maroc est l'un des grands producteurs de cannabis au monde et est aussi un carrefour de trafics de drogues, par ailleurs, leur commerce ou leur consommation est formellement interdite et sévèrement punie.

Vous pouvez vous informer sur le site internet [France Diplomatie.fr](http://FranceDiplomatie.fr) « Conseils aux voyageurs », choisir le pays puis la rubrique « Sécurité ».

## **F. REPÈRES GÉOGRAPHIQUES**

### **LE PAYS**

Le Maroc est situé à la pointe nord-ouest du continent africain. Il est bordé à l'ouest par l'océan Atlantique (2934 km de côtes), au nord par la Méditerranée (512 km de côtes) et n'est séparé de l'Espagne que par les 14 km du détroit de Gibraltar. Il a des frontières terrestres communes avec l'Algérie à l'est, la Mauritanie au sud. Héritées de la colonisation espagnole d'une partie du pays, les enclaves de Ceuta et de Melilla sont situées sur le littoral méditerranéen.

Vu sa grande extension latitudinale, le Maroc compte une importante diversité paysagère. Au nord du pays 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. Grace à ses bassins versants donnant sur l'ouest, les plaines du Gharb sont l'une des plus fertiles du Maroc. 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 se 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. Réparti en trois parties, occidentale, centrale et orientale, 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. Bien que ses sommets soient enneigés, le versant sud de cette chaîne est aride, introduisant ainsi le paysage de l'Anti-Atlas, la porte du désert caractérisé par ses plateaux et paradisiaques oasis. Plus au sud, on trouve le Sahara avec ses grandes étendues de plateaux caillouteux ou de dunes de sable fin. Enfin, l'ouest du Maroc est majoritairement aride, à l'exception du nord où se situe les grandes fermes d'orangers.

## 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.

T ° C m a x / mini	jan/fév	mars/avril	mai/juin	Juil/aout	sept/oct	nov/dec
Marrakech	19c/8c	23c/11c	30c/16c	36c/20c	30c/16c	20c/8c
T°C Moyenne	jan/fév	mars/avril	mai/juin	juil/aout	sept/oct	nov/dec
Ouarzazate	10c	17c	25c	30c	22c	11c
Zagora	13c	20c	29c	35c	26c	16c

## PROBLÈMES ENVIRONNEMENTAUX

La nature dans les montagnes du Maroc est aussi fragile que celle de nos campagnes, elle n'est pas faite pour digérer les déchets.

Beaucoup de Berbères ont pris conscience des problèmes d'environnement, mais pas tous, aussi une attitude éducative sera certainement profitable.

- Vous veillerez à détruire ou emporter vos déchets : papiers, sacs plastiques, élastoplast, emballages... pour les déposer dans les endroits prévus pour.
- Les piles usagées sont redoutables pour l'environnement (mercure) si elles sont jetées ou brûlées et ce ne sont pas des jouets inoffensifs entre les mains des enfants qui les récupèrent ; elles trouveront facilement une petite place dans votre bagage de retour pour la France. Privilégiez l'usage des piles sans mercure ou des batteries rechargeables.
- N'oubliez pas d'enterrer ou de recouvrir de pierres les papiers hygiéniques et les " kleenex ", les petites feuilles roses ou blanches éparées volent au vent et balisent les sentiers, ou prévoyez un briquet et brûlez vos papiers. Nous mettons en place progressivement avec nos équipes locales, le tri sélectif et ramenons les déchets non destructibles et tribales à Marrakech. Demandez conseil à votre guide. Petit conseil avant votre départ : réduisez les conditionnements à leur strict minimum.
- La déforestation est un drame écologique et économique pour les montagnes marocaines. Même si les randonnées ne sont pas les agents causals principaux, l'utilisation du bois pour la cuisine sur les circuits touristiques contribue au déboisement. Limitez votre consommation, oubliez les feux de camp sympathiques mais destructeurs.

## AUTRES

**La nature est fragile... et le randonneur se doit d'être l'un de ses gardiens.**



## G. REPÈRES ÉCONOMIQUES

### SALAIRES COMPARATIFS

le salaire minimum garanti est d'environ 2300DH (soit environ 210€)

### PRINCIPALES ACTIVITÉS DU PAYS

**Principales activités** : l'agriculture est à la base de l'économie marocaine mais dépendante à 90% de la pluie (11 à 18% du PIB). Elle est suivie par le tourisme, principale source de devises (9.34 millions de visiteurs, 7.3% du PIB en 2011). Le Maroc est le 1er exportateur et le 3ème producteur de phosphate au monde (75% des réserves mondiales, 3% du PIB). Les autres filières sont : l'agroalimentaire, le textile, la pêche maritime, l'offshoring, l'artisanat, l'informatiques, l'électronique, les activités minières et récemment l'industrie automobile et l'aéronautique. Malgré son investissement en hydroélectricité et l'énergie éolienne, le royaume reste à 85% dépendant de l'importation de son énergie primaire.

**Principaux partenaires** : Le Maroc réalise les deux tiers de ses échanges commerciaux avec les pays de l'Union Européenne, principalement la France (qui est son premier client, fournisseur et investisseur étranger), l'Espagne (10,4% de parts de marché), l'Italie (6,5%), les Etats-Unis (6,1%), la Chine (5,9%) et autres (ex : pays de golf, pays du Maghreb et Afrique subsaharienne...)

## H. REPÈRES CULTURELS

### POINTS D'HISTOIRE

L'histoire du Maroc en général et du Haut Atlas est extraordinairement complexe.

L'appellation " berbère " désigne approximativement les populations établies en Afrique du Nord avant l'invasion arabe du VII° s. Ce fond de peuplement est venu de vagues successives du Proche-Orient (et même du Nord). Quantitativement peu importante, la migration arabe a marqué culturellement le Maroc par son islamisation quasi complète et par l'apport de l'arabe, langue officielle du pays.

La culture et la langue berbère sont profondément enracinées dans une grande partie du territoire marocain. Jusqu'au siècle dernier, les populations de l'Atlas ont toujours vécu d'une manière plus ou moins autonome, à l'écart de l'état, représenté par différentes dynasties qui ont régné épisodiquement sur les grandes villes et les plaines.

Les assemblées géraient la vie agricole et pastorale de petites communautés humaines très jalouses de leur indépendance.

Elles pouvaient se regrouper temporairement au sein de confédérations lors des conflits incessants qui opposaient ces populations montagnardes.

La population de l'Atlas Central est berbérophone pure dans les hautes vallées et bilingue sur les bordures méridionales et surtout septentrionales de la chaîne. Le bilinguisme favorisé par l'amélioration des transports, par l'immigration temporaire et par l'enseignement, gagne de plus en plus le monde rural montagnard.

Aussi, bien qu'il existe un certain nombre de zones reculées au haut pays où personne ne parle arabe, on est assuré de trouver en général, partout des interprètes de la langue nationale

### PEUPLES, ETHNIES ET LANGUES

Langue

L'arabe est la langue officielle au Maroc. Le français, de par l'histoire, reste compris et parlé largement dans les villes. Mais le berbère est la langue majoritairement parlée au Maroc et ce dans toutes les régions du pays. Elle dépasse même ses frontières, puisqu'elle est parlée en Algérie, en Libye, en Tunisie, chez les Touaregs et même dans certaines régions d'Egypte. C'est une langue à part qui n'a aucune appartenance avec l'Arabe. Elle repose sur un lexique, une phonologie, une morphologie et une syntaxe propres à elle. Le mot "berbère" représente aussi le nom d'un peuple de plus de 40 millions de personnes et une civilisation qui remonte à la nuit des temps.

L'arabe marocain (darija) découle de l'arabe classique mais présente de nombreuses différences avec lui, notamment dans le langage de la vie quotidienne.

La prononciation de l'arabe est difficile. Elle se caractérise notamment par l'utilisation des diphtongues aw ("aou"), ai ("ai") et ei ay (comme dans "faïence"). Trois consonnes sont particulièrement complexes à prononcer ...

La transcription de l'alphabet arabe en alphabet latin n'obéit pas à des règles rigoureuses.

## **RELIGIONS**

### **L'Islam :**

L'Islam est la religion pratiquée par 99% des marocains... et le son qui rythme la vie de ces derniers : l'appel du Muezzin, (appel à la prière) fera partie du voyage. L'Islam aurait les mêmes racines que le christianisme et le judaïsme, mais serait apparu beaucoup plus tard. Son livre saint, le Coran (Qur'an) comporte de nombreuses références à des personnages de la Bible et de la Torah.

L'Islam compte 5 principes : la profession de foi : " Il n'est d'autre Dieu qu'Allah et Mahomet est son prophète " ; les 5 prières quotidiennes en direction de la Mecque ; l'aumône aux pauvres ; le jeûne du ramadan et enfin le pèlerinage à la Mecque, ou hajj.

L'Islam se divisa rapidement en deux courants : les sunnites et les chiïtes suite à la lutte de pouvoir livrée par Ali (cousin et gendre de Mahomet) contre la dynastie montante à Damas, les Omeyyades. Le chef de ces derniers fut reconnu comme légitime successeur de la tradition (" sunna "). Les sunnites - branche la plus répandue et considérée comme " orthodoxe " - sont très largement majoritaires au Maroc.

Ainsi nombreuses des coutumes marocaines sont d'origine religieuse. Par exemple à la naissance d'un enfant, les premiers mots qu'on lui adresse sont ceux de l'appel à la prière. Une semaine plus tard se tient une cérémonie au cours de laquelle on rase la tête du bébé et on sacrifie un animal. Le moment le plus important de l'enfance des garçons est la circoncision, pratiquée entre 7 et 12 ans.

Puis tout au long de la vie d'un musulman, les cinq prières quotidiennes rythment la journée. Elles donnent lieu à un rituel durant lequel les fidèles doivent tout d'abord faire des ablutions (ou en mimer les gestes s'il n'y a pas d'eau disponible à proximité), avant de se tourner vers La Mecque et d'accomplir une série de gestes et de prosternations.

Plus connu, la consommation d'alcool et de viande de porc (considérée comme impure) est interdite par l'Islam. Les musulmans doivent également éviter la fraude, l'usure, la calomnie et les jeux d'argent. Selon la tradition, les défunts sont toujours mis en terre les pieds tournés vers La Mecque.

### **Le Ramadan :**

Il correspond à une période de jeûne de 29 à 30 jours, dicté par le Coran, que nombreux musulmans respectent. Ils ne doivent ni boire, ni manger avant le coucher du soleil. En cas de maladie, pour les personnes âgées, les femmes enceintes, les enfants etc...il est possible de reporter ces jours de jeûne à plus tard. Mais personne, pendant la période de ramadan, ne s'arrête de travailler, Si tel était le cas, le « travail » de jeûne ne serait pas reconnu par le prophète. Votre guide vous en parlera simplement. Ne soyez donc pas surpris, si l'équipe marocaine qui vous accompagne ne mange pas avec vous et attend le coucher du soleil pour boire et manger. En 2015, le ramadan devrait se débiter à partir du 18 juin (plus ou moins un jour).

## **CUISINE / NOURRITURE**

La cuisine marocaine est riche et savoureuse. Les invasions ayant contribué à l'influence gastronomique. Les bédouins arabes ont introduits les dattes, le lait et le pain, qui constituent encore la nourriture de base. Les Maures ont pour leur part apporté les ingrédients de la cuisine andalouse (olives, huile d'olive, noisettes, amandes, fruits et herbes aromatiques) tandis que les Arabes ont enrichi la cuisine marocaine des épices, comme le ras el-nahout, subtil mélange utilisé pour relever les tajines.

L'influence berbère se retrouve dans les plats les plus répandus. Le plus connu est le couscous, où se côtoient les saveurs de la semoule cuite à la vapeur, de la viande, de légumes parfumés et d'un condiment épicé, la harissa. Les délicieux tajines sont des ragoûts de viande parfumés aux herbes aromatiques et longuement mijotés dans des plats en terre cuite. Il en existe une infinie variété. Poulet-citrons confits et agneau-pruneaux-amandes sont les plus courants. Le m'choui (méchoui) est un agneau rôti entier, traditionnellement accompagné de brochettes de foie et de cœur d'agneau. Autre spécialité berbère, la harira est une soupe épaisse préparée avec de la viande de mouton, des lentilles, des pois chiches, des oignons, de l'ail, des herbes aromatiques et des épices. Elle est traditionnellement servie pour rompre le jeûne, lors du ramadan. La pastilla est certainement l'un des plats les plus raffinés de la cuisine marocaine. Il s'agit d'une tourte au pigeon agrémentée

d'œufs et accompagné de citron, d'amandes, de cannelle, de safran et de sucre, que l'on cuit au four dans de fines feuilles d'ouarka (brick).

On trouve enfin au Maroc un vaste choix de pâtisseries - en général composées de miel, d'amandes et de cannelle - délicieuses avec un thé à la menthe.

## **I. UN COMPORTEMENT RESPONSABLE**

### **US ET COUTUMES**

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.

### **SAVOIR VIVRE (DONT PRISE PHOTOS)**

Photographier, oui mais...

Être visé et mitraillé à chaque détour de chemin par des bataillons d'étrangers n'encourage pas les relations amicales. Demandez toujours l'autorisation avant de "prendre" un autochtone en photo. Et si on vous demande un bakchich, c'est la preuve que des mufles sont passés avant vous, refusez poliment et renoncez à votre cliché. Si vous promettez une photo, envoyez-la ou équipez-vous d'un Polaroid. En règle générale, avant de faire une photo, songez d'abord au respect que vous devez à votre sujet. Pour vous aider à ce respect, imaginez une dizaine de berbères vous mitraillant à la sortie de votre maison ou encore tentant de forcer votre porte pour "voir comment c'est à l'intérieur..."

## **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 300 dhs (env. 30 €) 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%).

## **SOUVENIRS**

### **Achat-Vente :**

Le petit conseil que l'on peut vous donner, c'est de demander à votre guide une idée du prix de ce que vous envisager d'acheter et de vous rendre seul dans les souks pour faire vos achats et de négocier les prix (à diviser en général par 2). Nul guide ou chauffeur ne pourra être tenu pour responsable de vos achats. Il existe aussi des magasins où les prix sont fixes et où on ne négocie pas...

Le Maroc et les Marocains vous accueillent, vous vous sentirez certainement "chez vous", mais souvenez-vous que vous êtes chez eux. L'enrichissement que vous retirerez de votre voyage sera à la hauteur de votre respect de la population et de son milieu naturel environnant.

## **DÉCHETS**

La nature dans les montagnes du Maroc est aussi fragile que celle de nos campagnes, elle n'est pas faite pour digérer les déchets. Beaucoup de Berbères ont pris conscience des problèmes d'environnement, mais pas tous, aussi une attitude éducative sera certainement profitable. Vous veillerez à détruire ou emporter vos déchets : papiers, sacs plastiques, élastoplast, emballages... pour les déposer dans les endroits prévus pour.

Les piles usagées sont redoutables pour l'environnement (mercure) si elles sont jetées ou brûlées et ce ne sont pas des jouets inoffensifs entre les mains des enfants qui les récupèrent ; elles trouveront facilement une petite place dans votre bagage de retour pour la France. Privilégiez l'usage des piles sans mercure ou des batteries rechargeables.

N'oubliez pas d'enterrer ou de recouvrir de pierres les papiers hygiéniques et les "kleenex", les petites feuilles roses ou blanches éparées volent au vent et balisent les sentiers, ou prévoyez un briquet et brûlez vos papiers. Nous mettons en place progressivement avec nos équipes locales, le tri sélectif et ramenons les déchets non destructibles et tribales à Marrakech. Demandez conseil à votre guide.

Petit conseil avant votre départ : réduisez les conditionnements à leur strict minimum.

## **CHARITÉ ET MAIN TENDUE**

Pendant votre randonnée, vous serez en contact avec une population, laborieuse et amicale. Le plus grand service que vous pourrez lui rendre, c'est de ne jamais rien distribuer, pas de stylos, ni de bonbons, ni de pièces de monnaie... rien. Donner, c'est inciter les enfants à faire la manche, activité plus lucrative et plaisante que la fréquentation de l'école. Les enfants grandissent, le sourire ne fait plus recette, et alors parfois, ils rackettent les plus petits : voie ouverte vers la délinquance... Le problème n'est donc pas de ne pas donner, mais de le faire avec humilité et intelligence. Privilégiez plutôt les dons aux écoles, à des communautés, à des responsables ou à ceux avec lesquels vous avez été en rapport pendant plusieurs jours comme l'équipe de muletiers-cuisinier-accompagnateur.

## **TOURISME SEXUEL**

Bien qu'existante dans les zones urbaines (Marrakech, Essaouira...), la prostitution est interdite. L'homosexualité est considérée au Maroc comme un délit (passible de trois ans de prison) et les relations hétérosexuelles hors mariage sont prohibées (un an de prison).

La législation locale prévoit de lourdes peines à l'encontre des auteurs de **viols, de pédophilie et d'attentats à la pudeur...** ces peines peuvent aller jusqu'à trente ans d'emprisonnement selon la qualification de l'acte) Le tourisme sexuel est un crime grave, quelque soit le lieu de destination. De nouvelles lois permettent désormais de poursuivre et juger dans leurs pays d'origine ceux qui se rendent coupables d'abus sexuels même si ceux-ci ont eu lieu à l'étranger. Dans notre démarche de tourisme responsable, nous vous demandons de dénoncer tout comportement douteux auprès de votre guide ou des autorités compétentes.

## **CHARTRE ETHIQUE ET B.A.BA**

Vous trouverez également dans votre carnet de voyage, des documents « la charte éthique du voyageur » et le « B.A.B.A du randonneur », qui vous donneront des pistes pour ne laisser (et encore !) que l'empreinte de vos pas, avoir une attitude « responsable et solidaire ».

## **J. LEXIQUE**

Français	Arabe
Bonjour	Salam aleikoum on répond : "Aleikoum Salam" Le matin : sba el'kheir Le soir : masa el'kheir
Au revoir	Ma' as-salam Slama (familier)
Comment ça va?	wouch akhbarrak?
Ça va très bien	Labès bekher
Tout va bien?	Koulchi labès?
Ça va bien, merci	Labès, barak Allah fik
Merci	Choukran, Choukran bezaf (merci beaucoup)
De rien	Lah'choukran allah wajib Blajmil Assfwan
Oui	Naam, Ayé
Oui, bien, OK	Waha
Non	Lâa
Excusez-moi	smeh liya
S'il vous plaît	Min fadlik
Regarde!	Chouf!
Attends!	Blatti!
Viens	Agi
Mange!	Koul!
Le thé Thé à la menthe	atay atay bin nâa-nâa
Le café Café noir	kahwa kahwa halwa

## K. EN SAVOIR PLUS...

### BIBLIOGRAPHIE

- Maroc (guide Bleu)
- A Marrakech et dans le sud marocain (guide Bleu Visa)
- Le Haut-Atlas ou l'exil des pierres de P. Laffon et Tahar Ben Jelloun.
- Flore de l'Afrique du Nord de Maire René 1952-1990, Le Chevalier, Paris
- Magrheb, bimestriel, documentation française, 29 quai Voltaire, Paris

### CARTOGRAPHIE

Maroc au 1/400 000 (Marcus)

### SUR LE WEB

[Diplomatie.gouv](http://Diplomatie.gouv)  
[routard.com](http://routard.com)

[Champagne Ardenne Export : Le Maroc](#)

[Encyclopédie Larousse : Le Maroc](#)

[Wikipedia : Maroc](#)

## **ADRESSES UTILES**

### **Office de Tourisme Marocain :**

61, rue Saint Honoré 75001 PARIS - Tél : 01 42 60 63 50

[www.tourisme-marocain.com](http://www.tourisme-marocain.com)

### **Consulat du Maroc :**

#### **Paris:**

12 rue de la Saïda 75015 Paris - Tel: 01.56.56.72.00 (ouverture de 09h à 14H30)

#### **Lyon :**

2/4, rue Carry 69003 LYON - Tel: 04.72.36.96.17

#### **Marseille :**

22 allée Léon Gambetta - 13001 MARSEILLE - Tél: 04.91.50.02.96 / 08.91.70.02.13

#### **Toulouse :**

5, Avenue Camille Pujol - 31500 TOULOUSE - Tél: 05.62.47.10.47

#### **Bordeaux :**

2, rue Mexico - 33200 BORDEAUX - Tél : 05.56.02.42.21

### **Librairie Voyage, cartographie :**

L'Astolabe 46, rue de Provence 75009 Paris tél : 01 42 85 42 95

Ulysse 35, rue St Louis en Ile 75004 Paris tél : 01 43 29 52 10

Division de la Cartographie 31, av Moulay Al Hassan Rabat tél : (212) 70 53 11

## **■ ASSURANCES**

---

*Conformément à la réglementation de notre profession, La Balaguère est assurée en Responsabilité Civile Professionnelle. Cependant, chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage.*

**Nous vous rappelons qu'une carte de crédit ne couvre en général que l'assistance rapatriement et pas l'annulation de votre voyage, et ce, à condition d'avoir utilisé cette carte pour payer l'intégralité du voyage.**

Nous vous proposons 3 formules d'assurance au choix à souscrire au moment de l'inscription.

### **Forfait N°1 : assurance annulation simple à 2,5 %**

Cette assurance permet le remboursement des sommes engagées (à l'exclusion des frais d'inscription et du coût de l'assurance) en cas d'**annulation** liée à l'une des causes ci-après : **accident grave, maladie ou décès** de l'assuré, de son conjoint ou de l'accompagnant, ainsi que de certains membres de leur famille.

### **Forfait N°2 : assurance annulation simple ET assistance/rapatriement à 3,7 %**

Cette assurance permet, en plus des garanties décrites dans le forfait N°1,

- de profiter de **prestations d'assistance** en cas de maladie ou blessure au cours du voyage ainsi que la **prise en charge de votre rapatriement** à votre domicile si nécessaire.

- d'être remboursé au prorata temporis (hors frais de transport et avec un délai de carence) en cas d'**interruption de séjour** suite à un accident, au décès d'un proche ou à certains sinistres.

### **Forfait N°3 : forfait "super multi-risques" : 4,8 %**

Cette assurance propose, en plus des garanties décrites dans les forfaits N°1 et N°2,

- une garantie annulation plus étendue avec le remboursement des sommes engagées (déduction faite d'une franchise) en cas d'**annulation pour toute cause justifiée** y compris le **départ impossible** lié à un cas de force majeure
- la prise en charge d'une partie des frais sur place en cas de **retour impossible** lié à un cas de force majeure
- un dédommagement (plafonné) pour la **perte, le vol ou la destruction de bagages**
- le paiement d'une indemnité pour un **retard de livraison de bagages** de plus de 48H

Vous recevrez avec la confirmation de votre inscription un extrait des conditions générales du contrat choisi. Veuillez le lire attentivement pour connaître les exclusions au contrat, les montants des franchises, les formalités de déclaration. Emportez ce document avec vous lors de votre voyage. La durée de validité de toutes les garanties correspond aux dates de voyage indiquées sur la facture et ne s'applique qu'aux prestations vendues. Pour les départs et les retours différés, nous consulter.

**Attention** : si vous souscrivez uniquement le contrat N° 1 (assurance annulation simple), cela signifie que vous possédez votre propre assurance assistance-rapatriement (liée notamment à certaines cartes de crédit). Nous vous conseillons de bien vérifier votre contrat et les garanties couvertes. Dans ce cas, nous vous demandons de nous indiquer lors de votre inscription le nom de votre compagnie et votre numéro de contrat. Mais sachez que vous assumerez, de ce fait, la responsabilité des risques encourus, notamment peut-être l'avance de certains frais.

**Important** : Si vous devez utiliser l'assistance en cours de voyage, vous devez impérativement obtenir l'accord préalable d'Europe Assistance avant de prendre toute initiative ou d'engager toute dépense en téléphonant au : 33 1 41 85 85 85 et en rappelant le n° de contrat . 58 662 860.

## **■ CERTIFICATION ATR**

---

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

La certification « Vers un Tourisme Responsable » nous a été décernée en **septembre 2009** par l'AFNOR certification.

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. La certification 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 qui se trouve dans votre dossier voyage et qui vous accompagnera dans cette démarche. Plus d'informations sur la certification ATR sur [www.tourisme-responsable.org](http://www.tourisme-responsable.org)

## ■ CONTACTS

---

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,

- consultez notre site sur : [www.labalaguere.com](http://www.labalaguere.com)
- appelez-nous au : 05 62 97 46 46
- envoyez-nous un fax au : 05 62 97 43 01
- un e-mail : [labalaguere@labalaguere.com](mailto:labalaguere@labalaguere.com)
- ou encore, écrivez nous à : La Balaguère Route du Val d'Azun, BP3 F 65403 Arrens-Marsous cedex

### EN CAS D'URGENCE ABSOLUE

Si vos proches doivent vous contacter pendant ce séjour, Faites appeler le 05 62 97 46 46, nous vous mettrons en relation.



CHAQUE PAS NOUS RAPPROCHE

