MAROC

LA PARTIE OUEST DU HAUT-ATLAS

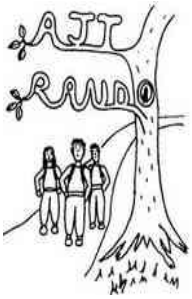
Timezgadiouine - Tamri - Essaouira

(13 jours de marche)

PROGRAMME DE PRINTEMPS 2015
entre le 14 et le 28 mars ou entre le 7 et le 21 mars
(à définir entre tous les participants)

de 3 à 4 personnes
500€/personne (hors avion)

de 5 à 8 personnes
400€/personne (hors avion)



Bonjour,

Suivre un sentier littoral. Pourquoi pas, c'est une bonne idée. Au Maroc ? Tiens, tiens, ça existe ? Mais alors soyons un peu exigeant. On veut : des falaises, des dunes, des landes, des caps, des belvédères à couper le souffle, des ports de pêche confidentiels, des criques délaissées des touristes et dans lesquelles on pourrait (éventuellement...) se baigner… Eh bien cela existe, si, si ! Entre Tamri et Essaouira, il y a de quoi contenter tout le monde. Et puis, pour ratisser « un peu plus large » on va ajouter, en prélude aux 7 jours de sentier littoral, cinq jours de découverte en moyenne montagne, plateaux calcaires et canyons, et finir le périple par l'arrivée, à pieds s'il vous plaît, à Essaouira, l'ancienne Mogador au charme suranné du protectorat français… Non mais ! L'itinéraire que je vous propose de suivre est le fruit de deux périodes de reconnaissance sur le terrain, d'abord au début de l'été 2012 alors que l'on achevait la Grande Traversée de l'Atlas, puis au printemps 2013 pour la création proprement dite du sentier littoral. Ces reconnaissances ont été faites avec l'assistance de M'hamed el Omary, un ami accompagnateur de moyenne montagne berbère, qui se propose aujourd'hui de vous guider sur cet itinéraire très confidentiel.

Essaouira

Ce programme vous permettra de découvrir un itinéraire complet si bien par la diversité des paysages traversés que par la densité des étapes. La plupart du temps on évolue loin des pistes (et encore faut-il qu'il y ait des voitures dessus…) et à « mille lieues » de la RN8 qui relie Agadir à Essaouira et dont les automobilistes parlent en évoquant qu'ils ont « fait » la route du littoral : mais, du littoral, ils n'auront rien vu du tout. Si ! Tout juste 12kms de ligne droite entre Tamri et Dou Imzi et puis c'est tout. Au-delà, la RN8 s'enfonce dans les terres pour ne retrouver l'océan qu'à l'entrée d'Essaouira… Alors qu'en suivant les étapes proposées dans ce programme vous verrez un tout autre Maroc que celui que vous imaginiez :

- tout d'abord direction ouest pendant 6 jours pour des paysages de plateaux calcaires aux impressionnants canyons roses colonisés par les palmiers, les amandiers et les arganiers,
- à Tamri, vous voici au bord de l'Atlantique et vous allez suivre en direction du nord l'ancienne route des caravanes qui venaient du désert pour se rendre au port de commerce de Mogador (aujourd'hui Essaouira) pour découvrir le Maroc maritime :
    - celui des criques secrètes : au milieu des pierres tombées, on y trouve une cahute dans laquelle vit une famille de pêcheurs à pied glanant de-ci delà quelques moules, coquillages, concombres de mer, crabes et poulpes, les vendant au marché le plus proche pour gagner de quoi survivre, mais prête à tout moment à partager le thé au thym blanc avec vous, l'hôte de passage,
    - celui des plateaux sableux où les bergers gardent des troupeaux de moutons et de chèvres dont la viande doit avoir la saveur particulière que l'on imagine à nulle autre pareille (élevage en pré salé),
    - celui des petits ports de pêche et de l'ambiance de la criée au moment du retour des barques au port en début d'après-midi,
    - et enfin celui des tagines de poisson remplaçant avec bonheur celui composé avec le sempiternel poulet en batterie…

Pour tout cela, et aussi pour bien d'autres choses que vous découvrirez par vous-mêmes, en route...

Les détails du périple et les diaporamas de la précédente traversée sont ici :
http://www.martinpierre.fr/pages/treks-afrique/maroc-gtam-n-4-toubkal-atlantique/ (jours 17 et 18) puis
http://www.martinpierre.fr/pages/treks-afrique/maroc-haut-atlas-de-tasguint-a-essaouira/
N'hésitez pas à me solliciter si vous souhaitez des renseignements complémentaires.

Pierre MARTIN

Descriptif du circuit (pour un séjour du 14 au 28mars 2015, adapter les dates pour un séjour du 7 au 21 marrs)

Jour 01 - S14 : **Vol Paris - Agadir** puis 1h30 de grand taxi jusqu'à Timezgadiouine. Nuit sous tente.
Jour 02 - D14 : **Timezgadiouine - Aghbalou** 5h30 / +700m / -300m. Nuit sous tente.
Jour 03 - L16 : **Aghbalou - Sinit - Hôtel Zolado** 3h30 / +200m / -600m. Nuit en chambre double.
Jour 04 - M17 : **Hôtel Zolado - Tasguit - Tamgalt** 5h30 / +800m / -600m. Nuit sous tente.
Jour 05 - m18 : **Tamgalt - Imouzzer Idaoutanane** 4h30 / +500m / -600m. Nuit sous tente.
Jour 06 - J19 : **Imouzzer Idaoutanane - Souk el Had Imskern** 6h / +450m / -1150m. Nuit sous tente.
Jour 07 - V20 : **Souk el Had Imskern - Timzghouwine - Tamri**. 6h / +500m / -1000m. Nuit sous tente.
Jour 08 - S21 : **Tamri - Dou Imzi - Imssouane**. 4h30 / +200m / -300m. Nuit sous tente ou en appartement.
Jour 09 - D22 : **Imssouane - Tillelt - Tabayat** 6h / +650m / -600m. Nuit sous tente.
Jour 10 - L23 : **Tabayat - Tafadna**. 3h / +50m / -300m. Après-midi libre. Baignade ? Brou... ! Nuit sous tente.
Jour 11 - M24 : **Tafadna - Iftane**. 5h10 / +500m / -500m. Nuit sous tente.
Jour 12 - M25 : **Iftane - Sidi Mbark - Sidi Kaouki**. 4h30 / +200m / -250m. Nuit en gîte d'étape.
Jour 13 - J26 : **Sidi Kaouki - Essaouira**. 5h30 / +100m / -100m. Nuit en appartement.
Jour 14 - V27 : Visite d'**Essaouira, possibilité de repas de fruits de mer sur la jetée du port** (à votre charge) puis transfert en grand taxi vers **Tamraght**. Baignade ? Nuit en appartement.
Jour 15 - S28 : Transfert de **Tamraght** vers l'aéroport d'**Agadir**. 1h de grand taxi.

Modalités :

- Trek sous tente avec matelas (tentes et matelas fournis mais on peut amener son matériel), portage individuel des affaires nécessaires pour la journée dans un sac à dos de 30 à 40 litres (le reste est acheminé par camion et est disponible le soir au campement).
- Etapes de 5h à 6h30 de marche avec dénivelées + et - de l'ordre de 500m/jour sauf les 2 journées de descente du plateau pour rejoindre le rivage atlantique (2 fois -1200m).
- Pension complète du J01 au soir au J15 au matin (excepté le repas de fruits de mer optionnel à Essaouira)
- Groupe composé de 3 à 8 personnes conduit par M'hamed el Omary, accompagnateur de moyenne montagne francophone. Assistance d'une équipe de cuisine et aide de camp.
- **Il n'est pas prévu d'encadrement spécifique de ma part sur ce trek.**

Les tarifs :

- le voyage aérien international tourne autour de 200€ (ne fait pas partie de la prestation),
- la partie trek, transports, repas pension complète et hébergement pour **400 ou 500€/pers**.

soit une **somme totale inférieure à 650 ou 750€/pers pour 14 jours** en incluant les pourboires.

Attention ! Le prix des vols sur Agadir ont tendance à flamber plus on se rapproche des dates du séjour. De l'ordre de 170€ A/R 8 mois à l'avance, les prix peuvent monter à plus de 600€ A/R à 2 mois du départ. Le plus tôt vous réservez, le meilleur prix vous obtiendrez…

Quelques précisions :

1) Le trek est prévu de 3 à 8 personnes maximum.
2) Pour vous inscrire, versement d'une provision de 200€ non remboursable (à moins de trouver un remplaçant en cas de désistement).
3) **Chacun des participants se charge de prendre sa réservation pour les vols internationaux selon les horaires du séjour soit IMPERATIVEMENT :**
    a. **Arrivée à Agadir au plus tard le samedi 14 mars 2015 avant 16h.**
    b. **Départ de l'aéroport d'Agadir au plus tôt le samedi 28 mars en début d'après-midi.**
4) En soute, **un seul bagage de 20kg max** (sac 100 litres The North Face ou Quechua) contenant toutes vos affaires (Attention ! sur Transavia ou easyJet, les bagages en soute sont à commander en plus du billet d'avion). En cabine vous aurez **votre sac à dos de 35 à 45 litres**.
5) Sur vous, vous aurez le complément financier aux 400 ou 500€ annoncés, (solde de la participation au voyage acompte déduit). **Vous changerez cette somme à l'aéroport. M'hamed récupérera cette somme convertie en dirhams avant votre départ vers le début du trek.**
6) Prévoyez chacun pour le trek une somme de réserve de 50 ou 100€ pour les pourboires de fin de trek (convertie en dirhams) et pour les frais de route (boissons, occasion « gourmande » sur le chemin, gâteaux secs, nuit en gite non prévue, douche, etc.).
7) Vous serez pris en charge dès votre arrivée à l'aéroport d'Agadir jusqu'au retour à ce même aéroport par un accompagnateur de montagne marocain francophone **M'hamed el Omary** de Tafraoute (tel +212673701247), et assisté d'un camion qui acheminera d'étape en étape vos bagages. La cuisine sera confiée à un cuisinier. M'hamed m'a accompagné de nombreuses fois dans mes treks dans l'Atlas et je lui envoie de nombreux groupes constitués. Je lui fais entièrement confiance.
8) En trek, nuits en tente double (fournies avec matelas). Mais vous pouvez apporter votre matériel.
9) Pension complète assurée.
10) Le matériel à mettre dans vos bagages :
    Il faut s'attendre à tout : très beau temps très chaud, vent, et éventuellement pluie.
    - 1 paire de chaussures (des chaussures tige basse ou des baskets de bonne qualité suffisent)
    - une paire de **bâtons** de marche (option),
    - une **couverture de survie**
    - un **duvet** +10°C ou 5°C,
    - une cape de pluie,
    - si vous avez de la place dans le sac, un **matelas auto-gonflant** type Thermarest (isolation au froid du sol bien meilleure que les matelas fournis)
    - pour le camp, une **polaire chaude,** un **pantalon**, un gant de toilette, une serviette et une trousse de toilette,
    - des **chaussures plastiques** pour traverser des oueds et batifoler sur le rivage atlantique,
    - pour la journée, une **polaire** ou **softshell**, un **short**, un **pantalon** de marche, deux ou trois **T-shirts** à manches courtes et longues (soleil !),
    - un **chapeau**, **lunettes de soleil indice 3 ou 4**
    - une poche à eau (genre Camelback) de 2 litres ou 2 gourdes de 1 litre.
    - une petite **lampe de poche**.
11) Les médicaments et toilette :
    - Savon de Marseille,
    - Barres énergétiques,
    - Pastilles de purification Hydroclonazone
    - Aspirine ou Paracétamol
    - Antiseptique (Bétadine gel, etc.)
    - Collyre (antibiotique)
    - Immodium + Ercefluryl
    - Antibiotique à spectre large (Augmentin)
    - Pommade anti-inflammatoire type Voltaren
    - Biafine
    - Sparadrap, compresses stériles, un rouleau de bande élastique type Elastoplaste + médicaments personnels

Formalités :

- Passeport obligatoire, valable 6 mois après le retour.
- Visa gratuit délivré par les autorités marocaines à l'arrivée à l'aéroport d'Agadir.
- **Assurance FFRP obligatoire (sur demande je peux m'en occuper) + extension Monde.**

A - BULLETIN D'ADHÉSION
« RANDONNEURS HORS FRANCE »

CONTRAT MMA N° 113 515 670
EN COMPLÉMENT DU CONTRAT 119 118 600 - LICENCE IRA, FRA, IMPN, FMPN, Randocarte®, Randocarte® Sport +

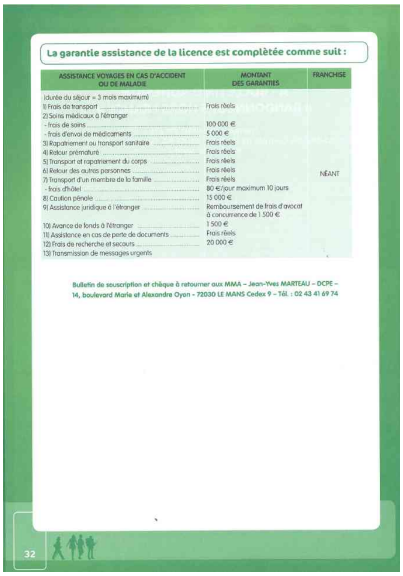
Pour la pratique de la randonnée hors FRANCE METROPOLITAINE, nous vous proposons de compléter les garanties de votre licence par les extensions ci-dessous :
- la garantie Assistance est étendue aux séjours de 3 mois,
- les soins médicaux à l'étranger sont portés à 100 000 €,
- la décision du rapatriement relèvent nous l'assisté du médecin de l'assisteur et en fonction de moyens logistiques locaux,
- la garantie frais de Recherches et de Secours est portée à 20 000 €,
- la garantie Assistance juridique à l'étranger,
- la garantie Avance de fonds à l'étranger,
- la garantie Assistance en cas de perte de documents,
- la transmission de messages urgents.

Les souscriptions de cette assurance seront enregistrées à réception du présent bulletin accompagné de son règlement, un bulletin par randonneur(*).
La garantie est accordée pour la période de validité de la licence en cours.

Nom ..... Prénom ..... Âge .....
Adresse .....
.....
Code postal : | | | | | Ville : .....
Tél. domicile : .....
Numéro de licence .....
Destination (liste exhaustive des pays traversés à joindre) .....
Prise d'effet des garanties ..... Date de fin de garanties (séjour) .....
Je joins au présent bulletin le règlement de 35 € (somme non remboursable - par chèque à l'ordre des MMA)
Fait à ..... le .....
Signature de l'assuré-licencié **du souscripteur**

(*) un exemplaire est à conserver par l'assuré. Vous recevrez un accusé de réception des MMA en retour

31



La garantie assistance de la licence est complétée comme suit :

ASSISTANCE VOYAGES EN CAS D'ACCIDENT OU DE MALADIE	MONTANT DES GARANTIES	FRANCHISE
(durée du séjour = 3 mois maximum)		
1) Frais de transport	Frais réels	
2) Soins médicaux à l'étranger		
- frais de soins	100 000 €	
- frais d'envoi de médicaments	5 000 €	
3) Rapatriement ou transport sanitaire	Frais réels	
4) Retour prématuré	Frais réels	
5) Transport et rapatriement du corps	Frais réels	
6) Retour des autres personnes	Frais réels	NÉANT
7) Transport d'un membre de la famille	Frais réels	
- frais d'hôtel	80 €/jour maximum 10 jours	
8) Caution pénale	15 000 €	
9) Assistance juridique à l'étranger	Remboursement de frais d'avocat à concurrence de 1 500 €	
10) Avance de fonds à l'étranger	1 500 €	
11) Assistance en cas de perte de documents	Frais réels	
12) Frais de recherche et secours	20 000 €	
13) Transmission de messages urgents		

Bulletin de souscription et chèque à retourner aux MMA – Jean-Yves MARTEAU – DCPE – 14, boulevard Marie et Alexandre Oyon – 72030 LE MANS Cedex 9 – Tél. : 02 43 41 69 74

32

Extension Monde à contracter directement auprès de (avec votre n° de licence FFRandonnée) :

la Compagnie du SPORT

Assureur de la Fédération Française de la Randonnée Pédestre
6 rue Faure du Serre – BP 80 011 - 05001 GAP Cedex
Tél. : 04 92 51 89 09 – Fax : 04 92 53 33 43
E-mail : randonneepedestre.assurance@mma.fr
Site internet : WWW.LACOMPAGNIEDUSPORT.COM

Le circuit :

Essaouira
(As-Sawīrah)
Medina R207
I.de Mogador
Belvedere-de-Chicht
Inspecteur-Watier
Moulay-Bouzerktoun
Skala de la Kasbah
Bir-Kouach
Ounara
Tleta-Henchane
Takate
Khemis-Takate
Had-Mramèr
Caïd-omar-Krenza
Sidi-Mokhtar
Taftecht
Ank-Djemel
Sebt-Korimate
Madacha
Et-Tnine
Sidi-Amrane
Jorf-er-Rokma
Oulad-Chinnane
Rjal-el-Kheneg
Takhensa
Khemis-Meskala
Zaouïa-Moulay-Lahsene
Igrounzar
Sebt-des-Neknafa
Dar-Caïd-Neknafi
Kasbah
Dar-Caïd-Zemzem
Tnine-des-Ida-ou-Zemzem
Âït-Zelten
Souk-et-Tnine-Imi-n-Tlit
Bouaboute
J. bou-Zergoun
Zaouïa-Sidi-A/E.Moumene
Zaouïa-Rahhal-des-Hassain
Taouloukoult
Aderras
Meskala
Imi-n-Tanoute
Cap Dunes
Dunes
Cap Sim
Sidi Kaouki
Had-Smimou
Smimou
J. Amsittene
Tour
Tizrhanine
d'Imgrad
Zeltene
Sebt-Imgrad
Dar-Cheikh-Tagant
Cap Tafelney
Kouzemt
J. Igrane
Sebt-des-Âït-Daoud
Ichemrarèn
Irchalèn
Tissiane
Tizi-Maachou
Ridi
Allal-bou-Fenzi
Timlilt
Arhoundfar
Tamanar
Tanoundja
Forêt d' Aderno
Grand-Plateau des Ida-ou-Bouzia
Asif n' Srou
Asif n' Ait Moussa
Aglagal
Souk-el-Had-Oudarhas
Khemis-Igui-Nilleud
Asif Tamsoult
Arbalou
Tinesgadiouine
Sebt-Talmakant
Gorges
Ikakern
Ej-Jemâa
Pointe Imessouane
R.d Point d' Igui-n-Tama
Gouffre d'Agadir Imoucha
Asif Ait Ameur
J. Touchka
Argana
Adrar-n' Tament
Tillefa
Arba-des-Ida-ou-Trhouma
Cascades
Tamri
Tinkert
Immouzzer-des-Ida-Outanane
Tassademt
Bigoudine
Iferd
Tenefacht
Cap Rhir
d' Ain-Tamaloukt
Assafid
Barrage Abdelmoumen
Montagne
N. Zala-de-Tiguert
Amesnaz
Issi
Tirhanimine
Paradis-Plage
Tamrhakht
Asif Tamrhalcht
Tarhazoute
Imiriki
Oulma
Boulbaz
Souk-el-Had-de-Menizla
M'Erguita
El-Tnine-de-Boulajelat
Tiziouint
Ameskroud
Talaïnt
Ouad-Issene
Sidi-Moussa
Taroudant
Sguirate
Ahmer
Hafaya
Oued Sous
AGADIR
Aéroport Agadir-Inezgane
Kasbah
J. Lgouz
Et-Tnine
Tolba
Oulad-Teïma
Ben-Sergaou
Souk
Inezgane
Kasba et-Tahar
Ait-Melloul
Temsia
Ademine
Ej-Jorf
El-Koudia
Souk-Sebt-des-Guerdane
Souk-Sebt-des-Kffate
Krarma
Rgaïg
Âït-Haida
Âït-Kassem
El-Had
El-Kolea
Izkritèn
Sidi-Toual
Rokein
Takat
Parc National
Draïd
Sidi-Bibi
Dar Ch.-Lahoussine
Tidsi
J1
J2
J3
J4
J5
J6
J7
J8
J9
J10
J11
J12
J13
J14