



Bonjour à tous,

4 octobre 2022

Envie d'évasion, de dépaysement ?

Besoin de sortir de votre zone de confort ?

Partir à la découverte d'autres cultures et vous couper du monde pendant quelques jours en marchant dans la « zenitude" du désert vous tente ?

Alors ce projet est fait pour vous !

Trek itinérant dans la vallée du Drâa dans le sud marocain

du 12 au 20 mars 2023

Circuit varié où vous marcherez dans la vallée du Drâa au sud de Ouarzazate, sur des pistes, regs, ergs et dunes. Vous traverserez des villages, palmeraies, ksours... sans oublier la visite de sites préhistoriques.

Ce séjour est organisé par l'association MCD (**Marcher-Courir-Découvrir**). Vous pouvez consulter toutes les informations sur le site en suivant ce lien : [Trek Maroc MCD](#)

Vous trouverez ci-joint : la fiche technique, le programme ainsi que le bulletin d'inscription à nous remettre dès que possible.

Si vous êtes intéressés, une réunion d'information détaillée est programmée :

Lundi 10 Octobre à 18 H à la Maison des associations de GUIDEL

Jacques SALAUN responsable de l'association MCD sera présent pour répondre à toutes vos questions.

PRIX

- 590 € pour le séjour au Maroc
- 114 € (au 4 octobre) pour les vols A/R Nantes / Marrakech à prendre par vos soins par TRANSAVIA
- 50 € bagages en soute A/R
- 30 € d'adhésion à MCD
- 30 € de pourboires à l'équipe Marocaine

SOIT **814 € TOUT COMPRIS**

En sus : co-voiturage et parking à Nantes

INFOS IMPORTANTES

- **Passeport obligatoire**, couvrant la totalité du séjour
- COVID – Certificat de vaccination complet ou test PCR négatif - 72h

Ce séjour est limité à 15 participants

Amicalement,

Françoise TEROUTE : 06 77 19 04 12

Danielle PHILIPPE : philidani12@gmail.com

Trek dans la vallée du Drâa

du 12 au 20 mars 2023

Fiche technique

Organisation : association Marche Courir Découvrir – MCD, organisateur de séjours sportifs d'une ou deux semaines, essentiellement à l'étranger, depuis 2010.

Type de circuit: randonnée sans classement

Le voyage idéal pour un premier trekking dans le désert marocain : du reg à l'erg, oasis, dunes, fossiles, palmeraies de la vallée du Drâa...

La découverte de Marrakech et de sa médina (attention de ne pas vous y perdre !)

Deux nuits en hôtel, une en riad et une nuit en camp aménagé dans le désert confortable, où vous apprécierez de prendre une douche chaude.

Dans le désert, tentes montées et démontées par l'équipe locale et petits plats savoureux.

Durée: 9 jours / 6,5 de progression

Groupe: 15 participants maximum

Hébergement et nourriture

Durant la randonnée, sous tentes trois places isothermes pour deux personnes avec matelas épais.

Tente mess avec table et chaises, tente cuisine pour les repas et tente toilette.

A Marrakech hébergement en riad non loin du centre ville

Les repas

A Marrakech, repas pris au restaurant le dernier soir collectivement, compris dans le prix du séjour

Pendant le circuit, repas préparés par le cuisinier à partir de produits locaux.

A titre indicatif,

- le matin : petit déjeuner copieux, café, thé, chocolat, confiture, beurre, pain, céréales ;
- à midi : repas froid autour d'une salade composée et thé ;
- le soir : soupe, plat principal (tajine, couscous, riz...), dessert, thé/tisane ;
- pendant la journée : un complément de vivres énergétiques est fourni, dattes, cacahuètes, pralines, biscuits ;
- à l'arrivée de l'étape : collation autour d'un thé et de biscuits.

Boissons : L'eau minérale en bouteille. Le thé à la menthe est servi le matin, à midi, à l'arrivée de l'étape, le soir.

Difficulté : entre 15 et 20 kilomètres quotidiens de marche.

Profil des étapes: Etapes plates avec quelques ascensions de dunes pour le plaisir.

Temps de marche: Etape de 4 à 6h00 en moyenne

Votre profil de randonneur: Vous êtes sportifs endurant et marchez ou courez très régulièrement sur sentier ou hors sentier. Vous arriverez entraînés à la marche pendant plusieurs jours de suite.

Transferts locaux et portage :

Minibus privé pour les transports. Tous les véhicules utilisés sont homologués, agréés pour le transport touristique et réservés au groupe.

Vos bagages sont acheminés par dromadaires ou 4*4 (à déterminer par le guide), une équipe de chameliers se charge de faire en sorte qu'ils vous attendent au bivouac. Avec vous uniquement vos affaires de la journée.

Encadrement et sécurité :

L'équipe logistique sera composée d'un personnel berbères, un guide professionnel et expérimenté (22 ans d'expérience), un cuisinier et des chameliers + éventuellement un chauffeur de 4*4 pour un groupe de 15 participants. Connaissant parfaitement la région qu'il vous fait découvrir, le guide s'engage à :

- Gérer au mieux le déroulement de votre voyage: conseils dans le choix de l'itinéraire lorsque nous serons dans un environnement de dunes, rythme de progression, logistique, adaptation aux aléas météorologiques.
- Vous faciliter l'approche du milieu du désert, de la culture et des populations locales
- Vous faire partager sa passion pour la nature.
- Animer votre groupe et en assurer la cohésion.
- Etre disponible et à votre écoute.

Trek dans la vallée du Drâa

Du 12 au 20 mars 2023

Le parcours

- J1, 12 mars : vol Nantes pour Marrakech le 12 mars, départ à 06h30, arrivée 09h25. Prise en charge par le guide. Transfert immédiat vers Ouarzazate où nous passons la première nuit à l'hôtel. Repas du midi à Tadart et soir Ouarzazate. Visite libre de la ville.
- J2, 13 mars: transfert de 225km vers la vallée du Drâa jusqu'à Tagounite ou Ait Issfoul (village fortifié). 5,5km à vol d'oiseau entre les deux villages. Repas, rencontre avec l'équipe logistique, pour une ½ étape qui nous fera passer la nuit à Nesrate dans les dunes.

J3, 14 mars: une journée de villages, palmeraies, ksours, rencontres avec la population locale, repas à la fin de la palmeraie. Après midi dans les dunes, bivouac dans les dunes.
- J4, 15 mars: après une visite des gravures rupestres, direction sud dans le reg pour arriver dans une zone de dunes. Bivouac
- J5, 16 mars : un grand reg nous attend en plein ouest pour nous mener dans les dunes au bivouac.
- J6, 17 mars: retour vers le nord pour rejoindre la palmeraie et village de Bounou (5km à l'est de Mhamid là où l'oued Draa disparaît dans les sables du Sahara.) parmi les plus anciens ksours de la région. Bivouac dans un camp aménagé avec douche chaude.
- J7, 18 mars: transfert et retour avec une halte pour la visite de Tamegrout la bibliothèque qui date des 17 et 18ème siècle. Halte également pour voir les stromatolithes qui datent de l'époque précambrienne (période entre 4,55 milliards d'années, pour s'achever voilà 540 millions d'années). Marche 2h00. Nuit à Ouarzazate
- J8, 19 mars: retour Marrakech, nuit en riad
Après midi et soirée libre pour visiter Marrakech, et repas en commun (compris dans le séjour).
- J9, 20 mars Retour vers Nantes le 20 mars 10h40, arrivée 13h40.
 - ❖ NB: la date du séjour prend en compte les contraintes de l'aérien et la période de ramadan (ramadan en 2023 : autour du 22 mars, et jusqu'au 21 avril). Egalement le coût, qui est le moins cher à cette période.
 - ❖ NB2: les billets d'avion sont à prendre par les participants. Compagnie au départ de Nantes: Transavia (114€ AR + 2*25€ pour bagage en soute > au total 165€). Tarif du 26/09/2022
 - ❖ Tous les participants doivent arriver à destination par le même vol

NB : les distances quotidiennes ne sont pas indiquées, elles seront de 15 à 20km/jour soit 4 à 6h00 de marche.



Bulletin d'inscription au trek dans la vallée du Drâa du 12 au 20 mars 2023 – limitée à 15 participant(e)s

à envoyer (le plus tôt possible) à

Françoise TEROUTE
7 rue Grégoire Gautier
Locmaria
56520 GUIDEL

accompagné d'un chèque bancaire de caution de 150€ (vous sera rendu au Maroc)
et d'un chèque de 30€ d'adhésion MCD (sera encaissé)
à l'ordre de Marcher Courir Découvrir

Nom* : Prénom*

Date de naissance* :

Adresse :

Code postal* : Ville* :

Numéro portable* :

Email* :

Départ aérien de (si différent de Nantes) :

Heure et jour d'arrivée à Marrakech:

Si vous souhaitez partager la chambre d'hôtel à Marrakech (une nuit) et
Ouarzazate (deux nuits) avec une personne précise :

Nom : Prénom :

:

2 lits simples ou 1 lit double (barrez le choix non retenu)

Personne en France à prévenir si nécessaire pendant le séjour :

Nom* :

Prénom* :

Numéro de téléphone* :

Email :

* obligatoire