

Dominique CHABAL « FUGUES en MONTAGNE »

6 allée des groseillers - Saint Blaise

05100 BRIANCON

Tel : 04 92 21 12 60

e-mail : [contact@dominiquechabal.com](mailto:contact@dominiquechabal.com)

site : [dominiquechabal.com](http://dominiquechabal.com)



## YOGA et RANDO « entre oasis et désert » 2019

Sud marocain, vallée du Draâ, dunes de M'Hamid, (9 jours, 8 nuits)



**LIEU** : à peu de distance de Ouarzazate, porte du désert, le Sud marocain offre des itinéraires de découverte originaux et contrastés. Notre périple nous mènera de la **vallée du Draâ** et ses luxuriantes palmeraies jusqu'aux sables du désert dans la **région de M'Hamid**. Ici de grandioses paysages sahariens nous offrent en contemplation des paysages lunaires aux couleurs changeantes dans un univers fantastique. C'est sans doute dans ces milieux dépouillés de tout artifice nommés « désert » que la vie s'exprime le mieux. Les formes y sont épurées et rondes, les gens simples et charmants. Leurs yeux brillent d'une lumière qui vient de l'intérieur. La rencontre et le partage dans le vent et le sable la journée et sous la tente berbère le soir, sont un régal pour l'âme. Nos pratiques de yoga seront nourries de ces instants magiques et de cette culture berbère et nomade d'une grande richesse. Au cours de nos transferts des arrêts sont prévus à Ouarzazate, au Ksar ben Haddou classé au patrimoine mondial de l'UNESCO, à Zagora et à Tamgroute.

**DATES** : du samedi 19 au dimanche 27 octobre 2019 (9 jours, 8 nuits, 8 jours d'activité dont 5 randos)

### Les points forts et les « plus » de notre séjour

- La découverte de la culture et des modes de vie des peuples du sud dans les oasis et à travers le partage avec les chameliers
- La pratique du yoga encadrée par une professionnelle diplômée.
- les bivouacs sous les étoiles et 3 **nuits en Riad** confortable à Marrakech et Ouarzazate
- Tous vos bagages portés par chameaux de bât
- Un ou deux chameaux de selle pour se reposer à tour de rôle et découvrir le désert « du haut »
- **Groupe limité à 12/13 participants** = convivialité et souplesse dans l'organisation au quotidien
- **Organisation sans intermédiaire** : j'organise, j'encadre sur place, je vous accueille au téléphone ou par mail pour les renseignements et conseils utiles à la préparation de votre voyage.

# YOGA et RANDO « entre oasis et désert » 2019

**NIVEAU** : **randonnées faciles** à basse altitude, sans dénivelé, 3h30 à 4h00 de marche/jour. **Sacs légers**, toutes vos affaires sont portées par les chameaux de bât. De belles pauses sont prévues en cours de journée notamment sur le temps du pique-nique qui se déroulera à l'ombre dans la mesure du possible. Cependant la pratique de yoga le matin ajoutée aux étapes de rando en terrain sableux ou caillouteux peuvent s'avérer fatigantes. Un minimum d'entraînement physique est requis afin que vous puissiez profiter au mieux de votre séjour. A l'occasion, en cas de fatigue, vous pouvez monter sur le chameau de selle. Conditions climatiques habituelles à cette époque de l'année : chaud en journée (25 à 30°C), frais le soir et froid la nuit. Les vents de sable peuvent ajouter un élément fatigant. Prévoir un chèche ou un grand foulard pouvant entourer la tête complètement pour vous protéger ainsi qu'un bon duvet (température de confort de 0 à 5°).

**NIVEAU Yoga** : Le thème choisi pour cette session puise son inspiration dans la magie du désert : « **le présent du souffle : respirer, être inspiré** ». Voir description détaillée sur le site « [dominiquechabal.com](http://dominiquechabal.com) » ou directement avec l'enseignante : **Christine DESSAUX**. Contact : [christine.dessaux@orange.fr](mailto:christine.dessaux@orange.fr)

(06 19 11 68 80) [www.sadhanayoga-drome.com](http://www.sadhanayoga-drome.com). La pratique sera guidée et adaptée à tous niveaux y compris débutants. Chacun(e) pratiquera en fonction de ses acquis et du ressenti sans aucune idée de performance. Les séances ont lieu en plein air uniquement, aux horaires les plus adaptés aux conditions du moment. En cas de vent fort ou d'intempérie, les séances seront décalées voire annulée, ici c'est la nature qui commande et l'acceptation de cette constante fait aussi partie de la pratique. Environ 2h00 à 2h30 de pratique encadrée quotidienne. Apporter son tapis (le sable peut s'avérer froid la matin !)

## ENCADREMENT

\* **Dominique CHABAL** (sauf cas de force majeure) **accompagnatrice en montagne** diplômée d'état et connaissant très bien la destination, spécialiste des voyages au Maroc depuis 15 ans.

\* **Christine DESSAUX** **professeure de yoga**, enseignante dans la Drôme près de Valence, affiliée à l'institut français de yoga. Contact : [christine.dessaux@orange.fr](mailto:christine.dessaux@orange.fr) (06 19 11 68 80) [www.sadhanayoga-drome.com](http://www.sadhanayoga-drome.com)

\* **Lhoucine, guide berbère francophone** avec lequel nous travaillons depuis de nombreuses années. Il est accompagné d'une équipe de chameliers professionnels. Ou autre guide équivalent en cas d'indisponibilité.

**Vos encadrants, tous professionnels, disponibles et à votre écoute, s'engagent à gérer au mieux le déroulement de vos randonnées et activités de yoga sur place (aspects sécuritaires et logistiques), choix de la progression, confort et repas. A assurer la dynamique et la cohésion du groupe et à vous faciliter l'approche du milieu et partager avec passion leurs connaissances de la nature et du pays.**

## NIVEAU PSYCHOLOGIQUE

Ce séjour s'adresse à tous les amoureux de la nature avides de grands paysages et de rencontres authentiques avec le peuple berbère. Nous dormons sous tente ou en gîte local dont le confort ne répond pas exactement aux mêmes critères que les nôtres. Ces paramètres impliquent qu'il faudra savoir accepter des conditions de vie simples et parfois rustiques. Mais tout cela, vous le savez et c'est pour cela que vous avez choisi ce style de voyage. La préparation psychologique fait aussi partie du voyage et elle est sans doute plus importante que la préparation physique. Pensez-y, cela vous aidera à surmonter certaines situations et à « lâcher prise ». Vous allez vivre en communauté avec les autres membres du groupe et dans un environnement et une culture différents du vôtre, découvrir d'autres populations. Vous pourriez être surpris, interpellés face à certaines réactions, comportements ou situations. Vous devrez faire preuve de patience, de tolérance et parfois d'humour afin de gérer au mieux ces situations. Enfin la météo est parfois capricieuse. Ne faites pas chuter votre moral en même temps que la pluie, source de Vie pour les peuples d'Afrique aussi bien que des Alpes. Nous saurons vous proposer des activités permettant de surmonter l'intempérie passagère ! Pensez avant de partir à tous ces paramètres ; ils font peut-être sourire mais ils font bel et bien partie du voyage. Si vous y êtes préparés vous aborderez ces situations avec plus de sérénité et elles deviendront pour vous une riche expérience de voyage d'autant plus que le séjour est court !

# YOGA et RANDO « entre oasis et désert » 2019

## DEROULEMENT :

**J1 sam 19/10 :** accueil à l'aéroport de Marrakhech ou directement au Ryad ou hôtel suivant votre vol. Transfert et installation au Ryad (hôtel typique au centre de la ville). Suivant votre heure d'arrivée, différentes visites sont possibles : souk, palais, jardins.

**J2 dim 20/10 :** départ le matin tôt en minibus par le col routier de Tizi N'Tichka. Cette route magnifique a été récemment refaite, elle nous permet de traverser sans encombre le massif de l'Atlas et de profiter déjà de très beaux paysages. Passage à Ouarzazate, ville « porte » du Grand Sud marocain, traversée de l'Anti-Atlas avant d'arriver dans la vallée du Drâa et ses riantes oasis. Visite de la palmeraie d'Agdz où nous passerons la nuit. **Yoga** en fin de journée suivant notre heure d'arrivée.

**J3 lundi 21/10 :** **Yoga.** Puis nous reprenons la route en véhicule pour aller jusqu'au point de départ de notre randonnée, oasis de Nesrate. Déjeuner sous les palmiers, rencontre avec nos chameliers. Départ pour la randonnée : nous traversons l'oued Drâa pour rejoindre les dunes de Tidrine. C'est notre entrée dans le désert. 2H30 de marche. **Yoga** à l'arrivée au milieu des dunes. Nuit en bivouac

**J4 mardi 22/10 :** **Yoga au lever du soleil.** Puis la caravane reprend son chemin pour 3h30 à 4h00 de marche dans les dunes ou sur les petits plateaux caillouteux que l'on appelle des regs. Nous traversons parfois d'anciens villages juifs en ruine. Vestiges de poteries anciennes, faune et flore du désert, petits bosquets de tamaris : une vision du monde différente et forte s'installe, c'est l'ambiance désert ! Nuit en bivouac dans les dunes de Rgabi.

**J5 merc. 23/10 :** **Yoga puis** départ par les dunes de Rgabi et Bani, plateau rocailleux garni de tamaris. Dromoïques et traquets (oiseaux du désert) feront sans doute un petit bout de chemin avec nous. L'après-midi nous continuons jusqu'aux dunes de Bougane : la rencontre avec les nomades des Aït Atta ainsi que l'ascension des « montagnes de sable » ne nous laisseront pas indifférents ! Nuit en bivouac. 4H00 de marche.

**J6 jeudi 24/10 :** Yoga. Notre marche contemplative se poursuit dans un cadre magnifique et très varié (regs, ergs de dunes), entre alpha et calotropis...pourrait-on dire entre « alpha et oméga » ? ! Peu à peu la notion du temps change, la vision du monde aussi. Nos yeux s'habituent à voir la vie là où elle semblait absente, le désert s'anime, nous y sommes (presque) chez nous ! Dernière nuit en bivouac aux dunes de oued Mâam avec notre caravane berbère. 4H00 de marche

**J7 vend. 25/10 :** Yoga puis départ le matin pour rejoindre en 1h00 de marche notre mini-bus à M'Hamid et clôturer notre trek. Sur le retour, visite du village de Tamgroute et de sa bibliothèque coranique, les fabrications de poteries de la coopérative. Agdez, Ouarzazate et ses palais (visite possible), Ksar Ben Addhou classé au patrimoine mondial de l'UNESCO (visite possible). Nuit en gîte près de Ouarzazate

**J8 sam. 26/10 :** nous reprenons la route pour traverser l'Atlas central par le col Tizi N'Tichka. Arrêt en cours de route dans une coopérative d'argan gérée par des femmes. Arrivée à Marrakhech vers 15h00. Après-midi libre pour visite du souk, hammam, jardins Majorelle ou toute autre découverte. Dernier repas ensemble dans la ville animée.

**J9 dim. 27/10 :** transfert à l'aéroport tôt le matin pour le retour en France. Dispersion.

*NB : l'organisation se réserve le droit de modifier ce programme quelle qu'en soit la cause (météo, niveau technique des participants, conditions exceptionnelles liées au milieu visité, etc...) et l'accompagnateur du séjour reste le seul juge des conditions extérieures qui peuvent l'amener à changer l'itinéraire à tout moment dans un souci de qualité du séjour et de sécurité.*

# YOGA et RANDO « entre oasis et désert » 2019

## INFOS PRATIQUES

### TRANSPORTS AERIENS

Afin de permettre plus de fluidité dans les inscriptions pour ce séjour, nous vous demandons de prendre vous-même votre billet d'avion. Vous choisissez ainsi l'aéroport de départ et les horaires qui vous conviennent y compris si vous souhaitez prolonger votre séjour sur place. Vous trouvez des billets à des tarifs intéressants sur internet (skyscanner) avec paiement en ligne ou dans une agence de voyage proche de chez vous où vous ne paierez pas plus cher que sur internet. **L'aéroport d'arrivée au Maroc est MARRAKECH.**

### **Quand prendre votre billet d'avion ?**

Lorsque le voyage sera assuré c'est à dire à partir de 8 participants, je vous en informerai personnellement par mail au plus tard le 15 septembre 2019. Vous pourrez prendre votre billet d'avion à ce moment-là.

**ACCUEIL** : à l'aéroport de Marrakech J1 à partir de 16h00 après le passage des formalités de police et douane, soit par notre guide berbère francophone, soit par Dominique CHABAL en fonction de vos heures d'arrivée. Quelques jours avant votre départ si vous ne voyagez pas sur le même vol que nous, nous vous demanderons par mail votre heure d'arrivée à Marrakech et votre n° de vol. Nous vous indiquerons à ce moment-là l'heure et le lieu exacts choisis pour les retrouvailles dans l'aéroport ainsi que les coordonnées du riad à Marrakech au cas où vous souhaiteriez y aller par vos propres moyens (dans ce cas à vos frais). **En cas de retard important de vol** ou de jour d'arrivée (ou de retour) à des dates différées par rapport à celles du séjour, vous pouvez être amené(e) à rejoindre directement le groupe à l'hôtel. L'adresse de l'hébergement et le n° de contact direct de l'accompagnatrice vous seront fournis avec votre convocation pour faciliter ce RDV. Pour les raisons évoquées précédemment (arrivées et départs possibles sur des horaires ou des jours différents), le prix du transfert de l'aéroport au centre de Marrakech et retour, n'est pas compris dans le prix du séjour (environ 12€/trajet).

**DISPERSION** : J9 au matin à l'aéroport pour l'avion retour ou à Marrakech si vous restez sur place quelques jours de plus.

### FORMALITES

**Passeport obligatoire** en cours de validité. Attention pour le Maroc, seule la date d'expiration du passeport est prise en compte (pour plus d'infos voir le site [www.diplomatie.gouv](http://www.diplomatie.gouv)). Pas de visa, sauf pour les ressortissants étrangers, veuillez consulter le consulat du Maroc dans votre pays.

A Paris : Consulat du Maroc, 19 rue Saulnier 75009 Tel : 01 45 33 81 41 // **Attention** : lors des contrôles douaniers, tout participant n'étant pas muni d'un **passeport valide** sera refusé à l'embarquement et ne pourra pas participer au voyage. De plus aucune assurance ne tiendra compte de ce motif d'annulation

### CLIMAT

Conditions climatiques habituelles à cette époque de l'année : chaud à Marrakech mais sans excès (27 à 29°C), en montagne : 20 à 25°C en journée, parfois venté, frais le soir. Prévoir des vêtements chauds et un bon duvet pour la nuit (Voir liste de matériel).

### HEBERGEMENTS

Pour les jours 1 et 8, vous serez logés en Ryad (type hôtel) à Marrakech et J7 gîte confortable aux environs de Ouarzazate en chambres de 2 à 4 suivant les disponibilités au moment de l'inscription. Douche, salles de bain, WC. Au cours du trek, formule bivouac en tente 2 places. Une grande tente est également à disposition pour les repas pris en commun confortablement. Tente single disponible avec supplément de 40€/pers. /séjour dans la limite des disponibilités et réservation à l'inscription.

# YOGA et RANDO « entre oasis et désert » 2019

## INFOS PRATIQUES (suite)

### TRANSFERTS INTERNES

Les transferts sur place sont effectués en mini-bus privé par une entreprise de transports homologuée avec laquelle notre partenaire local travaille depuis de nombreuses années. Ils se feront en mini-bus ou véhicule type 4x4 qui transporteront personnes et bagages les jours où cela est prévu dans le programme. Votre attention est portée sur les exigences que nous avons souhaité pérenniser avec l'équipe locale en terme de sécurité et de qualité relationnelle.

**REPAS** : la découverte du pays est aussi dans l'assiette. La cuisine marocaine est connue pour être l'une des meilleures du continent africain, l'équivalent nord africain de la cuisine française. Les plats servis seront à la hauteur de vos espérances, nous y tenons ainsi que le cuisinier et le guide de l'équipe berbère qui sont très soucieux de la fraîcheur et de la qualité des produits. Ils organisent et supervisent la confection des repas du soir et des piques-nique en cours de rando. Vous goûterez des plats locaux cuisinés avec soin à la mode berbère (couscous, tajine et bien d'autres). Les petits déjeuners sont copieux et adaptés à la randonnée. A Marrakhech et Ouarzazate les repas seront pris en restaurant dans des lieux que nous choisissons avec soin. Pour les randos, des vivres de course sont fournis (dattes, amandes, figes sèches et cacahuètes grillées, biscuits). Cependant n'hésitez pas à apporter vos petites douceurs, ce que vous aimez et qui s'apprécie en cours de balades (barres, pâtes d'amande ou de fruits, pruneaux) et que vous pourrez consommer à votre rythme ou partager.

### L'EAU

Elle sera à consommer avec modération. Les Berbères la puisent dans les points d'eau qui alimentent les villages. Pensez à remplir vos gourdes le matin auprès du cuisinier et n'oubliez pas le traitement avec les pastilles purifiantes indispensables (MICROPUR ou HYDROCLONAZONE). **Toutefois vous aurez la possibilité d'acheter de l'eau minérale tous les jours dans les épiceries locales des villages.**

### **TARIF 2019** pour un séjour de 9 jours, 8 nuits, 8 jours d'activités

Pour un groupe de 8 à 13 participants maxi : **1050 €/pers./séjour**

Pour un groupe de 7 participants : **+90€/pers. /séjour**

**Billet d'avion en sus au tarif en vigueur au moment où il sera acheté (environ 250€ à 300€)**

#### **Le tarif comprend :**

- \* tous les transferts prévus au programme en bus privatif
- \* l'hébergement en Riad à Marrakech J1 et J8 en chambres de 2 à 4 suivant disponibilités et selon la composition du groupe et J7 en gîte à Ouarzazate
- \* l'hébergement sous tente en bivouac J2 à J6. Matériel fourni : matelas, tentes.
- \* la restauration complète de J2 au petit déjeuner J2 à J8 après le repas de midi
- \* le transports bagages des bagages par chameaux de bât
- \* l'encadrement du séjour par une **accompagnatrice en montagne diplômée, un guide local marocain (berbère) francophone** et d'une **professeur de yoga**.

#### **Le tarif ne comprend pas**

- \* le billet d'avion
- \* les repas du soir J1 et J8 à Marrakhech (environ 9€/pers/repas.) et J7 à Ouarzazate.
- \* les boissons dans les restaurants et l'eau en bouteille ainsi que toutes dépenses personnelles
- \* le transfert aller et retour de l'aéroport au Riad (jour d'arrivée et jour de départ environ 12€ x2)
- \* les pourboires d'usage
- \* les assurances

# MODALITES d'INSCRIPTION et de PAIEMENT

**1ère étape** : avant toute inscription veuillez contacter par mail Fugues en Montagne, Dominique CHABAL afin de vous assurer des disponibilités sur ce séjour. Mail : [contact@dominiquechabal.com](mailto:contact@dominiquechabal.com)

Nous garderons votre option jusqu'à ce que le voyage soit assuré c'est à dire à 8 participants. Nous vous donnerons alors le feu vert pour réaliser votre inscription (voir 2ème étape) et acheter votre billet d'avion. Si le **15 septembre 2019** le nombre de 8 participants n'est pas atteint, le voyage sera annulé ! En revanche si le voyage a lieu, il sera possible de vous inscrire en dernière minute dans la limite des places disponibles. **Donc si ce voyage vous tente ne tardez pas à nous contacter** : si tout le monde diffère son inscription, le départ ne se confirme jamais. Ou bien vous risquez de ne plus trouver de billet d'avion pour nous rejoindre sur le séjour.

**2ème étape** : la partie administrative de votre séjour sera gérée par l'agence **Vercors Escapade, 7 rue des Fabriques, 26150 DIE**. C'est auprès de cette agence que vous effectuerez :

1) l'envoi de **votre bulletin d'inscription** après l'avoir rempli et après avoir lu les conditions générales de vente du séjour. Pour trouver le bulletin d'inscription, les conditions de vente du séjour et les formulaires d'assurance revenez sur le site internet à la page « **Yoga et rando au Maroc, entre oasis et désert** » et cliquez sur l'icône : « bulletin d'inscription » (et éventuellement : « assurances » et « RIB »)

2) **le règlement des arrhes** comme indiqué sur le bulletin d'inscription par chèque, virement bancaire ou paiement par carte bancaire auprès de l'agence Vercors Escapade.

3) **le règlement** le cas échéant de l'**assurance** (annulation/assistance/bagages) proposée par l'agence Vercors Escapade. Si vous ne prenez pas cette assurance, merci de communiquer les coordonnées de votre propre assurance sur le bulletin d'inscription dans la case prévue à cet effet. Les conditions générales complètes de cette assurance multirisques (Europ assistance) vous seront fournies sur simple demande par mail.

**3ème étape** : vous réglez le solde du séjour à Vercors Escapade un mois avant le début du séjour.

**4ème étape** : une semaine avant le départ vous recevez les derniers détails pour le RDV à Marrakech.

**Pour toute question concernant le déroulement du voyage et ses aspects pratiques** veuillez contacter Dominique CHABAL, accompagnatrice en montagne à [contact@dominiquechabal.com](mailto:contact@dominiquechabal.com) ou 04 92 21 12 60

**Pour tout problème d'ordre administratif** (inscription, règlement, assurances, annulation éventuelle, paiement) veuillez contacter Fabrice APERE, directeur de l'agence Vercors Escapade au 04 75 22 07 62 ou 06 81 22 90 39 aux heures de bureau.

**Pour toute question concernant la pratique de yoga**, veuillez contacter Christine DESSAUX à [christine.dessaux@orange.fr](mailto:christine.dessaux@orange.fr) 06 19 11 68 80 [www.sadhanayoga-drome.com](http://www.sadhanayoga-drome.com)

## COORDONNEES BANCAIRES de l'AGENCE VERCORS ESCAPADE pour règlement du séjour

Relevé d'Identité Caisse d'Epargne

CE LOIRE DROME ARDECHE

Ce relevé est destiné à être remis, sur leur demande, à vos créanciers ou débiteurs appelés à faire inscrire des opérations à votre compte (virement, paiement de quittance, etc.).

Son utilisation vous garantit le bon enregistrement des opérations en cause et vous évite ainsi des réclamations pour erreurs ou retards d'imputation.

*c/étab c/guichet n/compte c/rice domiciliation*

14265 00600 08000312143 38 CE LOIRE DROME ARDECHE

IBAN

FR76 1426 5006 0008 0003 1214 338

BIC

CEPAFRPP426

Intitulé du compte ASSOCIATION VERCORS ESCAPADE LA LOCHE 26150 ROMEYER

ECONOMIE SOCIALE VALENCE 1

1 PLACE ARISTIDE BRIAND

BP 528

26005 VALENCE CEDEX

TEL : 04.81.66.70.59



7 rue des Fabriques  
26150 Die

Tel : 04.75.22.07.62  
Mobile : 06.81.22.90.39

E-mail : [contact@vercors-escapade.com](mailto:contact@vercors-escapade.com)  
[www.vercors-escapade.com](http://www.vercors-escapade.com)

# YOGA et RANDO « entre oasis et désert » 2019

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Prévoir un grand sac de voyage ou un grand sac à dos (la valise et le sac à coque dure sont inadaptés) que vous doublerez d'un grand sac poubelle étanche à l'intérieur duquel vous mettrez toutes vos affaires.

**Pour marcher :** un sac à dos de 25 à 30 litres pouvant contenir une gourde d'un litre au moins, un appareil photo et votre équipement utile pour la journée.

### Papiers et documents à ne pas oublier

- la **carte bleue**. Il y a des bureaux distributeurs automatiques à Marrakhech et Ouarzazate mais ...pas dans le désert. Renseignez-vous auprès de votre banque pour les taxes sur les opérations de retrait, nous ne sommes pas en Europe ! Il est souhaitable d'apporter aussi **des espèces** (100 à 150€) que vous pourrez changer sur place en monnaie locale (dirham).
- le passeport en cours de validité + 2 photocopies de ce passeport à placer dans vos différents bagages
- les billets d'avion ou équivalent
- les photocopies de tous les papiers officiels (passeport, billet d'avion) + une ou deux photos d'identité
- les n° de téléphone de vos compagnies d'assurance/assistance/rapatriement avec le carnet si vous avez souscrit une assurance chez nous.
- votre carnet de vaccination ou une photocopie.
- votre journal de bord si vous en avez envie + stylo, crayon à papier
- un sac banane ou tour de cou pour mettre vos liquidités et papiers

### La trousse de toilette :

- crème solaire + crème écran total pour les lèvres (forts indices)
- des lingettes pré humidifiées
- tampons et serviettes périodiques pour les femmes
- shampoing savon. Le désert est un environnement fragile. Préférez donc des lessives sans phosphates, des savons et détergents biodégradables.

### Les vêtements :

- une tenue confortable et discrète pour la pratique de yoga. Evitez les bustiers à bretelles et tenues trop « découvertes » ou moulantes. Les manches longues sont appréciées.
- casquettes ou chapeau de soleil + **Obligatoire** : un grand foulard genre cheich ou paréo pour couvrir les parties exposées et fragiles (nuques, épaules) et se protéger des vents de sables.
- un coupe-vent ample à capuche ou goretex **ET** cape de pluie obligatoire
- un pantalon de toile léger + un sur pantalon étanche + un collant de laine chaud
- un pantalon confortable ou jogging pour les soirées (vous serez souvent assis sur des coussins au sol donc prévoyez un pantalon large ou extensible).
- quelques T-shirt ou sous-vêtements à évaluer personnellement.
- un sweat-shirt ou polaire fine + sous-pulls chauds (damart, Odlo, Ice-breaker)
- pulls ou polaires ou doudoune légère en duvet pour le soir au bivouac.
- sandales, espadrilles ou tennis confortables pour le soir (ne jamais marcher pieds nus)

### Chaussures :

- pour marcher : chaussures basses de marche ou bonnes baskets souples. Pour le soir : sandales, espadrilles ou tennis (ne jamais marcher pieds nus). Crocks ou babouches.

### Pour la nuit

- un sac de couchage chaud, température de confort 0°C ou : un duvet moyen doublé d'un sac à viande en soie. Et en guise de pyjama : un collant fin et haut de corps chaud (laine mérino ou laine et soie)

# YOGA et RANDO « entre oasis et désert » 2019

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR (suite)

### Matériel pratique

- lunettes de soleil très protectrices (forts indices) et si possible très enveloppantes
- des bâtons de marche (facultatif)
- une lampe de poche type frontale avec piles de rechange.
- des allumettes ou un briquet pour brûler le papier hygiénique
- un couteau type Opinel
- une gourde. L'idéal est d'en amener deux : une en cours de traitement avec les pastilles que vous portez dans votre sac à dos, l'autre que vous utilisez.
- une petite boîte hermétique peut s'avérer utile (facultatif)
- mini trousse à couture
- chargeur pour l'appareil photo, le portable (possibilité de charger les appareils uniquement dans les hôtels)
- batteries pour l'appareil photo (une de rechange est conseillée)
- tapis de yoga. Etole de laine couvrant bien les épaules.

**Important** : lorsque vous préparez vos bagages, prenez soin de mettre tous vos objets coupants ou pointus (pinces, ciseaux, couteaux) dans votre bagage de soute et non dans votre bagage cabine.

**TROUSSE MEDICALE de VOYAGE CONSEILLEE** (ce qui est indispensable est écrit en rose, le reste est facultatif pour le séjour yoga dans le désert). Cette liste est à adapter et à faire prescrire par votre médecin traitant en fonction de vos besoins personnels et de votre destination. **N'oubliez pas vos traitements personnels ainsi que vos ordonnances médicales** pour ces traitements.

- Petit matériel de soins et **pansements**, compresses stériles, sparadrap, stéristrip, bandages, **compeed** pour les ampoules +antiseptique
- **Collyre** (type dacryoserum, Biocidan, Opticron) + sérum physiologique
- pansement hémostatique type Coalgan
- **crème de protection solaire et traitement des coups de soleil** (Biafine)
- pour les douleurs et la fièvre : Paracétamol, **Doliprane**, dafalgan, Efferalgan
- anti-inflammatoire : Voltarène, Advil
- anti-spasmodique : sapsfon Lyoc
- douleurs gastriques : Maalox
- **anti-diarrhéique** : lopéramide, Imodium + un anti infectieux intestinal: Ercéfuryl
- nausées, vomissements : primpéran, vogalène
- antibiotique : \* ORL, respiratoire : Amoxicilline \* urinaire, diarrhées fébriles : Noroxine
- **anti-histaminique** en cas d'allergie connues : Clarytine, Aérius
- Broncho dilatateur en cas d'asthme connu : **Ventoline**
- Corticoïde : solupred

Nous avons décidé autant que faire se peut de nous impliquer modestement pour que nos voyages ne soient pas que des actes de consommation. A ce titre nous demandons aux participants d'amener quelques présents qui peuvent faire plaisir. Nous pouvons prévoir un peu de place dans nos sacs pour loger quelques vêtements qui dorment dans nos placards et qui peuvent être d'une grande utilité dans les villages reculés. (attention pas de vêtements trop courts ou « près du corps » déconseillés par respect pour les coutumes de certains peuples). Quelques fournitures scolaires peuvent aussi être appréciées. Nous les distribuerons en temps utiles et aux personnes responsables par l'intermédiaire de nos guides berbères.



# YOGA et RANDO « entre oasis et désert » 2019

## VOTRE GUIDE DE VOYAGE et des BONS USAGES

### ARGENT

L'unité monétaire est le DIRHAM MAROCAIN (DH) 1 euro = 11,12 Dh environ

Cette monnaie peut s'échanger en France mais nous vous conseillons d'emporter des euros en petites coupures que vous pourrez échanger sans problème sur place à l'aéroport, dans les hôtels et dans toutes les banques de Marrakhech et Ouarzazate. Vous pouvez aussi prévoir une carte bancaire pour vos achats dans les grandes villes. **Conseil** : surtout conservez vos récépissés de change qui pourront vous être réclamés à la douane à l'aéroport. Il faut savoir que vous aurez la possibilité au retour, de refaire l'échange à hauteur de 50 % de la somme échangée en arrivant mais uniquement dans les guichets de change de l'aéroport (attention aux horaires d'ouverture).

### DECALAGE HORAIRE :

aucun en hiver lorsqu'il est 12 heures en France, il est 12h00 au Maroc

1h00 en été lorsqu'il est 12h00 en France, il est 11h00 au Maroc

### TELEPHONER

Dans les grandes villes, réseau disponible, pensez vérifier que votre abonnement vous permet d'appeler hors Europe. Les portables ne passeront que de façon occasionnelle pendant le trek.

### QUELQUES GENERALITE sur LE PAYS

Langue officielle : Arabe

Dialectes parlés : le Tachalhit dans le Haut Atlas, l'Amazicht, le Schleu...

Capitale : Rabat - Capitale économique : Casablanca

Forme de l'état : monarchie constitutionnelle

Roi : Mohammed VI

Superficie : 446 550km<sup>2</sup>

Population totale : 33 757 175 habitants

**Religion : Islam à 99 %. Judaïsme 0,2 %, Christianisme 0,1 %. La Maroc est aussi le pays comptant le plus d'Israélites. Pays limitrophe : Espagne, Mauritanie, Algérie**

### BIBLIOGRAPHIE

« Proverbes berbères » Bentolila F. / L'harmattan/1997

« hommes et vallées du haut Atlas » Bernezat O. /Glénat/1986

« Contes berbères de l'Atlas de Marrakhech »/ L'harmattan /2000

« Amazig Voyages dans le temps berbère » Freire C./Hazan/2006

« Tribus berbères du haut Atlas » A. Bertrand/ Editions Vilo

Guides Gallimard + Lonely planet Maroc

### CARTOGRAPHIE

La cartographie précise du Maroc en France est difficile à trouver. Néanmoins on trouve facilement : MAROC cartes touristiques au 1/1 000 000 et au 1/800 000 de l'IGN

### SANTE

Vaccins obligatoires : aucun

Vaccins recommandés : diphtérie - tétanos - polio - hépatite A si vous n'êtes pas immunisé (une analyse de sang détecte l'immunité), hépatite B, typhoïde. Il est recommandé de faire appel à votre médecin traitant pour établir avec lui une pharmacie de voyage adaptée à votre cas personnel et à votre destination en vous inspirant des conseils donnés au § « trousse médicale de voyage conseillée ». Compte tenu de l'éloignement de tout centre de secours, nous vous recommandons de partir sur ce voyage en bonne santé.

# YOGA et RANDO « entre oasis et désert » 2019

## VOTRE GUIDE DE VOYAGE et des BONS USAGES (suite)

### **SANTE** (suite)

De même et pour les mêmes raisons, nous insistons pour que vous fassiez preuve de prudence et de vigilance dans tous vos agissements entrepris au cours du voyage (baignade, escalade, monte d'animaux...). De même vous devrez toujours éviter de vous isoler du groupe (baignades, déserts, forêts). Si, au cours du voyage, vous ressentez une fatigue anormale, une douleur particulière, parlez-en dès qu'elle se manifeste à votre accompagnatrice ou guide en toute franchise et confiance. Ce dernier pourra ainsi prendre en temps voulu, les dispositions nécessaires. Veillez à un lavage des mains régulier et soigneux avant chaque repas (notamment au sortir des toilettes). Le gel désinfectant personnel est indispensable. Evitez les baignades dans les eaux stagnantes (risques d'infections parasitaires) ainsi que la marche pieds nus sur le sable et sur les sols humides.

### **RESPECT de nos PRESTATAIRES locaux**

Nous ne discutons jamais le prix d'une prestation d'un guide : lui seul est à même d'établir ses tarifs pour s'assurer une existence conforme à la dignité humaine (art. 23 de la déclaration des droits de l'Homme). Nous payons le guide local avant le début du séjour car bien souvent il n'a pas le fond de roulement nécessaire pour avancer l'argent auprès des équipes locales (muletiers, chamelier, logement à Marrakhech, location des véhicules pour les transferts). Nous faisons le choix de travailler avec les autochtones et privilégions les petits organismes de manière à ce que les gens du pays profitent directement de notre passage, sans intermédiaires. Sur le continent africain notamment, cette idéologie veut dire qu'il faudra accepter une culture différente de la nôtre et la respecter. Il faudra parfois, face à certaines situations, faire preuve de patience et prendre tout cela avec philosophie. Par exemple, la notion de temps pour les africains n'est pas la même que la nôtre. Le temps s'arrête souvent là-bas et parfois n'existe même plus.

Veillez à ne pas prendre les habitants en photo sans le leur avoir demandé. Si par hasard vous voyez quelqu'un se cacher le visage ou s'éloigner un peu précipitamment, ayez la présence d'esprit et surtout la courtoisie de détourner votre appareil photo. La religion musulmane interdit toute reproduction de figure humaine. Mesdames (et Messieurs), la religion musulmane interdit aussi de découvrir son corps en public. Evitez de vous promener en short court, débardeur échancré et tenues trop moulantes. Même si à Marrakhech les mœurs sont aujourd'hui plus occidentalisées, il n'en reste pas moins que beaucoup de personnes seront choquées face à de telles tenues. Pour les amoureux, lors de la traversée de petits villages, une trop proche proximité est mal venue. Prenez un peu de distance lors de vos déambulations, vous apprécierez encore mieux vos retrouvailles.

Lorsque vous mangez avec les doigts (si vous en avez l'occasion lors de votre séjour), faites-le avec la main droite, la main gauche étant considérée comme impure.

Ne caressez pas la tête des enfants, ne serrez pas la main d'une femme.

Retirez vos chaussures aux entrées des mosquées (si on vous autorise à y entrer), des lieux de cultes ainsi que chez l'habitant (si vous y êtes invités) lorsque vous entrerez dans une pièce le plus souvent recouverte de tapis.

### **LES POURBOIRES**

IL est de coutume de laisser un pourboire au personnel (cuisinier, muletiers, chameliers) qui vous ont accompagnés durant votre voyage. Ce n'est pas une obligation. Donne qui veut... Donne qui peut... Il est en principe d'usage de prendre une enveloppe et de faire une quête. Si vous voulez un ordre d'idée, le pourboire peut être de 30 à 40 € par participant. Un des membres du groupe donne l'enveloppe au guide qui fait la distribution et répartition au personnel devant la personne qui a remis la somme.

# YOGA et RANDO « entre oasis et désert » 2019

## VOTRE GUIDE DE VOYAGE et des BONS USAGES (suite 2)

### VISITES de SOUKS et SHOPPING

Il vous arrive parfois, lors de votre retour sur Marrakhech ou Ouarzazate, de demander à votre guide de trek de vous accompagner dans les souks ou monuments que vous voudriez visiter. Sachez qu'il n'a pas le droit de pénétrer sur ces sites en votre compagnie sous peine de créer une concurrence illégale vis à vis des guides agréés pour ces visites. Ne le mettez pas en porte à faux et adressez-vous directement aux guides touristiques agréés.

Pour vos achats, le marchandage est de rigueur. Cependant n'en profitez pour tenter de faire baisser les prix au-delà de ce qui est juste. Respectez une certaine marge. Il est préférable d'acheter les souvenirs en cours de trek directement aux nomades, mais attention jamais aux enfants ou adolescents directement. En achetant vous contribuez grandement à améliorer leur quotidien.

**Sachez qu'on ne marchandage pas ni dans les hôtels ni dans les cafés, ni dans les restaurants et encore moins dans les magasins où les prix sont affichés. A Marrakhech vous trouverez des objets, habits, sacs de grandes marques européennes. Attention, la contre-çacon est très sévèrement réprimée aux douanes.**

### MENDICITE ASSISTANAT

Vous arrivez dans un village et une multitude d'enfants se précipite sur vous en criant : « stylos bonbons ! ». Grande émotion...vous craquez et vous distribuez tout le stock de stylos et bonbons que vous aviez prévu. Ces enfants...ils font l'école buissonnière... Pourquoi ? Parce que vous êtes là et que vous pouvez leur rapporter bien « plus gros » que l'école ! Leur arme ? Leur sourire, leur frimousse adorable, leur regard parfois espiègle mais craquant ! Plus tard, avec l'âge, le regard ne suffira pas, il faudra trouver d'autres moyens : la délinquance et le racket auprès des plus petits seront le plus facile. Ne préparez pas cette délinquance, ne donnez rien ! Si vous souhaitez faire dons de vêtements pou d'objets scolaires (stylos, cahiers etc) vous devez les remettre à une personnalité du village ((chef du village, instituteur) qui est la seule personne habilitée à remettre ces objets aux personnes qui en ont le plus besoin.

### ENVIRONNEMENT NATUREL

Afin de préserver de façon pérenne le fragile environnement de ce pays, nous vous remercions de choisir un savon ou lessive non moussantes qui se rince facilement et biodégradable. Ne laissez rien qui puisse trahir votre passage, emportez tout : kleenex, papier toilette (que vous pourrez brûler), bouteilles plastique vides (que vous pourrez compresser et mettre au recyclage une fois arrivé en France, le Maroc n'est pas encore équipé pour cela) et déchets en tous genres. De plus en plus, nos guides et équipes chamelière ou muletière sont sensibles à ces problèmes. Nous n'utilisons jamais de bois pour faire la cuisine . Dans la mesure du possible, c'est la bouteille de gaz qui servira à la cuisson de nos repas. Le feu sera allumé avec du bois mort trouvé sur place uniquement pour la préparation du thé et du pain.

### TRAITEMENT de l'EAU

Nous vous recommandons, pour éviter tout désagrément, de ne consommer l'eau des torrents et des puits qu'après l'avoir traitée (environ 1h00 avant de la boire suivant le médicament que vous utilisez). Vous devrez donc vous munir de pastilles de type HYDROCLONAZONE ou MICROPUR. Les deux sont très efficaces mais le MICROPUR, bien que plus cher, ne donne pas de goût à l'eau. Elles sont **INDISPENSABLES**.

**En pages à part : bulletin d'inscription, conditions générales et particulières de vente du séjour et possibilités d'assurances. N'oubliez pas de garder un double de votre bulletin d'inscription. Nous vous souhaitons un bon et joyeux voyage !**

