

MAROC – DJEBEL SAGHRO



SÉJOUR

Le massif du Djebel Saghro se situe au sud du Haut Atlas. C'est un pays de contrastes, composé d'une part de paysages lunaires, de plateaux, de pics, de canyons, de pitons et d'autre part de zones cultivées d'un vert tendre et de quelques fleurs qui posent dans l'immensité des espaces leurs couleurs vives.

Ce massif isolé n'est traversé que d'une seule route goudronnée. La plupart des déplacements s'effectuent à dos de mules, de dromadaires ou à pied. Nous n'emprunterons évidemment que ces sentes mulésières et quelques pistes où peu de voitures ont peine à circuler...

CARTE



COMPOSITION DU GROUPE

2 PERSONNES - AVEC handicap (joëlettes)

3 PERSONNES - AVEC handicap (marcheur)

7 PERSONNES - SANS handicap (bénévoles)

PASSAGERS JOËLETTE - POIDS LIMITE

Pour des raisons de sécurité, autant pour vous que pour celle des autres, nous sommes dans l'obligation d'imposer une limite de poids pour les passagers en joëlette, et ce, malgré notre volonté d'accueillir un maximum de personnes.

Ex. : Risque de chute de la joëlette, risque d'épuisement et de blessures des bénévoles, limites et bris de l'équipement, etc.

POIDS MAXIMAL : ≈ 200lbs/90kg

RANDONNÉE PÉDESTRE

- Journées entre 4 et 16 kilomètres.
- Dénivelé quotidien entre 50m et 800m
- Terrain rocailleux, avec plusieurs bonnes montées et descentes, passages sur dunes et sections plus techniques ou escarpées.

DIFFICULTÉ

Séjour à caractère sportif et montagnard, excellente condition physique requise.



FACILE / INTERMÉDIAIRE / **DIFFICILE**

MAROC- DJEBEL SAGHRO



ITINÉRAIRE

JOUR 1 & 2 : MONTRÉAL - MARRAKECH - TAGDILT

Rendez-vous à l'aéroport Pierre-Elliott Trudeau (YUL) à Montréal en fin d'après-midi. Transport aérien de Montréal jusqu'à Marrakech. Accueil à l'aéroport par l'équipe locale et transport en minibus. Départ immédiat direction Sud-Ouest, où nous traverserons le Haut-Atlas par le col de Tichka à 2260 m, le plus haut col routier au Maroc. Puis, nous arriverons à Ouarzazate, la porte du désert marocain et nous découvrirons la palmeraie de Skoura et la vallée du Dades, la route des milles Kasbahs. Puis nous roulerons dans un plateau désertique jusqu'au village de Tagdilt (altitude de 1650m), où nous passerons la nuit.

Journée d'environ 6 heures de route. Hébergement : bivouac en tentes.

JOUR 3 : TAGDILT - ALMOU N'OUARG

Grasse matinée et repos en avant-midi pour reprendre des forces de notre périple aérien et de notre journée de route de la veille. Nous prendrons donc le petit déjeuner et nous irons par la suite à la rencontre de notre équipe de muletiers, afin de faire leur connaissance. Au programme en après-midi, montage des joëlettes et petite balade autour de notre premier campement en montagne.

Journée de repos. Hébergement : bivouac en tentes.

JOUR 4 : ALMOU N'OUARG - PLATEAU DE KOUAOUCH

Nous commencerons notre journée par une montée relativement douce pour arriver au sommet du plateau de Kouaouach. Nous bénéficierons de l'aide de nos muletiers pour nous aider à traverser les sections plus techniques et difficiles. Nous dégusterons un merveilleux pique-nique préparé avec amour par notre cuisinière. Nous descendrons ensuite pour le reste de la journée en direction de notre campement (2600m).

Journée de 5 heures de marche. Hébergement : bivouac en tentes.

JOUR 5 : PLATEAU DE KOUAOUCH - IGLI

Nous nous réveillerons tranquillement pour prendre le petit déjeuner et attaquerons par la suite notre descente vers Igli, un petit village où se situe notre prochain campement. Petite journée en perspective avec majoritairement de la descente et dîner directement au nouveau campement.

Journée de 5 heures de marche. Hébergement : bivouac en tentes.

MAROC – DJEBEL SAGHRO



ITINÉRAIRE

JOUR 6 : IGLI – BAB N’ALI

Nous descendrons vers les formations rocheuses de Tadaou n’Tablat. Le paysage marocain s’ouvre soudainement sur un immense plateau dominé par les pitons de Bab n’Ali.

Journée de 5 heures de marche. Hébergement : bivouac en tentes.

JOUR 7 : BAB N’ALI - IGHAZZOUN

Nous nous réveillerons tranquillement pour prendre le petit déjeuner et partirons tout de suite après pour une balade agréable avec les mules jusqu’au cœur du village d’Ighazzoun. En soirée, un succulent méchouis nous attend. Quelle belle journée !

Journée de 5 heures de marche. Hébergement : bivouac en tentes.

JOUR 8 : IGHAZZOUN – TIFDASSINE - HANDOUR

Nous réaliserons une longue descente au cœur de la magnifique vallée Tifdassine. Une pause dîner sous les amandiers question de se ressourcer, puis nous reprendrons notre route vers le village de Handour où se situe notre campement. Cette journée marque la dernière étape de notre itinérance dans le massif du Djebel Saghro, avant de prendre la route vers le Sud et ses dunes.

Journée de 5 heures de marche. Hébergement : nuit au gîte chez l’habitant.

JOUR 9 : HANDOUR – N’KOUB – TAZZARINE & SAREDRAR

Au matin, nous quittons le massif et laissons derrière nous notre itinérance d’une durée déjà d’une semaine pour se diriger vers le désert marocain. Après notre petit déjeuner, nous prendrons les véhicules pour nous rendre jusqu’à Tazzarine et Saredrar. Sur la route, l’excitation est palpable, car les paysages nous indiquent visiblement que le Sud approche de plus en plus. Puis, arrivée à Saredrar au milieu de nulle part.

Journée de 3 heures de route. Hébergement : camp aménagé sous les khaimas (tentes nomades), avec lits, douches et toilettes.

MAROC – DJEBEL SAGHRO



ITINÉRAIRE

JOUR 10 : SAREDRAR – DUNES IKWA N'BLAFAIDA

Nous voilà de nouveau repartis en itinérance, cette fois-ci plus au sud et avec une nouvelle équipe qui nous permettra de faire une randonnée chamelière et d'apercevoir nos premiers cordons dunaires. Les chameliers sont au rendez-vous pour le chargement des bagages. Un bon repas du matin, et c'est parti, cap au sud-est. Tout doucement, la caravane traverse un plateau qui mène vers Berghwa, en marchant entre les oueds, acacias et dunes jusqu'aux stupéfiantes dunes de sable de Ikwa n'Blafaida, où est installé notre premier campement.

Journée de 6 heures de marche. Hébergement : bivouac en tentes.

JOUR 11 : DUNES IKWA N'BLAFAIDA - HOUDA

Nous continuons notre descente vers les gorges verdoyantes de Taghbalte. Une magnifique étape, toujours d'une palmeraie à l'autre, entre palmiers, dattiers, potagers et plants de henné, l'un des colorants le plus utilisé en Afrique du nord. La poudre est obtenue en séchant, puis en broyant les feuilles. Il est généralement utilisé pour réaliser de beaux tatouages lors des cérémonies de mariage, baptêmes, pour la teinture des cheveux et lors de diverses autres occasions. Campement à proximité du petit village de Houda.

Journée de 5 heures de marche. Hébergement : bivouac en tentes.

JOUR 12 : HOUDA – PLATEAU TIZI N'TAGORTE - FOUM TIZZA

Dernière vue sur la palmeraie, et nous commençons la journée par une petite grimpe pour la traversée du Tizi n'Tagorte qui s'ouvre sur un plateau parsemé d'acacias. Un paysage de toute beauté nous attend en suivant le plateau, avant de traverser la crête de Foug Tizza, où la vue sur l'ensemble du désert est sublime. Campement au pied de cette longue crête rocheuse attaquée par les dunes, un endroit magnifique !

Journée de 6 heures de marche. Hébergement : bivouac en tentes.

JOUR 13 : FOUM TIZZA- SAREDRAR

Des dunes de Foug Tizza, nous traverserons jusqu'à la montagne de Saredrar : le sol est jonché de millions de fossiles au coeur d'un paysage lunaire avec quelques tumulus préislamiques ainsi que des dunes imposantes piquetées de rochers : un endroit qui fait rêver. Nous nous baladerons sur les hauteurs de la montagne en fin d'après-midi pour profiter d'un moment de pur bonheur. Campement au pied de la montagne de Saredrar. Cette dernière journée de randonnée marque tranquillement la fin de notre séjour et de notre itinérance dans le sud marocain.

Journée de 6 heures de marche. Hébergement : camp aménagé sous les khaimas (tentes nomades), avec lits, douches et toilettes.

MAROC – DJEBEL SAGHRO



ITINÉRAIRE

JOUR 14 : SAREDRAR – OUARZAZATE – AIT OURIRR

Pour notre dernière journée du voyage, nous nous réveillons pour prendre le petit déjeuner et commençons à charger nos affaires dans les véhicules, pour ensuite attaquer la route en direction de Ouarzazate.

À Ouarzazate, nous visiterons dans un premier temps « l'Association Horizon des Handicapés », un acteur important du handicap au Maroc depuis 1994, qui met en œuvre des actions visant l'intégration et le traitement para-médical, médical, social et économique du handicap, que ce soit par l'aide aux personnes handicapées ou par des actions de prévention et de sensibilisation. Nous y laisserons quelques fournitures matérielles, médicales ainsi qu'un fauteuil roulant. Par la suite, nous partirons directement à Ait Benhaddou, un ksar (village fortifié) où s'arrêtaient traditionnellement les caravanes dans leur périple entre Marrakech et le Sahara. Ce site est notamment inscrit sur la liste du patrimoine mondial de l'UNESCO.

Nous prendrons une petite pause pour le goûter du midi et visiteront les associations et coopératives de tapis ainsi que les coopératives de la région pour les femmes. Possibilité de suivre un cours ou des ateliers artisanaux pour les intéressés. Nous passerons la nuit dans un hôtel à proximité de Marrakech pour se reposer, se laver et se préparer à notre retour en avion du lendemain.

Journée de 4 heures de route. Hébergement : nuit à l'hôtel.

JOUR 15 : AIT OURIRR – MARRAKECH

Départ en direction de l'aéroport, en fonction de nos heures de vol. Séparation et au revoir à notre guide local et la fidèle équipe logistique. Direction MONTRÉAL pour une arrivée en après-midi ou en début de soirée.



MAROC – DJEBEL SAGHRO



HÉBERGEMENT

- Séjour en itinérance avec l'aide de muletiers ou de chameliers pour transporter les bagages et le matériel pour la nuit.
- Quatorze (14) nuitées :
 - Onze (7) nuitées en bivouac (tentes)
 - Une (2) nuitée en gîte chez l'habitant
 - Une (2) nuitée sous tentes nomades
 - Une (1) nuitée à l'hôtel

RENDEZ-VOUS

RENDEZ-VOUS:

**Aéroport Pierre-Elliott-Trudeau (YUL),
Boul. Roméo-Vachon N, Dorval,
QC H4Y 1H1 (Montréal)**

DÉBUT : **Dimanche 29 octobre 2023**

FIN : **Dimanche 12 novembre 2023**

Les heures seront confirmées lors de la
réservation collective des billets.

PAYSAGES

	MONTAGNE
	VALLÉE
	DUNES/DÉSERT
	OCÉAN/MER

TRANSPORT

Informations sur votre déplacement ?
(train, autobus, covoiturage)



ÉQUIPEMENT

Quoi emmener pour une sortie ?

Référez-vous à notre liste de matériel
disponible dans cette fiche technique.

BON SAC DE COUCHAGE RECOMMANDÉ

RESPONSABLE DU SÉJOUR

MATHIEU NÉRON-TURPIN
info@bivouaq.ca
(418) 820-6102

Bivouaq

Aventures inclusives



[www.bivouaq.ca]



[info@bivouaq.ca]



[418-820-6102]



105 Chemin des Grands-Ducs,
Stoneham-et-Tewkesbury
(Québec) G3C1T7

QUOI EMMENER ?



MATÉRIEL PERSONNEL À APPORTER

SAC DE VOYAGE (15 KG MAXIMUM)

- Sac de couchage -5°C (environ 1.5kg)
- Tapis de sol (environ 1kg)
- Lampe frontale (avec batteries en plus)
- **Gants de cyclisme pour la joëlette**
- Chaussures : bottes de randonnée qui stabilisent bien les chevilles et autres chaussures ou sandales pour le soir.

SAC POUR LA JOURNÉE

- Lunettes de soleil, chapeau ou casquette, crème solaire, foulard de cou, crème ou spray antimoustiques, baume à lèvres.
- Gourde ou poche à eau de 2L.
- Gouttes, pastilles ou système pour traiter l'eau non-potable (pour 14 jours).
- Sac à dos **25 à 40L** pour transporter vos affaires personnelles durant la journée.
- Sac à dos **40 à 65L** pour le transport de vos bagages personnels (du style sac de sport robuste pour le transport notamment sur les mules et les chameaux).

VÊTEMENTS

- Vêtements **suggérés** :
 - T-shirts de sport
 - Vestes (1 légère/1 plus épaisse)
 - Veste imperméable/coupe-vent
 - Pantalons (1 robuste/1 léger)
 - Shorts
 - Paires de sous-vêtements
 - Paires de bas de randonnée
 - Paire de combines (nuits fraîches)
 - Paire de gants, tuque et foulard

TROUSSE SANTÉ

- Savon biodégradable, déodorant, brosse à dents et dentifrice, médicaments, pansements et protections pour les ampoules, produits pour hygiène féminine, lingettes, serviette légère qui sèche vite, etc.
- Divers : jeux de cartes, instruments de musique, livres, appareil photo, etc.

PARTICIPANTS EN SITUATION HANDICAP

- Bassin/urinal/couches (si applicable)
- Canne/Béquilles/Bâtons de marche
- Autres équipements personnels
- Les fauteuils roulants manuels seront fournis, car possibilité de bris sur place. Nous vous recommandons toutefois de prendre vos coussins.

MATÉRIEL COLLECTIF FOURNI

• MATÉRIEL DE CAMPING/PLEIN AIR

- Tentes (2) places
- Tentes cuisine
- Tente toilette/douche
- Matelas de sol mousse

• MATÉRIEL DE CUISINE

- Tables, bancs
- Assiettes, bols, ustensiles
- Réchauds, batterie de cuisine

• MATÉRIEL DE SÉCURITÉ

- Appareils de communication
- Trousse(s) de premiers soins

• MATÉRIEL D'ACTIVITÉ

- Joëlettes
- Chaise toilette portative
- Sacoques imperméables
- Cordes
- Trousse de réparation

PREMIER SÉJOUR ?



Vous êtes une personne à mobilité réduite ou avez des limitations physiques importantes et avez besoin d'assistance pour vous déplacer durant les journées d'activités, pour vos transferts ou pour vos besoins au quotidien.

- Vous allez certainement revenir bronzé et dépaycé mais ce ne sera pas toujours de tout repos ni de tout confort. Votre lit sera sans doute un simple tapis de sol et la douche occasionnelle plutôt que quotidienne ! Mais ces petits désagréments matériels seront vite remplacés par le plaisir de partager une aventure solidaire et humaine en nature ! Pour le suivi de vos affaires personnelles et d'un éventuel traitement médical, une personne « référente » peut être désignée en début de séjour si vous le souhaitez. Elle pourra vous aider à ne rien oublier.



Vous êtes une personne avec de légers problèmes de mobilité ou avez d'autres limitations (visuelles, intellectuelles, respiratoires, etc.), mais vous pouvez marcher et n'avez besoin de peu ou d'aucune assistance pour vous déplacer durant les journées d'activités ou pour vos besoins au quotidien.

- Le confort et l'organisation matérielle seront les mêmes que ci-dessus. En ce qui concerne l'allure de la sortie, sachez que l'ensemble du groupe intègre la présence d'une personne qui marche, pagaye ou avance un peu moins vite qu'une personne sans handicap. Ainsi, des pauses permettent à tous de se retrouver sans se perdre de vue ! Si vous êtes non-voyant, vous serez accompagné par roulement entre participants, selon la technique qui conviendra à la nature de la sortie ou en fonction de vos préférences.



Vous êtes une personne sans handicap ni aucune limitation et êtes prêt(e) à vivre une expérience de qualité, unique et humaine en plein air où vous pourrez partager votre énergie pour permettre à des personnes en situation de handicap de vivre cette même aventure.

- Vous piloterez évidemment les équipements adaptés ou les embarcations de la sortie et pour cela, une initiation à la pratique est prévue le 1er jour. Avec un minimum de technique, vous pourrez économiser vos forces même dans l'effort.

Toutefois, une bonne condition physique est indispensable.
Un relais entre tous, s'effectue à la demande.

- Vous prêterez main forte aux participant(e)s en situations de handicap dans leurs transferts ou leurs besoins quotidiens avec un roulement naturel qui s'établit au sein de l'équipe (lever et coucher, la toilette, l'aide au repas, les vêtements, les médicaments, la crème solaire, etc). Une petite formation sera d'ailleurs dispensée en début de séjour pour assurer la sécurité lors des transferts.
- Vous participerez aussi à l'occasion aux différentes tâches du campement, mais sachez qu'aucune de ces tâches n'est obligatoire et que la spontanéité ou l'instinct sauront vous guider. À vous de sentir où vous serez le plus utile !

PREMIER SÉJOUR ?



- Pour un bon équilibre au sein du groupe, **la parité est de rigueur** : anciens/nouveaux, jeunes/+ âgés, hommes/femmes. L'expérience démontre aussi que c'est de la diversité que naît la richesse des relations humaines. Partager une telle aventure, c'est vivre simplement dans la nature, loin d'un certain confort, c'est laisser de côté de nombreux préjugés et apprendre à se connaître, ce qui n'est pas toujours facile. **Cela demande à tous ouverture et tolérance**. A chacun de faire un effort pour que tout se passe dans les meilleures conditions !
- Votre séjour sera d'ailleurs placé sous la responsabilité d'un/une **guide en tourisme d'aventure** qualifié, expérimenté à faire ce genre de sorties et rémunéré par la coopérative. C'est lui/elle qui a repéré la sortie, rédigé la fiche technique décrivant le parcours et ses difficultés (dénivelés, nature du terrain...) et qui sera chargé d'adapter l'itinéraire en fonction du groupe et des conditions climatiques. L'équipe locale, qui est composée d'un guide marocain francophone, d'un cuisto, d'assistants et de chauffeurs, sera aux petits soins pour tout le groupe.
- Vous aurez la chance de goûter aux spécialités marocaines telles que le Couscous, la Tajine, la Mrouzia, la Pastilla, la Harira, les succulentes salades marocaines, les dattes, l'huile d'olive (zit) et plusieurs autres spécialités concoctées par l'équipe locale... MIAM !
- Dans **les véhicules de l'équipe locale ou sur les mules ou les chameaux**, sont rangés :
 1. Vos sacs de voyage (sac de sport idéalement).
 2. Vos fauteuils roulants manuels et autres équipements.
 3. Le matériel de groupe.
- Pour l'organisation de votre voyage, la personne responsable du séjour va vous contacter dès lors que le groupe est complet. Elle compte sur vous pour répondre à ses messages dans les meilleurs délais (transport aéroport, préférences alimentaires, matériel manquant, etc.)
- **NE PAS OUBLIER**
 - Passeport en cours de validité (bien vérifier la date et faire les démarches de renouvellement en avance au besoin).
 - Être à jour au niveau de la vaccination recommandée pour le pays.
 - Argent de poche (pour les consommations personnelles, les pourboires à nos accompagnateurs berbères, les souvenirs et les cartes postales).
 - Médicaments personnels et traitements spécifiques « anti-tourista ».
 - Carnets de chants ou petits instruments de musique, car nos accompagnateurs berbères aiment bien chanter et danser le soir autour d'un feu.
- **RESPECT CULTUREL**
 - Respecter la culture des populations rencontrées.
 - Attention aux shorts, aux épaules et aux décolletés dénudés.
 - Ne pas prendre de photos de personnes sans autorisation.

**DÈS LORS QUE VOUS ÊTES INSCRIT, LE GROUPE A BESOIN DE VOUS.
SI VOUS DEVEZ VOUS DÉSISTER, ESSAYEZ DE TROUVER UN REMPLAÇANT.**

BON SÉJOUR !