

ESPACE EVASION

Agence de voyage – IM.074.10.0036

bat. Europa 3 74160 ARCHAMPS

Tel : 0 950 37 03 65 (prix d'un appel local)

ou 00 33 450 31 03 65 (depuis l'étranger)

Fax : 00 33 (0)4 50 31 03 67 –

E.Mail : info@espace-evasion.com - www.espace-evasion.com

HIVER 2011-2012

MAROC : RANDO ET SOINS ORIENTAUX A ESSAOUIRA

Un séjour tonique et vivifiant ...
8 jours / 7 nuits



Entre montagne et océan, au rythme des marées et des vents, vos pas vont vous mener à la découverte d'une côte sauvage d'exception, alternant falaises dominant les flots, forêts d'arganiers, villages de pêcheurs, dunes de sable blanc et plages.

Nous regagnerons chaque jour en fin d'après-midi notre riad ou hôtel à Essaouira pour bénéficier des bienfaits du hammam.

PROGRAMME

Jour 01 : Arrivée à Marrakech. Transfert, installation et nuitée à l'hôtel.

Jour 02: Transfert Marrakech – Essaouira (Mogador)

Départ le matin vers Essaouira (3 heures de route). Arrivée à Azlef vue panoramique, puis arrivée à Essaouira.

Installation à l'hôtel puis déjeuner chez l'habitant.

Fin d'après midi départ au hammam pour la première séance de remise en forme : *Hammam Beldi puis massage de relaxation avec l'huile d'argan*

Dîner et nuit à l'hôtel.

Jour 03 : Visite guidée de la ville

A l'entrée de la ville, petit édifice où est écrit (BARAKAT MOHAMED). Reproduction du signe qui caractériserait le jumelage entre les villes saintes de l'islam et Essaouira selon la volonté du roi fondateur de la ville.

Visite de l'avenue OKBA IBN NAFIA et des jardins du Méchouar, arrivée au port qui remonte au 18^{ème} siècle, construit par le Sultan Sidi Mohamed Ben Abdellah.

Le port servait au XVIII^{ème} siècle à relier l'Afrique noire et l'Europe.

Visite des portes et de la Sqala du port (une plate forme fortifiée de 200 m de long, constituée de deux ailes qui se coupent à angle droit de chaque côté de la porte monumentale de la marine).

Déjeuner chez l'habitant puis visite de la place Mly.Hassan, ancien emplacement du palais royal, la Sqala de la médina (un édifice conçu en 1765 pour repousser les attaques maritimes), la place Chefchaouni, les ateliers de marqueteurs et d'artistes éparpillés dans les rues, les souks de la ville, le Mellah (quartier Juif) : place des artistes qui permet de les voir travailler.

Retour à l'hôtel puis deuxième séance de remise en forme : *Hammam beldi, enveloppement du corps au Ghassouline puis Massage de relaxation.*

Dîner de nuit à l'hôtel.

Jour 04 : Petit transfert vers le sud d'Essaouira jusqu'à SIDI M'BAREK, marche le long d'une belle vallée jusqu'à une cascade, possibilité de baignade poursuite de la randonnée entre plage sauvage et forêts d'arganier jusqu'à Sidi kaouki.

Déjeuner au bord de la mer ou chez l'habitant puis retour à Essaouira pour la troisième séance de remise en forme : *Hammam beldi, enveloppement du corps à la pâte d'argane et massage de relaxation.*

Dîner et nuit à l'hôtel.

Jour 05 : Essaouira sud

En minibus, nous allons voir le secret de l'huile d'Argan à la coopérative, huile hydratante, nutritive et régénératrice.

Puis retour à la région d'Elghazoua, marche de 3 H environ sur la plage, passage à Diabète ainsi qu'à Borj al Baroud (fort de la Poudre) et Dar Sultane (maison du Sultane).

Par la plage nous rejoignons l'hôtel à Essaouira

Dîner et nuit à l'hôtel.

Jour 06 : Transfert vers le nord d'Essaouira, marche de 3 H environ dans les dunes qui longent l'Atlantique. Visite du village de pêcheurs et du marabout de Moulay Bouzerktoune.

Pique – nique sous les arganiers à Ain l'Ahjar.

Fin d'après midi, dernière séance de remise en forme : *Sauna et Massage de relaxation.*

Dîner et nuit à l'hôtel.

Jour 07 : Départ assez tôt pour Marrakech.

Installation à l'hôtel, puis visite libre de la ville rouge de Marrakech.

Jour 08 : Transfert Aéroport et vol retour

FICHE PRATIQUE

AERIEN / CONVOCATION

Départs de Paris

Les vols sont prévus au départ de Paris sur vol régulier ou affrété selon les cas (Royal Air Maroc, Atlas Blue, Ryanair, Air Méditerranée, Aigle Azur...).

Départs de province

Il existe actuellement des vols sur Marrakech en vol régulier ou affrété depuis toutes les grandes villes de Province. Un supplément à partir de 60 € par personne pour surcoût et frais de dossier vous sera demandé ainsi que pour les départs avancés ou les retours différés.

Dans les cas de départ avancé ou de retour différé, le transfert aéroport reste à votre charge. Nombreux taxis devant l'aéroport. Compter 10 € environ par taxi pour le transfert.

8 à 10 jours avant votre départ, vous recevrez une convocation ou votre billet électronique. L'accueil a lieu à l'aéroport de Marrakech par votre accompagnateur.

DECALAGE HORAIRE

- 2 heures en été et - 1 heure en hiver

En hiver, lorsqu'il est midi à Paris, il est 11 H à Rabat. En été, lorsqu'il est midi à Paris, il est 10 H à Rabat.

FORMALITES

Passeport en cours de validité valable encore 3 mois après votre date de retour.

NIVEAU

Il s'agit de randonnées sans difficultés techniques notables. Il faut avoir une condition physique normale et pouvoir marcher 3 à 4 heures par jour.

Il faut savoir que le terrain est peu escarpé et les dénivelés ne sont pas importants.

L'itinéraire indiqué peut parfois subir des modifications imposées par le niveau moyen du groupe, ou encore par les conditions climatiques

HÉBERGEMENT

Vous serez logé en Hôtel 3*** à Marrakech et à Essaouira (chambre 2 à 4 personnes)

TRANSFERTS INTERNES

Voiture ou minibus selon le nombre de personne inscrite au séjour

PORTAGE DES BAGAGES

Votre sac à dos contient le pique-nique et les affaires pour la journée.

GROUPE

Les groupes sont constitués de 5 à 14 personnes.

ENCADREMENT

Guide marocain francophone.

ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL À PRÉVOIR

Une fois habillé pour le voyage, **votre bagage ne devra pas dépasser de 15 à 20 kg.**

Nous vous demandons d'emporter le nécessaire dans un seul contenant, c'est impératif (éviter les valises) !

-Grand sac à dos ou sac de voyage pas fragile assez grand pour contenir l'ensemble de vos affaires.

-1 sac à dos confortable (minimum 30 à 40 litres) pour le transport de vos affaires de la journée (appareil photo, pique-nique réparti entre tous les participants, couteau, gourde...)

-Chaussures de randonnée.

-2 pantalons de toile ou training. Eviter les shorts et les débardeurs, chez les femmes en particulier. Bermuda à la rigueur ou encore mieux : robe ample et mi longue.

-1 vêtement de pluie (type K-Way).

-3 paires de chaussettes de laine ou de coton ou textile de votre choix.

-Couvre-chef

-1 maillot de bain pour la remise en forme.

-lunettes de soleil de bonne qualité

-1 paire de chaussures pour le soir + Mules en plastique.

-Vêtement confortable pour le soir.

-Un peignoir

-Papier hygiénique

-Petits sacs poubelle (pour vos déchets personnels).

-gourde (minimum 1 litre), couteau de poche (à ne pas garder sur vous lors de l'embarquement à l'aéroport) pour les pique-niques.

-crème solaire, pommade à lèvres, pharmacie individuelle (Elastoplast si vous êtes sujet aux ampoules).

DATES – PRIX

Dates du Dimanche au Dimanche

Prix par personne

Du 18 au 25/09/11	990 €
Du 23 au 30/10/11	990 €
Du 30/10 au 06/11/11	1 090 €
Du 18 au 25/12/11	1 100 €
Du 25/12/11 au 1/01/12	1 250 €
Du 8 au 15/01/12	990 €
Du 22 au 29/01/12	990 €
Du 5 au 12/02/12	1 050 €
Du 12 au 19/02/12	1 050 €
Du 19 au 26/02/12	1 050 €
Du 26/02 au 4/03/12	990 €
Du 25/03 au 1/04/12	990 €
Du 1 au 8/04/12	1 050 €
Du 8 au 15/04/12	1 050 €
Du 15 au 22/04/12	1 050 €
Du 22 au 29/04/12	1 050 €
Du 6 au 13/05/12	1 050 €
Du 13 au 20/05/12	1 050 €
Du 20 au 27/05/12	1 050 €
Du 10 au 17/06/12	990 €
Du 8 au 15/07/12	990 €
Du 22 au 29/07/12	990 €
Du 2 au 9/09/12	990 €
Du 16 au 23/09/12	990 €
Du 21 au 28/10/12	990 €
Du 28/10 au 4/11/12	1 050 €

Sans aérien : 690 €
Supplément single : 110 €

LE PRIX COMPREND

- le transport aérien avec les diverses taxes
- les transferts aéroport/ hôtel /aéroport
- l'hébergement, soit 2 nuits en hôtel *** à Marrakech en nuit et petit déjeuner et 5 nuits en hôtel *** à Essaouira
- les transferts du point de départ et de retour des randonnées (taxi pour 2 à 4 personnes, et minibus ou 4x4 au-delà).
- les déjeuners pendant le séjour sauf à Marrakech.
- l'accompagnement par un guide marocain francophone pendant la randonnée.
- les visites mentionnées dans le programme.
- les 2 soins par jours pendant 4 jours et accès à la piscine.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- tous les dîners et déjeuners à Marrakech
- les soins non prévus au programme
- les éventuels suppléments aériens (départ de province, retour différé...)
- les boissons et dépenses personnelles
- les pourboires
- le supplément chambre individuelle : 120 €
- l'assurance annulation 2%
- l'assistance - rapatriement 1 %

POUR EN SAVOIR PLUS

CHANGE et DEPENSES

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. Une carte de crédit internationale, type VISA est utilisable à Marrakech et dans toutes les grandes villes.

Le dirham vaut environ 0,87 euro.

Si vous désirez rapporter un objet cher (tapis) il est toujours possible de payer en carte bleue ou de retirer de l'argent dans une banque.

SANTE

Aucune vaccination n'est obligatoire (Le vaccin antitétanique est conseillé). Eviter de boire l'eau du robinet, des oueds et en provenance des vendeurs ambulants. Préférez les eaux de source : Sidi Harazem, Immouzzar, Sidi Ali et Oulmès se vendent en bouteille. Renseignez-vous avant de vous baigner dans les oueds. Par précaution, si vous êtes fragile, n'oubliez pas de prendre des cachets pour pallier les problèmes intestinaux et prévoyez des crèmes contre les piqûres d'insectes et le soleil.

VACCINS

Aucune vaccination n'est obligatoire. Eviter de boire l'eau du robinet, des oueds et en provenance des vendeurs ambulants. Préférez les eaux de source : Sidi Harazem, Immouzzar, Sidi Ali et Oulmès se vendent en bouteilles. Par précaution, si vous êtes fragiles, n'oubliez pas

de prendre des cachets pour pallier les problèmes intestinaux et prévoyez des crèmes contre les piqûres d'insectes et le soleil.

INFORMATIONS MAROC

Régime politique : Le Maroc est une monarchie constitutionnelle de droit divin. L'actuel roi est Mohammed VI

Capitale : Rabat

Superficie : environ 659.970 km².

Devises : La monnaie est le dirham. Le 27/07/2005, 1 €uro = 11,35 Dh

Religion : La religion musulmane est prédominante

Langue : On parle l'arabe dans les plaines ; les berbères quant à eux parlent une langue originale qui comprend plusieurs dialectes assez voisins (tachelhait et tamazight). Le français est couramment parlé dans les villes et même en montagne. (Il est enseigné dès l'école primaire).

Quelques mots en arabe :

-Assif : rivière	-Douar : hameau
-Agadir : grenier collectif	-Irhil : le bras : crête allongée
-Akka : gorge encaissée	-Jbel (mot arabe) : montagne
-Arhbalou : source	-Kasbah : maison fortifiée
-Azib : bergerie	-Oued (mot arabe) : rivière
-Baraka : état de grâce	-Souk (mot arabe) : marché
-Bled (mot arabe) : campagne	-Tizi : col

Le climat : Le climat du Maroc est influencé par l'océan atlantique, sur lequel il est largement ouvert, que par la Méditerranée. Les saisons y sont bien marquées.

Les soirées peuvent être froide en hiver et assez fraîches au printemps.

Avec des températures qui varient entre 18 et 35°, le climat à Essaouira est doux toute l'année. A titre indicatif:

Mois	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Vent (en % > 4 bft)	55	55	65	70	70	75	75	75	70	65	55	55
Température de l'air (C°)	20	20	22	22	23	26	27	27	25	23	22	21

ESSAOUIRA

Son histoire remonte au VIII^e siècle av. J.C. Les Phéniciens faisaient escale dans l'île de Mogador lorsqu'ils descendaient vers l'équateur. Juba II, roi de Mauritanie, y installa plus tard une fabrique de pourpre, couleur alors très recherchée par les Romains. Le site fut ensuite tour à tour occupé par les Portugais et les sultans Saadiens. Le véritable fondateur de la ville fut le sultan Alaouite Sidi Mohamed Ben Abdellah, qui en confia la réalisation à un prisonnier français, Théodore Cornut, architecte, et élève de Vauban, en 1760.

Essaouira (anciennement Mogador) devient très vite le port de Tombouctou, on y échange des produits manufacturés en Europe contre de l'or, du sel, du sucre, et... des plumes d'autruche.

Vers 1860, la ville, en pleine prospérité, commence à s'étendre hors des murs.

Plus récemment, dans les années 50 et 60, Essaouira devint le refuge privilégié des stars (Cat Steven - Jimmy Hendrix...)

Aujourd'hui, Essaouira est une ville de 70 000 habitants, chef lieu d'une province peuplée par environ 500 000 habitants, agriculteurs pour la plupart. La pêche et l'artisanat restent les principales sources de revenus.

Le Port

Le Port d'Essaouira vit le jour au XVIII^e siècle, lorsque le Sultan Sidi Mohamed Ben Abdellah décida de construire sur l'avancée rocheuse du Cap Mogador un abri servant de base navale, le port de Mogador, qui fut aussi surnommé "Port de Tombouctou", lorsqu'il servait à relier l'Afrique Noire à l'Europe et à l'Amérique.

On y accède par la Porte de la Marine, construite entièrement en pierre taillée en 1769.

Essaouira est aujourd'hui un joli petit port de pêche, le troisième port sardinier du Maroc, qui connaît une vie intense, surtout au moment de l'arrivée des bateaux, en fin de matinée.

Sur les quais encombrés de bateaux, les pêcheurs réparent les filets bleus ou brun rouge, couleurs dominantes du port. D'autres préparent leurs appâts, accrochant des sardines aux hameçons.

Chaque matin, sardines et crustacés sont vendus à la criée. On déguste la sardine grillée en plein air, dans les petits restaurants du port

Même si l'activité du chantier naval diminue, on y construit et on y répare encore des bateaux de pêche, selon les techniques et avec le matériel des anciens charpentiers de marine.

Au sein de cet ensemble architectural, la Sqala du Port, bastion crénelé construit pour protéger le port et la ville, est formée de deux ailes fortifiées qui se coupent à angle droit derrière la porte de la marine. Elles sont dominées à leurs extrémités Est et Ouest par deux tours carrées, flanquées chacune de quatre tourelle.

La kasbah et la médina

En quittant la Sqala du port, entrez sur la place Moulay Hassan, liaison entre la ville ancienne et la ville nouvelle.

A votre gauche, découvrez la casbah, quartier fortifié qu'on appelle aussi " le quartier du Roi ", construit pour loger tous ceux qui géraient et exploitaient le port ; il était entouré de remparts aux fondations ancrées dans le rocher, dont certaines sont encore intacts.

Longez les remparts en empruntant la rue qui mène à la Sqala de la casbah. Ce monument militaire de style Vauban, conçu en 1765 pour repousser les attaques maritimes, est constitué d'une patte forme à deux niveaux.

Il se compose d'une série de pièces, qui étaient destinées autrefois au stockage des munitions. Au pied de la Sqala se trouve une rue bordée d'ateliers de marqueteurs, dont les travaux sont de renommée internationale.

Sur la Sqala de la casbah, s'alignent les célèbres canons d'Essaouira. Cet endroit surgi du passé fut choisi par Orson Welles pour tourner les décors extérieurs de son Othello.

Au cœur de la casbah, le Musée des Arts et Traditions Populaires ou Musée Sidi Mohamed Ben Abdallah ; c'est le miroir et la mémoire collective de la province d'Essaouira.

Vous y découvrirez les instruments de musique rituelle ou profane des confréries Assaoua, Hamadcha et Gnaoua, qui ont acquis une renommée internationale.

De construction plus récente, la médina d'Essaouira est bâtie autour de deux grands axes : l'un, de direction Nord-Sud, joint Bab Doukkala au port, l'autre, allant d'Est en Ouest, relie Bab Marrakech à l'Océan.

Tout au long de la grande rue marchande bordée d'arcades, viennent se loger de nombreux commerces : marchands de tissus, grossistes en denrées alimentaires, bouchers, marchands de légumes ...

Découvrez les petits marchés intérieurs : ses deux côtés de la rue Mohammed Zerktouni, juste après l'avenue de l'Istiqlal. Les commerçants sont tous groupés par spécialités. Grande animation le matin et le soir.

Le souk aux poissons est entouré par les échoppes d'épices. De l'autre côté de la grande rue, on tombe sur le souk au grain. Là, vous y trouverez la caverne dans laquelle sont exposés quelques objets anciens. Tout à côté du marché au grain, vente à la criée presque tous les jours. On y vend de tout, selon des règles précises, immuable depuis des siècles.

VOS BALADES ALENTOUR....

Sidi kaouki

Situé à 27kms au sud d'Essaouira, ce site situé le long d'une plage superbe est aussi le lieu de pèlerinage des Regraga. Départ en minibus vers le marabout de sidi M'barek et ses cascades d'eaux douces au bord de l'Atlantique. Marche de 2 /3 heures à travers les immenses plages sauvages jusqu'au village de Sidi kaouki. Pique-nique et retour à Essaouira en milieu d'après-midi

Les dunes de Diabate

A 4kms au sud d'Essaouira, près de l'embouchure de l'oued Elksob, Diabate renferme les ruines ensablées d'un palais du XVIIIe siècle, ancienne résidence des sultans. Marche de 2/3H dans les dunes qui offrent une succession de points de vue superbes sur la ville, l'océan et les îles Purpuraires. Pique-nique au bord de l'océan – Baignade- Retour à Essaouira en milieu d'après-midi

La route des arganiers

En prenant la route du Cap Sim, nous irons à la coopérative Tamount où des femmes berbères fabriquent selon leur tradition ancestrale l'huile d'argan. Cette coopérative a deux objectifs : améliorer le statut socio-économique des femmes et préserver la forêt d'arganiers en la valorisant au travers d'un processus de développement économique durable. Nous partirons ensuite avec nos sacs à dos à travers une forêt d'arganiers chez notre ami berbère Hassan chez qui nous déjeunerons avant de rentrer en milieu d'après-midi à Essaouira.

Tradition:

L'huile d'Argan

Un don de la nature, une saveur indéfinissable à découvrir.

L'arganier (*Argania spinosa*) pousse uniquement dans la partie sud-ouest du Maroc sur une superficie de 700,000-800,000 hectares. C est un arbre très résistant qui peut vivre de 150 à 200 ans. Il est parfaitement adapté à l'aridité des régions sud-ouest du Maroc. Ses racines s'enfoncent très profond dans le sol à la recherche d'eau. Ce système de racine permet de stabiliser le sol, le protégeant de l'érosion et limitant l'avancée du désert.

L'arganier joue un rôle essentiel dans le maintien de l'équilibre écologique et de la situation économique de la population. En 1999, l'UNESCO a reconnu et classé l'arganier comme patrimoine mondial.

Pendant des siècles, les femmes berbères de cette région ont produit l'huile d'argan pour leur consommation mais aussi pour la médecine traditionnelle marocaine.

Le fruit de l'arganier cachent à l'intérieur d'une coque très dure une amande dont est extraite une huile. Une fois mûrs, les fruits sont gaulés et apportés au douar où ils sont décortiqués. L'amandon est ensuite broyé. Les amandons sont grillés avant d'être écrasés et donnent une huile aux mille vertus utilisée quotidiennement en cuisine. Les amandons non grillés, servent à produire l'huile d'argan, aux propriétés cosmétiques et diététiques légendaires. Pour se faire, les femmes broient les amandons, dans un moulin à main, le r'ha. La pâte obtenue, noyée dans l'eau est pétrie longuement, puis pressée à la main pour en extraire l'huile. Le résidu, le tourteau, est conservé et servira à nourrir le bétail. Par cette méthode ancestrale, il faut plus de 8 heures de travail pour produire un litre d'huile.

L'huile d'argan, ressource naturelle aux mille vertus

- Depuis toujours les Berbères ont utilisé l'huile d'argan pour soigner la varicelle chez l'enfant, l'acné juvénile.

Elle est particulièrement précieuse pour éviter les vergetures chez les femmes enceintes (extrêmement efficace et naturel).

- En application sur le cuir chevelu elle le fortifie, rend les cheveux plus souples, et en les nourrissant augmente leur éclat.
 - C'est une huile particulièrement conseillée pour les massages.
 - Soins de la peau : Elle soigne les irritations, agit contre le dessèchement de la peau et le vieillissement physiologique en restaurant le film hydro lipidique et en augmentant les apports nutritifs au niveau des cellules. Elle régénère véritablement votre peau.
- L'huile d'Argan est un anti rides extraordinaire, autant naturel qu'efficace. Un véritable trésor
- Pour fortifier les ongles cassants, les femmes Berbères préparent un mélange moitié huile d'argan, moitié jus de citron. Elles s'en enduisent les ongles et laissent le produit agir toute la nuit en se protégeant avec des gants
 - Elle est efficace contre l'eczéma, les gerçures, les brûlures car très riche en vitamine E.
 - Elle est analgésique et anti-inflammatoire (rhumatismes, arthrose, douleurs articulaires...).

- L'acide linoléique contenu dans l'huile d'argan est déterminant dans la prévention de l'infarctus du myocarde, la réduction du taux de cholestérol et dans la participation au développement cérébral. Très indiquée pour les traitements contre les risques d'artériosclérose : Un véritable trésor pour dissoudre les impuretés qui bouchent vos artères.

- Elle possède des propriétés amincissantes extraordinaires en prenant deux cuillerées chaque matin
- Effets positifs sur le fonctionnement du foie. Facilite la digestion neutralise les radicaux libres et protège le tissu conjonctif

MARRAKECH sa médina et ses souks :

C'est là que bat le vrai cœur de Marrakech dans un dédale de ruelles sinueuses, où la vie de chaque quartier s'organise autour de sa mosquée, de sa fontaine, de son hammam et de son four...

Les Marocains et vous

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.

Se vêtir : Il est de bon goût d'adopter des vêtements conformes aux habitudes du pays visité. Il est inconvenant pour les femmes de trop dévoiler ses jambes et ses épaules. Evitez les vêtements "révélateurs".

Charité et mains tendues : Pendant votre randonnée, vous ne serez en principe pas sollicités par les enfants ou adultes, il est donc préférable 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. 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'accompagnateur – l'équipe de la station thermale.

Photographier oui mais... : Etre 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. Si vous promettez une photo, n'oubliez pas de l'envoyer. En règle générale, avant de faire une photo, songez d'abord au respect que vous devez à votre sujet.

La randonnée et ses pollutions : La nature au Maroc est aussi fragile que celle de nos campagnes, elle n'est pas faite pour digérer les déchets.

Vous veillerez à détruire ou emporter vos déchets : papiers, sacs plastiques, élastoplast, emballages... pour les déposer dans les endroits prévus pour (ne mettez pas de papier hygiénique dans les toilettes chez l'habitant, un récipient sera à disposition à cet effet).

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 de brûler les papiers hygiéniques et les « kleenex », les petites feuilles roses ou blanches éparées volent au vent et balisent les sentiers.

En bref, « ne laissez rien que l'empreinte de vos pieds ».

Gastronomie

Déjeuners et dîners commencent généralement par une salade. La mechouia, la plus fréquente, mélange tomates et poivrons cuits. Suivent les plats : le tajine, ragoût de viande, de volaille, de poisson et de légumes cuits à l'étouffée est le plus populaire et le couscous qui varie selon les régions. Les Marocains le préparent pour le traditionnel déjeuner familial du vendredi. Très raffinée, la pastilla est une pâte feuilletée farcie de pigeon et d'amandes. Quand c'est la fête, l'agneau tendre rôti à la broche ou au four pour le méchoui. Cornes de gazelles, feqqas aux amandes, ghoriba au sésame et gâteaux au miel confectionnent les mets sucrés. En fin de repas, un thé à la menthe ne se refuse jamais comme à n'importe quelle heure de la journée.

La cuisine marocaine accomode avec raffinement légumes et fruits gorgés de soleil, épices rares et parfumées, délicats poissons et viandes savoureuses... La meilleure des cuisines orientales, réputée dans le monde entier, met vos papilles en fête. Voici les principaux plats marocains à goûter absolument.

Brochettes : à l'entrée d'un souk, sur une place, au bord d'une route, on cuit sous vos yeux de délicieuses brochettes un régal, économique et rapide.

Couscous : c'est le traditionnel déjeuner familial du vendredi, mais vous en trouverez tous les jours au restaurant. Au cours de votre voyage, vous pourrez déguster mille couscous, car il varie selon les régions et la créativité de la cuisinière. Essayez de ne pas utiliser vos couverts pour le manger, mais plutôt vos doigts, à la marocaine.

Méchoui : agneau rôti à la broche ou au four. La viande fond dans la bouche !

Pastilla : une fine pâte feuilletée farcie de pigeon et d'amandes : c'est le fameux sucré salé à la marocaine. Il existe des variantes au poisson, au poulet et même au lait pour le dessert.

Plats du Ramadan : au coucher du soleil; on rompt le jeûne (f'tour) avec la riche et savoureuse harira, soupe à base de viande, lentilles, pois chiches, avec les beghrir, petites crêpes en nid d'abeille servies avec du beurre fondu et du miel, les shebbakia, gâteaux frits dans l'huile et enrobés de miel. Cette " légère " collation permet d'attendre le vrai dîner qui se déroule plus tard dans la nuit.

Tajine : ce mot désigne à la fois le contenant (plat de terre cuite décoré au typique couvercle conique) et le contenu (ragoût de viande, de volaille, de poisson et de légumes cuit à l'étouffé).

Goûtez, vous comprendrez pourquoi le tajine est le plat national marocain.

Thé à la menthe : il désaltère, réchauffe, requinque, se boit le matin, après les repas, à n'importe quelle heure, un plaisir qui ne se refuse jamais.

La pâtisserie : gâteaux au miel, cornes de gazelles, feqqas aux amandes, aux raisins secs, ghoriba aux amandes, au sésame... Irrésistible !

Traditions et coutumes

L'islam rythme la journée par cinq appels à la prière. C'est le muezzin qui les annonce du minaret. Les Marocains jeûnent, cessent de boire, de fumer et s'abstiennent sur les rapports amoureux du lever au coucher du soleil pendant le mois du ramadan. La vie religieuse suit le calendrier musulman. L'Hégire, jour où Mahomet quitta La Mecque pour Médine marque l'an I. L'année hégirienne comprend douze mois lunaires qui varient de 29 à 30 jours. Elle est donc plus courte que l'année solaire : de onze à douze jours en moyenne.

La majorité des coutumes marocaines ont une origine religieuse. A 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.

Les cinq prières quotidiennes 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. La consommation d'alcool et de viande de porc (considérée comme impure) sont prohibés 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.

Arts

Les dynasties marocaines successives ont laissé au pays un exceptionnel patrimoine architectural religieux. La splendide salle de prière hispano-mauresque de la mosquée Karaouine de Fès date de l'époque almoravide. L'influence espagnole atteint son apogée avec les Almohades, à qui l'on doit la célèbre Koutoubia de Marrakech. Yacoub al-Mansour fit par la suite achever la kasbah de cette même ville et ériger la grande muraille qui ceint la ville de Rabat. L'époque mérinide vit des mosquées sortir de terre à Fès, Marrakech, Meknès et Salé, ainsi que de nombreuses *medersas* (écoles coraniques). Moulay Ismaïl fut le plus prolifique des Alaouites. Il dota son empire de kasbahs et se fit bâtir un somptueux palais à Meknès. Les villes d'Agadir, d'Essaouira, de Safi et de Mazagran révèlent pour leur part des vestiges d'architecture militaire européenne. Enfin, Hassan II fit réaliser entre 1988 et 1993 la grande mosquée qui porte son nom à Casablanca. Conçue sur les plans d'un architecte français, elle témoigne de la persistance des traditions artisanales marocaines, mosaïques ornementales (*zelliges*) en tête.

Jours fériés

1er janvier : jour de l'An

11 janvier : manifeste de l'Indépendance

1er mai : fête du Travail

30 juillet : fête du Trône. C'est la plus importante fête civile au Maroc. Elle est joyeusement célébrée dans tout le royaume avec feux d'artifice, chants, danses, parades.

14 août : allégeance de l'oued Eddahab

20 août : anniversaire de la révolution du Roi et du Peuple

21 août : fête de la Jeunesse.

6 novembre : anniversaire de la Marche Verte

18 novembre : fête de l'Indépendance

La vie civile est régie par le calendrier grégorien. A la différence d'autres pays musulmans, le week-end se compose du samedi et du dimanche. Le vendredi n'est pas férié mais administrations et services publics allongent leur pause-déjeuner pour permettre aux fidèles de se rendre à la prière. La vie religieuse suit le calendrier musulman. Il débute le 16 juillet 622, jour où le prophète Mohamed quitta La Mecque pour s'établir à Médine où il avait beaucoup plus d'adeptes. L'année hégirienne, année lunaire, se compose de 12 mois, mais elle est plus courte que l'année solaire. Le mois du Ramadan et les grandes fêtes religieuses varient par rapport au calendrier grégorien. Pour en obtenir les dates, renseignez-vous auprès de l'Office National Marocain du Tourisme.

Shopping

Déambuler d'étals en boutiques et en ateliers dans un dédale de ruelles où règnent souvent le bruit et un désordre apparent : voilà tout le plaisir du souk, vous trouverez henné, roses, cumin, poteries berbères, tapis et couvertures ouzguitas aux couleurs bleues et jaunes d'or. L'art du marchandage se pratique avec plaisir. Il peut déboucher sur une conversation cordiale autour du thé. Mais avant de discuter, une première balade dans les souks familiarise avec les prix. Sinon, vous pouvez acheter dans les coopératives artisanales. Elles sont plus chères mais vous ne prenez pas de risque sur la qualité des produits. Quant aux boutiques, elles n'ont pas vraiment d'horaires fixes. Elles ouvrent généralement de 9 h à 12 h et de 14 h 30 à 18 h et ferment le vendredi ou le samedi et presque toujours le dimanche. Vous y remarquerez sans doute d'autres spécialités régionales comme les plateaux en cuivre et les poteries au bleu de Fès, les babouches de Marrakech, les bijoux d'Essaouira et surtout des épices partout.

Artisanat

Etant l'un des premiers pays au monde à voir naître sur son sol une industrie lithique très variée, le Maroc, de par son passé, ses traditions millénaires, la diversité de sa population et de sa culture a su forger cette richesse et la concrétiser dans le tapis, les costumes traditionnels, les bijoux, la poterie, la céramique, le bois gravé, le zellij ciselé, le plâtre sculpté...

Quelques conseils

L'accès des mosquées et des lieux saints est interdit aux non-musulmans. Si vous partagez un repas familial, lavez-vous symboliquement les mains. Avec ou sans fourchette, mangez de la main droite. Pendant le ramadan, évitez de boire et de manger en public. A cette période, la plupart des administrations, services publics, monuments et magasins aménagent leurs horaires. Toutefois, certains restaurants et les hôtels en particulier préparent des repas pour les non-musulmans. Mieux vaut éviter les tenues trop provocantes et ce, à n'importe quelle période de l'année. Demandez l'autorisation des personnes avant de les photographier. A l'intérieur des villes, sur les routes, dans les campagnes, les guides et les "faux guides" assaillent le touriste. Mais suite aux mesures gouvernementales, le phénomène tend à diminuer. N'hésitez pas à vous informer auprès des professionnels du tourisme et des établissements dans lesquels vous séjournerez.

Musiques

Ahouach Megouna.

A côté des traditions artistiques arabes classiques, le Maroc a développé des formes d'expression qui lui sont propres, notamment dans le domaine musical. L'"ala", qui s'est à l'origine développée dans l'Espagne musulmane, est fondée sur un système de modes et de suites appelé *nouba*. Les 24 *noubas* qui régissent cette musique modale correspondent aux 24 modes harmoniques de la musique andalouse, accordés à chaque heure du jour et de la nuit. Cheikh Salah et le défunt Hadj Abdelkrim Raïs sont parmi les grands noms de ce style musical. Les tribus berbères ont développé leurs propres formes d'expression musicale, bien avant l'arrivée des Arabes. Aux sonorités de la *derbouka*, des *tabalas*, des *bendirs* (tambours arabes) et de l'*amzhad* (violon à corde unique), elles mêlent le conte et la transmission de la culture orale et se jouent encore lors des *moussems* (pèlerinages). Des musiques plus modernes, comme le raï - né en Algérie - ont de plus en plus de succès au Maroc.

BIBLIOGRAPHIE

Ed. Denoël , collection les 100 plus belles courses : "le Maroc" de Bernard DOMENECH
Ed. CAF sect. Casablanca : "Guide alpin du haut Atlas Central" de André FOUGEROLLES
"Grande Traversée de l'Atlas marocain" de Michaël PEYRON
Ed. Hachette : Guide Bleu.
Divers romans de Tahar Ben Jelloun, dont le plus beau "la Prière de l'Absent"

CARTOGRAPHIE

Carte routière Michelin ; les cartes au 100 000e et 50 000e sont interdites à l'exportation, elles sont disponibles au service cartographie à Rabat.

ADRESSES UTILES

Itinéraire : www.viamichelin.fr

SNCF : Tel :0 892 35 35 35 ou <http://www.voyages-sncf.com>

Office national marocain du Tourisme rue Saint-Honoré, 75001 Paris.Tél.: 01 42 60 63 50
www.tourisme-marocain.com. E-mail : tourisme.maroc@wanadoo.fr.

Ambassade du Maroc en France 5, rue Le Tasse, 75116 Paris. Tél.: 01 45 20 69 35.

Ambassade de France au Maroc 3, rue Sahnoun, à Rabat. Tél.: (07) 77 78 22.

Consulat général du Maroc 12 rue de la Saïda, 75015 Paris Tél : 01 45 33 81 41

INSCRIPTION

En renvoyant la fiche d'inscription signée et un acompte de 30%, vous recevrez alors une confirmation d'inscription.

Inscription à plus de 22 jours du départ : aucun frais de dossier

Inscription entre 21 jours et 8 jours du départ : frais de dossier : 20 €

Inscription à moins de 8 jours du départ : frais de dossier : 30 € (le paiement doit être obligatoirement effectué par carte de crédit)

ASSURANCE ANNULATION

Cette assurance est facturée séparément (2% du coût du voyage). Elle est facultative. Ce contrat d'assurance est souscrit auprès des Mutuelles du Mans. Les événements garantis sont :

- la maladie grave, accident grave ou décès atteignant l'une des personnes assurées, son conjoint ou concubin, leurs ascendants ou descendants, gendres et belles-filles, accompagnants. La gravité de l'accident ou de la maladie devra être constatée par une autorité médicale.

- le décès d'un frère, d'une soeur, d'un beau-frère ou d'une belle-soeur.

- un dommage matériel causé par un accident, un incendie, une explosion ou un événement naturel entraînant des dommages importants aux locaux professionnels ou d'habitation principale ou secondaire occupés par l'assuré et nécessitant sa présence urgente et impérieuse en vue d'effectuer les actes conservatoires nécessaires.

- la modification incontournable des dates de congés payés par l'employeur, et la substitution de nouvelles dates de séjours impossible.

- le refus par l'employeur (hors société intérimaire) d'octroyer des congés à un chômeur ayant retrouvé du travail dans les 4 mois qui précèdent le séjour.

Les frais qui vous seront éventuellement remboursés par l'assureur seront calculés en fonction de la date de constatation médicale ou de l'événement qui entraîne l'annulation.

La garantie de l'assuré prend effet dès son inscription et cesse lors de son départ.

ASSURANCE FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE RAPATRIEMENT :

Vous pouvez souscrire une assurance Frais de recherche et secours, assistance rapatriement auprès de ESPACE EVASION, moyennant 1 % du montant du voyage. Les participants possédant une assistance rapatriement personnelle devront nous fournir une attestation et nous signer une décharge. Il est notamment important de vérifier que votre destination ne fait pas partie des pays exclus.

Nous vous informons également que les assurances des cartes bancaires couvrent l'assistance-rapatriement, mais que seules les cartes bancaires haut de gamme (Gold Mastercard ou Visa Premier) ont une garantie frais de recherche et secours.

Le contrat d'assistance rapatriement souscrit pour vous auprès de MMA ASSISTANCE couvre :

- les frais de recherche et secours en montagne jusqu'à un plafond de 15 000 €

- le rapatriement avec assistance en cas de blessure ou maladie,

- les frais médicaux complémentaires à l'étranger,

- l'assistance en cas de décès,

- l'avance sur caution pénale à l'étranger,

- l'avance sur honoraires d'avocats à l'étranger,

- l'assistance en cas de perte ou vol de papiers.

Ne sont pas garantis : les opérations de secours effectuées par les compagnons de l'assuré ou par des tiers présents sur les lieux de l'accident.

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur la fiche d'information spéciale remise lors de l'inscription ou sur simple demande.

Nous déclinons toute responsabilité en cas de difficulté avec votre assistant si ces prestations ne couvrent pas les conditions ou les activités du voyage. Si des frais supplémentaires sont exposés de ce fait pour votre retour, nous nous réservons le droit de vous les facturer.

Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé dans un pays d'Europe occidentale.

ESPACE EVASION

Agence de Voyage – IM.074.10.0036

Garantie financière : Covea Caution – 34 Place de la République - 72013 LE MANS Cédex 2

Assurance responsabilité civile professionnelle : MMA Mutuelles du Mans Assurances –
Assurances Piquet-Gauthier – BP 27 – 69921 OULLINS Cédex