

## MAROC : BALNEO A FES

Randonnée & balnéo

8 jours / 7 nuits / 4 jours de randonnée / 4 séances de soins



*Une randonnée toute en douceur jusque Moulay Yacoub, station thermale située à 22 Km au nord ouest de la ville de Fès. Ce séjour combine de la randonnée facile effectuée le matin et 3 séances de balnéothérapie comprenant massages et bain en source d'eau chaude. Une journée sera consacrée à la visite de la magnifique ville impériale de Fès et une autre à celle de Mekhnès ainsi que Volubilis sans oublier la vallée des Cèdres. Un programme riche au niveau culturel associé à la découverte d'une région peu connue tout en profitant de la relaxation apportée par les soins de la balnéothérapie.*

**Formule Liberté + : vous restez entre vous, partez quand vous voulez, mais vous bénéficiez d'un guide marocain rien que pour vous !**

# PROGRAMME

## **Jour 01 : Arrivée à l'aéroport de Fès (vol à réserver par vos soins)**

Départ immédiat pour le Moyen Atlas dans la ville d'Azrou.  
Dîner et nuit à l'hôtel.

**Jour 02 :** Petit-déjeuner à l'hôtel. Journée consacrée à la 1ère étape de marche de 4 à 5 heures dans la forêt des cèdres.

Déjeuner en pique-nique.

Cette randonnée vous invite à la découverte du Moyen Atlas et se déroule au cœur du Parc National. Il est répandu sur une superficie estimée à 100 000 Hectares contenant une belle forêt de cèdres (*Cedrus Atlantic*), c'est la plus grande concentration de cèdres d'Afrique du Nord et de l'Ouest de la Méditerranée.

La forêt est aussi composée de chêne vert (*Quercus ballota*) qui caractérise la forêt bas et qui se répand jusqu'aux plateaux de saïs abritant beaucoup de familles Berbères nomades, connues pour leurs hospitalité et traditions ancestrales. Cette forêt abrite aussi la plus grande population de singes (*macaques sylvaines*) au monde, cette espèce est présente dans la région depuis 3 millions d'années d'après des études anthropologiques réalisées par des chercheurs de l'Université de PADOVA en Italie en collaboration avec des chercheurs marocains.

A travers cette randonnée, vous prendrez conscience de la diversité et de la beauté des paysages au Moyen-Atlas, riche en faune et en flore sauvage et en plantes médicinales.

Fin de la journée retour à l'hôtel pour dîner et nuit.

## **Jour 03 : Randonnée entre la forêt du cèdre au cœur du Moyen-Atlas et la ville d'Azrou.**

Petit-déjeuner à l'hôtel puis départ pour une étape de 3h de marche depuis l'auberge vers la ville d'Azrou en passant devant des fermes locales.

Le déjeuner aura lieu dans un petit restaurant typique de la région ou chez l'habitant.

Dîner et nuit à l'hôtel.

**Jour 04 :** Petit-déjeuner à l'hôtel puis départ vers Meknès avec une visite guidée de la ville.

Puis continuation vers Volubilis où la visite se tiendra pendant 1 heure environ. Vous pourrez admirer le plus vaste site archéologique romain du Maroc : Volubilis.

Ces ruines romaines qui s'étendent au milieu des plaines fertiles du Moyen-Atlas sont d'ailleurs inscrites au Patrimoine de l'Unesco. Les fabuleuses mosaïques font de ces ruines un véritable trésor à ciel ouvert. Départ ensuite vers la ville de Fès.

Installation à votre hôtel et 1<sup>ère</sup> séance de « remise en forme ».

*Les séances « remise en forme » se composent de : Bain aérobain, douche au jet, Vaporarium, accès à la grande piscine Thermale, massages relaxant.*

Dîner à l'hôtel.

**Jour 05 :** Petit-déjeuner à l'hôtel puis transfert vers Jbel Zalagh pour la 3ème étape de marche d'environ 2 à 4 heures.

Déjeuner chez l'habitant ou en pique-nique.

Retour à Fès pour la 2<sup>ème</sup> séance de « remise en forme ».

Dîner et nuit à l'hôtel.

**Jour 06 :** Petit-déjeuner à l'hôtel. On démarre avec la 4ème et dernière étape de marche dans la région de Moulay Yacoub.

Déjeuner chez l'habitant au village puis vous profiterez d'une 3ème séance de « remise en forme » dans les anciens thermes du village

**Jour 07 :** Petit-déjeuner à l'hôtel.

Journée consacrée à la visite guidée de la ville de Fès, un guide vous fera découvrir tout au long de cette journée le patrimoine culturel et historique de la plus ancienne des cités impériales.

Dans le vieux Fès vous pourrez admirer deux monuments grandioses : la Mosquée Karaouiyyine, véritable cœur religieux de la cité et la Mosquée des Andalous avec son immense porte enrichie de zelliges et son auvent de bois ciselé. Autour des mosquées, vous distinguerez de multiples médersas, véritables témoins du savoir-faire des artisans d'antan. Vous déambulerez également dans le quartier des tanneurs, des Nejarines... Enfin, la visite des zaouïas complètera cette promenade culturelle.

Le déjeuner se prendra chez l'habitant et vous pourrez ainsi découvrir quelques mets incontournables de la gastronomie locale.

L'après-midi visite de la ville par les remparts et l'extérieur.

Puis en fin de journée la 4<sup>ème</sup> séance de « remise en forme » à l'hôtel ou dans un centre.

Dîner et nuit à l'hôtel.

**Jour 08 :** Petit déjeuner à votre hôtel puis transfert à l'aéroport (selon votre heure de vol réservé par vos soins).

**!!! Programme pouvant subir des modifications en fonction de la météo, et des disponibilités de la station thermale l'ordre des soins pouvant être modifié.**

## **LES PLUS**

- **Les visites de Fès, Meknès**
- **Les séances de remise en forme à Fès et dans la petite station thermale de Moulay Yacoub.**
- **La présence d'un guide pour 2 personnes**

## **FICHE PRATIQUE**

### **Départs de Paris**

Séjour sans aérien

Vols au départ de Paris, Province sur vol régulier ou affrété selon les cas (Royal Air Maroc, Ryanair, Air Méditerranée, Aigle Azur...).

### **FORMALITES**

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

### **NIVEAU**

Marcheurs épicuriens.

Niveau 1 sur une échelle de 5.

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 (chemins à travers les oliveraies, les champs, sentiers parfois caillouteux ou boueux selon la météo).

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

### **HEBERGEMENT**

Espace Evasion

Randonnée et balnéo à Fes

VOYLMABF -3/13

3 nuits à l'hôtel à Azrou  
4 nuits en Riad (ou hôtel) à Fès

#### Chez l'habitant :

Des pique-niques ou déjeuners seront prévus de façon à partager un peu de la vie quotidienne des habitants (souvent des paysans, éleveurs et agriculteurs : blé, pomme de terre, olives, brebis ...) et quand cela ne sera pas possible, les déjeuners seront sous forme de pique nique

## **TRANSFERTS INTERNES**

-

## **PORTAGE DES BAGAGES**

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

## **GROUPE**

Garanti à partir de 2 personnes

## **ENCADREMENT**

Tout au long de votre séjour vous serez accompagné par un guide berbère Francophone.

## **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

Une fois habillé pour le voyage, votre bagage ne devra pas dépasser 15 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 (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 (synthétique à proscrire).
- Pull ou petite veste polaire pour le soir ainsi que pour la journée dans la vallée des Cèdres
- Couvre-chef
- 1 maillot de bain pour la remise en forme.
- lunettes de soleil de bonne qualité
- 1 paire de chaussures pour le soir.
- Vêtement confortable pour le soir.
- Papier hygiénique
- Petits sacs poubelle (pour vos déchets personnels).
- Briquet (pour brûler vos divers déchets)
- gourde (minimum 1 litre), couteau de poche (à ne pas garder sur vous lors de l'embarquement à l'aéroport) pour les pique-niques.
- lampe de poche ou frontale, crème solaire, pommade à lèvres, pharmacie individuelle (Elastoplast si vous êtes sujet aux ampoules).
- Les peignoirs, les serviettes et les mules plastiques sont prêtés gracieusement par le centre de remise en forme.

Attention : à l'embarquement, laissez vos couteaux, ciseaux et tout autre objet coupant ou pointu, dans votre sac de soute, le bagage à main devra être transparent et ne pas contenir de liquide.

## DATES ET PRIX

Départ possible toute l'année sauf durant la période du ramadan où les soins ne sont pas proposés

Prix par personne (base 2 à 5 participants) : 785 euros

Prix par personne (base 6 participants et plus) : 655 euros

Supplément chambre individuelle (selon les disponibilités) : 160 €

### MODIFICATION DE RESERVATION :

ATTENTION !

**Des frais de dossier (50 €) seront retenus pour tout changement sur la réservation déjà effectuée (type de chambre, date de départ, nombre de personnes...).**

**Les réservations éventuelles de nuits supplémentaires en début ou en fin de randonnée doivent se faire obligatoirement à l'inscription et être spécifiées sur le bulletin de réservation. Une fois les dossiers confirmés, ces réservations devront se faire directement auprès de l'hébergement concerné et être payées sur place.**

### LE PRIX COMPREND

- tous les transferts mentionnés au programme
- la pension complète (pique nique le midi ou déjeuner chez l'habitant) sauf les repas à Fès
- le forfait remise en forme pendant 4 demies journées (4 soins balnéothérapie + massage)
- l'accompagnement par un guide marocain francophone
- le guide pour la visite des villes impériales

### LE PRIX NE COMPREND PAS

- le vol Paris – Fès – Paris et les taxes d'aéroport
- l'entrée dans les sites
- les déjeuners des jours 01 et 08
- les boissons et dépenses personnelles
- le supplément chambre individuelle
- les nuits supplémentaires
- une arrivée sur Casablanca est possible mais transfert en supplément entre Casa et Fès (entre 2 et 8 personnes : 800 euros aller retour)
- l'assurance annulation / assistance - rapatriement, interruption de séjour 3.9%

## POUR EN SAVOIR PLUS

### CHANGES 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 peut s'avérer également très utile à Fès. Prévoir que vous dépenserez au moins 25 à 30 € par personne, pour les besoins du séjour (Eventuels repas à Fès, boissons, pourboire pour l'accompagnateur...) Le dirham vaut environ 0.90 €.

### FORMALITES :

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

### 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.

## **SANTE**

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.

**ATTENTION : Les soins thermaux ne sont pas possibles pour les personnes étant soignées pour des problèmes cardiaques ou en traitement thérapeutique de longue durée. Dans ce cas il est impératif de consulter votre médecin et de nous en informer. L'âge minimum pour les soins : 18 ans**

## **ADRESSE UTILES :**

Office national marocain du Tourisme 161, rue Saint-Honoré, 75001 Paris.Tél.: 01 42 60 63 50  
Site internet : [www.tourisme-marocain.com](http://www.tourisme-marocain.com). E-mail : [tourisme.maroc@wanadoo.fr](mailto: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

## **LE PAYS**

Régime politique :

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

Capitale : Rabat

Superficie : Environ 659.970 km<sup>2</sup>.

Devises : La monnaie est le dirham. Le 27/07/2013, 1 € = 12,50 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

-Agadir : grenier collectif

-Akka : gorge encaissée

-Arhbalou : source

-Azib : bergerie

-Baraka : état de grâce

-Bled (mot arabe) : campagne

-Douar : hameau

-Irhil : le bras : crête allongée

-Jbel (mot arabe) : montagne

-Kasbah : maison fortifiée

-Oued (mot arabe) : rivière

-Souk (mot arabe) : marché

-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.

## **PRESENTATION DE LA REGION**

## FES

Capitale religieuse, intellectuelle et artistique du Maroc. Berceau d'une monarchie millénaire, Fès fut aussi pendant longtemps la capitale politique de l'empire chérifien. Fondée en 789 par Moulay Idriss 1<sup>er</sup>, Fès est la plus ancienne des villes impériales du Maroc.

Sa situation dans la plaine du Sais, à mi chemin entre le nord et le sud du Maroc présente les meilleurs atouts pour la cité idrisside. Cette plaine a un sol fertile, arrosé par les montagnes du Moyen-Atlas. La ville est découpée en trois parties distinctes : Fès el Bali, Fès el Jedid et la ville nouvelle de 1920, qui marque le contraste avec les deux anciens quartiers, tous deux réunis à l'intérieur de remparts grandioses. Elle possède aussi sans doute une des plus belles médinas du royaume.

La population de la région Fès - Boulemane est évalué à 1.483.000 habitants pour 1999, soit 1.072.000 en zone urbaine et 411.000 en zone rurale, selon les dernières projections (CERED) basées sur les résultats du recensement de 1994. (298.000 habitants pour Fès-médina et 319.000 pour Fès el-jedid- Dra Dbibagh).

## MOULAY YACCOUB

A quelques vingt kilomètres de Fès, au creux d'une vallée, parmi des montagnes dénudées d'un paysage lunaire, se cache le village sacré de Moulay-Yacoub accroché à flanc de colline. Depuis des siècles les pèlerins viennent pratiquer leurs dévotions auprès des sources et des guérisseurs locaux. Au cœur de la ville au sommet d'une colline, se trouve le tombeau de Lalla Chafia, fille de sultan, qui selon la légende mourut désespérée parce que son père voulait la marier contre son gré. Les anges emportèrent le corps de la jeune vierge au sommet de la montagne qui domine Moulay-Yacoub. Depuis, les pèlerins qui veulent exaucer un vœu, doivent à midi, gravir sans s'arrêter la pente qui mène à son tombeau.

Dans Moulay Yacoub , vous pourrez profiter des nombreuses échoppes , des bars et de l'ambiance vivante du village ; possibilité de profiter également du hammam au centre du village , juste à côté de l' hôtel .

Ce sont les Romains qui les premiers ont découverts les vertus des eaux thermales marocaines. Le thermalisme au Maroc se concentre surtout dans le Moyen Atlas. La ville thermale la plus moderne est Moulay Yacoub, aux portes de Fès. A 22 km à l'est de cette ville se trouvent les établissements plus traditionnels de Sidi Harazem

La source de Moulay Yacoub malgré sa modernisation en station thermale, continue d'être un lieu sacré. Au cours de l'année les gens du bled viennent pratiquer leurs dévotions en pèlerins individuels, tandis qu'après les semailles du printemps et avant les labours d'automne, les tribus affluent en pèlerinage collectif, "Les Moussems"

Dans les temps anciens les vertus curatives de l'eau de Moulay Yacoub étaient attribuées à un magicien surnaturel et on assiste encore aujourd'hui aux pratiques millénaires du pèlerinage thermale. Antérieures à l'islam comme aux religions juives ou chrétiennes, ces pratiques doivent présenter quelque rapport avec le culte gaulois au dieu Borvo dont le nom laisse sa trace dans les stations thermales de La Bourboule, Bourbonne les bains, Bourbon-Lancy.

La station de Moulay Yacoub dispose de 2 stations thermales, la plus ancienne qui se présente sous forme de hammam et une plus récente qui dispose d'équipements modernes, c'est dans cette dernière que se déroulera notre programme de balnéothérapie. Attention une odeur sulfureuse prononcée peut surprendre à l'arrivée mais on s'y habitue très très vite.

Ne soyez pas surpris non plus par quelques plastiques qui traînent de ci de là dans les rues : le Maroc n'a pas encore trouvé une solution au traitement des déchets.

### Les vertus de l'eau de Moulay Yacoub :

Les eaux chaudes de Moulay Yacoub sont de par leur minéralisation, leur température et leur débit, les plus importantes et les plus intéressantes du Maroc pour leurs vertus thérapeutiques. Il s'agit d'une eau hyperthermale, véritable eau de mer soufrée. Cette station connue déjà dans les années 30 accueillait André Gide et Henry de Montherlant. Elle est réputée pour soigner Les rhumatismes, certains eczéma, urticaires, cellulite, les névralgies et névrites (surtout la sciatique) affections chirurgicales osseuses, affections gynécologiques.

## MEKNES

Fondée au XI<sup>e</sup> siècle par les Almoravides en tant qu'établissement militaire, Meknès devint capitale sous le règne de Moulay Ismaïl (1672-1727), fondateur de la dynastie alaouite. Il en fit une impressionnante cité de style hispano-mauresque ceinte de hautes murailles percées de

portes monumentales qui montre aujourd'hui l'abri des hautes murailles défensives, percées de neuf portes monumentales, se trouvent des monuments clés, dont vingt-cinq mosquées, dix hammams, des palais, de vastes greniers à grain, des vestiges de fondouks (hôtels pour marchands) et des habitations privées, témoignages des périodes almoravide, mérinide et alaouite.

### **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 éparses volent au vent et balisent les sentiers.

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

### **GASTONOMIE**

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 accommode 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 !

## TRADITION 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 1. 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 Mazagan 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 FERIES

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

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 séjournez.

## 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**

Guides :

Maroc. Guide Michelin.

Maroc. Guides bleus évasion.

Maroc. Guide Marcus.

Maroc. Guides Mondéos.

Le Grand Guide du Maroc. Gallimard.

Maroc. Le Guide du routard.

"La grande traversée des Atlas marocains" édité par le Ministère du Tourisme Marocain et les cartes topo du Toubkal au 1/50000ème.

Livres :

"L'Écrivain public", Tahar Ben Jelloun.

"Au Maroc", Pierre Loti.

"Traditions et civilisations berbères", J. Servier.

## **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](http://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](http://www.tourisme-marocain.com). E-mail : [tourisme.maroc@wanadoo.fr](mailto: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, ANNULATION & ASSURANCES**

## **INSCRIPTION**

En ligne sur notre site internet [www.espace-evasion.com](http://www.espace-evasion.com) , ou 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 : 10 € (20 € pour les voyages et les séjours en liberté)

Inscription à moins de 8 jours du départ : frais de dossier : 20 € (30 € pour les voyages et les séjours en liberté) (le paiement doit être obligatoirement effectué par carte de crédit)

## **ANNULATION**

### **De notre part :**

ESPACE EVASION se réserve le droit d'annuler un séjour en cas d'insuffisance de participants (6 minimum, sauf cas particuliers précisés) ou par suite de conditions particulières qui risqueraient de compromettre le bon déroulement du séjour.

En cas d'insuffisance de participants, ceux-ci seront prévenus dans un délai minimum de 21 jours. Il vous sera proposé plusieurs solutions de remplacement. Si aucune solution ne vous convient, vous serez remboursé intégralement.

### **De votre part :**

En cas de désistement de votre part (sauf si vous trouvez un remplaçant), les frais d'annulation à votre charge sont les suivants (la date prise en compte est celle à laquelle ESPACE EVASION a pris connaissance du désistement) :

- Jusqu'à 30 jours du départ : 10 % du montant du séjour, avec un minimum de 30 €.
- Entre 30 et 21 jours : 25 % du montant du séjour.
- Entre 20 et 8 jours : 50 % du montant du séjour.
- Entre 7 et 2 jours : 75 % du montant du séjour.
- A moins de 2 jours du départ : la totalité du montant du séjour.

Pour la prise en charge de ces frais, nous vous conseillons vivement de souscrire une assurance annulation.

Tout participant abrégant un séjour, ne respectant pas les lieux, dates ou heures de rendez-vous, ne pourra prétendre à aucun remboursement, de même qu'une exclusion décidée par votre accompagnateur, pour niveau insuffisant ou non respect des consignes de sécurité.

### **ASSURANCE MULTI-RISQUES ANNULATION, FRAIS DE RECHERCHE ET SECOURS, ASSISTANCE - RAPATRIEMENT- INTERRUPTION**

Nous proposons une assurance multirisques. Elle est facturée séparément (3,9 % du coût du voyage). Ce contrat d'assurance est souscrit auprès de MMA Europ Assistance.

Les garanties détaillées et les exclusions sont portées sur le fascicule : Assistance – Annulation – Interruption de séjour Open Odyssée Vagabondages n° 58 223 429 joint à votre dossier.

Il est disponible sur [www.espace-evasion.com](http://www.espace-evasion.com) ou sur simple demande.

Attention, ce contrat s'adresse uniquement aux personnes dont le domicile principal est situé en France, dans un autre pays de l'Union Européenne, ou en Suisse.

#### **L'Assurance Annulation**

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

#### **Les évènements garantis sont :**

- Maladie, accident ou décès
- La mutation professionnelle, la modification ou le refus des dates de congés payés du fait de l'employeur
- Vol de la carte d'identité, du passeport
- ...

Les frais d'annulation restant à votre charge vous seront remboursés par l'assureur, déduction faite de franchise, des frais de dossier, de visa, des taxes portuaires et aéroportuaires et du montant des assurances. Ils sont calculés en fonction de la date de constatation médicale ou de l'évènement qui entraîne l'annulation.

Dans les cas de mutation professionnelle, de modification ou de refus des dates de congés payés, de vol de la carte d'identité ou du passeport, une franchise de 20 % est applicable avec un minimum de 30 € par personne.

Dans les autres cas, une franchise de 30 € par personne est déduite par l'assureur.

#### **Cas Particuliers concernant les voyages à l'étranger**

Dans le cas d'un billet d'avion émis à l'avance, que ce soit à votre demande ou en raison de la politique de certaines compagnies aériennes pour certains types de tarif, il sera facturé des frais d'annulation égaux à 100 % du prix du billet, quelle que soit la date de l'annulation.

#### **L'Assurance Frais de Recherche et Secours, Assistance Rapatriement, Interruption de Séjour :**

La garantie de l'assuré prend effet dès le départ du séjour et cesse lors du retour du voyage.

Les évènements garantis par notre contrat souscrit pour vous auprès d'Europ Assistance sont :

- les frais de recherche et secours en montagne jusqu'à un plafond de 15 300 €,
- le rapatriement avec assistance en cas d'atteinte corporelle grave,
- les frais médicaux complémentaires à l'étranger,
- l'assistance en cas de décès,
- l'avance sur caution pénale à l'étranger,
- la prise en charge d'honoraires d'avocats à l'étranger jusqu'à un plafond de 3 100 €,
- l'assistance en cas de perte ou vol de papiers,
- l'interruption de séjour jusqu'à un plafond de 8000 € par assuré,
- ...

Nous déclinons toute responsabilité en cas de difficulté avec votre assureur 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.

Pour les séjours à l'étranger, 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.

Vérifiez notamment que vous possédez une garantie frais de recherche et secours avec un plafond suffisamment élevé. En particulier, les assurances des cartes bancaires couvrent l'assistance-rapatriement, mais les assurances des cartes bancaires de base (et certaines cartes bancaires haut de gamme) ne possèdent pas de garantie frais de recherche et secours.

### **ESPACE EVASION**

Agence de Voyages – IM.074.10.0036

Garantie financière : Groupama – 5, rue du Centre - 93199 MOISY LE GRAND Cedex

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