

GUIDE DU PARTICIPANT



Défi Ascension au Maroc

Contact Amérique
Voyage



Fondation
québécoise
du cancer
Du soutien au quotidien

Bravo!

Vous faites maintenant partie du Défi Ascension au Maroc! Ce guide vous permettra d'en connaître un peu plus sur le déroulement de votre voyage, en plus de vous transmettre toutes les informations nécessaires à votre préparation!

Pour toutes questions :

Stéfany Larose
514 527-2194, poste 252
slarose@fqc.qc.ca

APERÇU

Présentation et points forts du voyage	p.3
Itinéraire	p.4
Inclusions et dépenses personnelles	p.7
Informations pratiques	p.8
Questions courantes	p.10
Conseils de santé et prévention	p.12
Contact et liens utiles	p.14



1. PRÉSENTATION

Situé à l'est de Marrakech et du parc national du Toubkal, le mont M'Goun culmine à 4 068 m d'altitude. Une randonnée avec mulets, à la rencontre des tribus berbères dans des environnements sauvages peu fréquentés, vous sortira des sentiers touristiques. Vous explorerez la région de la vallée heureuse des Aït Bouguemez. Le charme inaltéré des petits villages et la splendeur des grands espaces montagnards vous laisseront des souvenirs chargés d'émotions! En plus de découvrir le pays sous toutes ses couleurs, vous aurez la chance de le faire dans le plaisir et la camaraderie lors de ce voyage de groupe de 9 jours.

2. POINTS FORTS DU VOYAGE

- La vue imprenable sur la vallée Aït Bouguemez;
- La vue panoramique du Massif M'Goun;
- La beauté des paysages sauvages;
- L'authenticité des villages et des villes visités.



3. ITINÉRAIRE

Jour 1 : MONTRÉAL – CASABLANCA

Rendez-vous des participant.e.s à l'aéroport Montréal-Trudeau et décollage à destination de Casablanca.

- Repas et nuit dans l'avion.

Jour 2 : CASABLANCA – Aït BOUGUEMEZ

Arrivée à l'aéroport de Casablanca. Accueil par votre guide et départ en minibus pour la vallée des Aït Bouguemez, aussi connue sous le nom de « la vallée heureuse ». Passage par la ville d'Azilal et par le col de Tizi n'Oughbar. Dîner en route. Arrivée dans la vallée des Aït Bouguemez. Nuit en gîte dans la vallée.

- Dîner et souper inclus
- Durée approximative du transfert : 6 h

Jour 3 : AÏT IMI – AAROUS

Rencontre avec notre équipe muletière et leurs mulets, et début de notre trek. **Journée de randonnée dans cette belle et heureuse vallée, visite de plusieurs villages en terre**, montée vers le grenier collectif de Sidi Moussa avec sa magnifique vue sur toute la vallée. Dîner vers Aït Saïd, avant de continuer notre randonnée vers la vallée d'Aarouss et les bergeries d'Azib N'Ikkis. Souper et nuit en bivouac, sous tente vers les Azibs N'ikkis.

- Déjeuner, dîner et souper inclus
- Durée approximative : 6 h de marche
- Distance : 18 km
- Dénivelé + : 650 m | Dénivelé - : 300 m

Jour 4 : AAROUS – AZIBIKKIS – AZIB AZABINE

Départ des bergeries d'Ikkis vers **le col de Tizi n'Aït Boulli à 2 850 m, avec vue panoramique sur le versant nord du massif du M'Goun**. Dîner près d'un petit ruisseau, avant d'effectuer la

montée vers les bergeries d'Azabine à 2 800 m, puis la descente vers le lieu de bivouac; au pied du M'Goun à 2 700 m. Souper et nuitée en bivouac, sous tente.

- Déjeuner, dîner et souper inclus
- Durée approximative : 6 h de marche
- **Distance : 17 km**
- **Dénivelé + : 900 m | Dénivelé - : 500 m**

Jour 5 : SOMMET DU M'GOUN – TARKDIDTE

Départ très tôt le matin pour l'ascension du M'Goun, une montée assez difficile. Depuis le sommet, une vue magnifique s'offre à vous!

Observation du massif du Haut Atlas central et par temps clair les massifs présahariens. Après le sommet, randonnée le long de la crête de massif du M'Goun, avec ses belles vues panoramiques, et descente vers le plateau de Tarkdidte à 2 800 m. Nuitée en bivouac, sous tente.

- Déjeuner, dîner et souper inclus
- Durée approximative : 8 h de marche
- **Distance : 22 km**
- **Dénivelé+ : 1 450 m | Dénivelé - : 1 400 m**

Jour 6 : TIZI N'OUGHRI – TAFENFENTE

Par le col de Tizi n'oughri à 3 100 m, descente vers l'oued taghia, que nous allons suivre. Dîner à côté d'un petit ruisseau et après-midi de randonnée dans les plateaux sauvages de Tafenfente, jusqu'au campement à 2 450 m. Nuitée en bivouac, sous tente.

- Déjeuner, dîner et souper inclus
- Durée approximative : 6 h de marche
- Distance : 18 km
- **Dénivelé + : 500 m | Dénivelé - : 700 m**

Jour 7 : PLATEAU DE TAFENFENTE – TAMZRITE/ MARRAKECH

Après le déjeuner, poursuite de la randonnée vers le bout de plateau de Tafenfente. Vue panoramique sur la vallée d'Aït Bouguemez. Par la suite, début de la descente vers le village

de Tighza, lieu de rendez-vous avec notre véhicule. Transfert à Marrakech par Azilal et **visite des cascades d'Ouzoud sur le chemin**. 2 h 30 de marche et 5 h de route. Installation dans votre hébergement à Marrakech. Nuitée en hôtel ou riad.

- Déjeuner, dîner et souper inclus
- Durée approximative : 2 h 30 de marche
- Distance : 9 km
- **Dénivelé + : 80 m | Dénivelé - : 700 m**

Jour 8 : MARRAKECH

Demi-journée de visite de la vieille ville de Marrakech, en compagnie d'un.e guide local.e francophone. Découverte de **la médina de Marrakech**, au programme : **l'esplanade et le minaret de la mosquée Koutoubia, le quartier de la kasbah, le quartier juif, le palis Bahia, les ruelles historiques de la médina, en terminant avec la place Jemaa El Fna** pour la pause dîner. Après-midi libre, avant de se retrouver pour le souper d'au revoir. Nuitée en hôtel ou riad.

- Déjeuner, dîner et souper inclus

Jour 9 : MARRAKECH – CASABLANCA – MONTRÉAL

Transfert en véhicule de Marrakech (environ 3 h de route) vers l'aéroport de Casablanca et vol de retour à destination de Montréal.

- Déjeuner inclus

**** Veuillez noter que l'itinéraire peut être modifié en fonction des conditions climatiques, de l'état des vols et de la capacité du groupe.**

4. INCLUSIONS ET DÉPENSES PERSONNELLES

Ce qui est compris dans le forfait :

- Le vol sur compagnie régulière Montréal – Casablanca – Montréal en classe économique;
- Les transferts selon l'itinéraire;
- 1 nuitée en gîte dans la vallée des Aït Bougmez, en occupation double;
- 2 nuitées en hôtel 3* ou riad à Marrakech, en occupation double;
- 4 nuitées en bivouac (tente) pendant le trek, occupation double;
- Déjeuners, dîners pique-niques et soupers selon l'itinéraire;
- Minimum 3 L d'eau par personne par jour durant la traversée (à traiter par les participant.e.s);
- Visite guidée de Marrakech avec guide local.e (avec entrée au Palis Bahi);
- Guide francophone lors de la visite des espaces naturels marocains;
- Cuisinier.ère;
- Mulets et muletier.ère.s pour le portage des bagages, le ravitaillement, ainsi que le matériel de bivouac;
- Équipement de camping : 1 tente par 2 personnes, équipement de cuisine, tente-repas et matelas de sol;
- Accompagnateur.rice de Contact Amérique pour la durée complète du séjour;
- Trousse de premiers soins d'urgence.

Ce qui n'est pas inclus dans le forfait :

- Repas non indiqués comme inclus à l'itinéraire détaillé;
- Les assurances voyage (obligatoires);
- Pourboires aux guides et chauffeurs;
- Supplément occupation simple selon disponibilité : 495 \$;
- Coûts de prolongation de voyage (sur demande);
- Tout autre service non mentionné.

5. INFORMATIONS PRATIQUES

Décalage horaire

Il y a 5 heures de décalage horaire avec le Québec.

Argent

Le Maroc a recours au dirham comme devise nationale. Un dollar canadien vaut environ 7,5 dirhams. Il ne peut pas être converti à l'extérieur du pays. À cet égard, nous vous conseillons de changer votre argent canadien au fur et à mesure selon vos besoins, car il est illégal d'emporter des dirhams hors du Maroc. Au moment de votre départ, vous pourrez convertir les dirhams qu'il vous reste au comptoir de change de l'aéroport; à condition de montrer une preuve de votre achat initial de devises. Les guichets automatiques sont faciles à trouver dans les villes et les cartes bancaires sont largement acceptées. Les chèques de voyage sont déconseillés.

Budget

Outre les repas non compris, il est bon de prévoir un peu d'argent de poche pour les visites ponctuelles de sites ou de monuments, ainsi que pour les achats de circonstance (souvenirs, cadeaux, etc.).

Bagages et sacs de voyage

Durant la randonnée, vous porterez seulement votre sac à dos de jour (environ 20 L) que vous pourrez aussi utiliser comme bagage à main à bord de l'avion. Le reste de vos effets personnels se retrouvera dans votre bagage en soute, qui sera véhiculé d'un hébergement à l'autre à chaque étape du parcours. En cabine, vous avez droit à un seul bagage à main dont le poids n'excède pas 10 kg et dont la somme des trois dimensions ne dépasse pas 115 cm (vérifier les dimensions exactes sur le site de la compagnie aérienne).

Hygiène

Il n'y a pas de douche pendant le trek, l'eau est plutôt rare dans le désert! Une baignoire d'eau vous sera proposée le soir, mais prévoyez des petites lingettes si vous souhaitez vous rafraîchir. Vous aurez une douche dans votre chambre au riad.

Communications

Si vous désirez utiliser votre téléphone portable au cours du voyage, vous devez aviser votre compagnie de télécommunications au préalable, afin de permettre le transfert de réseaux. Pour chaque appel vers le Canada, il faut composer le préfixe international +1 avant le numéro. Le décalage horaire avec le Maroc est de +5 heures.

Une autre alternative à faible coût est de télécharger sur votre téléphone intelligent l'application Airalo qui vous permet d'acheter des données au Maroc. Les tarifs varient entre 14,50 US\$ à 31,50 US\$ pour 2 à 5 Go de données. L'achat vous donne accès à une ESIM que vous pouvez installer sur votre téléphone. Les marches à suivre sont expliquées clairement lors de l'achat sur l'application Airalo.

Documents

Assurez-vous d'avoir en main un passeport en règle, dont la date d'expiration se situe au moins six mois après la date de retour au pays. Assurez-vous également de vous procurer une assurance de voyage et rapatriement couvrant toute la durée du séjour à l'étranger. Prévoir également des photocopies du passeport, des assurances et des prescriptions médicales (s'il y a lieu).

Niveau de difficulté : intermédiaire / avancé

- Moyenne de 6 heures de marche par jour sur sentier et hors sentier;
- 9 à 22 km par jour;
- Moyenne de 700 à 1 000 mètres de dénivelé positif;
- L'altitude est à prendre en considération;
- Ne nécessite aucun équipement technique de montagne (crampons, piolets, etc.).

Collecte de fonds

Chaque participant.e au voyage s'engage à relever un défi caritatif, soit une collecte de fonds d'un minimum de 1 500 \$, au profit de la Fondation québécoise du cancer. Tout est mis en place par la Fondation afin de vous aider dans cette démarche, que ce soit vis-à-vis la plateforme de collecte de fonds – personnalisée et facile à utiliser – ou encore par les conseils personnels et constants de la Fondation.

6. QUESTIONS COURANTES

Est-ce qu'il faut être en forme pour participer?

La condition physique est importante pour faire ce trek. Nul besoin d'être un.e athlète, mais si vous voulez apprécier votre voyage, il faut bien se préparer. La Fondation offre la possibilité (fortement recommandée) de suivre un programme personnalisé d'entraînement sous la supervision d'un.e kinésologue, dans les mois précédant la randonnée.

Il est nécessaire, au moins 3 à 6 mois avant le départ, de faire une activité physique intense au moins 1 fois par semaine (ex. marche en montagne de 15 à 20 km, raquette). N'hésitez pas aussi, 2 mois avant le départ (voire davantage en fonction du séjour ou de votre niveau), à préférer l'escalier à l'ascenseur, à marcher régulièrement ou à courir quelques fois par semaine sur de plus petites distances.

Est-ce qu'on peut marcher à son rythme?

Oui, le groupe marchera doucement, car c'est la meilleure façon de réussir ce défi physique.

Est-ce qu'il faut porter ses bagages avec soi pendant la marche?

Non. Chaque marcheur.euse transporte seulement un sac à dos d'environ 20 L, contenant l'eau pour la journée, des collations et un vêtement de rechange.

Est-ce que je peux m'inscrire au voyage sans participer à la collecte de fonds?

Non. Le voyage Défi d'Ascension au Maroc est de nature caritative et permet aux participant.e.s de réaliser un exploit, tout en démontrant leur soutien aux Québécois.es qui font face au cancer. Ainsi, chaque participant.e s'engage dans une démarche caritative à la hauteur de 1 500 \$, remis aux différents services de la Fondation québécoise du cancer.

Si je ne parviens pas à recueillir 1 500 \$, est-ce que je peux quand même prendre part au voyage?

Oui, mais vous devrez compléter votre collecte de fonds au plus tard le 31 décembre de l'année de votre voyage. Tout est mis en place pour vous permettre d'atteindre votre défi caritatif. Dans la poursuite de cet objectif, vous serez accompagné par notre équipe et aurez à disposition un guide officiel de collecte de fonds.

Est-ce que la Fondation assure le transport de la maison et l'aéroport et inversement au retour?

Non. Chaque participant.e doit se rendre par ses propres moyens à l'aéroport, où le rendez-vous du groupe aura lieu. Des stationnements sur place (payants) permettent d'y laisser son véhicule.

Est-ce que je peux anticiper ou prolonger mon séjour sur place?

Oui, c'est possible. Pour ce faire, il suffit de contacter le voyageur au préalable afin de procéder aux ajustements logistiques et financiers nécessaires.

J'ai des allergies alimentaires. Est-ce possible de manger autre chose que les menus de groupe?

Oui. Afin de respecter les restrictions de santé de tou.te.s les participant.e.s, les allergies alimentaires doivent être communiquées au voyageur dès l'inscription.



7. CONSEILS DE SANTÉ ET PRÉVENTION

Pour marcher confortablement de longues distances, sur des terrains parfois irréguliers, il est indispensable de prévenir les trois maux suivants :

- 1) Les douleurs posturales;
- 2) La déshydratation;
- 3) Les ampoules aux pieds.

Prévenir les douleurs posturales :

- **Chaussures** : choisissez une chaussure adaptée au type de randonnée, robuste sans être trop chaude ou trop lourde. Surtout, n'attendez pas le début du voyage pour étrenner de nouvelles chaussures. Mieux vaut les assouplir en faisant de multiples sorties quelques mois auparavant.
- **Sac à dos** : choisissez un sac à dos adapté à votre taille, à votre morphologie et pourvu de tous les ajustements nécessaires. La plupart des sacs sont désormais équipés de réglages multiples et de différents compartiments.
- **Bâtons de marche** : ils favorisent l'équilibre, l'alignement postural et la stabilité sur les terrains irréguliers. De plus, ils permettent de ménager les articulations du bas du corps en répartissant la force musculaire entre les bras et les jambes. Il est recommandé de les ajuster à un angle de 90 degrés au niveau des coudes.

Prévenir la déshydratation

- Se munir d'un sac d'hydratation transportable à l'intérieur du sac de randonnée;
- Boire avant, pendant et après l'activité physique (2,5 L de liquide quotidiennement);
- Modérer la consommation de boissons diurétiques, comme le café ou l'alcool;
- Limiter l'exposition et les brûlures au soleil, grâce à un chapeau à large bord et un écran solaire.

Prévenir les ampoules aux pieds

- Lacer correctement les chaussures, de façon à diminuer les frottements tout en assurant une bonne circulation du sang et un mouvement flexible du pied;

- Enduire les pieds généreusement de crème ou de gel lubrifiant avant la marche, surtout aux endroits susceptibles aux frottements;
- Appliquer un pansement large et épais sur la zone de frottement ou sur celle qui a tendance à faire une ampoule;
- Changer régulièrement de bas pour garder les pieds au sec;
- Porter deux paires de bas, un bas au-dessous mince et moulant (*liner*) et une autre pour absorber la transpiration;
- Être à l'écoute des signaux du corps : douleur, inconfort, élancement... Prendre des pauses! Masser le pied ou le laisser reposer à l'air libre. Des pieds bien soignés contribueront grandement à l'appréciation générale du voyage.



8. RESTONS EN CONTACT

Stéfany Larose

Conseillère principale, activités de financement et campagnes

slarose@fqc.qc.ca

514 527-2194, poste 252

Marie-Claude Bernier

Conseillère en voyages / Département Groupes

mclaude@cavoyage.ca

450 227-7207

Liens utiles

[Site Web Ascension au Maroc](#)

[Site Web Fondation québécoise du cancer](#)

[Site Web Voyages Canada, informations sur le Maroc](#)

[Site Web Santé Canada, informations sur les voyages et la Covid-19](#)