

GUIDE DU PARTICIPANT

Bravo!

Vous faites maintenant partie de l'aventure *Au bout des dunes!* 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 :

Malick Baldé

514 527-2194, poste 252

mbalde@fqc.qc.ca



Table des matières

PRÉSENTATION	3
POINTS FORTS DU VOYAGE.....	3
ITINÉRAIRE.....	4
INCLUSIONS ET DÉPENSES PERSONNELLES	8
INFORMATIONS PRATIQUES.....	10
QUESTIONS COURANTES	12
RESTONS EN CONTACT.....	17
<i>Liens utiles</i>	17



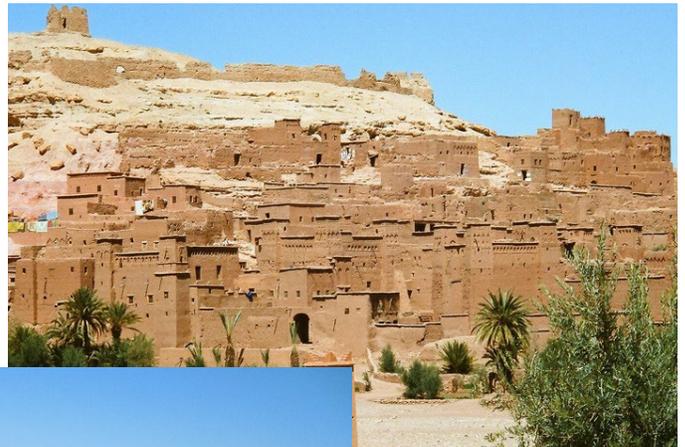
PRÉSENTATION

Au sud d'Ouarzazate, au-delà des derniers contreforts de l'Anti-Atlas, commence l'immense plateau désertique de la hamada du Drâa. L'oued Drâa longe celle-ci en continuant une course sèche de plus de 700 km vers l'Atlantique. Cet oued, véritable frontière saharienne, était, dans l'Antiquité, un fleuve permanent traversant le sud du Maroc. Aujourd'hui, ses eaux alimentent encore un magnifique ruban de palmeraies jusqu'à M'Hamid avant de disparaître dans les sables, donnant ainsi naissance aux plus beaux paysages sahariens de ce pays.

C'est dans des paysages de dunes, de lacs asséchés, d'oasis perdues, fréquentés par les nomades chameliers du Sahara que les participants marcheront durant près de 120 km en hommage à la résilience et au courage des milliers de Québécois touchés par un cancer.

POINTS FORTS DU VOYAGE

- Une vue imprenable sur les dunes.
- La beauté des paysages sauvages.
- L'authenticité des villages et des villes visités.



ITINÉRAIRE

Jour 1 : Montréal – Marrakech

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

Repas et nuit dans l'avion.

Jour 2 : Marrakech – Col de Tichka – Telouet – Tamdakhte

Arrivée en matinée à l'aéroport de Marrakech. Accueil et route vers Tamdakhte, par le col de Tichka, la cuvette de Telouet et la visite de kasbah de Telouet, puis par la belle vallée d'Ounila. Balade à pied le long de cette vallée pittoresque, dans les villages berbères.

Souper et nuit dans une maison d'hôte au village de Tamdakhte ou Aït Ben Haddou.

- Durée approximative : 1 h à 2 h de marche
- Hébergement : maison d'hôte
- Transport par véhicule : minibus, durée de 4 h 30
- Dîner et souper inclus

Jour 3 : Bougayoir – Tiraf – La falaise de Tidri

Après le déjeuner, visite du ksar (ville fortifiée) d'Aït Ben Haddou, classé au patrimoine mondial de l'UNESCO.

Ensuite, départ pour la ville d'Ouarzazate vers le sud. Passage par le col de Tizi'n-Tiniffit, puis descente vers la palmeraie de Drâa. De là, trajet le long de cette palmeraie jusqu'à Zagora, puis Tamgroute et Tagounite, où se fera le rendez-vous avec l'équipe chamelière. Après le dîner, début de la randonnée à travers

la palmeraie de Drâa, en traversant l'oued de Drâa, avant de rejoindre le bivouac aux pieds des dunes de Tidri.

- Durée approximative : 2 h de marche
- Hébergement : nuit en bivouac
- Transport par véhicule : minibus, durée de 5 h
- Déjeuner, dîner et souper inclus

Jour 4 : Désert de l'Erg Sahel

Après le déjeuner, trajet le long de l'oued (cours d'eau) mythique de Drâa, passage par le petit col de Larjamm.

En après-midi, poursuite de la randonnée vers le sud pour rejoindre le bivouac dans la magnifique Erg de Sahel.

- Durée approximative : 5 h 30 à 6 h de marche
- Hébergement : nuit en bivouac
- Déjeuner, dîner et souper inclus

Jour 5 : Erg l'Âniti

Après le déjeuner, départ des superbes dunes de l'Erg Sahel vers l'ouest. Traversée du plateau désertique de l'Âniti, pour rejoindre le bivouac vers l'Erg l'Âniti.

- Durée approximative : 5 h à 5 h 30 de marche
- Hébergement : nuit en bivouac
- Déjeuner, dîner et souper inclus

Jour 6 : Oulad Driss / Zagora / Agdez

Après le déjeuner au campement, départ pour une dernière petite marche où sera traversée l'oued asséché de Drâa, visite du vieux village d'Ouled Driss et rencontre avec quelques artisans de ce lieu.

Après le dîner, départ vers Agdez, le long de la vallée de Drâa, passage par Zagora, ancien village d'où partaient des caravanes vers le désert (52 jours à dos de chameaux du Zagora à Tombouctou).

- Durée approximative : 3 h de marche
- Hébergement : maison d'hôte à Agdez
- Transport par véhicule : minibus, durée de 3 h
- Déjeuner, dîner et souper inclus

Jour 7: La palmeraie de Drâa / Agdez / Ouarzazate / col de Tichka / Marrakech

Petite balade dans la belle palmeraie de Drâa emplie de ksars (villages en terre). Ici, le palmier est l'arbre de la survie, il est entretenu et irrigué régulièrement. Par la suite, départ vers le nord, passage par Agdez, Ouarzazate, le col de Tichka et dîner en chemin. Sur la route vers Marrakech, arrêt dans une fabrique d'huile d'Argan. Arrivée à Marrakech en fin de journée.

- Durée approximative : 1 h de marche
- Hébergement : hôtel ou riad dans la Medina, le cœur historique de Marrakech
- Déjeuner, dîner et souper inclus

Jour 8 : Marrakech

Déjeuner à l'hébergement. En compagnie d'un·e guide local·e marocain·e, exploration de cette belle ville rouge et de sa médina historique. Au programme, une visite guidée de la vieille médina pour découvrir ses palais, son jardin secret, ses souks, ses ruelles, ses artisan·e·s, ses coopératives et plus encore.

- Hébergement : hôtel ou riad dans la médina, le cœur historique de Marrakech
- Déjeuner, dîner et souper inclus

Jour 9 : Marrakech – Montréal

Départ très tôt en matinée vers l'aéroport de Marrakech. Arrivée à Montréal le jour même.

Fin des services.

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

INCLUSIONS ET DÉPENSES PERSONNELLES

Ce qui est compris dans le forfait :

- Billet d'avion avec Air Transat en classe économique Montréal-Marrakech-Montréal.
- 1 bagage enregistré de 23 kg et 1 bagage de cabine.
- 1 nuit dans une maison d'hôte au village de Tamdakhte ou Aït Ben Haddou.
- 1 nuit dans une maison d'hôte à Agdez.
- 3 nuits en bivouac dans le désert.
- 2 nuits en hôtel ou riad à Marrakech.
- Demi-journée de visite guidée à pied de la vieille ville de Marrakech avec guide local e.
- Tous les transports indiqués au programme.
- Déjeuners, dîners pique-niques et soupers selon l'itinéraire.
- Minimum de 3 L d'eau par personne par jour durant la randonnée (à traiter par les participant e-s).
- Guide de désert marocain francophone.
- Location de matériel de bivouac : tente biplace, tente de style « mess », matelas, couverts et articles de cuisine.
- Chameaux et chamelier ère-s pour le transport de l'équipement de cuisine, matériel de campement et des bagages (18 kg par personne).
- Équipement de camping : 1 tente par 2 personnes, équipement de cuisine, tente-repas, matelas de sol.
- Trousse de premiers soins d'urgence.
- Guide-accompagnateur rice de Contact Amérique pour la durée complète du séjour.

Ce qui n'est pas inclus dans le forfait :

- Repas non indiqués comme inclus à l'itinéraire détaillé.
- Assurances voyage (obligatoires).
- Passeport.
- Dépenses personnelles et extras (boissons durant les repas, lavage, etc.).
- Pourboires aux guides et chauffeur·euse·s.
- Supplément occupation simple selon disponibilité.
- Tout autre service non mentionné.



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. Le dirham ne peut pas être converti à l'extérieur du pays. À cet égard, il est conseillé de **changer l'argent canadien au fur et à mesure** selon les besoins, car **il est illégal d'emporter des dirhams hors du Maroc**. Au moment du départ, il sera possible de convertir les dirhams restants au comptoir de change de l'aéroport, à condition de montrer une preuve de l'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 quelques suppléments pour les visites ponctuelles de sites ou de monuments, ainsi que les achats de circonstance (souvenirs, cadeaux, etc.).

Bagages et sacs de voyage

Durant la randonnée, les participant·e·s porteront seulement leur sac à dos de jour (environ 20 L), pouvant aussi être utilisé comme bagage à main à bord de l'avion. Le reste des effets personnels se retrouvera dans les bagages en soute, qui sera véhiculé d'un hébergement à l'autre à chaque étape du parcours. En cabine, 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) est permis.

Communications

Afin d'utiliser leur téléphone portable au cours du voyage, les participant·e·s doivent aviser leur 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 l'application Airalo sur un téléphone intelligent, afin d'acheter des données au Maroc. Les tarifs varient de 14,50 \$ US à 31,50 \$ US pour 2 à 5 Go de données. L'achat donne accès à une ESIM pouvant être installé sur le téléphone. Les marches à suivre sont expliquées clairement lors de l'achat sur l'application Airalo.

Documents

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

Collecte de fonds

Chaque participant·e au voyage *Au bout des dunes* 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 d'aider les participant·e·s dans cette démarche, que ce soit via la plateforme web de collecte de fonds – personnalisée et facile à utiliser – ou encore par les conseils personnels et constants de la Fondation.

Niveau de difficulté

Intermédiaire

QUESTIONS COURANTES

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

S'agissant d'un voyage de marche, un minimum de forme physique est requis, étant donné les distances (17 km en moyenne par jour) à parcourir. La Fondation offre la possibilité (fortement recommandée) de suivre un programme personnalisé d'entraînement sous la supervision d'un·e kinésologue, dans les semaines précédant la randonnée.

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

Dans la mesure où le groupe est assisté par un·e accompagnateur·rice et un·e guide, il est possible de répartir les participant·e·s en deux sous-groupes d'intensité variable, au besoin.

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

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

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

Non. Le voyage *Au bout des dunes* est de nature caritative et permet aux participant·e·s de réaliser un exploit, tout en montrant 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.

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

Oui, mais la collecte de fonds devra être complétée au plus tard le 31 décembre de l'année du voyage. Tout est mis en place pour permettre l'atteinte du défi caritatif. Dans la poursuite de cet objectif, un accompagnement est offert par l'équipe de la Fondation et un guide officiel de collecte de fonds est disponible.

Q : Est-ce que la Fondation assure le transport de la maison à 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.

Q : 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.

Q : 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 toutes les participant·e·s, les allergies alimentaires doivent être communiquées au voyageur dès l'inscription.



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** : choisir une chaussure adaptée au type de randonnée, robuste sans être trop chaude ou trop lourde. Surtout, ne pas attendre le début du voyage pour utiliser de nouvelles chaussures. Mieux vaut les assouplir en faisant de multiples sorties quelques mois auparavant.
- **Sac à dos** : choisir un sac à dos adapté à sa taille (S/M ou M/L), à sa morphologie (homme ou femme) 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 (3 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 larges bords 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, en insistant sur les zones sujettes 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 un autre pour absorber la transpiration.
- Être à l'écoute des signaux du corps : douleur, inconfort, élancement... Prendre des pauses au besoin! Masser les pieds ou les laisser reposer à l'air libre. Des pieds bien soignés contribueront grandement à l'appréciation générale du voyage.



RESTONS EN CONTACT

Malick Baldé

Conseiller principal, activités de financement et campagnes

mbalde@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 Au bout des dunes](#)

www.cancerquebec.ca

[Page web Voyage ta vie](#)