

TREK - RETRAITE DANS LE DÉSERT SUD MAROC



PROGRAMME DU SÉJOUR

8 jours/7nuits (6 dans le désert)

J1 : ARRIVÉE MARRAKECH

Prévoir une arrivée à Marrakech. Puis prendre un taxi depuis l'aéroport vers le lieu d'hébergement. Nuitée et petit déjeuner à l'hôtel. Diner selon vos envies dans le centre de Marrakesh ou au Riad.

J2 : MARRAKECH – MHAMID

Départ en mini-bus de Marrakech à 7h30 vers Mhamid El Ghizlane pour un trajet d'environ 8 heures. Le voyage commence par la découverte du haut Atlas et des villages berbères. Vous franchirez le col de Tizi n'Tichka à 2260m d'altitude ! Ce col vous mènera vers Ouarzazate et toute la région du Sud-Est marocain. Ensuite, la traversée de la vallée du Draa (vallée des milles kasbah) et les beaux paysages de la palmeraie, pour finalement rejoindre la porte du désert : Mhamid.

De là, nous partirons à pied pour rejoindre le bivouac sauvage dans le désert (30 mn de marche) ou nous ferons connaissance avec l'équipe de nomades qui nous accompagneront tout au long du voyage.

Premier temps de pratique méditative pour nous harmoniser avec notre nouvel environnement et poser les intentions pour ce voyage. Dîner autour du feu.

Première nuit dans le désert. Un matelas et une couverture vous seront fournis, prévoyez votre sac de couchage adapté à la saison.

J3 : MHAMID - SIDI NAJI

De 6h00 à 7h30 : Yoga et Méditation.

Après le petit-déjeuner, départ en trek avec notre caravane de dromadaires et notre équipe : chameliers, cuisinier et guide.

Le désert nous tend les bras : vallées sèches, ergs et regs défilent et vous découvrirez au fur et à mesure que nous nous enfoncerons dans le désert de nouveaux paysages. On aperçoit la chaîne de Kraab. Cet endroit est très spécial pour les fossiles qu'on y trouve et l'histoire des nomades.

13h30/14h00 : Installation du bivouac et déjeuner au milieu des dunes à l'ombre d'un tamaris.

17h30-18h00: Moment de pratique ensemble puis nous irons contempler le coucher du soleil.

19h30 : Dîner autour du feu pour déguster les bons petits plats de notre cuisinier. Nuitée sous les étoiles dans les dunes pour profiter de la beauté du ciel étoilé, ou sous la tente.

Temps de marche : +- 4h

J4: SIDI NAJI – ERG ZMILA

6h00 – 7h30 : Yoga et méditation.

Après un bon petit-déjeuner, on s'invite progressivement au coeur du désert pour rejoindre Erg Zmila. Peu à peu, la végétation devient plus rare, le paysage est différent, même la couleur du sable change.

13h30: Installation du bivouac avec rituel du thé à la menthe et déjeuner sous la tente à l'abri du soleil. Temps libre après le repas pour vous immerger dans les paysages magiques des dunes ou vous reposer.

17h30-18h00: Moment de pratique ensemble puis nous irons contempler le coucher du soleil.

19h30: Dîner autour du feu où les nomades partageront sur leur histoire et leur culture. Nuit sous la tente nomade ou sous les étoiles.

Temps de marche : +- 4 h

J5 : ERG ZMILA - ERG ZAHAR (2 nuits à Erg Zahar)

6h00 – 7h30 : Yoga et Méditation.

Après le petit-déjeuner, nous irons nous enfoncer plus profondément dans les dunes pour nous rendre dans un lieu sacré, le mausolée d'un marabout qui guérissait les nomades il y a 300 ans et occupait une fonction aussi de médiateur. Le retour se fera dans les grandes dunes d'Erg Zahar (dunes hurlantes). Vous y verrez les dunes telles que vous les imaginez avec une vue de plus en plus spectaculaire.

13h30 : Installation du bivouac avec rituel du thé à la menthe et déjeuner sous la tente à l'abri du soleil.

Temps libre après le repas pour vous balader dans les dunes, faire la sieste, temps dédié au silence et à la contemplation, pour laisser l'énergie du désert s'infiltrer en nous de plus en plus profondément.

17h30-18h00: Moment de pratique ensemble puis nous irons contempler le coucher du soleil.

19h30 : dîner autour du feu et nuit sous les étoiles ou la tente nomade

Temps de marche : +- 4 h

J6 : ERG ZAHAR

6h00 – 7h30 : Yoga et Méditation.

Après le petit déjeuner, nous partirons en dromadaire en direction de la plus haute dune (250 m) du désert de Mhamid. Nous quitterons les dromadaires au pied de la dune pour aller jusqu'à son sommet. Vous serez émerveillés devant ce panorama à 360° sur tout le Sahara et la Vallée du Draâ. Nous rentrerons au bivouac pour le déjeuner. Temps calme l'après-midi pour contempler, vous reposer ou vous balader dans les dunes.

16h30 : atelier « surprise »

18.00: Moment de pratique ensemble puis nous irons contempler le coucher du soleil.

19h30 : dîner autour du feu. Les nomades vous partageront des histoires et des blagues

Temps de marche 3h30 à 4h

J7 : ERG ZAHAR – DUNES DE DOUIBE

6h00– 7h30 : Yoga et Méditation

Petit déjeuner puis la caravane se met en marche pour une dernière étape à travers de petites dunes.

13h00 : Arrivée au bivouac. Cérémonial du thé à la menthe, les nomades disent « ça casse la fatigue » avant de déguster un bon tajine et la salade marocaine.

La bonne nouvelle ! Vous pourrez prendre une douche, même dans le désert !!!
Les nomades installeront une cabine de douche avec savon et shampoing pour que nous puissions nous laver.

17h30 -18h00 Dernier moment de pratique ensemble puis nous irons contempler le coucher du soleil.

19h30 : nous nous rassemblerons autour du feu pour partager notre dernier dîner et chanter avec les nomades.

Temps de marche : +- 4h



J8: DUNES DE DOUIBE-MHAMID-MARRAKESH

6h00-7h00 : Yoga et Méditation

Petit déjeuner et à 7h30 : Transfert en 4x4 vers Mhamid pour rejoindre le bus/taxi qui nous ramènera directement au Riad en dehors de Marrakech pour passer notre dernière soirée et nuit ensemble.

Il est donc demandé de prévoir un retour en avion le lendemain du J8.

L'organisme « Trek nomade désert » prend en charge l'organisation à partir du jour J2 depuis le départ en minibus de Marrakech jusqu'au jour J8 à l'arrivée au Riad

L'organisme « Reliance » prend en charge la nuit et le petit déjeuner des jours J1 et J8 . Le reste étant à votre charge (détails plus bas)

Le programme et les horaires sont susceptibles d'être modifiés en fonction des conditions météorologiques ou de l'organisation sur place et des besoins du groupe.

Le niveau pour le trek demande une condition physique qui nécessite de pouvoir marcher 4h par jour pendant une semaine et parfois sous la chaleur.



Tarif : 895€ (550 € pour Trek Nomade Désert et 345€ pour Reliance)

CE TARIF COMPREND

- La nuitée à Marrakech du jour 1 (en chambre triple) + le petit déjeuner du jour 2
- La nuitée en dehors de Marrakech du jour 8 (en chambre double ou triple) et petit déjeuner du jour 9
- Les repas, collations, nuitées, du jour 2 au jour 7 inclus + le petit déjeuner du jour 8
- L'accompagnement par les nomades et les dromadaires de portage
- Les cours de Yoga, Méditation, les activités proposées par Hélène ainsi que son encadrement.
- Le minibus privé tout confort depuis Marrakech le jour 2 jusqu'à Mhamid et du jour 8 depuis Mhamid jusqu'au Riad.

CE TARIF NE COMPREND PAS

- Le vol jusqu'à Marrakech
- Vos assurances
- Le repas des soirs du jour 1 et du jour 8
- Le taxi de l'aéroport jusqu'au Riad à Marrakech et le taxi vers l'aéroport pour le retour le jour 9.
- Le pourboire pour les nomades à la fin du séjour (comptez +-50 euros)
- Les dépenses personnelles.
- Les boissons sur la route et aux déjeuners lors des trajets des jours 2 et 8 (en dehors de l'eau)

CONDITIONS DE RÉSERVATION

Vous paierez de façon indépendante les prestations de l'organisme de Trek et celles de Reliance (Hélène)

POUR L'ORGANISME DE TREK

Après votre inscription auprès d'Hélène, un **acompte de 150 €** sera demandé et pourra être réglé par :

- Virement bancaire (les coordonnées bancaires vous seront communiquées à temps).
- Paypal: https://www.paypal.com/paypalme/TREKNOMADEDESERT?locale.x=fr_XC&country.x=MA

Le solde : Le solde (400€) sera à payer **dernier délai une semaine avant départ** pour un paiement à distance ou sur place en euros ou dirhams.

- par virement (frais bancaires à votre charge)
- par paypal
- ou sur place en euros ou en dirhams

IMPORTANT: Si vous décidez de payer au près de Trek Nomade via **PAYPAL**

-> Vous devrez compter **580€ et non pas 550€**. Car Paypal prend des frais auprès de l'organisme de voyage équivalant à +/-5%.

Par virement bancaire, il y a souvent **des frais** (cela dépend des banques) **qui seront ici à votre charge**.

POUR RELIANCE

Après votre inscription auprès d'Hélène par mail, **un acompte de 100€** sera à verser. *Compte de l'ASBL Reliance : IBAN BE97-0015 3683 4149 – BIC GEBABEBB*

Trois semaines avant le départ, le **solde** doit être réglé après d'Hélène.

Votre inscription ne sera validée qu'une fois vos deux acomptes (auprès de Treknomad et de Reliance) payées.

Conditions d'annulation

- Remboursement total si annulation à J+30 avant le début du séjour
- Acompte non remboursable si annulation entre J1 et J30 avant le début du séjour
- Intégralité du séjour dû pour une annulation entre J1 et J15 avant le début du séjour

Si vous avez une assurance annulation, il est possible d'avoir une facture pour que vous puissiez être remboursé auprès de votre assurance, si par exemple, vous vous blessez ou vous avez un imprévu qui vous empêche de participer au trek.

F.A.Q.

Vais-je rencontrer des animaux indésirables ?

Non, les serpents et scorpions sortent pendant les périodes très chaudes (juillet, août, septembre) période où il n'y a pas de treks à cause de la chaleur

Quelles sont les températures ?

En décembre, janvier et février, il fait froid le matin et le soir entre 5 et 7°C et 19 à 21° C en journée Mars, avril, mai : le matin 18 ° C jusqu'à 30 à 35 degrés en journée

Quel niveau pour ce trek ?

Ce trek n'est pas difficile mais il est important d'être endurant et de pouvoir marcher 4h chaque jour et parfois sous la chaleur pendant une semaine.

Quelle eau allons-nous boire ?

L'eau qui vous sera fournie provient exclusivement de bouteilles d'eau minérale, vous remplirez votre gourde chaque jour autant de fois que nécessaire

Quelle est l'hygiène alimentaire ?

Les nomades sont très précautionneux quant à l'hygiène. Ils se nettoient systématiquement les mains avant de toucher aux aliments.

Tous les produits sont frais et ils sont lavés avant d'être cuisinés.

La viande quant à elle est recouverte d'épices pour être conservée, c'est ainsi que procèdent les nomades

Quel type de chaussures je dois utiliser pendant le trek ?

La première chose c'est de ne pas marcher avec des chaussures neuves pour éviter les ampoules. Il est préférable d'utiliser des bonnes chaussures de marche ou des sandales de trek et prévoir des chaussettes même pour les sandales car le sable peut être chaud à certaines périodes et heures.

Parfois, avec le frottement et la transpiration, des ampoules apparaissent. Prévoyez des « Compeed » !

Peut-on se doucher pendant le trek ?

Eh, non, en pleine immersion dans le désert, il n'est pas possible de se doucher. Vous pourrez prendre votre première douche au bivouac nomade dans le désert le dernier jour. Savon et shampooing seront à votre disposition. Prévoyez une serviette de bain.

Et pour les besoins naturels, ça se passe comment ?

C'est simple, on creuse un trou dans le sable, on fait ses besoins, on recouvre de sable et on brûle le papier.

Quelle tenue pour trekker ?

Un pantalon de randonnée léger ou pantalon ample sera parfait avec un chapeau, casquette ou cheiche pour protéger la tête. Nous conseillons le cheiche en plus du chapeau ou casquette pour couvrir le visage en cas de vent. Vous serez dans un pays musulman, ce qui signifie que pour les femmes, il faudra éviter les jupes courtes, les shorts courts, et les vêtements transparents.

Comment ça se passe avec les nomades ?

Toujours très bien, ce sont des personnes joyeuses, chaleureuses et bienveillantes, qui feront tout pour que vous soyez bien.

Quel sera le confort de mon couchage ?

Vous dormirez sous la tente nomade ou dehors à la belle étoile, autour du feu ou plus loin dans les dunes. Il y aura à disposition un matelas et une couverture par personne.

En période froide 2 couvertures vous seront fournies.

Est-ce qu'il y a du réseau dans le désert et puis-je recharger mon téléphone ?

Il y a du réseau à certains endroits mais il faut monter sur les dunes. Pour recharger le téléphone, vous pouvez utiliser une batterie solaire (non fournie). Le mieux reste quand même de totalement vous déconnecter et de n'utiliser votre téléphone que pour les photos.

Si vous avez besoin de téléphoner depuis le Maroc, vous pourrez acheter à Marrakech une carte sim qui coûte entre 15 et 20 dirhams, l'équivalent de 2 €, ça tient environ une semaine pour un usage normal.

Et si je suis malade dans le désert ?

A votre inscription, vous devez obligatoirement signaler si vous avez un problème de santé ou une allergie quelconque (médicamenteuse, alimentaire...).

Prévoyez un anti-diarrhéique, un anti vomitif et du doliprane (en prévention) et des solutions de réhydratation.

Si vous avez une allergie médicamenteuse, prévoyez de prendre avec vous le médicament que vous pouvez utiliser pour la problématique qui vous concerne.

Prévoyez des compeeds pour les ampoules.

Nous disposons d'une trousse à pharmacie avec l'essentiel de premier secours.

En cas de problème grave, nous pouvons vous transférer en 4 x 4 chez un médecin à Mhamid (coût du transport A/R : 100 €) qui sera habilité à transférer vers l'hôpital à Ouarzazate.