

M'GOUN

TREK EN 14 JOURS

www.altre-cime.com

ASCENSION D'UN SOMMET DE PLUS DE 4000 M



NIVEAU



14 jours / 13 nuits

11 jours de marche !

FICHE TECHNIQUE

De la vallée heureuse au pays Glaoui

transfert quotidien des sacs



**Randonnez en toute sérénité
avec l'agence Altre Cime !**

Tous nos circuits sont guidés par un accompagnateur local diplômé



MAROC : LE TREK DU M'GOUN EN 14 JOURS

De la vallée heureuse au pays Glaoui

Ascension du M'GOUN, second sommet de l'Atlas (4068m)

Randonnée sans portage. Transfert quotidien des sacs avec les mules



NIVEAU

Modéré à Difficile



DUREE

14 jours / 13 nuits
11 jours de marche



TARIF

A partir de
720€ / personne



GROUPE

Groupes constitués
12 participants maxi

Un superbe trek de 11 jours de marche qui laisse du temps pour partager la vie des berbères et des Imazirenes que vous rencontrerez au cours de votre voyage. Dans la province d'Azilal, située à 150km de Marrakech, le massif du M'Goun (point culminant à 4068m) offre un paysage riche et très varié. Nous traverserons une steppe d'altitude constituée d'épineux, un désert de pierres et un plateau calcaire pour ensuite découvrir une vallée verdoyante.

Un voyage à la découverte d'une autre culture !

Nos Points Forts

- La rencontre d'un peuple de montagnards aux traditions vivantes
- Ascension du M'Goun, deuxième plus haut sommet de l'Atlas
- Assistance muletière et portage des bagages durant tout le trek.
- 11 jours de marche à un rythme lent, permettant les échanges et la contemplation des paysages

Déroulement du séjour

J1 Accueil

Par votre guide à l'aéroport de Marrakech (arrivée groupée par le même vol) ou à 18h Riad (ou hôtel). Transfert à l'hôtel (ou Riad).

Dîner libre en ville.

J2 Marrakech - Ait Bouguemez

De bonne heure avant les premières chaleurs, départ en véhicule pour Demnate et les hauts plateaux de l'Atlas. Une route qui surplombe un oued bordé de cultures, et c'est l'arrivée sur la vallée de l'Ait Bouguemez. Rencontre avec les muletiers.

Dîner et nuit en gîte.

J3 Journée dans la « vallée heureuse »

Découverte de la vallée heureuse des Ait Bouguemez, célèbre par ses beaux greniers.

Bivouac sous tentes près d'une bergerie en amont de la vallée à 2200m.

Temps de marche : 5h. Dénivelés positif et négatif : 600m.

J4 Ait Bouguemez - oued M'goun

Nous rejoignons le col de Tizi N'Ait Imi pour une magnifique vue sur les plus hauts sommets du massif du M-goun. Le sentier muletier rejoint ensuite la vallée asséchée d'Amougr.

Bivouac sous tentes près de l'oued M'goun à 2200m.

Temps de marche : 7h. Dénivelés positif et négatif : 1400m.

J5 Oued M'goun - Oumsoud

Journée tout en couleur, l'assif Oullilimt est l'une des vallées les plus isolées de l'Atlas.

Seuls les nomades des Ait Atta du sud y séjournent avec leurs troupeaux de moutons et de chameaux.

Bivouac au pied du col d'Oumsoud à 2700m.

Temps de marche 6h30. Dénivelés positif et négatif : 600m.

J6 Ascension du M'Goun (4066m)

Deux possibilités pour cette journée clé du trek :

- ascension du M'GOUN, longue montée mais sans difficulté technique
- ou marche pour rejoindre directement la combe de pâturages de Tilibit'N'Tarkeddid et atteindre le bivouac près de la source de la rivière Tessaout à 2900m.

Bivouac sous tentes.

Temps de marche par le sommet 10h. Dénivelé positifs et négatif : 2500m.

J7 Bivouac M'Goun – Tassawt

Traversée du plateau de Tarkeddit, aux paysages lunaires. Du haut de ce plateau dont le sommet culmine à 3200m se dégage une vue spectaculaire sur le haut de la vallée de Tassawt.

Nuitée chez l'habitant à 2300m.

Temps de marche : 6h. Dénivelés positif et négatif : 1300m.

J8 Tassawt – Aït Hamza

Les villages se suivent et les cultures en terrasses aussi : Amezri, Ichbakene, et Aït Hamza, toujours avec l'Oued Tessaout comme fil conducteur.

Bivouac sous tente.

Temps de marche : 6h. Dénivelés positif et négatif : 500m.

J9 Aït Hamza – Megdaz

À Aït Ali'N'Ito, nous quittons les gorges de la Tessaout pour remonter vers la chaîne de l'Atlas et atteindre en début d'après-midi le très beau village de Megdaz (1960m), avec ses greniers fortifiés en pierres de taille.

Bivouac sous tente.

Temps de marche : 5h30. Dénivelés positif et négatif : 300m.

J10 Mergdaz – Fedgat

Après le passage d'un col à 2454m, nous arrivons au village de Tagoukht (2000m). Nous continuons notre progression pour atteindre le col de Fedgat (2180m) sur la ligne de partage des eaux. Très belle vue sur la plaine d'Ouarzazate.

Bivouac sous tente

Temps de marche : 5h. Dénivelés positif et négatif : 1000m.

J11 Fedgat – bivouac djebel Anghomar

Nous partons pour le col de Tamadla à 2900m, puis nous entamons la descente sur le lac Tamda.

Bivouac au pied du Djebel Anghomar à 2200m.

Temps de marche : 6h. Dénivelés positif et négatif : 500m.

J12 Djebel Anghomar - Anmitter

Nous traversons de magnifiques gorges qui nous emmènent jusqu'au village de Tighza. Puis nous rejoignons le village d'Anmitter où nous passons la nuit en gîte.

Temps de marche : 7h. Dénivelés positif et négatif : 800m.

J13 Anmitter - Marrakech

Le matin tôt, transfert à Marrakech avec au passage une petite visite de la Kasbah de Telouat.

Nuit au Riad ou à l'hôtel. Dîner libre en ville.

J14 Transfert à l'aéroport en matinée (départ groupé par le même vol).

Informations générales

Niveau : Modéré à Difficile

Itinéraire sur bons chemins. La seule difficulté concerne l'altitude.

Nous attirons votre attention sur le fait que vous serez en autonomie dans une région reculée, les moyens de secours sont éloignés. Durant le trek le confort est réduit à sa plus simple expression et les conditions météo peuvent être changeantes, ce qui implique de la part de chacun une dose de bonne humeur et de philosophie, d'altruisme et de compréhension.



Dates 2024 : pour groupes constitués de mai à octobre à votre convenance



Climat et météo

Nous serons souvent en altitude. De début juin à fin septembre, il fait généralement chaud et ensoleillé, les températures peuvent atteindre, voire dépasser, 30°C dans la journée. Mais attention : en altitude, il suffit d'un nuage pour faire chuter fortement la température. La nuit, les températures sont relativement fraîches : de -10 à +10°C.



Nombre de participants

Groupes constitués jusqu'à 12 participants maximum.

Tarifs



Tarifs dégressifs en fonction du nombre de participants

Pour un groupe de 12 participants : 720€ / personne

Pour un groupe de 10 à 11 participants : 760€ / personne

Pour un groupe de 6 à 9 participants : 870€ / personne

Moins de 6 participants, nous consulter



Ce qui est compris dans le prix

L'encadrement par un guide Berbère francophone, la logistique, l'accueil à votre arrivée à l'aéroport de Marrakech dans le cas d'une arrivée groupée ; si vous arrivez par vos propres moyens, le lieu de rendez-vous est fixé à 18h à l'hôtel à Marrakech, 2 nuits en Riad ou hôtel 3*** à Marrakech (normes locales), la pension complète pendant le circuit, les repas du midi préparés par l'assistance, l'hébergement en gîte et bivouacs sous tentes 2 personnes avec matelas, l'assistance des mules pour toute la logistique, les transferts tels que décrits, le transfert quotidien de vos bagages (un sac de type sac de sport de 12 kg maximum), la pharmacie de première urgence.



Ce qui n'est pas compris dans le prix

Les vols jusqu'à Marrakech et retour, l'assurance annulation et rapatriement obligatoire, les taxes d'aéroport et les éventuelles taxes locales, les repas à Marrakech, les boissons, le vin aux repas, les barres énergétiques, les pourboires, toute prestation autre que celles mentionnées dans le présent programme.

Détails



Lieux de rendez-vous

Le lieu de rendez-vous est l'aéroport de Marrakech si arrivée groupée ou le Riad ou l'hôtel à Marrakech à 18h (le nom du Riad ou de l'hôtel vous sera précisé avant votre départ).

Le lieu de dispersion est l'aéroport de Marrakech le J14 (départ groupé).



Hébergements

A Marrakech : 2 nuits en Riad ou en hôtel 3*** (normes locales).

Bivouacs : tentes pour 2 personnes et matelas. Tente Berbère pour les repas du soir et pour veiller. Vous vous laverez près de cours d'eau ou des points d'eau, confort rustique.

Gîte ou chez l'habitant dans les villages, douche chaude.



Documents obligatoires

- Passeport avec une date de validité valable au moins 3 mois après la date de fin du séjour.

Pas de visa pour les ressortissants français et de nombreux autres pays.

Pour les enfants mineurs voyageant avec leurs parents ou l'un des deux parents, consulter le site <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F14873>

- Assurance annulation rapatriement



Portage et composition du sac à dos

Votre sac à dos contiendra uniquement les affaires de la journée : vêtements chauds, vêtements de pluie, crème solaire, lunettes de soleil, gants, bonnet, petite pharmacie personnelle, gourde. Notre logistique achemine tous les jours vos affaires aux étapes.

Le poids du sac à transporter par les mules est de 12kg maximum par personne.

Equipement à emporter

- ▲ 1 Sac de voyage souple pour les affaires transportées par les mules (sac suiveur, 12kg maximum)
- ▲ 1 Sac à dos 30 litres + 1 sac à dos 50 litres
- ▲ 1 Drap de soie ou « Sac à viande »
- ▲ 1 sac de couchage montagne 3 saisons t° de confort -5° à -10°
- ▲ 2 gourdes d'1 litre ou Camelbak 2l
- ▲ Fourchette et couteau à lame pliante
- ▲ Lampe frontale avec piles neuves
- ▲ Trousse de toilette minimaliste
- ▲ Crème solaire
- ▲ Petite pharmacie comprenant vos médicaments éventuels, sparadraps, pansements seconde peau contre les ampoules, bande d'élastoplaste de 4cm de largeur, antalgiques, anti-inflammatoires, anti-diarrhéiques, antibiotiques, collyre, aiguille
- ▲ Chaussures de randonnée montagne en bon état avec maintien de la cheville et bonne accroche de la semelle
- ▲ 1 Paire de sandales pour le soir
- ▲ T-shirts synthétique et coton
- ▲ Shorts
- ▲ Pantalon ou collant
- ▲ Carline
- ▲ Vêtement chaud (polaire ou duvet)
- ▲ Veste et pantalon de pluie de type Goretex (les ponchos sont déconseillés)
- ▲ Gants et bonnet chauds et mi-saison
- ▲ Lunettes de soleil et casquette
- ▲ Housse de pluie pour le sac à dos
- ▲ Sacs en plastique pour garder vos affaires au sec dans le sac à dos
- ▲ Couverture de survie
- ▲ Micropur pour purifier l'eau
- ▲ Papier hygiénique

Nota : L'accompagnateur se réserve le droit de modifier tout ou partie des itinéraires et hébergements pour des raisons de sécurité ou cas de force majeure indépendant de sa responsabilité. Il se réserve également le droit de refuser le départ à tout participant dont l'équipement ne serait pas conforme à la liste décrite et d'arrêter tout participant dont le niveau, l'aptitude physique ou le comportement serait incompatible avec le bon déroulement de la randonnée sans que cela ne donne droit à un quelconque dédommagement de la part d'Altre Cime ou de l'accompagnateur.