

Voyage dans la vallée de l'Ourika



VOYAGE DANS LA VALLÉE DE L'OURIKA

Une **aventure** à la **rencontre de soi et des autres**
Accompagné par Lahcen, notre guide local

Voyage disponible toute l'année (sur réservation)



« Le voyage est un retour vers l'essentiel »

MAROC EN CONSCIENCE

CONTACT : MAROCENCONSCIENCE@GMAIL.COM

SITE : WWW.MAROCENCONSCIENCE.COM

VOTRE ACCOMPAGNATEUR DURANT CE VOYAGE



Lahcen sera votre guide et hôte durant ce voyage au coeur de la **vallée de l'Ourika**. C'est un homme **amazigh**, père de famille, sportif (*marathonien*) avec le coeur sur la main et le sourire toujours aux lèvres.

C'est grâce à lui que j'ai pu m'installer dans la vallée, il m'a aidé à trouver mon logement et maintenant nous sommes devenus amis, voisins et nous travaillons ensemble pour vous proposer la meilleure expérience possible et authentique dans la région.

Avec **Lahcen**, vous êtes entre de bonnes mains. C'est un homme de la région, il connaît parfaitement la montagne, la nature, les plantes, les roches et l'histoire de la vallée. Amoureux de la nature, c'est un homme simple avec qui vous pourrez partager, rigoler et vivre quelques jours en connexion avec lui et sa famille.

Lorsqu'il n'est pas **dans la montagne** avec des voyageurs, **Lahcen** se débrouille en vendant des bijoux, des pierres et souvenirs aux nombreux touristes de passage dans la région.

VOYAGE DANS LA VALLÉE DE L'OURIKA

Située à **40 km** du centre de **Marrakech**, la **vallée de l'Ourika** est une magnifique vallée du **Haut Atlas** marocain. La nature est encore préservée et les paysages montagneux vous feront rêver. Le peuple **amazigh** (hommes libres) est présent en grande majorité dans la vallée, on y parle le **chleuh** (dialecte amazigh).

Le nom « **Ourika** » désigne sa **rivière** (oued), il vient du nom d'une des tribus Masmoudas : **Urika**.

Le dernier village accessible par la route goudronnée est **Setti Fadma**. C'est dans ce village que débute une randonnée célèbre pour découvrir les **7 cascades** (*une bonne paire de chaussure de marche est vraiment conseillé*). C'est un lieu très apprécié des marocains et des touristes étrangers, en particulier durant l'été.



LA VALLÉE DE L'OURIKA

UN VOYAGE AU COEUR DE LA VALLÉE DE L'OURIKA

Nous vous proposons ici **un voyage de 1 à 4 journées** dans la vallée, avec **logement chez l'habitant** et en **gîte de montagne**. C'est vous qui choisissez le nombre de jours souhaités selon votre envie.

LE PROGRAMME EN QUELQUES MOTS

JOUR 1 - Cascades de Setti Fadma : Au départ de Marrakech, rejoignez le village de Setti Fadma pour partir explorer les 7 cascades. Nuit chez l'habitant.

JOUR 2 et 3 - Une expédition dans la montagne : Au départ d'Asguine, vous allez rejoindre Setti Fadma pour ensuite démarrer une expédition de 2 jours de marche dans la montagne. Entre découverte et émerveillement. Nuit en gîte de montagne et chez l'habitant.

JOUR 4 - Découverte d'un petit village : Au départ d'Asguine, vous allez marcher dans la montagne avec Lahcen et découvrir le village de son père, au coeur de la vallée dans un endroit calme et retiré. Nuit chez l'habitant.

LE PRIX

80€ par jour et par personne (**Formule tout compris** : logement, nourriture, transport, activités...)

VOTRE CHOIX

Vous êtes libres de choisir le nombre de jours souhaités. Si vous voulez vivre pleinement l'aventure et découvrir la culture amazigh et le mode de vie en montagne, nous vous conseillons de prendre les 4 jours. Contactez-nous par mail pour nous faire savoir votre choix. Un programme personnalisé est également possible.

VOTRE INSCRIPTION

Contactez-nous **par mail** : marocenconscience@gmail.com ou **via le formulaire** du site pour nous faire part de votre réservation. Merci de **préciser** le **nombre de jours** que vous avez choisi, le **nombre de personnes** et la **date souhaitée**.

LES INFOS (SUPER) PRATIQUES

A lire très attentivement.

N'hésitez pas à écrire à marocenconscience@gmail.com pour toute question ;-)

AVANT VOTRE ARRIVÉE AU MAROC

Un **passport valide** est nécessaire pour votre **entrée au Maroc**, vérifiez également sa date d'expiration (la période de validité doit être d'**au moins 6 mois** après la date de départ prévue de ce pays)

Vous pouvez **rester 3 mois consécutifs** (*90 jours exactement*) sur le **territoire marocain**, après il faudra passer la frontière et revenir si vous souhaitez rester plus longtemps (*exemple: prendre un vol aller-retour vers une ville Espagnole comme Madrid ou Barcelone*).

Vérifiez l'étendue et la validité de **vosre assurance** et votre **couverture médicale** pour votre séjour au Maroc

Pour ce voyage, choisissez l'**aéroport de Marrakech**

À PRÉVOIR DANS VOTRE VALISE/SAC À DOS

Pour vous **protéger du soleil**, prévoyez des lunettes de soleil, de la crème solaire (*si possible d'origine naturelle*), un baume hydratant pour les lèvres et une protection pour votre tête (*casquette, chapeau, cheich...*)

Des **vêtements légers** et **confortables** pour la journée, un pull ou des **habits chauds** pour les soirées et nuits. En hiver, il fait très froid dans cette région du Maroc.

Des **chaussures de marche (indispensable !)**, un petit sac à dos et des vêtements de sport pour la marche. Pensez également à prendre des sandales ou des chaussures légères et confortables pour le reste du temps.

Une trousse à **pharmacie d'urgence** (*nous avons tout ce qu'il faut pour votre sécurité mais on n'est jamais trop prudent*) pour les petits bobos ou premiers soins d'urgence

Un esprit détendu, ouvert et prêt à vivre l'ouverture de cœur (*le plus important*)

À VOTRE SORTIE DE L'AVION

- Pour passer le **contrôle de la douane**, vous devez, **AVANT**, remplir un petit **document**. Ce document est disponible sur des petits présentoirs, juste avant le premier contrôle. Pensez à prendre un stylo avec vous pour gagner du temps. Pour le document, il suffit simplement de **compléter les informations demandées** : nom, prénom, date de naissance, numéro du vol, numéro de passeport, motif du voyage (*cochez la case "tourisme"*), adresse sur place. Pour l'**adresse sur place** écrivez simplement le nom de votre hôtel ou riad à Marrakech. Lorsque vous aurez passé la douane, un **second contrôle** vous demandera de **montrer le cachet** mis juste avant sur **votre passeport**, puis un **dernier contrôle** pour passer vos sacs et valises dans un détecteur avant de pouvoir, enfin, vous diriger vers la sortie de l'aéroport.

VOTRE ARGENT SUR PLACE

- Au Maroc, la **monnaie locale** est le **dirham (MAD)**
- **1€ = entre 10 et 11 dirhams** (+ ou - selon le taux du moment)
- Ne **changez pas** votre argent à l'**aéroport** (*ou alors juste le minimum car ils prennent une commission*) mais plutôt dans les nombreux **bureaux de change** que vous pouvez trouver un peu partout en **ville** et dans la **médina** (*sans aucune commission*). Certains **hôtels** ont aussi leur propre bureau de change et vous permettent de faire le change même si vous n'êtes pas client chez eux (exemple : *< ' hY`5`], F]UX`Ca Uf... sans commission également*)

VOS DÉPLACEMENTS DANS MARRAKECH

- Le trajet en **taxi** depuis l'**aéroport** vers votre hôtel/riad dans **Marrakech** coûte **70dh** (7€). **Attention aux arnaques**, ne donnez **pas plus de 100dh** et précisez que vous connaissez le **prix fixe (= 70dh)** si le chauffeur insiste pour que vous payiez plus. Il existe aussi une **navette (bus)** qui vous amènera jusqu'à la **place Jema El Fnaa** pour seulement **30dh** (*50dh aller-retour*). Pour votre retour avec cette navette (**bus 19**), il y a des départs **toutes les 30min** depuis la **place Jema El Fnaa** (station des bus)
- **Méfiez vous des taxis** si c'est votre première fois à **Marrakech**, la plupart sont super sympas et honnêtes mais une petite partie cherchent uniquement à profiter des touristes. Pour ne pas vous faire arnaquer c'est très facile : **ne montez que dans les taxis avec un compteur qui fonctionne !** Le compteur se situe la plupart du temps proche du pommeau de vitesse ou sur le rétroviseur intérieur (*pour certains des nouveaux taxis*). Si le chauffeur refuse d'allumer le compteur ou commence à négocier un prix avec vous, laissez tomber et cherchez un autre taxi (*il y en a beaucoup*). **Méfiez vous aussi**, si vous marchez dans la rue et qu'une personne vous demande si vous avez besoin d'un taxi, c'est certain que ce sera une arnaque et que vous allez payer un prix excessif. Une course "habituelle" en taxi coûte **entre 7dh et 20dh** dans les alentours de la ville. Je vous livre ici mon expérience sur le terrain pour que vous puissiez vivre ce voyage de la meilleure façon possible.

- En règle générale : **Évitez** les **endroits touristiques** pour prendre votre taxi (*exemple : devant la gare, près de la place Jema El Fnaa, les sites touristiques, la gare des bus CTM...*). **Ne prenez que des taxis qui sont déjà en mouvement** (un taxi à l'arrêt qui attend son client = arnaque). **En premier**, dites lui votre destination (*il va accepter ou refuser et vous dire qu'il va vers une autre direction*), **montez** dans le taxi et **vérifiez** que le **compteur est en marche** (*le chauffeur va le remettre à zéro quand vous monter dans le taxi*) puis profiter de ce moment pour être pleinement présent dans l'ambiance de Marrakech. La plupart des chauffeurs sont très sympathiques, vous pouvez échanger et rigoler avec eux facilement. Les taxis peuvent prendre **maximum 3 personnes** par voiture. Si vous êtes en groupe il faudra prendre 2 taxis ou trouver un chauffeur avec un grand taxi et **négoier un prix avec lui**.
- Si vous souhaitez que je vienne personnellement **vous chercher** (*ou un collaborateur de Maroc en conscience*) **à l'aéroport**, n'hésitez pas à en faire la demande lors de nos échanges mails. Tout est possible au Maroc :)

RESTEZ CONNECTÉ !

- Pour **restez joignable au Maroc**, surfer sur **internet** (3G/4G) et émettre des **appels**, vous pouvez vous procurez une nouvelle carte pour votre **téléphone/mobile** assez facilement. Des nouvelles cartes sont souvent distribuées gratuitement à l'aéroport (*choisissez de préférence CfUb[Y ou AUfcWHY`YVta*). Ou rendez-vous chez un revendeur de téléphone (*il y en a un peu partout*) pour acheter votre nouvelle puce. Elle coûte **50dh** (5€) avec déjà des unités d'appels et du crédit internet. Demandez au vendeur de vous l'installer dans votre téléphone et d'activer la carte. **Astuce** : Passez votre premier appel (*n'importe quel numéro*) pour pouvoir faire fonctionner la 3G/4G.
- Pour les **recharges internet** : 10dh = 1Go (attention le crédit internet n'est valable que durant 2 à 3 jours maximum), 20dh = 2Go (crédit valable 1 semaine), 50dh = 5Go (crédit valable 1 mois). Pour être tranquille et si vous utilisez régulièrement internet sur votre mobile, prenez directement 20dh ou 50dh de recharge internet. Pour les **appels internationaux** : 50dh = 1h d'appel vers l'international (France, Belgique...)
- Au Maroc, il existe un système de **recharge directe** ou des **cartes à gratter** avec un code de recharge. Le plus simple et pratique (+ *écologique aussi*) est de prendre (*si disponible*) une recharge directe (*c'est le vendeur qui va vous ajouter du crédit avec son propre téléphone*), donc vous demandez au vendeur le montant que vous voulez, le nom de votre opérateur et ce que vous voulez recharger (*internet, les appels seulement, les appels vers l'étranger...*). Ensuite vous lui donner votre numéro d'appel. Par exemple : "Bonjour, j'aimerais une recharge directe de 50dh Orange uniquement pour internet..."

VOS DÉPLACEMENTS À PIED DANS MARRAKECH

- Dans la ville, **si vous êtes perdus**, il est préférable de **demandez votre chemin à un vendeur** d'une épicerie (*qui sera derrière son comptoir*), plutôt qu'à un passant (*qui risque, après vous avoir aidé, de vous demander de l'argent*). Je ne veux pas généraliser mais par expérience, ça arrive très souvent, surtout avec les étrangers dans la médina. De manière générale, vous serez **souvent abordé** par des personnes qui veulent vous aider à trouver votre chemin ou vous montrer un lieu précis mais à chaque fois ils vous demanderont de l'argent lorsque vous serez arrivé à destination donc méfiez-vous ou faites le avec bon cœur si vous en avez vraiment besoin (**maximum 20dh**). Pareil pour trouver votre hôtel ou riad, si vous demandez votre chemin et qu'on vous accompagne il faudra le payer (*pour rappel, on peut aussi venir vous chercher à l'aéroport et vous amener à votre riad, il suffit de le demander par mail*). Attention également lors de vos ballades en médina, certains vendeurs de "boutiques souvenirs" peuvent user de beaucoup de techniques juste pour vous faire rentrer dans leur magasin (*invitation à boire le thé, demande d'aide pour écrire une lettre ou pour un médicament, etc.*)

CODE VESTIMENTAIRE

- Pour ne pas choquer les anciens, qui sont très attachés à la culture, essayez de ne pas porter de short (*homme ou femme*) qui laisse apparaître vos genoux (un short long qui cache les genoux c'est ok), pas de mini-jupe ou jupe trop "voyante" et préférez le tee shirt au débardeur (homme ou femme également). En cette période de l'année, privilégiez des vêtements légers pour la journée et plus chaud pour les soirées (lorsque le soleil est couché les températures descendent très vite mais jamais en dessous de 0°). Pour rappel, des chaussures de marches sont indispensables ainsi que des chaussures plus confortable pour les trajets en voiture (sandales par ex.)



