

### Matériel à emporter :

**10 kg maximum.** Il est particulièrement important de ne pas se charger d'affaires inutiles pour ce séjour compte tenu du caractère itinérant.



Nos sacs, manipulés chaque jour, seront transportés par des mules. Prendre de préférence un **sac léger, type sac de sport ou sac de voyage** en toile pour ranger vos affaires. Il n'y aura pas beaucoup d'eau pour la toilette, inutile donc de vous encombrer (préférez les échantillons et les serviettes petit format). Prendre des lingettes. Prévoir aussi un sac à dos pour les affaires de la journée.



**Matériel de couchage :** duvet de montagne (classé « confort » jusqu'à -5°), tapis de sol, couverture de survie, lampe de poche...

### **Matériel de randonnée :**

- ✓ pour tous : lampe de poche, gourde, petit sac à dos.
- ✓ pour les accompagnateurs : chaussures de randonnée indispensables. Gants de type cycliste.

### **Protection contre :**

- **le froid** : ensemble chaud (haut et bas), pour les soirées fraîches, des vêtements polaires (de préférence), bonnet, chaussettes chaudes. Pour la randonnée : prévoir un pantalon de toile.
- **la pluie et le vent** : cape de pluie, coupe-vent...
- **le soleil** : lunettes, chapeau, crème solaire, stick pour lèvres...

**Pour les personnes handicapées :** prendre un fauteuil manuel qui sera utilisé pendant le trek et que nous pourrons laisser à des personnes handicapées marocaines. Ne pas oublier **bassin ou urinal** si vous en avez besoin.

### **Matériel collectif fourni**



4 **Joëlettes**, 1 **grande tente**, petites tentes, matériel de **cuisine** et **couverts** complets, pharmacie de premiers secours, **chaise WC**, mules pour le transport des bagages (d'une étape à l'autre).



# Maroc

## Atlas et Essaouira

*Addiction Maroc, un séjour en trois...*

Première étape dans le pays du safran et des vastes vallées, le Massif du Sirwa et son sommet culminant à 3304m d'altitude. Nous cheminerons entre paysages lunaires et steppiques et cultures riches en couleurs dans *cette partie à cheval entre Haut-Atlas et Anti-Atlas*.

Ensuite, nous rejoindrons *la côte océanique entre Agadir et Essaouira* pour randonner chaudement le long des massifs rocheux en faisant des haltes plages pour goûter l'eau vive de l'Océan Atlantique. La vie est paisible dans les petits villages de pêcheurs et les plages attirent les touristes marocains.

Le final se déroule en musique à Essaouira. Rythmes métissés, dimension spirituelle et fusion culturelle pour deux soirs au festival Gnaoua (la musique gnaoua est une fusion de plusieurs cultures africaines qui émane des descendants d'esclaves déportés d'Afrique noire au Maghreb durant la traite arabe).

Randos, baignades et musique pour les joyeux d'HCE ...

Handi Cap Evasion  
32 chemin de la Creuzette 69270 Fontaines sur Saône  
<http://www.hce.asso.fr> - [hce@free.fr](mailto:hce@free.fr)

**Du 14 juin au 28 juin 2020**

### Rendez-vous :



**Aéroport de départ et de retour :**

Lyon St Exupery (69)

***Les consignes particulières concernant le voyage ainsi que les horaires d'avion vous seront communiquées ultérieurement***

### Ne pas oublier :

- Passeport en cours de validité (vérifier bien la date !)
- Argent de poche (pour les consommations personnelles, les pourboires à notre équipe locale, les souvenirs et les cartes postales).
- Médicaments personnels plus des traitements spécifiques "anti-tourista" et des pastilles pour mettre dans la gourde type Aquatabs ou Micropur.
- Carnets de chants car nos accompagnateurs berbères aiment bien chanter et danser le soir autour d'un feu.

### Protection de l'environnement :

- Prévoir un briquet pour brûler les papiers toilette usagés ou des sachets en papier qui vous permettront de les mettre au feu.

### **Informations sur votre séjour ou déplacement (covoiturage, train) :**

Dominique QUETIER ☎ 02 40 72 25 75 ou 06 32 83 79 48

✉ domquet@orange.fr

- **Organisation du transport :** <http://hce.asso.fr/covoiturage>
- **Encadrant(e) du séjour :** Olivier KRAVIEC ☎ 06 79 95 16 55, à joindre en cas d'extrême nécessité.

### Tarif C : se référer au site sous la rubrique « séjours »

Tarifs tout compris, hormis billet d'avion et assurance tous risques (à régler lors de la réservation collective des billets - de l'ordre de 450 €) et voyage jusqu'à l'aéroport de Lyon St Exupéry.

L'adhésion à l'association (obligatoire) et l'inscription au séjour, doivent être réglées par **chèques distincts**.

Pour tous les participants, **la totalité du montant** doit être réglée **lors de l'inscription** (possibilité d'envoyer des chèques à encaissements différés dont la date doit être indiquée au dos de chaque chèque).

**Comme pour tous les séjours à l'étranger, la participation financière demandée à chacun ne couvre pas les frais du séjour. Votre candidature sous-entend la recherche de financement extérieur.**

## **Maroc – Atlas et Essaouira**

Notre groupe sera complété sur place par notre guide local Youssef, nos cuisiniers et par les muletiers et chameliers qui, chaque jour, transporteront nourriture, bagages et matériel nécessaire à notre périple. Le séjour comporte 12 étapes + 3 jours de transfert et voyage.

### **Programme indicatif :**

**J1 :** Arrivés à Marrakech, transfert de 4 heures pour Assaka, proche de Taliwine par le Tizi Tichka.

**J2 :** Reprise en main des joëlettes dans le massif des Aiguilles d'Aziwane, formation rocheuse spectaculaire proche des cheminées de fées.

**J3 à J9 :** Le caractère montagne s'impose. Le vallon sauvage et rocailleux va nous mener vers le sommet du Sirwa (3305m), petit piton rocheux, dans une ascension plutôt sportive. L'équipe de muletiers sera là pour nous aider. Nous atteindrons le **plateau sommital à 3260m**. Le paysage est vaste et les reliefs tourmentés. Nous bivouaquerons proche des bergeries en pierres sèches alors habitées le temps de l'estive.

La descente se fera dans la végétation basse et épineuse, afin de rejoindre Tizguy et les vallons étroits de Tisliit, aux portes de la culture du safran.

Les dénivelés variant de 300m à 800m positifs et les parties hors sentiers nous demanderont un peu d'agilité et d'effort avec les joëlettes.

Nous quitterons nos chers muletiers pour un transfert en minibus de 4h jusqu'à Imessouane au bord de l'Océan Atlantique au nord d'Agadir.

**J10 à J13 :** Les mules sont remplacées par des dromadaires qui seront nos animaux de bat. Les randonnées côtières s'adoucissent sur des chemins et des sentiers plutôt roulants. Nous traverserons des villages de pêcheurs et nous arrêterons pour goûter l'eau depuis les plages de Timzguida Oufas, Tafedna et Sidi Mbarek.

Un court transfert (1h) depuis Sidi Kaouki se fera pour rejoindre Essaouira pour notre premier soir de festival Gnaoua. Plusieurs scènes en villes et sur la plage nous seront accessibles avec les joëlettes.

**J14 :** La journée est dédiée au farniente et visite de la ville d'Essaouira, du port et des remparts avant de retourner s'enrichir des vibrations de la musique Gnaoua et d'autres artistes internationaux aux influences africaines.

**J15 :** Retour sur Lyon.