

**TREK RIVAGE OCEAN ATLANTIQUE MAROC /  
ESSAOUIRA**  
**Du Vendredi 5 novembre au Samedi 13 novembre 2021**  
**DECONNEXION / RECONNEXION**  
**MARCHER ... SE RETROUVER ... SE RESSOURCER**

...

"Je ne vois qu'un moyen de savoir jusqu'où on peut aller. C'est de se mettre en route et de marcher ».  
Henri BERGSON



Les + de ce séjour :

- Un petit groupe de 14 personnes maximum favorisant les rencontres et les échanges, accompagné de Christine Leroux, de notre guide et le l'équipe des chameliers et cuisiniers.
- Une immersion entre dunes, falaises, océan, plateaux et les petits ports d'Imerditsène, de Tafna : une région de la côte atlantique particulièrement sauvage du Maroc.
- Une organisation souple puisque vous pouvez disposer d'options pour enrichir et prolonger votre séjour.

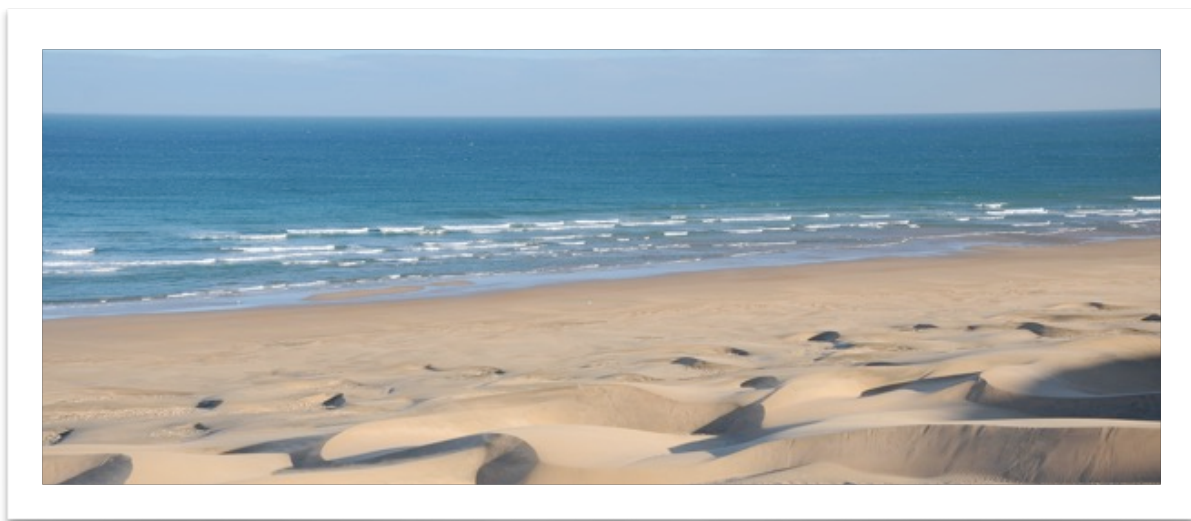
## NOTRE ITINERAIRE & LE THEME DE L'ACCOMPAGNEMENT

Cinq jours d'Imerditsène à Essaouira. C'est un étonnant séjour démarrant des plateaux dominant l'Océan Atlantique : côtes déchiquetées, falaises, plages immenses où seuls impriment leurs traces les goélands, les hérons cendrés, les huîtres pie et les pieds nus de quelques pêcheurs ramassant des coquillages ou ravaudant leurs filets.




Il nous faut parfois "jouer" avec les marées pour passer au pied des falaises et emprunter les sentiers des pêcheurs. Les rencontres avec les pêcheurs et les habitants, sont des moments privilégiés et intenses de partage.

Cette région est aussi celle où nous pouvons goûter l'huile d'argan (Argana Spinoza, variété très ancienne et spécifique à ce territoire).

C'est un grand voyage où la place est laissée à la contemplation lors des haltes de midi, à l'ombre de falaises qui protègent de petites plages ou d'arganiers qui nous offrent leur fraîcheur.



Les hébergements :

-  Hébergement Rivage Océan – Bivouac en tentes (5 nuits : J1 – J2 – J3 – J4 – J5)
-  Hébergement Rivage Océan – Nuit Auberge / Gîte (1 nuit – J6)
-  Hébergement à Essaouira : Hôtel ou Riad 1 - 2 \*\* Médina (2 nuits – J7 et J8)



## NOS GUIDES / L'EQUIPE MAROCAINE

Nous travaillons en coopération (depuis 2014) avec une agence de voyages officielle\* de Ouarzazate (à jour en termes de fiscalité). La rémunération des salariés est déclarée, ils bénéficient d'une couverture sociale pour eux-mêmes et leur famille et de formation professionnelle régulière (ce qui n'est pas toujours le cas au Maroc).

L'agence que nous avons sélectionnée répond à nos exigences en termes de voyages solidaires, elle est respectueuse des personnes et de l'environnement.

\*Trophées de l'exportation Primés années - HACCP certified - 13 Hazard Analysis and Critical Control Point - Clef Verte - 13 Eco Label International, tourisme responsable - Trophées Maroc Tourisme responsable Primés Valeur, tradition, culture - Trophées France Tourisme responsable Nominé hébergement responsable.

## LE PROGRAMME

### J1 – Vendredi 5 novembre 2021

Arrivée à Marrakech à 12 h 00 au plus tard \*). Nous prenons aussitôt la route direction les rivages de l'Atlantique pour le Port D'Imerditsène (c'est un port avec des maisons de pêcheurs avec filets, casiers à langouste, barques, nasses...) Après 1 heure de marche, le bivouac sera installé sur le bord du plateau face à l'Océan... bienvenue pour notre première nuit !

*\* avec possibilité d'arriver la veille si c'est plus confortable en termes d'horaires.*



**J 2 - Samedi 6 novembre – Timzguida Oufthès** : C'est notre lieu de rendez-vous avec les chameliers et la caravane pour le chargement des chameaux qui nous accompagneront tout au long de notre séjour.

Nous repartons et longeons la côte par un sentier de pêcheurs tantôt le long des falaises, tantôt sur le plateau... et magnifique baie.

3 heures de marche

**J3 – Dimanche 7 novembre – Tafna**

Nous montons sur le plateau qui domine l'Océan et nous empruntons la vieille piste caravanière empierrée qui reliait jadis l'ancien Soudan à Mogador (Essaouira). Après 5 à 6 h de marche nous rejoignons notre bivouac qui domine la Baie de Tafna et la plage bordée de falaises.

**J4 – Lundi 8 novembre - Iftane**

Nous marchons le long de plages bordées de dunes avec beaucoup d'oiseaux, traversons la lagune pour rejoindre Tafna. Nous aurons l'occasion de voir de beaux et typiques maisons de pêcheurs.

Nous rejoignons ensuite de très belles plages de sable d'in pour rejoindre le minuscule port d'Iftane dont la spécialité est la pêche à la langouste.

6 h 30 de marche

**J5 – Mardi 9 novembre – Sidi M'Bark – Azrou**

Traversée d'un semi-plateau au dessus de l'Océan

6 h de marche

**J6 – Mercredi 10 novembre – Cap Sim / Ouassane**

Nous arrivons dans la Région des Grandes Plages qui annoncent Cap Sim.

En fin d'après midi nous rejoignons le petit village de Ouassane – Nuit dans un gîte sur le plateau et repas du soir chez l'habitant.

5 h de marche

**J7 – Jeudi 11 novembre – Essaouira**

En début de matinée, transfert en véhicule par la route d'Essaouira (nous arrivons en fin de matinée) - Possibilité aussi en partant à l'aube d'effectuer ce dernier trajet de notre séjour en randonnée. Nous nous installons dans un hôtel ou Riad au cœur de la Médina d'Essaouira. Déjeuner et visites libres de Essaouira (le plaisir de flâner dans les ruelles fraîches de cette belle ville classée par l'Unesco, le marché haut en couleur...). Nous prenons le repas ensemble à l'hôtel ou au Riad.

**J8 – vendredi 12 novembre – Essaouira**

Journée libre (déjeuner non inclus dans le tarif)

Nous prenons le repas ensemble à l'hôtel ou au Riad.



### **J9 – Samedi 13 novembre – Marrakech**

En fonction des horaires de retour de chacun, nous déciderons de l'heure de départ d'Essaouira.

Pour notre retour à Marrakech nous prendrons une route vallonnée avec des plateaux arides et des arganiers. Déjeuner libre et non compris dans le tarif.  
Transfert à l'aéroport de Marrakech pour le retour.

*En fonction de vos horaires d'arrivée et de départ de Marrakech, nous pouvons pour ceux qui le souhaitent prolonger le séjour.*

*Dans ce cas, prendre contact avec moi pour organiser un hébergement collectif à Marrakech.*



## **ACCOMPAGNEMENT DE CHRISTINE LEROUX DECONNEXION / RECONNEXION**

Tout en légèreté, je vous propose chaque jour, un « voyage » en pleine conscience le long des plages de l'Océan sur le thème « Déconnexion / Reconnexion ».

Nous nous laisserons porter par l'ambiance des plages, des vagues, de l'iode et de l'énergie de l'Océan.



Marcher, « libérer » son mental et lâcher ses tensions, méditer, danser sur les plages... dans des paysages à chaque fois différents et dans une nature inattendue.

Chaque jour, je propose des temps de marche en silence pour nous « décaler » et nous déconnecter de notre vie habituelle. Ces temps sont souvent très inspirants pour nous retrouver et nous ressourcer.

En fin d'après midi ou le soir (en fonction de notre programme du jour et selon les envies de chacun (e), nous nous retrouverons pour des temps de discussion, de créativité, d'ateliers de relaxation et / ou méditation... avant de nous glisser dans les bras de Morphée.

**Ce séjour sera un temps pour soi et pour se reconnecter cœur et corps.**

« Déconnexion / Reconnexion » sera aussi une occasion de se déconnecter de nos portables et tablettes (c'est fortement conseillé pour ce « séjour » mais non obligatoire... à vous de voir si vous avez envie de tenter l'expérience).

La marche permet de cheminer au sens premier et symbolique. Nous allons nous accorder ce luxe de nous ajuster aux rythmes des journées et d'être ainsi disponibles à nous-mêmes sans les contraintes de nos environnements habituels.

## QUELQUES QUESTIONS ?

Le climat sur la côte Atlantique est de type océanique (avec une chaleur très supportable même en plein été à cause de la fraîcheur des vents marins) => températures beaucoup moins contrastées que dans le désert.

La pluie est extrêmement rare en automne. Vent possible à l'approche d'Essaouira pour la dernière journée.

Pour dormir, il faut se munir d'un sac de couchage de montagne, de vêtements chauds.

Et pour marcher : protection nécessaire pour marcher en toute sécurité (chapeau, chèche, lunettes de soleil, crème haute protection...).

Nous vous conseillons de privilégier des vêtements « couvrants » (pantalons, pas d'épaules dénudées...)

*La liste complète de l'équipement vous parviendra à la suite de votre inscription.*

Nous aurons la quantité d'eau minérale nécessaire tout au long de notre randonnée.

La nourriture est saine et à base de produits locaux (tajines, pain, fruits, légumes, viande, thé...)

Il n'y a pas de pré-requis quant au niveau de marche. Il faut par contre être dans une condition physique satisfaisante (être capable de marcher 4 à 6 heures par jour en deux ou trois fois – il n'y a pas de difficultés particulières et nous n'essayons pas de faire de la performance !

Chacun doit se sentir personnellement responsable, nous voyageons dans un milieu naturel propre et souvent fragile, nous ne devons rien laisser de notre passage.

# DETAIL DE LA PRESTATION DE CE SEJOUR

## Prix du J1 au J9

- 1 245 euros pour les particuliers =>
- 1 315 euros pour les entreprises et professions libérales (déductibilité charges)

Supplément chambre single : 1 nuit maisons d'hôtes / hôtel par personne seule souhaitant une chambre seule : 60 euros

Ces tarifs **n'intègrent pas le prix du billet d'avion A/R** – à réserver par vous-même en fonction de vos souhaits (prolongement de votre voyage pour d'autres découvertes du Maroc, réductions spécifiques liées à vos abonnements...) Il est préférable de réserver vos billets à l'avance pour bénéficier des meilleurs tarifs.

## Les conditions de règlement :

Le règlement s'effectue de la manière suivante (compte tenu des circonstances de cette année 2021)

- à l'inscription un premier règlement de 250 euros (chèque encaissé en banque afin de confirmer votre place et les prestations que nous réservons : hébergement, encadrement, véhicules...) => Le chèque est à l'ordre de Désert et Montagne Maroc ( être attentif à écrire bien lisiblement l'ordre pour éviter tout problème en banque).

Merci de faire parvenir votre acompte à l'adresse : Christine Leroux - Le Raphael - 26 rue Paul Gauguin - 69500 BRON

- Le solde à régler au 20 octobre 2021 au plus tard ( 1 partie à l'ordre de Désert et Montagne Maroc et une partie à mon ordre pour l'organisation et l'accompagnement).

Pour confirmer votre inscription merci de retourner les éléments suivants (après confirmation par mail)

- un bulletin d'inscription,
- le 1er règlement de 250 euros
- une lettre de décharge,
- une photocopie de votre assurance (Type Mondial Assistance)

Dès réception de votre réservation et règlement, vous recevrez un dossier d'information complémentaire quant à la randonnée, la liste du matériel et des vêtements personnels conseillés.

Organisation d'une réunion en sept/ octobre pour vous transmettre toutes les informations nécessaires, répondre aux questions et faire connaissance avec les participants du groupe.

Réunions fixées par doodle courant septembre pour consulter toutes les personnes inscrites - participation possible en virtuel pour ceux qui ne pourront se déplacer.



### **Le prix comprend (Marrakech aéroport A/R)**

**Arrivée et fin** : Aéroport de Marrakech

**Prise en charge** : du J1 au J9 - prévoir une arrivée le vendredi 5 novembre 2021 au plus tard à 12 h 00 à l'aéroport

**L'accompagnement de Christine Leroux**

**Transferts**: 4x4 : J1 et J9

**Taxi local** : J7

**La Pension complète** : du J1 repas du midi (pique nique) au J9 après le petit déjeuner (sauf les déjeuners du J7 et J8 et J9). J7 et J8 => Journées libres à Essaouira.

**Repas** : cuisinés, copieux et de qualité. Eau minérale durant tout le séjour et le Circuit.

**Hébergement Rivages d'Océan** : 5 nuits J1, J2, J3, J4, J5 / Bivouac confort avec tentes.

**Hébergement Cap Sim** : 1 nuit J6 / Auberge / Gîte - Repas chez l'habitant.

**Hébergement Essaouira** : 2 nuits J7 et J8 / Hôtel ou riad 1 - 2\*\* médina.

Encadrement des randonnées par l'agence Désert et Montagne Maroc.

**Toute l'équipe** nécessaire au bon déroulement de notre séjour : l'encadrement des randonnées par notre guide, les accompagnants cuisiniers, les chauffeurs durant les trajets 4x4 ou minibus et bien sûr les chameaux. L'équipe qui nous accompagne est présente auprès de nous. Ils ont à cœur de partager avec nous leurs connaissances de pays dont ils sont de vrais ambassadeurs. Ce sont de vraies relations chaleureuses qui se créent entre nous tous.

**La caravane de chameaux** est prévue pour le transport des bagages collectifs et personnels (vous aurez à porter votre « petit sac » de la journée), la nourriture et les tentes. Nous disposons d'un chameau d'assistance pour 5 personnes pour le transport du pique-nique, la traditionnelle théière et en cas de fatigue pour se reposer ou pour le plaisir en alternance quand le parcours le permet.

**Le Matériel collectif** est composé d'une grande tente marabout pour manger le repas du soir pour tout le groupe et pour dormir pour une partie du groupe (jusqu'à 4 personnes) – Au delà tentes de deux places. Pharmacie de première urgence.

**Chaque personne dispose de son Matelas** de mousse (10 cm épaisseur) avec housse.

**Ce prix ne comprend pas:**

- **Le Transport aérien** aller-retour France – Marrakech – France (ou autre)
- **Tous frais et dépenses d'ordre personnel** : Boissons, vin, pourboire
- **Visites hors programme.**
- **Frais et remboursement** suite à modification ou interruption du séjour par les participants quelle qu'en soit la cause et la durée.
- **Assurances de Type Mondial Assistance** pour rapatriement jusqu'à l'aéroport d'arrivée et au delà jusqu'au domicile vers l'étranger. Secours, médical et pharmaceutique divers. Ce type d'assurance est obligatoire : nous communiquer avant votre arrivée copie des coordonnées assurances, N° du contrat. -
- **Repas du midi J7, J8, J9**

**Conditions d'annulation :**

**Si ce séjour devait être annulé du fait de mesures sanitaires Covid pour la période de novembre 2021, l'acompte de 250 euros par personne serait intégralement reporté sur un autre séjour.**

**Annulation du fait du participant au séjour, le montant à votre charge est fixé à :**

- 30 à 21 jours avant : 50 % du tarif
- 20 à 15 jours avant : 80 % du tarif
- 14 jours au jour d'arrivée : 100 % du tarif

Accompagnement de ce séjour par Christine Leroux  
Et Equipe de Guides « Desert et Montagne Maroc »



Christine - Formatrice et coach en créativité, j'accompagne les organisations et les personnes dans leurs changements. Passionnée par ce que je fais, par les voyages, les arts en général, la peinture et la danse (danse libre, biodanse, danse des 5 rythmes...) en particulier. Ma démarche concilie coaching, techniques de créativité, musique et mouvement, parce que je suis convaincue que c'est en faisant appel à l'ensemble de nos potentiels et compétences : mentale, artistiques, corporelles, émotionnelles..) que nous pouvons nous exprimer pleinement.

Ma devise « Il y a des fleurs partout pour qui veut bien les voir »  
Henri Matisse.



Avec Zineb et son équipe de guides, de cuisiniers.  
Nous les retrouvons tous les ans et des liens authentiques se créent entre nous.  
Toujours disponibles, ils partagent avec nous leurs connaissances du Maroc, du Désert et leurs traditions et leur culture.