

Trek & Culture

22-30 mai 2027

MAROC

Bienvenue au Maroc pour un trek exceptionnel dans l'Atlas central & l'ascension du sommet le M'Goun (4000m)



-Les montagnes de l'Atlas- mythiques et exotiques

-Une immersion authentique au cœur du pays berbère



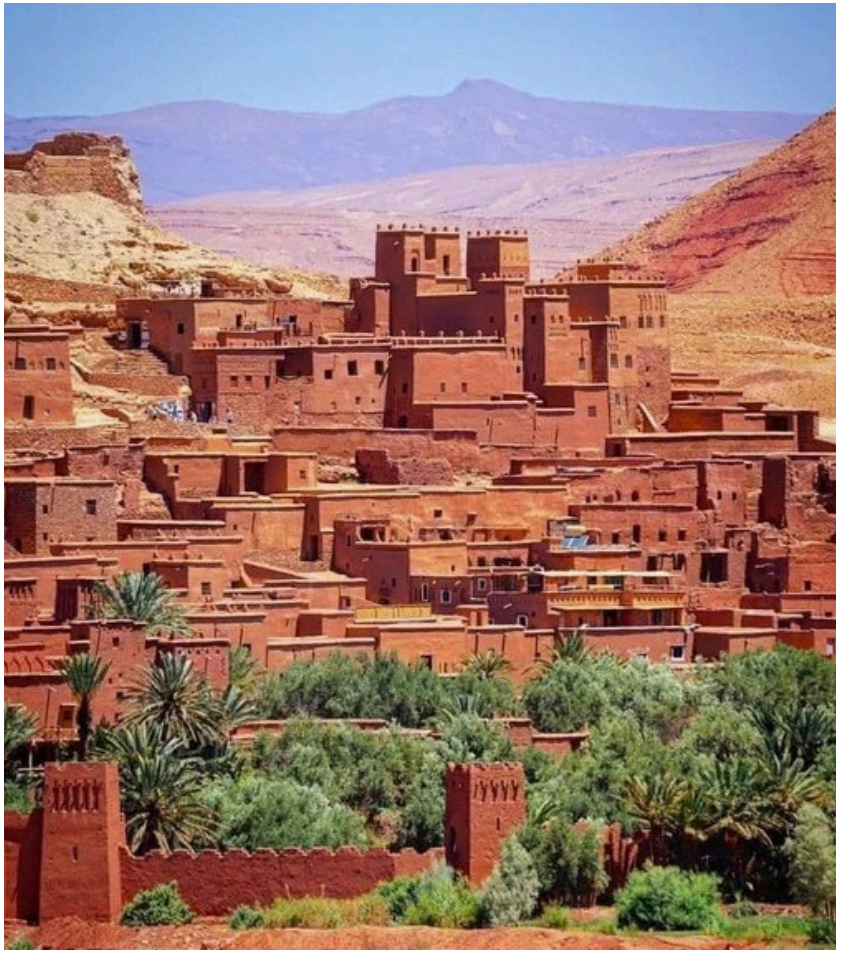




-La spectaculaire Vallée des Roses dévoile toute sa beauté au printemps.

-Un voyage entre découverte, randonnée et aventure





Pourquoi choisir ce Trek?

-L'accueil chez Mohamed au coeur de la magnifique vallée des Roses

-Nuits en bivouacs, chez l'habitant, en gîte locaux

-Journées de marche et séances de Yoga sur la terrasse

-Repas locaux colorés et délicieux

-Plateaux d'altitudes, villages berbères, gorges, paysages somptueux et variés

-Le sommet de M'Goun à 4000m

-La vallée des Roses est dans toute sa splendeur printanière : les amandiers en fleurs et la nature vibrent de vie

Nous sommes accueillis par Mohamed, dans sa maison familiale à Azrou, vallée des Roses. Ce séjour est une véritable occasion de rencontrer les habitants, partager leur quotidien et découvrir la richesse de la culture et de la vie berbère. Avec lui et toute son équipe de cuisiniers, muletiers et chauffeurs, nous découvrons un Maroc authentique, loin des sentiers touristiques classiques.

Ce séjour a été soigneusement conçu pour associer découverte culturelle, randonnées inoubliables et préparation progressive à une ascension à 4 000 mètres.
Suite à la découverte de la vibrante ville de Marrakech nous rejoignons la tranquillité des villages et des vallées du Haut Atlas.
Au fil des jours, plusieurs randonnées fabuleuses nous permettent d'explorer des paysages divers : vallées verdoyantes, villages berbères, gorges sauvages, hauts plateaux et territoires fréquentés par les nomades. Nos randonnées sont combinés avec des repas somptueux et colorés ainsi que des visites culturels.

Je vous propose des séances de Yoga adaptés à tous-toujours optionnel. Nous adaptons ces séances autour des randos et le groupe, matinales ou en fin de journée. Yoga sur la terrace de la maison-vue imprenable.

Nos randonnées quotidiennes nous préparent dans les meilleures conditions au grand objectif du séjour: L'ascension du M'Goun à près de 4 000 mètres !
Le sixième jour sera le point culminant de notre aventure. Départ avant l'aube, à la lumière des frontales, pour rejoindre progressivement le sommet mythique du M'Goun. Une longue journée de montagne, exigeante mais exceptionnelle, qui nous offrira une expérience inoubliable au cœur du Haut Atlas.

Le Programme jour par jour

-Jour 1 (22 mai): – Marrakech - Vallée des Roses - Azrou

Départ de Marrakech en direction de la Vallée des Roses
Nous traversons le spectaculaire col du Tichka, à 2 260 m d'altitude, avant de rejoindre la vallée après environ 300 km de route
Installation à Azrou, dans la maison familiale de Mohamed
Yoga et étirements en douceur après le trajet
Nuit à Azrou – maison familiale



-Jour 2 (23 mai): – Découverte de la Vallée des Roses

Première randonnée de découverte dans la magnifique Vallée des Roses.
3-4 heures de marche à travers les jardins, les villages et les paysages colorés de la vallée.
Yoga sur terrace.
Apprenez à faire un couscous traditionnel
Nuit à Azrou – maison familiale



-Jour 3 (24 mai): – Randonnée en boucle autour d'Ifr et Touzrikt

Nous partons pour une belle randonnée en boucle entre Ifr et Touzrikt.
Une étape variée offrant de magnifiques points de vue panoramiques sur les vallées et les montagnes environnantes
3-5 heures de marche.
Yoga
Démonstration fabrication du pain local
Nuit à Azrou – maison familiale





-Jour 4 (25 mai): – Les gorges d'Ajarmaduine

Transfert d'Azrou jusqu'à Boutghrar (30 minutes).
Nous débutons ensuite la traversée spectaculaire des gorges d'Ajarmaduine, avant de terminer notre randonnée au village de Tamgalouna.
3-5 heures de marche
Transfert ensuite jusqu'au village d'Aït Khlifa.
Visite casbah et demonstration couscous Luzern
Nuit chez Ibrahim guest house









-Jour 5 (26 mai):– Départ vers les hautes montagnes

Transfert d'environ une heure jusqu'au village d'Amacine, situé à en 2 050 m d'altitude.
Nous retrouvons notre équipe de muletiers qui nous accompagnera pour la suite de l'aventure.
Départ à pied vers Tanghrift, à 2 800 m d'altitude.
Environ 5 h 30 de marche.
Cette étape marque notre entrée progressive dans la haute montagne.
Nuit en bivouac à Tanghrift.

-Jour 6 (27 mai):– Le sommet du M'Goun, 4 000 m

Le grand jour est arrivé !
Départ très matinal, vers 4 h 30, à la lumière des frontales. Nous progressons dans l'obscurité afin d'atteindre progressivement les hauteurs du M'Goun.
Une journée exceptionnelle et exigeante, avec environ 9 heures de marche, qui nous conduit au sommet mythique du M'Goun, à 4 000m. d'altitude.
Après l'ascension, descente vers le village de Tichki.
Nuit au gîte, chez Lahcen.

-Jour 7 (28 mai):– Sur les traces des nomades

Depuis Tichki, nous rejoignons le plateau des nomades du M'Goun, en passant par le col de Tichki, à 2 600 m.
Nous traversons les territoires des nomades Aït Baraa et découvrons leurs bergeries et leur mode de vie traditionnel.
Pause déjeuner aux sources d'Ifard, avant de reprendre la route en direction d'Azrou. Environ 5 heures de marche.
Nuit à Azrou.

-Jour 8 (29 mai):– Retour à Marrakech

Après cette aventure au cœur du Haut Atlas, retour vers Marrakech.
Environ 300 km en minibus.
Installation et temps libre pour profiter une dernière fois de l'ambiance unique de Marrakech.
Nuit à Marrakech (selon votre vol)

-Jour 9 (30 mai):- Départ

Informations Pratiques

Encadré par:

Mandy, accompagnatrice en montagne & professeur de Yoga





Mohamed, notre hôte, guide Marocain

Le Prix:

-1280€

Compris dans le prix:

Tous est compris depuis votre départ de Marrakech (Jour 1 le matin) jusqu'à l'arrivé à Marrakech (Jour 8 le soir)
Nous pouvons organiser les réservations d'hébergement à Marrakech ensemble.

Non-compris

Nuits et repas avant et après à Marrakech (selon les horaires de vols/trains)

Pour reserver votre place et payer par carte ou transfert bancaire:

(500€ pour réserver votre place,780€ 45jours avant le départ)

Sian Grigg: -0688112212

sian@pyrenees-mountains.com

SARL LES TEMPLIERS
SIRET: 45064078400010
Atout France: IM065120014
IBAN: FR7616906010135107955898875

Pour poser des questions ou demander plus de détails:

Mandylatchford@yahoo.fr / 0676164831 or
https://yoganwalk.com

