

## FICHE TECHNIQUE DESERT/MARS 2025

**Encadrement :** l'encadrement de nos voyages est confié à des personnes compétentes aux grandes qualités humaines, Treklamane mettra à votre disposition une équipe de berbères professionnels, amoureux de l'aventure et de la nature.

L'équipe accompagnatrice vous emmènera dans un esprit de rencontre et convivialité, elle vous offrira une découverte en profondeur de la région visitée, traditions et coutumes de ses habitants. Elle est chargée d'assurer la réussite de votre séjour dans les meilleures conditions de déroulement et de sécurité.

**Compagnons du Voyage :** une équipe de Berbères vous accompagne pendant votre séjour et se compose de :

**Guide Francophone :** un guide Berbérophone, diplômé du centre de formation aux métiers de montagne, qualifié et agréé par le ministère du tourisme parlant couramment le français.

**Cuisinier :** un cuisinier d'origine Berbère vous accompagnera. Il sait mijoter de simples et succulents repas à base de produits frais. Une excellente cuisine vous accompagne pendant votre séjour.

**Chameliers : Muletiers :** Véritables nomades, avec leurs dromadaires ou les mules ils portent vos bagages et assurent la logistique nécessaire durant le voyage. Ils connaissent parfaitement le terrain grâce à une grande expérience acquise en faisant la transhumance avec leurs troupeaux de dromadaires, de chèvres et de moutons...

**Transport :** lors des transferts et déplacements sur place, nous mettons à votre disposition des véhicules propres et fiables.

**Déroulement du Séjour :** le bon déroulement de votre séjour est notre objectif majeur. L'ensemble de nos équipes se mobilise et consacre son énergie et ses moyens à la réussite de votre voyage pour vous garantir une prestation de qualité. Nous veillons pendant votre séjour à ce qu'il se déroule en toute tranquillité et sécurité.

**Portage :** lorsque nous faisons un voyage dans le désert ou autres les dromadaires de bât ou mules transportent vos bagages, la nourriture et la logistique nécessaire pour monter le bivouac. Vous n'aurez rien de plus à porter que vos affaires utiles à la journée de marche: l'appareil photo, crème solaire, une polaire, le remplissage de l'eau minérale se fera dans votre gourde.

**Logement en bivouac :** le logement dans un bivouac n'est pas synonyme d'un hébergement précaire. Dans le cas du bivouac le choix tient essentiellement compte de la beauté de son environnement, de son charme, de la sécurité du lieu et de sa tranquillité. Au bivouac, le logement se fera sous tentes Safari spacieuses avec matelas fournis permettant de profiter des nuits en plein air, véritables moments de plaisir à vivre et à découvrir.

Il est toujours indispensable de trouver, après une journée d'activité, un lieu confortable pour se délasser et où chacun pourra aménager son espace. En général, nous arrivons sur le lieu du campement en milieu d'après-midi pour avoir le temps de nous installer, d'apprécier le site et de nous reposer.

**Climat & Température :** le climat du Maroc est très différent selon les régions, dans le désert les écarts de température, dans une même journée, sont parfois considérables. Les mois de Mars et Novembre sont généralement ensoleillés, les températures sont entre 24 à 28C° la journée et 10C° la nuit. Même si nous nous trouvons dans une région où la pluviométrie annuelle est de 40mm, Les risques de Pluie et de gèle existent, Il est donc conseillé d'apporter quelques vêtements chauds qui vous seront indispensables en cas de changement météorologique : vent, pluie...

**Changement du Parcours :** le parcours de ce voyage peut être modifié pour des raisons indépendantes de notre volonté : pour des raisons de météorologie, de routes coupées, de sécurité en cas de forces majeurs.

L'équipe Treklamane mettra toujours tout en œuvre pour apporter les meilleures solutions, même en modifiant le parcours.

**Formalités Indispensables :** voyager c'est s'évader mais il n'empêche que certaines formalités indispensables au voyage doivent être remplies et en règles avant et après le départ.

❖ Passeport en cours de validité, valable trois mois après la date de retour dans votre pays.

- ❖ La carte d'identité.
- ❖ Carnet de vaccinations et indications médicales.
- ❖ Contrat d'assurance et d'assistance.
- ❖ Papiers personnels.

**Conduite à tenir :** il est toujours conseillé de conserver à son domicile la photocopie des documents emportés. En cas de perte ou de vol, les photocopies des documents facilitent les démarches nécessaires.

**Santé du voyageur :** être en bonne santé lors du départ pour un voyage et pendant le voyage reste l'un des facteurs clés indispensable au bon déroulement de votre séjour et à la réussite de votre voyage.

Parce que personne n'est à l'abri d'un accident et parce que la santé n'a pas de prix mais peut-nous coûter très chère. Enfin, si la liste ci-dessous concerne des produits que vous aurez heureusement peu l'occasion d'utiliser, n'oubliez jamais de n'emporter la quantité de médicaments nécessaire et suffisante à votre usage personnel.

**Pharmacie :** pour se constituer une pharmacie de voyage utile et complète, il est bien conseillé de vous munir de médicaments:

**Contre les douleurs et la fièvre :** comprimé de paracétamol.

**Contre les nausées, vomissements et maux de voyage :** comprimé de Dompéridone.ou comprimés Antimetil (à base de plantes)

**Contre les diarrhées :** comprimé de lopéramide ou à base de bactéries lactées reconstituant la flore intestinale.

**Contre les maux de ventre :** antispasmodique type Spasfon.

**Contre les piqûres d'insectes et les allergies :** pommade anti-histaminique, penser aux sprays répulsifs à titre préventif.

**Crème solaire** avec un indice de protection IP approprié à votre type de peau.

**Contre les troubles du sommeil :** produit à base de Passiflore ou de Valériane.  
**(bouchons d'oreilles contre les éventuels ronflements)**

**Contre les maux de gorge :** pastilles antiseptiques et anesthésiantes.

**Contre les brûlures d'estomac :** tablette ou sachet de pansement gastrique.

**Contre les conjonctivites :** collyre en monodoses ,sérum physiologique

**Contre les plaies et blessures :** spray désinfectant,gants à usage unique, paire de ciseaux, pince à épiler, couverture de survie...

**Pharmacie Collective :** A votre disposition une pharmacie collective utile, complète, adaptée aux conditions du circuit et en fonction des zones où se déroule le voyage. La pharmacie collective est gérée par le guide et l'accompagnante.

**Repas :** Des repas bien équilibrés et toujours variés sont indispensables et contribuent à fournir une prestation de qualité. Découvrir le Maroc, c'est aussi découvrir sa cuisine, chaque repas est une nouvelle page de gastronomie marocaine symbolisant un patrimoine culinaire qui fait notre fierté.

Durant le trek, les déjeuners et les dîners vous seront présentés sous forme de repas chauds, variés et équilibrés ; ils sont tous préparés sur place par un cuisinier et à base de produit frais.

**Le Petit déjeuner :** le petit déjeuner est composé de : café, lait, du thé noir ou thé à la menthe, miel, beurre, confitures d'orange, de fraise, de figue ou de pêche, crêpes, pains grillés...

**Pendant la marche :** le sac magique est toujours au rendez-vous : amandes, dattes, figues sèches, cacahuètes, pralines...

**Déjeuner et Dîner :** plats toujours chauds et variés : tajines de légumes, jardinières de légumes, tagines de viandes, tajines au poulet, soupe, couscous, riz, brochettes, pâtes, fruits...

**Le goûter :** un thé à la menthe ou café berbère, biscuits, pâtisserie ou beignets à la crème d'ipoméé.

**Mot aux Végétariens :** lors du voyage, certains repas préparés contiennent de la viande ou de la volaille. Dans cet environnement, nous pouvons faire autrement pour assurer une bonne nutrition pour ceux qui désirent maintenir un régime alimentaire strictement végétarien. Si vous êtes végétariens, il est souhaitable de nous le signaler.

**Le Respect :** le respect de nos différences contribue à la réussite du voyage et facilite l'échange avec l'équipe qui vous accompagne et aussi avec la population locale des zones où se déroule le voyage, sans oublier le respect de l'environnement et des ressources naturels des zones parcourues.

**Le respect au sein du groupe :** le respect de nos différences fait un esprit de tolérance... Notre équipe locale se fait fort, de vous satisfaire, de vous faire plaisir et de vous faire découvrir tout autant le paysage que le mode de vie des gens habitant les régions traversées « traditions et coutumes mais aussi vie quotidienne d'aujourd'hui ».

Vous vivrez de vrais moments de partage avec les gens qui vous accompagnent, chaque jour au cours de la marche ou le soir sous la grande tente dite « tente mess » ou autour du feu au bivouac.

#### Quelques consignes importantes à suivre lors du trek :

- ❖ Respecter les heures annoncées par le guide pour les départs et les repas.
- ❖ Parler à voix basse lorsque chacun rejoint sa tente le soir pour se reposer, dormir...
- ❖ Pour ceux qui aiment la tranquillité et la solitude, ils auront tout loisir de profiter de moments d'isolement afin de lire, écrire, dessiner, contempler... A midi, au pique-nique et en fin d'après-midi à l'arrivée au bivouac.

**La Tenue Vestimentaire :** en voyage, en ville, dans les villages, ou au cours de la randonnée, il est indispensable de porter une tenue vestimentaire adaptée à la culture du pays. Cela favorise les contacts avec les populations locales des zones traversées, et c'est aussi un moyen de se protéger de la chaleur, du soleil, du vent et des insectes.

- ❖ Les tenues trop courtes, trop dénudées, trop moulantes, sont souvent mal perçues et peuvent choquer les populations et l'équipe locale qui vous accompagnent. Par ailleurs, les tenues amples sont plus confortables pour les randonnées.
- ❖ Les critères de ce qui fait ou pas en manières varient d'une culture à l'autre, il n'est pas toujours simple de les déchiffrer. Dans tous les cas, porter des vêtements non déchirés, est un signe de respect à l'égard des populations rencontrées.
- ❖ Dans les villes, les tenues vestimentaires portées par la population citadine, ne sont pas toujours les mêmes que celles portées par les populations du désert et lieux ruraux.

- ❖ Éviter les gestes affectueux entre couple ou fiancés surtout dans les villages et devant l'équipe accompagnatrice.

**Environnement :** le désert marocain, est un domaine préservé, qui commence à s'ouvrir sur le monde extérieur. Afin de prendre en compte la sensibilité des habitants du désert ainsi que l'environnement saharien, il convient d'observer un certain nombre de règles :

- ❖ Respecter les traditions socio-culturelles de la population.
- ❖ Respecter l'environnement, le patrimoine...
- ❖ Respecter les cultures, utiliser l'eau avec parcimonie, (seul le bois sec pourra être utilisé pour le feu)
- ❖ Mettre dans un sac les déchets non dégradables pour les évacuer sur les lieux de collecte.

Chacun doit se sentir libre de réagir comme il le veut. Les pourboires ne sont pas des salaires, c'est une façon de remercier les personnes qui vous ont accompagné et vous ont servi pendant le voyage.

**Équipement du voyageur :** un bon équipement personnel est indispensable au bon déroulement de votre séjour. Il est souvent difficile de ne rien oublier, pour cela nous mentionnons ci-dessous une liste d'équipements qui vous aideront à préparer votre sac de voyage et vous seront utiles durant votre séjour.

Nous pensons tout de suite au soleil et nous oublions trop souvent le vent et le froid qui peuvent être saisissants même sous ces latitudes. En randonnée, nous perdons beaucoup de chaleur corporelle, c'est pour cela qu'il faut se protéger.

#### Pour la tête :

- ❖ Un bonnet pour les soirées et les nuits fraîches.
- ❖ Un chapeau en toile, foulard... en cas de journée chaude.
- ❖ Lunettes de soleil.

#### Pour le buste et les jambes :

- ❖ T-shirts.
- ❖ T-shirts manches longues.

- ❖ Deuxième couche, type polaire, chemise...
- ❖ Une veste, type Goretex, elle offre l'avantage d'une protection contre le vent et la pluie.
- ❖ Les collants sont très utiles pour les soirées. Ils peuvent servir pour dormir dans le duvet.
- ❖ Pantalons de randonnée. Il existe aujourd'hui des matières très légères.
- ❖ Un bermuda long ou un pantacourt. Dans la plupart du pays, le pantacourt pour les hommes et femmes est assez bien accepté et ne choque pas la population locale, en revanche, les shorts sont totalement à proscrire.

### **Pour les mains et les pieds :**

- ❖ Des chaussettes, chaussettes anti-ampoule pour randonnée.
- ❖ Des chaussures pour la marche faites à vos pieds.
- ❖ Des sandales ou des Tongs pour les soirées en bivouac.
- ❖ Les baskets sont idéales pour marcher dans le désert.

**Sac à dos :** un sac à dos de randonnée léger, 5 à 25 litres. Pendant les heures de marche, un petit sac à dos de cette contenance est suffisant : appareil photo, crème solaire, gourde, petite laine...

**Sac de voyage :** sac de voyage souple sans roulettes, 50 à 80 litres. Un sac souple est idéal pour ne pas blesser les animaux de bât.

**Couchage :** duvet, température de confort comprise entre -5 et + 5 °C. Drap-sac ou drap de soie, petit oreiller, le drap-sac permet de ne pas salir le sac de couchage et apporte un surcroît de chaleur.

Possibilité de location de sac de couchage sans drap sac pour un supplément de 15 euros le semaine, possibilité de toile individuelle pour 50 euros semaine

**Divers :** ci-dessous une liste de divers équipements qui vous seront utiles :

- ❖ Sachets plastiques de protection, type congélation.
- ❖ Petite trousse de couture de dépannage.

- ❖ Couteau « couteau suisse, opinel... ». pas obligatoire
- ❖ Gourde
- ❖ Serviette de table en tissu
- ❖ Papier toilette
- ❖ Briquet
- ❖ Livre de voyage.
- ❖ Lentilles ou lunette correctrice de secours.
- ❖ Une lampe frontale avec piles de rechange.
- ❖ Trousse de toilette.
- ❖ Serviette.
- ❖ Serviettes humidifiées, type lingette bébé...
- ❖ Sachez qu'un gant de toilette et une petite cuvette d'eau sont suffisent pour faire un brin de toilette, cela est plus écologique.
- ❖ Des gants et chaussettes.
- ❖ Ciseaux, coupe ongles...

### **Petit Lexique Berbère :**

Bonjour : [Salam Alikoum, Azul](#)

Ça va : [Labass](#)

Merci : [Saha](#)

De rien : [Bla ajmil](#)

STP ou SVP : [Irbbi](#)

Cuisinier : [Boussnwi](#)

L'eau : [Amane](#)

Pain : [Aghrom](#)

Petit déjeuner : [Lafdour](#)

Déjeuner : [Imkli](#)

Dîner : [Imenci](#)

Viens : [Addoud](#)

Bonne nuit : [Timanssiwine](#)

Bon appétit : [Bessaha](#)

Peu : [Chouia, Imik](#)

Beaucoup : [Bezzaf](#)

La marche : [Tawada](#)

Grande dune : [Erg](#)

La montagne : [Jbel ou Adrar](#)

Dunes du Sable : [Ramla, Talkhikht](#)

Le guide : [Anmmal](#)

Le dromadaire : [Alghom](#)

Les dromadaires : [Ilgh'mane](#)