

Retraite itinérante dans le désert marocain avec Éric Geoffroy Du samedi 16 février au samedi 23 février 2019

<https://www.helloasso.com/associations/conscience-soufie/evenements/peregrination-2019>

Désert et Montagne Maroc

☎ 212 524 85 49 49

Fax 212 524 85 49 48

BP 93 - 45 000 OUARZAZATE Maroc

desertmontagne@gmail.com

L'agence Désert et Montagne - Maroc vous informe

Document à lire dans sa totalité avec attention – Check-list en page 7

TARIFS DE LA RETRAITE

15 pers. : 1080€ ; 16 à 19 pers. : 1040€ ; 20 à 23 pers. : 980€ ; 24 à 25 pers. 945€.

Tarif étudiant / budget serré : réduction de 100€ sur le prix total de la retraite (détail : participation de la Fondation CS de 50 € + geste de DMM avec hébergement 1 nuit en petites chambres simples à *Dar Bladi*, sans sanitaires.) Faire la demande à la Fondation lors de l'inscription (possibilité pour 5 personnes uniquement).

Tarif *Dar Bladi* : réduction de 10 € / personne pour 1 nuit ; hébergement en chambres à 2 / 3 pers. avec sanitaires privés.

VOYAGE

Votre arrivée à Marrakech ou à Ouarzazate : vendredi 15 février ou samedi 16 février 2019.

À Marrakech : vous serez accueillis à votre arrivée.

3 possibilités pour rejoindre Ouarzazate :

1- Nouveauté : un avion RAM au départ de Marrakech vers Ouarzazate (3 x semaine) permet une combinaison intéressante pour rejoindre Ouarzazate ; dont une rotation avec décollage le samedi à 16h45, prix 30€ / 45 mn de trajet. Une bonne solution pour ceux qui ne veulent pas faire le trajet routier Marrakech - Ouarzazate, ou ceux dont leur avion arriverait en début d'après-midi.

Le retour n'est pas très intéressant car il arrive à Marrakech à 18h45, mais possible si avion retour en début de soirée ; ou passer la nuit du samedi à Marrakech pour reprendre l'avion le dimanche matin.

2- Une ou plusieurs navettes depuis l'aéroport de Marrakech pour rejoindre Ouarzazate seront mises à la disposition des participants (selon le nombre). Nous ne pouvons pas encore préciser les horaires : ce sera en fonction des horaires d'arrivée de chacun pour organiser les regroupements.

Prix par trajet (supplément) - Frais partagés :

Marrakech - Ouarzazate (idem au retour) : durée 4h30 / 6 heures (si travaux sur la route), 210 km.

Pour 1 à 5 pers. : 160 € ; pour 6 à 9 pers. : 230 € ; pour 10 à 16 pers. : 250 €

pour 17 à 22 pers. : 320 € ; pour 23 à 25 pers. : 550 €

3- Bus Compagnie Transports marocains - CTM : prix du billet au départ de Marrakech : 10€ / trajet

<http://www.ctm.ma/horaires-et-tarifs/lignes-et-horaires>

Il n'est pas possible de réserver le billet CTM sur le site depuis l'étranger. Nous vous proposons de l'effectuer pour vous et de vous envoyer le reçu par email. (Vous nous rembourserez à votre arrivée sur place).

Depuis votre arrivée aéroport, il faut compter un minimum de 2 heures 30 mn de temps passage en douane puis transport en taxi jusqu'au départ de la station du bus CTM.

Depuis l'aéroport de Marrakech, prendre un taxi pour rejoindre la gare routière CTM de Marrakech coût environ 200 dirhams le taxi (1 à 3 personnes).. Changer à la banque de l'aéroport (exiger un reçu de change).

Votre retour à Marrakech ou à Ouarzazate : samedi 23 février 2019 - Dimanche 24 février 2019.

À Ouarzazate : Vous serez accueillis à l'aéroport de Ouarzazate (navette offerte). Une navette depuis la gare routière

CTM de Ouarzazate (offerte). **Communiquez à La Fondation CS les informations concernant vos dates et heures d'arrivée : elle les transmettra à l'agence DMM.**

DÉPLACEMENTS VÉHICULES

Les trajets jusqu'à l'hôtel, point de départ et retour randonnée, s'effectuent en véhicules 4X4, minibus ou taxis, suivant les lieux. Prévoir avec vous votre "sac journée" dans les véhicules, avec gourde, passeport, chandail, lunettes. Les grands sacs sont inaccessibles, ficelés sur le toit des véhicules ou dans les coffres.

HÔTEL A OUARZAZATE

A Ouarzazate, vous serez hébergés dans les maisons d'hôtes de *Dar Daïf*. Très petites chambres ou petites chambres à 2 personnes, chambre/suite junior à 3 personnes, suites 6 personnes ; couples seuls, filles et garçons séparés. L'hébergement est compris dans le prix total du séjour.

- **Supplément pour ceux qui souhaitent arriver à Ouarzazate dès vendredi 15/02** afin de se reposer et profiter du lieu : maison d'hôtes de *Dar Daïf* : 40 €/ pers. / base chambre 2 pers. Repas du soir offert.

- **Supplément pour une chambre single** pour les deux nuits à Ouarzazate : 70€

DOCUMENTS DE VOYAGE

Pochette étanche contenant vos documents de voyage et papiers personnels.

Passeport en cours de validité obligatoire, plus 1 photocopie des pages de garde.

Vaccination : aucune obligatoire. Tétanos et polios conseillées

Contrat d'assurance rapatriement et secours : obligatoire de posséder une copie de votre contrat avec N° et coordonnées précises (à transmettre à la FCS).

Argent : 1 euro = 10,8 Dhs,

Pour exemple: 1 bouteille d'eau ou 1 coca coûtent entre 8 à 20 dhs (épicerie ou hôtel)

Billet de banque (l'idéal, se change partout) toujours exiger un reçu au change, cours officiel (change en sortant maximum de 50% de ce qui était changé en entrant, à la banque de l'aéroport).

Carte visa possible dans peu de magasins ou banques, (horaires réduits).

POUR ETRE PRÉVENU DANS LE DESERT

Le réseau téléphone peut parfois fonctionner. Pour être contacté en urgence, transmettez :

- les n° de téléphone de l'agence *Dar Daïf* qui transmettra vos messages : 00 212 524 85 49 49

- l'email de l'agence qui transmettra vos messages desertmontagne@gmail.com

SANTÉ

Vous devez être en bonne santé et forme physique. Les conditions de vie dans le désert demandent un peu de préparation physique et de la motivation. Marcher si possible les week-ends précédant votre départ, se reposer, n'hésitez pas à prendre 1 jour de congé supplémentaire pour vous préparer.

REGLEMENT DES OPTIONS SUPPLÉMENTAIRES

A votre arrivée à Ouarzazate, contre une facture :

Euros : par CB ; Espèces.

Dirhams : par CB, espèces, chèque marocain.

MATÉRIEL PERSONNEL

Afin de vous préparer dès maintenant, voici la **liste du matériel personnel à emporter**.

Rappel : la Fondation CS recommande de laisser appareils photos et téléphones à Dar Daïf. Durant la retraite, votre guide, Jean-Pierre Datcharry - Saïd, garde un téléphone en cas de nécessité et se charge de faire les photos pour le groupe (très bon appareil) qui seront ensuite partagées. Cela vous libère (le sac, les mains, les yeux, l'esprit...).

SACS DE VOYAGE

Pour le désert : un grand sac de voyage souple et robuste, car arrimé sur le toit des véhicules et sur les chameaux. Le sac plein ne doit pas dépasser 12 kg.

Sac retour (votre valise, ou autre sac), qui restera dans la bagagerie de Dar Daïf, pour les vêtements que vous porterez au retour du désert et tout ce que vous n'emmporterez pas dans le désert.

Sac à dos journée : pour vêtements et petits matériels (coupe-vent, gourde, crème et lunettes solaires, casse-croûte, jumelles ...)

Préférez 1 sac un peu grand avec bretelles et ceinture ventrale confortable, même si vous ne voulez pas trop le charger. Attention : porter plusieurs kg toute la journée représente un effort non négligeable. Il est possible, en cas de fatigue, d'accrocher de temps en temps ce sac sur le chameau "assistance", vous munir d'un mousqueton de montagne modèle large.

INFO CLIMAT

Le sud marocain est saharien : variations de températures énormes.

Soirée et nuit : Il pourra faire encore frais dans le désert (possible, proche de 0 à 10° la nuit). Les soirées et réveils peuvent avoisiner 5°. Nous vous conseillons pour les soirées des vêtements chauds (type laine polaire, veste en plumes, anorak de ski ou manteau ample et chaud (avec capuche), survêtement chaud.

Journée : normalement, très agréable. Température entre 12 et 28°. Une chemise en toile fine et à manches longues (contre les coups de soleil) ; parfois température plus chaude, vent.

L'idéal serait que vous ayez une djellaba de laine ou coton feutre avec capuche : permet d'être très au chaud des pieds à la tête, à l'abri des courants d'air (sur place 35 € feutre, 55 € laine).

Tempête de sable : elle peut s'inviter, mieux vaut prévoir des lunettes spéciales ou un masque de ski.

LISTE DES VETEMENTS

Veste en fourrure polaire : fortement recommandée, le vêtement devenu indispensable par son confort, sa légèreté, pratique d'utilisation, plusieurs qualités.

Coupe-vent imperméable : complément utile d'une veste polaire pour la journée.

Veste anorak ou en plume : fortement recommandée, indispensable pour le confort au bivouac le soir et le matin.

Cape ou poncho de pluie : à emporter si vous n'avez pas de coupe-vent imperméable, il pleut très rarement dans le désert à cette période (mouillé, les conditions de vie peuvent devenir plus difficiles).

Pantalons 2 en toile légère et amples, éviter les vêtements serrés.

Survêtement - jogging chaud, très utile, confortable au bivouac et en complément pour dormir en cas de température un peu froide.

Chemises 2 - 3 à manches longues (coups de soleil)

Sous-vêtements et tee-shirts amples.

Chaussettes 4 à 5 paires. Souvent négligées et cause de pieds endoloris, même aux habitués de la marche. Donc chaussettes en bon état, bouclettes épaisses de préférence, éviter les côtes.

Casquette, chapeau de soleil, toile ou paille, foulard.

Chèche (turban) : protection contre le soleil, le froid, le vent, la poussière, surtout en cas de tempête. Peut s'acheter à *Dar Daïf* pour 10 €.

Bermuda long (short déconseillé, à cause du passage dans les lieux habités, villages et nomades).

CHAUSSURES

Chaussures de type **Jogging montantes** légères ou **Trekking** souples, préférable d'avoir la cheville tenue (Utilisées plusieurs fois, rodées, avant votre départ, neuves ou anciennes).

Sandales de marche, légères, agréables. Il faut avoir l'habitude de marcher avec des sandales. Si vous en achetez, prévoyez une semelle épaisse, et une ou deux tailles au-dessus, pour éviter que vos orteils heurtent un caillou ou buttent contre une branche. Prévoir des chaussettes épaisses pour marcher les premiers jours. En effet la poussière et le sable provoquent des échauffements sur la peau des pieds aux zones des sangles d'attaches.

Tennis ou **jogging léger**, en secours de vos chaussures ou sandales, pour alterner 1 jour si douleurs de pied : utiles autour du bivouac. (Attention, pas de chaussures de sport avec tissu en filet synthétique car le sable y pénètre).

Sandales légères pour le repos aux haltes ou au bivouac (type mules ou de plage), pas de « tongues » (à cause des chaussettes et du froid le soir au bivouac).

Bâtons de marche pour ceux qui le souhaitent.

DIVERS

Carnet pour prendre des notes durant les temps d'enseignement.

Lunettes de soleil (de qualité) avec étui rigide. Aux personnes qui portent des lunettes de vue, les verres à rajouter sont parfois insuffisants, vous munir d'une casquette avec bonne visière atténuant la luminosité.

Gourdes, 2 litres au total. Si achat neuf, préférer bouchons à vis (mais bouteille d'eau en plastique donnée à Ouarzazate à chaque participant avant le départ évitant l'achat d'une gourde).

Couteau de poche (pas indispensable) ; attention en prenant l'avion, laissez votre couteau dans votre sac de voyage (interdit dans les petits sacs ou poches pour monter en cabine).

Lampe frontale, indispensable, (à Décathlon, bonne marque), avec piles alcalines et ampoules de rechange.

Maillot de bain pour piscine hôtel à Marrakech ou Ouarzazate, et hammam.

Sacs plastiques type poubelle, 1 ou 2 grands modèles en cas de pluie (1 donné sur place).

Sachets divers : Sachets plastique transparents zippés pour y ranger vos petites affaires dans le sac de voyage et les retrouver facilement ; vous pouvez aussi prévoir des taies d'oreiller pour sérier vos vêtements dans votre sac (très pratique).

TOILETTE

Quand c'est possible (suivant disponibilité du puits) nous vous fournissons un petit seau d'eau tiède pour vous laver, faire vos ablutions : le soir 1 à 2 litres / personne ; le matin 1/2 litre à 1 litre / personne

Nécessaire pour la toilette : objets peu encombrants.

Crème solaire (peau et lèvres).

Serviette de toilette en microfibre absorbante (Décathlon).

Lingettes de toilette (type Lotus), très utiles pour la toilette dans le désert.

Papier hygiénique (il existe du papier-toilette humide), mouchoirs papiers (avec allumettes pour les brûler). Prévoir des petits sachets-poubelles.

PHARMACIE

Médicaments personnels, Tricostérol, bande élastoplaste 8 cm, compresses et désinfectant, anti diarrhéique (désinfectant intestinal, Imodium).

SIÈGE DE SOL

Pour ceux qui souhaitent une assise un peu plus confortable durant les temps d'enseignement, il existe des sièges de sol/plage pliable avec pochette (1kg, volume = 1 bouteille d'eau - Voir sur Internet ou Décathlon), à confier au chameau d'assistance durant les marches. Recommander pour soulager le dos. DMM fournit néanmoins des petits tabourets en plastique pour les haltes.



DORMIR DANS LE DÉSERT :

Il est prévu 5 nuits dans le désert J2, J3, J4, J5, J6 / Bivouacs au cœur des plaines et dunes.

Sac de couchage « très chaud », pour mieux profiter de vos nuits et bien vous reposer, et également vous permettre de dormir sous les étoiles (vous pourrez disposer votre matelas sur une bâche fournie).

Si vous achetez votre sac de couchage : type "sarcophage" recommandé : essayez-le pour vérifier qu'il corresponde à votre corpulence ; sinon, sac couchage forme classique, mais « très chaud ». Plus confortable si un peu plus grand, car si trop petit vous ne pouvez pas rajouter de vêtement ni intérieur de duvet.

Les températures indiquées sur le duvet sont absolument fausses, prévoyez indication – 20 ° pour l'hiver, vous serez comme sous une couette.

Drap cousu (type SNCF - facultatif) ou drap laine polaire, qui apporte un confort chaleur supplémentaire si duvet moyen ou si vous craignez d'avoir froid : il augmente considérablement le coefficient chaleur du duvet.

MATÉRIEL FOURNI PAR DÉSERT ET MONTAGNE-MAROC

1 très grande tente montée pour les repas du soir, et pour dormir (les garçons)

1 ou 2 grandes tentes montées pour dormir (les filles)

Tentes igloo pour les couples (à réserver, sans supplément).

Tentes igloo pour 2 personnes (à réserver, sans supplément).

Un matelas par personne (8-10 cm épaisseur), avec housse et bâche pour protéger le matelas.

Tente douche (rustique, carré de toile, permet de se rincer ou changer)
Tente WC (rustique, carré de toile, type WC turc).
Tout le matériel de cuisine
Pharmacie collective

MATÉRIEL DISPONIBLE A LA LOCATION SUR RESERVATION

Location sac de couchage : 55 € / personne (sac de couchage -12 à -17°C avec oreiller + drap blanc + drap de bivouac polaire + serviette de toilette). Voici le modèle à la location :

<http://www.snugpak.com/outdoor/sleeping-bags/sleeper-expedition>

Location Tente Igloo individuelle privée pour les 5 nuits dans le désert : 90 €

Chambre single 2 nuits à *Dar Daïf* ou à *Dar Bladi* (privée pour 1 personne) : 70 €

LA RANDONNÉE CHAMELIÈRE

C'est une randonnée à pied, avec chameaux de bât pour le transport des bagages.

Étapes de 3 à 4 heures de marche effective (sans compter les pauses).

La caravane de chameaux, effectue généralement le trajet de la journée d'une traite, parfois par un autre trajet. Les chameaux *assistance* ou privés restent avec le groupe, portant le pique-nique, la traditionnelle théière et votre petit sac journée ou vous-même par-dessus les bagages en cas de fatigue.

Supplément : chameau assistance de monte privé, sur réservation : 150 € pour les 6 jours.

BIVOUAC

Tentes collectives : 1 grande tente Mess est montée en cas de mauvais temps, pluie, grand froid ; tout le groupe peut s'abriter pour manger. Elle peut contenir 4 - 6 personnes ou plus pour dormir, complétée par des tentes 2-3 places pour dormir (couples).

Il est tellement agréable de s'allonger sous les étoiles, profiter des couleurs du jour qui se lève, des lueurs du feu qui crépite le matin allumé par le premier chamelier réveillé.

EAU

Nous vous fournissons 3 litres d'eau minérale / personne / jour

REPAS, NOURRITURE, BOISSONS

Nous vous fournissons pour les repas : 1 bol soupe et plat, 1 bol pour dessert et petit déjeuner ; 1 grande cuillère, 1 petite cuillère.

Les repas sont préparés le soir dans une tente cuisine par les guide et chameliers : nous apportons le plus grand soin à leur confection. Nous vous offrons des menus variés et équilibrés, avec légumes et fruits frais, en fonction des conditions de transport, de conditionnement et de conservation de la nourriture.

Petit déjeuner : thé noir ou vert, nescafé, chocolat, céréales, beurre, confitures, biscuits, pain, fromage.

En-cas pour la marche

Pique-nique du midi : salades composées: tomates, riz, pomme de terre et légumes, thon, sardines, fromages, tomes, et l'irremplaçable *Vache-qui-rit*, fruits secs et frais, thé. Vous pouvez donner "un coup de main" aux chameliers pour la préparation des repas.

Goûter : thé et tisane, pain confiture ou biscuits.

Repas du soir : soupes variées, plat chaud de légumes, tajine avec ou sans viande, riz, pâtes, parfois pains cuits dans les braises sous le sable. Repas pris autour du feu si bois disponible et quand le temps le permet : vous pouvez aider à la collecte du bois.

Fromages - desserts : *Vache-qui-rit*, fruits sirop, et toujours une tisane thym, verveine après le dîner.

ÉCOLOGIE

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

Au bivouac, nous avons l'habitude d'installer 1 "grand sac-poubelle", pour les papiers et plastiques et autres déchets métalliques et piles. Ce sac est ramené à la fin du voyage.

Gardez dans vos poches jusqu'au soir les mouchoirs en papier et divers emballages à jeter dans le sac-poubelle et non dans le feu du bivouac (odeurs des plastiques et synthétiques).

CADEAUX

Il est normal d'avoir envie de remercier vos compagnons de voyage, chameliers et guides, qui seront sensibles à la reconnaissance de leurs efforts qui sortent parfois du cadre de leur travail. Il ne s'agit pas d'être des distributeurs ou de se donner bonne conscience.

Ainsi, nous avons l'habitude en fin de voyage de donner un grand sac, dans lequel vous pouvez leur offrir vêtements et objets de votre choix (matériel que vous ne souhaitez pas rapporter chez vous et qui leur serait utile etc.) ; **le contenu de ce sac est divisé en fonction de leur nombre et chaque lot tiré au sort, afin d'éviter toute jalousie ou pression de l'un d'entre eux. De même, si vous leur accordez une gratification en argent (entièrement libre de ne pas y souscrire), la somme est répartie équitablement.**

Pour votre information :

Rémunération de l'équipe Désert et montagne Maroc et de Dar Daïf : salariés à l'année. Les personnes extérieures qui interviennent en appoint (certains chameliers supplémentaires et aides...) ne sont pas salariés et déclarés. Le système ne nous le permet pas, ils sont trop loin d'une administration où il faudrait qu'ils s'inscrivent, ce qu'ils ne veulent pas.

Coût général : notre organisation est respectueuse des lois du Maroc, et nous déclarons nos employés salariés à l'année, ce qui n'est pas le cas de beaucoup d'organisations dans notre secteur. Nous payons nos impôts. La TVA, à 20 % et 14 % (suivant les postes) ce qui est beaucoup vu que nous récupérons si peu, car les prestataires sont très peu patentés ou pas du tout dans notre secteur.

Exemple de rémunération (selon le poste) : 15 € / jour = 160 Dhs / jour x 26 jours (officiel) cela correspond à un salaire mensuel de 4.160 Dhs, soit 40 % de plus que le SMIC (officiel).

Si vous souhaitez des informations complémentaires particulières, n'hésitez pas à écrire par email à : **Désert et Montagne Maroc** Jean-Pierre Saïd jpdatcha@gmail.com - Gsm Watshaap 00212 661 212 798

La **Fondation Conscience Soufie** vous souhaite de bons préparatifs et reste également à votre disposition.
Info@fondationconsciencessoufie.com

Check-list page suivante

CHECK-LIST (à personnaliser)

- **Billet**
- **Assurance - carte bancaire**
- **Passeport + sac étanche**
- **Un grand sac de voyage souple et robuste pour désert (12kg)**
- **Un sac pour affaires retour désert (laissé à *Dar Daif*)**
- **Petit sac à dos journée**
- **Veste polaire chaude**
- **Coupe-vent imperméable ou poncho de pluie**
- **Veste anorak / doudoune légère**
- **Djellaba chaude ou à acheter sur place**
- **Pantalons 2**
- **Survêtement / jogging chaud**
- **Chemises 2 - 3 à manches longues**
- **Sous-vêtements et tee-shirts amples**
- **Chaussettes 4 à 5 paires épaisses**
- **Casquette / chapeau de soleil/ chèche (ou à acheter sur place)**
- **Chaussures de marche / Sandales de marche**
- **Tennis légères / Sandales légères (mules de plage)**
- **Carnet**
- **Lunettes de soleil + lunettes spéciales tempête sable ou masque de ski**
- **Lampe frontale : indispensable**
- **Sachets divers**
- **Petit nécessaire de toilette**
- **Crème solaire**
- **Serviette de toilette (sauf pour ceux qui louent sac de couchage)**
- **Lingettes de toilette / Papier hygiénique**
- **Pharmacie personnel**
- **Sac de couchage « très chaud"**
- **Cadeaux**
- ...
- ...
- ...