



Maroc

Rando & hammam à Essaouira

Séjour entre randos, soins de bien-être et immersion face à l'océan Atlantique

Les parfums toniques et vivifiants de l'Atlantique, c'est à Essaouira que nous les sentons dès notre arrivée. Notre aventure débute par la perle marocaine de l'Atlantique où traditions, nature et surf se côtoient. Laissons-nous succomber aux charmes de cette cité : son climat tempéré, ses habitants, son patrimoine culturel et architectural et l'atmosphère de ses ruelles. Au-delà de ses remparts, des randonnées faciles entre les massifs d'arganiers surplombant la mer et les plages désertes, nous permettent de découvrir cette côte encore préservée et sauvage. Après l'effort, nous profitons de soins traditionnels dans un hammam qui, en plus de nous détendre, nous plonge dans l'art de vivre marocain. Ce voyage, parfait équilibre entre rencontre, randonnées et bien être, offre une immersion dans la culture du pays et permet de se ressourcer.


Vous aimerez...

- Se faire chouchouter tout en douceur avec des soins traditionnels ancestraux
- Randonner entre les petites forêts d'arganiers et les belles dunes qui bordent le littoral
- Dormir en Riad à Essaouira
- Visiter une coopérative de femme travaillant l'argan
- Expérimenter un hammam sélectionné pour son authenticité et sa simplicité, afin d'être au plus proche des locaux

Infos clés !

Circuit accompagné
groupe de 12 personnes

8 jours

niveau **Tranquille** 

Bien-être, Entre filles, Randonnée,
trek.


Nature


Culture


Rencontre

VOTRE VOYAGE

J1 Paris - Marrakech

Accueil à l'aéroport de Marrakech par notre correspondant local. Transfert vers le centre ville et installation à notre hôtel.

Repas libre.

Nuit à l'hôtel.

J2 Marrakech - Essaouira - Ain Lhajar oasis- Essaouira

Route pour Essaouira, la perle de l'Atlantique. Installation à notre Riad avant de reprendre notre minibus pour une excursion au nord de la ville. Balade au cœur de l'oasis paisible et verdoyant de Ain Lhajar. Déjeuner sous forme de pique nique et retour à Essaouira.

En fin d'après-midi, nous profitons de notre premier soin. Pour cela, rendez-vous dans un hammam au cœur de la médina d'Essaouira pour un soin avec un gommage au savon noir d'une durée d'une heure. Reconnu pour ses vertus calmantes et adoucissantes, le savon noir ou plus communément le "savon de Beldi" serait en fait un dérivé du savon d'Alep. Il serait impensable de découvrir la culture et les traditions marocaines sans essayer ce savon noir cosmétique, produit phare du Hammam et onctueux mélange d'huile d'olive et de soude végétale.

Durant notre séjour, nous allons profiter de deux séances de hammam (douceur & tradition) et deux séances de massage (détente orientale & Aroma tonique). Le tout dispensé par des mains expertes dans le respect des traditions.

Dîner et nuit en Riad.

Temps de route sur la journée : environ 3h30.

2 heures d'activité. Nuit au riad.

J3 Essaouira - Sidi M'Bark - Sidi Kaouki - Essaouira

Court transfert en minibus pour la cascade de Sidi M'Bark, point de départ de notre randonnée. Marche le long des immenses plages sauvages, entre vagues et dunes jusqu'au charmant village de Sidi Kaouki. Déjeuner pique nique avant de revenir à Essaouira.

Deuxième soin : Massage détente à l'huile d'argan (1h).

L'huile d'argan non torréfiée est utilisée depuis toujours par les femmes berbères pour ses vertus cosmétiques : elle hydrate peau et cheveux, et cicatrise les plaies. La production de cette huile miraculeuse se fait encore à la main, selon un procédé artisanal long et fastidieux : la grande majorité de la production passe par le biais des coopératives féminines, souvent encouragées par l'Agence de développement social avec le soutien de l'Union européenne. Cette activité de récolte et de transformation constitue un revenu complémentaire non négligeable pour les femmes en milieu rural. Elle permet également de maintenir de manière durable les domaines de l'argan dans le sud-ouest du Maroc.

Une visite dans une de ces coopératives est prévue le jour 6 de votre programme. Il s'agit d'une association de femmes située aux alentours d'Essaouira. Une démonstration d'extraction au moulin traditionnel est prévue. Vous pourrez y participer si vous le souhaitez.

Dîner et nuit au Riad.

Temps de transfert sur la journée : environ 1h45.

3 heures 30 d'activité. Nuit au riad.

J4 Essaouira - Ida ou Gourd - Essaouira

Découverte du grand souk hebdomadaire d'Ida ou Gourd. Nous profitons de quelques heures d'immersion dans ce lieu très animé où les odeurs et les couleurs donnent un aperçu de l'authenticité de la région. Poursuite par une balade tranquille au village d'Id Naoum puis visite d'une ancienne sucrerie. Déjeuner chez une famille berbère.

À notre retour à Essaouira, troisième soin du séjour : "Hammam tradition" avec enveloppement au Ghassoul (argile). Nous sommes d'abord lavées au savon noir sous forme de gel, puis frottées à l'aide d'un gant pour un nettoyage en surface de l'épiderme. Enfin nous voilà enveloppés de ghassoul pour terminer ce rituel de la beauté

du corps.

Dîner et nuit au Riad.

Temps de transfert sur la journée : environ 2h30.

2 heures 30 d'activité. Nuit au riad.

J5 Essaouira - Ouassen - Essaouira

Court transfert en minibus vers le village pittoresque de Ouassen. Ce petit village de pêcheurs jouit de magnifiques plages et falaises. Début de la randonnée entre dunettes et plages sauvages pour arriver à Essaouira en fin d'après-midi. Sur les plages, nous avons l'occasion d'observer surfeurs et surfeuses qui viennent de partout pour profiter des vagues de la côte marocaine. À Essaouira, nous profitons d'un dernier moment de soin et de massage à l'huile d'argan.

Dîner et nuit au Riad.

Temps de transfert sur la journée : environ 1h.

4 heures d'activité. Nuit au riad.

J6 Essaouira - Marrakech

Transfert vers une coopérative traditionnelle de femmes à quelques kilomètres d'Essaouira. Nous découvrons le processus d'extraction de l'huile d'argan et avons l'occasion d'y participer. Nous profitons d'un moment d'échange et de partager avec ces femmes autour d'un thé. Après le déjeuner, route pour Marrakech.

Temps libre et dîner libre.

Temps de transfert sur la journée : environ 3h.

Nuit à l'hôtel.

J7 Marrakech

Journée libre à Marrakech, l'occasion de découvrir la perle du sud marocain et ses ruelles labyrinthiques empreintes d'histoire. Au coucher du soleil, la place Jemaa el-Fna devient le théâtre de la vie locale entre musiciens, danseurs et saveurs épicées.

Repas libres.

Nuit à l'hôtel.

J8 Marrakech - Paris.

Transfert à l'aéroport et envol pour Paris.

N.B. :

Le déroulement du programme est donné à titre indicatif. Les étapes peuvent être modifiées sur place pour des raisons météorologiques, de sécurité, d'organisation, d'horaires d'avion ou tout événement inattendu. Dans ces moments difficiles, le guide local fera le maximum pour atténuer les effets de ces événements indépendants de notre volonté.

CARTE



DATES ET PRIX

Le prix comprend :

- ~ Le vol international
- ~ Votre transfert depuis l'aéroport d'arrivée (et vers celui-ci au retour), si vous avez réservé votre vol auprès de Nomade Aventure (sauf dates différentes du reste du groupe)
- ~ Les services des chauffeurs pour les transferts inter zones du j2 au j6
- ~ L'accompagnement par un guide accompagnateur marocain des espaces naturels durant les randonnées
- ~ La visite d'une coopérative féminine d'argan
- ~ L'hébergement en chambre double et twin
- ~ 2 séances hammam (douceur & tradition) de 35 minutes chacune
- ~ 2 séances massage (détente orientale & Aroma tonique) de 1 heure chacune
- ~ Les petits déjeuners, déjeuners et dîners (à l'exception de ceux indiqués comme libres dans le programme)
- ~ L'assistance de notre partenaire local durant le voyage
- ~ L'absorption à 100 % des émissions de CO2 générées par votre voyage (vols éventuels, transport et hébergement sur place)

Le prix ne comprend pas :

- ~ L'assurance facultative : Tranquillité (rapatriement, assistance médicale et annulation), ou Tranquillité CB (complémentaire des cartes Visa Premier ou Mastercard Gold)
- ~ Votre transfert depuis l'aéroport d'arrivée (et vers celui-ci au retour) si vous avez réservé votre vol de votre côté ou arrivez ou repartez un jour différent du reste du groupe
- ~ Le supplément chambre individuelle
- ~ Les visites et activités indiquées comme optionnelles ou effectuées lors des temps libres.
- ~ Les repas à Marrakech (hors petits déjeuners)
- ~ Les boissons et éventuels pourboires (voir rubrique "Pourboires")

Frais d'annulation

Afin de tenir compte des contraintes imposées par nos prestataires pour votre voyage, et conformément à nos conditions de vente, en cas d'annulation de votre part avant le commencement du voyage, nous vous appliquerons des frais d'annulation basés sur nos frais réels justifiés à la date de votre annulation.

DÉTAILS DU VOYAGE

Niveau physique et préparation

Plusieurs critères sont pris en compte pour évaluer le niveau requis pour un circuit : type de terrain, nombre d'heure de marche, isolement, confort...

Niveau Tranquille. La randonnée ne présente pas de difficulté particulière. Les étapes sont de 3-5 heures, y compris les arrêts. L'effort est mesuré, mais effort il y a, surtout qu'il doit être fourni sur plusieurs jours. Quelques week-ends de mise en jambes ne peuvent être que conseillés.

On sera combien ?

De 4 à 15 personnes (exceptionnellement 16 si les derniers s'inscrivent à 2).

On dort où ?

- . 3 nuits en chambre standards double en hôtel 3*/4* (normes locales).
- . 4 nuits en Riad standard à Essaouira

Chambre individuelle

Vous pouvez souscrire lors de votre réservation un supplément pour bénéficier d'une chambre individuelle (dans les hébergements où cela est possible), à partir de 219€ selon les dates et disponibilités.

A table !

Repas (hors boissons) :

Jour 1 : repas non inclus

Jour 2 : petit déjeuner + pique nique + diner

Jour 3 : petit déjeuner + pique nique + diner

Jour 4 : petit déjeuner + pique nique + diner

Jour 5 : petit déjeuner + pique nique + diner

Jour 6 : petit déjeuner + déjeuner

Jour 7 : petit déjeuner

Jour 8 : petit déjeuner

Les jours de randonnées, un déjeuner pique-nique sera préparé au riad et à emmener avec dans votre sac à dos. Des fruits secs seront prévus lors des balades.

Les repas sont préparés par un cuisinier avec des produits locaux. Les menus sont simples mais de bonne qualité.

Petit déjeuner : de type européen, café, thé, pain , céréales...

Déjeuner : Salades composés, crudités...

Petite collation après midi : thé, dattes....

Dîner : Repas chaud, plats locaux ...

Conseil : Pensez à apporter des barres de céréales et fruits secs avec vous. Ce seront des munitions énergétiques bienvenues pendant les randonnées.

La toilette (et les toilettes)

Salle de bain et toilette au riad et à l'hôtel.

Suivez le guide !

Un guide accompagnateur marocain spécialiste des espaces naturels durant les randonnées

On se déplace comment sur place ?

Les transferts terrestres sont effectués en minibus ou 4x4.

Vos bagages voyagent aussi...

Les bagages sont acheminés en minibus et laissés au riad à Essaouira.

Volez en bonne compagnie !

Vols sur compagnie régulière : Royal Air Maroc, Transavia ...

On se donne RDV où ?

Notre équipe locale vous attendra avec un panneau Nomade-Aventure à la sortie de l'aéroport juste après que vous ayez récupéré vos bagages.

Esprit du voyage

La réussite de tout voyage est un délicat mélange de bonne humeur, de sentiments d'entraide, de convivialité, d'esprit de découverte, de bonne volonté, d'une participation aux tâches communes ainsi que le respect des traditions locales. Et n'oubliez pas que des imprévus sont toujours possibles, dans ces moments adoptez la Nomade attitude : patience et tolérance.

BUDGET

Budget sur place

Compte tenu que la plupart des repas sont inclus, nous vous conseillons un budget de 1000 à 2000 dirhams pour vos dépenses personnelles (repas et boissons non inclus, achats d'artisanats locales, pourboires...).

Pourboires

Nous vous recommandons un montant entre 30 et 35 € par participant. Ce sont des règles de savoir-vivre évidentes mais il ne nous paraît pas inutile de vous les rappeler. Toutefois, il est important de considérer que le pourboire, demeurant facultatif (n'étant pas une partie du salaire), doit être accordé en fonction de votre niveau de satisfaction du travail et des petites attentions de l'équipe locale.

EQUIPEMENT

Petit équipement personnel

- . Lunettes de soleil
- . Gourde isotherme (1 L min.) pour les randonnées
- . Crème solaire haute protection
- . Nécessaire de toilette (produits biodégradables de préférence)
- . Chapeau ou casquette couvrante sur le cou ou chèche à acheter sur place

NB : nous vous conseillons d'avoir un paquet de mouchoirs ou un rouleau de papier toilettes en cas de besoin lors des randonnées. Un briquet et dans ce cas utile pour brûler le papier après usage.

Pharmacie personnelle

Une pharmacie collective est prévue mais une pharmacie personnelle est néanmoins nécessaire.

ATTENTION : en cas de traitement médical, pensez à prévoir suffisamment de réserve pour la durée du séjour.

Celle-ci doit contenir vos médicaments usuels auxquels vous ajouterez :

- . Antalgiques (Paracétamol, Ibuprofène)
- . Anti diarrhéique (Tiorfan de préférence, Imodium. Norfloxacin ou Bactrim Forte au-delà de 3 jours avec fièvre)
- . Antiseptiques intestinaux (Smecta, dont le sachet sert de verre)
- . Antispasmodique (Phloroglucinol, Spasfon)
- . Anti-nausées ou vomissements (Domperidone ou Motilium).
- . Antiseptique de type Bétadine jaune pour désinfecter les plaies ou blessures
- . Bandages, sparadraps et Elastoplaste, car ils peuvent être forts utiles
- . Collyre pour les yeux
- . Tube de vitamine C ou multivitamine
- . Crème pour les coups de soleil
- . Brumisateur
- . Gel pour les courbatures
- . Nécessaire pour soigner les pieds (Tricostérol, Mercurochrome, seconde peau, etc., ainsi qu'une pince à épiler et une aiguille pour les échardes)
- . Pastilles de purification de l'eau de type ©Micropur ou ©hydrclonazone

On prend quels bagages ?

- Sac de voyage souple à roulette ou une valise la moins encombrante possible.

- Pour les randonnées un sac à dos (25 litres) pour y loger toutes vos affaires personnelles : gourde, appareil photo, médicaments de la journée, écran total ..etc

On met quoi dans la valise ?

- Chaussures : choisissez des chaussures de type "raid" ou de randonnée de moyenne montagne, à semelles épaisses mais souples, en toile ou en Goretex.
- Pantalons de toile larges, légers, confortables et passe-partout. Pour la randonnée, on peut prendre un pantacourt.
- Chemises/Tee-shirts : 2 ou 3 chemises de préférence à manches longues pour éviter les coups de soleil. Le tee-shirt est aussi conseillé, mais attention aux coups de soleil...
- Le chèche : c'est une pièce de tissu en coton (environ 5 m de long) que portent les nomades. Vous en trouverez sur place. C'est utile comme foulard, comme couvre-chef et cela protège du vent et du soleil. A défaut, prenez tout ce que vous voulez pour vous couvrir. La casquette à visière large est très pratique.
- Chaussettes : prévoir des chaussettes fines pour les randonnées et plus épaisses pour le soir.
- Lunettes de soleil (catégorie 3-4), crème solaire et stick à lèvres.
- Un coupe vent
- Des lacets de rechange
- Un appareil photo réflexe ou numérique, prévoyez un sac plastique pour le protéger du sable (plages).

Équipement du soir

- Pulls et polaire

Pour le hammam et les soins

- Une serviette de bain pour le Hammam et une trousse comprenant le nécessaire.
- Un maillot de bain 2 pièces pour les soins au hammam (un bas de maillot de bain peut suffire) et pour les baignades possibles en bord de mer pendant les randonnées.
- Une grande serviette ou un paréo
- Des vêtements confortables pour le soir au Riad

FORMALITÉS ET SANTÉ

Formalités spécifiques

Aussi, au moment de votre inscription, votre conseiller Nomade Aventure vous demandera de lui fournir rapidement vos informations de passeport.

A partir du 15 janvier 2017, une autorisation de sortie de territoire, pour tout mineur français voyageant à l'étranger sans ses parents, sera obligatoire. En conséquence, l'enfant mineur qui voyage sans ses parents devra présenter les trois documents ci-après :

- . Pièce d'identité du mineur : carte d'identité ou passeport selon les exigences du pays de destination.
- . Formulaire d'autorisation de sortie du territoire, signé par l'un des parents titulaire de l'autorité parentale (information disponible sur le site www.service-public.fr)
- . Photocopie du titre d'identité du parent signataire.

Nous attirons votre attention sur le fait que l'autorisation de sortie du territoire concerne tous les mineurs voyageant sans leurs parents, qu'ils aient un passeport ou pas.

D'autre part, si vous voyagez seul(e) avec votre enfant (sans son autre parent) et que vous êtes séparé(e) ou divorcé(e) de l'autre parent, nous vous invitons en fonction de votre situation personnelle (jugement de divorce, jugement fixant la garde des enfants ou autres) à vérifier auprès des autorités administratives compétentes, que vous n'êtes pas empêchés de quitter de le territoire français, sans l'accord de l'autre parent. En outre, si le mineur voyage sans ses parents avec une personne majeure, les parents du mineur devront communiquer à NOMADE leurs coordonnées accessibles (tél., e-mail...) durant le voyage pour permettre au mineur ou au responsable NOMADE, d'établir un contact direct avec sa famille.

Passeport

Passeport en cours de validité (valable pour toute la durée du séjour) pour les ressortissants de l'Union Européenne et les Suisses. Pour les autres nationalités, nous sommes à votre disposition pour vous accompagner dans vos démarches.

Afin de parer à toute éventualité, on veillera à disposer d'un passeport comportant le nombre de pages vierges requis ou suffisant (généralement 3, dont 2 en vis-à-vis).

Passeport d'urgence. Ce document n'étant pas accepté partout, il faudra s'assurer, avant d'en faire la demande éventuelle, qu'il est reconnu par le pays concerné par le voyage ; on vérifiera également s'il implique une demande de visa (ce qui peut être le cas même pour des pays où on en est dispensé avec un passeport ordinaire).

Si vous voyagez avec vos enfants, sachez que, dorénavant, les mineurs, quel que soit leur âge, doivent eux aussi avoir un passeport individuel. La législation française stipule que les mineurs voyageant avec leurs deux parents, ou un seul des deux, n'ont pas besoin d'être en possession d'une autorisation de sortie du territoire. En revanche, ce document est obligatoire (depuis le 15 janvier 2017) si cette condition d'accompagnement n'est pas remplie. Dans ce dernier cas, l'enfant devra présenter : passeport (ou carte d'identité, selon les exigences du pays de destination) ; le formulaire d'autorisation de sortie du territoire, signé par l'un des parents titulaires de l'autorité parentale (le formulaire d'autorisation de sortie du territoire est accessible sur le site www.service-public.fr) ; une photocopie du titre d'identité du parent signataire.

- Si l'enfant voyage en compagnie de ses parents, aucun document n'est exigé hormis le passeport en cours de validité. Il est pourtant recommandé de se munir également d'un document prouvant la filiation - copie de l'acte de naissance ou du livret de famille - mais aussi d'une autorisation du père si l'enfant voyage avec sa mère seulement.

- En cas de divorce des parents, il est recommandé que celui accompagnant l'enfant soit muni d'une copie du jugement de divorce lui accordant la garde (en plus de l'autorisation écrite et du passeport).

De son côté, la loi marocaine exige qu'un enfant voyageant seul, avec un seul de ses parents ou avec un tiers, soit muni des documents suivant :

- passeport aux conditions requises ;
- copie de passeport du (ou des) parent(s) absent(s) ;
- lettre manuscrite du (ou des) parent(s) absent(s) autorisant le voyage au Maroc, donnant les dates de celui-ci, les coordonnées des accompagnants et l'adresse au Maroc - ce document doit être signé par les responsables légaux absents et légalisé à leur mairie de résidence ;
- formulaire CERFA n°15646*01 complété par chacun des parents absents - téléchargeable sur le site <https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1359> ;

Si l'enfant est orphelin de père et voyage avec sa mère, celle-ci doit être munie d'un document attestant de son mariage avec le père défunt, d'une copie de l'acte de décès de ce dernier ou, à défaut, d'une autorisation du juge chargé de la protection des mineurs.

En cas de divorce des parents et dans l'impossibilité de fournir la lettre d'autorisation du parent absent, l'autre parent devra fournir une copie du jugement de divorce lui accordant la garde de l'enfant.

Mesures de sécurité dans les aéroports : les appareils électroniques (smartphones, tablettes, portables...) doivent être chargés et en état de fonctionnement pour tous les vols allant ou passant par les Etats-Unis et Londres. Les agents de contrôle doivent pouvoir les allumer. Par précaution, ayez votre chargeur à portée de main. Si votre appareil est déchargé ou défectueux, il sera confisqué. Cette mesure étant susceptible d'être étendue à d'autres aéroports, nous vous conseillons de charger vos appareils électroniques avant le vol quelle que soit votre destination.

Permis de conduire : pour éviter tout désagrément, il peut-être utile, même pour les pays extra-européens reconnaissant officiellement sur leur territoire la validité du permis français, de se procurer également un permis de conduire international ou, à défaut, une traduction assermentée du permis français.

Visa

Pas de visa pour les ressortissants de l'Union Européenne, ni pour les Suisses, pour un séjour touristique de moins de trois mois. Pour les autres nationalités, nous sommes à votre disposition pour vous accompagner dans vos démarches.

Besoin d'un VISA : [Cliquer ici](#)

Vaccins obligatoires

Pas de vaccin obligatoire, sauf contre la fièvre jaune pour les voyageurs en provenance de pays d'Afrique subsaharienne et d'Amérique latine où la maladie est présente.

Vaccins conseillés

Comme toujours, il est souhaitable d'être immunisé contre :

- diphtérie, tétanos, poliomyélite ;
 - hépatites A et B ;
 - coqueluche (dont la réapparition chez les adultes, même en France, justifie la vaccination pour tout voyage).
- Et, éventuellement, contre :
- typhoïde et rage.

Préventions contre le paludisme

Pratiquement éradiqué, il peut être présent dans des endroits très localisés du Maroc, sous une forme bénigne qui ne nécessite pas de prévention médicamenteuse mais une bonne protection individuelle contre les piqûres de moustique (produits répulsifs, vêtements couvrants, moustiquaires imprégnées).

Autres risques parasitaires, infectieux et traumatiques

Observez les règles d'hygiène que nous vous avons conseillées, vous augmenterez vos chances d'y échapper. Le risque alimentaire existe, même (et peut-être surtout) dans les hôtels. Respectez les règles habituelles : lavage fréquent des mains, aliments chauds et cuits, boissons capsulées.

ASSURANCES



Pourquoi souscrire une assurance voyage ?

En souscrivant une assurance voyage avec *Nomade Aventure*, profitez de l'aide de notre Service Client pour vos démarches et bénéficiez des garanties dans les meilleurs délais.

Surtout, **voyagez l'esprit tranquille en toute situation**, car pour vous prémunir de tout risque lié à une pandémie, notamment celle du Covid-19, nous avons étendu les garanties de nos contrats d'assurance :

Remboursement de toutes les sommes engagées dans le cas où vous devez annuler votre voyage pour les motifs suivants :

- si vous êtes désigné cas contact dans les 14 jours précédents le départ,
- si vous tombez malade du Covid-19 (ou une autre pandémie) avant de partir,
- si vous êtes testé positif (suite prise de température ou résultat d'un test PCR et/ou antigénique) le jour du départ,
- s'il est contraindiqué que vous partiez en voyage par un médecin, suite au contexte vaccinal dans le pays de destination...

La franchise retenue sera celle du MOTIF MEDICAL de votre contrat d'assurance.

Quel contrat choisir ?

• Assurance Tranquillité (4,20 % du prix de votre voyage)

Vous bénéficiez d'une protection complète :

- Frais d'annulation pour toutes causes justifiées.
- Frais médicaux, chirurgicaux, pharmaceutiques et d'hospitalisation dans le monde entier.
- Frais de recherche et de secours en mer ou en montagne.
- Frais de rapatriement.

Indemnisation en cas de retard d'avion, vol, perte et détérioration de vos bagages.

Voyage de compensation.

• Assurance Tranquillité Carte Bancaire (3,20 % du prix de votre voyage)

Vous bénéficiez exactement des mêmes garanties que celles du contrat Tranquillité, à la seule différence qu'il vient compléter les garanties proposées par votre assurance carte bancaire.

Important : en cas de sinistre, vous devez contacter en premier lieu l'assureur de votre carte bancaire.

A noter : ce contrat est réservé exclusivement aux titulaires de cartes **Visa Premier, Gold MasterCard, Infinite Platinum**, délivrées par une banque française, belge ou suisse, et ayant réglé l'intégralité du séjour avec leur carte bancaire.

Comment ça marche en cas de pépin pendant le voyage ?

Le bon réflexe : appelez !

Dès la survenue du problème, et avant d'engager quelque frais que ce soit, appelez Mutuaide Assistance au 01 45 16 43 19 (depuis l'étranger : +33 (0)1 45 16 43 19 - Fax : +33 (0)1 45 16 63 92), ou demandez à l'équipe locale de vous assister.

Le plateau d'assistance est disponible 24h/24 et 7 jours/7.

Informations pratiques

Les infrastructures sanitaires sont, bien sûr, satisfaisantes partout, mais le coût des soins dans certaines structures

privées réclame que l'on vérifie toutes les clauses du contrat d'assurance-assistance souscrit avant le départ.

LE PAYS

Us et coutumes

HAMMAM :

Le hammam, « bain d'eau chaude » en arabe, est un bain de vapeur humide puisant ses origines dans les thermes romains. Il s'est développé au Maroc à la faveur de l'expansion de l'islam. Traditionnellement composé de trois ou quatre pièces, à la température progressive, de tiède à très chaude, il est fréquenté par toute la population marocaine chaque semaine. Lieu de détente et de soin, le hammam est également nécessaire à la vie sociale des médinas traditionnelles : on y parle mariage, on y règle les litiges entre voisins, on y rit aussi beaucoup !

Non mixte, il en existe aujourd'hui de plus ou moins luxueux selon les catégories sociales de sa clientèle, mais il reste un rituel immuable pour les femmes comme pour les hommes.

Le hammam « Spa Azur », situé dans la médina d'Essaouira, est un parfait compromis entre tradition et respect des normes d'hygiène de base, exigé par nos clients européens. Deux séances hammam (douceur & tradition) et deux séances de massage (détente orientale & Aroma tonique) y seront dispensés par des mains expertes

HUILE D'ARGAN :

L'huile d'argan est une huile végétale tirée de l'arganier, arbre endémique du Maroc, présent dans le Sous, d'Essaouira à Massa, le long de la côte atlantique. La récolte a lieu en juillet-août et l'extraction s'opère après une période de séchage. Torréfiée, elle est utilisée en cuisine. Son petit goût de noisette accommode parfaitement les salades, mais aussi les poissons et le couscous. Très nourrissante, les enfants l'adorent aussi au petit-déjeuner ou au goûter sous forme d'une pâte à tartiner onctueuse additionnée de miel, l'amlou. Il est recommandé de ne pas trop la chauffer pour qu'elle conserve son goût unique et ses propriétés. L'huile d'argan non torréfiée est, elle, utilisée depuis toujours par les femmes berbères pour ses vertus cosmétiques : elle hydrate peau et cheveux, et cicatrise les plaies. La production de cette huile miraculeuse se fait encore à la main, selon un procédé artisanal long et fastidieux : la grande majorité de la production passe par le biais des coopératives féminines, souvent encouragée par l'Agence de développement social avec le soutien de l'Union européenne. Cette activité de récolte et de transformation constitue un revenu complémentaire non négligeable pour les femmes en milieu rural. Elle permet également de maintenir de manière durable les domaines de l'argan dans le sud-ouest du Maroc.

Une visite dans une de ces coopérative est prévue dans votre programme. Il s'agit d'une association de femmes située aux alentours d'Essaouira. Une démonstration d'extraction au moulin traditionnel est prévue. Vous pourrez y participer si vous le souhaitez.

CONFESSION RELIGIEUSE :

La population marocaine est de confession musulmane. Une attitude respectueuse des coutumes est de mise. N'oubliez pas que nos codes vestimentaires occidentaux peuvent parfois choquer, nous vous demandons donc d'éviter les vêtements échantés ainsi que des bermudas trop courts.

Climat

En été il fait chaud à Marrakech. En revanche, les randonnées se déroulent à des altitudes moyennes de 1500 à 4000 m et la température est bien différente en montagne. Il fait en journée de 20 à 30 °C mais les matinées et les soirées sont plus fraîches. Il peut même faire froid la nuit (0 à - 5 °C). En juillet et août des petites pluies rafraîchissantes sont possibles en début d'après-midi.

Faune et flore

La flore est nettement méditerranéenne et le cèdre plus abondant que le sapin. Vous trouverez une riche flore importée, comme l'eucalyptus ou le figuier de Barbarie d'origine mexicaine. Mais, dans l'ensemble, l'alpha, le thuya, l'olivier, l'arganier seront vos compagnons de voyage. Palmiers partout, bien évidemment, surtout dans les oasis mais aussi dans les villes, où les arbres d'ornement introduits sont innombrables, du bougainvillier au tulipier de Virginie.

La faune n'est pas moins riche, quoique plus discrète. Les zones humides, comme l'embouchure de l'Oued Massa, ont toujours été des haltes importantes pour les migrateurs sur la route de l'Afrique de l'Ouest. Les oiseaux sont innombrables ; la cigogne est devenue emblématique du pays. La faune du désert est

nettement plus rare, notamment les gazelles soumises à une chasse intensive. Quant aux reptiles, ils savent se faire discrets, sauf sur la place Jemaa el Fna où les montreurs de serpents utilisent volontiers la couleuvre Malpolon, inoffensive, mais qui sait déployer son cou comme le cobra, avec lequel on la confond toujours.

Informations pratiques

L'infrastructure médicale est satisfaisante à Casablanca, Rabat, Marrakech ou Agadir.

Cependant, en cas de soins urgents, il sera important de prendre l'avis de votre compagnie d'assistance et des services de l'ambassade de France :

- à Rabat, tél. 00 212 537689700.

Télécommunications

Les réseaux de téléphonie mobile fonctionnent très bien dans les grandes villes. En montagne et dans le désert il est plus difficile d'avoir accès à ces réseaux.

Décalage horaire

Le Maroc est à GMT, il y a donc une heure de décalage avec la France (quand il est 12h00 à Paris, il est 11h00 à Rabat).

A noter : le Maroc change d'heure à compter du premier jour du mois de Ramadan. Ainsi pendant toute la durée du Ramadan il y a deux heures de décalage avec la France. Quand il est 12h00 à Paris, il est donc 10h00 à Rabat.

Electricité

Les appareils fonctionnent sur les prises 220 volts comme en France.

Adaptateurs et transformateurs ne sont donc pas nécessaires.

Bibliographie

Petit conseil librairie

Si vous en avez l'opportunité, nous vous conseillons une halte à la librairie Voyageurs, vous y trouverez 30 collections de guides, un large choix de littérature de voyage, beaux livres, récits, peuples et coutumes, guide de conversation, ainsi que des cartes topographiques détaillées, routières, atlas et autres plans de ville... bref une adresse en « or » !

Paris : 55 rue saint Anne 75002 Paris / 01 42 86 17 37

Cartographie

Cartes IGN au 1 000 000e (en vente chez tous les libraires)

Les cartes détaillées au 100 000e peuvent être achetées dans les libraires spécialisées

TOURISME RESPONSABLE

Nomade Aventure s'engage dans un tourisme durable

Depuis 2019, nous nous efforçons d'appliquer les exigences des recommandations de la norme internationale NF ISO 20611 sur les bonnes pratiques en matière de durabilité dans le tourisme d'aventure. Ainsi, nous défendons et mettons en pratique, une vision du voyage durable et engagée, dans 5 domaines essentiels :

1/ Réduire notre empreinte carbone

Depuis 2018, 100% des émissions de CO2 de vos voyages sont absorbées. Et depuis 2020, les deux tiers de nos voyageurs en Europe continentale sont incités à partir en train plutôt qu'en avion ! En savoir plus...

2/ Améliorer la gestion des déchets

Sur nos voyages, bouteilles en plastique et couverts jetables sont bannis. Au sein de l'entreprise, tri des déchets, produits d'entretien écologiques, etc. En savoir plus...

3/ Protéger la faune

Depuis 2019, nous appliquons notre « Charte sur le respect de la vie animale » : ne pas perturber leur habitat, respecter une certaine distance, prendre soin des animaux de bât, etc. En savoir plus...

4/ Soutenir les populations locales

Nous appliquons depuis 2019 notre « Charte de l'accueil communautaire ». Nous soutenons financièrement des projets

locaux de protection de l'enfance et d'aide au développement économique. En savoir plus...

5/ Favoriser l'accessibilité

Un tour opérateur d'aventure qui propose des voyages adaptés aux Personnes à Mobilité Réduite (hébergements, véhicules, étapes...) ? Mais oui, l'aventure ce n'est pas que le trek ! En savoir plus...

Et vous que pouvez-vous faire ?

Pour commencer, prendre connaissance et appliquer les 15 commandements du voyageur responsable avant, pendant et après le voyage.

Les 15 commandements du voyageur responsable

Chacun de nous peut contribuer à être un voyageur responsable, attentif au monde et à ses habitants, en suivant quelques conseils avant, pendant et après le voyage.

- Avant le voyage

- 1- Choisissez des professionnels engagés dans le tourisme responsable
- 2- Vous informer, apprendre quelques mots dans la langue du pays...
- 3- N'emportez que l'essentiel et ramenez des souvenirs fabriqués localement
- 4- Gardez l'esprit critique

- Pendant le voyage

- 5- Adoptez les us et coutumes locaux
- 6- Avant de photographier une personne, prenez le temps de lui demander
- 7- Comme chez vous, triez les déchets et économisez les ressources
- 8- Préservez les sites visités
- 9- Préférez le don aux associations plutôt que la mendicité
- 10- Dénoncez l'exploitation sexuelle des enfants

- Après le voyage

- 11- Honorez vos engagements
- 12- Signalez les situations graves et intolérables remarquées
- 13- Compensez les émissions liées à votre voyage
- 14- Soutenez des initiatives locales
- 15- Partagez votre expérience

Nos actions locales

RECOMMANDATIONS RELATIVES A LA PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT.

Durant votre voyage ne cédez pas à la tentation de ramasser les pointes de flèches, mortiers, fossiles ou pétrifications. Si tout laisse penser que cela ne bouleversera pas le court de l'histoire, nous vous rappelons que ce patrimoine sera peut-être un jour étudié et qu'il sera un élément indispensable à les études consacrées au néolithique.

Notez également qu'à votre vol retour, les douanes locales peuvent procéder à des fouilles qui peuvent donner lieu dans le meilleur des cas à une simple confiscation des pièces et dans le pire des cas à des amendes ou des peines de prisons.

GESTION DES DECHETS

Nous apportons une attention particulière à la gestion des déchets. Aussi un tri sélectif a lieu tout le long de votre voyage. Sur chaque circuit, nous identifions :

- Les déchets recyclables gérés par nos soins (verre, plastique, fer) qui sont stockés et ramener en ville pour traitement.
- Les déchets à brûler tout le long du voyage (papiers)
- Les déchets biodégradables (essentiellement alimentaires) laissés sur place à chaque bivouac
- Les déchets non recyclables qui finiront à la décharge en ville.

Aidez-nous à préserver l'environnement en emportant en France toutes vos piles usagées qui à ce jour ne peuvent être traitées sur place.

Bon voyage !



#nomadeaventure



PARIS
40, rue de la Montagne
Sainte-Geneviève 75005 Paris
01 46 33 71 71

TOULOUSE
43, rue Peyrolières
31100 Toulouse
05 62 30 10 77

LYON
10, quai Tilsitt
69002 Lyon
04 72 44 13 50

NANTES
14, rue Racine
44100 Nantes
02 85 52 28 20

NOMADE AVENTURE www.nomade-aventure.com • SAS, capital : 37 666€, siège social : 40, rue de la Montagne-Sainte-Geneviève 75005 Paris • Tél. : 01 46 33 71 71 • RCS Paris 384 748 315 • ATOUT FRANCE n° IM075100013 • Assurance Responsabilité Civile et Professionnelle : MMA contrat n° 127 11 3949 - N° ORIAS 18008296 - www.orias.fr • Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit & Caution (RCS Paris 380 810 283).
