



## Randonnée muletière Terre Berbère des Aït Bougmez dans le Haut Atlas marocain

### du 7 au 14 juin 2025 avec Valérie Fievet

Après un long parcours professionnel au théâtre (comédienne et metteuse en scène), je suis depuis 2011 Psychothérapeute (Gestalt-thérapie). J'interviens également en milieu carcéral et dans des Centres Sociaux.

Je n'ai jamais cessé au sein de mon parcours de vie d'explorer d'autres outils qui questionnent mon monde et celui qui m'entoure, explorant des pratiques diverses : Tai chi chuan, Biodanza, Yoga du rire, Psycho-généalogie, Ayurvêda, yoga, méditation.

Dès ma plus tendre enfance j'ai été fascinée par la nature et ses merveilles.

Loin du bruit des humains, immergée dans des paysages où régnaient l'harmonie et la grâce...

Devenue adulte j'ai continué mes explorations, sillonnant les endroits les plus perdus de France et du monde, afin de goûter encore et encore à cette symbiose.

C'est ainsi que j'ai rencontré L'Ami du vent et j'ai commencé à accompagner les voyages en 2006 dans ces hauts lieux naturels qui m'habitent depuis par leur splendeur !

Je découvre et explore dans mon travail et dans le voyage ce qui me relie à l'autre, à la nature, au monde dans ses multiples facettes.

Ailleurs ou chez l'autre nous découvrons ce qui se passe en nous.

Dans les lieux encore désertiques de notre planète, les vertus du temps présent, du partage, de la conscience et de la joie d'être juste vivant au sein des éléments dont nous faisons intimement partie, sont décuplées.

Le vent, le sable, le soleil, le feu, nos pas partagés nous libèrent du superflu.

Notre condition de « Petit Prince » se révèle alors avec clarté.

Nous conjuguons juste le verbe « être ».

Site Internet : [www.therapie-flandres-valeriefievet.com](http://www.therapie-flandres-valeriefievet.com).

### du 21 au 28 septembre 2025 avec Rekia Raissi

C'est l'amour des contes qui a amené Rekia à la découverte du désert.

En participant à un stage de contes avec Henri Gougaud elle se découvre un goût pour la vie nomade.

Elle co-anime alors avec Henri quelques stages, en proposant un atelier de danse.

Rekia aime faire partager son goût pour les belles histoires.

Réapprendre les gestes simples de la vie quotidienne, être « sur terre », fouler le sable, les steppes... et écouter.

Elle accompagne également des séjours au désert marocain, pour faire découvrir son pays natal, et retrouver des sensations d'enfance.

### Prix : 1160 € hors vol

Billet d'avion à destination de Marrakech à réserver par vos soins, en attendant nos consignes de vol.



**Pour vous inscrire, merci de nous retourner le bulletin d'inscription complété, accompagné de l'acompte.**

### Randonnée muletière en terre berbère

**Une randonnée muletière est une marche sans sac à dos. Vous marchez en suivant les mules qui transportent tous les bagages, l'eau, la nourriture et le matériel collectif. En fait, c'est comme une randonnée chamelière, mais à la place des chameaux, ce sont des mules !**

## Au fil des jours...

La **vallée des Aït Bougmez**, si bien nommée la vallée des gens heureux, est l'une des plus belles vallées du Haut Atlas central. Ce voyage vous immerge tour à tour dans la vie pastorale des nomades des hauts plateaux d'Ikiss et dans la vie agricole traditionnelle des Berbères de la vallée des Aït Bougmez. Dans ces vallées berbères, la vie se déroule paisiblement au cœur de paysages superbes et préservés. Les habitations en pisé jalonnent les vallées, en parfaite harmonie avec le paysage. La population, farouchement attachée à un mode de vie inchangé depuis des temps immémoriaux, continue à vivre au rythme des saisons, l'agriculture et l'élevage constituant l'essentiel de ses ressources.

## Niveau Moyen

Environ 4 à 5 h de marche par jour.

Randonnée muletière qui nécessite une bonne condition physique car c'est une randonnée de moyenne montagne.



## Au fil des jours...

### Jour 1

Vol sur Marrakech (à réserver par vos soins : attendez impérativement nos consignes de vols avant de réserver). Dîner à Marrakech et nuit en hôtel en chambre double ou triple (selon le groupe).

### Jour 2

Tôt le matin, nous prenons la route en direction du Haut Atlas. Après Azilal, porte d'entrée de l'Atlas, nous arrivons au village d'Agouti (1800 m d'altitude), où vit notre ami Saïd avec sa famille, dans la vallée d'Arous. Nous déjeunons chez Saïd, et partons à la rencontre de l'équipe marocaine de muletiers. Nous montons à pieds jusqu'au **plateau de Tafanfant** pour un panorama grandiose sur toute la vallée des Aït Bougmez. Nuit en bivouac.

### Jour 3

Superbe journée de marche ! A travers une forêt de buis, le lit d'une rivière nous accueille pour progressivement rejoindre le col de Tizi N Aghouri (3400 m - 6h de marche sur la journée) si nous en avons l'envie : vue à couper le souffle sur le massif montagneux du M'goun et son sommet, l'ighil M'goun, qui culmine à 4070 mètres d'altitude (c'est le point culminant du Haut-Atlas central et le 3<sup>e</sup> plus haut sommet du Maroc, après le Djebel Toubkal, 4167 m d'altitude, et Timzguida le sommet du djebel Ouanoukrim, 4189 m d'altitude). Il est aussi possible de ne pas monter jusqu'au col de de Tizi N Aghouri (4h30 de marche sur la journée). Par le chemin des transhumances, nous descendons jusqu'aux belles **gorges d'Ikiss**, dans un décor doux et paisible. Nuit en bivouac.

### Jour 4

Dans la **vallée d'Ikiss**, immersion dans la vie pastorale des nomades des hauts plateaux d'Ikiss et dans la vie agricole traditionnelle des Berbères de la vallée des Aït Bougmez. Ici, c'est le royaume des villages en pisé, des bergeries de transhumance où les nomades viennent passer l'été, des cultures irriguées traditionnelles, des greniers à grain où les villageois entreposent les récoltes... un temps hors du temps, une approche délicate de la vie quotidienne berbère, dans ces montagnes tranquilles du Haut Atlas. Notre marche nous ramène au village d'Agouti et nous nous installons au gîte situé juste à côté de la maison familiale de Saïd. Nuit en gîte.

### Jour 5

Le matin, nous quittons le gîte et rejoignons en véhicules le cœur de la vallée des Aït Bougmez. Depuis le village d'Aït Ziri, reconnaissable à ses noyers, nous marchons jusqu'au village de **Tabant**, célèbre lieu de nidification des cigognes. Nous atteignons **Ibakaliwin**, site paléontologique avec des traces millénaires de tridactyles (bipèdes à trois doigts). Il y a de l'eau ici, et il y a bien longtemps, il y avait une mer et des dinosaures ! Aujourd'hui, le site est aussi l'aire de battage des villageois. Nous poursuivons jusqu'au village **Aït Imi**. Accroché à la montagne, ce village compte 7 moulins à eaux. Les familles les utilisent encore aujourd'hui pour mouler les céréales (orge, blé, maïs). Aït signifie "les gens de" et "Imi" la bouche, ce qui peut vouloir dire que ces villageois sont des "moulins à paroles" ou des poètes ! Nuit en gîte.

### Jour 6

Nous descendons par le versant nord de la vallée des Aït Bougmez, en direction de **Timit**. Sur ces sentiers de basse altitude, dans un décor minéral de reliefs montagnards au charme sauvage, se cachent une myriade de petits hameaux, reliés entre eux par de simples chemins muletiers et constitués d'authentiques maisons berbères en terre de couleur ocre, souvent perchées sur les flancs de reliefs parfois abrupts, au milieu d'îlots de verdure. La randonnée nous mène à l'ancien grenier fortifié de **Sidi Moussa**, du nom du saint homme enterré sur place et célèbre dans toute la vallée pour ses miracles, notamment auprès des femmes stériles. Ce sera l'occasion de profiter d'une superbe vue sur toute la vallée des gens heureux, lovée au pied du majestueux M'Goun. Perché en haut d'une montagne, cet ancien grenier est aujourd'hui converti en lieu de pèlerinage. Retour au village d'Agouti. Nuit au gîte juste à côté de la maison de Saïd.

### Jour 7

Nous prenons la route pour Azilal. Arrêt aux impressionnantes cascades d'Ouzoud, chute d'eau de 110 m de hauteur, sur 3 paliers, alimentée par l'oued Tissakht. Déjeuner en cours de route. Nous poursuivons jusqu'à Marrakech où nous arriverons en début d'après-midi. Détente à l'hôtel ou tour au souk pour les derniers achats de souvenirs, libre à chacune et chacun ! Dîner à Marrakech et nuit en hôtel en chambre double ou triple (selon le groupe).

### Jour 8

Vols retour au départ de Marrakech.



## Précision importante

*Tout ce qui est prévu arrivera peut-être, tout ce qui ne l'est pas arrivera sûrement.* Pascal Rousseau, voyageur ami du Vent  
En cas d'imprévus (météo, malice des djinns, événement dans le groupe, ou tout autre imprévu indépendant de notre volonté), l'itinéraire et/ou l'organisation du voyage pourraient être modifiés, à l'issue d'une concertation avec votre accompagnatrice et l'équipe locale marocaine, en intelligence de cœur et d'esprit, toujours dans votre intérêt et dans un souci permanent de responsabilité, qualité et bienveillance.



## Au quotidien

**Repas.** Petit-déjeuner classique avec thé, café, lait, pain et confiture. Déjeuner : salade composée ou plat chaud ou pique-nique. Le soir, repas chaud et dessert. **Boissons.** Non comprises à Marrakech et dans les deux gîtes. **Couchage.** 2 nuits en hôtel à Marrakech en chambre double ou triple, 3 nuits en gîtes berbères et 2 nuits en bivouac. **Toilette.** Sanitaires et douches classiques en gîte, en ayant en tête que la quantité d'eau pour les douches est moins abondante que dans nos pays (l'approvisionnement en eau dans le Sud marocain peut être limité du fait de la rareté de l'eau). En bivouac : les lingettes ou "serviettes compressées magiques" sont très utiles pour la petite toilette. **Habillement et équipement divers.** Par respect pour nos hôtes musulmans, une tenue décente est indispensable. Chaussures de marche (déjà utilisées : jamais de chaussures neuves), chapeau ou casquette, gourde, crème solaire écran total. **Une liste détaillée des affaires à apporter vous sera envoyée avant le départ.** **Bagages.** Sac de voyage et un petit sac à dos pour la journée. Le poids de vos bagages cabine et soute est fixé par les compagnies aériennes.



## Voyage

**Il vous faut réserver un billet d'avion à destination de Marrakech.**

L'Ami du Vent a fait le choix de ne pas réserver vos billets d'avion pour le Maroc : il existe tellement de vols pour Marrakech, au départ de nombreuses villes européennes, que nous ne pourrions vous satisfaire pleinement et vous proposer de meilleurs prix que ce que vous trouverez sur Internet. Aussi, nous vous donnerons tous les conseils et consignes pour effectuer vous-même la réservation.

## Groupe

Il est constitué d'un minimum de 4 participants, et de 12 au maximum (exceptionnellement 13).

## Prix

Le prix est établi sur la base d'un groupe de 4 personnes minimum.

Si ce minimum n'était pas atteint, nous serions éventuellement amenés à appliquer un surcoût. Vous en seriez évidemment informés avant votre inscription.

### Sont compris dans le prix :

- Tous les transferts au Maroc
- Voyage et hébergement, en pension complète, du repas du soir du Jour 1 au petit-déjeuner du Jour 8
- Accompagnement par l'accompagnatrice L'Ami du Vent

### Non compris dans le prix :

- Vol à destination de Marrakech : à réserver vous-même
- Eventuels repas de midi du Jour 1 et du Jour 8 (selon vos horaires de vols)
- Boissons au restaurant et dans les gîtes
- Pourboire facultatif à l'équipe locale
- Dépenses personnelles et souvenirs
- Conformément à la législation, L'Ami du Vent (une marque commercialisée et exploitée par Point-Afrique Voyages) est doté d'une assurance Responsabilité Civile Professionnelle. **Chaque participant doit également être titulaire d'une responsabilité civile individuelle.** Pour vous protéger en cas d'incident ou d'accident pouvant survenir au cours de votre séjour, il est **indispensable de posséder une garantie multirisque couvrant à minima les frais d'assistance et de rapatriement (et annulation si vous le souhaitez).**

**Nous vous recommandons vivement de vous adresser à [Chapka Assurances Voyages](http://Chapka Assurances Voyages) si vous souhaitez souscrire à une assurance annulation, maladie rapatriement ou multirisque : [www.chapkadirect.fr](http://www.chapkadirect.fr)**

Nous vous invitons à vérifier que vous ne bénéficiez pas par ailleurs de ces garanties (soit via la Carte Bancaire utilisée pour le paiement des voyages, soit par vos assurances personnelles) mais **ATTENTION, les assurances proposées par les banques via les Cartes Bancaires ou par certaines compagnies d'assurance ne sont pas complètes** : par exemple, certaines vous prennent en charge à partir du moment où vous vous trouvez dans une ville, mais pas si vous êtes en montagne ! **Il faut donc être extrêmement vigilant à tout ceci !**

Nous vous précisons qu'il vous appartient avant ou au cours de votre voyage de contacter personnellement la compagnie d'assurance qui garantit votre voyage pour déclencher l'assurance.

## Remarque concernant les pourboires

Cette pratique, très peu répandue en France, est enracinée dans les traditions du monde arabe, c'est un mode de fonctionnement du pays. Elle doit se faire dans le cadre d'un échange : il s'agit de montrer votre satisfaction et de remercier pour le travail fourni.

**Le pourboire n'est jamais un dû et jamais un salaire.**

A titre indicatif : environ 40 € par semaine et par participant, à répartir entre le guide, les muletiers et les chauffeurs avec l'aide de votre accompagnatrice.

Vous pouvez aussi, si vous en avez l'élan, offrir quelques cadeaux (lampe frontale, opinel, vêtement...).

Libre à vous !



## Formalités administratives

Pour voyager au **Maroc**, il vous faut un **passport valide jusqu'à la date de votre retour.**

Impératif : le nom que vous notez sur le bulletin d'inscription **doit être celui inscrit sur le passeport qui sera présenté à l'aéroport.** Nous vous conseillons de toujours voyager avec sur vous une photocopie de votre passeport (la double page où figure votre photo) : cela vous sera utile en cas de perte ou de vol.

## Formalités administratives spécifiques pour les enfants de nationalité française

L'enfant mineur doit obligatoirement posséder un passeport individuel (il ne peut plus être inscrit sur le passeport de ses parents). La législation française indique 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 si cette condition d'accompagnement n'est pas remplie.

Dans ce cas, l'enfant devra présenter :

- son passeport valide jusqu'à la date de son retour
- le formulaire d'autorisation de sortie du territoire, signé par l'un des parents titulaires de l'autorité parentale (formulaire Cerfa n° 15646\*01 disponible sur le site [www.service-public.fr/simulateur/calcul/15646-01](http://www.service-public.fr/simulateur/calcul/15646-01))
- une photocopie du titre d'identité du parent signataire.

Lorsqu'un mineur voyage avec l'un de ses parents dont il ne porte pas le nom, il est fortement conseillé :

- de prouver la filiation : [service-public.fr/particuliers/vosdroits/N15660](http://service-public.fr/particuliers/vosdroits/N15660)
- ou de présenter une autorisation de sortie du territoire (formulaire Cerfa n° 15646\*01) dûment remplie et signée par l'autre parent avec photocopie de son titre d'identité.

L'Ami du Vent ne peut être tenu pour responsable en cas de refoulement à une frontière. Les informations mentionnées ci-dessus **ne sont qu'indicatives pour les ressortissants français** et peuvent être sujettes à modification sans préavis de la part des autorités concernées.

Vous devez impérativement être en règle avec les autorités locales pour vos formalités de police, de douane et de santé.

**Pour vous informer : [diplomatie.gouv.fr](http://diplomatie.gouv.fr) et [sante.gouv.fr](http://sante.gouv.fr)**

Il est ainsi prudent de vérifier les formalités à accomplir auprès du Consulat marocain de votre pays/région dans le mois qui précède votre départ.

**Autres nationalités** : se renseigner auprès de votre ministère des affaires étrangères.

## Formalités sanitaires

Aucune vaccination n'est obligatoire pour voyager au Maroc et il est évidemment conseillé d'être à jour pour toutes les vaccinations classiques.

## Décalage horaire

Quand la France est à l'heure d'hiver : pas de décalage horaire.

Quand la France est à l'heure d'été, s'il est 12h en France, il est 11h au Maroc.

## Météo

Là où se déroule cette randonnée muletière, le climat du Haut Atlas est un climat montagnard de moyenne montagne. L'altitude (entre 1800 m et 2900/3400 m) permet toujours d'éviter les fortes chaleurs de l'été et au printemps et en automne il y fait agréablement frais. Il peut y avoir d'importantes amplitudes thermiques entre le jour et la nuit. Et plus on monte en altitude, plus les nuits peuvent être fraîches, voire froides !

**En avril-mai, et en octobre-novembre**, les températures diurnes sont plaisantes (20/22°) et les températures nocturnes sont fraîches (10/12°). Parfois, le vent, ou simplement l'altitude, font un peu chuter les températures : pour les soirées et nuits en bivouac, il faut donc prévoir un sac de couchage bien chaud et une tenue bien chaude !

**De juin à septembre**, le thermomètre avoisine les 25/30° le jour et approche 15/17° la nuit.

Pour + d'infos météo : [www.weatheravenue.com](http://www.weatheravenue.com) (regardez la météo à Agouti) et sur le site [www.lachainemeteo.com](http://www.lachainemeteo.com) (regardez la météo à Imi N Ikis).

## Langue officielle

Il y a 2 langues officielles au Maroc : l'arabe et l'amazighe. La plupart des Marocains parlent le Français (le Maroc ayant été un protectorat français de 1912 à 1956).

## Religion

L'Islam est la religion officielle et majoritaire (99% des Marocains sont musulmans). Elle se base sur cinq principes sur lesquels tous les musulmans s'accordent : il n'y a qu'un seul Dieu et Mahomet est son prophète ; il faut prier Dieu cinq fois par jour entre le lever et le coucher du soleil ; chaque fidèle se doit d'entreprendre un pèlerinage à la Mecque au moins une fois dans sa vie ; il faut observer le Ramadan chaque année et faire l'aumône aux plus démunis.

## Monnaie et change

L'unité monétaire est le dirham (qui se divise en 100 centimes).

1 € = 10,5 MAD ou 100 MAD = 9,60 € (cours avril 2025).

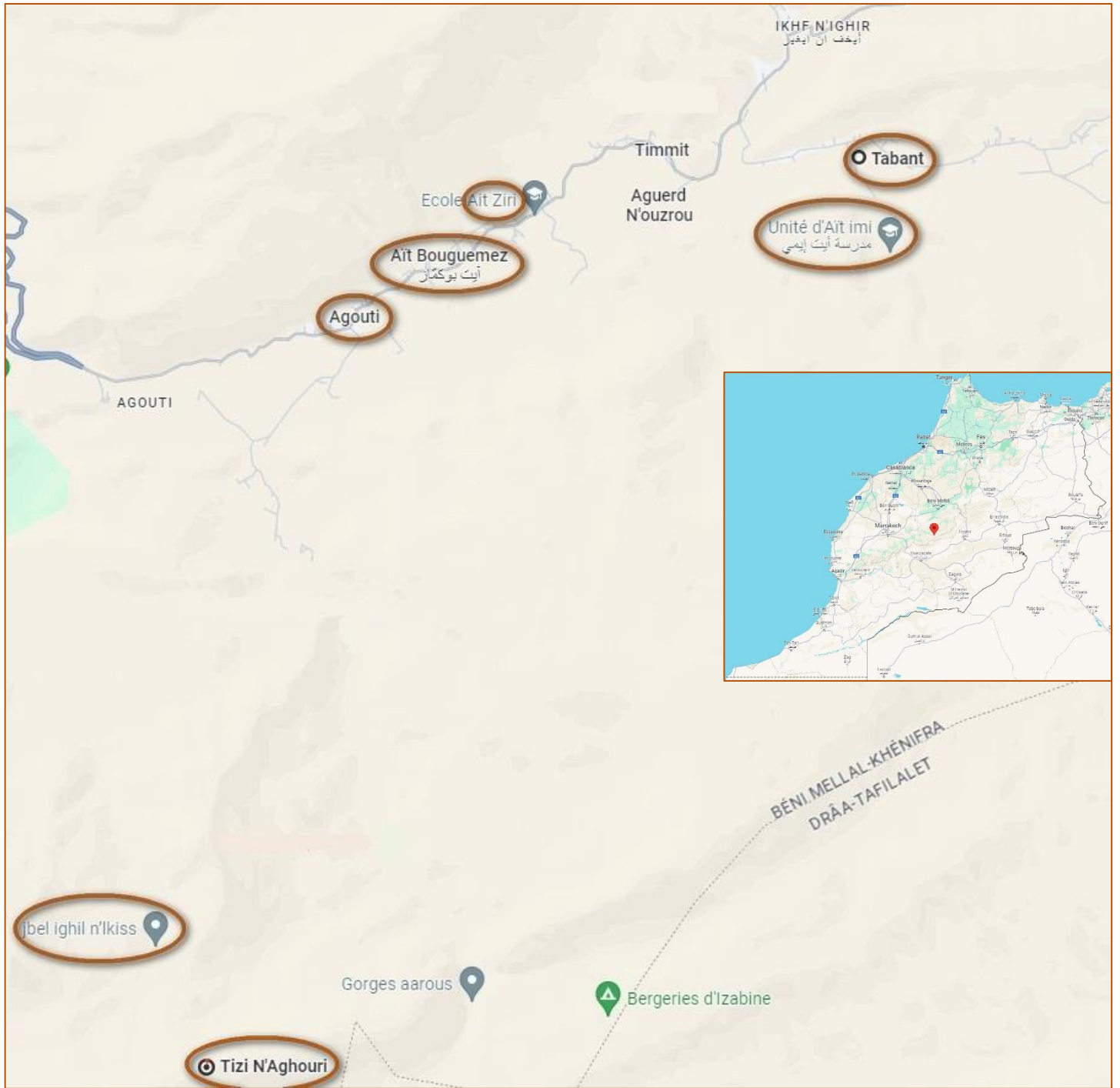
Il est interdit de faire sortir ou entrer des dirhams, le change ne peut donc se faire qu'au Maroc.

Les cartes bancaires sont très utiles pour retirer des dirhams aux distributeurs automatiques à l'aéroport de Marrakech ou dans Marrakech. Nous vous conseillons de changer/retirer de l'argent à votre arrivée, à l'aéroport de Marrakech.

En quittant le pays, les dirhams restant en billets peuvent être reconvertis, sur présentation des reçus de change.



**Quelques repères en page suivante...**



*L'ami du vent*  
Par simple amour du vent et de la terre