VISIT MARRAKECH
& REGION

GUIDE DU PARC NATIONAL DE TOUBKAL



GUIDE DU PARC NATIONAL DE TOUBKAL

Edition 2020

SOMMAIRE

Introduction 03

Vision écotouristique du parc national de toubkal 11

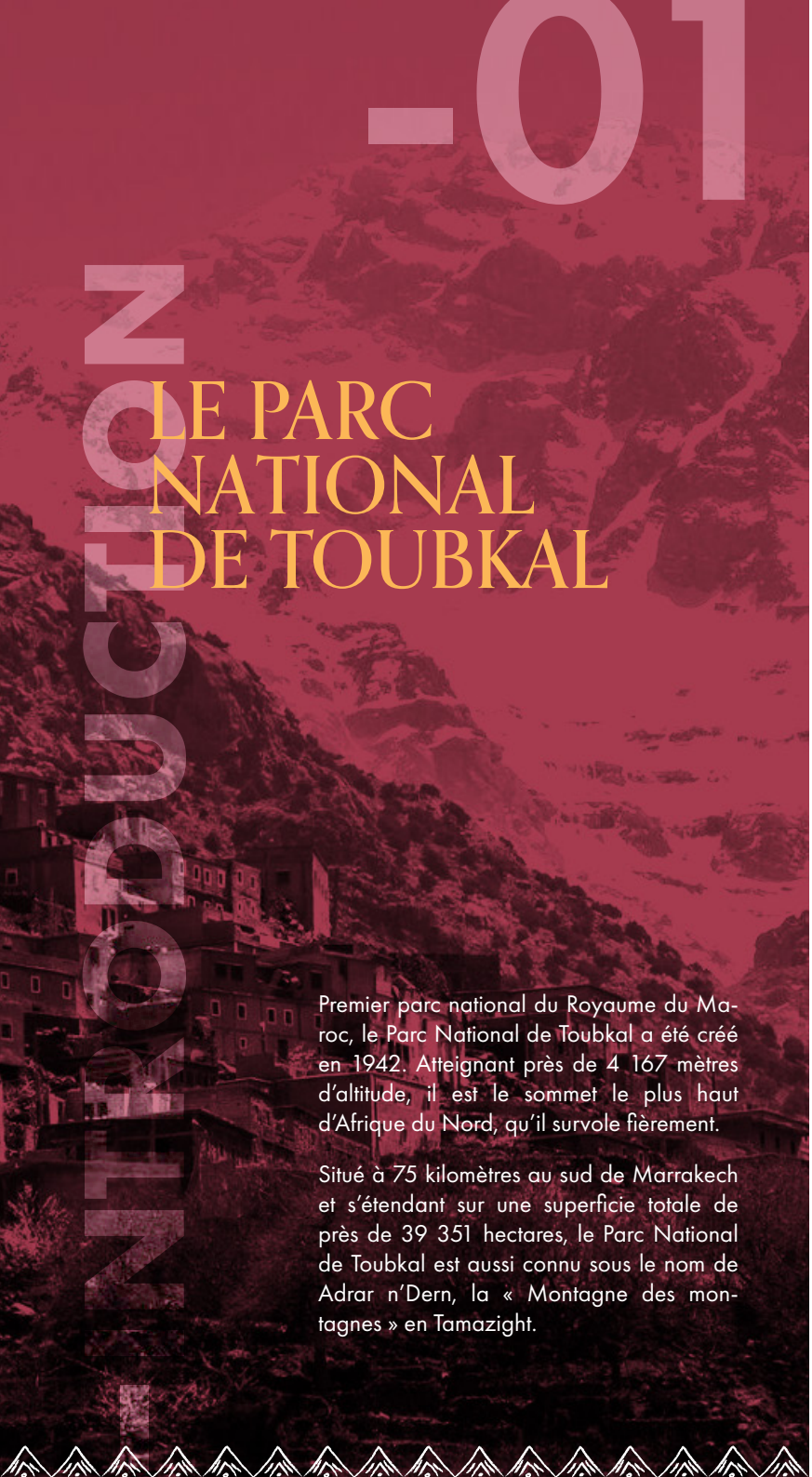
Envie de nature ? 17

Produits du terroir 31

Itinéraires écotouristiques 35

Envie d'une balade ou d'une activité sportive ? 63

Infos pratiques 69



-01

INTRODUCTION

LE PARC NATIONAL DE TOUBKAL

Premier parc national du Royaume du Maroc, le Parc National de Toubkal a été créé en 1942. Atteignant près de 4 167 mètres d'altitude, il est le sommet le plus haut d'Afrique du Nord, qu'il survole fièrement.

Situé à 75 kilomètres au sud de Marrakech et s'étendant sur une superficie totale de près de 39 351 hectares, le Parc National de Toubkal est aussi connu sous le nom de Adrar n'Dern, la « Montagne des montagnes » en Tamazight.

Cette aire protégée offre une flore unique et très diversifiée peuplée de forêts de chênes verts et de thuyas, d'écosystèmes à genévriers rouges et thurifères mais aussi des formations splendides de xérophytes épineuses en coussinets et de très belles pelouses humides d'altitude caractéristiques du Haut Atlas.

Une diversité floristique qui a permis aussi l'existence d'une faune très variée au niveau du Parc, notamment la présence de la plus importante population de Mouflons à manchettes de l'Afrique du Nord à côté de celle d'oiseaux tout à fait remarquables comme le gypaète barbu et l'accenteur alpin et de plus de 70 espèces de papillons.

La région du Parc est actuellement peuplée par quatre tribus amazighes : Ourika, Rhérhaya, Goundafa et Aït Ouaouzguite. Les terres exploitées par les habitants possèdent de grandes richesses naturelles et culturelles où l'on peut apprécier, entre autres, le pâturage et la culture traditionnels, l'architecture unique des douars et bien sûr l'incomparable cuisine locale.

L'accès au massif est devenu plus rapide depuis Marrakech. De même, le chemin qui mène aux deux refuges du Toubkal s'est simplifié grâce à la présence de nombreux et braves muletiers qui proposent leurs services pour porter les sacs. Certains refuges proposent mêmes des prestations inattendues à une telle altitude telles que l'électricité, les chambres doubles, les épiceries, entre autres commodités.

Le territoire du Parc met à la disposition des visiteurs des activités ludiques et sportives pour tous les goûts et pour tous les âges : promenades à dos de mule et à cheval, vélo de montage, trail, trekking, parapente, ski de randonnée et ski alpin.

Enfin, grâce aux efforts fournis par la direction du Parc et par les autorités locales, l'ascension du Toubkal s'est progressivement transformée en une randonnée sûre et agréable tout en préservant son authenticité et son esprit explorateur et aventurier.

Le Département des Eaux et Forêts du Ministère de l'Agriculture, de la Pêche Maritime, du Développement Rural et des Eaux et Forêts est en charge de la protection de ce parc d'exception.



LE PARC EN CHIFFRES

232 277 ha
de superficie pour le territoire du Parc

39 351 ha
de superficie pour la zone cœur du Parc

3
provinces

4
sommets dépassant 4000 m

180
douars

10
communes rurales

115 333
habitants

19 444
foyers

98
espèces d'oiseaux , dont 81 nidificatrices

400
gravures rupestres

29
espèces d'amphibiens et reptiles

36
espèces de mammifères, dont 11 patrimoniales

55
espèces floristiques endémiques

70
espèces de papillons

Charte du voyageur :

Beaucoup de nos itinéraires se situent en zone protégée, qui est soumise à une réglementation particulière afin d'assurer la compatibilité des activités touristiques avec la préservation du patrimoine naturel, culturel et paysager (cf. La réglementation du Parc national de Toubkal).

Lors de vos déplacements :



- Il est recommandé d'emprunter uniquement les chemins pédestres du parc.
- Attention : ces chemins ne sont pas systématiquement balisés. Soyez vigilants pour éviter de vous y perdre.
- Il est également préconisé d'être accompagné(s) par un guide de montagne afin de profiter pleinement de votre expérience dans des conditions optimales.
- N'oubliez pas ; la nature y est fragile. Il est donc de la responsabilité de chacun de la préserver lors de vos randonnées.
- En voiture, évitez les déplacements courts. Privilégiez la marche ou le vélo quand il s'agit de petits trajets dans un souci de préservation de l'environnement.

Lors de vos déplacements :



- Vous entrez dans un territoire exceptionnel, ne jetez rien à terre ou dans l'eau. N'hésitez pas à prendre avec vous un sac hermétique afin d'y mettre vos détritus.

Avec les populations :

- Respecter le rythme de vie, les coutumes, la religion et les habitudes des populations rencontrées. C'est cette différence qui fait toute la richesse du voyage.
- Profitez-en pour échanger avec eux, le plaisir de vous recevoir et l'envie de partager sont pour eux essentiels.

Photos :



- Les images sont des souvenirs indispensables mais demandez avant de prendre une photo d'une personne.
- N'hésitez pas à demander l'autorisation quand il s'agit de portraits ou de photos de groupe avant de les publier sur vos réseaux. Faites le choix de la qualité plutôt que de la quantité.

Achats :



- Pour vos souvenirs, privilégiez les achats responsables auprès des commerçants locaux.
- De la même façon, choisissez plutôt un restaurant local qui mettra en valeur des produits issus de la région. C'est d'ailleurs une bonne façon d'échanger avec les locaux qui adorent recevoir !

A votre retour



Et surtout n'hésitez pas à partager votre aventure avec votre famille, vos amis ou pourquoi pas à l'école de votre enfant. C'est une bonne façon de parler voyage responsable et solidaire « un voyage n'a de sens que lorsqu'on le partage ».

Seule l'empreinte de nos pas doit rester derrière nous, laissons le meilleur des souvenirs à nos hôtes. (Citation issue de la première charte éthique du voyageur écrite en 1996)

Réglementation en zone centrale du Parc National de Toubkal



Veuillez respecter la flore locale



La pêche est interdite



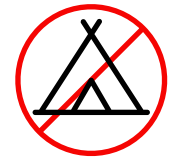
Les graffitis et les gravures sont interdits



Le survol à une altitude inférieure à 1000 mètres est interdit



Bivouac réglementé



Camping interdit



Feu interdit en dehors de l'espace «barbecue»



Veuillez ne pas perturber la quiétude des lieux

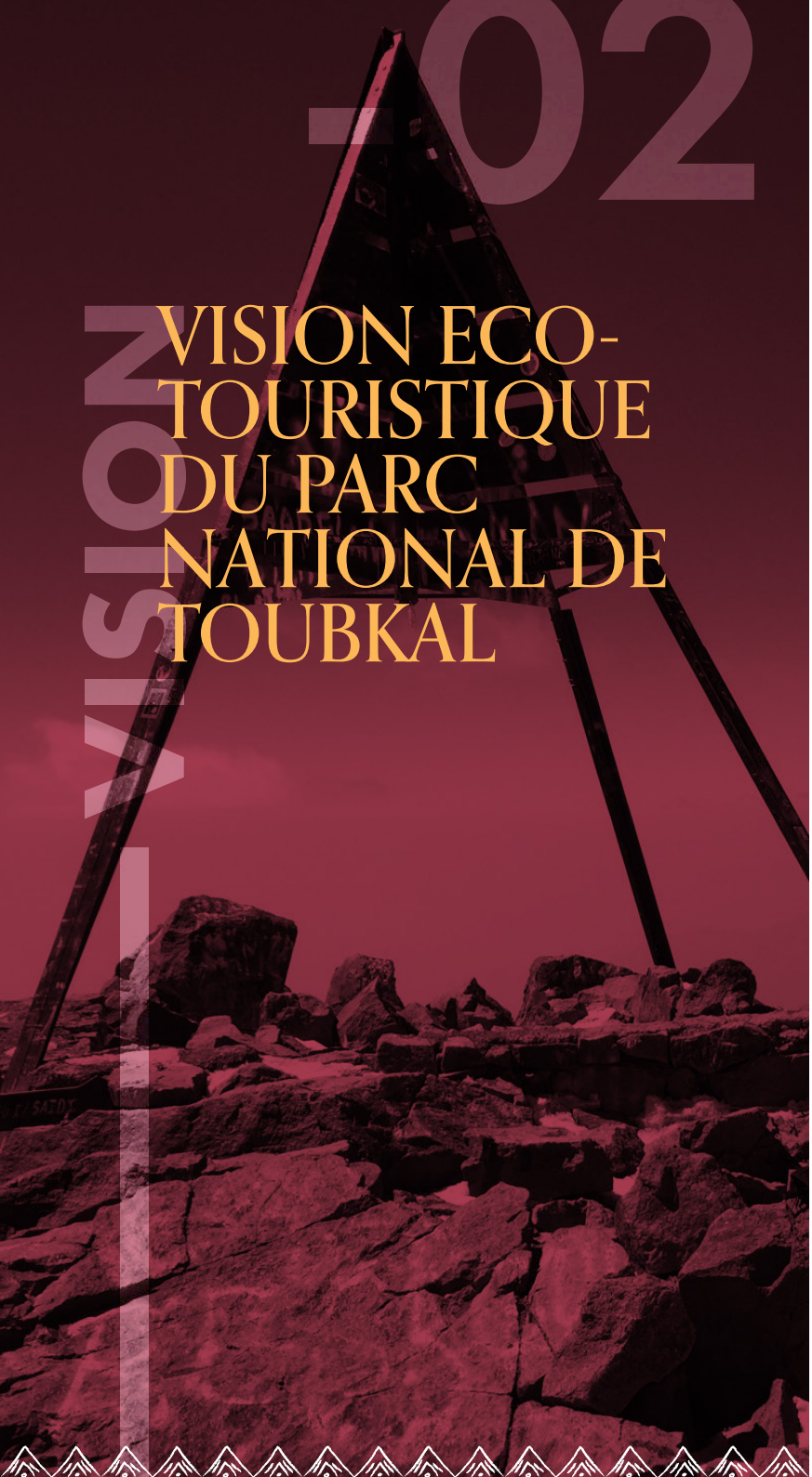
Vous trouverez dans ce guide de simples propositions d'itinéraires. Pour davantage d'informations et de détails sur ces derniers ou sur d'autres itinéraires spécifiques, n'hésitez pas à consulter le bureau des guides d'Imlil, de votre agence de voyage et/ou l'application mobile du Parc national de Toubkal ou le site.

www.visitmarrakech.com

Ce guide a été conçu pour donner à nos visiteurs un avant-goût du Parc, dans une double perspective : célébrer l'esprit d'aventure et la beauté des paysages tout en sensibilisant à la préservation de cet environnement exceptionnel.

Une invitation donc pour joindre le durable à l'agréable. La promotion de l'arrière-pays via le tourisme de montagne fait partie des objectifs de la région. L'Association régionale des agences de voyages de Marrakech/Safi a réfléchi en 2019, avec le Conseil régional du to risme, à de nouveaux circuits et produits destinés à cette promotion : randonnées pédestres, bivouacs itinérants, glamping, etc. Ce guide a donc été élaboré pour répondre à ces besoins et rédigé par des experts de la région dans le but d'offrir à nos visiteurs une expérience inédite en toute sécurité et de les informer le plus justement possible sur les lieux qu'ils s'apprêtent à découvrir.





02 VISION

VISION ECO-TOURISTIQUE DU PARC NATIONAL DE TOUBKAL

OBJECTIFS

Le Parc National de Toubkal s'est fixé différents objectifs :

- Devenir une référence pour les aires protégées du Maroc en matière de tourisme durable.
- Offrir des services et des produits divers pour compléter l'ascension du Jbel Toubkal.
- Devenir un modèle dans la gestion participative et l'usage durable des ressources naturelles.
- Perpétuer son approche de faible impact, en protégeant l'intégrité écologique et les activités traditionnelles de la région.
- Préserver la mémoire des anciennes civilisations à travers la conservation des gravures rupestres (pétroglyphes) datant d'il y a plus de 2000 ans.
- Continuer à être un partenaire clé dans la préservation de la faune et de la flore (en particulier les espèces en voie d'extinction) des montagnes du Haut Atlas.
- Demeurer une plateforme dédiée à la recherche scientifique afin d'assurer une meilleure compréhension des écosystèmes de montagne.
- Fournir divers produits touristiques en collaboration avec des intervenants de Marrakech-Safi et de toute la province d'Al Haouz.
- S'assurer que les communautés locales vivant autour du Parc jouissent des mêmes opportunités provenant des initiatives du tourisme durable.
- Générer des revenus afin de permettre au Parc de gérer de manière plus efficace la région et financer des programmes pour soutenir ses initiatives

• Développer des outils pédagogiques (programmes éducatifs environnementaux) conçus pour créer une conscience publique sur l'importance du Parc.

• Gestion concertée et valorisation durable des plantes aromatiques et médicinales

Source : Parc National De Toubkal https://parc-national-toubkal.ma/tourisme/une-destination-de-tourisme-durable/

ÉQUILIBRE ET FRAGILITÉ

Le but du Parc National de Toubkal est de préserver :

• Les plus hauts sommets de l'Afrique du Nord.

• Les bassins versants qui desservent les deux provinces du Souss et du Haouz.

• Les forêts pittoresques de Chêne vert (Quercus rotondifolia) et les juniperaies à Genévrier thurifère (Juniperus thurifera).

• Les populations de Mouflon à manchettes (Ammotragus lervia), de Gypaète barbu (Gypaetus barbatus), de Truite fario (Salmo pelligrini), de Truite naine d'Ifni (Salmo akairos). Le lac d'Ifni et les vues panoramiques du sud.

• L'héritage culturel des cultures montagnardes traditionnelles.

Source : Parc National de Toubkal https://parc-national-toubkal.ma/grands-projets/tourisme-durable/

L'ACTIVITE TOURISTIQUE DANS LE PARC NATIONAL DE TOUBKAL

Le Parc National de Toubkal est sillonné par de nombreux circuits pédestres. Ces derniers sont utilisés à la fois par la population locale - bien que la zone centrale du Parc soit vide de toute habitation permanente - et par les visiteurs venus du monde entier. Généralement familiers avec le tourisme de montagne, ces voyageurs sont avant tout attirés par l'ascension du plus haut sommet d'Afrique du Nord, qui reste de ce fait la principale attraction du Parc National de Toubkal.

À côté, on assiste à l'émergence d'un tourisme de plus en plus écologique et responsable dans la région notamment sous l'impulsion d'actions et de programmes collectifs portés conjointement par le Parc, les habitants et les visiteurs.



VERS UN DÉVELOPPEMENT DURABLE DU TERRITOIRE

Le Parc National de Toubkal possède de nombreux écosystèmes naturels diversifiés, riches tant en nombre d'espèces qu'en pourcentage d'endémisme de faune et de flore.

A côté de cette biodiversité naturelle, cet espace protégé abrite une authenticité culturelle où les mœurs, traditions et hospitalité des habitants constituent un atout particulier, et méritent à ce titre d'être préservées et valorisées. Ce sont là autant de richesses favorables au développement d'un tourisme durable, dont l'une des forces est d'être compatible avec le développement socio-économique de la région et de ses communautés.

Concilier le développement touristique et la responsabilité environnementale, répondre aux attentes des visiteurs cherchant authenticité, convivialité et qualité, valoriser son patrimoine naturel et culturel, tout en développant l'économie locale, tels sont les défis auxquels le Parc National de Toubkal doit absolument répondre, afin de devenir une référence en matière de tourisme durable.

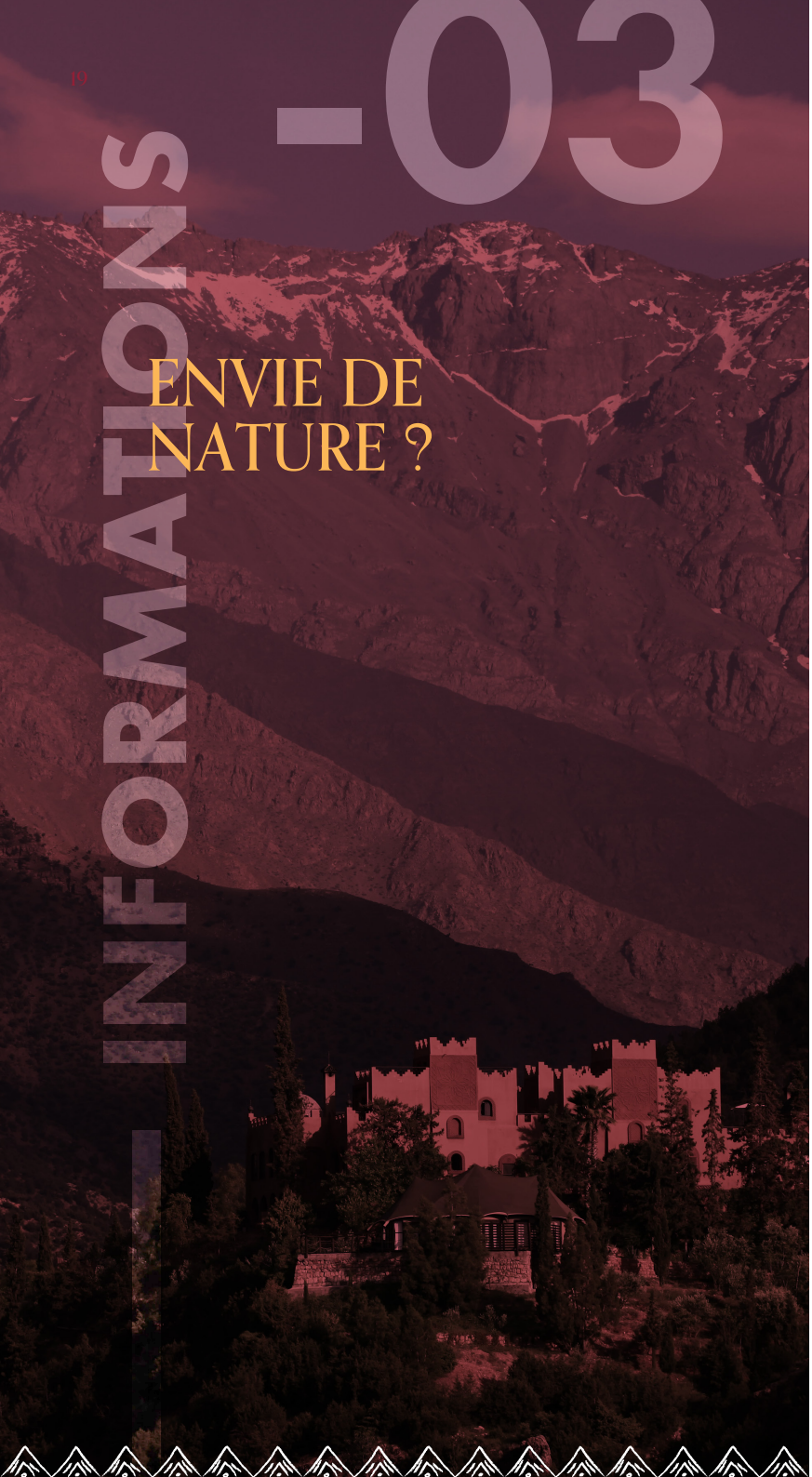
Sa stratégie aura pour but de :

- Valoriser les produits et la culture locale ainsi que les hébergements locaux
- S'assurer que le tourisme respecte le patrimoine local
- Favoriser les loisirs dans le respect de l'environnement en sensibilisant les acteurs concernés
- Encourager les investissements en périphérie dans le respect des aménagements déjà en place et en accord avec l'écologie



L'ÉCOMUSÉE DU PARC NATIONAL DE TOUBKAL

L'écotourisme – et plus encore le tourisme durable – constitue un des secteurs les plus prometteurs en termes de conciliation entre la conservation de la nature et le développement socio-économique local. Dans l'optique de développer un tel produit sur le territoire, l'écomusée du Parc National de Toubkal a été créé en 2012 par le Département des Eaux et Forêts pour accueillir les visiteurs en quête de quiétude, de nature et de découverte. Situé aux pieds des hautes montagnes de l'Atlas, entre le village d'Asni et celui d'Imlil, à environ une heure de route de Marrakech, c'est un édifice unique en son genre : on peut y découvrir la géographie de la zone, la culture locale, et la biodiversité du Parc National de Toubkal à travers une exposition vivante et interactive, ainsi qu'un espace de développement socio- économique local pour la promotion et la vente de produits d'artisanat locaux et du terroir.



LES RESSOURCES EXCEPTIONNELLES DU PARC NATIONAL DE TOUBKAL

Le Parc National de Toubkal n'est pas seulement le premier parc national à avoir vu le jour au Maroc, il abrite les plus hauts sommets de l'Afrique du Nord, dont le plus connu n'est autre que le Jbel Toubkal qui culmine à plus de 4000 mètres d'altitude. Cette zone offre ainsi les massifs montagneux les plus originaux de tout le Royaume, marqués par leur puissant relief, par la diversité de leurs roches, par la beauté exceptionnelle de leurs paysages et par une biodiversité tout à fait remarquable. Aussi, le Parc constitue un important château d'eau (de nombreuses rivières prennent naissance dans cette zone) dont la plus grande partie assure l'irrigation des terrasses dans les vallées et des cultures dans les plaines du piémont.

Le Parc National de Toubkal s'étend sur un total de 39 351 hectares. Il est couvert de diverses plantes herbacées avec des habitats divers et des altitudes très variées allant jusqu'à 4167 mètres, créant des paysages à couper le souffle. A l'intérieur, on y trouve le lac Ifni à une altitude de 2295 mètres, un petit paradis aux eaux cristallines où on peut profiter du calme et de la beauté des majestueuses montagnes de l'Atlas qui l'entourent. Aussi, on peut y rencontrer des moutons et des chèvres qui errent régulièrement dans des altitudes basses et avec un peu de chance croiser des espèces sauvages comme le mouflon à manchettes et l'aigle royal. Le climat général du Parc est un climat méditerranéen typique. On y vient non seulement pour découvrir les ressources rares, diversifiées, et même celles en voie d'extinction, mais aussi pour profiter du calme et des paysages caractérisés par différentes vues : on y trouve des sommets de montagnes, des vallées et des gorges tout en passant par des roches d'origine volcanique et d'énormes escarpements.



Vallées et douars

Les habitants du Parc National de Toubkal :

Le Parc National de Toubkal n'est pas la seule destination à visiter dans la région de l'Atlas. Il est entouré de vallées et de douars partagés par quatre tribus amazighes : Ourika, Rhérhaya, Goundafa et Aït Ouaouzguite. Tout comme de nombreuses zones rurales du Royaume, les habitants de ces villages ont conservé leurs anciennes traditions, coutumes, et même leur langue (Tachelhit). Les principales sources de revenus de la population de l'Atlas restent les pâturages et les cultures. L'agriculture devient de plus en plus une source de revenu dans cette région grâce à de nouveaux arbres fruitiers récemment introduits comme le pommier, le cerisier, le pêcher et le prunier.

Les principaux éléments du paysage rural sont étroitement liés aux différents types d'aménagement agricole et à l'habitat. On peut y admirer de superbes «terrasses de cultures» étroites et étagées qui structurent fortement le paysage, des « surfaces arboricoles » composées de pommiers, d'oliviers, d'amandiers, de figuiers, de pêchers, de cerisiers et de noyers offrant au paysage agricole (surtout en période de floraison) une grande diversité de couleurs, les impressionnants « azibs » creusés dans les roches (parfois construits en pierre ou en bois) qui forment une curiosité architecturale tout à fait saisissante, ou encore les éternelles « aires de battage » de céréales et les moulins à eaux traditionnels.



Faune et flore

Au Parc National de Toubkal, il existe des espèces animales très spécifiques et parfois difficile à observer, il faut par conséquent se déplacer doucement durant les randonnées tout en restant attentif à son environnement, et en levant les yeux au ciel pour observer les rapaces. En revanche, cette observation se mérite et elle est extraordinaire. La flore du parc est une flore endémique et minuscule, et pour bien identifier ces espèces il faut parfois se baisser pour observer tous les détails difficiles à capturer de loin. Pour concilier le développement touristique et la protection de l'environnement, il est encouragé de ne marcher que sur les chemins destinés aux randonneurs et d'éviter de piétiner les pelouses humides d'altitude.

Le Mouflon à manchettes (Ammotragus lervia) :

Le Mouflon à manchettes a son habitat naturel dans les hauteurs de l'Atlas. Le Parc National de Toubkal a mis en place un programme de conservation de cet ongulé sauvage menacé d'extinction.

Le Mouflon à manchettes a une longévité de 24 ans. Il vit en petits groupes composés d'un mâle adulte et de plusieurs femelles. Cet animal était jusqu'au début du 20e siècle, répandu dans toute la chaîne de l'Atlas ainsi qu'aux provinces sahariennes et du Rif oriental. Le Mouflon de Barbarie est un bovidé de la sous-famille des caprinés.

De taille moyenne, il ne dépasse pas 1,70 m de long pour un poids de 40 à 145 kg. Adulte, le mâle arbore des cornes qui atteignent 84 cm de long, la femelle ayant des cornes de 40 cm maximum.



La Truite Naine d'Ifni (*Salmo akairos*) :

Le lac d'Ifni constitue une étape importante pour les randonneurs qui souhaitent grimper jusqu'au sommet du Jbel Toubkal. Ce lac abrite une espèce récemment répertoriée « Vulnérable » sur la liste rouge des espèces menacées de l'Union Internationale pour la Conservation de la Nature (UICN).

Le Chêne Vert (Quercus rotundifolia) :

Le Chêne vert constitue l'essence forestière la plus importante au Maroc par sa surface (1 415 201 ha) et par sa production en bois de feu. Le chêne vert occupe une place intermédiaire entre le thuya de Berbérie à la base et le cèdre ou le genévrier thurifère au sommet ; mais il peut parfois former la limite supérieure de la végétation forestière dans le Haut-Atlas où le thurifère est absent. Cet arbre est originaire de la région méditerranéenne et pousse dans des climats arides à basse ou moyenne altitude.





Singe Magot (Macaca sylyanus) :

Également appelé magot et/ou macaque de barbarie, le singe magot est une des espèces animales constituant la richesse de la faune marocaine. L'espèce est aujourd'hui menacée d'extinction selon l'Union internationale de conservation de la nature (UICN). Le Moyen et Haut Atlas comptent 3 quarts de la population mondiale de singes magot. L'un des objectifs du Parc National de Toubkal est de préserver cette espèce en voie de disparition, dont quelques groupes subsistent dans la Haut Vallée de l'Ourika : cette vallée offre ainsi aux randonneurs l'opportunité d'observer le singe magot dans son environnement naturel.

Le Genévrier thurifère (Juniperus thurifera) :

Cette espèce se trouve uniquement dans certaines zones isolées de l'ouest de la méditerranée et elle est de la famille des Cupressacées. Cette famille constitue la partie la plus importante de la flore forestière de l'Atlas couvrant des dizaines de milliers d'hectares sur les alpages de plusieurs régions comme Tichka, Mgoun et l'Azourki. L'arbre dégage une forte odeur de résine et se trouve souvent en compagnie de xérophytes dites « à coussinets épineux ».

Cette espèce occupe une place privilégiée au sein du Parc national de Toubkal : elle y constitue en effet l'espèce arborée la plus étendue, couvrant plus du tiers de la superficie boisée du site.





La Vipère de l'Atlas (Vipera monticola) :

La Vipère de l'Atlas (Vipera monticola) est une espèce endémique au Maroc et qui n'existe qu'entre 1200 et 3900 mètres d'altitude dans des zones semi-arides. Au Parc National de Toubkal, on peut l'observer dans les éboulis ou des zones pierreuses ou chargées de plantes épineuses.

Le Mercure de l'Atlas (Arethusana aksouali) :

Considéré comme étant une espèce endémique au Maroc, le Mercure de l'Atlas est une espèce rare qui a survécu aux phases interglaciaires du Quaternaire et à moult changements climatiques.

Le Gypaète barbu (Gypaetus barbatus) :

Le gypaète barbu (Gypaetus barbatus) est extrêmement rare et la taille de sa population dans le Royaume est très réduite. Cette espèce de vautours se niche principalement dans les zones montagneuses à hautes altitudes et se nourrit d'os. Le gypaète barbu a beaucoup régressé dans le Haut Atlas et est considéré comme en danger critique au Maroc.



L'Accenteur alpin (Prunella collaris) :

L'Accenteur alpin est une espèce d'oiseaux appartenant à la famille des Prunellidae et vit principalement en haute montagne entre 1800 et 2500 à 3000 mètres d'altitude. Il déambule en petit groupe et il est considéré comme étant de « préoccupation mineure » sur la liste rouge des espèces en voie de disparition de l'UICN.

Le Gecko à paupières épineuses (Quedenfeldtia trachyblepharus) :

On trouve cette espèce exclusivement dans les régions du Haut-Atlas. Le Gecko à paupières épineuses est en effet une espèce endémique du royaume localisée principalement à Toubkal ainsi qu'à Fenzou et Tazenakht. Ce lézard atteint une altitude de 4000 mètres dans le Jbel Bou Imbraz.



Un ex-braconnier devenu protecteur de la nature :

Le Toubkal abrite l'aigle royal et d'autres rapaces comme la buse. Hassi Aït Oubna est un braconnier repenti. Celui que l'on surnommait « le maître des oiseaux» évoque douloureusement son passé de chasseur de rapaces. « Aucune espèce ne pouvait m'échapper », confie Hassi Aït Oubna.

Après des années de braconnage, une occasion en or se présente à lui. Il sera approché par les responsables du Parc National de Toubkal pour une reconversion professionnelle.

Hassi Aït Oubna a troqué sa casquette de braconnier contre celle de protecteur de la nature.

« Le parc compte plusieurs espèces de faune sauvage : ongulés, singe magot ou macaque de Barbarie, oiseaux, reptiles... Avec un peu de chance et de patience, les visiteurs peuvent observer cette faune dans son habitat naturel ».

La faune se déplace selon les saisons et migre du ventre d'une montagne à l'autre.



Les premiers habitants du Parc

Les premiers habitants du Parc National de Toubkal vivaient de la chasse et de la cueillette. Les premiers à se sédentariser étaient une tribu nomade, les Masmouda, qui constituaient avec les Senhaja et les Zenata, les trois grands groupements amazighs au Maroc. Devenus éleveurs puis agriculteurs, ils défendaient farouchement leur territoire. Et pour pouvoir bénéficier des maigres pâturages, ils menaient leurs troupeaux de plus en plus haut dans les zones d'alpage.

Plus loin encore, entre l'âge de pierre et l'âge de bronze, des artistes pasteurs transhumants ont gravé de nombreuses figures sous forme de gravures rupestres, témoignant de leur mode de vie. On peut encore observer aujourd'hui, notamment dans la région de l'Oukaïmeden, des illustrations d'armes métalliques avec des hallebardes, des poignards, des pointes et des boucliers. Dans ces illustrations, la faune domestique et sauvage est également bien représentée : bovidés, éléphants, félins, serpents, etc. De même, les figures anthropomorphiques sont nombreuses. On ne sait pas avec certitude quels outils étaient utilisés pour réaliser ces gravures, mais des chercheurs pensent que ces artistes utilisaient des ciseaux en silex.

Vous pouvez retrouver de nombreuses informations présentes dans ce guide sur le site officiel du parc Toubkal :

www.parc-national-toubkal.ma

-04

DECOUVERTE

PRODUITS DU TERROIR

DECOUVREZ ET GOUTEZ AUX PRODUITS DU TERROIR :

Les Fruits :

Les cerises, les noix, les coings, les pommes, les poires sont des fruits produits dans la région d'Al Haouz et qui sont réputés pour leur qualité supérieure.

Poterie :

Pratiquée depuis des siècles et au vue de l'abondance de terre dans cette région, cet art ancestral perdure, notamment la production de « khabia », tagine etc.

Textile :

Métier pratiqué par des femmes, l'authenticité et les valeurs d'antan perdurent dans cette région. Djellaba, tapis et autres produits font le charme de cette région.



Tagine 7 légumes :

Composés de courgettes, carottes, pomme de terre, tomates, navets, oignons, aubergines. Ce tajine est particulièrement apprécié dans la région.

Tagine de chèvre :

Le tagine aux légumes de la région d'El Haouz et tous les villages du Haut Atlas se distingue par l'utilisation de viande caprine caractérisée par son goût légèrement prononcé.

Pour soutenir l'économie locale, voici une liste non exhaustive des coopératives que l'on peut retrouver dans la région :

Idraren 5

Valorisation des noix de l'Atlas

06 61 46 02 17

Centre Asni

ArijAlghaba 1

Valorisation des Plantes Aromatiques et Médicinales

06 99 23 39 61

Hay LKARKOUR AIT AOURIR

Amasnighrem 2

Production de Couscous à partir des produits locaux

06 62 03 61 23

Dr, Aboujgal, CR: Tamaguert, cercle Touama

GIE OUED ZAT 4

Production d'huile d'olive extra vierge

06 68 04 50 09

Douar Al makhzen, CR Ijoukak, Asni

Aswik 6

Valorisation des noix de l'Atlas

0672 10 99 59

Centre imlil CR ASNI

Atlas Talat 7

Valorisation de la filière pomme

06 66 78 13 07

Cercle Asni, CR : Talat N'yaacoub

GIE Zouyout Ourika 3

Production d'huile d'olive extra vierge

06 24 59 97 86/ 0632 88 21 01

Coopérative Annasser, CR: Ghmat

Issafen Oudrar 5

Valorisation de la filière pommes

06 61 24 85 00

Centre Asni

Union Nfis 5

Production et valorisation apicole

06 72 37 29 87

Cercle Asni, CR : Talat N'yaacoub

Association Tiwizi 5

Apiculture et artisanat

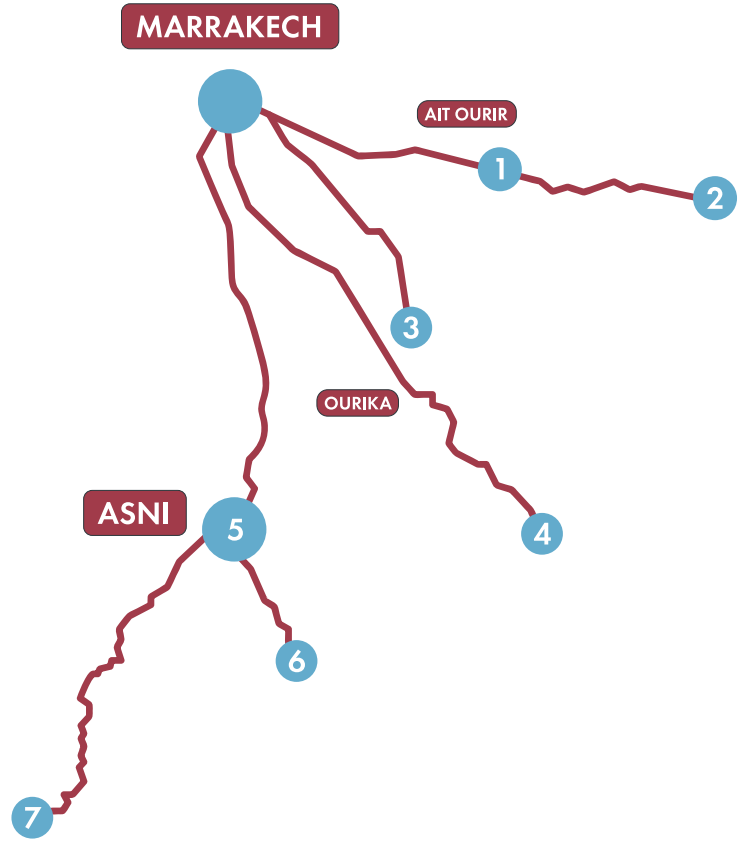
06 62 68 05 23

Cercle Asni

GIE Galerie des coopératives Al Haouz (Encours d'équipement) 5

Plateforme vente Produits de terroir

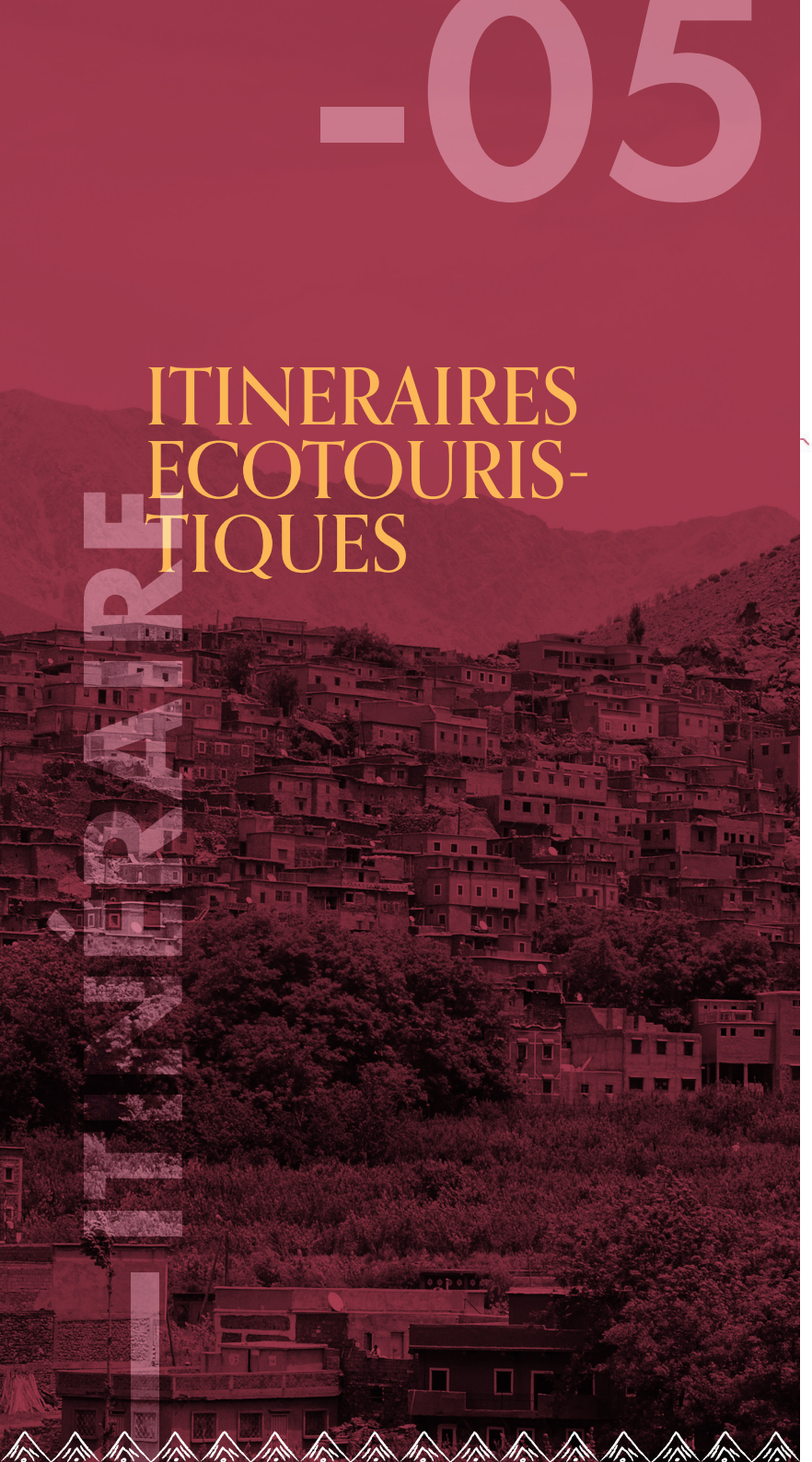
Centre Asni

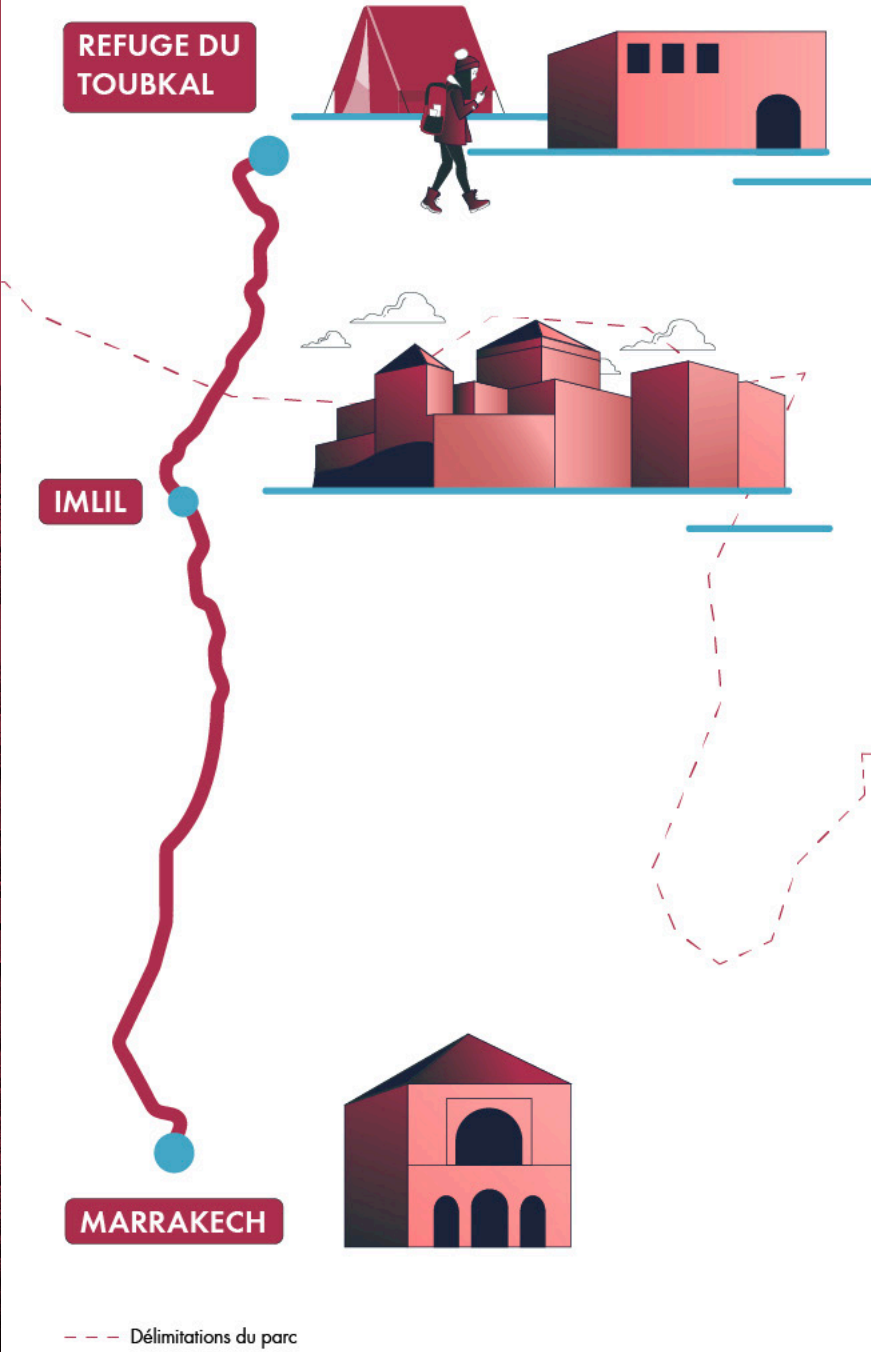


-05

ITINERAIRE

ITINERAIRES ECOTOURIS-TIQUES





SUR LE TOIT DE L'AFRIQUE DU NORD- TOUBKAL IMLIL 2 JOURS

A la découverte des vallées du Parc National de Toubkal.

Le Parc National de Toubkal s'étend autour du Mont Toubkal dont on aperçoit pendant l'Hiver le sommet enneigé depuis Marrakech. Sa proximité et sa facilité d'accès permettent d'entrer rapidement en plein cœur de ses vallées étroites. Les populations y vivent en cultivant l'orge et le blé sur des terrasses accrochées au flanc des montagnes.

Pour votre sécurité, il est obligatoire d'être accompagné(s) par un guide local diplômé. Il est conseillé de vous rapprocher du bureau des guides et des accompagnateurs de montagne d'Imlil (+212 524 485 626) afin de vous informer de la disponibilité des guides et des tarifs appliqués.

D'autre part, l'ascension du Jbel Toubkal à partir d'Armed n'est pas autorisée après 15h. Enfin, le bivouac sauvage étant interdit dans la zone, il est essentiel de réserver à l'avance votre place dans l'un des refuges si vous souhaitez y passer la nuit.

JOUR 1 : MARRAKECH – IMLIL – REFUGE DU TOUBKAL – 2H DE ROUTE / 8H DE MARCHE / +1400M

- Rendez-vous tôt le matin en direction des montagnes de l'Atlas situées à seulement 50km de Marrakech. Le périple commence par le transfert de Marrakech vers Imlil (1.741m). Cette commune rurale est le point de départ vers le Toubkal, le sommet de l'Afrique du Nord avec ses 4.167m d'altitude. Le village signe la fin d'une plaine agricole et marque le début de la montée vers le sommet.
- Le trajet en voiture, co-voiturage, taxi ou minibus traverse la verdoyante vallée de Rhéraya, avant d'atteindre Imlil, point départ de votre ascension.
- L'accompagnement par un guide étant désormais obligatoire, vous trouverez au bureau des guides d'Imlil des guides certifiés qui vous accompagneront pendant les deux jours.

- Début de la marche pour atteindre l'un des deux refuges du massif de Toubkal (3200 m). Le sentier passe par Sidi Chamharouch et son mausolée.
- Nuit au Refuge,

JOUR 2 : DU REFUGE DE TOUBKAL AU SOMMET DE LA MONTAGNE

REFUGE DU TOUBKAL – ASCENSION – IMLIL MARRAKECH – 10H DE MARCHE / +1000M & -2400M

- Départ tôt le matin en direction du sommet du Toubkal à 4167 m. Au sommet, votre regard porte loin vers le sud et vous allez apercevoir les sommets de l'Anti Atlas et son point culminant, le Siroua (3304 m).
- Retour à votre refuge.
- Marche pour redescendre vers le village d'Imlil où vous retrouverez votre moyen de transport qui vous ramènera à Marrakech.

Attention : pour des raisons de sécurité, l'accès à l'ascension du sommet du Toubkal à partir d'Armed est interdit au-delà de 15h.



CHASSE AUX DECHETS EN HAUTE MONTAGNE

Vous entrez dans un territoire exceptionnel, la préservation de celui-ci passe par le respect de son environnement. Ahwad Imlil est une association locale créée en 1999 qui œuvre pour le développement rural et la protection de l'environnement. Mustapha Aziam, ancien président (1999-2014) et actuellement secrétaire général de l'association nous confie :

« La collecte des déchets dans le Parc national de Toubkal est l'un de nos grands projets. Le but est de sensibiliser la population et les randonneurs à ne pas jeter les détritus sur ce site naturel », témoigne Mustapha Aziam. Un partenariat avec la commune rurale d'Asni a permis de mettre en place un dépôt pour les déchets récoltés afin qu'ils soient acheminés ensuite vers Marrakech. En dix ans, nous sommes passés de 3 à 20 villages couverts par nos équipes. »



MYSTIQUE EN TERRE AMAZIGH

JOUR 01

IMLIL- TACHEDDIRT – OUANESKRA TINERHOU-RHINE

Chez le Sultan des Djinns

- Sidi Chamharouch est le sultan des djinns. La légende raconte qu'il vavait le pouvoir de parler et de commander les esprits. Son aura serait en mesure de guérir les maladies et les troubles mentaux et de féconder les vierges, selon la légende. Le mausolée de Sidi Chamharouch se trouve à la bordure d'oued Aït Mizane. Sa visite reste interdite aux non-musulmans.

- Sidi Chamharouch est un lieu de pèlerinage pour ceux et celles qui croient aux bienfaits du sultan des djinns, ou qui cherchent à découvrir la région et ses curiosités.

- La grande saison des visites se tient durant la fête d'Achoura. Alors que certains y cherchent la « baraka » avant d'entamer la montée vers le sommet, d'autres cherchent plutôt à assouvir leur curiosité à l'égard des croyances et des mythes de la région.

- Le périple commence par le transfert de Marrakech vers Imlil (1741 m). Cette commune rurale est le point de départ vers le Toubkal, le sommet de l'Afrique du Nord haut de ses 4167 m d'altitude. Le village signe la fin d'une plaine agricole et marque le début de la montée vers le sommet. Sa vallée est prisée pour ses superbes vues et son histoire millénaire.



Distance : 44 Km

Durée : 3 Jours

Environnement : Forêt et moyenne montagne

Activité : TREK

Hébergement : Tente

Niveau Physique ●●●●○

Niveau d'activité ●●●●○

Point Forts :

- Des régions authentiques, aux traditions bien préservées.
- Des randonnées tranquilles, bien adaptées aussi en famille..

- Il est recommandé de se faire accompagner par un guide de montagne. Leur bureau basé à Imlil (+212 524 485 626) informe sur la disponibilité d'un professionnel et les tarifs. Imlil est un passage obligé pour découvrir le mausolée de Sidi Chamharouch, le sultan des djinns. Le sentier d'Oued Aït Mizane y donne accès.

- Le contraste entre les plaines du Haouz (la région de Marrakech) et la rudesse de l'Atlas est saisissant.

JOUR 02

TINERHOURHINE TIZI - N'AGUERSIOUAL - AÏT AÏSSA

Au programme, 5 à 6 heures de marche à travers une vallée verdoyante. La deuxième journée de cette expédition passe par Tinerhourhine et Tizi n'Aguersioual via la vallée d'Ikkiss.

Un autre village niché en hauteur offre une vue sur toute la vallée avoisinante. La marche reprend après un repos mérité. Le tracé de cette étape passe par Tizi n'Oudite en direction d'Aït Aïssa où vous pouvez y passer la nuit.

Ici, vous êtes aux abords du Parc National de Toubkal. Ce site naturel dispose d'un écomusée à la sortie d'Asni. Il faut emprunter la route régionale n°R203 (R pour Régional) puis la route provinciale n°P2005 (P pour Provincial) qui relient Tahanaout à Imlil.

L'Écomusée a été créé en juillet 2012 par le Haut-commissariat des Eaux et Forêts. On y découvre la géographie de la zone, la culture et les produits locaux ainsi que la biodiversité du Parc National de Toubkal. Les visiteurs ont droit à une exposition vivante et interactive. L'établissement propose un circuit de 6 km aménagé pour la randonnée. Ce circuit, à proximité de l'écomusée, permet un premier contact avec la forêt de haute montagne (*www.parc-national-toubkal.ma*)



Délimitations du parc

JOUR 03

Aït Aïssa - Tizi Mzik – Imlil

Sur les traces du mouflon à manchettes

Le troisième jour du périple se concrétise par le retour au point de départ, Imlil, en empruntant un autre chemin tout aussi escarpé. Ce détour permet de découvrir d'autres richesses naturelles.

Le Parc National de Toubkal compte parmi sa flore le genévrier thurifère ou à encens, un arbre au bois très aromatique qui pousse à partir de 1600 mètres d'altitude.

Le trajet se poursuit depuis Aït Aïssa. Il faut traverser Tizi Oussem et Tizi Mzik pour entamer le retour à Imlil. Une étape à réaliser en 4 à 5 heures de marche. Sachant que Imlil peut être programmé via diverses agences et organismes de tourisme.





LES VALLÉES DE RHÉ-RHAYA ET DE L'AZZADEN

Distance : 44 Km

Durée : 3 Jours

Environnement : Forêt et moyenne montagne

Activité : TREK

Hébergement : Tente

Niveau Physique ●●●○○

Niveau d'activité ●●●●○

Point Forts :

- Le sommet du Adrar n'Dern, en boucle.
- La découverte des montagnes de l'Atlas central, trés sauvages.
- Les rencontres avec le monde Amazigh, villages, bergers d'altitude avec leurs troupeaux.
- Une nuit en très bon gite à Tamatert.

Bienvenue dans le royaume d'Adrar n'Dern, la « Montagne des montagnes ». Là où Jbel Toubkal règne majestueusement sur les cieux de l'Afrique du nord, à 4167 mètres d'altitude. Le dôme du Haut Atlas abrite le Parc National de Toubkal. Créé en 1942, il est le premier du genre dans l'histoire environnementale du Maroc.

Toute la vallée du Haouz s'offre au regard des « pèlerins » depuis les hauteurs de l'Atlas. Les randonneurs ont le choix entre une multitude de circuits. Il faut compter en moyenne 6 heures de marche par jour, avec la pause déjeuner.

JOUR 01

Asni - Imioughlad – Col de Tacht – Tizi Oussem

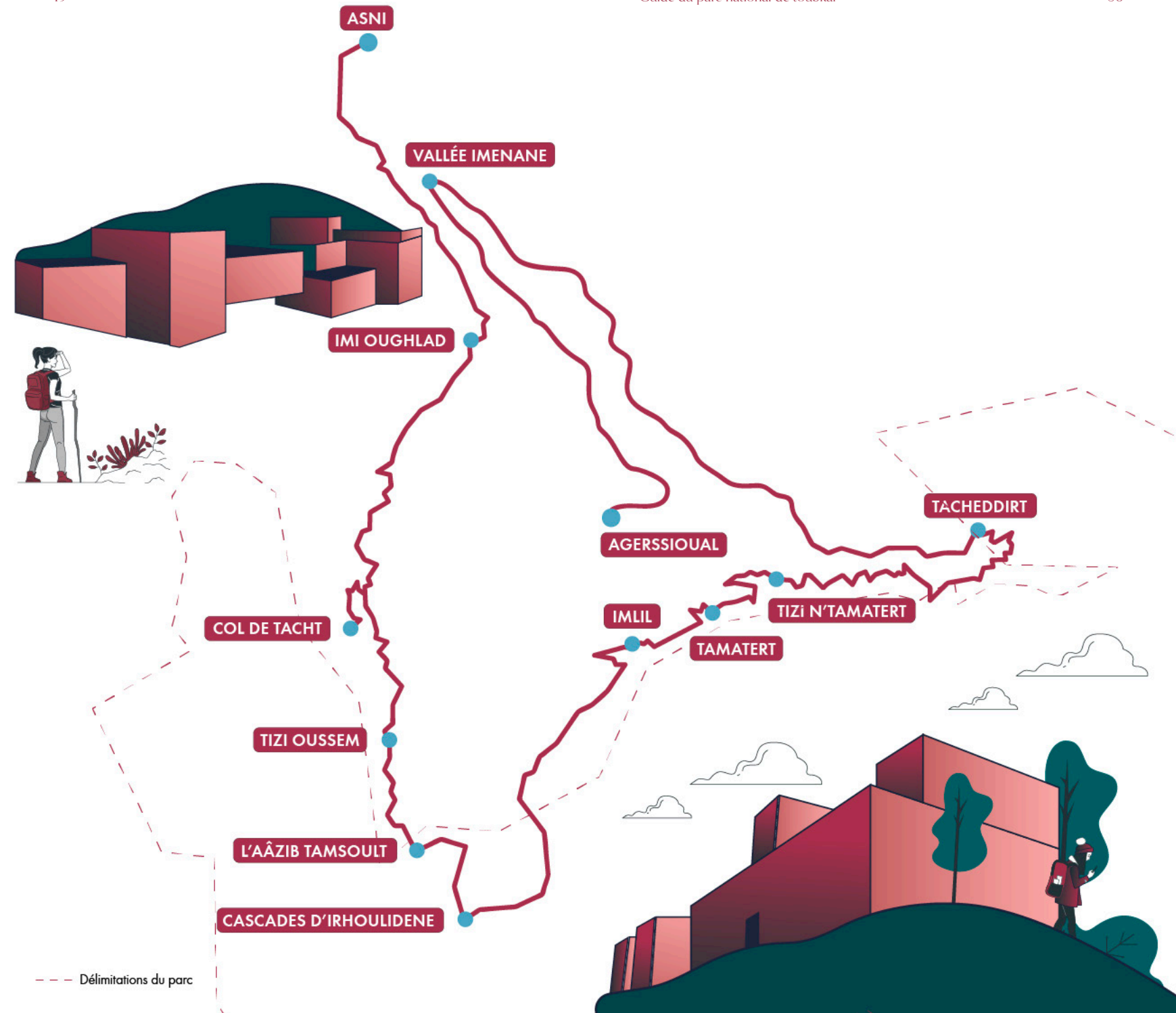
Une empreinte française à Asni

70 km de Marrakech jusqu'à Asni. Soit moins d'une heure de trajet. La route provinciale n°207 mène vers cette agglomération marquée par la présence française durant le protectorat (1912-1956).

Des bouleaux longilignes s'alignent à l'entrée du village. Une colonie de cigognes et surtout de hérons garde-bœufs nichent dans les hauteurs de ces arbres. La commune d'Asni compte environ 21 500 habitants, (selon le recensement de la population en 2014). Sa population vit essentiellement d'agriculture et de tourisme.

Les gorges de Moulay Brahim font parties des sites touristiques prisés. Asni est en contrebas du Haut Atlas, à 1150 mètres d'altitude. Plusieurs maisons forestières quadrillent son territoire. Les voyageurs s'arrêtent dans cette bourgade de la région Marrakech-Safi pour faire leurs emplettes ou pour se restaurer. Commerces et gargotes garnissent l'allée centrale d'Asni.




ASNI
VALLÉE IMENANE
IMI OUGHLAD
AGERSSIOUAL
TACHEDDIRT
TIZi N'TAMATERT
IMLIL
TAMATERT
COL DE TACHT
TIZI OUSSEM
L'AÂZIB TAMSOULT
CASCADES D'IRHOULIDENE
Délimitations du parc

L'itinéraire se poursuit vers Imi Oughlad. Ce village est peuplé de pommiers, de poiriers et de noyers. Oued Aït Mizzan serpente la val- lée et nourrit les hommes et les vergers.

Le Haut Atlas diffuse une sérénité millénaire venue du fin fonds des temps géologiques. Ici, les gens sont humbles et souriants. L'expérience se magnifie par la découverte du quotidien des fellahs. Certains sont affairés à cultiver leurs petites parcelles de terre, d'autres cueillent des pommes et des poires. Les récoltes seront acheminées vers la capitale de la région, Marrakech.

À part l'agriculture, la population vit aussi grâce au tourisme : guides, restauration, transport. Le chemin est sinueux en passant le col de Tacht. Un silence apaisant enveloppe les lieux. Il faut toutefois rester en alerte face aux soudaines et intempestives rafales de vent. Un randonneur distrait risque d'être ballotté dans un ravin.

Tizi Oussem pointe son nez à 2000 mètres d'altitude environ, au milieu des nuages. Ce col est la dernière étape de cette journée. Les paysages ressemblent à des toiles d'impressionnistes. Le rouge ocre qui domine ces contrées de l'Atlas est lardé d'un vert végétal aux milles nuances.

Le Parc National de Toubkal et ses environs sont un observatoire à ciel ouvert pour les amateurs d'ornithologie et de faune sauvage. Il n'est pas rare d'y croiser des aigles royaux, impressionnants, qui dominent le paysage. Maitres des hauteurs, ils sont l'icône des montagnes de l'Atlas.

Il est le maître des hauteurs, une icône des montagnes de l'Atlas.

JOUR 02

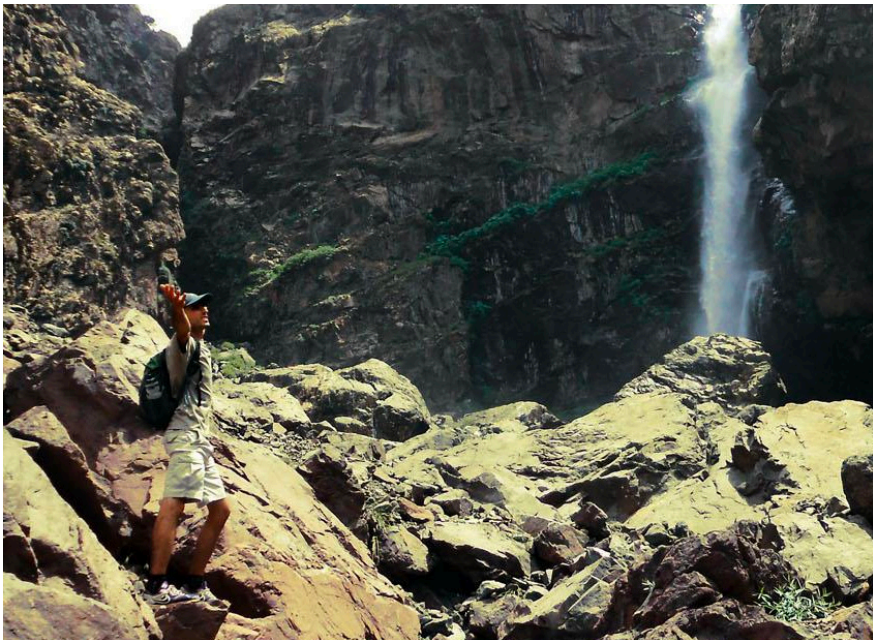
Tizi Oussem- L'aâzib Tamsoult, Cascades d'Ighoulidene

Laâzib Ouka Moussem regroupe les tribus des vallées environnantes, comme celles d'Ourika, de Tacchedirt et d'Imlil. C'est une terre réservée au pâturage et à la villégiature durant l'été. Hommes et bétails sont attirés par la fraîcheur de son climat et l'abondance d'herbe et d'eau.

Les habitants se réunissent le 10 août de chaque année lors de ce fes- tival populaire. Contrairement aux Moussems des plaines, celui-ci n'inclus pas le spectacle de fantasia. Ce type d'événement marque généralement la fin de la saison agricole.

« Le Moussem de Laâzib Ouka réunis entre 1500 et 2000 personnes par an. On y sacrifie une bête pour marquer notamment l'ouverture de Laâzib aux ''estivants'' locaux », témoigne notre guide, Saïd Abeldi.

Commerçants, troupes de musique et associations de développement local animent ce rendez-vous annuel : négoce, musique, produits du terroir comme l'huile de noix, le vinaigre, le miel, la tapisserie et les ustensiles en bois de noyer.



Nous traversons Laâzib de Tamsoult perché dans les hauteurs de l'Atlas. Ce lieu, à l'écart des douars, fait partie du patrimoine local. Les bergers ne peuvent pas y accéder pendant une période de l'année.

Les tribus préfèrent garder Laâzib de Tamsoult intact jusqu'à l'arrivée de l'été. En effet, ils y viennent entre juin et août pour camper et faire paître leurs bétails. Laâzib est à la fois un lieu de villégiature et d'agriculture. Il est refermé dès octobre après que ses exploitants y ont planté orge et navets. La région compte plusieurs lieux de ce type : Likent, Tikent et Oukaimden.

Cap vers les Cascades de Ighoulidene et leurs 120 mètres de hauteur.

A 2500 mètres d'attitude se dressent les Cascades de Ighoulidene. Elles se situent aux abords de la zone cœur du Parc National de Toubkal. Le climat y est frais, même en été. Impressionnantes par leurs 120 mètres de hauteur, il n'est cependant pas recommandé de s'y baigner pour votre sécurité. La zone est protégée, son respect est de ce fait primordial.

Le chemin se poursuit vers Tizi Mezzik, à deux heures de marche. La pause se prend dans le décor somptueux des vallées d'Ait Mizan, à plus de 900 mètres d'altitude. Il faut ensuite compter 45 minutes pour redescendre le col de Mezzik.

Direction ensuite le centre d'Imlil et son souk pittoresque. Cette commune rurale compte aussi des associations de développement local comme Ahwad Imlil (Bassins d'Imlil) qui œuvre pour la protection de l'environnement.



JOUR 03

Imlil– Tamatert – Tizi N'tamatert – Tacheddirt

La seconde nuit se passe à Tamatert, où l'on retrouve différents gîtes et hôtels. Il faut compter un minimum de 50 à 200 Dirhams/personne, (voire parfois plus). Avec une douche chaude à la clé et un dîner copieux : Hrira (soupe), tajine de viande aux légumes ou aux pruneaux, couscous aux 7 légumes, entre autres spécialités locales aussi délectables les unes que les autres. Enfin, il est conseillé à Tamatert de faire un tour dans les « Feddanes » (vergers). Les agriculteurs y travaillent à l'aide d'un système ancestral d'irrigation et de répartition d'eau.

Départ de bon matin pour Tizi n'Tamatert à 2900 m d'altitude. « Tizi » veut dire col en Tamazight. Il est souhaitable d'avoir des jumelles pour observer la faune et la flore. Le village où se trouve la majorité des gîtes recommandés s'appelle Tacheddirt. Il compte environ 450 maisons. Les anciennes bâtisses sont construites en terre dure et en pierre dites « Azrou ». Leur mélange permet de fabriquer le " Tabout " pour cimenter les murs. Tacheddirt à ses propres curiosités. D'anciens moulins fonctionnent à l'énergie renouvelable et l'eau acheminée depuis Oued Tacheddirt permet de moudre maïs et orge.



JOUR 04

TACHDIRT, VALLÉE IMNANE, AGERSSIOUAL

Cette région se distingue par quatre bioclimats : le semi-aride, le subhumide, l'humide et le très froid de haute montagne.

La descente vers Aguersioual s'accompagne par le ruissellement de l'oued Imnane. Ce village est situé aux environs d'Imlil. Pommiers et cerisiers poussent dans ces hauteurs.

La découverte se poursuit par l'arrivée au Douar Tilguiste, puis à celui d'Ikiss avant d'arriver à oued Imnane. Ensuite, direction le col de Tizi Aguersioual à 1.900 mètres d'altitude. De là-haut, on observe une superbe vue sur les vallées d'Imlil et d'Imnane.

EXPEDITION AU LEGENDAIRE LAC IFNI

Situé au centre du Haut Atlas au fond d'une vallée, le lac d'Ifni est un site sublime pour les adeptes de la nature. Ce lac se distingue par son emplacement au cœur des montagnes de l'Atlas, à proximité du Jbel Toubkal et de l'Ouanoukrim, ainsi que par le paysage singulier qu'il offre.

La visite du lac d'Ifni comprend une randonnée à travers les majestueuses montagnes de l'Atlas sur un terrain vaste mais qui reste périlleux, faisant de ce lac la destination préférée d'un grand nombre d'amateurs de trekking et de randonnée.



Le lac d'Ifni est de forme allongée, d'une superficie d'environ 35 ha, d'une profondeur maximale de 65 m et situé à plus de 2290 m d'alti- tude. C'est l'un des plus hauts et des plus grands lacs naturels au Maroc.

Ce lac se situe dans une vallée très encaissée et barrée. Suite à un immense éboulement, il est bordé par une vaste plaine caillouteuse. La réputation de ce beau site provient de la particularité de sa situation géographique, enfoui au cœur de montagnes arides, et de la couleur de ses eaux : un vert émeraude magnifique.

Attention : le lac Ifni est « une Zone Naturelle Protégée » située dans le cœur du Parc National de Toubkal par conséquent il est interdit de s'y baigner. C'est aussi un lac potentiellement dangereux (de nombreux baigneurs y ont malheureusement perdu la vie).

La végétation étant quasiment inexistante dans la région, la couleur verte de l'eau provient donc d'une algue assez abondante dans le Lac. Quant à la faune, le site est connu pour abriter une espèce de poisson que l'on ne peut observer que dans ces eaux : la Truite du lac Ifni (Salmo akairos).

Distance : 65 Km

Durée : 4 Jours

Environnement : Forêt et moyenne montagne

Activité : TREK

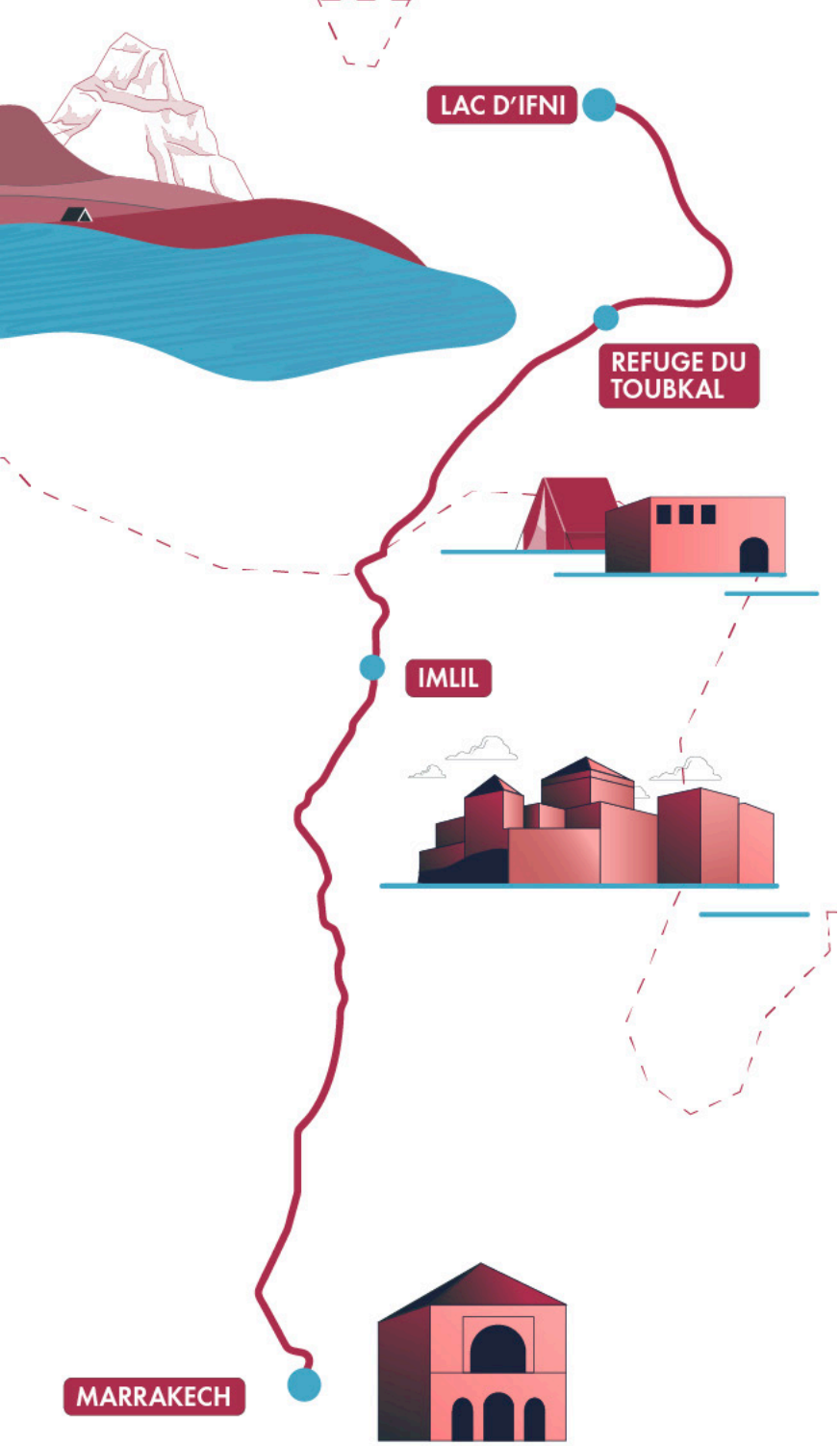
Hébergement : Tente, refuge et gîte

Niveau Physique ●●●●○

Niveau d'activité ●●●●○

Point Forts :

- Le plus grand lac de montagne du Maroc.
- L'ascension du plus haut sommet d'Afrique du Nord (4167 m), après en avoir fait le tour par de hauts cols d'altitude.
- Une acclimatation progressive en altitude et en dénivelée.



JOUR 01

MARRAKECH – IMLIL – REFUGE DU TOUBKAL – 2H DE ROUTE / 8H DE MARCHE / +1400M

- Rendez-vous tôt le matin en direction des montagnes de l'Atlas situées à seulement 50km de Marrakech.
- Le trajet en voiture, co-voiturage, taxi ou minibus traverse la verdoyante vallée de Rhéraya avant d'atteindre Imlil, point départ de votre ascension. L'accompagnement par un guide étant désormais obligatoire pour faire l'ascension du Jbel Toubkal, vous trouverez au bureau des guides d'Imlil des guides certifiés qui vous accompagneront pendant votre randonnée.
- Début de la marche pour atteindre l'un des deux Refuges du Massif de Toubkal (3200m). Le sentier passe par Sidi Chamharouch et son mausolée.
- Nuit au Refuge (Refuge du Toubkal, Refuge Les Mouflons)

JOUR 02

REFUGE DE TOUBKAL 3207M REFUGES TOUBKAL OU LES MOUFLONS - LAC D'IFNI 2295 M

- Le lendemain, réveil à 5h00 et départ à 5h15,
- Visite du Lac d'Ifni. Au lever du soleil, la température augmente, il est donc conseillé d'avoir une provision d'eau. La randonnée requiert une bonne condition physique vu la nature du terrain (difficile, glissant, accidenté), l'angle de la pente et le dénivelé de 1436m.

JOUR 03

LAC D'IFNI – REFUGES TOUBKAL OU LES MOUFLONS 3207M

A ce stade de la randonnée vous devriez être acclimaté à l'altitude, et prêt à affronter le jour le plus difficile du trek. Vous allez parcourir un long chemin escarpé avant d'atteindre le col de Tizi n'Ouanoums (3664 m), un rebord étroit entre deux massifs. De là, il s'agit d'une descente en zigzag jusqu'à l'un des deux refuges où vous passerez la nuit (ou bien au niveau de l'espace bivouac aménagé à cet effet).

JOUR 04

REFUGES TOUBKAL OU LES MOUFLONS 3207M - IMLIL 1400M - MARRAKECH – 6H DE MARCHE / 2H DE ROUTE

Marche pour redescendre vers le village d'Imlil où vous retrouverez votre moyen de transport qui vous ramènera à Marrakech.



DÉCOUVREZ LA FLORE DE HAUTE MONTAGNE

LE CIRCUIT BOTANIQUE

Situé à une heure de Marrakech, Ce circuit pédestre, qui démarre près de l'écomusée du Parc, est idéal pour les familles ; il est accessible de par sa durée (6 km soit environ 2h30 de marche), ce qui en fait un terrain de découverte unique adapté aux plus jeunes. On y découvre la flore de haute montagne, comme les oliviers sauvages ou encore les

genévriers rouges qui peuplent le chemin.

Le circuit est également doté de bornes d'identifications des espèces arborescentes et arbustives, ce qui rend sa découverte à la fois instructive et ludique. Il débute par le circuit vert de Tamadote et se termine par une visite de l'écomusée.

Air frais et randonnée paisible sont à la clé !

-06

ENVIE D'UNE BALADE OU D'UNE ACTIVITE SPORTIVE ?

Les alentours du Parc National de Toubkal regorgent d'activités ludiques et sportives. Vélo, cheval, ski, parapente, trail et bien plus encore, découvrez les activités qu'il est possible de réaliser dans la région :



A VELO

Les paysages escarpés et les montagnes rocheuses offrent aux amateurs de vélo, un terrain de découverte privilégié.

Station de ski de l'Oukaïmden :

La station de ski de l'Oukaïmden est la principale station de ski au Maroc. Elle est située au cœur des montagnes du Haut Atlas marocain, à 2700 mètres d'altitude. La meilleure période pour s'y rendre s'étend de février à avril.



A DOS DE MULE

Venez profiter d'une balade à dos de mulet afin de faciliter vos déplacements en montagne. Pour cela, il suffit de vous rapprocher de l'Association des muletiers ou du Bureau des guides et des accompagnateurs en montagne d'Imlil, cette activité profitant aux habitants locaux, propriétaires de mules.

Pour plus d'infos, veuillez consulter les « Informations pratiques » de ce guide.

A CHEVAL

Une randonnée équestre dans les hauteurs de l'Atlas vous tente ? Différents organismes proposent ce type d'excursion.

Pour plus d'infos, contactez

Mr.AboudaSafar
Téléphone : +212(0)528314570 ou +212(0)662743497/
Mail : momo@abouda-safar.com

Cheval d'aventure
Téléphone : +33(0)4882539989/
Mail : infos@cheval-daventure.com

SKI DE RANDONNEE ET SKI ALPIN

Le Parc National de Toubkal accueille toute l'année des visiteurs. Entre le mois de février et avril, idéalement, il est possible de faire du ski de randonnée dans cette magnifique zone montagneuse. Nous vous recommandons de consulter la météo avant toute escapade et de prendre conseil auprès des bureaux de guides. Vous trouverez les coordonnées dans la catégorie « Informations pratiques ».

PARAPENTE

Pour les plus expérimentés et adeptes de sensations fortes, envo- lez-vous dans les hauteurs de l'Atlas et vivez des sensations exceptionnelles et uniques !

SOARING
Téléphone : +33(0)561792923/ Mail : contact@soaring.fr

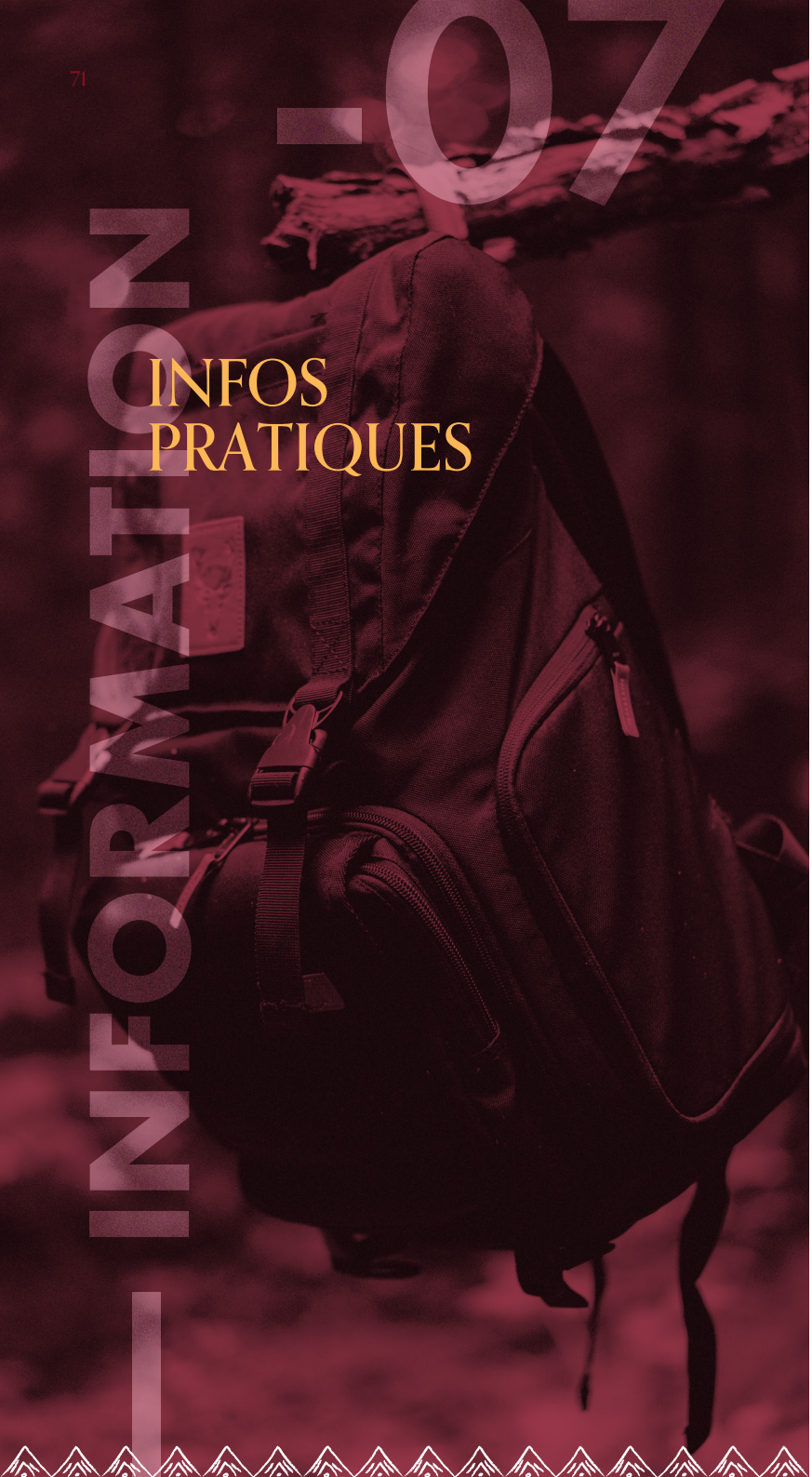
Le vol se réalise en dehors de la zone cœur du Parc National de Toubkal afin de répondre aux réglementations qui interdisent le survol de la zone à moins de 1000 m.

TRAIL

Pour les grands sportifs ou ceux qui veulent s'initier au trail (course en montagne), il serait vraiment intéressant de parler de l'Ultra Trail Atlas Toubkal (UTAT)

https://atlas-trail.com/utat/





07 — INFORMATION

INFOS PRATIQUES

Avant de vous lancer dans cette nouvelle expérience proche de la nature, voici quelques conseils pour bien préparer sa randonnée.

Chaussures

- Trekking montagne :
- Des chaussures imperméables, à tige montante et semelle offrant
- Une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram.

Sac de Couchage

- Un sac de couchage adapté à la saison et au circuit.
- Un drap-sac.

Bagages

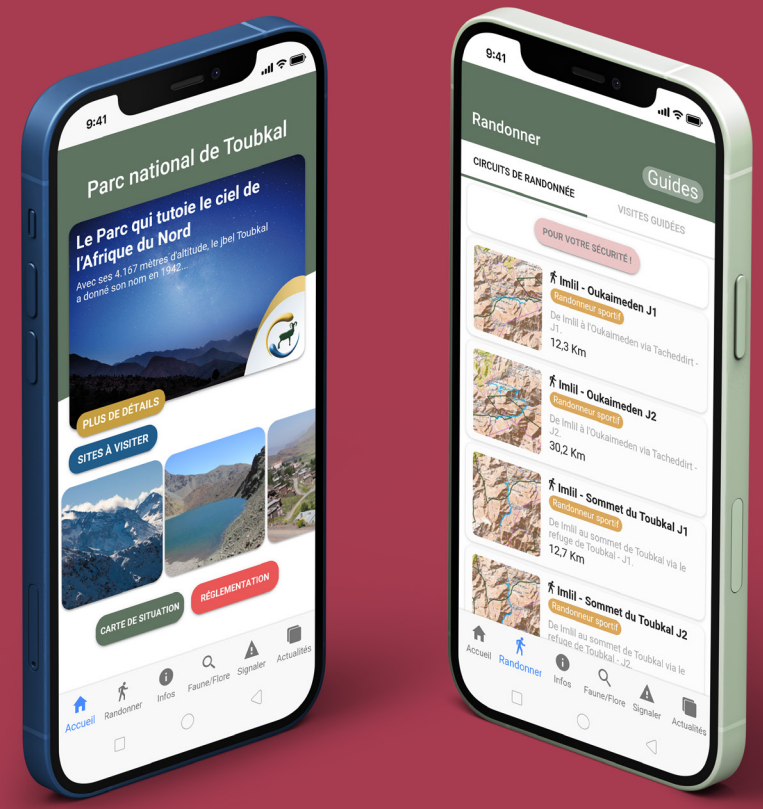
- Un sac à dos équipé de bretelles larges et d'une armature anatomique réglable, d'une contenance de 30 litres environ, pour vos affaires de la journée.
- Un sac de voyage de 80 à 100 litres, souple, transporté en journée par l'équipe de portage (mules).
- Une trousse de toilette et serviette de bain.
- Un survêtement ou similaire pour la nuit.
- Des chaussettes de marche.
- Des vêtements de rechange.
- Du papier toilette et un briquet pour le brûler si besoin.
- Des serviettes humidifiées type lingettes.
- Quelques sachets plastiques pour protéger vos affaires.
- Une pochette antivol, à garder toujours sur vous, avec vos documents d'identité, argent, etc.

APPLICATION MOBILE DU PARC NATIONAL DE TOUBKAL

La Direction du Parc National de Toubkal a développé une application mobile destinée aux visiteurs du Parc. Grâce à cette application, découvrez :

- Les sites à visiter.
- Des circuits de randonnées ainsi que la liste des guides diplômés pour vous accompagner.
- Des visites guidées par l'application.
- Des infos pratiques (restaurants, hébergements, boutiques de randonneurs, sécurité en montagne, etc.).
- La faune et la flore menacées du Parc.
- La réglementation en fonction de votre position géographique.
- Un outil de signalement pour communiquer vos observations à la Direction du Parc National de Toubkal.

Entre autres informations utiles et pertinentes pour rendre cette expérience encore plus sûre et plus agréable





ASSOCIATIONS & PARTENAIRES

Association Régionale des Agences de Voyages de Marrakech-Safi

Adresse : Av. Allal El Fassi, Imm. El Habous, Entrée 6, Appt N° 13, Marrakesh 40000, Maroc
Téléphone : +212 5243-13077
Email : secretariat@aravms.org

Association AhwadImlil (Bassins d'Imlil)

Education for all

RESTAURANTS & CAFES

Café LAAYOUN Sté de restauration 1
Centre Oukaimden
+212 (0) 6 39 71 31 78

Chalet de l'Oukaimden du Club Alpin Français 1
Centre Oukaimden
+212 (0) 5 22 99 01 41
+212 (0) 6 24 57 73 78
Caf.maroc11@gmail.com

Chez Juju/ Auberge de l'Anghour 1
Centre Oukaimden
+212 (0) 5 24 31 90 05
reservation@chezjuju.com

Rachid AIT ali « Ighiwan » Sté de restauration 1

Centre Oukaimden
+212 (0) 6 07 01 20 51

Atlas Tichka Restaurant Auberge 3

À 300m du centre d'Imlil
+212 (0) 5 24 48 52 23
+212 (0) 6 61 67 64 78
omaramrda@yahoo.fr

Riad Atlas Prestige 3

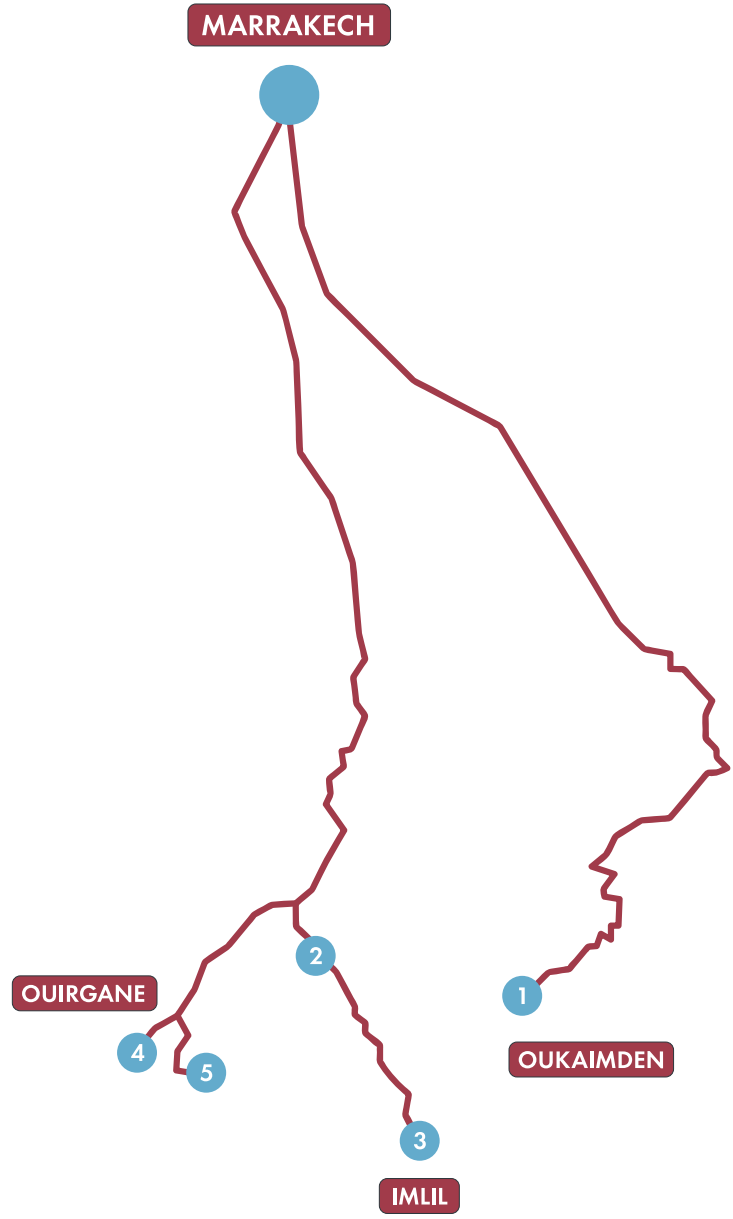
À 15min à pied du centre d'Imlil
+212 (0) 6 66 49 49 54
+212 (0) 6 45 02 86 30
Atlasprestige4@gmail.com

Dar Imlil 3

Centre d'Imlil
+212 (0) 6 61 95 26 19
Aztat20@gmail.com

Hôtel Soleil Imlil 3

+212 (0) 6 68 73 11 78
Cafesoleil44@yahoo.fr



HEBERGEMENTS

Kasbah de Tamadote 2

Adresse : Asni, Maroc
Téléphone : +212 5243-68200

Kasbah du Toubkal 3

Adresse : Kasbah du Toubkal, Imlil 42152, Maroc
Téléphone : +212 5244-85611

Domaine de la Roseraie 4

Adresse : km 60 Route de Taroudant par Marrakech - Ouirgane, Ouirgane 40000, Maroc
Téléphone : +212 5244-39128

Dar Tassa 5

Adresse : Marigha Al Haouz, Ouirgane AC 42150 Maroc
Téléphone : +212 664-516407

Riad Atlas Prestige 3

Adresse : centre imlil, Imlil 42152, Maroc
Téléphone : +212 645-028630

Dar Imlil 3

Adresse : Imlil 42152, Maroc
Téléphone : +212 5244-84917

Hotel Soleil Imlil 3

Adresse : Village Imlil, P2005, Aroumd, Maroc
Téléphone : +212 5244-85622

Riad Atlas Toubkal 3

Adresse : Centre, Imlil 42152, Maroc
Téléphone : +212 662-058251

Atlas Tichka Restaurant Auberge 3

Adresse : Asni, Maroc
Téléphone : +212 5244-85223

Chez Juju/ Auberge de l'Anghour 1

Adresse : Oukaïmeden 40273, Maroc
Téléphone : +212 5243-19005

CONTACTS UTILES

Direction Régionale des Eaux et Forêts et de la Lutte Contre la Désertification du Haut Atlas/Direction du Parc national de Toubkal

Adresse : Ex-villa Jeannette, n°3 cité BOUKAR, BabDoukkala, Marrakech
Téléphone : +212 5 24 44 95 45/71
Fax : +212 5 24 44 95 73
E-mail : ecomuseepntb@yahoo.fr

Délégation Régionale du Tourisme de Marrakech

Adresse : 137 Avenue Mohammed V, Marrakech 40000, Maroc
Téléphone : +212 5244-36131

Visit Marrakech/ CRT Marrakech-Safi

Adresse : Rue Cadi Ayad, N°42, appt 4 Imm Jnane Atlas Guéliz (en face jardin Harti,40000, Maroc

Téléphone : +212 5244-33407

CPT Al Haouz

Adresse : Maison de Pays d'Accueil Touristique, Hay Tislit, Tahanaout, Province d'Al Haouz – Marrakech

Téléphone : +212 524485774

Bureau des guides et des accompagnateurs de montagne d'Imlil

Téléphone : +212 524 485 626

Gendarmerie Royale d'Asni

Téléphone : +212 659 876 357

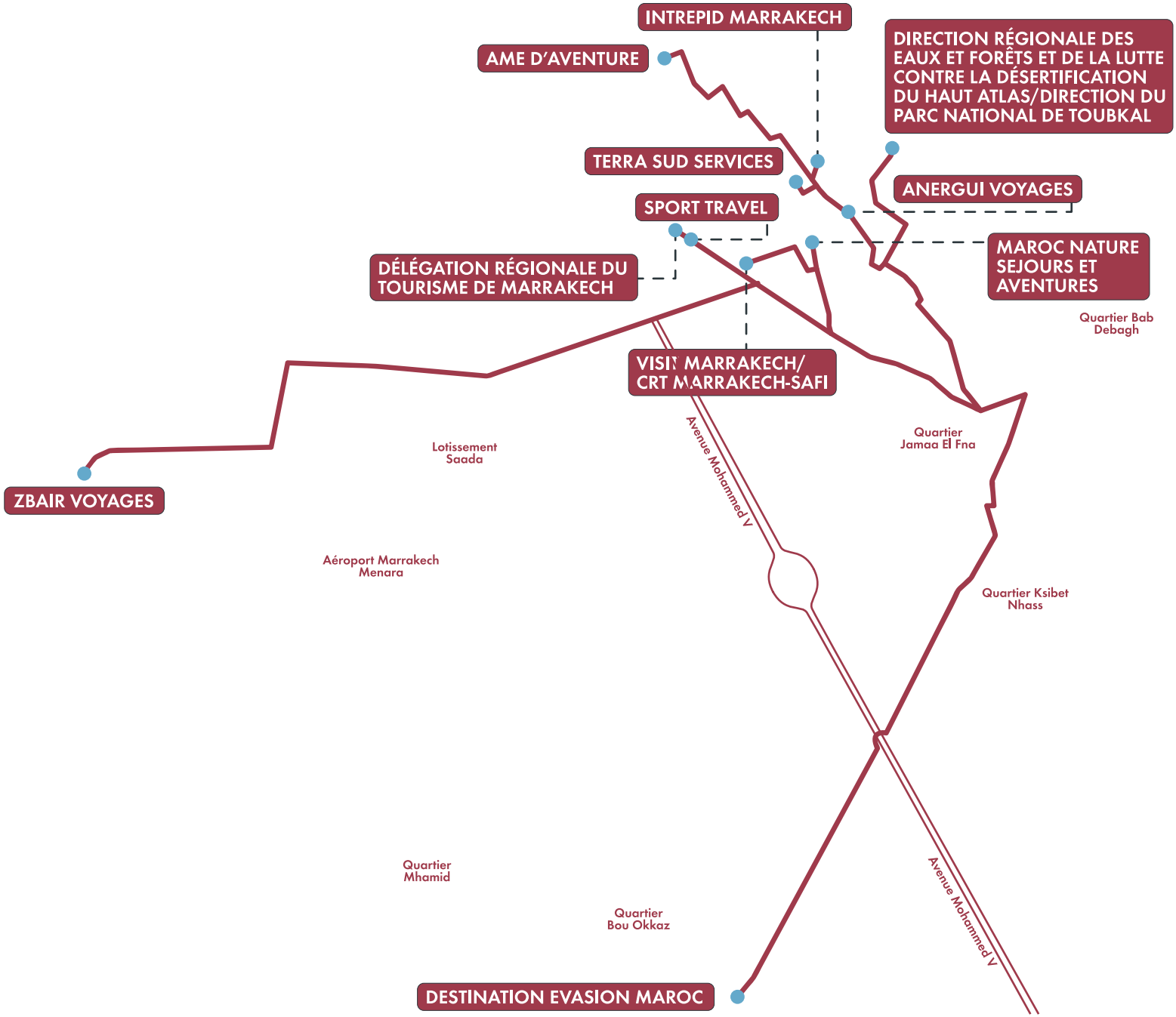
Gendarmerie Royale d'Imlil

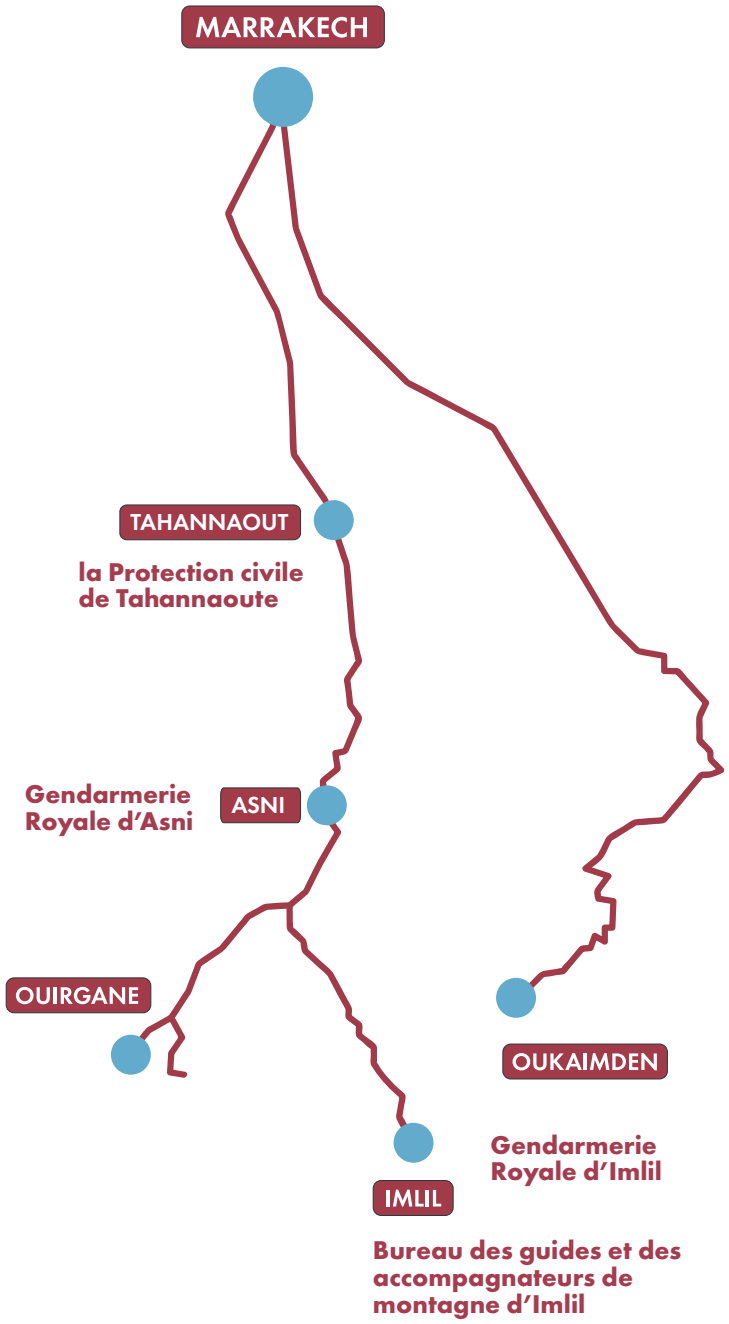
Téléphone : +212 524 485 549

la Protection civile de Tahannaoute

Téléphone : +212 524 485 753

Agence	E-mail	Téléphone
AME D'AVENTURE	ame-info@ameaventure.ma	05 24 43 90 25
ANERGUI VOYAGES	lahcen@terresnomades.com	05 24 42 04 32
DESTINATION EVASION MAROC	pymarais@destination-evasion.com	05 24 44 73 75
INTREPID MARRAKECH	younes.tiguidda@peakdmc.com // hala.benkhaldoun@peakdmc.com	05 24 33 47 71
MAROC NATURE SEJOURS ET AVENTURES	contact@maroc-nature.com	05 24 44 70 19
SPORT TRAVEL	contact@sporttravel-maroc.com	05 24 43 99 68
TERRA SUD SERVICES	terrasudmaroc@gmail.com	05 24 43 50 94
ZBAIR VOYAGES	contact@atlasinsolite.ma	05 24 34 14 02


INTREPID MARRAKECH
AME D'AVENTURE
DIRECTION RÉGIONALE DES EAUX ET FORÊTS ET DE LA LUTTE CONTRE LA DÉSERTIFICATION DU HAUT ATLAS/DIRECTION DU PARC NATIONAL DE TOUBKAL
TERRA SUD SERVICES
ANERGUI VOYAGES
SPORT TRAVEL
MAROC NATURE SEJOURS ET AVENTURES
DÉLÉGATION RÉGIONALE DU TOURISME DE MARRAKECH
Quartier Bab Debagh
VISIT MARRAKECH/ CRT MARRAKECH-SAFI
Avenue Mohammed V
Quartier Jamaa El Fna
Lotissement Saada
ZBAIR VOYAGES
Aéroport Marrakech Menara
Quartier Ksibet Nhass
Quartier Mhamid
Quartier Bou Okkaz
Avenue Mohammed V
DESTINATION EVASION MAROC


MARRAKECH
TAHANNAOUT
la Protection civile
de Tahannaoute
Gendarmerie
Royale d'Asni
ASNI
OUIRGANE
OUKAIMDEN
Gendarmerie
Royale d'Imlil
IMLIL
Bureau des guides et des
accompagnateurs de
montagne d'Imlil



ANNEXES

Niveaux physiques

Niveau 1

Sportif du dimanche

Je suis en forme. Je pratique une activité sportive occasionnellement. Je cherche à me dépasser mais j'ai besoin de repos entre des efforts qui ne sont pas trop intenses.

Niveau 2

Sportif amateur

J'ai une condition physique correcte. Je pratique une activité sportive régulièrement (2 à 3 fois par mois). J'aime me dépasser sur des efforts pas trop longs et j'ai besoin de repos entre les activités.

Niveau 3

Sportif régulier

J'ai une bonne condition physique. Je pratique une activité sportive au moins une fois par semaine. J'aime me dépasser sur des efforts parfois longs mais j'ai parfois besoin de repos entre les activités.

Niveau 4

Athlète

J'ai une très bonne condition physique. Je pratique une activité sportive plusieurs fois par semaine. J'ai l'envie de me dépasser sur des efforts longs et je peux endurer la fatigue dans une certaine mesure.

Niveau 5

Super-héro

J'ai une excellente condition physique. Je pratique une activité sportive presque tous les jours et le sport fait partie intégrante de ma vie. J'ai l'habitude de me dépasser sur des efforts longs et intenses et la fatigue ne me fait pas peur.

Niveau d'activité "TREK"

Niveau 1

- Marche de 4 à 5 heures par jour sur chemin, piste, sentier ou parcours vallonné.
- Dénivelé maximum de 500 m par jour.
- Je marche régulièrement sans trop de dénivelé.
- Je pratique une activité sportive de temps en temps.

Niveau 2

- Je peux porter un sac à dos d'environ 10 kg.
- Je peux marcher 5 heures par jour sur sentier avec un dénivelé positif entre 500 à 800 mètres.
- Je peux parcourir une distance d'environs 15 km sur plusieurs jours.
- Je peux parcourir une distance d'environs 15 km sur plusieurs jours

Niveau 3

- Itinéraire sur sentier et hors sentier
- Terrain pouvant comporter des difficultés : pierriers, moraines, passages à gué
- Dénivelé positif pouvant aller jusqu'à 700 - 1 000 mètres et une distance de 15 à 18 kilomètres.
- Possibilité de passages plus techniques, mais ne nécessitant pas l'utilisation de cordes.
- Je peux marcher environ 6 heures par jour
- Je peux porter un sac d'environ 12-15 kg

Niveau 4

- Itinéraire hors sentier ou sur terrain accidenté, avec plus de 1 000 mètres de dénivelé positif, et des distances autour de 20 kilomètres.
- Altitude pouvant parfois être comprise entre 2000 et 4000 mètres.
- Je peux marcher plus de 6 à 7 heures par jour
- Je suis en très bonne forme physique







المنتزه الوطني لتوبقال

Parc national de Toubkal