

à caen  la forme
trekking - trail - séminaire



1150€
/pers

*Le tarif « all inclusive » comprend : Vol A/R, transfert A/R en navette entre Marrakech et Imilil, nuitées en pension complète du 1^{er} jour au dernier jour, prêt du matériel spécifique « haute-montagne » si besoin, service de muletiers et transport des bagages, encadrement par notre accompagnateur en montagne français et par un guide marocain.



Haut-Atlas Toubkal – Maroc
Objectif «4000» : ascension du Djebel Toubkal (4167m)

> DESCRIPTION DU SÉJOUR

Vous rêvez de gravir un jour un sommet culminant à plus de 4000 m d'altitude ? Venez arpenter les fantastiques sentiers du Haut-Atlas marocain avec A Caen La Forme. Cette grande chaîne montagneuse est située entre le Sahara et la côte atlantique au Maroc. On vous emmène découvrir ce magnifique massif hors des sentiers battus, avec comme objectif final l'ascension du Djebel Toubkal (4167m), le point culminant de l'Afrique du Nord. Notre souhait est de vous faire découvrir préalablement des vallées et des sommets plus sauvages, loin de la foule qui se précipite directement à l'assaut du géant maghrébin. C'est aussi l'occasion de préparer une bonne acclimatation à l'altitude, afin d'arriver réellement prêt le jour de l'ascension ultime à plus de 4000m. Des cultures verdoyantes aux cimes minérales et enneigées, ce trekking est une véritable plongée dans les paysages si particuliers du Haut-Atlas. L'enchantement est partout et le dépaysement est garanti. L'hébergement se fait en grande majorité dans des refuges de montagne, avec repas berbères traditionnels, et un service de muletier est mis en place pour transporter vos affaires de refuge en refuge. Un guide local vient épauler notre accompagnateur en montagne tout au long de ce trekking d'exception.

Les  **A Caen
La Forme !**

- Pas plus de 10 personnes pour limiter l'hétérogénéité de niveau et créer plus de convivialité au sein du groupe.
- 2 guides (français et marocain) afin de gérer au mieux le groupe et les éventuels problèmes liés à l'altitude.
- Notre volonté : vous faire découvrir des territoires originaux loin des itinéraires classiques et trop fréquentés.
- Notre spécialité : l'accompagnement personnalisé. Nous encadrons chacune des personnes selon ses propres capacités.
- Un séjour tout compris, des billets d'avion à la petite boisson apéritive post-randonnée !

En résumé...

- Période de réalisation :** Mai, Juin, Septembre, Octobre
 - Hébergements :** 2 hôtels et 5 refuges
 - Durée du séjour :** 8 jours (dont 5 jours de marche)
 - Distance totale :** 70 km environ
 - Dénivelé positif total :** 5000 D+
 - Accessibilité :** Niveau 2+*
- *Niveau 2+ : itinérance de niveau intermédiaire, pour randonneurs déjà aguerris. Entre 5 et 6h de marche par jour. Dénivelé positif égal ou supérieur à 1000m chaque jour. Sentiers parfois techniques et caillouteux. Ne pas avoir le vertige.



Le PROGRAMME

SAMEDI

RDV Aéroport Tours Val de Loire
> Marrakech
Transfert jusqu'à Aremd
(Départ du trekking)

DIMANCHE

Aremd > Refuge Tamsoult
par Tizi N'Mzik
10 km – 1000 D+
Passage à 2500m d'altitude

LUNDI

Refuge Tamsoult
> Refuge de Tazarhart
8 km – 1000 D+
Passage à 3000m d'altitude

MARDI

Refuge de Tazarhart
> Refuge des Mouflons
11 km – 1000 D+
Passage à 3500m d'altitude



MERCREDI

Ascension du **Djebel Toubkal**,
point culminant du Haut-Atlas
(4167m)
10 km – 1100 D+
Nuit au refuge des Mouflons

JEUDI

Bonus : Ascension
du Ras Ouanoukrim (4083m)
au lever du soleil
8 km – 1000 D+
Refuge des Mouflons > Aremd
14 km – 100 D+

VENREDI

Transfert vers Marrakech
Visite coopérative féminine
d'huile d'Argan
Temps libre à Marrakech

SAMEDI

Vol Marrakech >
Tours Val de Loire

> LE MATÉRIEL ADAPTÉ

Voici une liste exhaustive du matériel avec lequel nous vous conseillons de partir sur ce trekking :

Sur vous-même :

- ✓ Tenue de randonnée estivale (short, tee-shirt respirant, chaussettes de randonnée, casquette, lunettes de soleil)
- ✓ Chaussures de marche «montagne» avec tige montante et membrane imperméable (Gore Tex)

Dans votre sac de randonnée journée :

- ✓ Une seconde couche thermique pour le haut du corps (polaire) et veste coupe-vent et imperméable (Gore Tex)
- ✓ Une doudoune compressible
- ✓ Un pantalon de randonnée chaud et imperméable si possible
- ✓ Un second tee-shirt respirant
- ✓ Gants chauds (ski), bonnet chaud et tour de cou

- ✓ 2 L d'eau minimum (bouteilles ou poche à eau)
- ✓ Crème solaire et effets personnels
- ✓ Une lampe frontale chargée
- ✓ Votre sac de randonnée (confortable, entre 25 et 30 L)

Dans votre bagage suiveur (15 Kg max) :

- ✓ Vos tenues de rechange
- ✓ Une paire de chaussure classique pour les moments de détente dans les refuges

PS : Si certains objets sont manquants dans votre panoplie du parfait aventurier, contactez-nous pour savoir si nous pouvons vous les prêter ! Par téléphone : 06 85 85 12 44, par mail etienne@acaenlaforme.fr ou directement à la salle de sport A Caen La Forme.

> L'ENCADREMENT



Etienne LOISEL, accompagnateur en montagne diplômé d'Etat et ingénieur en Géologie et Biologie des milieux de montagne. Spécialiste du trekking, il emmène depuis plusieurs années des groupes aux quatre coins du monde pour y parcourir les plus belles itinérances. Il sera à votre écoute et n'hésitera pas à vous parler de géologie, de botanique ou de géomorphologie.

etienne@acaenlaforme.fr – 06 85 85 12 44



Hassan, guide marocain reconnu, sillonne depuis de nombreuses années les quatre coins de son pays pour faire découvrir au plus grand nombre ses richesses naturelles et culturelles. Il n'hésitera pas à vous parler des coutumes locales et vous contera l'histoire du Haut-Atlas au fil des jours.

Hassan est accompagné de son équipe de muletiers et cuisiniers.

à caen  la forme

trekking - trail - séminaire

> NOUS CONTACTER

1 rue du Parc des Sports
14000 CAEN
guillaume@acaenlaforme.fr
02 31 85 41 65 / 06 63 35 79 70



www.acaenlaforme.fr