

COMPTE-RENDU DU TREK AU MAROC DU 22 AU 29 JUIN **2025**

ASCENSION DU TOUBKAL altitude : 4107m

10 PARTICIPANTS : Marc Forissier, Marie José Nicolle, Monique Forissier, Monique Perrotin, Agnès Mantione, Gilbert Marechet, Maguy Bachelard, Alain Hardy, Pascal Faure, Jacqueline Badiou.

Accompagnants : Notre guide Youssef et son fils Bilal, 5 muletiers, un cuisinier.

Dimanche 22 :

Départ de l'Aréna à 10h30 Marco et Gilbert sont les pilotes pour nous conduire jusqu'à l'aéroport, via un parking privé.

Il fait très chaud : 33 degrés à Sorbiers !

Vol sans souci particulier avec Transavia à 17h10.

36 degrés à Marrakech. Le temps de récupérer nos bagages et de faire le change des euros en dirhams, nous sommes accueillis par Youssef et son fils Bilal, tout sourire qui nous souhaitent la bienvenue au Maroc ;

Le minibus nous transporte jusqu'à la vieille ville (La Médina) où nous nous installons dans le Riad Omar.

Douche pour tout le monde et rdv à 20h pour aller dîner dans un restaurant local : soupe ou salade marocaine, tajine ou couscous, orange/cannelle. Tout le monde se régale... Avant de rentrer au Riad, petit tour nocturne sur la place Djema el Fna où la foule est dense et les animations nombreuses.

Certains retournent rapidement au Riad, d'autres préfèrent encore déambuler sur la place puis aller boire un café, un thé sur un toit terrasse. Une petite brise rafraîchissante nous enchante !!!

Lundi 23 :

Après une nuit bien chaude (clim en panne dans certaines chambres), nous prenons notre 1er ptit dèj marocain sur une belle terrasse où la fraîcheur du matin nous ravit ! Rdv à l'accueil pour 9h où Youssef et Bilal nous attendent pour le départ du trek.

Le minibus nous emmène jusqu'après le village d'Asni où nous chaussons les chaussures de marche pour grimper sur 2,7km jusqu'au gîte Matat.

Dénivelé : +280/-30.

Installation dans le gîte. Très beau panorama sur la terrasse.

Goûter avec thé à la menthe et petits gâteaux.

Nous faisons connaissance avec notre cuisto Mohamed qui nous a concocté un bon repas : variété de crudités, pâtes et sa sauce aux petits légumes, melon jaune pour le dessert.

Repas convivial et animé par Youssef qui nous explique le programme des prochains jours.

L'après-midi est libre. Certains jouent aux cartes, les autres vont randonner sur les hauteurs du village pour arriver, à travers de sublimes chardons, sur un plateau où un troupeau de moutons se nourrit de maigres pâturages. (3,7km, +200/-200 de dénivelé).

17h : le goûter nous réunit tous à nouveau sur la terrasse. Conversation sur le Maroc, les traditions...que Youssef nous conte avec rire et générosité.

19H : Mohamed continue de nous régaler...soupe aux lentilles, tajine de bœuf aux légumes, bananes, et, pour digérer, infusion verveine.

Devinettes, blagues de Youssef terminent ce repas bien décontractant...

Soirée tranquille : observation des villageois et troupeaux qui rentrent de la montagne, partie de cartes pour les « acharnés » de la coinche, lecture...

Mardi 24 :

Lever : 6h30. Petit déj puis départ pour une grande rando sous un beau ciel bien bleu. 12Km, dénivelé de +1100/-650, jusqu'à Tamsoult. Passage par le col de Tizi N'Oudite.

Parc national du Toubkal.

La montée est raide mais nous sommes récompensés de nos efforts par des paysages époustouffants sur le Haut Atlas. Un peu de vent ventile nos corps bien échauffés !

Pendant cette marche, nous nous arrêtons dans la maison du cuisinier, Mohamed, où il nous accueille pour boire le thé et manger du pop-corn. Belle générosité...

Arrêt dans le village Aït Aïssa pour acheter des bonbons que nous distribuerons aux enfants sur notre route.

Sur le chemin, juste avant le repas, au village de Tizi Aussem, nous dégustons un jus d'orange pressé par un villageois, délicieux et tellement rafraîchissant ! Quel bonheur... Le repas est encore succulent, copieux et bien équilibré, sans oublier notre apéro berbère !

Petite sieste à l'ombre des noyers puis nous reprenons notre marche tout en grimpant jusqu'à notre bivouac vers le refuge de Tamsoult. 2 surprises nous attendent : les mulétiers nous ont monté nos toiles de tentes : Merci pour votre gentillesse et générosité ! La 2ème surprise : le camp est bordé par une belle et fraîche rivière qui

descend de la montagne. Quel ravissement pour nos corps fatigués et transpirants... un vrai délice...que de se plonger dedans !

Goûter (décidément on mange beaucoup pendant ce trek !!!)

L'observation d'un immense troupeau de chèvres descendant de la montagne nous occupe un bon moment avant de passer à table : le couscous est à l'honneur. Youssef nous explique le planning du lendemain.

Mercredi 25 :

Lever à 6h pour plier les tentes, prise du petit dèj puis départ de la randonnée qui va être difficile.

9km, dénivelé : +1300/-500. Passage par le col N'Aguelzim à 3540m d'altitude. Arrivée sur le camp vers le refuge Neltner.

4h de montée constante. Ça devient rude pour certains d'entre nous.

Pic nic sur le chemin où Mohamed, le courageux, est venu nous rejoindre pour nous restaurer.

On descend ensuite jusqu'au bivouac où là encore, les muletiers nous ont monté nos tentes. Il est 14h.

Pendant le repas, Youssef nous détaille le déroulement du lendemain : jour de l'ascension du Toubkal.

Certains ne la feront pas...prise de conscience des difficultés, frustrations...le doute s'installe...Youssef essaie de nous conseiller...

Est prévu, pour ceux qui ne feront pas l'ascension, de faire une marche, accompagnés par un muletier.

Jeudi 26 :

Lever à 4h du matin. Prise du petit déjeuner puis à 4h45, départ de nuit avec les lampes frontales pour l'ascension du Toubkal avec 6 personnes et Youssef. 7,5km, +1100/-1100 de dénivelé.

3h30 de montée dans les pierriers et les rochers.

Tout en haut, le ravissement est à son apogée, la fierté aussi d'avoir réussi.... Les conditions météo sont exceptionnelles : soleil, peu de vent, panorama sublime...

Les 4 autres feront la marche avec le muletier pour arriver au col Tizi N'ouagane, 6,7km, +600/-600 de dénivelé. Randonnée magnifique.

Quel que soit le périple, chacun reviendra ravi de son escapade malgré les difficultés de la descente ardue du Toubkal.

Retrouvailles à 13h pour prendre le repas bien mérité : crudités aux multiples couleurs et saveurs, riz et sa sauce aux légumes, omelette berbère. Hum, délicieux !

Repos l'après-midi.

Un peu d'orage dans l'air, quelques gouttes mais rien de bien gênant...

Vendredi 27 :

Réveil à 7h. On lève le camp. Départ vers 8h pour une descente de 1200m sur 9,3km jusqu'au gîte Armed, au village de Aroumd.

Pause à Chamarouch pour se rafraîchir et faire quelques menus achats.

Arrivée au gîte vers 12h45. Repas puis nous disons au revoir à la sympathique équipe des muletiers.

Pour les remercier, nous leur distribuons leurs pourboires ainsi qu'à notre grand chef cuisinier et à nos 2 guides tant appréciés !

Une grande reconnaissance à tous pour leur générosité, leur gentillesse, leurs sourires... Photo souvenir de toute l'équipe avec notre groupe.

Installation dans le super gîte.

Après-midi tranquille, visite du village puis retrouvailles autour du thé à la menthe et petits gâteaux.

Repas toujours par Mohamed puis coucher sous tente.

Samedi 28 :

Départ du gîte vers 9h. Descente jusqu'à Ismil. 2km, -300 de dénivelé

Le minibus nous attend. Retour sur Marrakech avec un arrêt à une coopérative de femmes qui produisent l'huile d'argan (explication des différentes opérations, achats...). Repas pris dans un restaurant sur la route où la chaleur commence à être écrasante.

Arrivée à Marrakech vers 14h30, à l'hôtel Omar, tout près de la place Djema El Fna. Douche oblige ! Ensuite, certaines prennent la direction d'un hammam traditionnel, malgré la forte chaleur (44 degrés à 16h), d'autres vont visiter le jardin de Ménara où là aussi, la température épuise les courageux expéditeurs !

Rentrée à l'hôtel où chacun se prépare pour aller dîner avec nos 2 guides.

Après un délicieux cocktail, nous savourons une salade de quinoa rafraîchissante puis découvrons la pastilla, spécialité marocaine à la cannelle. Nous terminons par un fondant au chocolat et sa boule de glace vanille...

Dernier repas bien sympathique avec Youssef et Bilal.

Soirée selon l'envie de chacun...certains, fatigués par le voyage et la forte chaleur rentrent à l'hôtel, d'autres vont faire une ultime partie de coinche, d'autres encore préfèrent jouir une dernière fois de l'ambiance sur la grande place Djema El Fna...

Dimanche 29 :

On se retrouve à 8h pour prendre le petit déjeuner au café de l'hôtel puis nous partons en directions des souks pour faire des achats souvenirs ou pour aller visiter les tanneries ;

A midi, le thermomètre marque 40 degrés.

Retour dans les chambres pour une petite douche avant de boucler les valises et les laisser à la consigne de l'hôtel.

Nous cherchons un resto pour finalement, arriver à la « cantine » du coin (où Youssef nous avait conduit le 1er soir). Nous nous régaloons de salade marocaine, de brochettes d'agneau, de frites, yaourt maison au citron, etc...

Rdv devant l'hôtel à 14h30 avec nos guides pour partir à l'aéroport.

Nous laissons, avec tristesse, Youssef et Bilal. Beaucoup d'émotion...

Notre avion décolle, sans retard, à 17h50. Arrivée à Saint-Exupéry autour de 21h30. Attente des bagages puis des navettes qui nous ramènent jusqu'au parking privé où nous attendent les voitures de Marco et Gilbert.

Arrivée à l'Aréna de Sorbiers vers minuit, tous bien fatigués mais tellement heureux de cette belle aventure qui restera marquée dans nos cœurs et nos mémoires.