



## FICHE TECHNIQUE

# La grande traversée du Haut-Atlas central en VTT

## La vallée des Roses, les Aït Bougmez, la vallée Rouge

Circuit en itinérance, accompagné  
8 jours 7 nuits dont 5,5 jours de VTT

Niveau physique 3/3  
Niveau technique 2/3



Des hauts plateaux, domaine des nomades, aux canyons aux eaux tumultueuses, partez pour une aventure dans une des plus belles parties du Haut Atlas. Dans cette région peu fréquentée, vivez un plongeon dans la fascinante culture berbère. Ce peuple a su conserver son mode de vie au rythme des saisons. De la vallée Rouge à celle des Ait Bougmez pour finir par la vallée d'Imilchil, vous découvrirez des paysages de montagne boisés, dans une région sauvage de l'ouest à l'est du massif. Les plus belles étapes sélectionnées pour votre plaisir, une aventure sportive et humaine loin des sentiers battus.

### POINTS FORTS :

- ✓ Traversée intégrale de l'Ouest à l'Est
- ✓ Un circuit VTT très varié
- ✓ Itinéraire peu touristique

**SARL LaRébenne** - 9 chemin de Malet .09000 Foix- ☎ Tel/Fax : 05.61.65.20.93 📞 Portable : 06.81.53.77.75  
contact@larebenne.com [www.larebenne.com](http://www.larebenne.com)

RCP : 115 769 365 MMA Licence de voyages : LI 009 08 0001  
Garant : Crédit Agricole de Foix N°P05839016PR. N°SI RET : 502 157 076 00014

## PROGRAMME

### **J1 : Marrakech**

Transfert de l'aéroport à votre hôtel près de la place Djemâa el Fna.

Suivant votre heure d'arrivée, vous visitez la ville le premier ou le dernier jour. Marrakech est une ville magique. Nuit à l'hôtel.

### **J2 : Marrakech – Ait Boulli**

RDV avec l'équipe vers Demnat et le pont d'Imi n'Ifri à 1100m, visite du pont naturel. Pui en VTT à travers les villages et les champs de coquelicots, c'est un tapis de couleurs tout au long du chemin.

Nous gagnions de l'altitude pour arrivée au col de Tizi n'Amarskine à 2012, vue panoramique sur le Jebel Rat. Puis nous rejoignons les villages rouges de Tarbat n'Tirsal et d'Imi n'Ouaqqua à 1150m. Après le pique-nique, montée vers le col de Tizi n'Tirghist à 2390m pour admirer les gravures rupestres. Ensuite descentes par un magnifique chemins de mulets jusqu'au gîte de Souk Sebt d'Ait Boulli 1700m.

**Nuit en gîte. Env 40Km +1200m/-1500m**

### **J3 : Ait Boulli – Ait Bougmez**

Une journée facile pour découvrir la vallée des Ait Boulli parsemée d'anciens pins parasols et de chênes verts. Montée vers la vallée des Ait Bougmez d'où est issu notre équipe berbère est aussi appelée « La vallée heureuse » Nous traversons plusieurs beaux villages riches de leur architecture traditionnelle et préservée.

**Nuit en auberge. 30km +250m/-100m**

### **J4 : Ait Bougmez – Cathédrale de Roche : les 4 cols (possibilité de réduire l'étape)**

C'est une belle journée qui commence par la montée vers le col de Tizi n'Tirghist à 2629m. Ici c'est le domaine des nomades de la tribu des Ait Atta qui au rythme des saisons quittent le Sahara et le Jbel Saghro pour monter vers les alpages du Haut Atlas central au pied de Jebel Azourki à 3700m.

Du col, belle vue sur la vallée des Ait Bougmez et le Jebel Waouguelzat à 3700m. Puis nous suivons l'ancienne piste de Zouillat Ahansal pour arriver au col Tizi n'Tsalli n'Imenain à 2763m. Ensuite, c'est une descente vers le souk d'Asemsouk où les nomades viennent une fois par semaine faire leurs achats. Une montée vers notre Troisième col du jour le Tizi n'Illissi à 2606m, belle vue sur Jebel Aroudan à 3225m et une longue descente vers la vallée de zaouillat Ahansal à 1600m pour suivre l'oued Ahansal.

Ici les gens vivent encore une partie de l'année isolés. Et c'est la dernière montée vers le col avant d'entamer une descente vers la cathédrale de roches. Nuit en gîte d'étape.

**Env 90Km dont 75km en vtt +1500m/-2400m**

### **J5: Cathédrale de Roche - Anergui**

Une journée pour découvrir la beauté des gorges sauvages de l'Assif Melloul. Nous prenons notre pique-nique au bord de l'eau. Nuit en gîte d'étape à la sortie des gorges au village d'Anergui 1500m.

**Env 36km +350m -200m**

### **J6 : Anergui - Imilchil**

La dernière Journée nous fais découvrir les hauts plateaux des Ait Abdi et Ait Hdidou. D'abord un transfert en voiture pour les 1ers 25km de goudron pour atteindre le col Tizi n' Afoud n'Oughoul 2450m d'où nous admirons un panorama magnifique sur toute la vallée et les plateaux vers le nord. Puis en VTT, traversée du plateau et des vallées pour arriver à Imilchil à 2150m. Nuit en auberge.

**Env 78 km +800/-600 dont 63km en vtt**

### **J7 : Imilchil - Marrakech**

Matinée de vtt au choix en fonction du groupe et de la météo. En fin de matinée, retour en voiture par le moyen Atlas, Ksiba, Beni Mellal. Arrivée à Marrakech en fin de l'après-midi. Env 7h de route

**(visite des cascades d'Ouzoud possible, nous consulter)**

### **J8 : Marrakech**

Dernier jour au Maroc, transfert à l'aéroport et départ pour la France.

## PENDANT VOTRE SÉJOUR

### **ENCADREMENT :**

#### **Avec équipe accompagnatrice :**

Chauffeurs, guide de montagne marocain diplômé d'état. Cuisinier et mécanicien pour les VTT (suivant la taille du groupe).

Voir tarif sur notre site Internet

### **PORTAGE DES BAGAGES :**

Les Land Rover portent la totalité du matériel.

### **TRANSPORT DES VTT au Maroc:**

Les vtt sont transportés dans de très bonnes conditions grâce aux portes VTT San Remo : Elite (fixation au niveau de la fourche)

Attention, nous prévenir si vous avez une **Lefty (fourche mono-bras)**

Si vous avez des axes de 9, 18, 20, 25 etc ..., merci de nous prévenir car nous avons inventé une adaptation pour chaque diamètre d'axe de route, et votre VTT chéri sera transporté dans de très bonnes conditions !

Trop fort LaRébenne !!

### **VOTRE HÉBERGEMENT :**

Vous serez logés en gîte, en auberge et en bivouac suivant le programme. A Marrakech, nuit à l'hôtel 2 ou 3 étoiles en B&B (nuitée + petit-déjeuner)

**En PENSION COMPLETE pendant le circuit.**

### **LA NOURRITURE :**

Pas question de faire un régime pendant votre séjour mais plutôt l'occasion de goûter à la cuisine locale. Nous attachons une grande importance à la qualité de la nourriture : équilibre diététique, apport énergétique et spécialité du pays sont les ingrédients de chaque repas. L'équipe se charge de la préparation des repas. Dans la mesure du possible, ils sont préparés avec les produits locaux.

A titre d'exemple :

Petit déjeuner : Thé, confiture, fromage.

Déjeuner : Salades composées, sardines, thon, fromage.

Souper : Tagine, couscous, dessert.

Puis c'est autour d'un thé berbère que toute l'équipe se retrouve le soir pour se raconter les anecdotes de la journée.

### **NOMBRE DE PARTICIPANTS :**

Départ à partir de 2 personnes.

Dates de départ libre pour les groupes constitués à partir de 5 personnes.

**SARL LaRébenne** - 9 chemin de Malet .09000 Foix- ☎ Tel/Fax : 05.61.65.20.93 ☎ Portable : 06.81.53.77.75  
contact@larebenne.com **www.larebenne.com**

RCP : 115 769 365 MMA Licence de voyages : LI 009 08 0001

Garant : Crédit Agricole de Foix N°P05839016PR. N°SI RET : 502 157 076 00014

# AVANT VOTRE DÉPART

## **TARIFS :**

**Voir la grille des tarifs sur notre site Internet**

## **S'INSCRIRE :**

La Rébenne privilégie le contact avec ses voyageurs. Nous aimons vous parler de nos voyages et souhaitons garder cette relation avec vous. Echange, partage et plaisir restent notre ambition pour les voyages La Rébenne.

Pour nous contacter et vous inscrire, c'est simple ! Appelez-nous ou envoyez-nous un mail rapide :

contact@larebenne.com  
Tél/Fax +33(0)5 61 65 20 93  
ou +33(0)6 81 53 77 75

## **Contrat de vente et acompte**

Nous vous envoyons le contrat de vente, le formulaire d'assurances ainsi que les conditions particulières et générales de vente. L'inscription est effective lorsque nous recevons le contrat signé accompagné d'un acompte de 40 % du montant du séjour. Un accusé de réception vous est ensuite envoyé.

## **Païement du solde :**

Le solde doit être versé un mois avant la date de départ. Si vous vous inscrivez moins d'un mois avant le départ, vous payez l'intégralité du prix du voyage lors de l'inscription.

## **Validation et convocation :**

A réception du règlement du solde, vous recevez votre dossier séjour (le lieu de rendez-vous, la liste de matériel à emporter ainsi que les contacts nécessaires...).

## **FORMALITÉS :**

- ✓ Passeport en cours de validité valable plus de 6 mois après le voyage
- ✓ Assurance rapatriement obligatoire
- ✓ Certificat médical d'aptitude à la pratique du vtt obligatoire

## **NIVEAU :**

### **Niveau physique 3/3**

Vous êtes endurant et avez une bonne condition physique. Vous pratiquez régulièrement le VTT tout au long de l'année De 40 à 70km par jour avec des dénivelés positifs maximum de 2000m.

### **Niveau technique 2/3**

Vous savez piloter avec précision, franchir des passages raides avec obstacles, et maîtriser parfaitement le freinage et la trajectoire du vélo à très faible vitesse.

Le niveau de nos circuits est modulable suivant les souhaits des personnes car les Land Rover suivent le groupe. Le niveau peut être de : facile à difficile (pour les plus jeunes, nous consulter).

## **PÉRIODE :**

Début mars à fin mai et de septembre à fin novembre

## **DÉPART ET RENDEZ-VOUS :**

Accueil à l'aéroport de Marrakech, Agadir ou Ouarzazate.

**SARL LaRébenne** - 9 chemin de Malet .09000 Foix- ☎ Tel/Fax : 05.61.65.20.93 ☎ Portable : 06.81.53.77.75

contact@larebenne.com [www.larebenne.com](http://www.larebenne.com)

RCP : 115 769 365 MMA Licence de voyages : LI 009 08 0001

Garant : Crédit Agricole de Foix N°P05839016PR. N°SI RET : 502 157 076 00014

## **AVION**

- Soit vous achetez votre billet d'avion vous-même auprès de votre agence de voyage préférée ou par Internet, mais faites-le seulement lorsque nous aurons confirmé par écrit le départ de votre voyage.
- Soit nous réservons votre billet d'avion (séjour tout compris)

## **LE PRIX COMPREND :**

- Le transfert aéroport / hôtel / aéroport en minibus ou taxi.
- Les services d'un guide de montagne marocain diplômé d'état et de l'équipe locale.
- Les 4x4 Land Rover.
- Tout le matériel de bivouac sauf les sacs de couchage.
- L'hébergement en gîte, en bivouac, en hôtel.
- La pension complète pendant le circuit : les repas sont préparés à partir de produits locaux (repas froid pour le déjeuner et chaud pour le dîner)
- Les excursions mentionnées au programme

## **LE PRIX NE COMPREND PAS:**

- Les vols France/Maroc
- Le sac de couchage
- Les dépenses à caractère personnel
- Le matériel personnel
- Les assurances rapatriement et annulation, bagages
- Les boissons
- Les repas à Marrakech.
- Les pourboires
- Les repas et les excursions non mentionnés

## **OPTIONS :**

- ✓ La location des VTT
- ✓ Supplément single
- ✓ Journée supplémentaire à Marrakech +40€

Voir les tarifs sur le site Internet ou NOUS CONSULTER

## **ASSURANCES :**

Conformément à la réglementation de notre profession, LAREBENNE est assuré en Responsabilité Civile Professionnelle. Cependant, chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage.

Toute assurance complémentaire est facturée par personne et doit être obligatoirement souscrite le jour de l'inscription au voyage.

Nous vous proposons 3 formules au choix : Tousrisques, Annulation et Complémentaire.

### **Forfait n° 1 : Tousrisques**

Elle offre un combiné de garanties complètes en annulation, perte de bagages, assistance rapatriement, frais médicaux, interruption de séjour.

Cette assurance est souscrite auprès de la compagnie TMS Assurances

### **Forfait n° 2 : Annulation**

Elle vous garantit exclusivement en cas d'empêchement avant le départ.

Cette assurance est souscrite auprès de la compagnie TMS Assurances

### **Forfait n° 3 : Complémentaire**

Elle complète et relève les garanties proposées par la carte bancaire de votre client ou les garanties incluses dans le prix du séjour.

Cette assurance est souscrite auprès de la compagnie TMS Assurances.

### **Option : Annulation plus**

La garantie est acquise, si vous annulez en raison d'un évènement extérieur, soudain, imprévisible, justifié, indépendant de votre volonté vous empêchant de voyager et survenu entre la date de souscription du présent contrat et la date de votre départ.

Pour les motifs d'annulation autres que ceux mentionnés au paragraphe "nature de la garantie", la franchise appliquée par personne assurée, est de 20% du montant de l'indemnisation avec un minimum de 152€ pour les forfaits et 76€ pour les vols secs. Dans le cas de l'annulation d'une location ou d'une traversée maritime, la franchise s'applique par dossier.

Reportez-vous à la grille des tarifs sur le site Internet, rubrique infos pratique - assurances :  
<http://www.larebenne.com/infos-pratiques/assurances.html>

## **CONSEILS ET MATERIEL**

### **Dans l'avion : Valise ? Carton ?**

- Pour embarquer, votre VTT doit être protégé soit par une housse semi-rigide ou par un carton (magasin de cycle). Les pédales démontées, le guidon plié et la taille réduite au maximum. Pour protéger les parties fragiles, servez-vous du casque, de votre duvet et polaire. Mettre aussi une calle en bout et entre les 2 bras de la fourche afin qu'un choc ne puisse pas voiler la fourche. La même chose pour les bras arrières. Démontez (ou callez) le dérailleur et le caller entre les bras arrière du vélo. Prévoir un rouleau de tape pour l'emballage du retour et une clé plate de 15 pour remonter les pédales
- Vérifier qu'aucune pièce ne soit oubliée
- Fermer le carton avec du tape large et si possible avec une sangle pour faire un cerclage
- Inscrire son nom et adresse et effacer les inscriptions d'origine avec une bombe de peinture noire.
- Utiliser de préférence du tape métallique tressé beaucoup plus résistant que le ruban marron.
- Renforcer les angles supérieurs et inférieurs du carton avec le tape.
- Fixer le guidon au cadre avec du tape
- Emballer la roue AV dans du plastique et la poser dans le carton côté opposé aux plateaux et disque de frein vers intérieur.

### **Collectif pour le Raid**

- 2 pneus de rechange pour le groupe.
- Dérive chaîne, clefs et outillage permettant la plupart des interventions sur un vtt,
- Une pompe haute pression pour suspensions et amortisseur.

### **VOTRE VELO** Pas de vélo avec une lefty (fourche mono-bras)

- Révision du vélo avant de partir : blocages axes, direction, jeu pédalier, cassette, roue libre, chaîne neuve ou en très bon état, pneus en bons états, câblerie, gaines, dérailleurs révisés, rayonnage, dévoilage, suspensions révisées, graissages, Freins à disques, plaquettes et circuit hydraulique.

### **L'équipement du vélo**

- Une trousse de réparation personnelle : nécessaire réparation, colle et rustines, un morceau de vieux pneu.
- Pompe (mini), lubrifiant pour transmission.
- Indispensable : 1 câble dérailleur et 1 câble frein (pour les freins à patins),
- Clefs spécifiques à votre vélo si nécessaire.
- Plaquettes de frein ou patin.

### **Les conseils particuliers**

- 2 chambres à air par personne + 2 autres dans les bagages
- Plaquettes ou patins neufs (au minimum) + 1 rechange
- Mettre du liquide anti-crevaison dans les chambres ou dans les pneus tubeless, ou mettre les bandes anti-crevaison

### **Recommandé :**

- 2 attaches rapides de chaîne
- 1 pattes de dérailleur (important)
- 1 serrage de selle (pour ceux qui manipule régulièrement en descente)
- 4 ou 5 rayons
- Les chaussures de vélo et surtout les cales doivent être en parfait état

**SARL LaRébenne** - 9 chemin de Malet .09000 Foix- ☎ Tel/Fax : 05.61.65.20.93 📞 Portable : 06.81.53.77.75  
contact@larebenne.com [www.larebenne.com](http://www.larebenne.com)

RCP : 115 769 365 MMA Licence de voyages : LI 009 08 0001

Garant : Crédit Agricole de Foix N°P05839016PR. N°SI RET : 502 157 076 00014

## VOTRE MATERIEL

### Généralités

- Sac à dos ou de sport avec une capacité de 50 à 60 litres pour vos affaires personnelles. Afin de ne pas trop charger les véhicules, n'empportez que le strict minimum.
- Duvet chaud
- Bouchons pour les oreilles.
- Vivres de course
- Barres énergétique (facultatif)
- Sac à dos pour la randonnée à vélo avec poche à eau de 2 à 2,5l intégrée.
- Un couteau, une fourchette
- Lampe frontale ou lampe de poche : pensez à vérifier vos piles et amener des piles de rechange.
- Trousse de toilette et serviette de bain. Papier hygiénique et briquet pour le brûler
- Evitez les lingettes non recyclables et non bio dégradables.
- Les repas à Marrakech ne sont pas compris

Il est conseillé d'éviter d'utiliser des détergents et lessives agressives, les pays que nous visitons ne sont pas équipés pour le traitement de l'eau, aussi eau de toilette et lessive échouent dans les torrents et rivières. Le bon vieux savon de Marseille a bien des vertus, surtout celle de ne pas polluer...

### Important :

**EAU** : élément indispensable à la pratique de toute activité physique : il vous faudra sans doute consommer de l'eau en bouteilles cachetées. La poche à eau type Camelbak semble être idéale. Ne pas oublier le micro-pur.

### La tête

- Nos guides ont pour consigne d'arrêter le raid si un des participants n'a pas de casque.
- Un casque VTT rigide de qualité avec serrage arrière (obligatoire), un foulard ou un bandeau
- Une paire de lunettes de soleil, crème de protection solaire (peau et lèvres)

### Les mains

- Une paire de gants VTT

### Le corps

- Un tee shirt (Type carline, matière séchant rapidement)
- Des sous-vêtements de rechange
- Une polaire avec ou sans manches
- Une veste de montagne, coupe vent imperméable.
- Maillots cyclistes
- Crème solaire et protection pour les lèvres
- Maillot

### Les jambes

- Un pantalon de toile légère
- 1 ou 2 cuissards vélo, un cuissard long ou mi long pour les plus sensibles. Il peut faire froid le matin.

### Les pieds

- Une paire de sport légères ou chaussures de VTT
- Pédales automatiques conseillés
- Chaussures légères et aérées pour le soir.

## PHARMACIE SANTE

### Généralités

- En principe, votre accompagnateur dispose d'une pharmacie de première urgence, mais il n'est pas en charge de l'infirmerie.

Il est conseillé à chacun d'emporter son matériel de base et ses propres prescriptions médicales. Il est donc indispensable d'avoir vos propres médicaments.

### Médicaments

En avoir contre :

- La douleur et mal de tête
- La Fièvre, Mycoses des pieds et plis, affections de la peau
- Diarrhée et troubles digestifs, à voir avec votre médecin

Matériel de base

- Paire de petits ciseaux et épingles à nourrice
- Pince à épiler
- Couverture de survie
- Bandes élastiques collantes
- Pansements et compresses stériles, sparadrap, désinfectant incolore

**SARL LaRébenne** - 9 chemin de Malet .09000 Foix- ☎ Tel/Fax : 05.61.65.20.93 📞 Portable : 06.81.53.77.75  
contact@larebenne.com [www.larebenne.com](http://www.larebenne.com)

RCP : 115 769 365 MMA Licence de voyages : LI 009 08 0001

Garant : Crédit Agricole de Foix N°P05839016PR. N°SI RET : 502 157 076 00014

## **LE PATRIMOINE DE LA RÉGION EN QUELQUES MOTS :**

### Le massif du Haut Atlas :

Le Haut Atlas est une chaîne montagneuse marocaine orientée sud-ouest/nord-est. Cette chaîne appartient au massif de l'Atlas, et plus précisément, à l'un des trois éléments de l'Atlas marocain (les deux autres étant le Moyen Atlas et l'Anti-Atlas). C'est le massif le plus élevé d'Afrique du Nord : il est parfois surnommé le « toit du Maroc ». La chaîne forme une immense barrière d'environ 750 km qui délimite le côté saharien et le côté littoral du Maroc.

Le centre du Haut-Atlas est principalement constitué de calcaire, ce qui laisse libre cours à l'érosion, causée par le vent, le soleil et les pluies. Ainsi la diversité des paysages est prégnante : plateaux, gorges, canyons, cimes déchiquetées... Le point culminant est le M'Goun (4068m), mais le plus haut sommet de la chaîne est le Jbel Toubkal (4 167 mètres) qui se situe dans le Haut-Atlas occidental.

La faune s'apparente à elle des Pyrénées (mouflons, marmottes, sangliers, aigles, éperviers...) ; bien sûr, chacals et singes sont aussi présents. Le massif de l'Atlas est traversé par les oiseaux migrateurs au printemps et en automne.

### Le climat :

Montagnard, sec et en général bien ensoleillé. Les nuits sont fraîches et les journées agréables. Désert : peu de pluies et forts écarts de température entre le jour et la nuit. Il fait cependant trop chaud en été dans le sud.

## **APRÈS VOTRE RETOUR**

Faites-nous part de vos impressions ! Et pour que ces bons souvenirs de voyage perdurent, nous serions très heureux de recevoir vos photos, vidéos, montages, commentaires... que vous avez effectués lors de votre circuit. Si vous avez la merveilleuse idée de nous envoyer un cd, nous vous rembourserons bien sûr l'envoi de celui-ci.

---

## **A VOTRE SERVICE**

Toute l'équipe de La Rébenne est à votre disposition pour la bonne réalisation de votre voyage, alors n'hésitez pas à nous contacter : nous ferons tout pour que votre séjour soit une réussite.

### **Vous pouvez nous contacter par :**

- Téléphone: 05.61.65.20.93 ou portable 06.75.26.70.20
- Fax : 05.61.65.20.93
- Mail : [contact@larebenne.com](mailto:contact@larebenne.com)
- Courrier : 9 chemin de Malet 09 000 FOIX