

# LA GRANDE TRAVERSEE DU HAUT ATLAS – 260KM – 13 500M D+ DE LA VALLEE DES AIT-BOUGUEMEZ AU SOMMET DU TOUBKAL

Avec Samir et Lhoucine Akhdar



Deux semaines d'entraînement trail en compagnie de Lhoucine et Samir Akhdar accompagnateurs en montagne, pour progresser et partager des moments inoubliables ! Un programme qui vous fera découvrir le Haut Atlas et ses deux plus hauts sommets : le Toubkal (4167m) et le Mgoun (4068m) :

Ce stage propose une Traversée du Haut Atlas d'Est en Ouest, de la vallée heureuse des Ait- Bouguimez au Mont Toubkal par le massif du Mgoun, la vallée de Tassaout, le col de Tichka et le haut plateau de Yagour.



- **FORMAT:** Un stage de préparation trail en montagne intense mais qui demeure accessible.
- **DUREE :** 14 jours.
- **DISTANCE:** environ 260km au total.
- **PERIODE IDEALE :** de fin mai à octobre.
- **DENIVELE + :** environ 13 500m au total.
- **NIVEAU :** Moyen à difficile.
- **POINT DE RENDEZ-VOUS ET PRISE EN CHARGE:** aéroport de Marrakech.
- **APPROCHE DU VOYAGE:**
  - Cet itinéraire permet de découvrir le Haut Atlas et sa population berbères accueillante, ses magnifiques vallées, ses beaux villages...Le tout dans un rythme adapté à chacun et dans le respect des espaces traversés. Ce voyage de plus de 200 km, à travers des paysages sublimes, assure un dépaysement total, une découverte sportive et originale du Maroc d'altitude.
  - Assistance muletière et 4x4 assurant le portage de vos bagages et de l'intendance sur tout le parcours.
  - Voyage sans difficulté technique. La marche s'effectue sur des sentiers sans difficulté et parfois dans les pierriers, une condition physique minimum est nécessaire.
  - Certaines étapes peuvent être raccourcies ou rallongées pour satisfaire l'ensemble des trailers
  - Assistance muletière et 4x4 assurant le portage de vos bagages.
- **LES POINTS FORTS :**
  - L'itinéraire en traversée, de la Tessaout au versant sud, plus saharien, en passant par le sommet du M'Goun, le col de Tichka et les magnifiques sommets du Toubkal.
  - L'ascension du Mgoun 4068m et du Toubkal 4167m.
  - La découverte des magnifiques villages du Haut-Atlas.
  - Une belle descente de la vallée de Tessaout, ponctuée de superbes villages accrochés à la montagne.
  - Le beau village de Mgdaz dans la vallée de Tassaout.
  - Les rencontres avec la population locale.
  - La découverte des hautes et profondes vallées de l'Atlas central.



## Programme :

. **J 1:** arrivée à l'aéroport de Marrakech, accueil puis transfert à l'hôtel, visite libre de la ville.

. **J 2: MARRAKECH - AGOUTI (1816m).**

Après le petit déjeuner, départ à 7h30 en direction de la vallée des ait Bouguemez, magnifique vallée située au cœur du Haut Atlas central, au pied du sommet du Mgoun (4068m), nous rejoignons le village Agouti (1816m) après 5 heures de route, environ 250km de Marrakech. Installation en gîte ou en bivouac, première sortie d'acclimatation.

. **J 3: ETAPE 1 : Agouti (1 816m) - Vallée d'Arous - Bergeries d'Ikkis (2 300m) - Col Oughri (3 400m) - Plateau de Tarkeddit (2 900m).**

Montée dans le vallon d'Ikkis, nous rejoignons notre 1<sup>er</sup> col de la journée situé à 2 909m d'altitude, nous continuons notre montée en trail rando à travers le massif aride du djebel Tarkeddit pour atteindre le col tizi n'Ouhgri (3 400m), arrivée au col (souvent venteux), vue générale sur la chaîne du Mgoun. Une descente assez raide nous emmène vers le plateau de Tarkeddit (2 900m) pour le bivouac du soir, thé, déjeuner et sieste. Après-midi libre.

**17km / D+ 1584m / D- 540m / Altitude max. 3 400m**

. **J 4: ETAPE 2 : Plateau de Tarkeddit (2900m) - Sommet du Mgoun (4 068m).**

Réveil tôt le matin, petit déjeuner puis départ direction le Mgoun (4 068m) point culminant de l'Atlas central (ascension facultative), une montée régulière nous amène dans une magnifique combe, avant de rejoindre la crête d'Ighil n'Omsoud à (3 900m). On poursuit par une longue arête (environ 4 km) entre 3 900m et 4 000m. Après plusieurs antécimes, d'abord par le sommet ouest du M'Goun (3 978m), puis le sommet Central (4 008m), on arrive au point culminant du massif, le Mgoun (4 068m). Panorama magnifique à 360° sur les sommets alentours et les vallées du sud. Descente par le même chemin, retour au même camp sur le plateau de Tarkeddit.

**20 km / D+ 1168m / D- 1100m / Altitude max. 4 068m.**

. **J 5: ETAPE 3 : Plateau de Tarkeddit (2 900m) - La vallée de Tassaout - Tazgaïoualt (2 313m) - Ait Ali n'Itto.**

Nous suivons le plateau de Tarkeddit avant de plonger dans la vallée de la Tassaout. Le plateau est un lieu d'alpage prisé par les bergers berbères pendant l'été. Une courte montée nous amène pour traverser le haut plateau d'Asdrem, dans un paysage aride rappelant le genre du western. Arrivée au col tizi n'Asdrem (3250 m), vue dominante sur toute la vallée de Tassaout et la rivière qui serpente en contrebas. Une descente en lacets parfois glissante (937m D-), nous conduit vers le village Tazgaïoualt, 1<sup>er</sup> village de la vallée. Sur une piste qui longe la vallée et les villages, nous poursuivons notre chemin jusqu'à Ait Ali n,itto qui marquera la fin de notre étape. Nuit en gîte ou en bivouac.

**36,7 km / D+ 680m / D- 1087m / Altitude max. 3 250m.**

. **J 6: ETAPE 4 : Ait Ali n'Itto (1 852m) - col de Mgdaz (2 466m) - col Tifardzine (2 364m) - col de Fedghat (2 183m) - Col Inoghmar (2 850m) - Lac Tamda (2 667m) - Village Tighza (1 920m).**

Au cours de cette journée, nous allons découvrir un tout autre paysage, plus aride, désertique parfois, avec une végétation rase qui s'accroche à la roche rouge. Nous remontons la petite vallée pour rejoindre Mgdaz (1 962m), magnifique village classé patrimoine architectural par l'UNESCO. Nous continuons notre montée vers le col de Mgdaz (2 466m), puis descente vers le village de Tagoukht (2 018m), notre chemin continue en montant à flanc de montagne, nous franchissons un 2<sup>ème</sup> col Tifardzine (2 364m), après une légère descente nous traversons une petite route au col de Fedghat (2 183m) puis nous enchaînons avec une série de petits cols avant de monter au col Inoughmar (2 850m), décors sauvages, terre rouge et roches grises se confondent. A travers ce magnifique paysage, nous descendons vers le lac Tamda (2 667m), nous continuons notre descente vers la vallée d'Ounila. Nuit en gîte à Tighza (1 920m).

**43,6 km / D+ 2 094m / D- 2 022m / Altitude max. 2 850m**

**. J 7: ETAPE 5 : Tighza (1 920m)- Ouzlim (1 985m) - Col Mehboub (2 680m) - Col de Tichka (2 100m).**

Nous quittons cette magnifique vallée d'Ounila pour nous rendre au col du Tichka. Après 2km sur une piste agréable, notre chemin grimpe à flanc de montagne pour atteindre un 1<sup>er</sup> col à 2 180m d'altitude (368m D+), nous poursuivons sur le plateau d'Amassine, descente vers le village de Tasga. Notre traversée continue pour rejoindre le plateau de Telouet, nous traversons le village Ouzlim (2 000m), puis nous entamons la montée vers le col de Mehboub (2 680m, 695D+), des paysages sublimes s'étendront sous nos yeux. Nous continuons à travers les crêtes de Tichka qui marquent la fin du Haut Atlas central et le début de l'Atlas occidental. Une belle descente technique mais sans difficulté nous attend pour rejoindre les pâturages de Tichka, fin de l'étape, nuit en bivouac.

**30,9 km / D+ 1563m / D- 540m / Altitude max. 2 680m**

**. J 8: ETAPE 6 : Col de Tichka (2 100m) - Plateau d'Afra (2 060m) - Azgour (1 335m) - Ouarzazt (2 044) - Plateau du Yagour - vallée d'Ourika - Imi N'Taddert (1 361m).**

Notre étape nous emmène vers la vallée d'Ourika. Le paysage offre un visage très bucolique, nous traversons le plateau d'Afra (2 060m) pour rejoindre la vallée de Zat, rocailleuse et fleurie, villages, forêts et eau en abondance toute la journée. A partir du village Azgour (1 335m), nous entamons une longue montée vers le plateau de Yagour, nous traversons une magnifique forêt de genévriers et de chênes verts pour rejoindre le village Ouarzazt (2 044m), puis le plateau du Yagour célèbre pour ses nombreuses gravures rupestres. Le Yagour est un immense plateau situé entre 2 300m et 2 500m d'altitude, entouré d'impressionnantes falaises ; c'est un lieu de transhumance pour les nomades qui viennent passer l'été dans les prairies verdoyantes et les torrents tumultueux, accompagnés de leurs troupeaux de moutons et de chèvres. Par un cheminement confortable, nous atteignons le col Ghllis (2 333m), nous sommes au pied de l'adras Meltzene qui culmine à 3 595m. A travers cette nature grandiose, nous descendons vers la vallée de l'Ourika (1 039m D-).Nuit en gîte ou en bivouac.

**43,9 km / D+ 1689m / D- 2416m / Altitude max. 2 333m**

**. J 9 : ETAPE 7 : La vallée d'Ourika (1 500m) - Timichi (1 940m) - Col de Tachddirt (3 230m) - Tinerhourhine (1 950m) - Col de Tamatert (2 320m) – Aremd (1 965m).**

Nous remontons la vallée d'Ourika, le sentier traverse plusieurs villages berbères. Nous rejoignons le village Timichi et poursuivons sur un sentier serpentant au-dessus du village Ibassen (2 300m), un raide sentier en lacets mais sans difficulté particulière nous emmène au col de Tachddirt (3 230m). Plus on monte, plus la vue est belle. Sur une grande partie du trajet, on longe le cours d'eau issu de la fonte des neiges. Arrivé au col, la vue est surprenante sur le massif du Toubkal, des sommets aux couleurs variées tout autour, le paysage est aride avec une végétation très rase. Une longue descente nous conduit vers la vallée d'Imenane, nous traversons quelques beaux villages berbères jusqu'à Tinerhourhine, traversée de la rivière puis montée au col de Tamatert (2 320m). Nous poursuivons notre chemin en descendant vers la vallée d'Imlil. Le sentier passe à travers des noyers centenaires pour remonter vers le village d'Aremd (1 965m), situé au pied du mont Toubkal. Nuit en gîte.

**39,7km / D+ 2524m / D- 1390m / Altitude max. 3 230m.**

**. J 10 : ETAPE 8: Aremd (1 960m) - Refuge de Toubkal Nelter (3 207m).**

Une montée progressive nous conduit à travers un paysage montagneux grandiose. Nous traversons le village marabout de sidi-Chamharouch (2 250m), puis nous continuons à grimper jusqu'à notre camp de base à 3 207m. Nous sommes au pied du mont Toubkal. Après-midi libre. Nuit sous tente.

**10,6 km / D+ 1247m / D- 20m / Altitude max. 3 207m.**

**. J 11 : ETAPE 9 : Ascension du mont Toubkal (4 167m) - retour au gîte à Aremd.**

La dernière journée de notre stage trail nous emmène pour l'Ascension du Toubkal, le plus haut sommet du Maroc et d'Afrique du nord avec ses 4 167m d'altitude (ascension facultative), nous commençons notre marche par un sentier caillouteux dans un éboulis avant de rejoindre le Vallon Ikhité sud, un paysage somptueux, un décor minéral. Le sentier nous emmène sans difficulté technique jusqu'au col tizi n'toubkal (3 900m), puis le sommet d'où nous aurons une vue spectaculaire ! Retour à notre gîte dans le village Aremd.

**19,2 km / D+ 960m / D- 2207m / Altitude max. 4 167m.**

**. J 12 : Transfert retour à Marrakech.** 1h30 de route, nuit à l'hôtel, dîner libre en ville.

**. J 13 : Journée libre dans la ville rouge de Marrakech.**

**. J 14: Marrakech – France.** Après le petit déjeuner, transfert à l'aéroport, vol retour.

## **Précisions :**

### **Hébergement:**

- Bivouac sous tentes doubles et avec une tente mess, matelas mousse fournis.
- Gîte ou refuge en cas de condition météorologique médiocre.
- 2 ou 3 nuits en hôtel à Marrakech.

### **Repas :**

- Pension complète pendant le séjour de la marche.

### **Autre :**

- Mise à disposition de tout le matériel nécessaire sauf les sacs de couchage.

**Pour plus de renseignements, n'hésitez pas à nous contacter :**

**[lhoucineakhdar@yahoo.fr](mailto:lhoucineakhdar@yahoo.fr)**