

SEJOUR TRAIL DANS LE HAUT-ATLAS - MASSIF DU TOUBKAL

Avec Samir et Lhoucine Akhdar



Séjour trail d'une semaine dans le Haut Atlas pour les trailers qui souhaitent une première approche de la course nature en montagne marocaine.

A seulement quelques kilomètres de l'aéroport de Marrakech, le massif du Toubkal offre des paysages somptueux et variés, entre alpages et univers minéral : des points de vue exceptionnels, des vallées verdoyantes, des villages berbères typiques et une population accueillante et toujours souriante. Les sentiers sont dominés par le géant Toubkal qui culmine à 4 167m d'altitude. Le plaisir de courir se mélange au panorama toujours grandiose et chaque foulée est récompensée par le spectacle des sommets alentours.

Un séjour de trail idéal pour les trailers qui privilégient le plaisir au chrono !



- **POINT DE RENDEZ-VOUS ET PRISE EN CHARGE :** aéroport de Marrakech.
- **LIEU DU STAGE :** Massif du Toubkal.
- **FORMAT :** séjour en étoile, les étapes peuvent être écourtées ou rallongées.
- **NIVEAU DE DIFFICULTE:** traileurs débutants ou confirmés, bonne condition physique.
- **DUREE :** 8 jours / 6 jours de course.
- **BUT :** entraînement pour trail et découverte du Haut Atlas.
- **NOMBRE DE PARTICIPANTS :** 8 à 12 personnes maximum.
- **TARIFS :** sur demande (évolutif en fonction du nombre de participants et de la période).
- **HEBERGEMENT:** Gîte dans le village d'Aremd (1 965m) en DP, chambres doubles, confort assuré.
- **PRECISIONS :**
 - Un stage alliant plaisir de la course à pied et découverte de la nature du Haut Atlas.
 - Les parcours peuvent être modifiés pour des raisons de météorologie : Fortes chutes de neige, ou pour toutes autres raisons liées à la sécurité.
 - Les étapes peuvent être raccourcies ou rallongées pour s'adapter au niveau des participants !



Programme :

. J 1 : Accueil à l'aéroport de Marrakech. Transfert immédiat vers le village d'Imlil à 70km de Marrakech, 1h30 de route.

Petite marche de 45min pour monter au village Aremd (1965m), beau village situé au cœur d'un magnifique cirque, face au sommet le plus Haut du Maroc, le mont Toubkal (4167m).

Soirée en gîte, l'occasion de partager un moment convivial autour d'un thé à la menthe ! Petit briefing des étapes du stage.

Remarque : selon votre heure d'arrivée, ce programme du 1er jour pourra être adapté.

. J 2 / Etape 1 : AREMD - LA CASCADE DE TAMSOUlt - AREMD.

Pour cette première journée du trail, nous partons pour une sortie de mise en jambe et d'acclimatation pour appréhender la notion de dénivelé et pour découvrir des panoramas splendides de la vallée. Nous empruntons un magnifique sentier en direction du col de Mzik (2480m), magnifique vue depuis le col. Nous poursuivons notre chemin, en descendant une jolie pente qui nous emmène dans les bois de genévriers, le sentier continue pour rejoindre les bergeries de Tamsoult situées au milieu du cirque de Tazaghart.

19 km / D+ 920m / D- 734m / Altitude max. 2480m.

. J 3 / Etape 2 : AREMD - LA VALLEE D'IMENANE - AREMD.

Après le petit déjeuner départ pour la vallée d'Imenane. Début de la course avec une montée vers le col de Tamarert (2 320m), vue exceptionnelle sur les sommets alentour, descente vers le village Tinoughrine (1 800m). Notre sentier continue le long de la vallée aux villages accrochés à flanc de montagne, nous traversons la rivière à proximité du village Ikkis (1 700m) avant d'entamer la montée au col Aguersioual (2 045m), descente caillouteuse vers le village Aguersioual (1 600m). Nous rejoignons Imlil par un sentier en balcon, avec une superbe vue sur le sommet du Toubkal (4 167m). Retour au gîte à Aremd.

22 km / D+ 1145m / D- 1165m / Altitude max. 2320m.

. J 4 / Etape 3 : AREMD - REFUGE DU TOUBKAL - AREMD.

Une belle journée nous attend pour cette quatrième étape afin de découvrir les hautes falaises du Toubkal. Entre course et marche rapide nous montons vers le refuge Nelter (3 207m), d'où l'on découvre une magnifique combe au pied des sommets qui culminent à plus de 4 000m d'altitude.

Nous empruntons un sentier agréable qui monte en douceur jusqu'à Sidi- Chamharouche (2 250m), marabout très vénéré dans la région. Nous continuons la montée sur un sentier très fréquenté par les marcheurs, la pente devient raide, le paysage change et se désertifie, nous poursuivons dans un paysage de haute montagne jusqu'au refuge du Toubkal. Balade sur les hauteurs, puis retour à Aremd par le même chemin.

21 km / D+ 1262m / D- 1262m / Altitude max. 3207m

. J 5 / Etape 4 : AREMD - LA VALLEE DE AZZADEN - AREMD.

Départ de la course en descendant vers le fond de la vallée, puis poursuivons par un sentier à flanc de montagne jusqu'au village Aguersioual (1 600m). Nous entamons la montée au col de tizi n'oudite (2 200m), d'en haut, le point de vue est exceptionnel, la descente vers la vallée débute par un chemin légèrement pierreux dans les genévriers jusqu'au village Id-Aissa (1 800m), puis se poursuit par une piste le long de la vallée pour rejoindre le village Tizi-Ossem, perché à 1 900m. Un sentier à travers les genévriers nous amène au col de Mzik (2480m), vue splendide sur le massif du Tazaghart (3 950m). Descente raide vers les bergeries de Mzik, puis nous poursuivons par un sentier en balcon qui nous amène vers notre gîte à Aremd.

27km / D+ 1285m / D- 1280m / Altitude max. 2480m.

. J 6 : Journée de repos, petite marche dans la vallée ou sortie courte pour ceux qui le souhaitent.

. J 7 / Etape 5 : AREMD - AGUELZIM - AREMD.

Nous remontons la vallée vers l'amont en suivant le lit de la rivière, un sentier en lacets nous conduit vers le col de Tizikirt (2930m), notre virée continue en suivant une jolie combe, puis se poursuit sur un sentier qui suit une crête jusqu'au col. Nous descendons ensuite en direction des bergeries de Tizikirt, une magnifique traversée sur un sentier en balcon nous conduit dans le massif sauvage de Aguelzim. Une longue montée progressive par une multitude de lacets serrés nous emmène au col de l'Aguelzim (3500m), vue imprenable sur le sommet du Toubkal qui culmine à 4167m.

Nous entamons une forte descente sur un sentier pierreux, nous suivons un chemin bien marqué jusqu'à notre gîte à Aremd.

26km / D+ 1554m / D- 1754m / Altitude max. 3500m.

. J 8 : Transfert à l'aéroport, vol retour.

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

Ihoucineakhdar@yahoo.fr