

Retraite itinérante Conscience Soufie dans le désert marocain avec Sébastien Nechelpu
Du samedi 18 février au samedi 25 mars 2023

<https://www.helloasso.com/associations/conscience-soufie/evenements/voyage-retraite-itinerante-dans-le-desert-marocain-2023>

Désert et Montagne-Maroc

☎ 212 524 85 49 49

Fax 212 524 85 49 48

BP 93 - 45 000 OUARZAZATE Maroc

desertmontagne@gmail.com

Conscience Soufie et l'agence Désert et Montagne - Maroc vous informent

Document à lire dans sa totalité avec attention – Check-list en page 6

TARIF : 1095 €

Tarif étudiant / budget serré : 995 € ; réduction de 100€ sur le prix total de la retraite avec hébergement 2 nuits en petites chambres simples à *Dar Bladi*, sanitaires collectifs au RDC.) Faire la demande à Conscience Soufie lors de l'inscription (option pour 5 pers. seulement). Contacter seminaires@consciencesoufie.com

VOYAGE

Votre arrivée à Ouarzazate : samedi 18 février 2023.

1-Avion : Avant la crise, il y avait avec la RAM un départ de Marrakech vers Ouarzazate 3 x semaine dont une rotation avec décollage le samedi à 16h45, prix 30€ / 45 mn de trajet, mais cela n'a pas été reconduit. Nous vous en informerons si c'est le cas.

2- Bus Compagnie Transports marocains - CTM : prix du billet au départ de Marrakech : 10€ / trajet. Préciser à l'agence par mail votre heure de départ de Marrakech afin d'assurer votre accueil à Ouarzazate (uniquement à la gare CTM).

<http://www.ctm.ma/horaires-et-tarifs/lignes-et-horaires>

Il est possible de réserver le billet CTM sur le site depuis l'étranger.

Attention, depuis votre arrivée aéroport, il faut compter un minimum de 2 heures 30 mn de temps passage en douane puis transport en taxi jusqu'au départ de la station du bus CTM.

Depuis l'aéroport de Marrakech, prendre un taxi pour rejoindre la gare routière CTM de Marrakech : coût environ 200 dirhams le taxi (1 à 3 personnes). Changer à la banque de l'aéroport (exiger un reçu de change).

Votre retour à partir de Ouarzazate : samedi 25 février 2023

À Ouarzazate : Vous serez accueillis à l'aéroport de Ouarzazate (navette offerte). **Communiquez les informations concernant vos dates et heures d'arrivée à Conscience Soufie « consciencieusement »** (lors de l'inscription sur *Helloasso*) : elle les transmettra à l'agence DMM. C'est important pour organiser correctement votre accueil.

DÉPLACEMENTS VÉHICULES

Les trajets, sur place, du point de départ et au retour de la randonnée : suivant les lieux, s'effectuent en véhicules 4X4, minibus ou taxis. Garder avec vous votre "sac journée" dans les véhicules (avec gourde, passeport, chandail, lunettes...). Les grands sacs sont inaccessibles : ficelés sur le toit des véhicules ou dans les coffres.

HÔTEL À OUARZAZATE

Vous serez hébergés dans la maison d'hôtes de *Dar Daïf*. Très petites chambres ou petites chambres à 2 personnes, ou chambre/suite junior à 3 personnes, ou suites 6 personnes : couples seuls, filles et garçons séparés. L'hébergement est compris dans le prix total du séjour. Les chambres à plusieurs disposent d'un espace individualisé pour chacun.

Suppléments :

Option 1 : chambre single pour les deux nuits à Dar Daïf : **70€ / personne**

Option 2 : une nuit supp. à *Dar Daïf* en ch. 2 personnes : **55 € / pers.**, dîner offert (pour ceux qui souhaitent arriver à Ouarzazate un jour avant : ven. 18/02 afin de se reposer et profiter du lieu ou partir un jour après : dim. 26/02).

Option 3 : une nuit supp. à *Dar Daïf* en ch. 1 personne : **90 € / pers.**, dîner offert.

Option 4 : une nuit supp. à Dar Bladi en ch. 2 pers. : **30 € / pers.**, dîner inclus, sanitaires collectifs en RdC.

Option 5 : une nuit supp. à Dar Bladi en ch. une pers. : **46 euros/pers.**, dîner inclus ; sanitaires collectifs en RdC.

DOCUMENTS DE VOYAGE

Pochette étanche contenant vos documents de voyage et papiers personnels.

Passeport en cours de validité obligatoire, plus 1 photocopie des pages de garde (à emporter dans le désert).

Vaccination : aucune obligatoire. Tétanos et polios conseillées

Contrat d'assurance rapatriement et secours : il est obligatoire de posséder une copie de votre contrat avec numéro et coordonnées précises (à transmettre à CS lors de l'inscription sur *Helloasso*).

Argent : 1 euro = 10,8 Dhs,

Par exemple : 1 bouteille d'eau ou 1 coca coûtent entre 8 à 20 dhs (épicerie ou hôtel)

Billet de banque (l'idéal, se change partout) toujours exiger un reçu au change, cours officiel (en partant du Maroc, change maximum de 50% de ce qui a été changé en entrant au Maroc, à la banque de l'aéroport).

Carte *Visa* possible dans peu de magasins ou banques (horaires réduits).

POUR ETRE PRÉVENU DANS LE DESERT

Le réseau téléphone peut parfois fonctionner. Pour être contacté en urgence, transmettez à vos proches :

- les n° de téléphone de l'agence *Dar Daïf* qui transmettra vos messages : **00 212 524 85 49 49**

- le courriel de l'agence qui transmettra vos messages : [**desertmontagne@gmail.com**](mailto:desertmontagne@gmail.com)

SANTÉ

Vous devez être en bonne santé et forme physique. Les conditions de vie dans le désert demandent un peu de préparation physique et de la motivation. Marcher si possible les week-ends précédant votre départ, se reposer, n'hésitez pas à prendre 1 jour de congé supplémentaire pour vous préparer. Réfléchissez à la location d'un chameau personnel si difficulté particulière.

REGLEMENT D'ACHATS OU SERVICES SUR PLACE

À votre arrivée à Ouarzazate, contre une facture ; **en euros** : CB, espèces ; **en Dirhams** : CB, espèces, chèque marocain.

MATÉRIEL PERSONNEL

Afin de vous préparer dès maintenant, voici la **liste détaillée du matériel personnel à emporter.**

Rappel : CS recommande FORTEMENT de laisser appareils photos et téléphones à Dar Daïf. Durant la retraite, votre guide, Jean-Pierre Datcharry - Saïd, garde un téléphone en cas de nécessité et se charge de prendre les photos pour le groupe (très bon appareil) qui seront ensuite partagées. Cela vous libère (le sac, les mains, les yeux, l'esprit...).

VOS SACS

Pour le désert : un grand sac de voyage souple et robuste, car arrimé sur le toit des véhicules et sur les chameaux. Le sac plein ne doit pas dépasser 12 kg.

Sac retour (votre valise, ou autre sac), qui restera dans la bagagerie de *Dar Daïf*, avec les vêtements que vous porterez au retour du désert et tout ce que vous n'emporterez pas dans le désert.

Sac à dos journée : pour vêtements et petits matériels (coupe-vent, gourde, crème et lunettes solaires, casse-croûte...) Préférez 1 sac un peu grand avec bretelles et ceinture ventrale confortables, même si vous ne voulez pas trop le charger. Attention : porter plusieurs kg toute la journée représente un effort non négligeable. Il est possible, en cas de fatigue, d'accrocher de temps en temps ce sac sur le chameau "assistance" : vous munir d'un mousqueton de montage modèle large.

LE CLIMAT DANS LE DESERT

Le sud marocain est saharien : variations de températures énormes. Une djellaba de laine ou coton feutre avec capuche est grandement conseillée : permet d'être très au chaud des pieds à la tête, à l'abri des courants d'air (sur place 35 € feutre, 55 € laine). Il est préférable d'effectuer la commande par courriel à Désert et Montagne-Maroc, pour qu'elle soit disponible à votre arrivée à Dar Daïf (indiquer votre taille complète en cm). Elle sera à régler sur place.

Soirée et nuit : Il pourra faire encore frais dans le désert (possible, proche de 0 à 10° la nuit). Les soirées et réveils peuvent avoisiner 5°. Nous vous conseillons pour les soirées des vêtements chauds (type laine polaire, veste en plumes, anorak de ski ou manteau ample et chaud, avec capuche, survêtement chaud).

Journée : normalement, très agréable. Température entre 12 et 28°. Une chemise en toile fine et à manches longues

(contre les coups de soleil) ; parfois température plus chaude, vent.

Tempête de sable : elle peut s'inviter, mieux vaut prévoir des lunettes spéciales ou un masque de ski.

VOS VÊTEMENTS

Veste en polaire : vêtement indispensable car pratique confortable, léger ; plusieurs qualités.

Coupe-vent imperméable : complément utile d'une veste polaire pour la journée.

Doudoune légère et chaude : fortement recommandée, indispensable pour le confort au bivouac le soir et le matin.

Cape ou poncho de pluie : à emporter si vous n'avez pas de coupe-vent imperméable, il pleut très rarement dans le désert à cette période (mouillé, les conditions de vie peuvent devenir plus difficiles).

Pantalons 2 : en toile légère et amples, éviter les vêtements serrés.

Survêtement - jogging chaud : très utile et confortable au bivouac, en complément pour dormir en cas de température un peu froide.

Chemises 2 - 3 : à manches longues (coups de soleil)

Sous-vêtements et tee-shirts amples.

Chaussettes : 4 à 5 paires. Souvent négligées : cause de pieds endoloris, même pour les habitués de la marche. Donc, chaussettes en bon état, bouclettes épaisses de préférence, éviter les côtes.

Casquette, chapeau de soleil (toile ou paille), **foulard** ; **chèche** (turban) : protection contre le soleil, le froid, le vent, la poussière, surtout en cas de tempête. Peut s'acheter à *Dar Daïf* pour 10 €.

Bermuda long (short déconseillé, à cause du passage dans les lieux habités, villages et nomades).

POUR MARCHER

Chaussures de type Jogging montantes légères ou **Trekking** souples : préférable d'avoir la cheville tenue (utilisées plusieurs fois, rodées avant votre départ, neuves ou anciennes).

Sandales de marche : légères, agréables. Il faut avoir l'habitude de marcher avec des sandales. Si vous en achetez, prévoyez une semelle épaisse, et une ou deux tailles au-dessus, pour éviter que vos orteils heurtent un caillou ou buttent contre une branche ; à utiliser avec des chaussettes épaisses. En effet la poussière et le sable provoquent des échauffements sur la peau des pieds aux zones des sangles d'attaches.

Tennis ou **jogging léger**, en secours de vos chaussures ou sandales, pour alterner 1 jour si douleurs de pied : utiles autour du bivouac. Attention : pas de chaussures de sport avec tissu en filet synthétique car le sable y pénètre.

Sandales de plage / mules : pour le repos aux haltes ou au bivouac ; pas de « tongues » (à cause des chaussettes et du froid le soir au bivouac).

Bâtons de marche : utiles, pour ceux qui le souhaitent (disponibles à la location)

DIVERS MATERIELS

Carnet pour prendre des notes durant les temps d'enseignement.

Lunettes de soleil (de qualité) avec étui rigide. Pour les personnes qui portent des lunettes de vue : les verres à rajouter sont parfois insuffisants, vous munir d'une casquette avec bonne visière atténuant la luminosité.

Gourdes : 2 litres au total. Si achat neuf, préférer bouchons à vis ; bouteille d'eau en plastique donnée à Ouarzazate à chaque participant avant le départ évitant l'achat d'une gourde.

Couteau de poche (pas indispensable) : attention en prenant l'avion, laissez votre couteau dans votre sac de voyage (interdit dans les petits sacs ou poches pour monter en cabine).

Lampe frontale, indispensable : (à Décathlon, bonne marque), avec piles alcalines et ampoules de rechange.

Maillot de bain pour piscine hôtel (à Marrakech ou Ouarzazate), et hammam.

Sacs plastiques type poubelle, 1 ou 2 grands modèles en cas de pluie (1 donné sur place).

Sachets divers : en plastique, transparents et zippés pour y ranger vos petites affaires dans les sacs et les retrouver facilement ; usage de taies d'oreiller pour sérier vos vêtements dans votre sac (très pratique).

POUR VOUS LAVER ET VOUS SOIGNER

Quand c'est possible (suivant disponibilité du puits) nous vous fournissons un petit seau d'eau tiède pour vous laver, faire vos ablutions : le soir 1 à 2 litres / personne ; le matin 1/2 litre à 1 litre / personne.

Nécessaire pour la toilette : objets peu encombrants.

Serviette de toilette en microfibre absorbante (Décathlon).

Lingettes de toilette (type Lotus), très utiles pour la toilette dans le désert.

Papier hygiénique (il existe du papier-toilette humide), mouchoirs papiers (avec allumettes pour les brûler). Prévoir des petits sachets-poubelles (pour la journée).

Crème solaire, soin des lèvres, crème hydratante pour le visage et les mains : indispensable.

Pharmacie : médicaments personnels, *Tricosténil*, bande *élastoplaste* 8 cm, compresses et désinfectant, anti diarrhéique (désinfectant intestinal, *Imodium*).

POUR VOUS ASSEOIR

Pour ceux qui souhaitent une assise un peu plus confortable durant les temps d'enseignement ou ceux qui souffrent un peu du dos, il existe des **sièges de sol/plage** pliables et légers (voir sur Internet ou Décathlon ; à confier au chameau d'assistance durant les marches. Attention, les fauteuils ne sont pas acceptés, car trop lourds, sauf pour ceux qui loue un chameau assistance privé. DMM fournit néanmoins des petits tabourets pour les haltes.

POUR DORMIR

Il est prévu 5 nuits dans le désert J2, J3, J4, J5, J6 / Bivouacs au cœur des plaines et dunes.

Sac de couchage « très chaud », pour mieux profiter de vos nuits et bien vous reposer, et également vous permettre de dormir sous les étoiles (vous pourrez disposer votre matelas sur une bâche fournie).

Si vous achetez votre sac de couchage : type "sarcophage" recommandé : essayez-le pour vérifier qu'il corresponde à votre corpulence ; sinon, sac couchage forme classique, mais « très chaud ». Plus confortable si un peu plus grand, car si trop petit vous ne pouvez pas rajouter de vêtement ni un drap intérieur. Les températures indiquées sur le duvet sont absolument fausses, prévoyez l'indication – 20 ° pour l'hiver, vous serez comme sous une couette.

Drap cousu (type SNCF - facultatif) ou beaucoup mieux, drap laine polaire, qui apporte un confort chaleur supplémentaire si duvet moyen ou si vous craignez d'avoir froid : il augmente considérablement le coefficient chaleur du duvet.

MATÉRIEL FOURNI POUR TOUS PAR DMM

Tentes collectives : grandes tentes nomades en toile blanche pour le repas du soir ou l'enseignement en cas de tempête, pour héberger la nuit femmes et hommes séparément (8 à 10 personnes par tentes),

Un matelas par personne (8-10 cm épaisseur), avec housse et bâche pour protéger le matelas.

Tente douche (rustique, carré de toile, permet de se rincer ou de se changer) et tente WC (type WC turc), une 2^{ème} à partir de 18 personnes.

Tente de cuisine et tout le matériel de cuisine

Pharmacie collective

MATÉRIEL DISPONIBLE A LA LOCATION SUR RESERVATION LORS DE L'INSCRIPTION SUR HELLOASSO

Supplément Option 6 : location **sac de couchage très chaud** : 40€/personne (sac de couchage -12 à -17°C avec oreiller, drap de bivouac polaire, serviette de toilette). **Conscience Soufie recommande cette solution plutôt que l'achat d'un sac de couchage (très chaud = très couteux).**

Voici le modèle à la location : <http://www.snugpak.com/outdoor/sleeping-bags/sleeper-expedition>

Supplément Option 7 : tente igloo 2 places pour personne préférant dormir seule, ou pour couples ou deux amis ; 5 nuits : 90€.

Supplément option Bâtons de marche : 20€

LA RANDONNÉE CHAMELIÈRE

C'est une randonnée à pied, avec chameaux de bât pour le transport des bagages. Étapes de 3 à 4 heures de marche effective (sans compter les pauses).

La caravane de chameaux effectue généralement le trajet de la journée d'une traite, parfois par un autre chemin. Les chameaux *assistance* ou privés restent avec le groupe, portant le pique-nique et votre petit sac journée, ou vous-même par-dessus les bagages, en cas de fatigue.

Supplément Option 8 : chameau assistance de monte privé, sur réservation : 150 € pour les 6 jours.

LE BIVOUAC

Tentes collectives, à deux ou individuelles (cf. matériel) ; mais il est tellement agréable de s'allonger sous les étoiles, profiter des couleurs du jour qui se lève, des lueurs du feu qui crépite le matin allumé par le premier chamelier réveillé.

BOIRE ET MANGER

L'EAU : nous vous fournissons 3 litres d'eau minérale / personne / jour

Matériel pour les repas : nous vous fournissons 1 bol (soupe et plat), 1 bol pour dessert et petit déjeuner ; 1 grande cuillère, 1 petite cuillère. Les repas sont préparés le soir dans une tente cuisine par les guides et chameliers : nous apportons le plus grand soin à leur confection. Nous vous offrons des menus variés et équilibrés, avec légumes et fruits

frais, en fonction des conditions de transport, de conditionnement et de conservation de la nourriture.

Petit déjeuner : thé noir ou vert, nescafé, chocolat, confitures, pain, fromage.

En-cas pour la marche

Pique-nique du midi : salades composées : tomates, riz, pomme de terre et légumes, thon, sardines, fromages variés et l'irremplaçable *Vache-qui-rit*, fruits secs et frais, thé. Vous pouvez donner "un coup de main" aux chameliers pour la préparation des repas.

Goûter : thé et tisane, biscuits.

Repas du soir : soupes, plats chauds de légumes, tajines (avec viande seulement le 1^{er} soir), riz, pâtes, parfois pains cuits dans les braises sous le sable. Repas autour du feu si bois disponible et selon le temps : vous pouvez aider à la collecte du bois.

Desserts et tisane : fruits frais ou au sirop ; tisane thym / verveine après le dîner.

ÉCOLOGIE

Chacun doit se sentir personnellement responsable : nous voyageons dans un milieu naturel propre et souvent fragile, nous ne devons rien laisser de notre passage.

Au bivouac, nous avons l'habitude d'installer 1 "grand sac-poubelle", pour les papiers et plastiques et autres déchets métalliques et piles. Ce sac est ramené à la fin du voyage.

Gardez avec vous jusqu'au soir les mouchoirs en papier et divers déchets à jeter dans le sac-poubelle et non dans le feu du bivouac (odeurs des plastiques et synthétiques).

CADEAUX

Il ne s'agit pas d'être des distributeurs ou de se donner bonne conscience, mais il est normal d'avoir envie de remercier vos compagnons de voyage, chameliers et guides : ils seront sensibles à la reconnaissance de leurs efforts, qui sortent parfois du cadre stricte de leur travail.

Ainsi, nous avons l'habitude en fin de voyage de donner un grand sac, dans lequel vous pouvez leur **offrir vêtements et objets de votre choix** (matériel que vous ne souhaitez pas rapporter chez vous et qui leur serait utile etc.) ; le contenu de ce sac est divisé en fonction de leur nombre et chaque lot tiré est au sort (afin d'éviter toute jalousie ou pression). De même, si vous leur accordez une **gratification en argent** (entièrement libre de ne pas y souscrire), la somme est répartie équitablement.

COÛT

Rémunération de l'équipe DMM et Dar Daïf, pour votre information : notre organisation est respectueuse des lois du Maroc, et nous déclarons nos employés salariés à l'année, ce qui n'est pas le cas de beaucoup d'organisations dans notre secteur. Nous payons nos impôts. La TVA, à 20 % et 14 % (suivant les postes), ce qui est beaucoup vu que nous récupérons si peu, car les prestataires sont très peu patentés ou pas du tout dans notre secteur.

Le personnel externe qui intervient en appoint (certains chameliers supplémentaires et aides...) n'est pas salarié et déclaré. Le système ne nous le permet pas : personnel trop loin d'une administration où s'inscrire, non désireux de faire cette démarche.

SITUATION SANITAIRE – COVID

Une assurance COVID obligatoire avec indication des contacts, n° de dossier, copie à remettre à l'arrivée à Dar Daïf. (important en cas de blocage des frontières : prise en charge et rapatriement). Le test PCR remplace une vaccination non terminée, incomplète ou inexistante. Vérifier les directives officielles avant le départ.

Si vous souhaitez des informations complémentaires particulières, n'hésitez pas à adresser un courriel à : **Désert et Montagne Maroc** Jean-Pierre Saïd jpdatcha@gmail.com - Gsm Watshaap 00212 661 212 798

Conscience Soufie vous souhaite de bons préparatifs (bien se préparer est important), et reste également à votre disposition pour toute question, pour tout conseil. N'hésitez pas.

seminaires@consciencessoufie.com

CHECK-LIST (à personnaliser)

- **Billet**
- **Assurance - carte bancaire**
- **Passeport + sac étanche**
- **Un grand sac de voyage souple et robuste pour désert** (plein = 12kg)
- **Un sac pour affaires retour désert** (laissé à *Dar Daif*)
- **Petit sac à dos journée**
- **Veste polaire chaude**
- **Coupe-vent imperméable ou poncho de pluie**
- **Veste anorak / doudoune légère**
- **Djellaba chaude** (disponible à la vente sur place)
- **Pantalons 2**
- **Survêtement / jogging chaud**
- **Chemises 2 - 3 à manches longues**
- **Sous-vêtements et tee-shirts amples**
- **Chaussettes 4 à 5 paires épaisses**
- **Casquette / chapeau de soleil/ chèche** (disponible à la vente sur place)
- **Chaussures de marche / Sandales de marche**
- **Tennis légères / Sandales légères** (mules de plage)
- **Carnet**
- **Lunettes de soleil + lunettes spéciales tempête sable ou masque de ski ou masque en plastique de protection des yeux pour utilisation en bricolage** (plus économique).
- **Lampe frontale : indispensable**
- **Sachets divers**
- **Petit nécessaire de toilette**
- **Crème solaire, baume lèvres, crème hydratante**
- **Serviette de toilette**
- **Lingettes de toilette / Papier hygiénique**
- **Pharmacie personnelle**
- **Sac de couchage « très chaud »**
- **Petits cadeaux** (éventuellement)
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...