

MCP19- La grande traversée de l'Atlas marocain

Points forts :

- Trois circuits en un seul pour découvrir la chaîne du Haut Atlas marocain, un grand trekking du Maroc, dix-huit jours de marche et 14 000 mètres de dénivelée positive cumulée.
- La diversité des paysages : sommets, plateaux d'altitude, vallées cultivées et villages d'une architecture typique, etc...
- Le contact humain avec une population accueillante
- L'ascension de trois (ou quatre) sommets majeurs : M'Goun, Anghoumar, Toubkal avec possibilité du Ouanoukrim
- Hébergement différents : hôtel, Riad, gîte, chez l'habitant et campement

Points de repères

Trekking-Niveau 5 : Marche en général sur sentiers muletiers, quelques passages en hors sentiers ; quelques traversées d'oueds à gué réparties tout au long du circuit.

Le niveau physique demandé tient plus de la longueur du trekking (18 jours de marche, en moyenne de 20km) et du cumul des dénivelées (environ 1 000 mètres de dénivelée positive), que de la durée de marche quotidienne (étapes de 5 à 6 h ; durées extrêmes : 4 h et 8 h).

Possibilité de passages en altitude.

A noter, un total cumulé d'environ 14 000 mètres de dénivelée ascendante (idem en descente). Pour ceux qui le souhaitent possibilité d'éviter les ascensions du M'Goun (4068 m), du *djebel* Anghoumar (3609 m) et du Toubkal (4167 m), mais il serait tellement dommage de rater le grand plaisir d'être sur un sommet!

Au jour le jour

Jour 1 : France- Marrakech

Vol pour Marrakech.

Dès l'arrivée, nous nous installons dans un hôtel quatre étoiles de grand confort, à proximité du centre ville.

Jour 2 : Marrakech-Imelghass dans la vallée d'Aït Bougeumez

En minibus nous quittons Marrakech pour rejoindre l'autre bout de l'Atlas, autrement dit de faire, en un jour, ce que nous parcourons en trois semaines... à pied ! Halte de midi au restaurant à Azilal, puis nous délaissions la grande route pour pénétrer les montagnes du haut Atlas central dans un superbe paysage. Vue panoramique depuis le col Tizi n'Oughbar sur le sommet du M'goun, descente sur la belle vallée d'Aït Abbas pour rejoindre le village d'Imelghass (1 800 m). Nuit en gîte chez l'habitant

5 à 6 h de route.

Jour 3 : Imelghass- Azibs n'Ikkis

Nous commençons notre périple par la visite du grenier collectif fortifié du Sidi Moussa (en même temps Marabout), situé sur une coline qui domine la vallée, belle vue sur cette paisible vallée des Aït Bougeumez que nous traversons, à l'écoute de la vie des champs et des villages magnifiques autrement dit marcher sur les traces de navigateur français Titouan LAMAZOU qu'a donné le nom « vallée heureuse ». Déjeuner au village d'Aït Saïd dans la

vallée d'Arrous, puis montée agréable pour rejoindre notre premier campement installé à Azibs n'Ikkis. Petite toilette possible
Campement à 2500m d'alt.
6 h de marche. M : 700 m (+ 150 m). D : 150 m.

Jour 4 : Azibs n'Ikkis- Plateau de Tarkeddet

Montée agréable et progressive jusqu'à un col Tizi n'Oughri (3400 m), en passant par la sacrée source d'Ikkis. Depuis le col, nous profitons d'une superbe vue d'ensemble sur la chaîne du M'Goun et le sommet d'Izourar, descente sur les cheminées de fée et le plateau du Tarkeddet ; ce pâturage est parmi les lieux les plus fréquentés par les nomades venus du sud avec leurs troupeaux de moutons, chèvres et dromadaires.
Après midi libre pour se reposer mais aussi possibilité de visiter les gorges du Ouanderass pour ceux qui le souhaitent (2h en aller/retour)
Campement à proximité des sources de la Tassaoute à 2 900 m d'alt.
5 h de marche. M : 900 m. D : 500 m.

Jour 5 : L'ascension d'Ighil du M'Goun (4 068 m)

Départ très tôt le matin pour l'ascension du point culminant de l'Atlas central. Le terrain est commode, montée progressive dans un paysage martien plus que lunaire et haltes possibles sur la longue arête qui mène vers le sommet. Le coup d'œil depuis la crête est exceptionnel, portant très loin au sud. Belle vue sur le Jbel Saghro, le sommet du Jbel Anghoumar, Skoura et la plaine du Ouarzazate avant de redescendre par le même itinéraire ou en plongeant directement dans les pentes du versant nord.
Nuit dans le même campement que la veille. Possible de se doucher
8 h de marche. M = D : 1 168 m

Jour 6 : Tarkeddet-Tasgaiwalte

Nous suivons le plateau de Tarkeddet jusqu'à l'entrée des gorges puis montée vers le col Tizi n'Ousdrem (3 200 m) et descendons au bord de la superbe vallée de la Tassaoute.
Campement près du village de Tasgaiwalte (2 325 m).
6 h de marche. M : 400 m D : 975 m

Jour 7 : Tasgaiwalte- Ait Ali N'Itto

En passant par les azibs *n'Ikkis* (bergeries d'altitude), nous descendons la vallée de la Tassaoute et découvrons ses beaux villages : Ichbakken, Aït Ali n'Itto et leurs *tighremts* qui constituaient autrefois le noyau de défense ; aujourd'hui, ce sont encore des réserves de vivres.
Nuit et douche en gîte à Aït Ali n'Itto (1 800 m).
5 à 6h de marche. M : 400 m D : 925 m

Jour 8 : Aït Ali n'Itto-Azibs n'Taoudja

Nous traversons le fameux village de Megdaz, considéré comme le plus beau du Haut-Atlas, avec ses superbes maisons à étages et nous aurons l'occasion de visiter un de ses hauts greniers rouges. Continuation vers le col Tizi n'Awrghez (2 450 m) pour rejoindre ensuite le village de Tagoukhte (2 020 m).
Campement près des *azibs* de Taoudja
6 h de marche. M : 1 100 m. D : 650 m.

Jour 9 : Azibs n'Taoudja – Tamda n'Anghoumar

Par le *tizi* n'Fredoute (2 800 m), nous passons au-dessous des contreforts rugueux de l'Anghoumar (3 608 m) avant d'atteindre une petite encoche dans la crête et la superbe vallée qui entoure le lac de Tamda (2 550 m). Ce petit lac glaciaire, enchâssé entre l'Anghoumar, au nord, et l'Adrar Zarzemt, au sud, constitue un spectacle rare au Maroc et l'un des grands paysages du circuit.

Campement à proximité du lac

4 à 6 h de marche M : 950 m D : 650 m

J 10/ Lac de Tamda- *djebel* Anghoumar (3 608 m) – Tighouza

Ascension du *djebel* Anghoumar (3 608 m) ; ceux qui ne veulent pas faire le sommet peuvent découvrir le lac, ou partir avec les mules. L'ascension est rude ; le sommet offre une splendide vue panoramique sur le Rat et la Tassaoute, en direction du Toubkal, ainsi que sur la vaste steppe de Ouarzazate. Descente sur la vallée d'Ounila, découvrant les villages et les beaux lauriers-roses. Nuit et douche en gîte à Tighouza (1 940 m).

Avec l'ascension : 8 h de marche. M : 1 035 m. D : 1 750 m.

Sans l'ascension : 4 h de marche. M : 85 m. D : 760 m.

Jour 11 : Tighouza- Telouet

Suivant les petites gorges de Tighouza, nous découvrons la haute vallée de l'*Assif* Ounila, ses cultures, noyers et amandiers. Une montée permet de rejoindre un plateau désertique, puis le village de Telouet. Après le déjeuner, visite de la casbah du Glaoui, l'ancien pacha de Marrakech.

Campement non loin de la casbah.

4 h de marche. M : 320 m. D : 430 m.

Jour 12 : Telouet- Afra

Nous traversons différents villages avant de franchir le *tizi* n'Mahboub (2 400 m), belle vue sur les deux versants. Descente sur le col du Tichka (c'est ici que nous coupons la route qui relie Marrakech à Ouarzazate), puis traversée sur le plateau d'Afra.

Campement sur le plateau. Petite toilette possible

6 h de marche. M : 650 m. D : 500 m.

Jour 13 : Afra-Plateau du Yagour

Superbes villages et gorges de la vallée d'Afra, traversée de forêts clairsemées jusqu'au Zat. Nous montons ensuite sur le plateau du Yagour pour y admirer de nombreuses gravures rupestres du néolithique.

Campement à Agdal n'Irkane, à proximité des gravures et des bergeries ; au retour des troupeaux le soir, l'ambiance est assurée !

8 h de marche. M : 970 m. D : 750 m.

Jour 14 : Plateau du Yagour- Takhfarete

Au matin, nous sommes aux premières loges pour voir repartir les troupeaux. Poursuite de notre périple dans un paysage très vert de grasses prairies où paissent des vaches. Arrivée sur la fameuse vallée de l'Ourika, pour remonter un chemin en lacets dans une forêt de chênes verts jusqu'au plateau de Takhfarete.

Camp près d'une source vers 1 650 m ; nombreux pâturages à proximité.

7h 30 de marche. M : 400 m. D : 1000 m.

Jour 15 : Takhfarete – Timichi

Remontée des gorges de l'Ourika par un sentier en balcon offrant des vues plongeantes sur les gorges. Traversée des quatre villages de Taddaret, Anfi, Tiourdiou, Timichi, dont nous admirons les belles terrasses cultivées.

Nuit et douche en gîte au village de Timichi.

5h de marche. M : 750 m. D : 350 m.

Jour 16 : Timichi- Ikhf n'Oussarou

Une longue montée pour atteindre le tizi n'Tachedirt à 3 172 mètres, en passant par les bergeries d'altitudes. Descente sur le haut de la vallée d'Imenain.

Campement à Ikhf n'Oussarou (2 250 m).

6 h 30 de marche. M : 1 340 m. D : 980 m.

Jour 17 : Ikhf n'Oussarou-Timlaline (Pied du Toubkal)

Nous descendons la vallée d'Imenain en traversant les villages de Ouaneskra, Tamguist et Timghrin, avant de remonter au tizi n'Tamanert à 2 200 mètres, découvrant de belles vues sur les deux vallées Iminin et Aït Mizan. Descente ensuite vers Aït Souka avant de remonter vers Armed (village bâti sur une moraine). L'après midi nous passons par le Marabout de Sidi Chamharouch ; la montagne se fait plus aride et seuls quelques bêlements de chèvres et de moutons gardés par des jeunes bergers viennent ponctuer la marche.

Installation du camp vers 2800 m dans les prairies au pied du Toubkal

Camp à proximité de l'oued (Douche dans les vasques).

6 h de marche. M : 1050 m. D : 570 m.

Jour 18 : Ascension du Toubkal (4 167 m)

L'ascension du plus haut sommet d'Afrique du Nord se fait sans difficulté majeure par un couloir très peu fréquenté. La crête finale est large et se couche peu à peu à l'approche du sommet qui pourtant plonge en grandes falaises sur le lac d'Ifni à l'opposé. Le sommet offre une vue superbe sur la plaine de Marrakech et le Sahara. Nous descendons par un autre couloir (en dehors de l'itinéraire normal) ; Le cuisinier nous attend avec un thé de bienvenue et sa surprise !

Campement vers le refuge du Toubkal à 3200 m d'alt.

8 à 9 h de marche. M : 1 367 m. D : 1067 m.

Jour 19 : Pied du Toubkal-Tamsoulte

Une montée à flanc de la montagne nous permet d'atteindre le col Tizi n'Ageulzim (3247 m), puis descente par un chemin en zigzag sur les cascades d'Ighouliden, ce sont les plus hautes du massif.

Campement à Tamsoulte pas loin des cascades.

5 h de marche M : 247 m D : 947

Si vous êtes en forme, et suivant les conditions météo, possibilité de prendre un autre chemin pour passer par le col Tizi n'Tadate et le sommet - belle vue sur les aiguilles de l'Akioud, à 4030 mètres, Un "sentier" serpente sur l'arête et disparaît progressivement. Vers 3850 mètres, il faut parfois s'aider des mains pour passer (petites fissures, gendarmes à contourner, blocs à surmonter) : ludique et sans difficulté particulière. La suite est en pente douce, sur des éboulis stabilisés de laves sombres et dures ; un parcours panoramique remarquable. Nous retrouvons nos copains muletiers au campement vers les cascades d'Ighouliden.

6 h de marche. M : 1047 m D : 1747 m

Jour 20 : Tamsoulte- Imlil

Voilà, c'est notre dernier jour de marche, montée progressive dans les genévriers pour passer le col Tizi Mezien 2550 m, puis par un bon sentier nous descendons sur Imlil, notre équipe de muletiers nous quitte ici jusqu'à un autre voyage, une autre aventure incha Allah !
Nuit dans un gîte de qualité et douche

Jour 21 : Imlil-Marrakech

Départ matinal afin d'avoir le temps de profiter de Marrakech. Transfert en minibus et arrivée en fin de matinée. Installation en hôtel et fin de journée libre pour profiter de tous les charmes de cette fabuleuse ville.

2 h de route D : 100 m. 2 h de route.

Jour 22 : Marrakech-France

Transfert à l'aéroport et vol de retour.

NB : *les temps de marche ainsi que les dénivelées sont donnés à titre indicatif.*

M = dénivelée ascendante ; D = dénivelée descendante.