

POINTS FORTS DU VOYAGE

VOUS AIMEREZ ...

- Les randonnées en étoile dans la vallée d'Aït Bougmez, au cœur du Haut Atlas
- Des paysages emblématiques : terrasses cultivées, villages en pisé et sommets majestueux
- Un rythme équilibré sans changement d'hébergement
- Les rencontres avec les communautés berbères
- Une immersion ressourçante dans la « Vallée Heureuse »

ans

Meilleure période de départ :
Mars, Avril, Mai, Juin, Juillet, Août,
Septembre, Octobre, Novembre

Nature ●●●●● Rencontre ●●●●●
Sportivité ●●●●○ Culture ●●○○○

EN RÉSUMÉ

Ce circuit de randonnée au Maroc vous conduit au cœur de la vallée d'Aït Bougmez, surnommée la « vallée heureuse », l'une des plus belles et des plus préservées du Haut Atlas central. Conçu en randonnées en étoile, ce séjour permet d'explorer la vallée en profondeur tout en conservant un rythme confortable, propice à la découverte, à l'observation et aux rencontres avec les populations berbères.

LA VALLÉE D'AÏT BOUGMEZ : PERLE DU HAUT ATLAS CENTRAL

Nichée à plus de 1 800 mètres d'altitude, la vallée d'Aït Bougmez s'étend entre hauts sommets, plateaux d'altitude et vastes étendues cultivées. Réputée pour sa fertilité exceptionnelle, elle offre un paysage unique dans le Haut Atlas : champs d'orge et de blé, vergers, villages de pierre et de terre, le tout irrigué par un réseau traditionnel de canaux. Cette harmonie entre l'homme et la montagne explique le surnom de « vallée heureuse ».

RANDONNÉE EN ÉTOILE DANS LE HAUT ATLAS : EXPLORER SANS CHANGER D'HÉBERGEMENT

Le principe de la randonnée en étoile permet de rayonner chaque jour autour du même lieu d'hébergement. Les itinéraires empruntent des sentiers muletiers, longent les cultures en terrasses et montent vers des points de vue offrant de larges panoramas sur la vallée et les sommets du Haut Atlas. Cette organisation favorise une découverte approfondie du territoire, sans contrainte de portage, et permet de prendre le temps de comprendre les paysages et la vie locale.

VILLAGES BERBÈRES D'AÏT BOUGMEZ : TRADITIONS ET VIE AGRICOLE

La vallée est ponctuée de nombreux villages berbères, où l'agriculture reste au cœur de la vie quotidienne. Les randonnées traversent des hameaux animés par les travaux des

champs, l'élevage et la vie communautaire. Les échanges avec les habitants permettent d'aborder les traditions berbères, l'organisation collective, le calendrier agricole et le lien très fort entre les populations et leur environnement montagnard.

ARCHITECTURE ET PATRIMOINE RURAL DE LA VALLÉE HEUREUSE

Aït Bougmez se distingue par une architecture traditionnelle homogène, faite de maisons en pierre et en pisé, parfaitement intégrées au paysage. Greniers, terrasses agricoles, canaux d'irrigation et petits édifices communautaires témoignent d'un savoir-faire ancien, transmis de génération en génération. Ces éléments forment un patrimoine rural discret mais essentiel à l'identité de la vallée.

PAYSAGES D'ALTITUDE ET NATURE PRÉSERVÉE DU HAUT ATLAS

Les randonnées offrent une grande diversité de paysages : fonds de vallée verdoyants, plateaux ouverts, collines douces et vues sur les sommets environnants. La vallée d'Aït Bougmez est également réputée pour son atmosphère paisible, sa lumière et la sensation d'espace qu'elle procure. Un cadre idéal pour une approche contemplative et respectueuse de la montagne.

UN CIRCUIT RANDONNÉE AUTHENTIQUE DANS LA VALLÉE D'AÏT BOUGMEZ

Ce circuit randonnée propose une immersion complète dans l'un des plus beaux territoires du Haut Atlas marocain. En combinant randonnées accessibles, paysages agricoles d'altitude et rencontres avec les communautés berbères, il offre une expérience équilibrée et profondément humaine. Un voyage idéal pour découvrir le Maroc de montagne autrement, dans une vallée accueillante, vivante et préservée.

PROGRAMME JOUR PAR JOUR

J1. France → Marrakech

 Riad  Libre

Accueil à l'aéroport par notre guide puis transfert à votre Riad.

Temps libre selon l'heure de votre arrivée. Déjeuner et dîner libre.

Nuit au Riad.

J2. Marrakech → Aguerdnouzrou

 Véhicule privatisé  Chez l'habitant
 Petit déjeuner, Déjeuner, Dîner

Petit-déjeuner. Départ de Marrakech vers la vallée d'Aït Bougmez (5h de route). En route, arrêt au souk hebdomadaire de Demnate. Visite et déjeuner sur place.

Départ vers la ville d'Azilal pour rejoindre la vallée heureuse. Installation chez la famille d'accueil au village d'Aguerdnouzrou. Participation aux activités de la famille pour ceux qui le souhaitent ou temps libre.

Dîner et nuit chez l'habitant.

J3. Aguerdnouzrou → Aguerdnouzrou

 +250m / -m  04h00
 Immersion villageoise, Site naturel, Randonnée
 Chez l'habitant
 Petit déjeuner, Déjeuner, Dîner

Petit-déjeuner. Cette journée de randonnée vous permettra de découvrir la splendeur des paysages de la vallée des Aït Bougmez. Du haut de l'ancien grenier converti en lieu de pèlerinage, vous observerez les champs qui s'étendent à perte de vue, les petits villages sortis de la terre et les montagnes arides qui veillent sur la vallée. Passage par

Tabant, le centre administratif de la vallée pour le déjeuner.

Retour au village d'Aguerdnouzrou. Participation aux activités de la famille pour ceux qui le souhaitent ou temps libre.

Dîner et nuit chez l'habitant.

J4. Aguerdnouzrou → Aguerdnouzrou

 04h00

■ Immersion villageoise, Site naturel,
Randonnée

 Chez l'habitant

 Petit déjeuner, Déjeuner, Dîner

Petit-déjeuner. Durant cette journée vous vous baladerez dans des gorges totalement méconnues et traverserez plusieurs villages authentiques de cette vallée, à la découverte de la vie quotidienne des « gens heureux », au milieu de champs bordés de pommiers. Déjeuner dans la nature ou chez l'habitant.

L'après-midi retour au village d'Aguerdnouzrou. Participation aux activités de la famille pour ceux qui le souhaitent ou temps libre.

Dîner et nuit chez l'habitant.

J5. Aguerdnouzrou → Aguerdnouzrou

 04h00

■ Visite de village, Site archéologique,
Immersion villageoise, Randonnée

 Chez l'habitant

 Petit déjeuner, Déjeuner, Dîner

Petit-déjeuner. Encore une très belle randonnée à travers plusieurs villages d'Aït Bougmez et des champs de fruitiers. Visite des traces de dinosaures au village d'Ibaklioun. Déjeuner à l'ombre des noyers ou chez l'habitant.

Retour à Aguerdnouzrou. Participation aux activités de la famille pour ceux qui le souhaitent ou temps libre.

Dîner et nuit chez l'habitant.

J6. Aguerdnouzrou → Aguerdnouzrou

 04h00

■ Rencontres, Visite de village, Savoir-faire local, Immersion villageoise, Atelier artisanal, Randonnée

 Chez l'habitant

 Petit déjeuner, Déjeuner, Dîner

Petit-déjeuner. Vous longerez la vallée pour rejoindre le village d'Iskatafen et ses bergeries. Puis direction le village d'Imelghas pour la visite d'une coopérative féminine de fabrication de tapis berbère. Déjeuner chez une femme de la coopérative.

Atelier pour apprendre le filage de la laine et le tissage des tapis. Retour au village d'Aguerdnouzrou. Participation aux activités de la famille pour ceux qui le souhaitent ou temps libre.

Dîner et nuit chez l'habitant.

J7. Aguerdnouzrou → Marrakech

■ Visite de ville  Véhicule privé

 Riad  Petit déjeuner, Déjeuner

Petit-déjeuner. Départ de la vallée heureuse pour Marrakech en prenant la route de Demnate (4h). Déjeuner en route.

Installation à votre Riad. Après-midi libre dans les souks

Dîner libre. Nuit en Riad.

J8. Marrakech → France

■ Visite de ville, Shopping/Emplettes  Petit déjeuner

Petit-déjeuner. Journée libre. Transfert à l'aéroport selon l'heure de votre vol retour.

Le programme peut être soumis à modifications.

INFORMATIONS PRATIQUES DU PAYS (MAROC)



FORMALITÉS ADMINISTRATIVES

PASSEPORT

Vous devez détenir un passeport en cours de validité, valable au minimum jusqu'à la fin du séjour et si possible 3 mois après la date d'entrée, pour les ressortissants français. Les cartes d'identité ne sont plus valables.

NB : Si vous prévoyez de voyager avec vos enfants, il est important de savoir que désormais, tous les mineurs, quel que soit leur âge, doivent être titulaires de leur propre passeport. Selon la législation française, un enfant qui voyage avec ses deux parents ou avec l'un d'eux n'a pas besoin de présenter une autorisation de sortie du territoire. Toutefois, ce document est obligatoire (depuis le 15 janvier 2017) si l'enfant voyage sans être accompagné de l'un de ses parents. Dans ce cas, il devra fournir les documents suivants : un passeport (ou une carte d'identité, selon les exigences du pays visité), le formulaire d'autorisation de sortie du territoire signé par l'un des parents ayant l'autorité parentale (disponible sur le site www.service-public.fr), ainsi qu'une copie de la pièce d'identité du parent signataire.

Si un mineur voyage avec un parent dont il ne porte pas le nom de famille, il est vivement recommandé de pouvoir prouver la filiation (<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F15392>) ou de présenter une autorisation de sortie du territoire (formulaire Cerfa n° 15646-01) signée par l'autre parent, accompagnée d'une copie de sa pièce d'identité. Cette autorisation n'exempte pas des autres formalités spécifiques qui peuvent être exigées pour l'entrée des mineurs dans certains pays.

VISA

Pas de visa requis pour les ressortissants français pour des séjours jusqu'à 90 jours.



SANTÉ

VACCINS

Afin d'être certain de ne pas avoir déjà reçu des injections pour vos voyages antérieurs, vérifiez votre carnet de santé ou de vaccination. Vérifiez également que vous êtes bien à jour de vos vaccins classiques (Diphtérie, Tétanos, Poliomyélite, Coqueluche, Hépatite B, Méningite, Rougeole, Oreillons, Rubéol) selon les préconisations du [calendrier vaccinal](#).

Aucun vaccin obligatoire.

Vaccins conseillés :

– Hépatite A

Plus de renseignements sur le site de [l'Institut Pasteur](#)



PRÉSENTATION DU PAYS

GÉOGRAPHIE

Le Maroc, situé à l'extrême nord-ouest de l'Afrique, est un pays à la géographie riche et variée. Bordé par l'océan Atlantique à l'ouest et la mer Méditerranée au nord, il occupe une position stratégique entre l'Europe et l'Afrique. Sa proximité avec le détroit de Gibraltar, large de seulement 14 kilomètres, en fait un carrefour entre les continents.

Le territoire marocain est dominé par quatre grandes chaînes de montagnes. La plus importante est celle de l'**Atlas**, qui s'étend sur plus de 2 500 kilomètres et se divise en trois parties : le **Haut Atlas**, qui abrite le plus haut sommet d'Afrique du Nord, le **Jbel Toubkal** (4 167 mètres), le **Moyen Atlas** et l'**Anti-Atlas**. Ces montagnes sont parsemées de vallées verdoyantes et de gorges impressionnantes, et en hiver, leurs sommets sont souvent enneigés.

Au nord, on trouve le massif du **Rif**, qui longe la côte méditerranéenne. Cette région est caractérisée par des reliefs escarpés, des vallées fertiles, et des côtes accidentées. Elle est réputée pour sa beauté naturelle et ses paysages verdoyants.

Le centre et le sud du Maroc sont marqués par des **plaines** et des **plateaux** semi-arides. Les plaines côtières de l'**Atlantique**, comme celles du **Charb** et de la **Chaouia**, sont des zones

agricoles importantes, tandis que la **plaine de Haouz**, près de Marrakech, est une région fertile entourée de montagnes.

Vers le sud-est, au-delà de l'Atlas, s'étend l'immensité du **désert du Sahara**. Le paysage y est dominé par des **dunes**, comme celles de **Merzouga** et de **Chegaga**, ainsi que par des **plateaux rocheux** appelés **regs**. Les oasis, comme celle de **Tafilalet**, offrent des îlots de vie dans cet environnement aride.

Les **fleuves** principaux du Maroc, tels que le **Sebou**, l'**Oum Er-Rbia** et le **Drâa**, jouent un rôle clé dans l'agriculture et la vie des habitants. Cependant, beaucoup de ces cours d'eau sont saisonniers et dépendent des précipitations.

En raison de sa géographie diversifiée, le Maroc présente une grande variété de climats, allant du méditerranéen au nord, au désertique dans le sud, en passant par un climat montagnard dans les régions de l'Atlas. Cette richesse géographique contribue à la beauté et à la diversité des paysages marocains, faisant du pays une destination privilégiée pour les amateurs de nature et d'aventure.

CLIMAT

Le climat du Maroc est particulièrement varié en raison de la diversité de ses paysages, de l'influence de l'océan Atlantique et de la mer Méditerranée, ainsi que de la présence des montagnes de l'Atlas. Le pays se divise en plusieurs zones climatiques distinctes.

Le **climat méditerranéen**, dominant dans le nord du pays, offre des étés chauds et secs, avec des hivers doux et humides, notamment dans des villes comme **Tanger** et **Tétouan**. Le long de la côte atlantique, le climat est plus tempéré, particulièrement dans des villes comme **Casablanca** et **Rabat**, où les brises marines rafraîchissent l'air, même en été.

Les régions montagneuses de l'**Atlas** et du **Rif** connaissent un **climat alpin**. Les étés y sont doux, tandis que les hivers peuvent être froids avec des chutes de neige importantes, notamment autour de stations comme **Ifrane** et **Oukaïmeden**, qui offrent des opportunités de sports d'hiver.

Dans le sud-est et le désert du Sahara, le **climat désertique** domine. Les températures y sont extrêmes, avec des journées très chaudes en été et des nuits fraîches, surtout en hiver. Les villes comme **M'Hamid** et **Zagora** sont marquées par des étés torrides et des précipitations très rares.

Enfin, les plaines centrales, autour de villes comme **Marrakech**, sont soumises à un **climat semi-aride**, avec des étés chauds et secs et des hivers doux. Cette diversité climatique rend le Maroc attrayant tout au long de l'année, offrant à ses visiteurs des paysages et des ambiances qui changent radicalement d'une région à l'autre.

FAUNE ET FLORE

Le Maroc abrite une faune et une flore d'une grande diversité, grâce à ses paysages variés allant des montagnes de l'Atlas aux plaines côtières, en passant par le désert du Sahara. La **flore** marocaine inclut des forêts de chênes-lièges, d'arganiers et de cèdres, ainsi que des plantes endémiques comme le thym et le romarin. Le **désert** est orné de palmiers et d'acacias.

Côté **faune**, on trouve des espèces emblématiques comme le singe magot dans les montagnes, l'addax dans le désert et une grande variété d'oiseaux migrateurs dans les zones humides. Le Maroc abrite également des réserves naturelles pour protéger cette biodiversité unique.

CULTURE ET TRADITIONS

Le Maroc, situé à la croisée de l'Afrique, de l'Europe et du monde arabe, est un pays riche en traditions et en culture. Sa diversité culturelle s'est construite au fil des siècles à travers des influences berbères, arabes, andalouses, africaines et méditerranéennes. Cela se reflète non seulement dans les arts, mais aussi dans les rituels, les fêtes, la musique, et la cuisine du pays.

LES TRADITIONS RELIGIEUSES ET SPIRITUELLES

L'Islam est la religion prédominante au Maroc, et il influence de nombreuses facettes de la vie quotidienne. Les prières, les fêtes religieuses comme l'Aïd al-Fitr (qui marque la fin du Ramadan) et l'Aïd al-Adha (la fête du sacrifice) sont célébrées avec ferveur par les Marocains. Pendant le Ramadan, le pays adopte un rythme particulier, où la journée est marquée par des moments de jeûne, de spiritualité et de partage en famille.

Les mosquées jouent un rôle central dans la vie spirituelle, et certaines d'entre elles, comme la Mosquée Hassan II à Casablanca, sont également des symboles architecturaux marquants. L'architecture marocaine, avec ses arcs en fer à cheval, ses mosaïques zelliges, et ses cours intérieures, témoigne du raffinement esthétique islamique.

LE PATRIMOINE CULTUREL BERBÈRE

Les Berbères (ou Amazighs), premiers habitants du Maroc, ont leur propre langue, traditions et coutumes, qui restent vivaces dans de nombreuses régions, notamment dans le Haut Atlas et le Rif. La langue amazighe, reconnue officiellement aux côtés de l'arabe, est encore largement parlée, et les traditions berbères, telles que les célébrations de la nouvelle année Amazigh (Yennayer) ou la danse Ahidous, rythment la vie sociale dans certaines

zones rurales.

FÊTES ET RITUELS POPULAIRES

Outre les fêtes religieuses, le Maroc est marqué par des célébrations et des rites locaux, souvent liés aux cycles de la nature. Par exemple, le Moussem est une fête annuelle traditionnelle organisée dans plusieurs régions pour honorer des saints ou des personnages historiques. Le **Moussem de Tan-Tan**, classé au patrimoine culturel immatériel de l'UNESCO, est l'une des plus grandes manifestations culturelles du genre. On y assiste à des défilés de cavaliers (la fantasia), des danses, et des chants qui célèbrent la vie nomade.

LA MUSIQUE ET LA DANSE

La musique marocaine est elle aussi très variée, reflétant la diversité culturelle du pays. Le **malhoun**, chant poétique en dialecte arabe, ou la **gharnati**, musique andalouse, sont deux genres représentatifs. Dans le sud du pays, la musique gnawa, qui trouve ses racines dans les traditions africaines subsahariennes, mêle chants spirituels et rythmes percussifs et joue un rôle important dans les rituels de transe. Le **raï**, originaire du Maghreb, et le **chaâbi**, un style populaire, sont aussi des genres très appréciés au Maroc.

Chaque région a ses propres danses, comme l'**Ahwach**, pratiquée dans l'Atlas, ou la **Guedra** dans le Sahara, accompagnées de chants et de percussions. La plupart sont encore exécutées lors des mariages et des fêtes. Ces danses collectives sont souvent accompagnées par des instruments traditionnels comme le tambour, la flûte ou le guembri (luth à trois cordes jouée entre autres par les Gnaouas).

ARTISANAT

L'artisanat marocain est un autre attrait majeur pour les touristes. Dans toutes les villes et villages du pays, les souks regorgent de produits artisanaux fabriqués localement, qui témoignent d'un savoir-faire transmis de génération en génération.

- **Les tapis berbères** : Les tapis tissés à la main, souvent ornés de motifs géométriques et de couleurs vives, sont parmi les produits les plus recherchés. Chaque région du Maroc a ses propres styles et techniques, que l'on peut découvrir dans les villages berbères de l'Atlas ou les souks des grandes villes.
- **La poterie et la céramique** : La poterie marocaine, notamment celle de Fès et de Safi, est réputée pour ses motifs arabesques et ses couleurs éclatantes. Les céramiques bleues de Fès sont particulièrement prisées.

- **Les produits en cuir** : Les tanneries de Fès sont célèbres pour la qualité du cuir marocain. Les visiteurs peuvent y voir le processus de traitement des peaux et acheter des produits finis, tels que des sacs, des babouches (chaussures traditionnelles), ou des ceintures.
- **Les objets en métal et en bois** : Les souks marocains regorgent également d'objets en cuivre, en laiton, et en bois sculpté. Les lanternes, les plateaux en métal ciselé et les meubles en bois incrusté sont des pièces d'artisanat caractéristiques.

GASTRONOMIE

La gastronomie marocaine est un véritable régal pour les sens, réputée pour ses saveurs riches et variées. La cuisine est le reflet des influences arabes, berbères, andalouses et méditerranéennes qui ont façonné le pays.

- **Le tajine** : Le plat le plus emblématique du Maroc, le tajine, est un ragoût cuit lentement dans un plat en terre cuite conique. Il existe une multitude de variations, avec de l'agneau, du poulet, des légumes, des fruits secs et des épices comme le safran et le cumin.
- **Le couscous** : Traditionnellement servi le vendredi, le couscous est un autre pilier de la cuisine marocaine. Ce plat est souvent accompagné de viande, de légumes et de pois chiches, et il est agrémenté d'épices parfumées.
- **Les pâtisseries** : Les pâtisseries marocaines, souvent préparées à base d'amandes, de miel et de pâte filo, sont irrésistibles. Des douceurs comme les cornes de gazelle et les gâteaux aux dattes sont servies avec du thé à la menthe, boisson emblématique du Maroc.



INFOS PRATIQUES

DEVISE

1. DEVISE OFFICIELLE DU MAROC

- La monnaie officielle du Maroc est le **dirham marocain**, abrégé **MAD**. Il est divisé en 100 centimes.
- Les billets sont disponibles en coupures de 20, 50, 100 et 200 dirhams. Les pièces sont en valeurs de 1, 2, 5 et 10 dirhams, ainsi que de 5, 10, 20 et 50 centimes.

2. TAUX DE CHANGE

- Le **dirham marocain** est une devise semi-convertible, ce qui signifie qu'il est indexé sur un panier de devises, composé principalement de l'euro (environ 60%) et du dollar américain (environ 40%). Le taux de change fluctue dans une bande encadrée par la Banque centrale marocaine (Bank Al-Maghrib).
- Le taux de change varie légèrement selon le marché, mais il est généralement stable. En moyenne :
 - **1 euro $\approx$ 10,5 – 11 MAD**

Il est recommandé de consulter les taux de change actualisés avant de procéder à une conversion de devises, car ils peuvent légèrement varier en fonction de la conjoncture économique mondiale.

Il est interdit d'importer ou d'exporter des dirhams en grandes quantités, donc assurez-vous de changer votre argent en petites sommes et de reconvertir l'excédent avant de quitter le pays.

CHANGE

Changer de l'argent au Maroc est une procédure simple, mais il est important de connaître les meilleures pratiques pour obtenir des taux avantageux et éviter les frais inutiles. Voici les différents moyens de changer votre argent dans le pays :

1. BUREAUX DE CHANGE :

- **Aéroports** : Vous trouverez des bureaux de change dans les aéroports internationaux, mais les taux peuvent être légèrement moins favorables.
- **Bureaux de change en ville** : Dans les grandes villes comme Marrakech, Casablanca, et Fès, il existe de nombreux bureaux de change qui offrent souvent de meilleurs taux que ceux des aéroports. Ces établissements sont réglementés et affichent les taux de change quotidiennement.
- **Hôtels** : Les hôtels offrent parfois des services de change, mais leurs taux sont généralement moins avantageux.

2. BANQUES :

- Les banques marocaines, telles que Attijariwafa Bank, Banque Populaire, ou BMCE, proposent des services de change. Elles offrent des taux compétitifs et sont une option fiable.
- Les horaires d'ouverture sont généralement de 8h30 à 15h30, du lundi au vendredi.

- Il est nécessaire de présenter votre passeport pour effectuer un échange dans les banques.

3. DISTRIBUTEURS AUTOMATIQUES DE BILLETS (DAB) :

- **Retrait en dirhams** : Vous pouvez utiliser votre carte bancaire internationale pour retirer des dirhams marocains dans les distributeurs automatiques. Ils sont largement disponibles dans les villes, les aéroports et les zones touristiques.
- **Frais de retrait** : Votre banque peut appliquer des frais de transaction ou de conversion, alors il est conseillé de vérifier ces coûts avant votre voyage.

4. CARTES DE CRÉDIT ET PAIEMENT ÉLECTRONIQUE :

- Bien que moins courant que dans d'autres pays, de nombreux hôtels, restaurants et boutiques de grandes villes acceptent les paiements par carte de crédit (Visa, Mastercard, etc.).
- **Taux de conversion** : Les paiements par carte sont effectués au taux de conversion officiel, mais des frais bancaires peuvent s'appliquer.

5. CONSEILS PRATIQUES :

- **Taux de change fixe** : Le dirham marocain est une monnaie à taux de change fixe, encadrée par rapport à un panier de devises, principalement l'euro et le dollar américain. Cela signifie que les variations ne sont pas très importantes, mais il peut toujours être utile de comparer les offres.
- **Conservez vos reçus** : Lorsque vous changez des devises, gardez les reçus, car ils pourraient être nécessaires si vous souhaitez reconvertir vos dirhams en devises étrangères avant de quitter le pays.
- **Évitez le marché noir** : Bien qu'il puisse exister des opportunités de change non officielles, il est fortement déconseillé d'y recourir, car cela est illégal et risque de vous exposer à des fraudes.

Ces différentes options vous permettent de changer facilement votre argent au Maroc en toute sécurité et au meilleur taux.

INTERNET

Au Maroc, il existe plusieurs moyens d'accéder à Internet, adaptés aux besoins des voyageurs :

1. WI-FI :

- **Hôtels, Riads et Restaurants** : La majorité des hôtels, Riads, cafés et restaurants proposent un accès Wi-Fi gratuit pour leurs clients.
- **Espaces publics** : Dans certaines grandes villes, des espaces publics tels que des parcs ou les gares offrent également une connexion Wi-Fi gratuite ou payante.

2. CARTES SIM LOCALES AVEC FORFAIT INTERNET :

- **Opérateurs mobiles** : Maroc Télécom, Orange et Inwi proposent des cartes SIM avec des forfaits prépayés ou des forfaits data qui permettent une connexion internet 4G.
- **Achat et recharge** : Les cartes SIM peuvent être achetées facilement dans les boutiques des opérateurs, les aéroports ou dans les petites épicerie. Les recharges de crédit ou de data sont également disponibles dans ces points de vente.

3. CLÉS INTERNET :

- **Clés 4G/5G** : Il est possible d'acheter ou de louer des clés Internet (dongles) qui se connectent via le réseau mobile pour offrir une connexion Internet sur un ordinateur ou d'autres appareils.

4. CYBERCAFÉS :

- Les cybercafés sont encore très courants au Maroc, surtout dans les grandes villes. Ils offrent un accès à des ordinateurs connectés à Internet pour des tarifs généralement abordables (environ 10 à 15 dirhams pour une heure).

5. RÉSEAU MOBILE (DATA) :

- **Réseaux 4G et 5G** : Le Maroc est bien couvert en 4G, et les opérateurs commencent à déployer la 5G dans certaines zones. Les utilisateurs peuvent accéder à Internet directement via leur smartphone, en activant les données mobiles. Attention cependant à bien vérifier votre forfait auprès de votre opérateur avant le départ pour connaître les conditions d'utilisation du réseau mobile à l'étranger. L'utilisation des données mobiles peut entraîner un montant hors forfait astronomique à payer à votre retour. Il existe des « pass voyage » qui permettent d'accéder temporairement à Internet durant le voyage. Ce n'est pas la solution la moins coûteuse.

Ces options couvrent la majorité des besoins pour une utilisation ponctuelle à internet.

TÉLÉPHONE

Pour passer des appels au Maroc depuis un téléphone étranger, voici les étapes à suivre :

1. Ajouter l'indicatif international du Maroc :

- Le Maroc utilise l'indicatif international **+212**.
- Lorsque vous composez un numéro marocain depuis l'étranger, vous devez ajouter **+212** et supprimer le premier zéro (0) du numéro local. Par exemple, pour un numéro marocain commençant par 06 12 34 56 78, vous devez composer **+212 6 12 34 56 78**.

2. Utilisation de votre téléphone au Maroc :

- **Itinérance internationale (Roaming)** : Si vous avez activé l'itinérance auprès de votre opérateur étranger, vous pouvez utiliser votre téléphone au Maroc pour émettre des appels. Cependant, les frais d'itinérance peuvent être élevés, surtout pour les données mobiles et les appels internationaux. Il est conseillé de vérifier les tarifs avec votre opérateur avant de partir.
- **Forfaits internationaux** : Certains opérateurs proposent des forfaits ou options spéciales pour l'étranger, incluant des appels, SMS et données à des tarifs réduits. Renseignez-vous sur ces options avant de voyager.

3. Utiliser une carte SIM marocaine :

- Pour éviter les frais d'itinérance élevés, vous pouvez acheter une **carte SIM locale** une fois au Maroc. Les trois principaux opérateurs marocains sont **Maroc Télécom (IAM)**, **Orange**, et **Inwi**.
- Il suffit d'acheter une carte SIM prépayée, disponible dans les boutiques des opérateurs, dans les épiceries ou dans les aéroports, et de la recharger selon vos besoins. Cela vous permettra de bénéficier de tarifs locaux pour les appels, les SMS et l'Internet mobile.
- Vous aurez besoin d'un téléphone **débloqué** (non verrouillé sur un opérateur spécifique) pour utiliser une carte SIM marocaine.

4. Utiliser des applications VoIP (Appels via Internet) :

- Si vous disposez d'une connexion Wi-Fi ou de données mobiles, vous pouvez utiliser des applications VoIP telles que **WhatsApp**, **Skype**, **Viber**, ou **Zoom** pour passer des appels gratuits ou à faible coût.
- Ces applications nécessitent que votre contact soit également connecté à Internet ou utilise la même application pour les appels gratuits (ou à moindre coût).

DÉCALAGE HORAIRE

Le décalage horaire avec le Maroc dépend de la période de l'année en raison des changements d'heure.

1. En hiver (de fin octobre à fin mars) :

- Le Maroc est sur l'heure GMT (UTC+0).
- Il y a un décalage de **-1 heure** par rapport à la France.

2. En été (de fin mars à fin octobre) :

- Le Maroc adopte l'heure GMT+1 en raison de l'heure d'été.
- Il y a un décalage de **-1 heure** par rapport aux pays comme la France, qui sont alors en heure d'été (CEST).

Le Maroc reste donc en GMT+1 toute l'année, à l'exception du mois du Ramadan, où il revient temporairement à l'heure GMT (UTC+0).

DURÉE DE VOL

La durée de vol direct entre Paris et Marrakech est en moyenne de 3h20.

ELECTRICITÉ

Le voltage au Maroc est identique à celui de la France (220v).

Les prises électriques sont de types C et E, il n'y a pas besoin d'adaptateur .

NUMÉROS UTILES

- Police : 19
- Police touristique : 05 24 38 46 01 ou 05 24 88 86 80 (numéro vert, accessible 24h/24, est mis à la disposition des touristes au Maroc)
- Pompiers : 15
- Gendarmerie : 077
- Centre antipoison : +212 5 37 68 64 64
- Secours routiers : 177

DIALOGUER POUR MIEUX PARTAGER

Parler quelques mots dans la langue locale est un signe de respect et d'ouverture envers la culture d'un pays. Même si l'on ne maîtrise pas la langue, connaître des expressions simples

comme « bonjour », « merci », ou « s'il vous plaît » facilite les interactions et crée un lien de proximité avec les habitants. Cela démontre un effort d'intégration et peut susciter des échanges plus chaleureux et authentiques. En plus de montrer une curiosité pour les coutumes locales, cela permet souvent de mieux comprendre la culture et d'enrichir son expérience de voyage.

Au Maroc « kh » se prononce « r » tout comme le « gh » mis à part que le « r » est roulé.

- Bonjour = Salam
- Bonsoir = Msal'khir (Msal'rir)
- Au revoir = Beslama (B'slama)
- Merci (beaucoup) = Chokran (b'zaf)
- Non merci = La chokran
- Remercie du fond du coeur = Barak allah oufik
- Il n'y a pas de quoi = Bla jmil
- Ca va bien ? = Labass, bikhir (birir)
- Tout va bien = Kolchi mezian (m'zian)
- Très bien, merci, et vous ? = Labass hamdoullah
- Oui, d'accord / non = Wakha (wara) / Lla
- Pas de problème = Makain mochkil
- Avant de commencer quelque chose (le repas, boire le thé...) = Bismillah
- Bon appétit, santé = Bessaha (b'saha)
- Ca suffit = Safi
- C'est fini merci (si vous n'avez plus faim) = Safi baraka
- Les toilettes = L'méda
- Le thé = Ataye
- Le pain = Khobz (rob'z)
- Le café = Qahoua (kawoua)
- Le sucre = Soukkhar (zoukar)
- Les dattes = T'mar
- Les olives = Zitounes
- Une fourchette = Farchéta
- Une cuillère = Maalqa
- Un couteau = Mouss
- C'est combien ? = Bch-hal
- C'est trop cher ! = Ghali bezaf ! (Rhali b'zaf)
- Pouvez-vous baisser le prix ? = N-kass taman afak
- Je ne fais que regarder = Ghir tan chouf