



## LE SPÉCIALISTE DE LA RANDONNÉE EN LIBERTÉ

### LE MAROC *FORMULE LIBERTE +*

#### Randonnée & Balnéothérapie, région de Fès



Une randonnée toute en douceur au cœur du Moyen Atlas, dans la région de Fès. Ce séjour combine de la randonnée ainsi que des séances de balnéothérapie comprenant massages et bain en source d'eau chaude. Une journée sera consacrée à la visite de la magnifique ville impériale de Fès et une autre à celle de Meknès ainsi que Volubilis sans oublier la belle vallée des Cèdres. Un programme riche au niveau culturel associé à la découverte d'une région peu connue tout en profitant de la relaxation apportée par les soins de la balnéothérapie.

Un séjour où se côtoient à la perfection, la marche à pied, la rencontre des habitants de la région, la découverte, la visite des villes impériales et la remise en forme.

Une semaine de culture et de « remise en forme » pour une invitation à la détente et au dépaysement.



8 jours, 7 nuits, 3,5 jours de randonnée et 4 séances bien-être

## JOUR 1 : ARRIVEE A FES.

Arrivée à l'aéroport de Fès, accueil personnalisé, puis transfert immédiat vers le Moyen Atlas.

Installation à l'hôtel puis au programme, une randonnée d'orientation pour découvrir les alentours de votre hébergement si le temps le permet. Dîner et nuit à votre hôtel.

## JOUR 2 : RANDONNEE DANS LE PARC NATIONAL DU MOYEN-ATLAS

Petit déjeuner à l'hôtel puis départ pour une randonnée de 5 à 6 heures de marche environ. Cette randonnée vous invite à la découverte du Moyen Atlas et se déroule au cœur du Parc National. Il est réparti sur une superficie estimée à 100 000 Hectares contenant une belle forêt de cèdres (*Cedrus Atlantica*), c'est la plus grande concentration de cèdres d'Afrique du Nord et de l'Ouest de la Méditerranée. La forêt est aussi composée de chêne vert (*Quercus ballota*) qui caractérise la forêt basse et qui se répand jusqu'aux plateaux de saïbs abritant beaucoup de familles Berbères nomades, connues pour leur hospitalité et traditions ancestrales. Cette forêt abrite aussi la plus grande population de singes (*macaques sylvaines*) au monde, cette espèce est présente dans la région depuis 3 millions d'années d'après des études anthropologiques réalisées par des chercheurs de l'Université de PADOVA en Italie en collaboration avec des chercheurs marocains. A travers cette randonnée, vous prendrez conscience de la diversité et de la beauté des paysages au Moyen-Atlas, riche en faune et en flore sauvage et en plantes médicinales. Le déjeuner aura lieu chez une famille nomade ou en pique-nique. Fin de la journée, retour à l'hôtel pour dîner et nuit.

## JOUR 3 : RANDONNEE DANS LE PARC NATIONAL DU MOYEN-ATLAS

Petit déjeuner à l'hôtel puis randonnée de 5 à 6 heures de marche vers la ville d'Ifrane traversant collines, vallées et cèdres du Moyen Atlas. Et comme partout lors de votre randonnée vous serez accueillis par des familles et surtout par des nomades qui seront à votre disposition pour répondre à vos questions relatives à leurs histoires, traditions, mode de vie actuel et autres. Le déjeuner se déroulera en famille nomade ou en pique-nique. Fin de journée, retour à votre hôtel pour le dîner et la nuit.



## **JOUR 4 : VISITE DE MEKNES, MOULAY IDRIS ET VOLUBILIS & SEANCE DE HAMMAM**

Petit-déjeuner à l'hôtel puis départ vers Meknès. La journée est dédiée à la découverte du patrimoine de cette ville impériale, de Moulay Idriss ainsi que du site romain de Volubilis. Avec votre guide, vous visiterez la Meknès, deuxième capitale impériale du royaume avec d'innombrables merveilles : la majestueuse Grande Mosquée avec ses portes aux dais sculptés, le Bab Porte Mansour, absolument grandiose, les grands silos à grains et écuries de Moulay Ismaïl, le bassin de l'Agdal, la place El-Hedime et son marché animé... Après un arrêt pour déjeuner dans un restaurant typique, vous poursuivrez votre visite avant de reprendre la route vers la ville de Moulay Idriss, à moins de 30 minutes en voiture. Après une courte visite, continuation vers Volubilis où vous pourrez admirer le plus grand site archéologique romain du Maroc. Ces ruines romaines qui s'étendent au milieu des plaines fertiles du Moyen Atlas sont également inscrites au patrimoine mondial de l'UNESCO. Les fabuleuses mosaïques font de ces ruines un véritable trésor à ciel ouvert. Après une heure de visite, route vers Fès. Installation à votre riad puis au programme une séance au hammam Beldi du riad avant le dîner. Nuit au riad.

## **JOUR 5 : VISITE DU VIEUX FES, LA CAPITALE DES VILLES IMPERIALES DU MAROC & APRES-MIDI REMISE EN FORME-BALNEOTHERAPIE**

Petit déjeuner au Riad, puis demi-journée consacrée à la visite du vieux Fès, la capitale des villes impériales du Maroc. Un guide vous fera découvrir le patrimoine culturel et historique. Vous pourrez admirer deux monuments grandioses : la mosquée Karaouiyine, véritable cœur religieux de la ville et la mosquée andalouse avec son immense porte enrichie de zelliges et son auvent en bois ciselé. Autour des mosquées, vous verrez de multiples médersas, véritables témoins du savoir-faire des artisans d'antan. Vous flânerez également dans le quartier des tanneurs, Nejarines... Enfin, une visite aux zaouïas complétera cette balade culturelle.

Vous déjeunerez dans un palais historique de Fès, le restaurant Palais Mnebhi, où vous pourrez découvrir quelques plats incontournables de la gastronomie locale.

L'après-midi est consacré à une séance de remise en forme au centre Yuba, le programme comprend un package balnéothérapie comprenant les soins suivants : Sauna « Yuba Cyn Aromatic », jacuzzi aux « Pétales de rose / arôme », piscine, massage relaxant. Dîner et nuit au Riad.



## JOUR 6 : POURSUITE DE LA VISITE DES EXTERIEURS DE FES & APRES-MIDI REMISE EN FORME-BALNEOTHERAPIE

Petit déjeuner au Riad puis demi-journée consacrée à la visite des extérieurs de Fès, les remparts, les borjs, les ateliers artisanaux et les jardins. Le déjeuner aura lieu chez une famille locale pour déguster la saveur de la cuisine locale de Fès et pour un échange direct avec la famille hôte.

L'après-midi est consacrée pour la deuxième séance de la remise en forme. Au programme : Sauna, Jacuzzi, aromathérapie, Piscine, Jet d'eau médical, massage relaxant. Fin de la journée, retour au Riad pour diner et nuit.

## JOUR 7 : EXCURSION A MOULAY YACCOUB, RANDONNEE & PISCINE THERMALE

Petit déjeuner au Riad puis départ vers Moulay yacoub, à 20 km de Fès. Au programme, une randonnée de 2 à 3 heures de marche dans la région de Hamiane, déjeuner chez une famille locale puis une visite des anciens thermes de Moulay Yacoub incluant une séance dans une piscine thermale prisee dans une ambiance locale insolite. Une expérience à partager avec les résidents locaux et les Marocains venant d'autres villes.

## JOUR 8 : FIN DU SEJOUR

Petit-déjeuner au Riad, puis départ pour l'aéroport (selon les horaires des vols).

### > DATES

Tous les jours, toute l'année.

### > LE PRIX COMPREND

- Transfert Aéroport / Hôtel / Aéroport
- Tous les transferts mentionnés dans le programme.
- Visite guidée de la ville de Meknès et de Fès ainsi que du site romain de Volubilis
- Trois étapes de randonnée
- Deux séances de Remise en forme incluant les massages et les soins.
- Une séance de hammam au Riad




- Accès à la piscine thermale à Moulay Yacoub
- La pension complète
- L'accompagnement par un guide marocain francophone.

## > LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le vol Aller/Retour
- Les assurances.
- Les boissons.
- Les dépenses personnelles.
- Les frais d'inscription (15€/personne), d'envoi à l'étranger (20€/dossier) ou de traitement prioritaire (45€/dossier).
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans le prix comprend

## > NIVEAU

 Il s'agit de randonnées sans difficultés techniques notables. Il faut avoir une condition physique normale et pouvoir marcher 5h à 6h par jour.

*Il faut savoir que le terrain n'est pas très escarpé et les dénivelés ne sont pas importants (sentiers à travers les oliveraies, les cèdres, les champs, chemins parfois caillouteux ou boueux selon la météo). L'itinéraire indiqué peut parfois subir des modifications imposées par les conditions climatiques ou par des événements imprévus. L'itinéraire indiqué peut parfois subir des modifications imposées par les conditions climatiques.*

## > HEBERGEMENTS

Nuits en hôtel et Riad.

## > LA REMISE EN FORME

Vous bénéficiez pendant le séjour de 2 séances de balnéothérapie dans un joli centre de remise en forme.

**ATTENTION** : Les soins thermaux ne sont pas possibles pour les personnes étant soignées pour des problèmes cardiaques ou en traitement thérapeutique de longue



durée. Dans ce cas il est impératif de consulter votre médecin et de nous en informer. L'âge minimum pour les soins est de 18 ans.

!!! Programme pouvant subir des modifications en fonction de la météo, et des disponibilités de la station thermale l'ordre des soins pouvant être modifié !!!

## > FORMALITE

Vous devez avoir un passeport en cours de validité valable encore 6 mois après votre date de retour.

<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/maroc/#entree>

## > CHANGE ET DEPENSES

Concernant le change, le dirham marocain n'est pas une devise internationale. Il n'est donc pas disponible dans nos banques. **Vous pourrez très aisément faire du change dès votre arrivée à l'aéroport.** Une carte de crédit internationale, type VISA peut s'avérer également très utile à Fès. Prévoir que vous dépenserez au moins 25 à 30 € par personne, pour les besoins du séjour (boissons, pourboire pour l'accompagnateur...).

## > LISTE DES AFFAIRES A EMPORTER

Une fois habillé pour le voyage, votre bagage ne devra pas dépasser 15 kg. Nous vous demandons d'emporter le nécessaire **dans un seul contenant, c'est impératif (éviter les valises) !**

- Grand sac à dos ou sac de voyage pas fragile assez grand pour contenir l'ensemble de vos affaires.
- 1 sac à dos confortable (minimum 30 à 40 litres) pour le transport de vos affaires de la journée (appareil photo, pique-nique réparti entre tous les participants, couteau, gourde...)
- Chaussures de randonnée.
- 2 pantalons de toile ou training. Eviter les shorts et les débardeurs, chez les femmes en particulier. Bermuda à la rigueur ou encore mieux : robe ample et mi longue.
- 1 vêtement de pluie (type K-Way).
- 3 paires de chaussettes de laine ou de coton (synthétique à proscrire).



- Pull ou petite veste polaire pour le soir ainsi que pour la journée dans la vallée des Cèdres
- Couvre-chef
- 1 maillot de bain pour la remise en forme.
- Lunettes de soleil de bonne qualité
- 1 paire de chaussures pour le soir.
- Vêtement confortable pour le soir.
- Papier hygiénique
- Petits sacs poubelle (pour vos déchets personnels).
- gourde (minimum 1 litre), couteau de poche (à ne pas garder sur vous lors de l'embarquement à l'aéroport) pour les pique-niques.
- lampe de poche ou frontale, crème solaire, pommade à lèvres, pharmacie individuelle (Elastoplast si vous êtes sujet aux ampoules).

**Pensez à votre maillot de bain !!!**

**Attention à l'embarquement, laissez vos couteaux, ciseaux et tout autre objet coupant ou pointu, dans votre sac de soute, le bagage à main devra être transparent et ne pas contenir de liquide.**

Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,  
- appelez-nous au +33 (0)4 71 74 47 40 –

› PLUS DE DETAILS AU MOMENT DE L'INSCRIPTION

