

INSCRIPTION ET INFORMATIONS PRATIQUES

ENTERING DANS LE SILENCE

Une retraite itinérante dans le désert Marocain

avec

Karim Noverraz et Elmer Koole

DU 10 AU 21 FÉVRIER 2024



Ce programme est un projet joint du *Sufi Way* et de l'Agence *Désert et Montagne*

INSCRIPTION ET INFORMATIONS PRATIQUES

Table des matières

CONTACTS.....	3
COST.....	3
REGISTRATION & PAYMENT.....	5
REGISTRATION FORM.....	6
TRAVEL DOCUMENTS.....	7
HEALTH.....	7
COVID-19.....	7
SAFETY.....	7
YOUR TRAVEL.....	8
DAR DAÏF - GUEST HOUSE IN OUARZAZATE.....	9
WEATHER CONDITIONS IN THE DESERT.....	9
INDIVIDUAL EQUIPMENT.....	10
SLEEPING IN THE DESERT.....	12
EQUIPMENT PROVIDED BY THE TREK AGENCY.....	12
EQUIPMENT AVAILABLE FOR RENT.....	12
CAMEL HIRE.....	13
FOOD & DRINKS.....	13
ECOLOGY.....	13
GIFTS AND TIPS.....	14
HOW TO BE CONTACTED IN THE DESERT.....	14
CHECKLIST.....	15



INSCRIPTION ET INFORMATIONS PRATIQUES

CONTACTS

Karim Noverraz - leader de la retraite



karim.noverraz@gmail.com

portable: +33 (0)6 37 00 32 21

parle français, anglais, allemand

Elmer Koole- leader de la retraite



elmerkoole@gmail.com

portable: +31 (0)6 27 09 37 62

parle néerlandais, anglais, allemand, français

Zineb Boutkhoum- guide du désert



zineb.dardaif.boutkhoum@gmail.com

portable : +212 661 147 305

parle français, berbère, arabe

Agence Désert et Montagne Maroc

Telephone : +212 524 85 4949

Fax: +212 524 85 49 48

BP 93 - 45000 OUARZAZATE Maroc

desertmontagne@gmail.com

Questions et renseignements sur la retraite:

Karim et Elmer répondront volontiers à vos questions sur: sufipilgrimage@gmail.com

INSCRIPTION ET INFORMATIONS PRATIQUES

COÛT

Coût de la retraite: € 1'750.- par personne.

- Rabais pour étudiants âgés de 18 à 25 ans
 - Quelques bourses sont disponibles pour bas revenus
- Veillez faire votre demande sur sufipilgrimage@gmail.com

Ce prix inclut:

- Prise en charge (jour 1) et transfert (jour 12) à l'aéroport ou à l'arrêt de bus de Ouarzazate, trajet de Ouarzazate au désert et retour
- 3 nuits en chambre double à la maison d'hôtes Dar Daïf (3 étoiles), 8 nuits sous une tente commune dans le désert
- Toute la nourriture du repas du soir du jour 1 au petit déjeuner du jour 12. Eau minérale gratuite pendant toute la durée du séjour
- Services: guide du désert, chauffeurs, chameliers, cuisinier, chameaux
- Équipement : tentes communes, matelas, tente WC, tente douche, tente cuisine, autres équipements nécessaires
- Donation à un projet écologique pour compenser le carbone consommé pour nos vols

Ce prix n'inclut pas:

- Vols et autres frais de voyage à destination et en provenance de Ouarzazate
- Assurance voyage obligatoire, comprenant l'annulation, le sauvetage et le rapatriement
- les dépenses imprévues dues à une interruption ou à une modification du programme, par exemple en raison d'une tempête de sable prolongée
- Toute option supplémentaire - voir ci-dessous

Options supplémentaires

Les options suivantes peuvent être commandées au moment de l'inscription :

- Chambre individuelle à Dar Daïf pour les 3 nuits de la retraite : € 130
- Chambre individuelle à Dar Daïf pour les nuits supplémentaires avant ou après la retraite : € 60 par personne par nuit. Comprend petit-déjeuner et repas du soir
- Tente igloo pour 1 ou 2 personnes pour dormir dans le désert pour € 150
- Chameau "individuel" avec chamelier pour € 240
- Sac de couchage très chaud (-12 à -17°C) pour le désert, avec oreiller, doublure de sac de couchage chaude et serviette, pour € 40. Voici le modèle à louer: <http://www.snugpak.com/outdoor/sleeping-bags/sleeper-expedition>
- Bâtons de marche (de bonne qualité) pour 20 €.
- Chaise pliable pour € 30

INSCRIPTION ET INFORMATIONS PRATIQUES

INSCRIPTION & PAIEMENT

1. Veuillez remplir le formulaire d'inscription à la page suivante et l'envoyer par courriel à sufipilgrimage@gmail.com .
2. Dès réception de votre inscription, nous confirmerons votre réservation et vous enverrons les instructions de paiement. Le paiement peut être effectué en une ou plusieurs fois. Le premier versement doit s'élever à au moins € 400
3. Dès réception de votre premier versement, nous vous confirmerons votre inscription.
4. Le montant total, y compris les options, doit être payé au plus tard le 6 janvier 2024

Conditions d'annulation

Si les réglementations relatives aux pandémies ne nous permettent pas d'organiser l'événement, tous les paiements seront intégralement remboursés.

En cas de maladie ou d'accident, votre assurance voyage couvrira les frais y afférents. Les frais de retraite ne seront pas remboursés.

Pour tous les autres cas, les conditions d'annulation de l'Agence Désert & Montagne s'appliquent :

- 20 à 15 jours avant l'événement : 10% du montant total, ou bon pour une randonnée ultérieure
- 13 à 14 jours avant l'événement : 15% du montant total, ou bon pour une randonnée ultérieure
- 12 à 1 jour avant l'événement : 20 % du montant total, ou bon pour une randonnée ultérieure



INSCRIPTION ET INFORMATIONS PRATIQUES

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Veillez fournir les informations requises dans les champs ci-dessous par courriel :

<i>Name :</i>	
<i>First name :</i>	
<i>Birth date :</i>	
<i>Email :</i>	
<i>Telephone number :</i>	
<i>Address :</i> <i>Street, street nb.</i> <i>Postal code</i> <i>City</i> <i>Country</i>	
<i>How is your health?</i> <i>Are you fit enough for walking</i> <i>3 to 5 hours daily?</i>	
<i>Do you have any question?</i>	

En outre, les documents valides suivants sont exigés par l'Agence Désert et Montagne :

- Une copie de votre passeport
- Une copie de votre assurance voyage - après la date GO/NOGO

Les scans - formulaire, passeport, assurance - peuvent être envoyés à :
sufipilgrimage@gmail.com

Merci bien!

INSCRIPTION ET INFORMATIONS PRATIQUES

DOCUMENTS DE VOYAGE

- **Passeport en cours de validité** est requis. En outre, veuillez conserver une photocopie des pages principales avec vous à tout moment.
- **Assurance-voyage** incluant annulation, rapatriement et retour au pays est requise. Veuillez conserver une photocopie avec vous pendant la retraite.
- **Pandémie:** test et documents relatifs aux vaccins en fonction de la réglementation en vigueur.
- **Autres vaccins:** aucun n'est requis. Cependant, il est recommandé d'être vacciné contre le tétanos et la polio.
- **Pochette étanche** pour vos documents de voyage et personnels

SANTÉ

Nous marcherons de 2 à 6 heures par jour dans les sables. Les températures peuvent varier de 25° Celsius le jour à 0° la nuit. Assurez-vous de votre état de santé avec votre médecin généraliste. Une bonne condition physique est nécessaire. Il est recommandé de s'entraîner à la marche dans les mois précédant la retraite.

PANDEMIQUE

Nous respectons les mesures sanitaires et de protection de la santé en vigueur. Les exigences des autorités marocaines peuvent être consultées à l'adresse suivante : <https://www.visitmorocco.com/fr/informations-pratiques>

Si nécessaire, assurez-vous d'avoir suffisamment de masques et de gel pour les mains pour le voyage.

SÉCURITÉ

La marche et le camping dans le désert présentent des dangers inhérents. Le guide de randonnée et son équipe sont très bien formés (certifiés) et disposent d'une expertise professionnelle pour éviter les dangers et y répondre. Il est demandé aux participants de ne pas prendre de risques et de toujours écouter et respecter les instructions données par le guide de randonnée et son équipe. La prise de risque peut être une distraction par rapport à l'objectif profond de cette retraite. Nous espérons que vous êtes prêts à contribuer à rendre ce voyage aussi sûr que possible pour vous-même et pour le groupe.

INSCRIPTION ET INFORMATIONS PRATIQUES



VOTRE VOYAGE

Liaisons internationales au départ et à destination de Ouarzazate

Il n'y a pas beaucoup de vols à destination et en provenance de Ouarzazate et les horaires ne sont pas adaptés à la retraite. La plupart des participants préféreront se rendre à Marrakech et prendre ensuite un bus pour Ouarzazate. De plus, les vols pour Ouarzazate sont relativement chers alors que ceux pour Marrakech sont moins chers.

La compagnie nationale de bus s'appelle CTM et il y a plusieurs stations à Marrakech - voir <http://www.ctm.ma/en>

Points de départ et d'arrivée à Ouarzazate :

Le personnel de la maison d'hôtes Dar Daïf viendra vous chercher et vous déposer à la gare routière CTM ou à l'aéroport de Ouarzazate. Veuillez communiquer vos dates et heures d'arrivée et de départ à la maison d'hôtes à l'adresse suivante:

desertmontagne@gmail.com

INSCRIPTION ET INFORMATIONS PRATIQUES

DAR DAÏF - MAISON D'HÔTES À OUARZAZATE



<https://www.dardaif.ma/>

<https://www.facebook.com/dardaif/>

Vous serez logé en chambre double, sauf si vous avez réservé une chambre individuelle privée en option - voir la section Options supplémentaires. L'hébergement est compris dans le prix total de la retraite.

LES CONDITIONS CLIMATIQUES DANS LE DÉSERT

Le sud du Maroc a un climat saharien, caractérisé par de grandes variations de température entre le jour et la nuit. En février, il fait froid la nuit avec des températures avoisinant les 0° Celsius. La journée est généralement ensoleillée avec des températures comprises entre 16° et 32° Celsius. Consultez les prévisions météorologiques sur :

<https://www.accuweather.com/en/ma/ouarzazate/245772/weather-forecast/245772>

Les tempêtes de sable constituent un danger potentiel - il est donc nécessaire d'apporter des lunettes pour protéger vos yeux, par exemple des lunettes de ski.

INSCRIPTION ET INFORMATIONS PRATIQUES

ÉQUIPEMENT INDIVIDUEL

Pour préparer votre voyage, voici la liste de l'équipement personnel dont vous aurez besoin.

Remarque : il vous sera demandé de laisser vos appareils photo et téléphones à Dar Daïf. Pendant la retraite, notre guide de trek, Zineb, aura un téléphone avec elle en cas d'urgence. Des photos seront prises pour le groupe.

Sacs de voyage

Il y a les 2 sacs suivants à emporter dans le désert :

- 1 grand sac de voyage souple et robuste qui peut être chargé sur le toit des véhicules et sur le dos des chameaux. Le sac complet ne doit pas dépasser 12 kilos
- 1 sac à dos de jour : pour les vêtements et le petit matériel (coupe-vent, bouteille d'eau, crème solaire, lunettes de soleil, en-cas, jumelles). Il est préférable d'avoir un sac à dos de jour pas trop petit, avec des bretelles et une ceinture confortable, même s'il ne faut pas le surcharger. Porter plusieurs kilos toute la journée représente un effort important. Il est toutefois possible de le faire porter par le chameau "d'assistance" si l'on est très fatigué

Pendant la randonnée, vous laissez à la maison d'hôtes la valise pour votre vol avec tous les équipements dont vous n'avez pas besoin dans le désert.

Clothing

- Veste polaire - ou pull-over
- Veste légère imperméable et coupe-vent pour la journée. Cape de pluie ou poncho, si vous n'avez pas de veste imperméable et coupe-vent
- Anorak ou doudoune chaude pour le soir et le matin
- 2 paires de pantalons légers et amples en coton. Nous vous demandons de ne pas porter de shorts ou de robes car ils ne sont pas conformes aux coutumes locales
- Survêtement chaud
- 2 ou 3 chemises en coton à manches longues pour éviter les coups de soleil
- Sous-vêtements et T-shirts confortables
- 4 ou 5 paires de chaussettes de bonne qualité - chaussettes de trekking. Des chaussettes de mauvaise qualité peuvent être à l'origine de douleurs aux pieds, même pour ceux qui ont l'habitude de marcher. Évitez les matières côtelées
- Chapeau de soleil, casquette ou turban et bonnet de laine pour les soirées fraîches
- Grand foulard en coton
- Maillot de bain pour le hammam (bain turc) de la maison d'hôtes

INSCRIPTION ET INFORMATIONS PRATIQUES

Souliers

- TRÈS IMPORTANT: Chaussures du désert – de poids léger, qui montent de préférence à la hauteur des chevilles. Elles doivent avoir été utilisées plusieurs fois avant votre départ afin d’être bien rodés:
- Vous apprécierez de disposer de pantoufles légères pour le camping
- Sandales de marche confortables. Si vous les achetez, recherchez une semelle épaisse et choisissez une ou deux tailles au-dessus de la normale pour éviter que vos orteils ne heurtent une pierre ou une branche. Les premiers jours, portez-les avec des chaussettes épaisses pour protéger vos pieds des irritations causées par la poussière et le sable.
- Des chaussures de sport légères pour remplacer vos autres chaussures ou sandales, au cas où vos pieds seraient douloureux. Évitez les chaussures de sport en maille synthétique, car le sable y pénètre.



Divers

- Lunettes de soleil de bonne qualité avec étui rigide
- Lunettes de ski ou équivalent pour se protéger du sable pendant les tempêtes de sable
- Lampe frontale à diodes électroluminescentes avec piles de rechange. Il s'agit d'un article essentiel
- Gourde ou bouteille d'eau de 2 litres maximum. Les bouchons à vis sont préférables. Veuillez noter que des bouteilles d'eau en plastique seront distribuées à tous les participants chaque matin
- Sacs en plastique tels que les sacs poubelles, dont 1 ou 2 grands en cas de pluie
- Sacs en plastique transparents zippés pour ranger les petits objets
- Taies d'oreiller facultatives pour vos vêtements
- Carnet de notes et crayon
- Couteau de poche facultatif - à ne pas garder comme bagage à main dans l'avion!
- Un bon sifflet - élément essentiel au cas où vous vous perdriez dans les dunes!

Trousse de toilette personnelle

- Crème solaire pour la peau et les lèvres
- Serviette absorbante en microfibre
- Serviettes hygiéniques
- Papier hygiénique (que vous devez brûler, donc apportez des allumettes)

Chaque fois que cela est possible dans le désert, vous recevrez un petit seau d'eau chaude le soir et le matin pour vous laver.

INSCRIPTION ET INFORMATIONS PRATIQUES

Fournitures médicales personnelles et trousse de premiers secours

Apportez vos médicaments personnels et une trousse de premiers secours. Le guide de la randonnée emportera une trousse de premiers secours complète.

Sièges

Les personnes qui souhaitent s'asseoir plus confortablement au campement peuvent apporter un siège pliant léger (ou en louer un – voir Options supplémentaires). Ces sièges seront transportés par un chameau.

Téléphones portables et appareils photo

Comme indiqué précédemment, il vous sera demandé de laisser vos téléphones portables et votre appareil photo avec vos bagages à la maison d'hôtes pendant la randonnée. Ceci afin de vous permettre de vous connecter plus profondément à vous-même et à l'environnement sans être distrait par ces objets.

Notre guide de randonnée sera muni d'un téléphone portable pour les communications importantes. L'un d'entre nous prendra des photos qui seront ensuite partagées avec tout le monde.

DORMIR DANS LE DÉSERT

Nous dormirons 8 nuits dans le désert.

Apportez un sac de couchage très chaud, adapté aux nuits du désert avec des températures avoisinant les 0° Celsius ou louez-en un auprès de l'Agence Désert et Montagne - voir Options supplémentaires. N'oubliez pas que les températures indiquées sur les sacs de couchage sont souvent surestimées. Nous vous recommandons donc d'emporter un sac de couchage avec une indication de -40°. Voir le modèle dans la section Options supplémentaires.

Prévoyez une doublure de sac de couchage en polaire pour apporter plus de chaleur si vous avez un sac de couchage moyennement chaud ou si vous avez facilement froid.

MATÉRIEL FOURNI PAR L'AGENCE DÉSERT ET MONTAGNES

- 1 très grande tente dortoir pour hommes
- 1 très grande tente dortoir pour les femmes
- 1 matelas par personne (8-10 cm d'épaisseur)
- 1 tente douche
- 1 tente WC
- 1 tente cuisine avec tout le matériel de cuisine
- Tasses, assiettes, bols et couverts
- Une trousse de premiers soins complète

INSCRIPTION ET INFORMATIONS PRATIQUES

MATÉRIEL DISPONIBLE À LA LOCATION

Veillez vous référer à la section Options supplémentaires.

LOCATION DE CHAMEAUX

Nous marcherons de 3 à 5 heures par jour, sauf le cinquième jour où nous resterons au campement. Si vous n'êtes pas sûr de pouvoir marcher autant, vous pouvez envisager de louer un chameau privé avec son chauffeur - voir Options supplémentaires. Vous pourrez alors monter sur ce chameau chaque fois que vous vous sentirez fatigué.

ALIMENTS ET BOISSONS

Tous les repas sont préparés par un cuisinier dans la tente-cuisine. Un grand soin est apporté à leur préparation et des menus variés, délicieux et équilibrés vous seront proposés.

Les participants ayant un régime alimentaire particulier doivent le communiquer au moment de l'inscription. Les ingrédients nécessaires seront achetés et le cuisinier en tiendra compte.

Petit-déjeuner : thé noir ou vert, café instantané, chocolat chaud, céréales, beurre, confitures, biscuits, pain, fromage.

Collation pour la marche et les pauses : thé et tisane, fruits, confiture, pain ou biscuits.

Déjeuner : salades composées : tomates, riz, pommes de terre et légumes, thon, sardines, fromages, fruits secs et frais, thé.

Repas du soir : soupes variées, plats de légumes chauds, tajines avec ou sans viande, riz, pâtes, pain cuit dans les braises du feu, fromages, desserts, thés, tisanes.

ÉCOLOGIE

Chacun doit prendre la responsabilité de ne pas laisser son empreinte sur l'environnement. Nous allons voyager dans un environnement propre et souvent fragile et nous ne devons rien laisser derrière nous. Dans les campings, nous disposerons de grands sacs à ordures pour le papier, le plastique, les déchets métalliques et les piles. Ces sacs seront ramenés à la fin du voyage.

Gardez les déchets dans vos poches jusqu'au soir où vous pourrez les jeter dans le sac à ordures. Ne les jetez pas dans le feu de camp.

INSCRIPTION ET INFORMATIONS PRATIQUES

CADEAUX ET ASTUCES

Il est d'usage d'exprimer notre reconnaissance et notre gratitude à nos compagnons de voyage, les chameliers et les guides, pour leurs efforts considérables qui dépassent souvent ce que l'on attend d'eux. A la fin du voyage, vous pouvez leur offrir des vêtements et des objets que vous ne souhaitez pas ramener chez vous et qui pourraient leur être utiles. Tous ces objets seront mis dans un grand sac et répartis équitablement entre eux.

De même, si vous souhaitez donner un pourboire (facultatif), le montant sera réparti équitablement.

Pour votre information:

L'Agence Désert et Montagne emploie la plupart de son personnel à temps plein. L'organisation se conforme à la loi marocaine et déclare ses employés sur une base annuelle, ce qui n'est pas le cas de beaucoup d'autres organisations dans ce secteur.

COMMENT ÊTRE CONTACTÉ DANS LE DÉSERT

Les participants n'utiliseront pas leur téléphone portable dans le désert. Seule la guide de la randonnée emportera son téléphone portable pour les communications importantes. Le réseau téléphonique peut parfois fonctionner dans le désert.

Si la famille ou les amis doivent contacter d'urgence un participant, ils peuvent le faire par l'intermédiaire de l'Agence Désert et Montagne qui en informera notre guide de randonnée : numéro de téléphone +212 524 85 49 49, email

desertmontagne@gmail.com



INSCRIPTION ET INFORMATIONS PRATIQUES

LISTE DE VÉRIFICATION

- Billet d'avion, assurance, passeport, en cas de pandémie: test
- Pochette étanche
- Sac de voyage pour le désert
- Valise ou sac à laisser à Dar Daif
- Sac à dos de jour
- Sac de couchage, doublure de sac de couchage
- Bouteille d'eau
- Veste polaire
- Veste imperméable et coupe-vent ou poncho de pluie
- Veste chaude ou anorak
- 2 paires de pantalons
- Vêtements chauds
- 2 ou 3 chemises à manches longues
- Sous-vêtements et T-shirts
- 4 ou 5 paires de chaussettes
- Chapeau de soleil, casquette ou turban
- Chaussures de marche, sandales de marche, chaussures légères
- Carnet de notes et stylo
- Lunettes de soleil, lunettes spéciales tempête de sable ou lunettes de ski
- Lampe frontale
- Petits et grands sacs poubelles
- Sacs en plastique à fermeture éclair
- Serviette de bain
- Maillot de bain
- Lingettes et papier hygiénique
- allumettes ou briquet
- Crème solaire
- Trousse de secours personnelle
- Sifflet

