



Trek au M'Goun 4071 m

8 jours / 7 nuits



REPERES

Type d'activité	Randonnées pédestre accompagnées en itinérance et en étoile
Hébergement	En gîte chez l'habitant, refuge de montagne, riad dans la Médina à Marrakech
Repas	Tout compris, sauf dîner du J7 à Marrakech afin que vous puissiez choisir librement le restaurant qui vous attire le plus dans cette ville des 1001 nuits et ainsi clore un beau voyage.
Niveau	Très bonne forme physique - Très bon marcheur - Randonnées moyennes à longues avec dénivelé important.

	J2	J3	J4	J5	J6	J7
Dénivelé +	400m	1100m	700m	1300m	600m	0m
Dénivelé -	0 m	450m	700m	1300m	1100m	400m
km	9 km	15km	12km	25km	18km	9km
Altitude Max.	2300m	3360m	3600m	4071m	3000m	1900m
Heures	4h	8h	8h	10h	8h	3-4h

Portage	Sac à dos avec le pique-nique et affaires personnelles pour la journée.
Encadrement	Marie-Pierre FILLOL, Accompagnatrice en Montagne D.E. et Hamou, guide marocain francophone
Groupe	De 6 à 10 personnes

DESCRIPTION

Un trek d'une beauté exceptionnelle qui nous amènera sur le 3ème sommet du Maroc et ses 4071m d'altitude

Embarquez pour une aventure épique au sommet du M'Goun, le troisième plus haut sommet du Maroc, niché au cœur du majestueux Haut Atlas. Ce trek vous entraîne à travers des paysages à couper le souffle : vallées verdoyantes sculptées par des rivières cristallines, plateaux arides balayés par le vent, et villages berbères accrochés aux flancs des montagnes, où l'hospitalité chaleureuse des habitants vous enveloppe. Sous un ciel d'un bleu profond, les crêtes déchiquetées du M'Goun se dressent fièrement à 4 071 mètres, offrant des panoramas spectaculaires sur une région sauvage et préservée, où la nature règne en maître et où chaque pas résonne comme une communion avec l'âme du Maroc.

POINTS FORTS

- Un parfum d'épices et d'aventure en toute sécurité,
- Les paysages variés et les couleurs extraordinaires,
- Acclimatation douce,
- Expérience haute-altitude de l'encadrant AMM
- La cuisine locale,
- Portage minimum.
- La possibilité d'arriver à Marrakech et d'en repartir quand vous voulez.

PROGRAMME*

J1 - RDV À MARRAKECH - ROUTE VERS LA VALLÉE D'AÏT BOUGMEZ, LA VALLÉE HEUREUSE

Rdv devant la mosquée de la Koutoubia, Bd Mohammed V, *Marrakech*, à 300m de l'incontournable place Jamaa El Fna à 13h (repas pris) où le minibus viendra nous chercher pour aller dans la vallée des Aït Bougmez à 4-5h de route. Cette vallée verdoyante au cœur du Haut-Atlas vous enchantera par son calme et ses champs colorés.

Arrivée à notre gîte à Arous. Installation.

Repas compris : Dîner, petit-déjeuner, pique-nique du J2

J2 - AROUS (1900m) - AZIB IKKIS (2300m)

Rencontre avec nos muletiers qui viennent récupérer nos bagages pour commencer notre trek.

Une étape tranquille pour ce premier jour de marche. Une randonnée en bord de rivière pour remonter la vallée de l'Aït Arous et arriver à notre gîte à Azib Ikkis. L'après-midi, nous pourrions monter sur quelques centaines de mètres de dénivelé supplémentaires pour commencer notre acclimatation et prendre de la hauteur au-dessus de la vallée des Aït Bougmez.

Nuit à Azib Ikkis.

Repas compris : Dîner, petit-déjeuner, pique-nique du J3

J3 - AZIB IKKIS - REFUGE DE TARKEDDIT (2910m)

Avec cette journée, nous commençons vraiment à prendre de l'altitude dans des paysages ocres et rouges magnifiques, témoins de l'histoire géologique de la région. Passage du Tizi (col) n'Tarkeddit à 3360m, puis descente vers le refuge qui se situe sur un immense plateau où les tribus nomades viennent faire paître leurs troupeaux de chèvres et de moutons durant l'été. Entourés des crêtes du Ighil M'Goun et du Adrar Tarkeddit, nous pourrions assister à de magnifiques couchers de soleil.

Nuit au refuge de Tarkeddit

Repas compris : Dîner, petit-déjeuner, pique-nique du J4

J4 - PLATEAU DE TARKEDDIT (3200M) A/R

Pour faciliter notre acclimatation, nous ferons un aller-retour vers l'Ouest jusqu'à l'extrémité du plateau de Tarkeddit qui surplombe les gorges de la Tessaout. Paysages arides, multicolores, aux multiples abris de nomades. On en prend plein les yeux.

Nuit au refuge de Tarkeddit

Repas compris : Dîner, petit-déjeuner, pique-nique du J5

J5 - REFUGE DE TARKEDDIT - M'GOUN (4071m) A/R

Grosse étape aujourd'hui que celle qui nous mènera sur le 3ème sommet du Maroc. L'ascension n'est pas technique, mais longue avec un dénivelé important, et le passage en haute altitude sera aussi éprouvant. Mais cette étape nous offrira des paysages sensationnels. Des formes et des couleurs à couper le souffle qui témoignent de la puissance de la terre dans ses mouvements et soubresauts tectoniques. Cette étape étant un aller-retour, et la présence de deux guides, permettront de raccourcir l'itinéraire en cas de besoin.

Nuit au refuge de Tarkeddit

Repas compris : Dîner, petit-déjeuner, pique-nique du J6

J6 - REFUGE DE TARKEDDIT - AZIB IKKIS (2300m)

Nous laissons le géant derrière nous sans pour autant le perdre de vue. Après une descente vers les gorges d'Arous, nous remontons vers Tizi n'Agoumar à 2969m puis nous posons le pied sur Ighil n'Igoudamene au Tizi n'Aït Bou Oulli à 2980m, avant de plonger vers Azib Ikkis où nous avons déjà passé une nuit. Etape relativement longue également, mais avec beaucoup moins de dénivelé que la veille.

Arrivée à notre gîte à Azib Ikkis.
Repas compris : Dîner, petit-déjeuner.

J7 - AZIB IKKIS - AGOUTI (1800m) - MARRAKECH

Journée facile. Nous redescendons la vallée du Assif Arous pour retrouver la vallée des Aït Bougmez ses pommiers et ses champs cultivés. Repas de midi au gîte à Agouti avant de reprendre la route vers Marrakech en deuxième partie de journée. Arrivée à Marrakech en fin d'après-midi. Installation dans le Riad.

Repas de midi à Agouti.
Dîner libre à Marrakech

J8 - MARRAKECH - VOL FRANCE

Dispersion après le petit déjeuner. Possibilité de prendre l'avion vers la France dans la journée, ou le lendemain.

**Bivouac se réserve le droit de modifier à tout moment le déroulement du programme pour des raisons de sécurité liées aux conditions climatiques, capacités physiques des participants...*

DEPART

Accueil : Le J1, rendez-vous à Marrakech à 13h devant la mosquée de la Koutoubia, Bd Mohammed V, à 300m de l'incontournable place Jamaa El Fna

ARRIVEE

Dispersion : Le J8, après le petit déjeuner

INFORMATIONS PRATIQUES

GROUPE

De 6 à 10 personnes

ENCADREMENT

Marie-Pierre FILLLOL, Accompagnatrice de Montagne diplômé d'Etat, et Hamou, guide marocain francophone

NIVEAU

Très bonne forme physique exigée et habitude des longues randonnées en montagne. Marche de 6 à 10h par jour sur sentier et hors sentier, 400 à 1200 mètres de dénivelé positif environ, 15 à 25 kilomètres. Passages en altitude.

HEBERGEMENT & REPAS

En gîte chez l'habitant, en refuge de montagne, hôtel à Marrakech

Type de gastronomie : Locale

- Petits-déjeuners : gîte ou refuge
- Déjeuners : pique-niques
- Dîners : gîte ou refuge

LOGISTIQUE & DEPLACEMENTS

Le transport de vos affaires autres que celles qui seront dans votre sac à dos pour la journée est assuré par des mules guidées par leurs muletiers.

CLIMAT

À la fin du mois d'octobre les températures peuvent être relativement froides, surtout lorsque nous serons en haute altitude. Il peut également y avoir des précipitations neigeuses. Même si le ciel est souvent bleu, et les températures clémentes dans les vallées, il faut prévoir des vêtements chauds et être en mesure de pallier toutes éventualités météo.

CARTOGRAPHIE

IGHIL MGOUN

ALTO ATLAS MARRUECOS 1:60000

Carte espagnole www.editorialpiolet.com

AVANT DE PARTIR

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR*

Bagages

Un sac de trek souple (duffel bag) qui contiendra les affaires que vous n'emportez pas la journée, qui sera porté par les mules. Pas de roulettes, ou d'armatures qui pourraient blesser les animaux.

Un sac à dos confortable de 35l environ, et son sur-sac étanche, pour vos affaires personnelles et la nourriture de la journée.

Vêtements

- un pantalon de randonnée hiver
- un pantalon de randonnée été
- un pantalon ou sur-pantalon imperméable
- un collant ou pantalon de rechange pour le soir
- 1 sous-vêtement chaud pour les randonnées en altitude
- 1 sous-vêtement chaud pour le soir
- 2 T-shirts
- 1 polaire ou doudoune fine
- 1 doudoune plus épaisse, notamment pour le soir et la haute altitude
- 1 veste imperméable type Gore-tex
- 1 paire de gants chauds et imperméables
- 1 paire de gants légers
- 1 bonnet
- vos sous-vêtements de rechange
- paires de chaussettes de rechange
- buff ou cache-cou chaud

Equipement

- chaussures de randonnée montantes étanches
- gourde(s) filtrantes et/ou thermos pour 1,5l d'eau
- couverts pour les pique-niques
- une paire de lunettes de soleil
- crème solaire
- lampe frontale avec piles de rechange
- trousse de toilette à minima
- 1 petite serviette de toilette microfibres
- bouchons d'oreille si vous êtes sensibles aux bruits en hébergement collectif
- vos batteries et appareils électroniques

Pharmacie personnelle

- Vos médicaments habituels
- Médicaments pour céphalées et douleurs légères
- Traitement pour rhume et maux de gorge
- Protection solaire (peau + lèvres)
- Biafine : pour les coups de soleil et les brûlures
- Micropur ou stylo UV de décontamination de l'eau si vous n'avez pas de gourdes filtrantes

**Liste non-exhaustive*

FORMALITES ADMINISTRATIVES

- Passeport en cours de validité
- Carte vitale
- Assurance Responsabilité civile : chaque participant doit être couvert en RC dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs
- Assurance rapatriement

PRIX & CONDITIONS D'ANNULATION

PRIX

920€/personne hors aérien pour 8 jours et 7 nuits

DATES

- du mercredi 22 octobre au mercredi 29 octobre 2025

CE QUE COMPREND LE PRIX

- La pension complète sur l'ensemble du séjour, excepté le dîner du J7
- L'hébergement
- Le transport en minibus aller-retour Marrakech - Aït Bougmez - Marrakech
- L'encadrement par une Accompagnatrice en Montagne D.E. et un guide marocain francophone
- Le portage par les mules et leurs muletiers
- Les frais de dossier

CE QUE LE PRIX NE COMPREND PAS

- Le vol aller/retour de votre lieu d'habitation à Marrakech
- Le déjeuner du J1 avant le départ en minibus
- Le dîner du J7 à Marrakech
- Le pourboires pour le guide marocain et les muletiers (env.50€/pers, en fonction de votre satisfaction, sachant que le pourboire est une tradition, mais n'est pas obligatoire)
- Toutes les prestations non mentionnées dans "ce que comprend le prix"
- Les Assurances Voyages

CONDITIONS D'ANNULATION

- Voir les conditions générales et particulières de vente

INFORMATIONS ADMINISTRATIVES

BIVOUAC ORGANISATION

sarl au capital de 64000 €

Immatriculation « Atout France »	IM06412003
Coordonnées	contact@bivouac.fr 0033 (0)5 59 77 35 90
Siège social	16 Chemin Henri IV 64320 Ousse - France
SIRET	504 754 953 00017
N° TVA intracommunautaire	FR 05504754953
Garant	Groupama AC
RCP	VHV Assurance