

An aerial photograph of the Draa Valley in Morocco. The landscape is a mix of green terraced fields, a small village with traditional mud-brick buildings, and rugged, brown mountains in the background. The sky is clear and blue.

# Voyage au Maroc

ressourcement & randonnée

Vallée du Draa  
du 1 au 8 mars 2024

par François Fournier



## Ressourcement & Randonnée

Au sud-est de Ouarzazate s'ouvre la Vallée du Drâa, le plus long cours d'eau du Maroc, formé par la réunion de l'oued Dadès et de l'oued de Ouarzazate. A la découverte de splendides palmeraies et jardins fruitiers, de superbes casbahs et ksour, de mystérieux tombeaux, Nous alternerons randonnée à pied, visites des lieux, temps de ressourcement, au rythme lent de la caravane de dromadaires qui nous accompagnera.

### Points forts

- Un itinéraire offrant une grande diversité de paysages
- La beauté de la vallée du Draa
- Les nuits en bivouacs au cœur des dunes à la belle étoile.
- La visite de villages fortifiés : Nesrat, Zawit Sidi salah, oulad driss.
- Des journées de marche à rythme tranquille, 4h30 à 5h
- Petit groupe (8 à 12 personnes)
- L'alliance du voyage et du ressourcement intérieur



## Animation

Tout au long de notre parcours, des temps d'échanges, de méditation, de qi gong, de pratiques énergétiques vous seront proposés. L'objectif est de repartir ressourcé, tant sur le plan physique que sur le plan psychique et spirituel.

Ces temps seront animés par François Fournier, qui coordonnera l'ensemble du voyage.



### L'équipe

Nous serons accompagné par Abdou, guide officiel au Maroc, et de toute son équipe, qui se chargera de préparer les repas, le thé, les couchages, la gestion des bagages et des transports.

### Inscriptions & contact

Si vous souhaitez participer ou obtenir un renseignement, merci de me contacter dans un premier temps. Je vous enverrai par la suite un bulletin d'inscription.

Email : [francoisfournier7@free.fr](mailto:francoisfournier7@free.fr)

Tel : 06 16 38 03 01

## Tarifs

Tarif TTC : 950€ (hors billet d'avion)

Inclus :

- 2 Nuits à l'hôtel à Marrakech petit déjeuner inclus
- Transfert aller-retour au départ de la randonnée
- Pension complète du déjeuner du jour 2 au déjeuner du jour 7 hors boissons
- Guide de montagne du 1er au dernier jour de randonnée
- Cuisinier du 1er au dernier jour de randonnée
- Mules ou dromadaires pour porter les bagages et le matériel
- Hébergement hôtel/Riad et en bivouac pendant la randonnée (tentes igloo 2/3 personnes, matelas-mousse individuels, tente mess, tente cuisine).

Non inclus :

- Les billets d'avion
- Les repas à Marrakech
- Les boissons pendant le séjour
- L'assurance assistance médicale et rapatriement, annulation
- Les pourboires (pour l'équipe et pour les visites). Compter entre 30 et 50€

\*\*\*

Les participants sont libres de rester sur Marrakech après le 8 mars s'ils le souhaitent, en fonction de leur billet d'avion.



## Détail du voyage

### Jour 1 Arrivée a Marrakech

Accueil a l'aéroport et transfert à votre hôtel nuit à l'hôtel. Dîner libre.

### Jour 2 Marrakech – Dunes de Nesrate

Départ tôt le matin en direction du sud en passant par le fameux col Tizi n'Tichka à 2260 mètres d'altitude. Après une pause pique-nique à la sortie de Ouarzazate, nous longeons l'oued de Drâa dont les eaux vertes se mêlent à de spectaculaires palmeraies, oasis verdoyantes et jardins fruitiers, et découvrons au détour de la route, ksour ocre et villages en pisé patinés par le temps. Au-delà de Zagora se dessinent au loin les dunes de Nesrate, où nous attend l'équipe de chameliers. Installation de notre bivouac, premier thé à la menthe et première nuit sous le ciel étoilé du désert.

### Jour 3 Dunes de Nesrate – Dunes de Tidri

Après un copieux petit déjeuner, nous entamons notre balade dans les immenses étendues de la vallée du Drâa. Cette première étape nous mène jusqu'aux dunes de Bouguawar, entre espaces arides et palmeraies, sables aux couleurs changeantes et villages sahariens entourés de petites parcelles fertiles. Détour par le ksar de Zaouit sidi Salah, dernier village avant la traversée du désert, puis arrivée aux dunes de Tidri pour notre bivouac.

### Jour 4 Dunes de Tidri – Erg Sahel

Au cours de cette deuxième journée, nous traversons le reg de Tidri puis grimpons sur la dune adossée à la montagne pour atteindre un sommet d'où l'on domine toute la vallée de Drâa. Dans ce paysage somptueux, les acacias, les tamaris et quelques oiseaux sont les seuls signes visibles du monde vivant. Nous prenons notre déjeuner sur les rives de l'oued, et en fin d'après-midi nous parcourons un plateau aride avant de rejoindre l'Erg Sahel, l'occasion de vivre un moment d'intense émotion lorsque le soleil descend à l'horizon.

### Jour 5 Erg Sahel – Erg Regabi

Après une marche d'une heure et demie dans les fascinantes dunes d'Erg Sahel, nous arrivons sur un site préhistorique où se côtoient d'étonnants tombeaux en forme de tumulus. Nous poursuivons notre progression entre sables et cailloux jusqu'à l'heure du déjeuner. Ensuite, nous traversons un immense plateau avant d'arriver à l'emplacement de notre dernier bivouac dans le désert. Ceux qui se sentent l'âme d'un artisan-boulangier auront l'occasion de préparer et cuire le pain de sable.

### Jour 6 Erg Regabi – Bounou - Ouled driss

Au loin se profilent la palmeraie de Mhamid et le lit de la rivière asséchée. Notre aventure dans la vallée du Drâa touche doucement à sa fin, mais nous pouvons encore prendre le temps de profiter de ces instants de silence et de paix propres au désert... Après avoir traversé Bounou, avec son ksar et ses maisons de pisé,

### Jour 7 Ouled driss- Marrakech

Il est temps de quitter ces magnifiques paysages ... Départ tôt le matin en direction de Marrakech, en passant ouarzazate, Déjeuner en cours de route, arrivée à Marrakech en fin de journée, installation à votre hôtel et diner libre.

### Jour 8 Transfert a l'aéroport

Les personnes désirant rester sur Marrakech le week-end le pourront.

\*\*\*



Francois Fournier

« *Thérapeute et enseignant en arts énergétiques, j'ai animé de nombreux séminaires en France et à l'étranger. C'est avec joie que je vous invite à me rejoindre dans ce nouveau voyage, avec Abdou et son équipe, pour renouer avec le simple, le beau et la profondeur qui nous habitent.* »



# Bulletin d'inscription

## Voyage dans la vallée du Draa - Maroc du vendredi 1er au vendredi 8 Mars 2024

### Ressourcement @ randonnée

#### IDENTITE

Mme  M.  Prénom : .....

Nom : .....

Adresse complète : .....

Date de naissance : .....

Téléphone portable : .....

Mail : .....

#### TARIF, REGLEMENT ET ENCAISSEMENT

Le tarif de voyage est de 950€ TTC (hors avion).

Un acompte de 350 € est demandé lors de l'inscription. La totalité du règlement sera demandée 1 mois avant le départ.

Je renvoie mon bulletin et le chèque d'acompte de 350 € à l'ordre de « **Association Shen** » à :

Francois Fournier  
37 chemin de mangache  
26400 Eurre

Pour en savoir d'avantage :  
**Francois Fournier au 06 16 38 03 01**  
francoisfournier7@free.fr



#### INCLUS

- 2 Nuits à l'hôtel à Marrakech petit déjeuner inclus
- Transfert aller-retour au départ de la randonnée
- Pension complète du déjeuner du jour 2 au déjeuner du jour 7 hors boissons
- Guide de montagne du 1er au dernier jour de randonnée
- Cuisinier du 1er au dernier jour de randonnée
- Mules ou dromadaires pour porter les bagages et le matériel
- Hébergement hôtel/Riad et en bivouac pendant la randonnée (tentes igloo 2/3 personnes, matelas-mousse individuels, tente mess, tente cuisine).
- Animation et accompagnement

#### NON- NCLUS

- Les billets d'avion
- Les repas à Marrakech
- Les boissons pendant le séjour
- L'assurance assistance médicale et rapatriement, et annulation
- Les pourboires (pour l'équipe et pour les visites). Compter entre 30 et 50€