

## Itinéraire : Côte Atlantique Marocaine (8 jours)

### Points forts :

- Hébergement en riad à Essaouira et Marrakech
- Hammam et massages traditionnels
- Une nuit dans un gîte face à l'océan

### Informations :

- Séjour bien-être et randonnée sur la côte Atlantique (8 jours) dont 3,5 jours de marche
- Activités : Randonnée, Bien-être, visites culturelles
- Environnement : Bord de mer et îles, villes impériales et historiques.
- Type de randonnée: en étoile
- Groupe : 2 à 10 participants.

Marrakech et Essaouira. La perle du sud et la perle atlantique conjuguent tout au long de cette semaine authenticité, hospitalité et traditions pour offrir une palette complète de couleurs et de sensations.

Séjourner dans l'ancienne Mogador est déjà en soi une relaxation pour le corps et l'esprit.

Bercée par les alizés, son doux climat favorise les escapades dans les villages voisins ainsi que le long des plages infinies. Une semaine régénératrice durant laquelle, hammams et massages traditionnels, tels qu'ils sont pratiqués chaque semaine par les Marocains, alternent avec rencontres et échanges au fil des randonnées.

### Itinéraire :

- **JOUR 1** : Vol vers Marrakech. Accueil à l'aéroport par votre guide et transfert en ville. Dîner libre. Nuit en riad.
- **JOUR 2** : Transfert à Essaouira en minibus. Déjeuner dans un petit restaurant en route. Installation dans un petit riad de la médina d'Essaouira pour 3 nuits. Après-midi découverte de l'ancienne Mogador : port de pêche fondé par les Portugais, puis conquis par les Français. Le soir, 1er soin : hammam traditionnel avec gommage au savon noir dans l'ancien quartier Lala Mira. Nuit au Riad. Transfert: Minibus, 2 heures 30- Marche 1-2h environ en ville.
- **JOUR 3** : Transfert à Sidi Ahmed Assayh par la piste. Nous arrivons sur la "plage du bout du monde" pour une marche le long des corniches de calcaire. Nous croiserons sans doute en chemin des pêcheurs à pied. Pique-nique face à l'océan, puis continuation à l'embouchure de l'oued Aghbalou non loin de Sidi M'barek, court transfert à Essaouira. 2e soin : massage relaxant dans le spa de Mogador zen en médina. Transfert: Véhicule, 2 heures - 4h30 de marche. Nuit au riad.
- **JOUR 4** : Court transfert le matin vers l'oasis d'Aïn El Hajjar. Balade à pied pour découvrir cette agréable oasis. Déjeuner traditionnel dans une maison familiale au coeur du village. Nous y ferons honneur aux plats « maison » de nos hôtes. L'après-midi nous regagnerons les véhicules pour rentrer à Essaouira. Massage tonique aux huiles chaudes, dans le spa de Mogador zen en médina. Véhicule 30 minutes, 3h de marche. Nuit au riad puis transfert
- **JOUR 5** : Petit déjeuner au riad puis départ pour une longue journée de randonnée le long d'une belle plage, entre forêt et mer. Vous traverserez de petites dunes de sable couvertes de genévriers et d'eucalyptus, jusqu'à Ma'lahlou, puis poursuivrez votre rando en direction du Cap Sim. Dernier pique-nique avec vue sur l'océan, puis petite marche jusqu'à Sidi Kaouki. 6 heures de marche. Nuit en gîte. Vos bagages seront transférés par la route au gîte.
- **JOUR 6** : Petit déjeuner au gîte, puis petite balade pour profiter du dernier panorama sur l'océan atlantique. Votre véhicule vous attend pour une étape "terroir" : dans une ancienne casbah transformée en fromagerie, menu dégustation (salade de chèvre, tagine et assortiment des fromages maison). Poursuite en minibus vers Marrakech, installation en hôtel\*\*\* à Marrakech pour 2 nuits. 1h30 de marche. Nuit en hôtel \*\*\* ou en Riad. Transfert: Minibus, 3h30.
- **JOUR 7** : Journée libre à Marrakech pour découvrir la "ville rouge", toujours passionnante et trépidante. Nuit en hôtel \*\*\* ou riad.
- **JOUR 8** : Transfert à l'aéroport

ATTENTION : les itinéraires sont donnés à titre indicatif. Pour des raisons diverses, votre guide peut être amené à adapter et modifier le programme, si nécessaire, pour le bon déroulement de votre voyage.

Mountain Guide & Trekking organizer

Imlil-Morocco

Tel (Mobile) : 00212 678 457 914

: 00212 524 485 750

E-mail : [high.atlas2010@gmail.com](mailto:high.atlas2010@gmail.com)

Web : [www.trekaumaroc.ch](http://www.trekaumaroc.ch)