

Hello
September

للتحدي موعد



SOMMAIRE

ADRENALINE RAFTING

Weekend Raft Massira	1
Weekend Kayak Machraa	2
Weekend Climbing ½ Kayak	3
Kayaking day Faucon Pelerin	4
Kayaking oualidia	5
canyoning ½ Climbing Akchour	6
Canyoning setti fatma	7

TERRAIN D'AVENTURE

Climbing Benslimane	8
Climbing gagou	9
Climbing Akchour	10

NOMADE TREKKING

iaabassenOukaimeden	11
Randonnee benslimane	12
Randonnee gagou	13
Mgoun Summit	14
HIKING ADVENTURE	15



SMALL GROUP
— *Big* —
ADVENTURES



S LIFE
plach Your

Raft massira
Weekend

3 - 4 & 17-18 Settembre 2022

WEEKEND KAYAK RAFT MASSIRA

Deuxième plus grand lac de barrage au Maroc, il est situé dans une zone semi-aride. Il est profond, aux bords très sinueux. Quand son niveau s'abaisse, les eaux de surface montrent sur les rives un tapis végétal très dense. Son importance est assurée pour l'irrigation, l'eau potable et la pisciculture et présente une grande valeur pour les oiseaux d'eau. La retenue de barrage est située à 285 m d'altitude.

Programme

Jour 1 : Casablanca-Settat-Ainbelmesk

On se rencontre l'après midi ver 15h30min
à la gare de Settat ou à la gare de l'oasis à 14h30min
pour du covoiturage si possible,
Nous prenons la route direction ain bel mesk
(prévoir 30min en voiture).

Pour une randonnée de 2 heures à travers plantations
et rizières, croisant le chemin des villageois.

Nous arrivons dans des gorges,
une grotte où nous apprenons
tous les secrets et coutumes locale qui
tourment au tour de cet endroit sacré
(en cas d'intempérie, le débit d'eau devient considéra-
ble).

Puis, départ pour gagou où nous Continuons
notre route vers l'ouest (prévoir 20 min en voiture)
où le bivouac, le the et un bon petit feu de nous
attend.

Le soir viande et légumes grille, nous logeons sous
tente situés en pleine nature, juste à côté des
gorges.

Le lendemain un réveil matinale suivi d'un bon petit
déjeuner

Jour 2 : Gagou –Rivière Oum rabiaa

Départ pour la rivière ver 9h du matin
–pique nique à 13h au bord de la rivière
« Le Point de la rivière massira ». Est le
seul endroit dans la région (Casablan-
ca-Settat) où il est possible de pratiquer
le rafting. Après quelques recommanda-
tions de sécurité, nous nous équipons et
embarquons pour une descente pleine
d'émotions (entre 4h et 4h30 de rafting).
L'après-midi, nous retrouvons les
véhicules, juste à côté de la rivière pour
nous ramener au point de départ par la
suite récupérer nos véhicules et
retourner sur a notre ville de
provenance.



POUR PLUS

D INFORMATIONS



1

CIRCUIT
Micro aventure

DUREE
2 JOURS

NIVEAU
Five small icons representing difficulty levels, each consisting of a stylized figure. The first icon is highlighted in white, indicating the difficulty level of the activity.



Weekend kayak

10-11&24-25/09/ 2022

Your life
SPLACH

WEEKEND KAYAK MACHRAA

Niché au cœur d'un Maroc authentique, la région sauvage et montagneuse, vous offrira un cadre magnifique pour un week-end de voyage sportif et original en compagnie de vos guides rivière (ICF). A bord de vos kayaks, vous sillonnerez la rivière OUM ERRABIA entre les magnifiques cultures et les villages authentiques... les baignades y sont tout simplement inoubliables ! A l'intérieur des terres, vous aurez également l'occasion de marcher au cœur des sublimes terrasses des cultures, site naturel incontournable pour tous les amoureux de la nature. Laissez-vous tenter, par des bivouacs au bord de la rivière sous un ciel étoilé

Programme

Jour 1

CASABLANCA –SETTAT- AIN BEL MESK

1,30h de route

Nous allons nous rencontrer en âpres midi, et faire connaissance avec nos compagnons de voyage pour un départ direction Ain bel mesk

Etape en boucle : découverte des immenses gorges de ain bel mesk.

Seuls quelque lièvre et quelques troupeaux de chèvres croiseront notre randonnée. A la lisière de la rivière du bout du monde, puis montée pour rejoindre le haut plateau parsemé de figue de barbarie endémique. Découverte d'une belle architecture campagne de village en village, puis départ à notre campement.. Dîner et nuit en pleine nature

Jour 2

GAGOO–RIVIERE OUM RABIAA-CASABLANCA

30min de route:

Après un réveille matinale et un bon petit déjeuner nous prenons la route pour la rivière oum rabiaa (Mère du printemps ou selon la mythologique est que l'Oum Errabiaa a juré de sacrifier par noyade 40 personnes par an, depuis la source jusqu'à l'embouchure de L'atlantique). Après 30 min On arrive au site, Ensuite nous installons nôtres équipement au bord de la rivière à coter de notre point d'embarquement. L'équipe ASEM s'occupe de gonfler les bateaux et le moniteur s'occupe du briefing et de la formation aux techniques pagaie Pour ceux qui non jamais naviguer. Le temps de navigation est estimer a 3h, La beauté de ses paysages verts regorgeant d'animaux sauvages, faucon, canard, lièvre...etc., Le contraste avec les petites maisons de campagne et magnifique, après cela nous naviguant a coter des villages, Notre circuit nous mène au cœur des cultures en terrasses tout prêt des nombreux arbres fruitiers, puis nous atteignons le milieu de la rivière où on s'installe pour pique-niquer(30min) nous sautons d'un côté et de l'autre du fleuve pour ce rafraîchir. De là nous descendants jusqu'à le point de sortie idéal pour une baignade le temps que l'équipe range le matériel sa sera 14h ou 15h d'après midi, prévoir 20 min pour retourner au véhicule.



POUR PLUS

D 'INFORMATIONS



2

CIRCUIT
Micro aventure

DUREE
2 JOURS

NIVEAU



A person wearing a white helmet and dark clothing is rappelling down a rope into a river. In the background, two people are kayaking on the water. The scene is set in a natural, rocky environment with greenery.

Climbing
& Kayak

WEEKEND

10-11/09/ 2022
24-25/09/ 2022

Your life
SPLACH

CLIMBING & KAYAK GAGOU

Les gorges de Bel Mesk ou Gagou Des sites réputés où escalade et nature se conjuguent. Grimpez un peu, beaucoup ou passionnément dans une ambiance détendue. La grimpe est un jeu magique d'équilibre et de concentration, une activité qui vide la tête et épure la vie. Un mètre après l'autre, on s'élève petit à petit, laissant « à terre » tout ce qui peut plomber nos quotidiens. Un contact unique avec les éléments, l'escalade est un sport de plein air dans lequel chacun s'exprime à son niveau, selon son propre cheminement.

À la découverte du monde Verticale ! après une bonne nuit de sommeil en bivouac sous un ciel étoilé accompagné d'un feu de camp. Le lendemain on ira à la découverte d'un autre monde celui de la rivière et du rafting

Programme

Jour1 : CASABLANCA -SETTAT- AIN BEL MESK 1,30h de route

La première séance consiste en un apprentissage ou une révision des fondamentaux, l'équipement, le matériel utilisé, l'encordement et l'assurage. On se met rapidement en action lors de cette première séance.

Que vous soyez débutant ou déjà grimpeur, tous nos secteurs d'escalade permettent un rythme de progression adapté à chaque participant. Tout au long du week-end, nous abordons des thèmes différents : techniques spécifiques d'escalade, gestuelle, manip de cordes, gestion émotionnelle, lecture du topo... en fonction de votre niveau, de votre progression et de votre motivation, avec chaque jour la possibilité de découvrir un nouveau secteur.

Ce coaching vous permettra de prendre confiance en vous et de vous dépasser. Vous trouverez ici 30 secteurs d'escalade adaptés aux débutants comme au grimpeur de 6C, offrant toutes les orientations possible, ce qui permet de grimper à l'ombre ou au soleil, avec ou sans vent. Après une dure journée à coter la bivouac, le the et un bon petit feu nous attend. Le soir viande et légumes grille, nous logeons sous tente situés en pleine nature, juste à côté des gorges. Le lendemain un réveil matinale suivi d'un bon petit déjeuner



Jour 2 GAGOO-RIVIERE OUM RABIAA-CASABLANCA 30min de route:

Après un réveil matinale et un bon petit déjeuner nous prenons la route pour la rivière oum rabiaa (Mère du printemps ou selon la mythologie est que l'Oum Errabiaa a juré de sacrifier par noyade 40 personnes par an, depuis la source jusqu'à l'embouchure de L'atlantique). Après 30 min On arrive au site, Ensuite nous installons nôtres équipement au bord de la rivière à coter de notre point d'embarquement. L'équipe ASEM s'occupe de gonfler les bateaux et le moniteur s'occupe du briefing et de la formation aux techniques pagaie Pour ceux qui non jamais naviguer. Le temps de navigation est estimer a 3h, La beauté de ses paysages verts regorgeant d'animaux sauvages, faucon, canard, lièvre...etc., Le contraste avec les petites maisons de campagne et magnifique, après cela nous naviguant à coter des villages, Notre circuit nous mène au cœur des cultures en terrasses tout prêt des nombreux arbres fruitiers, puis nous atteignons le milieux de la rivière où on s'installe pour pique-niquer(30min) nous sautons d'un côté et de l'autre du fleuve pour ce rafraîchir. De là nous descendants jusqu'à le point de sortie idéal pour une baignade le temps que l'équipe range le matériel sa sera 14h ou 15h d'après midi, prévoir 20 min pour retourner au véhicule.

POUR PLUS

D 'INFORMATIONS



3

03 **9** 17

Your life
SPLACH

KAYAKING DAY

Faucon Pelerin

KAYAKING DAY

Faucon Pelerin

cette embarcation gonflable procure beaucoup de sensations et offre un plus d'émotion pour TOUS. Équipé de combinaison néoprène , gilet, casque vous navigues en eau plate sur la rivière de la Oum Rabiaa encadré par nos guides de rivière (ICF).



Programme

On se rencontre vers 9h30min du matin a la gare de Settat ou a la gare de l'oasis a 8h30min ,du covoiturage si possible, nous prenons l'autoroute pour la rivière oum rabiaa (Mère du printemps ou selon la mythologique est que l'Oum Errabiaa a juré de sacrifier par noyade 40 personnes par an, depuis la source jusqu'à l'embouchure de L'atlantique). Après 30 min On sort sur la sortie machraa ben abou, Ensuite nous installons nôtres équipement au bord de la rivière à coter de notre point d'embarquement. L'équipe ASEM s'occupe de gonfler les bateaux et le moniteur s'occupe du briefing et de la formation aux techniques pagaie Pour ceux qui non jamais naviguer. Le temps de navigation est estimer a 3h, La beauté de ses paysages verts regorgeant d'animaux sauvages, faucon, canard, lièvre...etc., Le contraste avec les petites maisons de campagne et magnifique, après cela nous naviguant a coter des villages, Notre circuit nous mène au cœur des cultures en terrasses tout prêt des nombreux arbres fruitiers, puis nous atteignons le milieu de la rivière où on s'installe pour pique-niquer(30min) nous sautons d'un côté et de l'autre du fleuve pour ce rafraîchir. De là nous descendants jusqu'à le point de sortie idéal pour une baignade le temps que l'équipe range le matériel sa sera 14h ou 15h d'après midi, prevoir 20 min pour retourner au véhicule.

POUR PLUS

D 'INFORMATIONS



4

CIRCUIT
Micro aventure

DUREE
1 JOURS

NIVEAU





Kayaking oualidia

17-18/09/2022

Your life
SPLACH

KAYAKING OUALIDIA

On retient la sortie paisible de 10 km sur La lagune d'oualidia comme initiation idéale pour les sportifs motivés. Comme bouffé de plein air efficace, rare de trouver mieux que cette nature sauvage ponctuée de quelques baies et plages. Le centre offre aussi des hébergements compris qui pourraient plaire aux familles à la recherche d'une escapade pour le week-end.



Programme

Aujourd'hui, cap sur Oualidia, on arrive à 15h sur place nous débutons notre randonnée qui nous mènera à l'embouchure de la lagune pour profiter de la superbe vue sur l'atlantique. Nous continuons jusqu'au fameux rocher qui forme un arc naturel, avant d'arriver tranquillement dans le centre-ville de où se trouve les fameux «vendeurs de huitres». Baignade possible.. Dîner a hôtel Réveille et petit déjeuner a 8h départ a la lagune a 9h

Initiation à la navigation et apprentissage de la sécurité en mer. Départ de la randonnée et navigation en direction du barrage.

Vous démarrez votre itinéraire en canoë vers l'île proche du palais royale, et commencez la traversée de la lagune sur une dizaine de kilomètre environ. De très nombreuses espèces animales peuplent les endroits visités ; cependant, nous sommes en pleine nature et l'observation animale reste aléatoire. Si le temps le permet, vous aller croisée des flamants rose, l'endroit est excellent pour la culture des huitres. Pendant 3 heures, vous pagayez le long de la rive rocheuse Une fois la lagune passé, la rivière prend un cours plus rapide vers la section « des flamant », réputé pour sa riche faune, qui nous emmène jusqu'à des sections plus encaisser au confluent de la rivière. Cette partie-là de la rivière est propice à la pêche. Vous continuez votre route jusqu'au barrage par la suite une barque viendra nous chercher jusqu'à l'île ou une grillade de sardine nous attend fin d'activités ver 17h

POUR PLUS

D 'INFORMATIONS



5

CIRCUIT
Accompagné

DUREE
2JOURS

NIVEAU



Your life
SPLACH

canyoning & Climbing *Akchour*

Du 16 Au 18 Septembre 2022



KAYAK CLIMBING

AKCHOUR

Le Rif , territoire insoumis par son histoire et sa beauté exceptionnelle par sa nature. Il a su préserver son authenticité depuis les temps anciens. L'ASEM vous invite à une nouvelle aventure au cœur d'un Maroc insolite pour y découvrir des paysages charmeurs et envoûtants : Escalade sur calcaire multicolore et décente de canyon à travers le pont de dieu érodé par le temps jusqu'à former un pont exceptionnelle en forme d'arc. Cette session Canyoning & Climbing à Akchour promet d'être inoubliable.

Programme

Jour 1

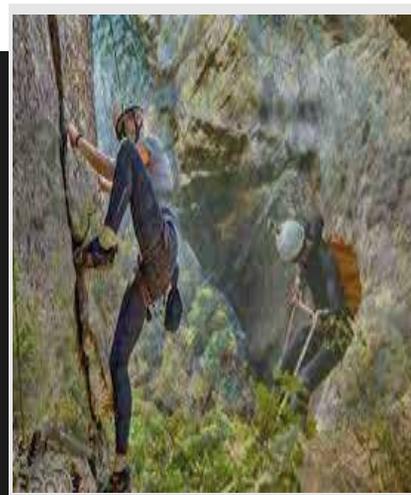
CASABLANCA -RABAT- AKCHOUR 6h de route

Nous allons nous rencontrer, après cela chargement des bagages, et faire connaissance avec nos compagnons de voyage pour un départ direction a akchourLe dîner sera libre sur la route et la nuitée sera dans le gîte

JOUR2 : journée canyoning/visite de chefchaouene

Réveil matinale et bon petit déjeuner en terrasse par la suite équipement et préparation pour la descente de l'oued farda Après avoir vérifié et chargé l'équipement sur la camionnette, nous faisons route ver le col de la montagne L'aventure démarre par une marche d'approche,, en fin de matinée , nous arrivons au point de départ du canyon.Nous voici partis pour 3 heures d'itinérance entre la piscine naturelle, toboggan, saut L'itinéraire sera fait par le guide au gré des obstacles. Vous allez découvrir une région époustouflante de beauté, peu connue des Gend du nord eux-mêmes, car inaccessible par la route. C'est le domaine des aigles et singe magot, des tortues et des nombreuses espèces endémiques qui occupent l'endroit. Les canyons sauvages du rif marocain sont encore des endroits confidentiels bien qu'à proximité de chefchaouene, la capitale et la " perle bleu" du Nord.es étapes s'effectuent sur des courtes distances. Il n'est pas nécessaire d'être un sportif de haut niveau pour participer à ce séjour car le canyon et particulièrement ludiques. Les débutants sont acceptés. Le terrain d'aventure est vaste, le choix inépuisable. Il y en a pour tous les goûts et tous les niveaux, sans aucune recherche d'extrême dans cette descente plusieurs sauts sont contournable. N'oubliez pas que l'été, jusqu'à la fin du mois d'août. Nous sommes ici à seulement 30 kilomètres de la méditerranée, et seul quelque endroit offre ce climat incroyablement doux . Cette situation est unique et permet de profiter pleinement du sentiment de l'eau vive, contrairement aux régions plus au sud.

La visite culturelle guidée de la médina de chefchaouene : les shops, la sqala et ses antiques canons, les ruelles de la médina tirées au cordeau par l'architecte, la place centrale, les souks. Dîner nuitée au gîte



jour3 : demie journée escalade et retour sur rabat/casa 6h de route

Réveil matinale et bon petit déjeuner en terrasse par la suite équipement et préparation pour l'escalade Fermez les yeux et imaginez : là, devant vous, la grande montagne de calcaire ocre du rif et au milieu une rivière d'eau turquoise, sur le versant de la falaise caiat, un vaste tapis de verdure. Un point de vue que vous pouvez découvrir a la limite du parc nationale de talasentane. Ces gorges ont été creusées durant des millénaires par l'oued akchour. Nous irons sur différentes falaises pour varier les styles et vous faire découvrir toutes les richesses du site.

L'après midi un déjeuner vous est servie au gîte par la suite on prend la route

POUR PLUS

D 'INFORMATIONS



6

CIRCUIT
Accompagné

DUREE
3JOURS

NIVEAU



S YOUR LIFE
SPLACH

A photograph of a person rappelling down a rock face. The person is wearing a white helmet and a black wetsuit. They are holding a rope and a wooden stick. The background is a rocky cliff with some greenery. The image is framed by a blue brushstroke at the top and an orange brushstroke at the bottom.

Canyoning

SETTI FATMA

Du 09 Au 11 Sptembre 2022

CANYONING

SETTI FATMA

Réputé comme l'une des plus belles cascades au Maroc, la cascade de Settie Fatma nous révèle ses secrets. Enchaînement de plusieurs cascades, toboggans rappels sous cascade, des sensations Extrêmes et des paysages sans pareil nous attendent à la vallée de l'Ourika.



Programme

Jour 1

CASABLANCA -MARRAKECH- OURIKA 4h de route

Nous allons nous rencontrer, après cela chargement des bagages, et faire connaissance avec nos compagnons de voyage pour un départ direction l'ourika
Le dîner sera libre sur la route et la nuitée sera dans l'hôtel

Jour 2

OURIKA- SETTI FATMA 1h de route

Aujourd'hui, journée canyoning : vous partirez sur le canyon de setti fatma Accès à pied au canyon en passant par des cascades impressionnantes. Ensuite, une fois au fond du canyon, vous descendrez le canyon avec des multiples rappels sur le parcours.
Superbes remparts striés de cascades, au pied desquels la végétation luxuriante fait place par endroits aux activités agricoles typiques de l'atlas: olivier, noyée, pommier ... En fonction du groupe, le temps de la descente varie entre 3 ou 5 heures
La découverte des paysages somptueux en parcourant un canyon 100%verticale, Découverte du village pittoresque de settie fatma Rencontre avec l'équipe chaleureuse du gîte. Dîner typique berber et nuit à l'ourika.

Jour3

OURIKA -CASABLANCA -MARRAKECH 4h de route

Randonnée encadrée par un accompagnateur, à la découverte de la Réserve naturelle du massif du Toubkal. Il s'agit d'une très belle balade en balcon des gorges avec grottes et cascades, offrant une vue sur les
Par un sentier très doux en balcon, nous prenons la direction de la vallée de l'ourika, (2 490 m). Au col, les pentes du Toubkal apparaissent, ainsi que le djebel Oukaïmedem ; le contraste entre les vallées verdoyantes et les montagnes arides qui les dominent est toujours aussi saisissant.



POUR PLUS

D 'INFORMATIONS



7

CIRCUIT
Accompagné

DUREE
3 JOURS

NIVEAU





SMALL GROUP
Big
ADVENTURES





Climbing Day

Benslimane

لتحدي موعد

04 & 18 Septembre 2022

CLIMBING DAY

BENSLIMANE

Grimper est un jeu d'équilibre et de placements, une activité complète physiquement et mentalement. Au plaisir de la grimpe, s'adjoint la beauté des sites naturels d'exception comme la falaise de benslimane les gorges de Belmesk, akchour, le todra ou taghia et l'intensité des émotions partagées avec vos compagnons de cordées.

Grimper avec l'ASEM, c'est la garantie de se faire plaisir et de progresser dans tous les domaines de l'escalade : les manips, la gestuelle et le mental. Tous nos sorties sont encadrés à plein-temps par des moniteurs diplômés et passionnés.



Programme

Rendez-vous a la gare de Mohammedia à 12h00min. Rachid ou Imad vous accueille et vous conduit au secteur isolé en pleine nature (prévoir 45min). Découverte de ce magnifique endroit, à proximité de benslimane, rencontre avec l'équipe qui au préalable installe les cordes. Vous pourrez profiter des paysages naturels et des grands espaces.

Un guide escalade au pied de la paroi école va vous orienter dans le choix des vois et l'organisation de l'activité. Durant la session vous êtes encadrés par des professionnels titulaires d'un brevet fédéral.

Ce sera un grand moment d'émotion en s'élançant à l'aventure dans l'une des plus belles falaises de la région le calcaire ocre aux paysages extraordinaires vous fera rêver.

Après 3 h d'activités, Pause the et pique-nique sont de mise au bord de la rivière (chez aicha), il est aussi possible d'aller faire une randonnée (Découverte des gouffres et grottes). Un endroit pittoresque situé sur la pointe nord-ouest du secteur.

Pour cette dernière session de grimpe nous poursuivrons notre activités entre rochers et fissure, dièdre et surplomb Nous profiterons du coucher de soleil pour explorer une dernière fois les belles falaises de ain dakhla.

Retour a Mohammedia à 20h

POUR PLUS

D

INFORMATIONS



8

CIRCUIT
Activité aventure

DUREE
1 JOURS

NIVEAU :
[Icones de difficulté]



A woman with blonde hair in a ponytail is climbing a dark, textured rock face. She is wearing a green tank top, dark pants, and climbing shoes. She has a climbing harness and a chalk bag. A rope is attached to her harness and runs vertically down the rock. The background shows a clear blue sky and some greenery on the right side.

Climbing Gagou

Du 10 Au 11 Septembre

Du 24 Au 25 Septembre

معاً نحو القمة

CLIMBING WEEKEND

GAGOU

Profitez de votre séjour climbing weekend pour vous initier à l'escalade et découvrir la dimension verticale... En plein-air, et dans un cadre naturel exceptionnel fait de belles falaises rocheuses, un décor de rêve, des couleurs qui varient de l'ocre au noir en passant par le jaune, et le gris, un toucher légèrement gréseux et des préhensions sculptées. Beaucoup d'itinéraires abordables, l'escalade n'est souvent pas très exigeante du fait de la longueur des voies qui ne réclament que votre concentration certaine notamment dans ce fameux « Gagou ». Beaucoup de voies faciles donc, avec une majorité d'itinéraires dans le cinquième et le sixième degré, mais pas de panique, en cas de faiblesse, on trouve aussi de beaux quatre, voire quelques trois.



Programme

Jour1 : CASABLANCA - SETTAT - GAGOO 1,30h de route

La première séance consiste en un apprentissage ou une révision des fondamentaux, l'équipement, le matériel utilisé, l'encordement et l'assurage. On se met rapidement en action lors de cette première séance.

Que vous soyez débutant ou déjà grimpeur, tous nos secteurs d'escalade permettent un rythme de progression adapté à chaque participant.

Tout au long du week-end, nous abordons des thèmes différents :

techniques spécifiques d'escalade, gestuelle, manip de cordes, gestion émotionnelle, lecture du topo... en fonction de votre niveau, de votre progression et de votre motivation, avec chaque jour la possibilité de découvrir un nouveau secteur. Ce coaching vous permettra de prendre confiance en vous et de vous dépasser. Vous trouverez ici 30 voies d'escalade adaptés aux débutants comme au grimpeur de 6C, offrant toutes les orientations possible, ce qui permet de grimper à l'ombre ou au soleil, avec ou sans vent

Après une dure journée, A coter le bivouac, le the et un bon petit feu nous attend. Le soir viande et légumes grille, nous logeons sous tente situés en pleine nature, juste à côté des gorges.

Le lendemain un réveil matinale suivi d'un bon petit déjeuner



POUR PLUS

D'INFORMATIONS



8

JOUR2 GAGOO-SETTAT- CASABLANCA 1,30h de route

À l'issue de ce week-end, quel que soit votre niveau, vous aurez progressé dans les différents registres, et vous aurez les clefs pour continuer à grimper avec plus de plaisir, d'efficacité et de sécurité.

le déjeuner est servie ver 13h

En fin d'après-midi, possibilité selon les envies des participants, de faire une ballade dans les gorges de gagoo ou ce baigner dans la rivière oum rabiaa



CIRCUIT
Micro aventure

DUREE

2 JOURS

NIVEAU :



DU 16 AU 18 SEPTEMBRE
CLIMBING AKCHOUR
معا نحو القمة



CLIMBING WEEKEND

AKCHOUR

Profitez de votre séjour climbing weekend pour vous initier à l'escalade et découvrir la dimension verticale... En plein-air , et dans un cadre naturel exceptionnel fait de belles falaises rocheuses, un décor de rêve, des couleurs qui varient de l'ocre au noir en passant par le jaune, et le gris, un toucher légèrement gréseux et des préhensions sculptées. Beaucoup d'itinéraires abordables, l'escalade n'est souvent pas très exigeante du fait de la longueur des voies qui ne réclament que votre concentration certaine notamment dans ce fameux « Gagou ». Beaucoup de voies faciles donc, avec une majorité d'itinéraires dans le cinquième et le sixième degré, mais pas de panique, en cas de faiblesse, on trouve aussi de beaux quatre, voire quelques trois.

Programme

Jour 1

CASABLANCA -RABAT- AKCHOUR 6h de route

Nous allons nous rencontrer, après cela chargement des bagages, et faire connaissance avec nos compagnons de voyage pour un départ direction akchour

Le dîner sera libre sur la route et la nuitée sera dans le gite

JOUR2 :

Escalade secteur ratas-secteur pinchos

Tout au long du week-end nous développerons une approche globale de la grimpe en sécurité, plaisir et progression seront liés en permanence. Nous grimperons dès la première séance après avoir vu les fondamentaux pour évoluer en « moulinette » : régler un baudrier, s'encorder, Ensuite, au rythme de chacun, nous aborderons différents thèmes.

Les techniques de sécurité : se préparer, « check Partner », le nœud en huit, réglage du casque
Les gestes de l'escalade : l'attitude de base, la pose des pieds, oppositions, croisées, grouper-dégrouper, transferts,

Lire une voie, identifier différentes prises, varier son rythme de progression, la respiration, le relâchement, la gestion de l'effort, la confiance et l'engagement

Les cotations, les « règles de l'activité », le classement et l'équipement d'une falaise, la lecture d'un topo, le matériel

Vous grimpez des voies adaptées à votre niveau du moment. Nous irons sur différentes falaises pour varier les styles et vous faire découvrir toutes les richesses du site.

A l'issue de ce week end escalade vous aurez les bases pour être un grimpeur sur site sportif d'une longueur.

Il peut aussi être adapté selon le niveau technique et physique des participants. La visite culturelle guidée de la médina de chefchaouene : les shops, la sçala et ses antiques canons, les ruelles de la médina tirées au cordeau par l'architecte, la place centrale, les souks. Dîner et nuitée au gite



JOUR3 :

Randonnée talamboute-Rabat-Casablanca 6h de route

Découverte en boucle : montée par un côté de la vallée, descente par l'autre versant. Nous empruntons le sentier découvert de talamboute: au bord de l'assif s'étalent les cultures irriguées, le chemin zigzague entre champs et bosquets. On observe les aires de battage, une architecture exceptionnelle. Découverte de l'ancienne centrale hydraulique vestige de l'époque coloniale espagnole, A l'intérieur des maisons se trouvent des loges dans lesquelles vivait les fonctionnaires de la centrale ce qui permettait le suivie en cas de panne. Sa situation stratégique permettait par ailleurs de produire l'énergie électrique qui était à l'époque une prouesse technique dans la région. En bas l'encaissement de ces immenses gorges à l'eau cristalline offre des décors magiques ayant donné à ces canyons une renommée internationale .possibilité de ce baigner dans les piscines naturel .Retour au gite déjeuné puis retour sur casa.

POUR PLUS

D

'INFORMATIONS



9

CIRCUIT
Accompagné

DUREE

3 JOURS

NIVEAU :





SMALL GROUP
By
ADVENTURES



DU 23 AU 25 SEPTEMBRE

Just trek it



Oiaabassen
ukaimeden

POUR PLUS

D'INFORMATIONS



RANDONNEE IAABASSEN

La région de oukaïmeden est connue pour ces stations de ski mais aussi pour sa nature variée entre montagne, verdure et plaines enneigées. La randonnée Oukaïmeden inclut la visite de plusieurs cols commencent par le col de Tizi n'addi et Tizi n'tachedirt, permettant une randonnée de niveau 3 avec une activité régulière et enchaînée en plusieurs étapes consécutives et sans grande difficulté technique. La région est connue pour ces précipitations de neige ainsi que ces petits villages de montagnes à l'ancienne entourée de pâturages.

Programme

Jour 1 : Casablanca-Marrakech-Oukaïmeden

Hébergement en chalet- Repas libre

Nous allons nous rencontrer, le temps de charger

les bagages et faire connaissance avec

nos compagnons de voyage pour le départ.

Cet itinéraire nous fait passer du décor hospitalier

des vallées irriguées à un monde

de montagnes arides et sèches. La montée à la station de ski

de l'oukaïmeden commence

en suivant les canaux entre les cultures en terrasse..

La montagne se fait plus aride et seuls quelques

bêlements de chèvres et de moutons gardés par des jeunes bergers

viennent ponctuer le paysage

Jour 2 : Oukaïmeden – Tizin aatar – yabassen

Petit déjeuner, déjeuner en pique-nique

Hébergement : gîte. Repas inclus : matin, midi, soir.

5h à 6h de bonne marche

Réveil et petit déjeuner à Yabassen puis départ vers le premier col le Tizin aatar à 3100m d'altitude.

Du chalet à (2300 m) , vue superbe sur les plateaux et le sommet de l'oukaïmeden à 3200m.

On remonte ensuite pour rejoindre le village de yabassen via le col de aatar; remontée vers la forêt de

génévrier et passe de tizi aatar à(3100 m), l'occasion d'admirer les traditions agricoles des montagnards

berbères. Les terrasses irriguées remontent très haut sur les flancs de la vallée. Le canal supérieur

(targa) forme une limite quasi rectiligne entre le brun de la montagne et le vert des cultures ; les

villages sont construits au-dessus pour ne perdre aucun arpent de terre fertile.

JOUR 3 :Yabassen – Tizin'tachedirt (3172 M) – Tizin aadi(2900m)-Oukaïmeden-Marrakech

Dénivelée positive : 1100 m. Dénivelée négative : 1500 m. 7 h de marche.

Hébergement : gîte. Repas inclus : matin, midi, soir.

Un bon chemin muletier enroule ses lacets entre deux hauts sommets sauvages, l'Anghour et l'Inghemmar. Traversée du tizi n'Tachedirt à 3 172 mètres. Descente par des beaux sentiers de montagne sur le haut de la vallée d'iminin, vers Tacheddirt, le plus haut village de l'Atlas. Nous découvrons les traditions agricoles des montagnards berbères. Les terrasses irriguées remontent très haut sur les flancs de la vallée de Tacheddirt, puis un sentier muletier très sauvage mène au col Addi (2900 m) par plusieurs points de vue splendides sur les villages et les cols traversés les jours précédents. Descente dans l'agdal d'Oukaïmeden dans un univers minéral puis d'immenses pâturages. Déjeuner près d'une source, puis possibilité de visiter les gravures rupestres d'Oukaïmeden, la seule station de ski du Haut Atlas.



9

CIRCUIT
Accompagné

DUREE
3 JOURS

NIVEAU :

A photograph of two hikers walking away on a dirt path through a dense forest. The hiker in the foreground is wearing a blue jacket, a red backpack, and grey shorts, and is using a black trekking pole. The hiker behind is wearing a green shirt and khaki pants, also using a trekking pole. The forest is lush with green foliage and dappled sunlight on the ground.

Benslimane
RANDONNEE

04&18 / 09 / 2022

Just trek it

RANDONNEE BENSLIMANE

Pour les amateurs de randonnée, de marche et de grand air, joignez vous à nous pour faire la découverte des Gorges de Ain Dekhla .

Une marche apaisante et contemplative au rythme moyen et respectueux , alliant sport et plaisir, partageons ensemble le plaisir et la douceur d'un paysage extraordinaire que vous n'aurez jamais crue aussi proche

Programme

Mohammedia- Benslimane-Ain dekhla

Dénivelée positive : 450 m. Dénivelée négative : 350 m. 3 h00min à 3h30min de marche.

Repas inclus : midi.

Rendez-vous a la gare de Mohammedia le matin. Rachid ou Imad vous accueille et vous conduit au secteur isolé de ain dekhla en pleine nature (prévoir 45min). Découverte de ce magnifique endroit, à proximité de benslimane,

Découverte en boucle : montée par un côté de la vallée, descente par l'autre versant. Nous empruntons le sentier découverte de la grotte: au bord de l'assif ou s'étalent les forêts de chaîne liège, le chemin zigzague entre champs et bosquets. On observe les grottes naturel, une architecture exceptionnelle,. Certains villageois viennent encore le visiter afin de voir leurs souhaits exaucés. Après une belle balade

Nous arrivons à destination en âpres midi sa sera notre heure de déjeuner que nous prendrons chez notre hôtes autour d'un repas traditionnel. Après un moment de détente, nous prenons un sentier pour pénétrer dans la falaise école parmi nos amis grimpeur,. En fin d'après-midi, nous prenons la route pour Mohammedia arrivée en fin de journée..



POUR PLUS

D 'INFORMATIONS



10

CIRCUIT
Micro aventure

DUREE
3 JOURS

NIVEAU :



A photograph of two hikers from behind, walking on a path covered in yellow autumn leaves in a forest. The hiker on the left is wearing a purple long-sleeved shirt and a grey Marmot backpack. The hiker on the right is wearing a red t-shirt and a grey backpack with a hat hanging from the side. They are both using red trekking poles. The background is a dense forest with tall trees and a canopy of yellow leaves.

GAGOU
RANDONNEE

24 /09/ 2022

TREK IT
Just

RANDONNEE GAGOU

Ce circuit vous offre la possibilité de découvrir en famille ou entre amie une région aux fortes traditions faisant partie des incontournables de la randonnée au Maroc :les gorges de gagoo. Cet itinéraire, regroupant tous les aspects de la campagne marocaine, a été construit de façon à vous en faire profiter de façon ludique : l'univers minéral des vallées et villages de la région et la rencontre des habitants, les gorges aux parois abruptes et profondes de plus de 180 m par endroits... En une journée , vous aurez un large aperçu du mode de vie et des traditions qui perdurent dans les campagnes marocaines. Un voyage d'aventures unique à vivre en famille ou entre amie !



POUR PLUS

D'INFORMATIONS



Programme

Le matin, vous laissez les centres urbains et effectuez un court transfert pour rejoindre Ain bel mesk, porte d'entrée des célèbres gorges de bel mesk. Pendant trois 3heures, vous allez remonte ce cirque de falaise rocheuse jusqu'à gagoo, où commencent le désert de bloc rocheux. Tantôt sur des pistes bordant l'oued, tantôt en vous écartant vers les collines arides qui le délimitent, tantôt au cœur de la palmeraie et de ses parcelles cultivées, vous ralliez les villages en pisé, en prenant le temps de vous arrêter pour visiter les fameuses maisons en pierre. Sortes d'anciennes citadelles ou maisons de maître construites en bloc de pierres, leur élégance est touchante... Découverte de la vie des paysans et nombreuses rencontres avec la population. Votre périple se termine au gorge de gagoo, Célèbre pour l'escalade en falaise ! Un peu plus loin au cœur, des gorges (salon traditionnelles en pleine aire) vous accueillent pour un bon the d'accueille

11

CIRCUIT
Micro aventure

DUREE
1 JOURS

NIVEAU :
 5



Du 21 Au 25 Septembre 4070m

MGOUN SUMMIT



TREK IT
Just

POUR PLUS

D'INFORMATIONS



11

CIRCUIT
Micro aventure

DUREE
1 JOURS

NIVEAU :



MGOUN SUMMIT

point culminant du massif du haut atlas centrale, le M'Goun, s'élève à 4071m, il est le troisième plus haut sommet du Maroc.

Beaucoup plus sauvage que le massif du Toubkal, certains le comparent à un petit royaume de l'Himalaya. Le M'Goun, est un massif aride et rude mais riche de ses vallées encaissées où l'eau coule toute l'année, surnommées « les vallées heureuses ». La vallée berbère de l'Aït Bougmez, est connue pour ses villageois chaleureux et accueillants. Cette randonnée est un véritable émerveillement pour les yeux et le cœur, Un Voyage Unique qui constitue le 4eme sommet de notre programme » The 10 summits in Morocco ». Rejoignez nous alors pour une nouvelle aventure en

Programme



Jour1 : Casablanca-Marrakech-bine el ouidane

Nous nous rencontrons pour un départ vers Bin El Ouidane. Assurons-nous tous d'être à l'heure pour avoir le temps de faire connaissance, ranger les bagages et faire le départ dans les temps, le plus tôt on partira, plus tôt on y arrivera. Dans la joie et la bonne humeur, nous prenons ensemble la route laissant derrière nous la ville direction le lac de Bin El Ouidane, un trajet d'environ 4h de route, pour arriver à l'hôtel.

Niché dans un pli de la montagne du Moyen Atlas, l'Hôtel est un vrai havre de paix, il offre détente et tranquillité dans un cadre majestueux, loin du bruit de la ville, avec un atout majeur : des vues imprenables sur le lac. C'est là, dans ce petit coin de paradis que nous attend un succulent dîner et une douce nuit de sommeil.

Le barrage de Bin el Ouidane est considéré comme le plus haut barrage en voûte d'Afrique et le plus grand du Maroc en production énergétique sans oublier sa capacité d'irrigation, nous aurons la possibilité de le contempler sur notre chemin dès le lendemain.

Jour2 : bine el ouidane - Agouti (1785m) - Azib Ikkis(2250m)

Après une bonne nuit de sommeil le réveil se fera à 7h du matin, le petit déjeuner sera servi à l'hôtel, à 8h nous commencerons les préparations et équipements pour entamer notre activité à 8h30. La première partie de notre activité sera d'atteindre en voiture la vallée d'Ait Bouguemaz, nous y arriverons à 11h30 et y ferons une pause thé en admirant la beauté et la verdoyance de la vallée.

Nous ferons le départ de la randonnée à 12h à partir de Agouti dont l'altitude est de 1785m, l'activité durera environs 4h de marche pour atteindre Azib Ikkis qui se trouve à 2250m, nous nous arrêterons en route, un pique-nique pour déjeuner dans les environs de 14h puis une autre pause thé vers 16h, nous finirons notre activité de la journée par l'arrivée au camp pour passer une belle nuitée entre membre du groupe.

12



CIRCUIT
Micro aventure

DUREE
1 JOURS

NIVEAU



Programme



Jour3 : Azib Ikkis (2250m) – Tarkeddit (2900m)

Le réveil se fera vers 7h du matin, une fois le petit déjeuner pris nous nous préparons à une grande activité : une randonnée qui reliera Azib Ikkis 2250m d'altitude au plateau de Tarkeddit 2900m, la randonnée durera près de 7h de marche.

A travers la randonnée Direction les hauts plateaux au pied du M'Goun, en cours de montée vers le plateau de Tarkedit, nous remarquons de nombreuses grottes occupées par les nomades Aït Atta qui viennent en été sur le plateau de la Tarkedit, avec leurs troupeaux de moutons et de dromadaires.

Le plateau de Tarkedit nommé également le plateau des sources est une grande étendue d'une dizaine de kilomètres de long sur 2 km de large environ couverte de belles pelouses bien vertes à proximité des sources de la Tessaout (2900 m). Au-dessus, les crêtes du M'Goun que nous allons parcourir le lendemain.

à l'arrivée nous attend un bon pique nique et notre campement sur le plateau, un feu de camp, un bon dîner et une nuit à la belle étoile.

Jour 4 : L'ascension Plateau Tarkeddit (2900m) – M'Goun sommet (4071m)-plateaux ait imi

Le réveil est prévu à 5h du matin, après un bon petit déjeuner nous partons de bonheur à la découverte du mont M'Goun (à 6h du matin), une randonnée d'environ 6h de marche pour arriver au sommet vers 13h. L'activité est sans difficultés techniques mais demande une résistance à l'altitude. Des arrêts sont prévus pour se reposer, grignoter et reprendre notre souffle Nous suivrons un sentier qui nous mènera directement en haut sur un terrain varié entre éboulis, cailloux, et sentier tracé. Le point culminant est à 4068m et se situe au bout d'une longue et étroite ligne de crête laissant apparaître une vue superbe de part et d'autre des versants. Le sommet est appelé aussi Oumsoud en arabe 'oncle bruyant' : du fait du vent qui souffle et gronde sur la crête.

Après le sommet, nous attaquerons la partie la plus spectaculaire, une pente d'éboulis raide et très impressionnante. Puis, nous regagnons la source d'Ouililimt. ou nous attend le déjeuner au Camp à Tizi n' Ait Imi. Nous nous reposerons le restant de l'après-midi au calme avec un bon thé en attendant le dîner .

Jour 5 : plateaux Ait imi – descente vers Aït Bouguemez

Réveil à 5h du matin, nous prenons le petit déjeuner et pliant bagage, pour entamer à 6h la descente vers Ait Bouguemez. Nous déjeunons en pic-nique sur notre chemin de retour, et continuant notre descente pour arriver à Ait Bouguemez vers 14h, nous profitons d'une pause détente et thé avant de reprendre notre retour à casablanca ou marrakech vers 15h

Nous nous séparerons avec un sommet en plus à notre actif, en mémoire les plus beaux souvenirs de notre périple, et les plus beaux moments passés avec nos camarades de voyage en espérant de les revoir bientôt pour de nouvelles aventure

13

✕ **CIRCUIT**
Micro aventure

✕ **DUREE**
1 JOURS

NIVEAU

Du 09 Au 11 Septembre 2022

HIKING ADVENTURE

YAGOUR

TREK IT
Just

HIKING ADVENTURE

YAGOUR

A 60 km de Marrakech, Le Yagour est un territoire millénaire, terre des premiers hommes et le point de rencontre des tribus amazigh, un lieu d'estive pour les nomades du Haut Atlas en été connu pour sa vue panoramique sur l'ensemble du massif du Toubkal, ce qui fait de lui une destination hors norme.

Ce plateau qui culmine à plus de 2700 m est lieu archéologique majeur au Maroc connu pour ses gravures rupestres, on y découvre le plus grand trésor du haut atlas avec plus d'un milliers de dalles de grès gravées de gravures rupestre vieille de 2500 à 3000 ans qui retracent l'histoire du Maroc des pasteurs de la fin néolithique aux cavaliers de la conquête romaine.

A la rencontre des bergers berbères du Haut Atlas, la région est un paradis végétal très apprécié des moutons, chèvres et vaches, l'élevage reste l'un des symboles de la région. Un superbe Trek haut atlas, Une randonnée pédestre spéciale qui vous fera traverser des paysages sauvages d'une grande diversité : Hautes vallées, plateaux d'altitude, villages de terre riverains...

Programme

Jour 1 :

Dénivelée positive : 200 m. 2 h de marche.

Hébergement en hôtel & Repas libre

Nous allons nous rencontrer, après cela chargement des bagages, et faire connaissance avec nos compagnons de voyage pour un départ direction vallée l'Ourika

JOUR2 : vallée de l'Ourika-plateaux du yagour

Dénivelée positive : 1000 m. Dénivelée négative : 300m. 7 h 30 à 8 h de marche.

Hébergement : tente & Repas inclus : matin, midi, soir.

Notre itinéraire jusqu'au col du Yagour (2300m), puis par un chemin des transhumances.

Descente dans la vallée de l'Ourika, puis montée dans la forêt du thuyas et de chênes verts.

Installation du bivouac dans les montagnes rouges de Tikhfert à 1700m.

Visible depuis Marrakech, Immersion totale dans cet univers pastoral, belle ambiance le long des prairies.

Poursuite de depuis l'ourika, le plateau de yagour est un. Massif sévère, aux pentes abruptes,

ou l'on pénètre à pied en empruntant les sentiers muletiers ancestraux, qui sont encore pour la plupart

des villages de montagne, les seules voies de communication. Montagne austère, par son relief, mais aussi

montagne vivante, car ces sentiers sont sans cesse sillonnés par ces infatigables marcheurs que sont les berbères de l'Atlas.

Notre itinéraire nous mène jusqu'au col du Yagour (2300m), puis par un chemin des transhumances, puis montée

dans la forêt du thuyas et de chênes verts jusqu'à 2700m. Installation du bivouac dans les montagnes rouges à 2700m.



POUR PLUS
D'INFORMATIONS



14

CIRCUIT
Accompagné

DUREE
3 JOURS

NIVEAU :
天 天 天 天 天



HIKING ADVENTURE

YAGOUR

POUR PLUS

D'INFORMATIONS



Programme

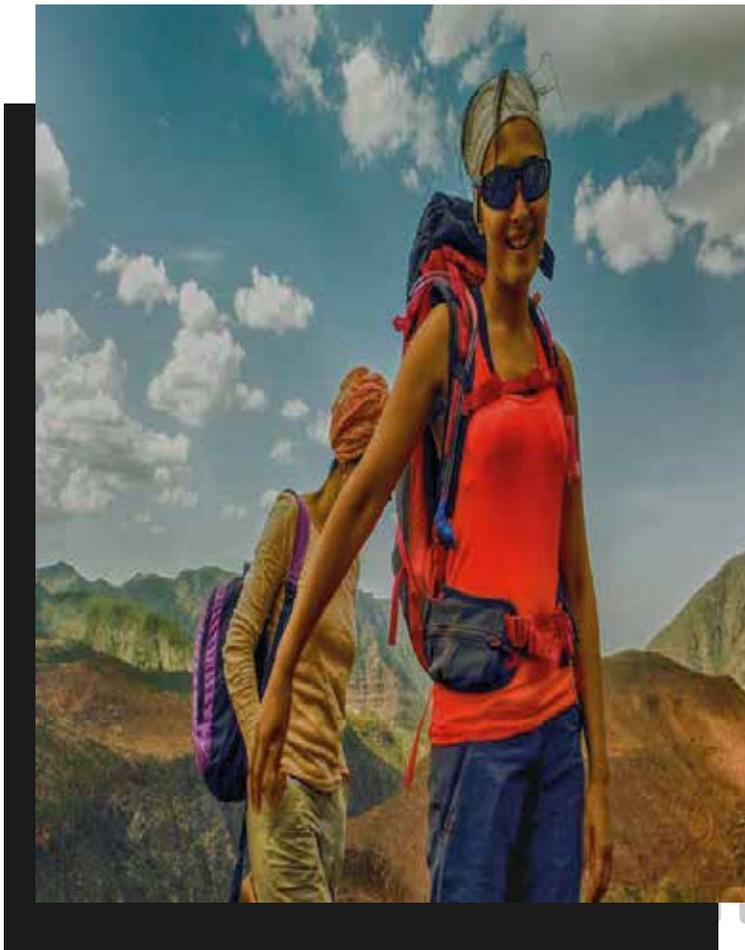
Jour3 : plateaux de yagour-ourika-Marrakech

Dénivelée positive : 1000 m. Dénivelée négative :

1000 m. 7 h 30 à 8 h de marche

Repas inclus : matin, midi

Petit déjeuner sur la terrasse, face aux montagnes du Toubkal et le plateau de tazarart Puis départ pour une journée de randonnée avec les mules. Après avoir traversé plusieurs villages, un chemin dégagé conduit à un col, le tizi (appellation locale), à près de 2 500 mètres. Très belle vue sur la vallée de l'ourika la vallée. Le contraste entre les vallées verdoyantes et les montagnes arides qui les dominant est saisissant. Le repas de midi est pris au col ou à proximité. Une mule transporte le nécessaire pour le pique-nique, et le cuisinier s'occupe de tout pour faire de ce repas un moment inoubliable. Possibilité de monter sur les croupes au-dessus du col pour un superbe point de vue sur les deux vallées, arrivés et retour Marrakech, Casablanca



15

CIRCUIT
Accompagné

DUREE
3 JOURS

NIVEAU :
🔥🔥🔥🔥



REJOIGNEZ NOUS

WWW.ASEM.CLUB