

MATERIEL A AMENER pour le Haut Atlas

- **Passeport** et n° appel **assurance rapatriement**
- Chaussure de marche et sandales
- Sac de couchage normal + 10 °
- Petit sac à dos de journée
- Pour contenir vos affaires le sac à dos est préférable à la valise (les mules vont monter vos bagages)
- Lampe de poche ou frontale + piles (il y a l'électricité sur place)
- Quelques vêtements chauds au cas où le temps change (1 pull, 1 veste légère ou polaire, pantalon chaud ou collant, chaussette, kway)
- Vêtements légers plutôt en coton, amples et de couleur clair
- Sandales (au hammam les « thongs » ou chaussures en plastic sont utiles pour éviter les verrues)
- Pour les femmes mieux vaut respecter les coutumes et être bien accueilli : pas de jupes au dessus des genoux, pas de short, le pantacourt en dessous des genoux est bon. les bras peuvent être dénudés, les décolletés pas trop décolletés, en général une tenue pas moulante. Pensez aux serviettes périodiques ou tampons.
- Un foulard ou turban « chech » pour se protéger du soleil peut être acheté à Marrakech
- Produits contre soleil altitude 2000m (lunette, Ambre solaire ou autre crème)
- Pharmacie individuelle
 - . voir avec votre **médecin** : anti-diarrhéique, antibiotique de secours, désinfectant urinaire en une prise.
 - . micropur (pastille pour assainir l'eau), paracétamol, collyre,
 - . sérum physiologique en spray pour nettoyer le nez, pommade homéoplasmine avec embout nasal (l'air est très sec), stick hydratant pour les lèvres.
- Médicaments en prévision petit rhume ou petit mal de gorge : spray Propolis ou TM Equinéacéa
- Lotion désinfectante (Eosine, Bétadine, Biséptine), pansements
- Trousse de toilette. Savon pour lessive.
- Gant de nettoyage pour hammam
- Papier hygiénique, si besoin car, après qqes essais on se débrouille très bien sans papier hygiénique, à l'aide d'eau et savon,
- Gourde ou bouteille d'eau pour mettre pastille désinfectante style micropur
- Livre lecture...jeu de cartes...livre chants...carnet dessins...selon votre goût..

Informations et conseils pratiques

Le Hammam : Il est composé de 3 pièces, 1 pièce pour se déshabiller et 2 pièces pour se laver qui sont chauffées par un foyer (feu de bois) extérieur au hammam. La vapeur dégagée permet de transpirer. Un gant (le Reïssa) et du savon noir font rouler, pendant un temps le plus long possible toutes les cellules mortes. Le henné délayé dans beaucoup d'eau permet d'adoucir la peau et de l'embellir. Le hammam est un art de la beauté et de la détente.

Toilettes et douches : Le système traditionnel oblige à ne pas mettre de papier dans les toilettes

Cuisine : Le Maroc possède sans aucun doute, une des meilleures cuisines au monde. Salades composées, brochettes, tagines, couscous sont toujours préparés à partir de produits frais. Important : Le Maroc est un pays musulman, l'alcool n'y est pas autorisé. Merci de respecter cette règle.



Cadeaux à la population : Un cadeau n'est pas un don, il se fait à un ami ou un proche. Agissons ici de la même manière. Le meilleur moyen d'aider est de créer un travail qui est rémunéré par un salaire correct et d'acheter aux artisans leur fabrication. Ceci fait vivre l'économie locale qui est le plus sûr moyen d'un développement durable. Ne donnez pas d'argent ou de stylos aux enfants dans les villages ; c'est le plus sûr moyen pour engendrer l'aumône systématique et enlever les enfants du système scolaire.

Cadeau à l'équipe :

Il est de coutume en fin de séjour d'un « pourboire » à l'équipe, il reste de votre décision, comptez environ 10 à 15 € pour cela.

Boutiques et achats : Il y a ceux qui adorent marchander et ceux qui détestent. Ici les palabres sont incontournables et les Marocains sont tous des commerçants. Essayer de déterminer la vraie valeur relève du miracle (donc à vous de jouer !...).

Photos : Prendre des gens extérieurs au bivouac en photos doit se faire avec leurs autorisations et avec tact. En cas de refus, ne pas insister.

Comportement : Vivre et bénéficier de cette expérience humaine nécessite de mettre de côté nos a priori, nos principes, nos logiques, nos valeurs... bref de déconnecter pour aller vers l'autre dans ses différences et ses points communs. Les différences culturelles font que les mots ne signifient pas obligatoirement la même chose pour un Européen que pour un Marocain.

Décalage horaire : 18 H à Marrakech = 20 H en France