

Randonnée chamelière dans les grands ergs sauvages du Maroc

Marche douce et art-thérapie évolutive

Du 9 octobre au 16 octobre 2026

Inscription avant le 15 juin 2026

Avec Catherine Vallée et Nathalie Lasseur-Cousin

Après la méditation matinale sur les dunes devant le lever de soleil, la randonnée chamelière, le thé à la menthe, le déjeuner et une sieste bienvenue, c'est le moment créatif des ateliers de dessin évolutif au pastel sec et les temps d'écriture animés par Catherine et Nathalie. Ces ateliers permettent de dessiner ses impressions, ses émotions, de clarifier sa vie intérieure, et grâce à l'accompagnement des art thérapeutes évolutives, de se libérer de ce qui encombre. Place ensuite, dans un mouvement évolutif, à de nouvelles émotions créatrices, de nouveaux aspects de soi, par des dessins et/ou des textes éleveurs, stimulateurs de notre psyché. Une aventure humaine et créative, profonde et joyeuse, où la beauté apaisante du désert, chaque pas, chaque dessin et chaque mot nous portent vers plus de légèreté, de liberté intérieure, de paix et de joie d'être !

Catherine Vallée est art-thérapeute évolutive depuis 2004. En 2007, elle a été cocréatrice de l'École Plénitude qui forme à l'art thérapie évolutive, démarche qui allie créativité, psychologie et quête de sens. Depuis, elle y anime des groupes de formation sur 3 ans, ainsi que des ateliers et stages d'écriture. Avec Nathalie, Catherine accompagne des personnes à travers la marche, l'écriture et la création, dans une approche d'art-thérapie évolutive, libre, humaine et profondément expérientielle.

☎ 06.09.02.18.67 ✉ cath.1vallee@gmail.com

Nathalie Lasseur-Cousin est art-thérapeute évolutive depuis 2012. Passionnée par l'éveil des consciences, elle accompagne des personnes en individuel ou des collectifs en quête de sens, d'une nouvelle vision et de relations humaines apaisées avec l'appui de la vision holistique de la santé. Elle est engagée depuis 2012 à diffuser la pratique de l'Art-thérapie évolutive® auprès de tous publics en France et à l'Étranger et a plaisir à coanimer des séjours authentiques en nature.

☎ 06.50.79.52.85 ✉ nathalielasseur.cousin@gmail.com

**Pour toute information concernant le contenu du stage, contactez Catherine ou Nathalie.
Inscriptions auprès de L'Ami du Vent.**

Prix : 1260 € hors vol

Billet d'avion à destination de Marrakech (avec une arrivée avant 14 heures).

Dès que le groupe sera confirmé, à savoir 12 personnes inscrites, nous vous donnerons le feu vert pour les billets d'avion.

Pour vous inscrire, merci de nous retourner le bulletin d'inscription complété, accompagné de l'acompte.



Randonnée dans le désert marocain

Une randonnée chamelière est une marche sans sac à dos. Vous marchez en suivant les chameaux qui transportent tous les bagages, l'eau, la nourriture et le matériel collectif. Un « chameau taxi » est parfois disponible en cas de fatigue.

Cheminer dans le désert, c'est la façon la plus simple de s'inscrire dans la nature et d'appartenir à la terre. C'est renouer avec une vie pure et originelle, écouter battre la sève de l'écorce terrestre, lire les traces sur le sable, accueillir notre part d'éternité.

Mon pas, le pas des autres, le pas du dromadaire, la respiration qui s'harmonise, le cœur qui dit oui à cette étourdissante beauté et savoure le bonheur des mille petits riens de chaque jour.



Au fil des jours...

Terre à l'hospitalité légendaire, le Maroc déploie mille trésors, une gastronomie raffinée et une multitude de paysages enchanteurs : vertes vallées fleuries parsemées de villages berbères qui dévoilent parfums, saveurs et sérénité, orgues basaltiques qui se dressent, tels d'altières sentinelles entre la chaîne des Atlas et la chaleur du Sahara, dédale de canyons colorés du jaune éclatant des genêts... Ouarzazate (qui signifie "sans bruit"), la porte du désert, carrefour des montagnes du Haut-Atlas et des dunes de sable, ouvre les portes du Grand sud et du Sahara. Superbe palette de reliefs sahariens depuis les plateaux désertiques et austères du Drâa que longe l'oued du même nom avec son ruban de dunes ourlées de palmiers et ses oasis aux senteurs de menthe.

Niveau Facile

3 heures de marche douce le matin. L'après-midi est consacrée aux ateliers.

Cette randonnée chamelière est accessible à toute personne à condition d'être en bonne santé. Les bagages et le matériel collectif sont portés par les chameaux.

Au fil des jours...

Jour 1

Vol sur Marrakech avec une arrivée avant 14 heures, et départ immédiat pour le Sud et nuit aux alentours de Ouarzazate.

Jour 2

Départ matinal pour le désert : nous prenons la route du sud en direction de Ouarzazate puis jusqu'à **Foum Zguid**, oasis située au sud de l'Anti-Atlas, dans la région de Souss-Massa, au pied de la chaîne de montagnes du **Jbel Bani**. Foum Zguid est l'une des portes d'entrée du Sahara marocain. Par une piste qui traverse le **parc naturel d'Iriqui**. Nous rejoignons notre équipe chamelière : nous sommes à l'orée d'une majestueuse mer de sable, l'erg El Rhoul.

Bivouac au cœur de la splendeur du désert marocain.

Jours 3 à 6

Notre caravane progresse au rythme indolent des chameaux, de dunes en dunes, d'horizon-sable en horizon-sable, d'infini en infini. En contre-bas des crêtes arrondies par les vents, quelques tamaris ponctuent çà et là cette immensité de sable, et leur léger bruissement compose une douce mélodie saharienne. Nous cheminons en direction des **ergs El Rhoul et Lâalem**. Les sables ondulent entre l'orangé et le rouge, dans un jeu de lumières dont seul le Sahara détient le mystère. Au creux des dunes, s'offre un panorama grandiose sur la roche noire du jbel Bani et le plateau rocheux du Drâa (l'Hamada du Drâa). Contraste saisissant de couleurs, magie de l'instant...

4 nuits en bivouac sous tente ou sous la voûte étoilée.

Jour 7

La fin de notre expérience saharienne approche : les véhicules viennent nous chercher. Nous longeons l'oued Drâa dont les eaux vertes se mêlent à de spectaculaires palmeraies, oasis verdoyantes et jardins fruitiers. Nous découvrons, au détour de la route, des ksour ocre et des villages en pisé patinés par le temps. Nous rejoignons Marrakech. Repas libre à Marrakech. Nuit à Marrakech en chambres twin.

Jour 8

Vol retour.

Précision importante

Tout ce qui est prévu arrivera peut-être, tout ce qui ne l'est pas arrivera sûrement. Pascal Rousseau, voyageur ami du Vent

En cas d'imprévus (météo, malice des djinns, événement dans le groupe, ou tout autre imprévu indépendant de notre volonté), l'itinéraire et/ou l'organisation du voyage pourraient être modifiés, à l'issue d'une concertation avec l'équipe locale marocaine et vos accompagnatrices, en intelligence de cœur et d'esprit, toujours dans votre intérêt et dans un souci permanent de responsabilité, qualité et bienveillance.

Au quotidien

Repas. Dans le désert : petit-déjeuner classique. Salade composée le midi ou plat chaud. Le soir, repas chaud et dessert. Les repas sont essentiellement végétariens, pour autant sardines, thon, et parfois viande... s'invitent de temps à autre dans vos assiettes. **Eau.** Eau minérale tout au long du séjour. **Couchage.** 1 nuit non loin de Ouarzazate et 1 nuit à Marrakech en chambres twin, 5 nuits en bivouac (matelas fournis) sous tente ou à la belle étoile, le plus grandiose des palaces ! **Toilette.** Les dromadaires transportent toute l'eau de la semaine pour la boisson et la cuisine. L'eau est précieuse dans le désert : l'occasion de mettre en acte la notion de non-gaspillage et de sobriété heureuse ! Un petit peu d'eau pour se laver les mains... et un carré de tissu pour le reste de la toilette ! **Habillement et équipement divers.** Par respect pour nos hôtes musulmans, une tenue décente est indispensable. Chaussures de marche (déjà utilisées : jamais de chaussures neuves !) et sac de couchage. **Une liste détaillée des affaires à apporter vous sera envoyée avant le départ. Bagages.** Sac de voyage (les dromadaires n'aiment pas les valises !) et un petit sac à dos pour la journée. Le poids de vos bagages cabine et soute est fixé par la compagnie aérienne : merci de ne pas dépasser 15 kgs de bagages en soute (pour les dromadaires qui porteront vos sacs !)



Au fil d'une randonnée chamélière...



Debout ! Une douce lumière caresse le bivouac. Après un brin de toilette « saharienne », chacun vaque à ses occupations matinales : ranger le sac, méditer dans les dunes, noter les rêves dans un petit carnet secret, regrouper les dromadaires... Mmmmm... l'arôme du café et du thé attire les gourmands pour un copieux petit-déjeuner, l'occasion de raconter les anecdotes de la nuit (superbe coucher de lune, visite d'un chameau, ballet d'étoiles filantes...). **En marche !** Après les derniers préparatifs (charger les dromadaires, remplir les gourdes, crème solaire et chèche), la caravane s'élance pour des retrouvailles avec l'étourdissante beauté du désert. La lumière du jour souligne les couleurs, renforce les contrastes. Tiens ! La trace d'une gazelle, une fleur solitaire, un bébé chameau qui trotte près de sa maman, la surprise d'un oued ! Pieds ailés ou fatigués, chacun chemine à son rythme et le « petit temps » s'estompe peu à peu pour laisser couler en nous le « Grand Temps », le mental s'apaise doucement tandis que les sens s'ouvrent et épousent cette intemporalité apaisante.

A table ! Se régaler d'une méga-salade composée pour le midi, et ensuite, arrive l'heure d'un grand bonheur saharien : la sieste à l'ombre d'un tamaris, l'arbre roi du désert, qui procure une fraîcheur inespérée... ou sous une couverture tendue entre 4 bâtons si le tamaris n'est pas au rendez-vous ! **Ateliers d'art thérapie évolutive et d'écriture** pour se ressourcer, créer, partager. Pour le soir, fête culinaire avec tous les délices de la cuisine marocaine. **Bivouac.** Le soleil s'apaise, les ombres s'étirent sur le sable et soudainement l'arrêt est décidé, les chameliers s'affairent. Chacun s'installe pour la joie d'un bivouac au cœur des dunes. Avant la veillée, coucher de soleil flamboyant et murmures de vent, chant du joli moula-moula noir et blanc... Tout est paisible. La nuit nous enveloppe de sa cape de douceur et d'étoiles. Les histoires se racontent entre rires et silence. Morphée vous accueille pour une nuit de quiétude dans les bras de la lune.

Voyage

Pour ce voyage, il faut un vol à destination de **Marrakech, avec une arrivée avant 14 heures** à Marrakech.

Groupe

Il est constitué d'un minimum de 12 participants.

Prix

Le prix est établi sur la base d'un groupe de 12 personnes minimum.

Si ce minimum n'était pas atteint, nous serions éventuellement amenés à appliquer un surcoût. Vous en seriez évidemment informés avant votre inscription.

Sont compris dans le prix :

- Tous les transferts au Maroc
- Voyage et hébergement, en pension complète sauf le repas du soir du Jour 7 à Marrakech, et les repas de midi du jour 1 et du jour 8
- Préparation et Accompagnement du stage par Catherine Vallée et Nathalie Lasseur-Cousin

Non compris dans le prix :

- Vol à destination de Marrakech
- Repas du soir du Jour 7 à Marrakech, éventuels repas de midi du Jour 1 et du Jour 8 (selon vos horaires de vols)
- Boissons au restaurant
- Pourboire facultatif à l'équipe locale
- Dépenses personnelles et souvenirs
- Matériel pour les ateliers d'art-thérapie : il est demandé à chacun chacune d'apporter son matériel de dessin (pastels secs, feutres, ciseaux, colle et papier format A3) et matériel pour l'écriture.
- **Assurances.** Conformément à la législation, L'Ami du Vent (une marque commercialisée et exploitée par Point-Afrique Voyages) est doté d'une assurance Responsabilité Civile Professionnelle. **Chaque participant doit également être titulaire d'une responsabilité civile individuelle.** Pour vous protéger en cas d'incident ou d'accident pouvant survenir au cours de votre séjour, il est **indispensable de posséder une garantie multirisque couvrant à minima les frais d'assistance et de rapatriement (et annulation si vous le souhaitez).**

Nous vous recommandons vivement de vous adresser à [Chapka Assurances Voyages](http://www.chapkadirect.fr) si vous souhaitez souscrire à une assurance annulation, maladie rapatriement ou multirisque : www.chapkadirect.fr

Nous vous invitons à vérifier que vous ne bénéficiez pas par ailleurs de ces garanties (soit via la Carte Bancaire utilisée pour le paiement des voyages, soit par vos assurances personnelles) mais **ATTENTION, les assurances proposées par les banques via les Cartes Bancaires ou par certaines compagnies d'assurance ne sont pas complètes** : par exemple, certaines vous prennent en charge à partir du moment où vous vous trouvez dans une ville, mais pas si vous êtes dans le désert ! **Il faut donc être extrêmement vigilant à tout ceci !**

Nous vous précisons qu'il vous appartient avant ou au cours de votre voyage de contacter personnellement la compagnie d'assurance qui garantit votre voyage pour déclencher l'assurance.

Remarque concernant les pourboires

Cette pratique, très peu répandue en France, est enracinée dans les traditions du monde arabe, c'est un mode de fonctionnement du pays. Elle doit se faire dans le cadre d'un échange : il s'agit de montrer votre satisfaction et de remercier pour le travail fourni.

Le pourboire n'est jamais un dû et jamais un salaire.

À titre **indicatif** : environ 40 € par participant, à répartir entre le guide, les chauffeurs et les chameliers avec l'aide de vos accompagnatrices.

Formalités administratives

Pour voyager au **Maroc**, il vous faut un **passport valide jusqu'à la date de votre retour.**

Impératif : le nom que vous notez sur le bulletin d'inscription **doit être celui inscrit sur le passeport qui sera présenté à l'aéroport.**

Nous vous conseillons de toujours voyager avec sur vous une photocopie de votre passeport (la double page où figure votre photo) : cela vous sera utile en cas de perte ou de vol.

Formalités sanitaires

Aucune vaccination n'est obligatoire pour voyager au Maroc et il est évidemment conseillé d'être à jour pour toutes les vaccinations classiques.

Décalage horaire

Quand la France est à l'heure d'hiver : pas de décalage horaire.

Quand la France est à l'heure d'été, s'il est 12h en France, il est 11h au Maroc.



Météo

Désert ! Sitôt le mot prononcé, nos imaginaires nous murmurent "chaleur insupportable, nuits glaciales et venteuses...". Mais non : vous ne serez pas liquéfiés de chaleur (ni congelés sur place par une longue nuit d'hiver si vous êtes bien équipés). Pour autant, le climat du désert est sec et se caractérise par d'importantes amplitudes thermiques entre le jour et la nuit et il peut y faire froid (voire très froid !) la nuit. Les pluies, rarissimes, sont pourtant possibles en toutes saisons (éclairages sublimes dans les dunes !). **D'octobre à mi-novembre et en mars/avril**, les températures diurnes sont plaisantes (20/30°) et les températures nocturnes sont fraîches (7/10°) à douces (environ 15°). **De mi-novembre à mi-février**, le thermomètre avoisine les 12/20° le jour et approche 0° la nuit. Un bon anorak (avec lequel vous voyagez puisque vous venez du cœur de l'hiver européen), un bonnet et des gants et vous voilà partis pour une veillée le soir autour du feu. La nuit, dans votre duvet bien chaud et votre drap polaire bien douillet... de quel froid parlez-vous ?!! Il est important de savoir que l'absence d'humidité de l'air rend la chaleur beaucoup plus supportable que sous nos latitudes. Pour + d'infos : www.meteomaroc.com (regardez à Ouarzazate).



Langue officielle

Il y a 2 langues officielles au Maroc : l'arabe et l'amazighe. La plupart des Marocains parlent le Français (le Maroc ayant été un protectorat français de 1912 à 1956).

Religion

L'Islam est la religion officielle et majoritaire (99% des Marocains sont musulmans). Elle se base sur cinq principes sur lesquels tous les musulmans s'accordent : il n'y a qu'un seul Dieu et Mahomet est son prophète ; il faut prier Dieu cinq fois par jour entre le lever et le coucher du soleil ; chaque fidèle se doit d'entreprendre un pèlerinage à la Mecque au moins une fois dans sa vie ; il faut observer le Ramadan chaque année et faire l'aumône aux plus démunis.

Monnaie et change

L'unité monétaire est le dirham (qui se divise en 100 centimes).
1 € = 10,8 MAD ou 100 MAD = 9,30 € (cours janvier 2026).

Il est interdit de faire sortir ou entrer des dirhams, le change ne peut donc se faire qu'au Maroc. Les cartes bancaires sont très utiles pour retirer des dirhams aux distributeurs automatiques à l'aéroport. Nous vous conseillons donc de changer/retirer de l'argent à votre arrivée, à l'aéroport de Marrakech. En quittant le pays, les dirhams restant en billets peuvent être reconvertis, sur présentation des reçus de change.



Quelques repères...



l'ami du vent

Par simple amour du vent et de la terre