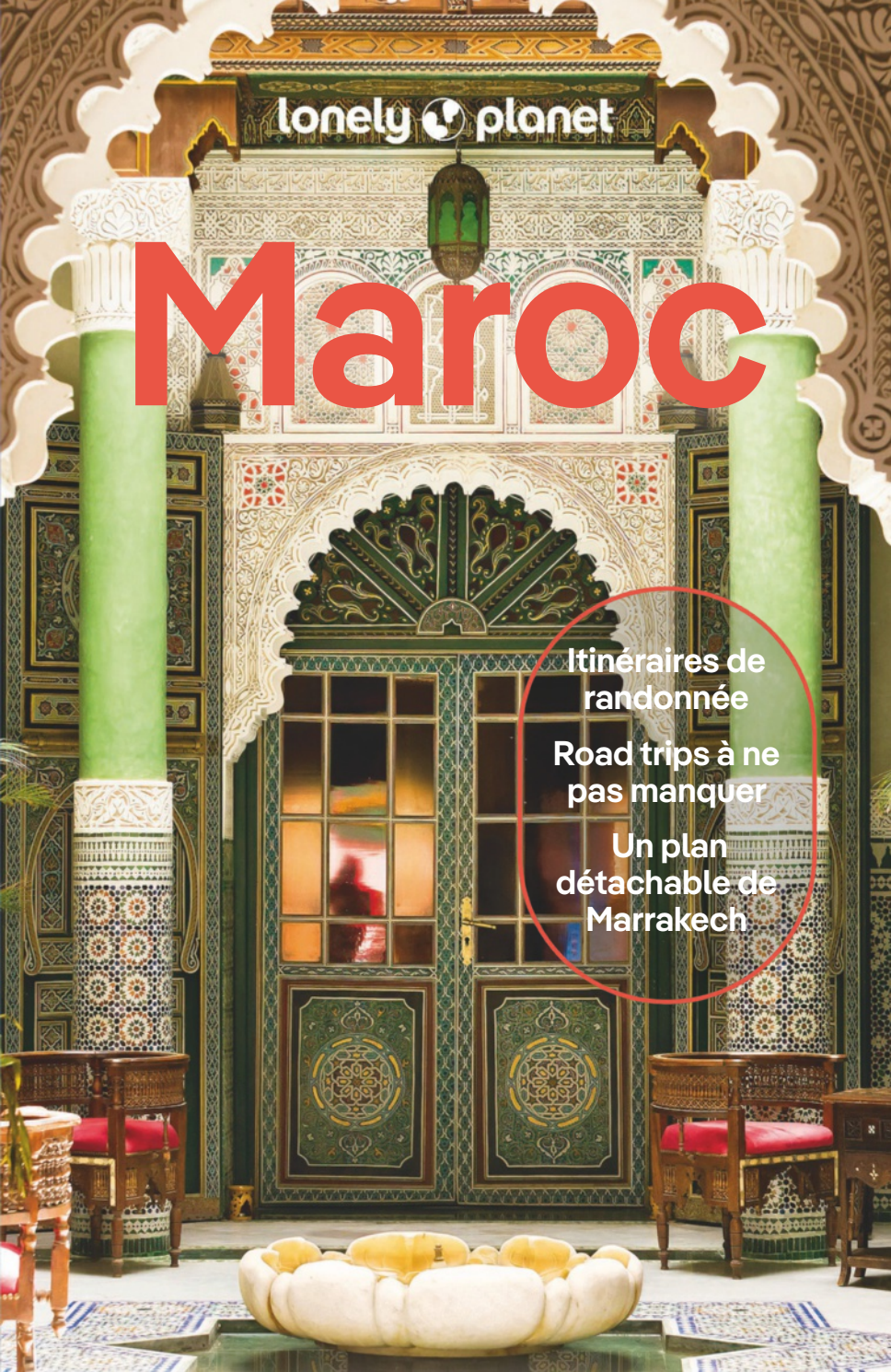




lonely planet

Maroc

Itinéraires de
randonnée

Road trips à ne
pas manquer

Un plan
détachable de
Marrakech

Les quatre sections de ce guide

Préparer son voyage

Les expériences incontournables, les itinéraires et de nombreuses idées inspirantes



Sur la route

Des conseils pour découvrir la destination, vivre des expériences locales, tester les meilleurs restaurants...



Carnet pratique

Toutes les informations pratiques essentielles dont vous avez besoin pour votre voyage

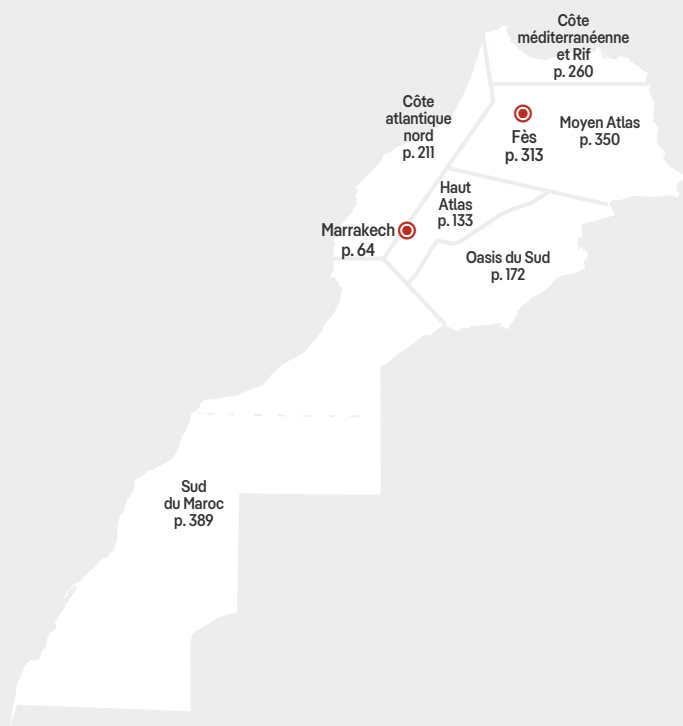


Comprendre

Les particularités à connaître et l'histoire de la destination racontées de manière originale et vivante



Maroc



**Jade Bremner, Narina Exelby, Sarah Gilbert,
Helen Ranger, Tara Stevens**

SOMMAIRE

Préparer son voyage

Le voyage commence ici 4

Carte du Maroc 8

Expériences
incontournables 10

Villes et régions 26

Itinéraires 28

Quand partir 40

Avant de partir au Maroc 42

La religion au Maroc 44

Parcourir la médina 46

Se rendre au hammam 47

À table 48

Activités de plein air 52

Sur la route

Marrakech 64

S'orienter 67

Planifier son séjour 68

Les quartiers
de Marrakech 70

Place Jemaa el-Fna
et centre-sud

de la médina 72

Mouassine
et souks centraux 85

Kaat Benahid
et Bab Debbagh 95

Casbah
et mellah 102

Bab Doukkala
et Riad Laârous 111

Guéliz
et ville nouvelle 117

Aux portes
de Marrakech 125

Notre sélection
pour dormir 130

Haut Atlas 133

S'orienter 134

Planifier son séjour 136

Vallée d'Imlil 138

Vallée de l'Ourika 146

Haut Atlas occidental 154

Haut Atlas central 160

Notre sélection
pour dormir 171

Oasis du Sud 172

S'orienter 174

Planifier son séjour 176

Ouarzazate

et sa région 178

Vallée du Dadès 186

De la vallée du Ziz

au Sahara 194

De la vallée du Drâa

au Sahara 200

Notre sélection
pour dormir 208

Côte atlantique nord 211

S'orienter 212

Planifier son séjour 214

Rabat 216

Environs de Rabat 226

Casablanca 232

Environs

de Casablanca 242

Essaouira 246

Environs 256

d'Essaouira 256

Notre sélection

pour dormir 258



**Nid de cigogne,
Marrakech (p. 64)**



Sfenj (beignets, p. 50)

**Côte méditerranéenne
et Rif** 260

S'orienter 262

Planifier son séjour 264

Tanger 266

Environs de Tanger 280

Chefchaouen 285

Ailleurs dans le Rif 290

Tétouan 295

Côte méditerranéenne 301

Ceuta 306

Notre sélection
pour dormir 310

Fès 313

S'orienter 314

Planifier son séjour 316

Médina (Fès el-Bali) 318

Fès el-Jdid et le mellah 338

Ville nouvelle 343

Environs de Fès 347

Notre sélection
pour dormir 349

Moyen Atlas 350

S'orienter 353

Planifier son séjour 354

Meknès 356

Environs de Meknès 364

Azrou 370

Environs d'Azrou 373

Sefrou 380

Parc national
de Tazekka 384

Notre sélection
pour dormir 387



Médina de Chefchaouen (p. 285)

Sud du Maroc.....389

S'orienter.....391

Planifier son séjour.....392

Agadir.....394

Environs d'Agadir.....404

Taghazout.....409

Environs

de Taghazout.....415

Anti-Atlas.....420

Sidi Ifni.....424

Environs de Sidi Ifni.....428

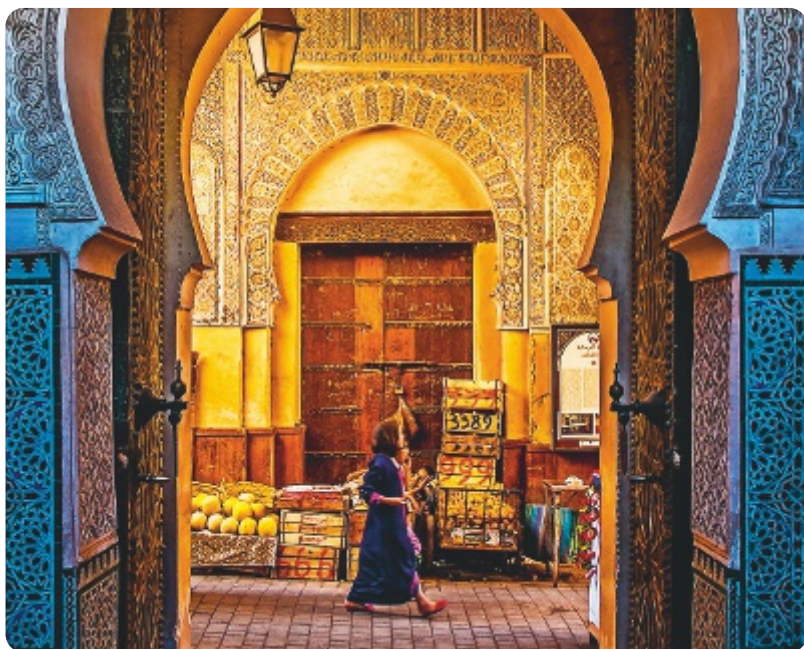
Dakhla.....430

Environs de Dakhla.....436

Notre sélection

pour dormir.....438

Carnet pratique**Arriver au Maroc**.....442**Comment circuler**.....445**Faire un road trip****au Maroc**.....446**Argent**.....448**Hébergement**.....449**Avec des enfants**.....450**Santé et sécurité**.....451**Manger, boire et sortir**.....452**Voyage responsable**.....454**Voyageurs LGBTQI+**.....456**Voyage et handicap**.....457**Voyager en solo**.....458**Bon à savoir**.....459**Ambassades et guides**.....460**Vivre dans une médina**.....461**Langues**.....462**Lexique**.....464**Comprendre****Une histoire du Maroc**
en 15 lieux.....468**La renaissance**
du vin marocain.....472**Le Maroc**
dans l'assiette.....476**L'appel**
de la solitude.....480**Aventures**
architecturales.....482**Fabrique au Maroc**.....486**Index**.....490



SABINO PARENTE/500PX

Médina de Fès (p. 318)

MAROC

LE VOYAGE COMMENCE ICI

Je suis tombée amoureuse de ce pays il y a plus de vingt ans, dans le jardin d'un palais de Fès, planté d'orangers et de palmiers. J'y assistais à un concert à l'occasion du Festival des musiques sacrées et j'ai été envoûtée par les zelliges étincelants, les colonnades et les plafonds en cèdre sculpté et les lourdes portes en bois peint. Deux choses m'ont retenue au Maroc. Tout d'abord, la diversité des paysages – vous voyagerez ici vers des villes imprégnées d'histoire et de culture millénaires, des oasis en plein désert, des parcs nationaux reculés, des montagnes majestueuses, un superbe littoral, et des vignobles verdoyants. Ensuite, ses habitants : qu'ils soient citadins, nomades du désert ou montagnards de l'Atlas, tous se distinguent par leur gentillesse, leur hospitalité et leur fierté de résider dans ce pays.

Helen Ranger

@conciergemorocco

Helen écrit des guides pour Lonely Planet depuis de nombreuses années, avec une prédilection pour les destinations nord-africaines et moyen-orientales.



Mon expérience préférée

Me perdre dans le dédale des ruelles d'une médina et découvrir un monument ancien, dressé là dans toute sa splendeur, et attendant d'être admiré par les voyageurs.

SUR LE TERRAIN

Nos autrices présentent les lieux qui, pour elles, incarnent le mieux le Maroc

TOMMASO PARDINI/SHUTTERSTOCK



La côte sud du Maroc est peut-être le paradis des surfeurs, mais pour moi, la baie d'Imsouane, surnommée **Magic Bay** (p.417), est une merveille de la nature. Les conditions y sont idéales pour glisser sur les longues vagues régulières. Et lorsque la fatigue se fait sentir, rien de mieux que de déguster un poisson frais grillé en contemplant les vagues déferler dans ce décor grandiose, semblable à un amphithéâtre marin.

Jade Bremner

@jadeob

Passionnée par la cuisine, la culture et les voyages hors des sentiers battus, Jade a collaboré à plus de 60 guides Lonely Planet.

MARTIN GROCE/SHUTTERSTOCK



Parcourez la bucolique **vallée des Aït Bouguemez** (p.162) pour découvrir un paysage rural hors du temps. Cette "vallée heureuse" porte bien son nom et dégage un sentiment de paix : les sommets enneigés du Haut Atlas se dessinent au loin, tandis que les noyers centenaires bordent les chemins et les canaux d'irrigation. Le temps semble suspendu, porté par un esprit communautaire tangible et une hospitalité sincère.

Narina Exelby

@narina.exelby

Narina est une autrice originaire d'Afrique du Sud qui aime partir à la recherche d'endroits pleins de sérénité. Elle écrit pour plusieurs médias internationaux. Sa newsletter, Substack, NE Where, s'adresse aux femmes qui voyagent et à toutes les personnes curieuses.

MOROCCO LENS/SHUTTERSTOCK



La première chose que je fais en arrivant à **Tanger** (p. 266) c'est rejoindre un bar en rooftop dans la casbah. Les maisons blanches, le bleu du ciel, la brise marine et les conversations en darija, en français, en espagnol ou en anglais me grisent. Même si la ville n'est plus une zone internationale, elle reste un creuset de cultures – à la fois si proche de l'Europe et si différente d'elle.

Sarah Gilbert

@SarahGTravels

Sarah est autrice et photographe freelance.

HEMIS/ALAMY



Si j'ai acheté une maison à **Fès** (p. 313), c'est en partie pour vivre au plus près du marché de Rcif, dont l'animation et les conversations ont bien plus d'intérêt à mes yeux que les (beaux) musées de la ville ! C'est là que bat le cœur de la médina et j'aime faire le plein de fruits et de légumes frais dans ses allées. Échanger avec les vendeurs sur la façon de cuisiner les cardons ou la viande de dromadaire, puis savourer un bol de *bissara* et un thé à la menthe en regardant passer les badauds me font un bien fou.

Tara Stevens

@courtyardkitchenfez

Rédactrice culinaire et touristique, Tara a fondé Courtyard Kitchen Fez, une école de cuisine moderne qui promeut les saveurs et les traditions culinaires marocaines.

COLLABORATEUR



Tharik Hussain

@tharik_hussain

Auteur du livre récompensé *Minarets in the Mountains : a Journey into Muslim Europe*, Tharik Hussain a contribué à la rédaction de plusieurs guides *Lonely Planet*. Il écrit également pour le *National Geographic*, *The Guardian* et pour la *BBC*. Il est l'auteur de l'article sur la religion au Maroc (p. 44).

RYZHKOV ALEKSANDR / SHUTTERSTOCK



Surfeurs



Dakhla

Station balnéaire reculée, après 500 km de désert, capitale du kitesurf et des sports nautiques. (p. 430)

Casablanca

Une capitale à l'architecture néo-mauresque et Art déco, résolument tournée vers l'avenir. (p. 232)

Marrakech

La médina de la ville rouge met tous les sens en éveil. (p. 64)

Essaouira

L'ancienne Mogador, ceinte de remparts, garde un charme fou. (p. 246)

Baie de Taghazout

Un cadre de rêve pour les surfeurs et les amateurs de yoga. (p. 409)

Agadir

Une station balnéaire décontractée, animée toute l'année. (p. 394)

Tafraoute

La ville et les paysages de montagne qui l'entourent attirent randonneurs et grimpeurs. (p. 422)



ÎLES CANARIENES (ESPAGNE)

Voir l'insert Sahara occidental

Océan Atlantique

ESPAGNE

Tanger

Cette ville de légende, située entre la Méditerranée et l'Atlantique, a su se réinventer. (p. 266)

Chefchaouen

Une ville bleue dans la chaîne du Rif. (p. 285)

Fès

La plus envoûtante des médinas. (p. 313)

Volubilis

Mosaïques romaines préservées et ambiance féerique au coucher du soleil. (p. 366)

Haut Atlas

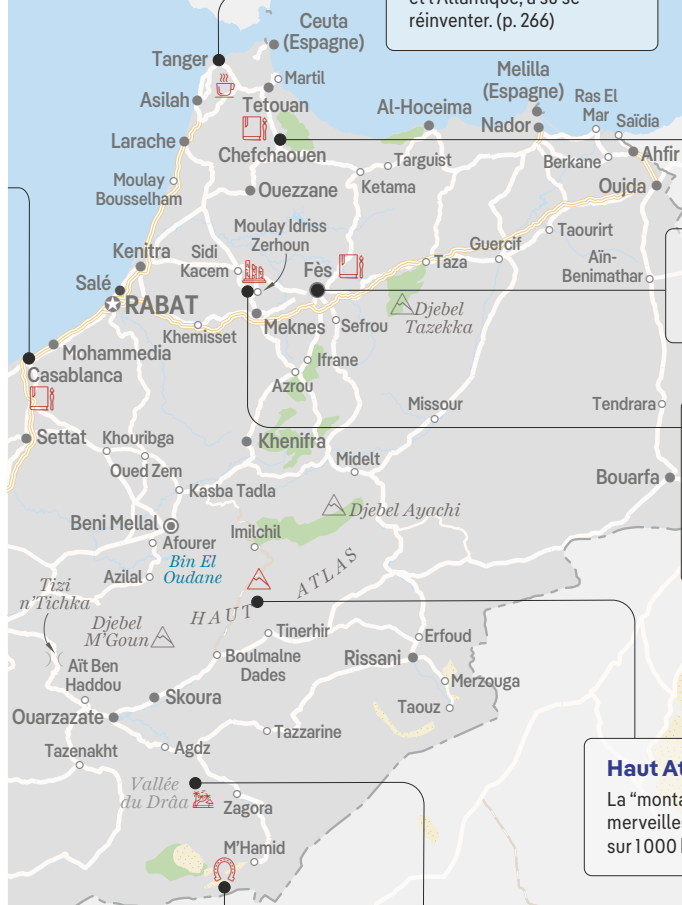
La "montagne des merveilles" s'étend sur 1000 km. (p. 133)

Vallée du Drâa

Une vallée de toute beauté, émaillée de villages berbères, d'imposantes casbahs et d'oasis luxuriantes. (p. 200)

Erg Chigaga

Balades à dos de dromadaire vers des dunes spectaculaires. (p. 204)



ALGÉRIE



0 200 km



MAGIE DES MÉDINAS

Âme même du Maroc, la médina d'origine médiévale tranche sur la ville nouvelle hors de ses murs. Il faut serpenter dans ce dédale de ruelles pavées pour croiser des artisans au travail, humer les épices et les produits frais du souk. Du haut des minarets retentissent les appels à la prière, les médersas ravissent les amateurs de patrimoine et de minuscules échoppes cachent des piles de céramiques, de babouches et d'objets en cuivre.



Marrakech

Plongez de jour comme de nuit dans l'ambiance si particulière de la place Jemaa el-Fna, explorez les musées et faites le tour des remparts de la "ville rouge" en calèche (p. 72).



Fès

La capitale spirituelle du pays conserve la plus vaste médina du pays. Se perdre dans ses allées est un réel plaisir. Tout comme la découverte des monuments les plus emblématiques – mosquée, médersas et souks (p. 318).



Chefchaouen

Avec ses jolies rues blanchies à la chaux et ses maisons aux toits rouges qui descendent en pente douce le long du flanc de la montagne jusqu'à l'imposante casbah qui domine la place, Chefchaouen est sans doute la médina la plus photogénique du pays (p. 285).

DE GAUCHE À DROITE : PAULINA/GETTY IMAGES, XAVIERARNAUD/GETTY IMAGES, THE VISUAL EXPLORE/SHUTTERSTOCK





PLAISIRS DES SENS

Rejoignez les Marrakchis sur la **1 place Jemaa el-Fna** (p. 72). Passez d'un stand à l'autre pour vous délecter de cuisine de rue au beau milieu des musiciens, danseurs et acrobates.

Prenez un bain de culture marocaine en assistant à un concert du **2 Festival gnaoua et de musiques du monde** (p. 242) à Essaouira.

Après avoir fait des courses collectives au souk avec l'équipe du **3 Café Clock à Chefchaouen**, apprenez à préparer un vrai repas marocain que vous savourerez ensuite (p. 288).

Admirez les superbes zelliges, les dentelles de stuc et le décor en bois de cèdre peint dans le paisible **4 palais de la Bahia** (p. 105) à Marrakech.

Pour un hammam, un gommage et un massage apaisant, rendez-vous au **5 Riad Laaroussa** (p. 337) à Fès.



SUR LES VAGUES DE L'ATLANTIQUE

L'immense littoral marocain courant sur plus de 2 500 km le long de l'Atlantique, ses plages sans fin et ses vagues offrent mille plaisirs aux amateurs de sports nautiques. De septembre à mars, c'est la grande saison du surf. La voile, la pêche ou encore le *sandboard* ont aussi leurs adeptes. Côté faune, les lagunes, les parcs nationaux et les zones humides sont une pure bénédiction pour la biodiversité.

PLAGES DE RÊVE

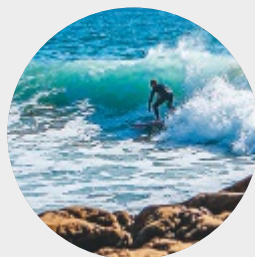
Initiez-vous au surf à **1 Taghazout** (p. 409) ou rejoignez une retraite surf et yoga. Les surfeurs les plus chevronnés mettront le cap plus au sud vers les plages isolées.

Rejoignez **2 la baie d'Essaouira** (p. 246) pour surfer sur des vagues douces et adaptées aux débutants. Les breaks de **Sidi Kaouki** (p. 257) raviront les plus confirmés.

Bout du monde niché sur une péninsule, **3 Dakhla** (p. 430) séduit les amateurs de désert, de kitesurf et de sports nautiques.

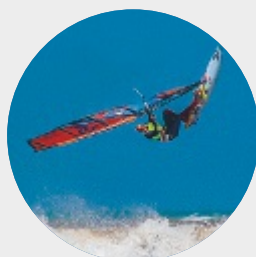
À vos jumelles à Moulay-Bousselham ! Flamants roses, rares hiboux du Cap et balbuzards parmi des milliers d'oiseaux peuplent la **4 réserve biologique de la Merja Zerga** (p. 229).

Outre ses célèbres huîtres, **5 Oualidia** (p. 242) vous réserve un festin de fruits de mer : moules, oursins et crabes à accompagner d'un verre de vin gris marocain.



Les plus belles vagues

Taghazout (p. 409), la Mecque du surf au Maroc : lancez-vous sur le célèbre break d'Anchor Point, qui accueille une compétition de la World Surf League.



Cité du vent

Profitez des célèbres alizés d'Essaouira (p. 246), la ville la plus venteuse du Maroc. Que vous soyez kitesurfeur ou véliplanchiste, débutant comme chevronné, les conditions y sont idéales pour chevaucher les vagues.



Lagunes et estuaires

Entre Oualidia et El-Jadida, les oiseaux nichent par milliers dans les parcs nationaux côtiers et les sites naturels protégés des lagunes. Un bonheur pour les amateurs d'ornithologie (p 242).

DE GAUCHE À DROITE : KOPHAGE/SHUTTERSTOCK, MARIA NELASOVA/SHUTTERSTOCK



À L'ASSAUT DES CASBAHS

La casbah de Tanger coiffe la médina, offrant une vue sur l'Espagne. Visitez son **1 musée de La Kasbah des cultures méditerranéennes** (p. 268).

Tel le peintre Jacques Majorelle, sortez vos couleurs (ou votre appareil) face à la **2 casbah du Glaoui à Télouet** (p. 182).

Offrez-vous un séjour à la **3 Kasbah du Toubkal** (p. 145) à Imlil, idéale pour randonner et profiter du panorama imprenable sur les montagnes.

Découvrez la **4 casbah de Tioute** (p. 408), citadelle perchée à 37 km au sud de Taroudant, dans l'Anti-Atlas.

Visitez la musée installé dans la **5 casbah de Chefchaouen** (p. 285), où sont exposés les costumes des tribus locales et leurs bijoux en argent. Montez au sommet de la tour pour admirer la vue sur la ville bleue.



Casbah (p. 408), palmeraie de Tioute



ROCK THE CASBAH

Le pisé, une technique de construction en terre crue, distingue l'architecture du Maroc, en particulier celle des casbahs. Ces forteresses érigées en surplomb de la vallée dans l'Atlas ou dans les villes des bords de mer trouvent pour beaucoup une seconde vie comme musées, hôtels de luxe ou restaurants. Rien de tel qu'une visite ou une nuit passée sur place pour saisir ce que furent ces citadelles anciennes.

Télouet

La casbah de Télouet (p. 182), glorieuse forteresse du Glaoui, reste à l'abandon sur la fameuse route des caravanes qui fit la fortune de la famille du dernier seigneur de l'Atlas.

Vallée du Drâa

Parmi les impressionnantes casbahs de la vallée, celle des Caid à Tamnougalt mérite la visite. Vous pouvez aussi passer la nuit dans la casbah de Timidarte devenue un écolodge. (p. 206)



À PIED DANS LES DJEBELS

Les massifs montagneux du Maroc se prêtent à la courte randonnée comme au long trek. Programmez l'ascension du deuxième plus haut sommet d'Afrique, le Toubkal, dans le Haut Atlas, ou traversez les paysages lunaires du djebel Saghro, qui protège le Sahara. Plus au nord, le Rif et le Moyen Atlas présentent de moindres dénivelés à travers de belles forêts de cèdres. Cheminer à travers monts, c'est partir à la rencontre d'un monde préservé, celui des villages amazighs (berbères), ou croiser un monde nomade, celui des Touaregs.



Circuit du Toubkal

Ce circuit d'une semaine (p. 142) dans le Haut Atlas passe par des villages isolés. Découvrez la culture locale et admirez la vue avant de partir à l'assaut du djebel Toubkal.

Ses 4 167 m le désignent comme le point culminant du Maroc et de l'Afrique du Nord.



Parc national d'Ifrane

Ce parc se découvre à pied. Cette randonnée facile dans le Moyen Atlas fait traverser des villages amazighs et des forêts de cèdres où vivent singes (notamment le macaque de Barbarie) et oiseaux. (p. 373)



Djebel Saghro

Les pistes du désert, d'une beauté saisissante, sont situées à l'écart des routes les plus fréquentées et accessibles en hiver, lorsque le Haut Atlas est enneigé. (p. 192)

DE GAUCHE À DROITE : ALBERTO LOVO/SHUTTERSTOCK, EKATERINA POKROVSKY/SHUTTERSTOCK, FILIPPAKEROVDS/SHUTTERSTOCK





RANDONNÉES MÉMORABLES

Mettez votre ténacité de randonneur à l'épreuve au cours des 2 jours d'ascension du **1 djebel Toubkal** (p. 140), au sud de Marrakech.

Partez pour une randonnée guidée tranquille autour du **2 d'Amizmiz** (p. 155) dans le Haut Atlas.

Près de Chefchaouen, explorez à pied le **3 parc national de Talassemtane** (p. 290), avec pour récompense ses formations géologiques et ses cours d'eau rafraîchissants.

Peu fréquenté, le **4 djebel Lekst** (p. 420), dans l'Anti-Atlas, entraîne les marcheurs de pics en gorges et en vallées verdoyantes.

Marchez dans les forêts de cèdres du **5 parc national d'Ifrane** (p. 373) : vous y observerez les macaques de Barbarie et pourrez partager la table d'une famille d'Ain Leuh.



À LA RENCONTRE DES AMAZIGHS

Premiers habitants d'Afrique du Nord, les Amazighs, anciennement appelés Berbères ou Imazighen ("hommes libres"), ont une culture singulière, dont l'originalité se voit dans la langue (et l'écriture), les arts, la musique ou les vêtements. Au nord, les Amazighs sont en majorité sédentaires, tandis qu'au sud les Touaregs (les "hommes bleus" du Sahara) sont souvent nomades. D'excellents musées présentent leurs traditions.



Musée Pierre Bergé des arts berbères

À l'abri du jardin Majorelle de Marrakech, ce superbe musée (p. 119) expose un riche éventail de créations artistiques, de textiles et de bijoux amazighs.



Maison traditionnelle

Magnifiquement située à Oumesnate, dans la vallée des Ammeln, cette demeure quadricentenaire (p. 439) expose sur trois niveaux la vie et les traditions locales.



Écomusée

Le quotidien est présenté grâce à des expositions et de courts documentaires dans le ksar de Tafza, dans la vallée de l'Ourika. (p. 152)

DE GAUCHE À DROITE : DEL BOY/SHUTTERSTOCK, PRISHA BY DUKAS PRESSE/SHUTTERSTOCK, TERRITIZ/SHUTTERSTOCK





IMMERSIONS BERBÈRES

À Marrakech, le **1 musée Tiskiwin** (p. 79) présente les cultures des Amazighs et des Touaregs, ainsi que les pistes des caravanes de Tombouctou à Marrakech. C'est l'occasion d'admirer objets en cuir, bijoux, tentes et textiles.

Pour voir de beaux bijoux amazighs, visitez les boutiques de Taroudant, de Tafraoute et de **2 Tiznit** (p. 428).

Écoutez la musique amazighe lors d'un *moussem* (fête) comme celui **3 d'Imilchil** (p. 169), dans le Haut Atlas, ou téléchargez des rythmes ahidous.

Admirez les motifs amazighs des tapis ou rendez-vous à l'association Afous Gafous à **4 Lamdint** (p. 182).

Partez sur les traces des semi-nomades du désert aux confins de la **5 vallée du Drâa** (p. 200).



JALAL MORCHID/EPH-EFL/SHUTTERSTOCK

Festival gnaoua et des musiques du monde (p. 242), Essaouira



RYTHMES ÉTERNELS

La musique, de l'appel du muezzin au *hibhub* (hip-hop) et au rap, rythme la vie marocaine.

Lors des *moussem*, le village entier danse et chante, offrant à tous les sons et les rythmes traditionnels des Amazighs. Pour approcher la particularité des communautés soufies, observez leurs *lilas* (rituels). Enfin, les villes conservent une tradition classique provenant notamment de l'Espagne andalouse.

Musiques sacrées

Organisé à Fès en mai ou juin depuis 1992, ce festival (p. 335) de 9 jours accueille des musiciens venus du monde entier.

Musique gnaoua

Fin juin, venez à Essaouira profiter de la musique gnaoua (p. 242), envoûtante et mélancolique. Les concerts sont gratuits.

VIBRATIONS SONORES

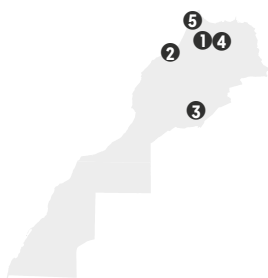
Assistez aux Nuits soufies du **1 Festival de Fès des musiques sacrées du monde** (p. 335), en mai ou en juin.

En juin, Casablanca s'anime au rythme du **2 Jazzablanca** (p. 239) : 9 jours de concerts avec des artistes locaux et internationaux.

En novembre, laissez-vous porter par les rythmes de la musique du monde sous les étoiles du désert au **3 Festival international des nomades** (p. 204) de M'Hamid El Ghizlane.

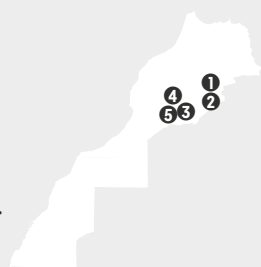
Chaque dimanche au coucher du soleil, le **4 Café Clock** (p. 337) à Fès propose des concerts de musiciens fassis.

En septembre, rendez-vous dans différents lieux emblématiques de Tanger pour 3 jours de concerts à l'occasion du festival **5 Tanjazz** (p. 278).



IMMENSITÉ DU SAHARA

Ne manquez pas le silence du désert, les teintes dorées, roses et violettes au coucher du soleil et la splendeur du ciel étoilé à l'écart des foules. Promenez-vous à dos de dromadaire, glissez le long des dunes, *glampez* ou séjournez dans une casbah convertie en hôtel pour découvrir la vie au cœur du Sahara. Une méharée de plusieurs jours est également possible.



AVENTURES SAHARIENNES

Participez à une **1 méharée** de 2 jours dans le Sahara au départ de Merzouga, organisée notamment par la Maison Merzouga (p. 209).

Les villageois de **2 Khamlia** (p. 197), près des dunes de l'erg Chebbi, sont restés fidèles à leurs racines, les rythmes gnaouas hérités de leurs ancêtres subsahariens, des esclaves affranchis.

Grimpez au sommet d'une dune vertigineuse à **3 l'erg Chigaga** (p. 204). Les étoiles vous sembleront plus brillantes que jamais puisque ce lieu isolé est à plusieurs heures de dromadaire des lumières de la ville.

Pour goûter le luxe version saharienne, optez pour un séjour à **4 l'Erg Chigaga Luxury Desert Camp** (p. 209).

Entraînez-vous pour la plus difficile course dans le désert au monde... Peut-être courez-vous les 250 km en 7 jours du **5 Marathon des Sables** (p. 180).

DE GAUCHE À DROITE : YONGUT KUMBR/SHUTTERSTOCK, INU/SHUTTERSTOCK



Erg Chebbi

Les dunes couleur or rose de l'erg Chebbi (p. 198) s'étirent sur 28 km du nord au sud. Au couchant, elles se parent de subtils tons orange, rose et violet.



Erg Chigaga

Vous aurez besoin d'un 4x4 (ou d'un dromadaire) pour atteindre la plus grande étendue de sable du Maroc (p. 204), à 56 km au sud-ouest de M'Hamid.



Faune du désert

Rester vigilant pour observer le farouche fennec, plutôt nocturne, la petite gerboise sautillante et le chat des sables, qui se fond dans le paysage.



SAVEURS SUBTILES

L'utilisation raffinée d'épices comme le cumin, la coriandre et la cannelle pour travailler des produits frais classe la cuisine marocaine parmi les meilleures au monde. Les plats sont sublimes par des saveurs très différentes. La fleur d'oranger, les amandes, le safran comme le citron confit viennent exalter les plats et conférer à chacun une identité gustative unique. Cuisinez un tajine, brisez la pâte d'une pastilla ou savourez une corne de gazelle avec un thé à la menthe.



Le secret des tajines

La forme conique du plat à tajine emprisonne les fumets pendant la cuisson et évite le dessèchement. Il s'utilise sur une cuisinière ou sur du charbon de bois ardent.



Une cuisine relevée

La cuisine marocaine repose sur l'alliance de saveurs : bœuf aux pruneaux et aux amandes (photo), poulet aux olives et au citron confit, pastilla de pigeon saupoudrée de sucre et de cannelle...



Vins

Le Maroc produit des vins (p. 472) très agréables dans les régions de Meknès et de Rabat. Son vin gris typique est un cru léger à la couleur rose pâle.

DE GAUCHE À DROITE : ULADIMIRZUYEV/SHUTTERSTOCK, LVA TITOV/SHUTTERSTOCK, CHRIS GRIFITHS/GETTY IMAGES





PLAISIRS DU PALAIS

Escargots, grillades, poisson frit ou *tanjia* (ragoût carné), régaliez-vous aux stands de cuisine de rue de la **1 place Jemaa el-Fna** (p. 72), à Marrakech.

Réjouissez vos papilles avec une *madfouna* du **2 Sahara** (p. 204), une pizza berbère, cuite au feu de bois dans le sable du désert.

Devenez expert en épices marocaines grâce aux **3 cours de cuisine** (p. 49).

Fraîchement pêchées et grillées devant vous, les **4 sardines d'Agadir** (p. 394) sont un vrai délice au déjeuner.

Face aux montagnes du Moyen Atlas, quoi de plus apaisant qu'un déjeuner au **5 Dar El Mandar** (p. 379), après une dégustation d'huile d'olive du domaine ?



100% ADRÉNALINE

Entre une succession de chaînes montagneuses et un littoral infini, il y a toujours une aventure décoiffante à vivre. VTT dans l'Atlas, parapente à Dakhla, kitesurf à Essaouira, randonnée dans les montagnes du Rif ou encore escalade dans les gorges du Todra : quelles que soient vos envies, des prestataires sont là pour vous accompagner.



Escalade

Les gorges du Todra (photo ; p. 188) sont un paradis pour les passionnés d'escalade : 400 voies simples et multiples aménagées, et la première via ferrata du Maroc.



Kitesurf

À Essaouira ou ailleurs sur l'Atlantique, des écoles de surf dispensent des cours de kitesurf, tout en louant du matériel.



Vélo

VTT, gravel (vélo de route) ou vélo électrique, les montagnes du Haut Atlas offrent un terrain idéal pour le cyclisme. Partez à l'assaut de sentiers exigeants, entre vallées luxuriantes et sommets majestueux.

DE GAUCHE À DROITE : AURORA PHOTOS/GETTY IMAGES, DAN BACIU/SHUTTERSTOCK, FRANÇOIS SEURET/SHUTTERSTOCK





SPOTS VITAMINÉS

Au départ d'Imlil, descendez à toute vitesse les pistes de VTT qui serpentent à travers le **1 parc national du Toubkal** (p. 138).

Randonnez au milieu de paysages montagneux époustouffants et baignez-vous dans les bassins naturels du **2 parc national de Talassemtane** (p. 290), près de Chefchaouen.

Surfez les vagues exceptionnelles de la région de **3 Taghazout** (p. 409).

Si vous aimez les sentiers raides et les treks ardu, attaquez l'ascension du **4 djebel Lekst** (p. 420), dans l'Anti-Atlas.

Parcourez les sentiers **5 d'Agafay** (p. 125) en admirant les paysages à couper le souffle.



Cinémathèque de Tanger (p. 274), Tanger



TERRE DE CINÉMA

Depuis des années, le Maroc joue les vedettes ! L'industrie cinématographique est florissante – en témoignent les festivals de cinéma, les studios de Ouarzazate (p. 181) qui accueillent de nombreuses productions ou encore la reconnaissance internationale. Consacré en 2022 à Cannes dans la sélection “Un certain regard”, *Le Bleu du caftan*, de Maryam Touzani, a ainsi remporté neuf prix.

Aït-ben-Haddou

Gravement touché par le séisme de 2023, le superbe ksar (p. 183) au nord-ouest de Ouarzazate fut le cadre de films aussi célèbres que *Lawrence d'Arabie* ou *Gladiator*.

Essaouira

Essaouira (p. 246) fut élue par Orson Welles pour son *Othello* en 1952. Elle devint, soixante ans plus tard, Astapor, la ville soumise par Daenerys dans *Game of Thrones*.

ESPRIT CINÉPHILE

Visitez le Cinéma Rif de Tanger, ouvert en 1938 et restauré dans son esprit Art déco. Il accueille la **1 Cinémathèque de Tanger** (p. 274) et son café donne sur le Grand Socco.

Joyaux des années 1930 à Casablanca, le **2 Rialto** (p. 241) ou le Ciné-Théâtre Lutetia organisent toujours des projections.

Profitez du cinéma en plein air sur la place Jemaa el-Fna et rencontrez les stars lors du **3 Festival international du film de Marrakech** (p. 77).

Assistez à une séance à l'auditorium Pierre-Bergé du **4 musée Yves Saint Laurent Marrakech** (p. 120).

Prenez la pose sur les remparts de la **5 Skala du Port** (p. 253) à Essaouira.

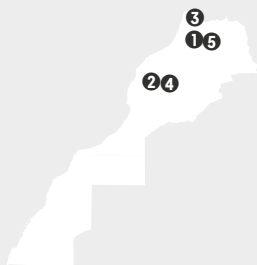


ESCALES ARTISTIQUES

L'art est omniprésent dans le royaume alaouite.

Dans les rues de Casablanca, des fresques audacieuses attirent le regard, tandis que Marrakech et Tanger comptent des dizaines de galeries d'art à explorer. L'artisanat traditionnel se découvre à Tétouan, Fès ou encore Sefrou.

Visitez des expositions photo, apprenez à capturer la beauté de l'architecture, parcourez les montagnes du Haut Atlas à la recherche de bijoux et de textiles amazighs, ou suivez un cours de peinture sur bois ou de fabrication de zelliges.



LES PLUS BELLES DÉCOUVERTES ARTISTIQUES

Découvrez le Maroc authentique en rencontrant artisans et créateurs avec **1 Culture Vultures** (p. 330).

Apprenez-en plus sur l'artisanat traditionnel et participez à un atelier avec **2 Moroccan Food Adventures** (p. 74).

Observez de jeunes Marocains s'initier aux métiers d'art traditionnels à **3 l'École Royale d'artisanat de Tétouan** (p. 297), avant de visiter le centre d'art moderne.

Fabriquez votre propre souvenir : apprenez les techniques traditionnelles de peinture *zwaq* sur bois ou sur carreaux au **4 Centre Fonoun Zawya** (p. 114) à Marrakech.

Les artisanes de la coopérative **5 Anou** (p. 332), à Fès, vous apprendront à filer la laine brute, à la teindre avec des plantes traditionnelles et à tisser votre propre tapis.



Art africain

Si vous êtes à Marrakech début février, ne manquez pas la foire d'art contemporain africain 1-54 (photo ; p. 70), rendez-vous incontournable, qui se tient à La Mamounia, au DaDa et dans d'autres lieux emblématiques de la ville.



Scène artistique contemporaine

Visitez le musée Mohammed VI d'Art moderne et contemporain (p. 222) à Rabat pour un bel aperçu de la scène artistique marocaine.



Art déco

Partez à la découverte de l'architecture Art déco de Casablanca avec Casamémoire (p. 232), un collectif d'architectes dédié à la préservation de ces magnifiques bâtiments.

VILLES ET RÉGIONS

Composez votre voyage selon vos envies.

Moyen Atlas

MÉDINAS, MARCHÉS ET PARCS NATIONAUX

Entourée de vallées verdoyantes où l'on cultive le raisin et l'olive, Meknès possède une médina discrète et des monuments majestueux. Elle est proche des ruines romaines de Volubilis et de la petite ville sainte de Moulay Idriss Zerhoun. Randonnez parmi les forêts de cèdres, au cœur des parcs nationaux, parcourez des souks animés et découvrez la culture amazighe dans les villages de montagne.

p. 350

Côte atlantique nord

RIVAGES OCÉANIQUES, VIE CITADINE ET PATRIMOINE

Les principales villes de cette côte battue par le vent sont l'élégante Rabat et la dynamique Casablanca. Essaouira séduit avec sa petite médina, son ambiance bohème et ses vagues propices au surf. Les oiseaux nichent par millions dans les lagunes de Moulay Bousselham et Oualidia. El-Jadida, peu connue, possède d'impressionnants remparts portugais, et Azenmmour est appréciée pour sa lumière.

p. 211

Fès

LE CŒUR SPIRITUEL DU MAROC

Observez les artisans au travail dans les petits ateliers de la médina, déambulez dans des marchés regorgeant de marchandises et achetez les belles céramiques de la ville. Au cœur de la médina, admirez la magnifique mosquée Al-Karaouine, les médersas Attarine et Bou Inania, et le tombeau de Moulay Idriss. L'ancien quartier juif se trouve non loin, à Fès el-Jdid.

p. 313

Côte atlantique nord

p. 211

Marrakech

p. 64

Côte méditerranéenne et Rif

VUES MER ET OCÉAN, MONTAGNES ET HISTOIRE

Pleine d'une énergie renouvelée, Tanger offre un mélange séduisant entre histoire et modernité. La ville d'Asilah attire les voyageurs, tout comme les stations balnéaires de la Méditerranée. Plus à l'intérieur des terres, la ville bleue de Chefchaouen et l'artistique Tétouan sont incontournables. Enfin, éloignez-vous pour vous oxygéner lors de belles randonnées dans le Rif.

p. 260

Côte méditerranéenne et Rif

p. 260

Fès

p. 313

Moyen Atlas

p. 350

Haut Atlas

p. 133



Marrakech

LA "VILLE ROUGE"

Marrakech est une véritable star. Explorez ses magnifiques monuments historiques, palais et musées, explorez les souks de la médina, séjournez dans un riad sublime et laissez-vous charmer par la magie de la place Jemaa el-Fna. Dans la ville nouvelle, on trouve des galeries, des jardins, de bons restaurants et de jolies boutiques.

p. 64

Sud du Maroc

p. 389

PROFITER D'UN ÉTÉ SANS FIN

Relaxez-vous sur la longue plage en croissance d'Agadir, prenez des cours de surf et de yoga à Taghazout, et explorez les plages sauvages jusqu'à Dakhla. Dans les terres, faites des randonnées, du VTT et de l'escalade dans l'Anti-Atlas. Dans les villes et villages de montagne, découvrez l'architecture des ksour, les traditions des Berbères (Amazighs) ou celles des nomades sahraouis.

p. 389

Oasis du Sud

p. 172

Oasis du Sud

CASBAHS ANCIENNES, PALMIÈRES ET DUNES DE SABLE

Les casbahs en terre battue se dressent fièrement dans les oasis des vallées du Dadès et du Drâa, à côté de vastes palmeraies. Promenez-vous à dos de dromadaire dans les dunes du Sahara, émerveillez-vous devant les ciels étoilés dans les camps en plein désert, profitez des fêtes de la Datte et de la Rose, ou aventurez-vous dans les montagnes arides du djebel Saghro.

p. 172

Haut Atlas

BARRIÈRE MONTAGNEUSE ET VALLÉES VERDOYANTES

Les imposantes montagnes de la région forment des paysages époustouflants offrant de nombreuses possibilités : marches agréables dans des vallées verdoyantes, ascension du djebel Toubkal, VTT ou randonnées de plusieurs journées sur d'anciens sentiers de bergers. Profitez-en pour découvrir l'architecture, la culture et les traditions amazighes lors des *moussem* des villages isolés.

p. 133

Sud du Maroc

ITINÉRAIRES

Dans le désert : de Marrakech à Merzouga

Durée 7 jours **Distance** 564 km

Cet itinéraire mémorable va de la dynamique Marrakech à la cité saharienne de Merzouga. Sur votre gauche, vous verrez les imposants sommets du Haut Atlas, et sur votre droite, les confins sauvages du djebel Saghro. L'itinéraire traverse les villes-oasis du Dadès et leurs palmeraies luxuriantes.



1 MARRAKECH 2 JOURS

Marrakech (p. 64) abrite de superbes monuments, des souks regorgeant de boutiques et de nombreux musées. Le soir venu, profitez des restaurants et des divertissements de la place Jemaa el-Fna (photo). Prenez un taxi pour la ville nouvelle afin de découvrir l'idyllique jardin Majorelle, le musée Yves Saint Laurent, des galeries d'art et des boutiques élégantes.

Détour Parcourez en voiture le désert d'Agafay (p. 129). 6 heures



2 SKOURA 1 JOUR

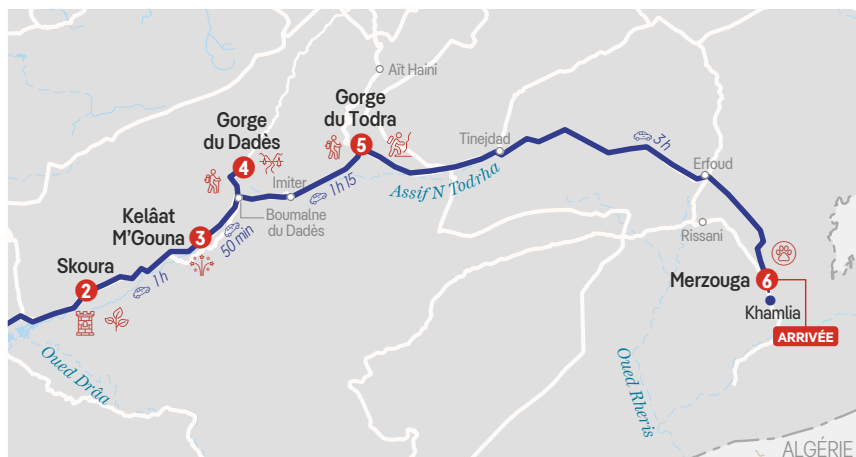
Quittez Marrakech pour les montagnes du Haut Atlas, et franchissez le spectaculaire col de Tizi N'Tichka. Sur la route, vous verrez des villages et des casbahs amazighs, ainsi que des souks locaux. Dans l'oasis de **Skoura** (p. 186 ; photo), promenez-vous dans les palmeraies où sont cultivés des légumes.

Détour Explorez en chemin le ksar d'Ait-ben-Haddou (p. 183), inscrit au Patrimoine mondial de l'Unesco. 1 heure



3 KELÂAT M'GOUNA 1/2 JOURNÉE

Faites une halte dans la jolie ville de **Kelâat M'Gouna** (p. 188) pour acheter du savon parfumé à la rose et de l'eau de rose. Si vous vous y rendez au cours de la première quinzaine de mai, vous verrez des roses de Damas (photo) partout et vous pourrez même assister à la **fête des roses**. La ville est également réputée pour la fabrication de poignards courbés en argent.



4 GORGES DU DADÈS

🕒 ½ JOURNÉE

Les magnifiques **gorges du Dadès** (p. 189 ; photo) se frayent un chemin dans une bande de terre fertile. Empruntez la route sinueuse qui les traverse, juste au nord de Boumalne Dadès. C'est une région idéale pour se promener le long des sentiers muletiers, admirer les casbahs et les formations rocheuses appelées Pattes des Singes.



5 GORGES DU TODRA

🕒 1 JOUR

À la sortie de Tinerhir vous attendent les spectaculaires **gorges du Todra** (p. 188 ; photo). Les falaises sculptées dans le calcaire rouge de ces gorges qui se détachent sur le ciel bleu éclatant sont le haut lieu de l'escalade du Maroc, et la première via ferrata du pays, autrement dit l'endroit parfait pour s'initier à la grimpe. Vous pouvez aussi vous promener le long de la rivière au fond des gorges.



6 MERZOUGA

🕒 2 JOURS

Arrivé à **Merzouga** (p. 197), rejoignez votre bivouac dans le désert à dos de dromadaire à temps pour le coucher de soleil sur les dunes (photo). Vous dinerez autour d'un feu de camp, au son de la musique et des tambours. Le ciel du Sahara, zébré d'étoiles filantes, est vraiment magnifique.

📍 **Détour** Consacrez votre second jour à la visite du village de **Khamlia** (p. 197), dans le désert. 🕒 1 heure

ITINÉRAIRES

Nord du Maroc

Durée 5 jours **Distance** 356 km

Après une journée à Tanger, cap sur les montagnes du Rif. L'itinéraire longe la côte méditerranéenne avant de bifurquer vers l'intérieur des terres en direction de Tétouan, puis vers la charmante ville bleue de Chefchaouen. Poursuivez à travers les collines verdoyantes jusqu'au site romain de Volubilis, avant de rejoindre Meknès.

Chefchaouen (p. 285)



1 TANGER 1 JOUR

Commencez par la casbah de **Tanger** (p. 266), où l'on trouve un musée dédié aux cultures méditerranéennes et les jardins du Sultan, descendez les rues pentues de la médina et prenez un café au Petit Socco. Déjeunez au Restaurant Populaire – Saveur de Poisson avant d'explorer les galeries d'art et de vous promener sur la plage.

 **Détour** Empruntez la **route côtière** de Tanger à Tétouan pour longer la Méditerranée.  2 heures 30



2 TÉTOUAN 1 JOUR

Sortez des sentiers battus et découvrez **Tétouan** (p. 295 ; photo ci-dessus), jolie ville blanche au charme teinté d'accents espagnols. Flânez au Dar Oddi, un lieu original qui offre un aperçu de la vie locale, puis découvrez le savoir-faire des apprentis de l'École royale d'artisanat. Poursuivez par une visite du musée archéologique où vous pourrez admirer des mosaïques de Volubilis et faites une halte au Centre d'art moderne, avant de séjourner dans la médina.

3 OUED LAOU ½ JOURNÉE

Empruntez la magnifique route côtière pour rejoindre le village de pêcheurs d'**Oued Laou** (p. 302) – l'affluence des touristes est à son maximum en juillet-août. Baignez-vous, promenez-vous sur le front de mer et régaliez-vous de poisson fraîchement pêché.

DE GAUCHE À DROITE : BRUNO M PHOTOGRAPHIE / SHUTTERSTOCK, ARKANTO / SHUTTERSTOCK



4 CHEFCHAOUEN 1 JOUR

Quittez la côte pour suivre la rivière de Chefchaouen, à travers forêt et montagnes jusqu'à l'une des plus belles (mais aussi des plus fréquentées) villes du Maroc, **Chefchaouen** (p. 285). Pour photographier ses ruelles bleues, rendez-vous le matin de bonne heure. Visitez la casbah sur la place principale, puis installez-vous à la terrasse d'un café, pour admirer l'étonnant minaret octogonal tout en observant les passants. En fin de journée, montez jusqu'à la mosquée espagnole pour le coucher du soleil.

Détour Partez en randonnée dans le **parc national de Talassemantane** (p. 290) et nagez dans la rivière Akchour. 6 heures

5 VOLUBILIS ½ JOURNÉE

Imaginez que vous êtes le roi de Juba de **Volubilis** (p. 366) et que vous contemplez votre domaine, avec ses champs de blé et ses oliviers. Explorez ce site classé au Patrimoine mondial de l'humanité, avec son petit musée, les vestiges d'un forum, des maisons ornées de sols en mosaïque, des thermes communaux et des pressoirs à olives.

Détour L'un des lieux de pèlerinage les plus célèbres du Maroc, **Moulay Idriss Zerhoun** (p. 368), s'étend sur deux collines – évoquant les bosses d'un chameau – au-dessus de Volubilis. 2 heures

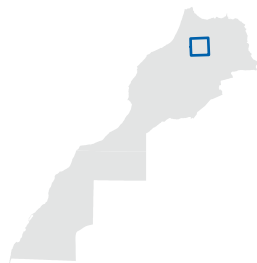
6 MEKNÈS 1 JOUR

Passer une journée à explorer les monuments restaurés de la médina de **Meknès** (p. 356), petite ville impériale, plus facile à appréhender que Fès. Les remparts et la magnifique porte de la ville sont impressionnants, tout comme les anciens greniers et écuries situés juste à l'extérieur de la médina. Surtout, ne manquez pas de visiter le mausolée du sultan Moulay Ismail.



LIZ AETNA/SHUTTERSTOCK

Médina de Fès (p. 318)



ITINÉRAIRES

Fès et le Moyen Atlas

Durée 4 jours **Distance** 151 km

Passez un jour ou deux à explorer le labyrinthe de ruelles qui compose la médina de Fès, ses boutiques d'artisans, ses marchés et ses somptueux monuments. Puis mettez le cap sur les montagnes du Moyen Atlas, jalonnées de villes et villages, et imprégnez-vous de la vie locale. Ne manquez pas les vastes marchés hebdomadaires de Guigou et d'Azrou, véritables lieux de rencontre où l'on achète, vend et bavarde.



1 FÈS ⌚ 2 JOURS

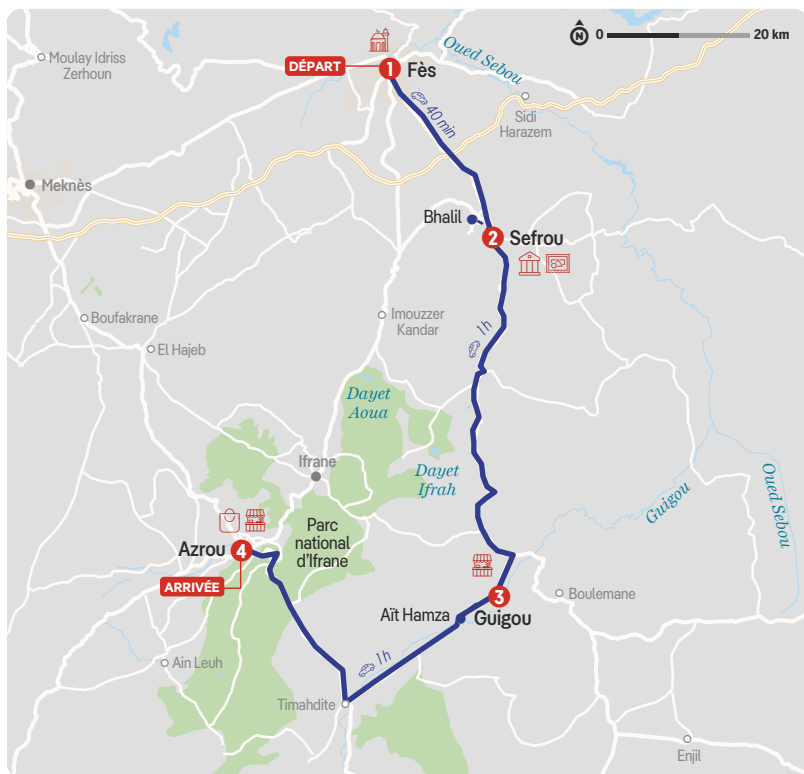
N'ayez pas peur de vous perdre dans le labyrinthe de la médina de **Fès** (p. 313) : pour rejoindre l'une des deux artères principales, il vous suffira de suivre la foule ou de demander votre chemin à un commerçant. Vous serez récompensé par la découverte d'un dédale d'ateliers, de souks colorés, de médersas du XIV^e siècle et de tanneries encore en activité. Levez les yeux pour admirer les stucs sculptés, les moucharabieh et les zelliges. Goûtez la cuisine de rue et faites une pause dans un café accueillant.



2 SEFROU ⌚ ½ JOURNÉE

Située au pied du Moyen Atlas, **Sefrou** (p. 380) possède une médina pleine de charme, avec ses fondouks (anciennes auberges et entrepôts) restaurés où travaillent aujourd'hui des artisans, ses sanctuaires (en photo) et son riche passé juif. Faites un détour par le musée du multiculturalisme de Sefrou qui met en lumière les cultures arabe, amazighe et juive.

Détour Faites une halte dans le village de montagne **Bhalil** (p. 383), connu pour ses habitations troglodytiques et pour ses grottes. ⌚ 1 heure



3

GUIGOU 🕒 ½ JOURNÉE

À 1 heure de Sefrou, à travers une campagne isolée, se trouve le village de **Guigou** (p. 383). Allez-y tôt le dimanche pour découvrir le grand souk hebdomadaire où les agriculteurs essaient des ânes, examinent béliers et troupeaux de moutons. Après un petit déjeuner composé de thé et de *msemen* (crêpe feuilletée), faites un tour au marché des produits frais et allez à la rencontre des tisserands des montagnes.

🚗 **Détour** En passant par Aït Hamza, visitez la coopérative de tapis, où les tisserands vous montreront leur travail.

🕒 2 heures



4

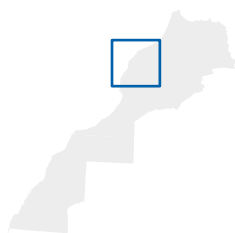
AZROU 🕒 1 JOUR

Concluez votre circuit en beauté dans la ville amazighe d'**Azrou** (p. 370), toujours très animée. Venez notamment le mardi, jour du marché. Elle est idéale pour acheter des tapis dans les boutiques proches de la place principale. Le lendemain midi, savourez l'une des fameuses truites de la région, pêchée dans une rivière de montagne.

🚗 **Détour** Azrou est entourée par le **parc national d'Ifrane** (p. 373), où vous pourrez faire de superbes randonnées dans les forêts de cèdres et où vous apercevrez des macaques de Barbarie (ou singes magots).



WATCH THE WORLD/SHUTTERSTOCK



Plage de Sidi Kaouki (p. 257)

ITINÉRAIRES

De Sidi Kaouki à Casablanca

Durée 7 jours **Distance** 478 km

Cet itinéraire vous emmène à la découverte de quelques-unes des plus belles plages du Maroc, sur l'Atlantique, idéales pour le surf, la baignade ou de longues balades. Il vous fait également découvrir de charmantes petites villes bordées de lagunes où s'épanouissent de nombreux oiseaux migrateurs. Il se termine dans le centre animé de Casablanca, dominé par la splendide mosquée en partie immergée dans la mer.

1 SIDI KAOUKI 1 JOUR

Commencez par **Sidi Kaouki** (p. 257), un petit spot de surf décontracté offrant quelques options d'hébergement. Louez du matériel de surf, partez pour une balade à dos de chameau sur le sable, explorez le sanctuaire du saint perché sur un rocher au bord de la mer, et terminez la journée en sirotant un verre sur le toit-terrasse de votre hébergement face au coucher du soleil.

2 ESSAOUIRA 2 JOURS

Passez quelques jours à explorer la médina animée d'**Essaouira** (p. 246). Ses remparts de l'époque portugaise offrent une vue panoramique sur l'océan Atlantique. Ne manquez pas le musée Bayt Dakira, qui retrace l'histoire de la communauté juive locale. Dînez dans l'un des excellents restaurants de fruits de mer de la ville et promenez-vous sur la plage, apprenez à surfer ou essayez-vous au kitesurf.

3 SAFI ½ JOURNÉE

Safi (p. 245) est réputée pour sa poterie. Visitez le Musée national de la Céramique ou l'une des fabriques de poterie. Promenez-vous dans la médina fortifiée, construite par les Portugais, et profitez du calme de ses ruelles, loin de la foule.



4

OUALIDIA ⌚ 1 JOUR

Empruntez la route côtière (R301) jusqu'à **Oualidia** (p. 242) et ses jolies plages dorées. C'est un lieu paisible, jusqu'à l'arrivée des touristes l'été. Partez en *flouka* (petit bateau traditionnel) pour une balade sur la lagune. Selon la saison, vous pourrez observer aigrettes, cormorans (photo) et flamants roses. Dégustez des fruits de mer frais dans l'un des nombreux restaurants et goûtez au huîtres cultivées sur place.



5

EL-JADIDA ⌚ ½ JOURNÉE

Continuez sur la route côtière jusqu'à **El-Jadida** (p. 245). La cité portugaise du XVI^e siècle (photo), classée au Patrimoine mondial de l'Unesco, offre une vue imprenable sur l'océan et la vieille ville. Un lieu charmant pour une halte sur la côte.

↳ Détour Arrêtez-vous à **Azemmour** (p. 244), sur la route de Casablanca. Cette petite ville attire depuis longtemps des artistes, qui en apprécient la lumière. ⌚ 1 heure



6

CASABLANCA ⌚ 2 JOURS

Terminez l'itinéraire à **Casablanca** (p. 232). Flânez dans la médina et découvrez le quartier à l'architecture Art déco, avec ses élégants bâtiments, ses synagogues, ses hôtels et son marché animé. Le quartier branché de Gauthier abrite les restaurants et les galeries d'art à la mode. Ne manquez pas la visite de la mosquée Hassan II (photo), emblème de la ville.



ALBERTOLOVO/GETTY IMAGES



Cascades d'Ouzoud (p. 167)

ITINÉRAIRES

Au cœur du Haut Atlas

Durée 7 jours **Distance** 240 km

Cet itinéraire se distingue par ses contrastes saisissants. Il s'élève à travers les contreforts verdoyants du Haut Atlas, avec des haltes dans des villages amazighs où vous pourrez séjourner dans des gîtes ruraux ou des casbahs perchées au sommet des crêtes. Il se termine à Imlil, point de départ des randonnées dans le parc national du Toubkal.



1 PALMERAIE DE MARRAKECH 1 JOUR

Partez à la découverte des magnifiques **jardins luxuriants** (p. 126 ; photo) qui abritent deux importants musées d'art : le musée de la Palmeraie et le musée Farid Belkhia, au nord-est de Marrakech. Ne manquez pas non plus le musée de l'eau (p. 127) ou le Cactus Thiemann (p. 127), la plus grande plantation de cactus d'Afrique, qui compte plus de 150 variétés.



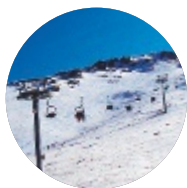
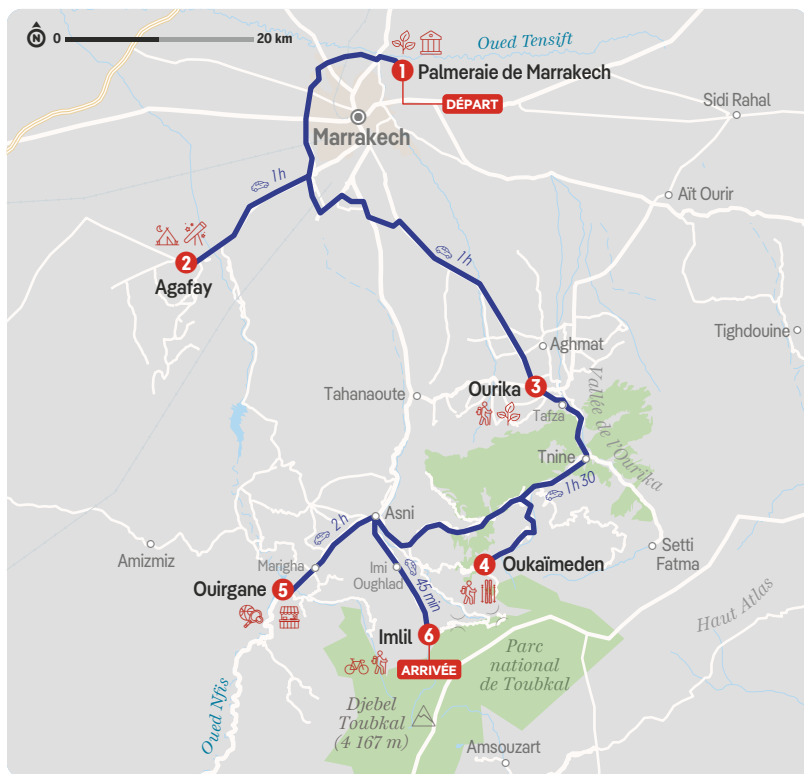
2 AGAFAY 1 JOUR

Choisissez l'un des luxueux camps (photo) de la région d'**Agafay** (p. 129) pour admirer le paysage lunaire du désert et le Haut Atlas. Faites une balade à dos de chameau, en quad, buggy ou Jeep à travers les collines et le long des lits de rivières asséchées. Terminez la journée par un dîner aux chandelles, puis observez les étoiles.



3 OURIKA 1 JOUR

Échappez à la chaleur estivale dans la **vallée de l'Ourika** (p. 146 ; photo), où de charmants gîtes ruraux offrent un cadre idéal pour passer la nuit. Bien que très fréquentée en saison, la vallée permet de superbes randonnées en montagne. L'ascension vers les cascades de Setti Fatma est exigeante, mais il existe également des balades à vélo plus accessibles.



4

OUKAÏMEDEN 1 JOUR

Louez votre équipement de ski à **Oukaïmeden** (p. 152), et prenez le télésiège (photo) jusqu'à la plus haute piste de ski d'Afrique. Ce petit domaine skiable compte environ 10 km de pistes pour tous les niveaux. Hors saison hivernale, c'est l'endroit idéal pour randonner ou, si vous êtes en excellente forme physique, tenter le Marathon de l'Atlas (atlas-marathon.com), un trail de 42 km en altitude.



5

OUIRGANE 1 JOUR

Empruntez les routes sinueuses de montagne jusqu'à la **vallée d'Ouirgane** (p. 157) avec ses forêts, ses fermes et ses terrasses, où l'air est imprégné de thym et de romarin. Explorez le souk du mercredi et savourez un déjeuner au bord du lac (photo). Pour plus d'adrénaline, essayez VTT, rafting ou balade à cheval.



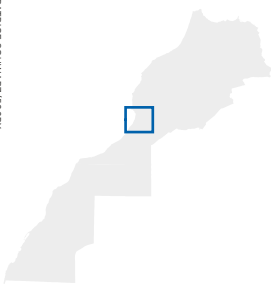
6

IMLIL 2 JOURS

Engagez un guide officiel à **Imlil** (p. 138 ; photo), haut lieu du trekking, pour sillonner le parc national du Toubkal : optez pour une excursion d'un ou plusieurs jours, ou partez à l'assaut du djabel Toubkal, le plus haut sommet d'Afrique du Nord, pour une randonnée de 2 jours. Faites une balade à cheval ou à dos d'âne, ou encore du VTT. Après tous ces efforts, détendez-vous à la casbah du Toubkal.



PATRICE SCHWABE/500PX



Plage de Taghazout (p. 409)

ITINÉRAIRES

Montagnes et plages

Durée 5 jours **Distance** 450 km

Ce circuit dans le sud du Maroc fait la part belle à l'activité : surf ou yoga à Taghazout, vélo dans les alentours de Taroudant, randonnée et escalade dans les montagnes de l'Anti-Atlas. En fin de parcours, ralentissez la cadence en admirant les bijoux en argent à Tiznit avant de vous relaxer sur la plage à Mirleft.



1 TAGHAZOUT 1 JOUR

Partez d'Agadir (p. 394), station balnéaire à la superbe plage en forme de croissant. Longez la côte jusqu'à **Taghazout** (p. 409) pour surfer sur les breaks, comme Anchor Point connu dans le monde entier, puis accordez-vous une séance de yoga (photo) pour vous relaxer. Finissez la journée sur un rooftop pour admirer en toute détente le soleil se coucher sur l'horizon.



2 TAROUDANT 1 JOUR

Surnommée "la petite Marrakech", la jolie ville de **Taroudant** (p. 404) est très agréable à visiter pour sa médina bien préservée, dont les murailles comptent 9 portes et 130 tours, et pour son souk (photo). Promenez-vous à vélo ou en calèche le long des remparts roses.

Détour Partez plein sud jusqu'à **Tioute** (p. 408) pour traverser la palmeraie jusqu'à la casbah. 3 heures



3 DJEBEL LEKST 1 JOUR

Quittez Taroudant par le sud et traversez des villages de montagne pour randonner dans la vallée des Ammeln et les pentes raides de l'Anti-Atlas. Dominant la région de la "montagne d'améthyste", le **djebel Lekst** (p. 420 ; photo) culmine à 2 359 m. La crête abrite des cultures d'amandes, de blé, d'olives et de figues. L'ascension part du village haut perché de Tagdicht.



4

TAGDICH ET TAFRAOUTE 🕒 ½ JOURNÉE

Traversez les villages de la vallée des Ammeln jusqu'à **Tafraoute** (p. 422). Louez un vélo pour vous promener dans ce petit paradis naturel jusqu'aux Rochers peints (photo). Un artiste belge a peint ces énormes rochers de granite en cadeau pour sa femme. De retour à Tafraoute, reprenez votre voiture et continuez jusqu'à Tiznit.



5

TIZNIT 🕒 ½ JOURNÉE

La grande ville de **Tiznit** (p. 428) est depuis longtemps un centre d'enseignement islamique pour des imams venant de tout le Maroc et du Sahel. Le minaret de la mosquée est hérissé de perches en bois comme à Tombouctou. La ville abritait autrefois de nombreux orfèvres juifs, et on peut acheter des bijoux en argent anciens (photo) dans la médina.



6

MIRLEFT 🕒 1 JOUR

Partez plein sud à Gourizim et suivez la jolie côte jusqu'à **Mirleft** (p. 427 ; photo). Ce village de pêcheurs décontracté est fréquenté par les surfeurs en hiver. Les nombreuses baies et plages des environs incitent à la détente. On peut également faire du parapente depuis les falaises. Admirez le coucher de soleil au travers de l'arche naturelle de la plage de Legzira.

QUAND PARTIR

Avril-mai et septembre-octobre sont les mois rêvés pour un voyage au Maroc. Chaque saison offre néanmoins ses particularités.

La diversité topographique du pays nécessite un minimum de réflexion avant d'aviser une région ou une autre selon la saison de votre séjour. Écrasé sous une chaleur torride en juillet-août, l'intérieur des terres est frais de novembre à février, et il y fait plutôt doux au printemps et à l'automne. En dehors des hivers froids et enneigés (novembre-février), les régions montagneuses bénéficient de températures assez chaudes le reste de l'année. Si les fluctuations de température touchent peu les régions côtières, qui bénéficient d'un climat tempéré, le milieu désertique souffre en revanche de forts contrastes : un froid rude affecte les nuits d'hiver et la chaleur est insoutenable en juillet-août. Le reste de l'année, le Sahara n'affiche que quelques degrés de plus que Fès ou Marrakech.

Fêtes religieuses et vacances

Autour de Pâques, de la Toussaint, de Noël et du Nouvel An, le tourisme fait grimper les tarifs de l'hébergement. La période du ramadan, synonyme de commerces en partie fermés le jour, éclaire néanmoins sur la culture locale. Pour l'Aïd el-Adha (ou Aïd el-Kébir), la principale fête religieuse au Maroc, les boutiques ferment 5 jours de suite.

DE GAUCHE À DROITE : SZYMON BARYLSKI/SHUTTERSTOCK, LOTTIE DAVIES/LOVELY PLANET



Kitesurf, plage d'Essaouira (p. 246)



PAROLE D'HABITANT

DÉTENTE SUR LA CÔTE

Abdeslam Mouden

fondateur de l'Association des guides touristiques de Chefchaouen et pionnier du développement de l'écotourisme.
@dar.meziana

"Fin janvier, toute la famille quitte le très froid Rif montagneux pour rejoindre Asilah sur la côte. J'adore cette région, où ma femme et moi avons passé notre lune de miel. De là, les enfants peuvent découvrir des endroits comme le site mégalithique de Mzoura ou la cité phénicienne de Lixus. En chemin, nous visitons le lieu saint de Moulay Abdeslam. Et nous faisons une cure de poisson frais !"

LA CITÉ DU VENT

Essaouira est la ville la plus venteuse du Maroc. L'alizé qui souffle de l'océan Atlantique balaie les rues de la médina et toute la plage. C'est l'endroit idéal pour pratiquer le kitesurf, surtout en juillet-août.

La météo au fil des mois (Marrakech)



JANVIER

Température
max. moyenne en
journée : **19°C**
Jours de pluie : **3**



FÉVRIER

Température
max. moyenne en
journée : **20°C**
Jours de pluie : **3**



MARS

Température
max. moyenne en
journée : **23°C**
Jours de pluie : **3**



AVRIL

Température
max. moyenne en
journée : **25°C**
Jours de pluie : **2**



MAI

Température
max. moyenne en
journée : **29°C**
Jours de pluie : **1**



JUIN

Température
max. moyenne en
journée : **33°C**
Jours de pluie : **0**



SOUS LE SOLEIL... OU PARFOIS LA NEIGE

L'ensoleillement dont jouit le Maroc lui vaut, à Ouarzazate, la présence de la plus grande centrale solaire au monde. L'hiver, les montagnes reçoivent suffisamment de neige pour que l'on y skie un peu.

Les grands rendez-vous musicaux

Festival de Fès des musiques sacrées du monde (p. 335).

Il honore la musique sacrée de toutes les cultures du monde, du gospel américain à la musique soufie, en passant par le chant mongol et la kora sénégalaise. De grands noms comme Sami Yusuf, Youssou N'Dour et Patti Smith sont à l'affiche. Au sein du festival, le forum de Fès anime des débats sur des sujets spirituels et civilisationnels. Les *turuk* (confréries soufies) donnent des concerts nocturnes.

☀️ **Mai-juin ou septembre**

Festival de musique gnaoua et de musiques du monde (p. 252). Les meilleurs *mâalem*

(maîtres) de la tradition *gnaoua*, entre autres traditions soufies, se produisent à Essaouira, aux côtés de célébrités telles que Tinariwen, Ismaël Lô et Oumou Sangaré. Concerts gratuits.

☀️ **Juin**

Jazzablanca (p. 239).

L'événement musical de Casablanca, invite des artistes locaux et internationaux, pour un programme pop, funk et soul. Des stars comme Ibrahim Maalouf, Ben Harper et Gilberto Gil s'y sont produites.

☀️ **Juillet**

Tanjazz (p. 278). Durant 4 jours, des musiciens de jazz jouent à Tanger. ☀️ **Septembre**

Fêtes locales et moussem

Fête des Roses (p. 188).

Pendant 3 jours, on célèbre la récolte des roses à Kelâat M'Gouna – abondance de guirlandes, danses, chants, festins et concours de beauté. On procède à la distillation des pétales afin de produire l'huile essentielle de rose de Damas (la plus chère au monde) et l'eau de rose. ☀️ **Mi-mai**

Fête de la Cerise (p. 382).

Sefrou célèbre la cerise pendant 3 jours avec fête foraine, *thbourida* (fantasia) et élection de la reine des Cerises. ☀️ **Juin**

Fête du Safran (p. 422).

La récolte du safran à Taliouine réunit des musiciens amazighs de renom. Ils font danser les habitants au son des bendirs sur les danses berbères *ahouvach*.

☀️ **Octobre-novembre**

Festival de la culture soufie (p. 335).

Fès propose une semaine autour du soufisme, ce courant mystique et tolérant de l'islam. Concerts de musiciens soufis, mais aussi conférences, débats et ateliers (en français).

☀️ **Octobre**

PAROLE D'HABITANT

SURF HIVERNAL

Basé à Rabat où il est né, le surfeur professionnel **Redouane Regragui** gagne le Sud en hiver.

@redouaneregragui

"J'ai passé mon enfance sur la plage, fou de joie dès que je surfais. À regarder les vidéos de pros affrontant les vagues hivernales sur le spot d'Anchor Point, je rêvais de m'y mesurer à mon tour. Il y a la qualité de la vague, sa forme et surtout le contexte : le paysage, l'ambiance de Taghazout, les montagnes et la langue berbère (amazighe) qui m'a donné envie de mieux connaître cette culture."



Fête des Roses (p. 188), Kelâat M'Gouna

TORRIDE

À Fès et à Marrakech, les températures sont caniculaires. Le mercure grimpe jusqu'à 45°C en juillet-août, et dans le Sahara, les dromadaires sont à l'arrêt quand il dépasse les 42°C. Hôtels et campements dans le désert sont aussi pour la plupart fermés.



JUILLET

Température
max. moyenne en
journalière : **37°C**
Jours de pluie : **0**



AOÛT

Température
max. moyenne en
journalière : **37°C**
Jours de pluie : **0**



SEPTEMBRE

Température
max. moyenne en
journalière : **33°C**
Jours de pluie : **1**



OCTOBRE

Température
max. moyenne en
journalière : **28°C**
Jours de pluie : **1**



NOVEMBRE

Température
max. moyenne en
journalière : **23°C**
Jours de pluie : **3**



DÉCEMBRE

Température
max. moyenne en
journalière : **20°C**
Jours de pluie : **3**



DE GAUCHE À DROITE : OLEH, SLOBODENIUK/GETTY IMAGES, LIFESTYLE PICTURES/LAMY

Médina de Meknès (p. 356)

AVANT DE PARTIR AU MAROC

Nos recommandations pour bien se préparer.

Formalités

Les ressortissants de l'UE, les Suisses et les Canadiens peuvent séjourner 90 jours au Maroc sans visa sur présentation d'un passeport valide. Voir aussi p. 442.

Dans sa valise

Respect Portez des vêtements sobres afin de ne pas heurter les sensibilités : évitez les hauts sans manches, les décolletés et les shorts pour hommes et femmes.

Superpositions et pluie Prévoyez une couche supplémentaire pour les soirées printanières ou automnales. Les nuits d'hiver dans le désert ou en montagne peuvent être très froides. À la plage, un T-shirt sur le maillot de bain évite les regards. Il pleut à Chefchaouen en avril et Fès reçoit quelques averses en été comme en hiver. Prévoyez une veste imperméable.

À savoir

Les **salutations** comptent beaucoup chez les Marocains. Après une poignée de main (dont la femme doit prendre l'initiative), on se touche le cœur de la main droite.

Lors des **trajets en bus ou en train**, vos compagnons de voyage vous proposeront de partager leurs encas. Faites-en autant.

À table, les Marocains s'attachent à vous **servir** à foison. Un simple *baraka* indiquera que vous êtes rassasié, et votre appétit comblé.

Chaussures Des baskets pour arpenter les pavés et les déclivités des médinas, et des chaussures de randonnée en montagne.

Couvre-chef Un chapeau ou une casquette pour se protéger du soleil. Un bonnet, en montagne comme dans le désert en hiver.



LIRE

L'Enfant de sable

(Tahar Ben Jelloun, 1985). Lauréat du prix Goncourt en 1987 pour *La Nuit sacrée*, l'auteur franco-marocain mêle son expérience de psychothérapeute et des ressorts poétiques dans ce roman qui relate l'histoire d'une fillette élevée comme un garçon par son père à Marrakech.

Rêves de femmes : une enfance au harem

(Fatima Mernissi, 1998). Universitaire, féministe et sociologue marocaine, Fatima Mernissi (1940-2015) évoque l'univers clos des femmes à travers le récit d'une fillette (elle-même ?), appelée à s'émanciper.

Cannibales

(Mahi Binebine, 1999). Dans ce roman poignant, l'auteur et peintre né à Marrakech raconte le destin d'hommes et de femmes candidats à l'immigration clandestine, mus par l'espoir de traverser le détroit de Gibraltar.

Le Pays des autres

(Leïla Slimani, 2020-2025). En trois volets (*La guerre, la guerre, la guerre, Regardez-nous danser et J'emporterai le feu*), l'autrice a écrit une saga familiale se déroulant au Maroc et en France, et dépeint la vie de trois générations entre 1950 et 2020.

En quelques mots

Es salaam alaykum "Que la paix soit avec vous" est la formule polie pour saluer les gens au Maroc. On répond : **Oua alaykum salaam**, "Et la paix avec vous aussi". De façon plus informelle, on salue par : **La bes**, ce à quoi il vous sera répondu : **Bekhîr**. **Bessalamaa/m'a ssalama** "Au revoir".

Hamdoullah/hamdoullilah signifie "Dieu soit loué".

Utilisée pour montrer que l'on accepte ce qui se présente à nous avec gratitude.

La bes "Tout va bien". Parfois formulé comme une question, ("ça va ?", "tout va bien ?").

Incha'Allah signifie "Si Dieu le veut". Peut être compris comme "Espérons". Si vous ne l'ajoutez pas, cela n'arrivera pas. Il est déconseillé de dire **Nshoofek ghedda** ("À demain") si vous n'ajoutez pas "incha'Allah".

Choukrane "Merci". Si vous placez votre main droite sur

votre cœur, il n'en sera que plus sincère.

'Afak/'afik/'afakoum

"S'il vous plaît" (au masculin/féminin/pluriel).

lyyeh/la "Oui/non".

La choukrane signifie

"non merci" – utile pour décourager les indésirables et les commerçants insistants.

Wakha "OK".

Chouia "Juste un peu".

Baraka Mot de bénédiction

que l'on peut recevoir d'un saint soufi. Remercier

aussi pour dire qu'on a suffisamment mangé.

Sidi/lalla Monsieur/Madame.

La formule de politesse pour s'adresser à un homme/une femme plus âgé(e) ou bien à une personne pour lui marquer sa déférence.

Balak "Libérez le passage !", "Attention !". Une expression que le muletier ou l'homme chargé de ballots utilise dans la médina.



VOIR



Le Bleu du caftan (Maryam Touzani, 2022 ; photo). Dans la médina de Salé, l'amour du métier, la tendresse et la complexité des sentiments dans un couple, et le tabou de l'homosexualité.

Haut et fort (Nabil Ayouch, 2021).

Une comédie musicale dans laquelle les élèves tentent de se libérer du poids des traditions à travers le hip-hop.

Mica (Ismaël Ferroukhi ; 2020).

Dans la banlieue de Meknès, un garçon d'une dizaine d'années tente d'aider sa famille à subsister et devient homme à tout faire dans un club de tennis huppé de Casablanca.



ÉCOUTER

Sigham Olinw

(Tasuta N'Imal, 2021). Un blues amazigh du désert du sud-ouest de l'Anti-Atlas, d'où sont issus les membres du groupe.

Roots & Plugged

(Hamid El Kasri, 2022). Musique gnaoua par le maître soufi.

Bent Erif

(Cheb Kader & Abdelmoula, 2021). Des touches de rock et de reggae colorent des morceaux de raï, musique chérie des Marocains.

Arabian Heartbreak

(Manal ; 2024) Chanteuse/compositrice de rap et de pop urbaine. Interprète de "*Light Up the Sky*" à la Coupe du monde de football de 2022 au Qatar.



ANDRZEJ LISOWSKI TRAVEL/SHUTTERSTOCK

Médersa Ben Youssef (p. 96), Marrakech

PRÉPARER SON VOYAGE

LA RELIGION AU MAROC

La conquête de l'Afrique du Nord par le califat des Omeyyades, à la fin du VII^e siècle, a fait du royaume un pays musulman. Aujourd'hui, l'islam sunnite est la religion d'État, pratiquée par 99% de la population. Le pourcentage restant se compose de chiïtes, de chrétiens, de juifs et de fidèles de la foi baha'ïe.

L'islam au Maroc

Si tous les musulmans s'accordent sur les préceptes légués par le prophète Mahomet, des différences sont apparues après sa mort. Les Omeyyades dénièrent à son gendre Ali sa légitimité en tant que calife, donc guide des fidèles. Certains musulmans continuèrent à ne reconnaître que les successeurs d'Ali comme légitimes : ce sont les chiïtes. Cependant, l'islam sunnite reste le courant dominant aujourd'hui.

Ce sont les Omeyyades qui introduisirent l'islam au Maroc à la fin du VII^e siècle. La dynastie alaouite régnante se réclame descendante du prophète Mahomet et le roi

Mohammed VI détient le titre d'Amir al-Mouminine (commandeur des croyants), qui fait de lui non seulement le chef de l'État, mais aussi le chef spirituel du pays.

La majorité des Marocains ont grandi dans la tradition du *madhab* malikite, l'école sunnite fondée au VIII^e siècle par le théologien Malik ibn Anas. Il s'agit de l'une des quatre grandes écoles du sunnisme.

Le pays compte également de nombreux adeptes du **soufisme**, branche mystique de l'islam, et a longtemps été un centre spirituel majeur, accueillant de grands maîtres soufis, notamment Cheikh Ahmad Tijani et Sidi bel Abbas.

LES JUIFS MAROCAINS

Des communautés juives s'installèrent au Maroc dès le I^{er} siècle, exerçant des professions variées : agriculteurs, ferronniers, teinturiers ou relieurs. Au XIII^e siècle, les Mérinides fondèrent le premier quartier juif à Fès. Alors que la communauté prospérait,

les juifs d'Europe subissaient l'Inquisition et de sévères persécutions. En 1948, le Maroc comptait environ 300 000 juifs, mais beaucoup quittèrent le pays après la création de l'État d'Israël, puis de l'indépendance du Maroc (1956). Aujourd'hui, il n'en resterait qu'environ 3 000,

principalement à Casablanca, où se trouve le **musée du Judaïsme marocain** (p. 238). Les synagogues qui subsistent et les *mellahs* (quartiers juifs) des cités impériales témoignent de cette longue histoire et du respect existant entre les deux populations.

Il existe au Maroc une tradition importante : le culte des **marabouts**, des musulmans très pieux, dont la simple présence apporte la *baraka* (bénédiction envoyée par Allah), même après leur mort. Cette adoration trouve plus d'écho dans les croyances amazighes et le soufisme que dans l'islam orthodoxe. Visiter les *zaouïa* est une pratique secondaire pour les musulmans pieux comparée au vœu de réaliser un jour le hadj (pèlerinage à La Mecque).

Les fêtes musulmanes

Les fêtes islamiques suivent le calendrier lunaire. Au Maroc, les deux principales célébrations sont l'Aïd et le Ramadan. L'**Aïd al-Mawlid**, qui tombe le 12 Rabi al-Awwal (mois islamique), marque l'anniversaire du prophète Mahomet. Très populaire chez les soufis, cette fête est l'occasion pour les mosquées et les *zaouïa* des grandes villes comme Fès et Marrakech d'organiser des prières surérogatoires et des *dhikr* (commémorations) pour louer et honorer le Prophète. Elle n'est cependant pas célébrée par les Marocains conservateurs.

Le **ramadan**, mois du jeûne, est l'événement qui influence le plus la vie quotidienne au Maroc, car le rythme de la société ralentit et les horaires de travail sont modifiés. La fin du ramadan marque le début des trois jours de l'Aïd al-Fitr (appelé localement Aïd as-Saghir). Avec l'Aïd al-Adha (Aïd al-Kabir), célébré le 10^e jour du mois de Dhu al-Hijjah, ce sont les deux fêtes les plus importantes pour les musulmans du monde entier. Lors de ces célébrations, les Marocains revêtent leurs plus beaux atours, récitent des prières particulières et se rendent sur les tombes de leurs défunts, avant de partager de grands repas en famille et entre amis.

Visiter des édifices religieux

Rares sont les mosquées ouvertes aux non-musulmans au Maroc – une décision qui remonte au protectorat français. Lors de la visite des

LE RAMADAN AU MAROC

- C'est le mois que redoutent souvent les voyageurs non musulmans car la vie quotidienne ralentit fortement pendant la journée. Cependant, de plus en plus de voyageurs musulmans choisissent de se rendre au Maroc pendant le ramadan afin de profiter de l'intensité spirituelle et religieuse de ce mois sacré.
- Pendant le ramadan, les Marocains jeûnent du lever au coucher du soleil. Même si les voyageurs non musulmans ne sont pas tenus de jeûner, manger en public est mal vu. De nombreux restaurants ferment pendant la journée et ne rouvrent que pour l'*iftar*, le repas qui rompt le jeûne. Certains sites touristiques peuvent également modifier leurs horaires. Il est conseillé d'adopter le rythme local : faites la grasse matinée et profitez des festivités nocturnes, lorsque les restaurants et les cafés restent ouverts tard dans la nuit. Si vous sortez pendant la journée, vérifiez les horaires, emportez un déjeuner ou des encas à consommer discrètement, et profitez des menus spéciaux pour l'*iftar*, proposés par de nombreux établissements.
- L'*iftar* débute traditionnellement par des dattes, du lait et de la *harira* (soupe à base de tomates, de lentilles, de pois chiches et d'agneau) accompagnée de *harcha* (galette de semoule), et se termine avec une *chebakia* (pâtisserie nappée de miel et saupoudrée de graines de sésame).

mosquées, médersas (écoles coraniques) ou mausolées, les hommes et les femmes doivent emprunter les entrées qui leur sont réservées, s'habiller de manière appropriée (pas de shorts ni de hauts sans manches) et les femmes doivent se couvrir la tête d'un foulard.



OLEN BERLIN/SHUTTERSTOCK

Médina de Fès (p. 318)

L'ART DE...

Parcourir la médina

Sitôt franchie la porte d'une médina, l'atmosphère séduit ou impressionne ! Pour explorer pleinement ces vieilles villes labyrinthiques, il suffit d'adopter une attitude positive et de jouer d'astuces. Les passants se pressent dans les allées étroites où les échoppes débordent de produits et d'artisanat. Dans les souks alimentaires se mêlent des stands d'épices colorés et des étals de boucherie, où trônent têtes de mouton ou de dromadaires et saucisses de rate farcie, poulets vivants au sol, et les grils en fonctionnement. Au pied des édifices historiques, stationnent des charrettes remplies de figues de Barbarie, de bouquets de menthe ou d'oranges, et de douceurs au miel. Ânes et mules transportent bouteilles de gaz ou peaux de mouton acheminées vers les tanneries, et les seuls véhicules à circuler (vélos ou motos) sont destinés aux livraisons.

L'art de se perdre

On peut télécharger un plan de la médina, tout en sachant que les allées couvertes n'apparaissent pas forcément, d'où l'utilité d'un bon vieux plan papier. Par exemple, les cartes en ligne ne couvrent pas l'extrémité de Talaa Kebira à Fès ou les souks de Marrakech. Se perdre fait partie de l'expérience.

Levez les yeux !

L'attention à prêter aux pavés, aux chats, aux ânes et aux conducteurs de charrette ne doit nullement vous river le nez au sol. Levez les yeux vers les bâtiments qui vous entourent. Vous apercevrez peut-être un stuc sculpté, un moucharabieh (panneau de bois ajouré), des zelliges aux couleurs vives ou des motifs décoratifs au mur.

Les cinq éléments

Une fois repéré le minaret d'une mosquée, observez alentour les autres édifices emblématiques : une fontaine pour les ablutions avant les prières, une médersa, un four communautaire pour la cuisson du pain et un hammam – traditionnellement, les bains utilisaient la même source que la fontaine et la chaleur du four.

Signalisation

La signalisation peut aider à s'orienter : les noms de rues (inscrits en trois alphabets : arabe, amazigh et latin) sont indiqués soit sur un panneau hexagonal, ce qui signale une impasse, soit sur un panneau carré, ce qui indique un passage entre deux rues. Les entrées des riads et des demeures privées se trouvent souvent dans des impasses.

À SAVOIR

Portez des baskets pour arpenter les pavés de la médina. À Fès, Tanger et Chefchaouen, les rues sont pentues.

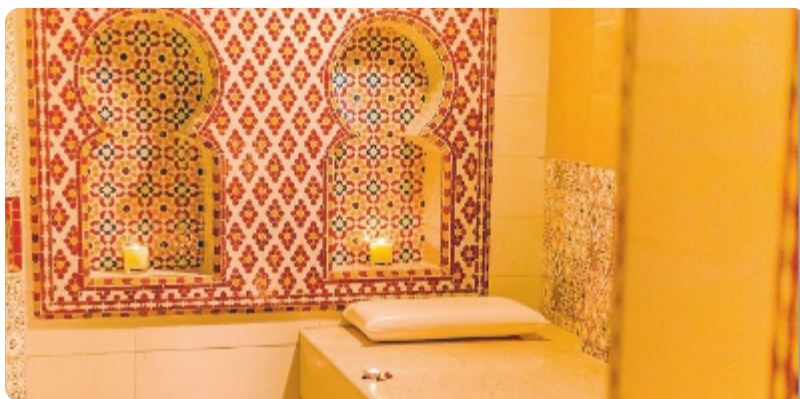
Côté vêtement, couvrez vos épaules et vos genoux.

Prévoyez de l'argent liquide avant d'entrer dans la médina, où il y a peu de DAB.

Dans les grandes médinas de Fès et de Marrakech, délimitez une ou deux zones à découvrir en profondeur, plutôt que d'essayer de tout voir en une journée.

Envisagez les services d'un guide, votre maison d'hôtes ayant certainement une personne de confiance à vous conseiller.

Soufflez en sirotant un thé à la menthe et en observant le va-et-vient des passants.



Intérieur carrelé d'un hammam, Agadir (p. 394)

L'ART DE...

Se rendre au hammam

Le hammam constitue toujours un rituel hebdomadaire pour de nombreux Marocains. On s'y retrouve entre amis pour discuter tout en profitant d'une pause apaisante, loin du quotidien. Sont présentés ici les différents types de bains et les soins qu'ils comportent.

L'essentiel

Si votre hammam ne fournit pas les produits suivants, achetez-les dans une échoppe du souk des herbes et des épices.

Savon

Le savon *beldi* est le savon noir que l'on trouve chez les marchands d'épices. Achetez-en en vrac dans un sac plastique ou emballé dans un joli tube en boutique. Il est fabriqué à partir d'une huile d'olive nourrissante d'excellente qualité, parfois parfumée à l'eucalyptus.

Gant

Le *kessa* est un gant de gommage utilisé pour exfolier votre peau, la laissant douce, soyeuse et brillante.

Argile

Le rhassoul se présente sous la forme d'une poudre ou de morceaux vert-gris. On le mélange avec de l'eau ou de l'eau de rose, avant de le poser en masque sur la peau ou les cheveux.

Le rituel

- **Déshabillez-vous**, mais gardez vos sous-vêtements (ou portez un maillot de bain), et laissez tout à la personne responsable,

ou dans un casier. Apportez des sous-vêtements de rechange.

- **Entrez dans la salle chaude** Habituez-vous à l'atmosphère saturée d'humidité.
- **Exfoliez-vous** Un employé du hammam viendra vous frotter le dos avec un *kessa*. Cette exfoliation vigoureuse retire les peaux mortes et les impuretés, laissant votre peau douce et régénérée. Si le geste est trop fort pour vous, dites *bshwiya* ("ralentir"). Comptez 30-45 minutes.
- **Savonnez-vous** Après l'exfoliation, vous serez soigneusement lavé avec un savon *beldi*.
- **Rincez-vous** Ce rinçage à l'eau chaude retire le savon. Cette étape est souvent suivie d'un moment de relaxation, qui vous permet de vous détendre.
- **Massage optionnel** Plusieurs soins peuvent être proposés.
- **Pause** Prenez un moment pour vous reposer, revenir aux températures habituelles et vous préparer à retrouver le monde extérieur. Certains hammams sont équipés de sèche-cheveux.

QUEL HAMMAM EST FAIT POUR VOUS ?

Les **hammams traditionnels de quartier** se trouvent dans toutes les médinas (près du four communal – c'est ce four qui chauffe l'eau). Il y en a également dans les villes nouvelles. Des créneaux horaires différents sont généralement réservés aux hommes et aux femmes. Vous pouvez vous y rendre et vous débrouiller seul (à partir de 20 Dh) ou payer les services du personnel (environ 120 Dh). Tous les autres soins sont en supplément. Les **spas** possèdent des hammams et proposent divers massages et soins pour le corps. Pensez à réserver si vous désirez un soin. Certains **riads** ont leur propre hammam et offrent également des soins pour le corps. Il faut réserver.