



*Guide touristique*

# AÏT BOUGUEMEZ

**LA VALLÉE HEUREUSE MAROCAINE**

Montagnes au charme sauvage, villages perchés, îlots de verdure

ÉDITION 2024-2025





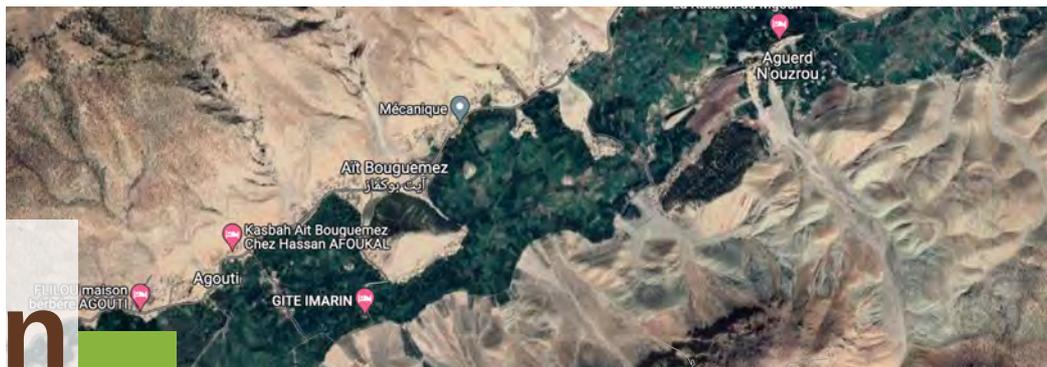
# La Vallée d'Aït Bouguemez

---

**A**u cœur du Géoparc M'Goun et au pied du Haut Atlas Central, la "Vallée Heureuse" longue d'une trentaine de kilomètres et large de 1 km, regorge de vergers et de jardins plantés de pommiers et de noyers qui contrastent avec l'austérité des flancs abrupts qui l'entourent. Composée de multiples villages en pisé accrochés au flanc de la montagne et d'étonnants greniers forteresses, la vallée des Aït Bouguemez

est un paradis pour le tourisme de montagne. Vous rencontrerez des habitants serviables et hospitaliers, des guides touristiques et des moniteurs sportifs agréés vous accompagneront pour vos randonnées et pour vos activités sportives et culturelles. Sur le plan des traditions, la vallée est connue pour ses propres coutumes notamment sur le plan des habits, des tapis de laine, de la célébration des mariages.

# Situation



180 km de Marrakech via Demnateet le pont naturel d'Imi n'Ifri. 378 km depuis Casablanca. 160 km de Béni Mellal via le lac de Bin El Ouidane. 100 km des cascades d'Ouzoud. 80 km d'Azilal et du musée du Géoparc M'Goun. 120 km de Kellaat M'Gouna.



- Nombre d'habitants : 15000
- Altitude : 1800 – 2100 m
- Commune : Tabant

La vallée d'Aït Bouguemez compte plusieurs villages à découvrir et explorer au gré de vos visites.



# Attractions



## SÉLECTION D'ATTRACTIONS

- Les villages de la vallée avec leur architecture en terre
- Le M'Goun, troisième sommet le plus haut du Maroc
- Les sommets qui entourent la vallée : Jbel Tizal, Igoudamen, Ouaougoulzat et Azourki
- Le lac d'Izourar
- Les gorges de Jrou et d'Aarouss
- Le grenier collectif de Sidi Moussa
- Les traces de dinosaures d'Ibakalliwn
- SIBE et site Ramsar Oued Lakhdar

## À PROXIMITÉ DE LA VALLÉE

- Zawiat Ahansal
- Aït Bou Oulli
- Le Musée du Géoparc M'Goun à Azilal

*Un guide touristique spécifique est dédié aux sites de Zawiat Ahansal et Aït Bou Oulli.*

## A voir et découvrir



*Ces listes ne sont pas exhaustives, une multitude de sites, de paysages, de traditions et de curiosités restent à découvrir selon vos intérêts et vos envies une fois sur place.*

## LES GORGES DE JROU ET D'AAROUSS

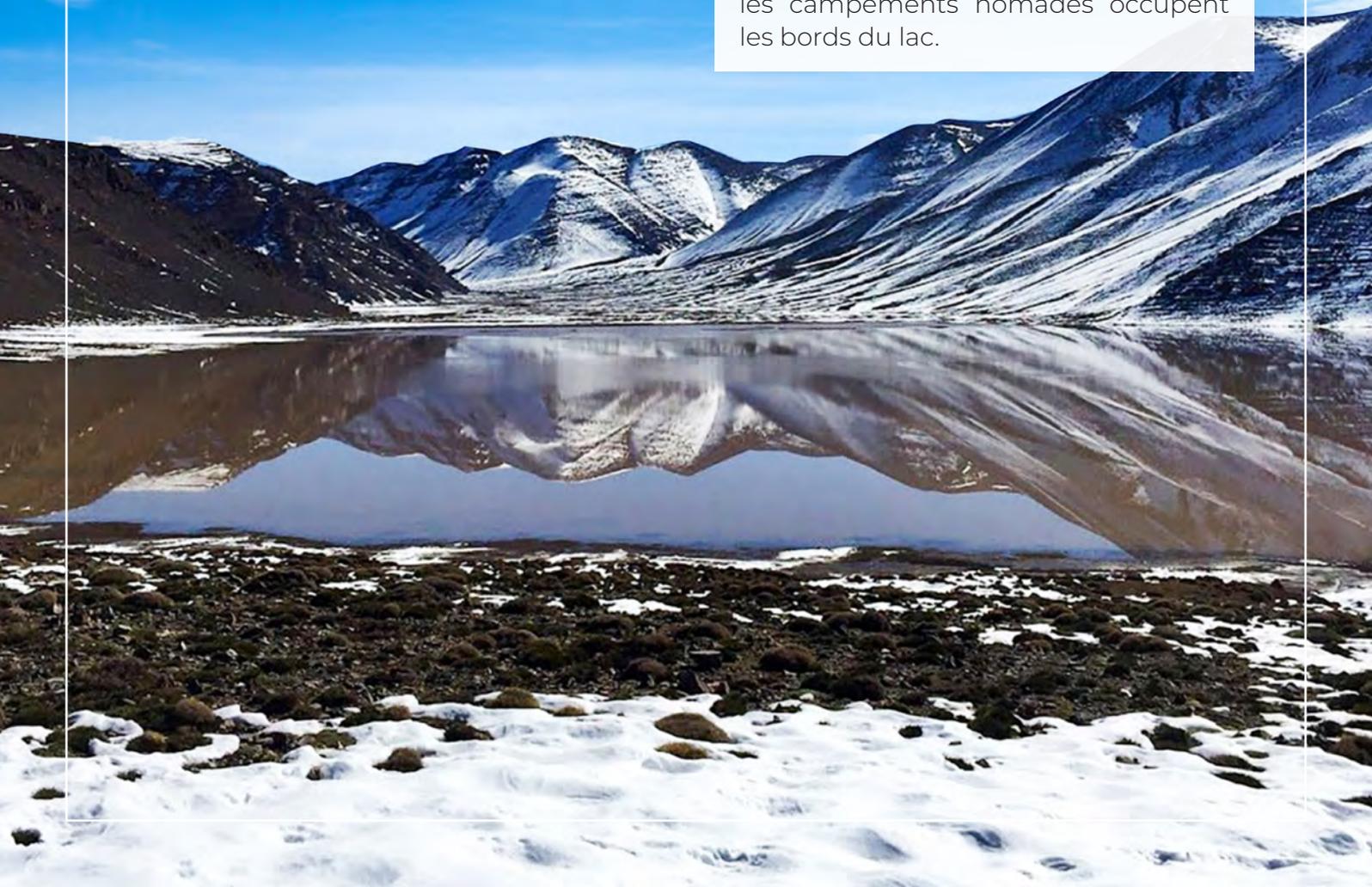
Ces gorges avec leurs falaises de calcaire majestueuses ont été creusées par la rivière Oued Lakhdar et figurent parmi les sites remarquables de la vallée.



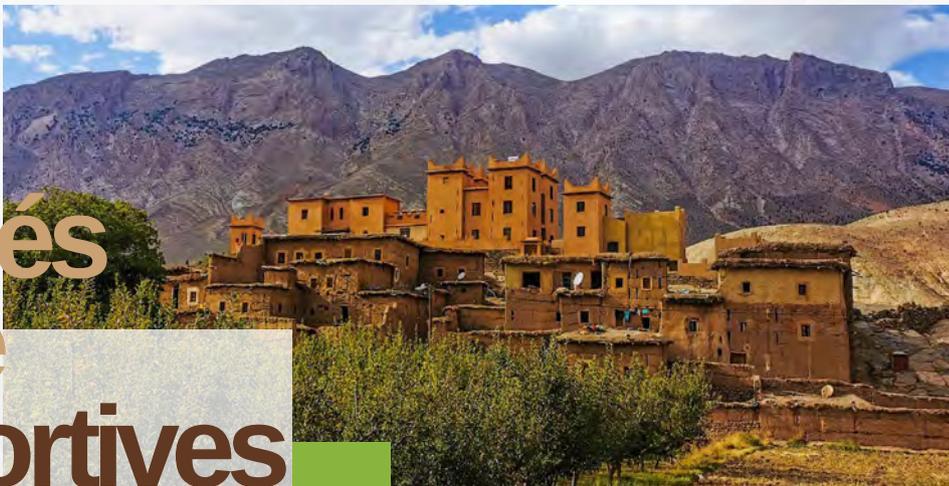
## LE LAC D'IZOURAR

---

Perché à environ 2600 mètres d'altitude, le magnifique lac temporaire d'Izourar, entouré de montagnes enneigées, s'étend sur près de 5 km<sup>2</sup>. Il regorge d'espèces endémiques adaptées à son environnement sec de haute altitude. L'hiver il est recouvert de neige, l'été l'infiltration de l'eau et la forte évaporation l'assèchent. D'avril à août, les campements nomades occupent les bords du lac.



# Activités nature ou sportives



- Randonnées pédestres
- Randonnées à dos de mulet
- Trekking (randonnée avec ascension d'un sommet)
- Randonnée équestre
- Ski de randonnée
- Randonnées en raquettes
- VTT
- Canyoning
- Escalade
- Parapente
- Marathon

*Pour les amateurs  
de sport de tous niveaux*

## RANDONNÉES

---

Plusieurs circuits pédestres et à dos de mulet sont proposés avec des durées, des niveaux de difficulté et de distances différents. Exemples de circuits : randonnées vers les Gorges d'Aarouss, de Jrou et du lac d'Izourar; randonnées sur les sentiers de transhumance pour rejoindre les nomades ; randonnées pour les adeptes de l'écotourisme dans les zones de haute biodiversité (voir partie sur la biodiversité).



*Faites appel à des guides agréés pour vous accompagner et vous informer sur les possibilités de randonnées existantes.*

## TREKKING

---

L'ascension du sommet du M'Goun, troisième sommet le plus élevé du Maroc, 4071 mètres, est très prisée au niveau national et international. Public : Pour les sportifs. Itinéraire le plus pratiqué: Boucle Aït Bouguemez-Tarkeddit - Ighil M'Goun - Oulilmt- Aït Bouguemez. Guide: nécessité d'être accompagné par des guides agréés. Durée : au moins 4 jours de marche. Autres possibilités d'ascension de sommets moins élevés: sommet d'Igoudamen (3500 mètres), Jbel Azourki (3670 mètres) et divers autres petits sommets avec des dénivelés plus faibles pour les débutants.







## VTT

---

Découvrez l'histoire, la culture et le paysage de la vallée heureuse en VTT ! Plusieurs circuits d'une demi-journée, d'une journée ou de plusieurs jours, vous sont proposés. Difficulté : facile à difficile. Des guides professionnels sont disponibles pour vous accompagner. Location de VTT auprès de la Coopérative vivante pour le tourisme durable. Contact +212661218150.

*Si vous venez en famille, plusieurs activités peuvent être réalisées par les enfants. Toutes les activités peuvent être adaptées à vos besoins et à la durée de votre séjour.*

---



# Ateliers et activités diverses

*Pour passer d'agréables  
moments et s'initier aux  
savoir faire locaux*

## ATELIER CUISINE

Initiez-vous à la cuisine locale au sein d'un gîte, d'une auberge ou chez une famille Amazigh. Activité pour adultes et jeunes enfants.



## ATELIER MAISON DU BERGER

Découvrez la race locale de brebis Tiraline à préserver absolument ! Thèmes des ateliers : participation aux rituels de tonte et de soins dans les bergeries, accompagnement des bergers et troupeaux, initiation à la transformation de la laine, introduction aux techniques de teintures naturelles et au tissage. Contact : La Maison du Berger. Contact : +212618322429. Mail : [allianceberbere@gmail.com](mailto:allianceberbere@gmail.com).



## ATELIER TISSAGE

Initiez-vous au tissage avec une coopérative féminine et tissez votre propre tapis en vivant un agréable moment d'échange et de partage avec les femmes. Activité pour adultes et enfants.



## ATELIER AMAZIGH

Passez une journée chez une famille amazigh pour vivre son quotidien. Selon la saison vous pourrez moissonner de l'herbe labourer un champ, collecter le bois en montagne...



Pour plus d'informations sur ces activités contactez un guide ou l'un des hébergements touristiques de la vallée.

# Activités solidaires



## CAMPUS VIVANT'E

Ce centre éducatif et culturel est un lieu de développement durable et d'innovation. Il soutient le développement des talents des jeunes de la région, notamment à travers la formation. Lieu : Ichougane au pied du grenier Sidi-Moussa. Contact : +212661672224.



*Pour les adeptes de la solidarité et du développement durable*

## CÉLÉBRATION DE LA JOURNÉE DE LA TERRE

Plusieurs activités de plantation d'arbres et de sensibilisation à la collecte des déchets, sont organisées chaque année pour célébrer la journée de la Terre en collaboration avec les écoles et associations locales. Contact : Le réseau associatif des amoureux de la vallée Aït Bouguemez.

*Participez à la tradition de solidarité Amazigh «Tiwizi» ! Si vous êtes amateur, n'hésitez pas à contacter les associations, écoles et coopératives locales pour vous informer sur les projets solidaires prévus. Des séjours solidaires peuvent également être organisés à la demande.*

# Sites historiques



*Pour plonger dans l'histoire  
des tribus Amazigh*

## GRENIER SIDI MOUSSA

---



*Lieu : Village de Timit*

## GRENIER SIDI CHITA

---



*Lieu : Village Idoukalen*

Le grenier collectif de Sidi Moussa, patrimoine de l'UNESCO, et le grenier de Sidi Chita offrent une vue imprenable sur les montagnes et la vallée ! Ces constructions de forme circulaire, vieilles de plus de 300 ans, étaient des forteresses qui servaient à stocker les récoltes et les biens de valeur et des refuges pour lutter contre l'invasion des tribus ennemies. Un confortable sentier vous mènera des villages de Timit ou d'Ichougane au grenier de Sidi-Moussa. Vous pourrez visiter le grenier et son petit musée, boire un thé préparé par le gardien ou pique-niquer sur place.

# Géosites



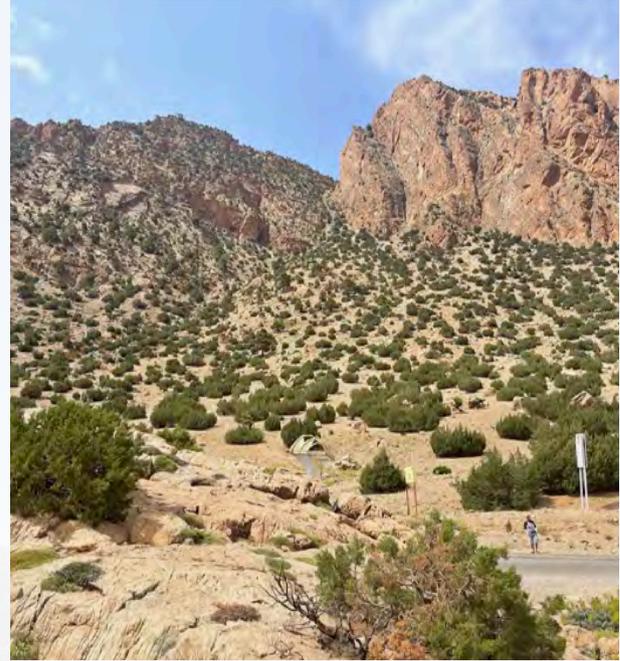
*Pour les curieux et  
les passionnés de dinosaures  
et de géologie*



## TRACES DES DINOSAURES D'IBAQUALLIWN

---

Visitez des empreintes de dinosaures parmi les plus anciennes connues au monde ! Elles ont été imprimées sur des dalles calcaires lors du passage de: Sauropodes quadrupèdes herbivores, grandes traces ovales massives. Théropodes carnivores bipèdes, traces de pattes à 3 doigts. Ces empreintes ont été creusées à la fin de l'ère secondaire. Lieu: village Ibaqualliwn à environ 2 km du village de Tabant.



## PALÉO-BARRAGE DE TIZI N-TIGHZA

---

Il y a environ 1.5 million d'années, au début du Quaternaire, l'ensemble de la vallée des Aït Bouguemez était un grand lac car l'extrémité occidentale de la vallée ( à proximité d'Agouti ) était obstruée par un énorme éboulement qui constituait un barrage naturel de retenue d'eau. Pendant des millénaires, l'Oued Aït Bouguemez a progressivement perforé ce paléo-barrage et vidé le lac, créant ainsi la nouvelle vallée d'Aït Bouguemez.

# Richesses biologiques et écologiques



## SIBE OUED LAKHDAR ET SITE RAMSAR HAUT OUED LAKHDAR

Ce site est l'un des rares écosystèmes fluviaux de montagne permanents d'Afrique du Nord encore à l'état naturel ou semi naturel. Le débit d'eau soutenu, en été, en fait un site remarquable pour la biodiversité. Les communautés Amazigh participent à la conservation de ce milieu par leurs connaissances traditionnelles. Oued Lakhdar s'étend de la Vallée des Aït Bouguemez à la Vallée d'Aït Boulli, incluant le cours principal des oueds, leurs sources et les vallées escarpées.

**Un Site d'Intérêt Biologique et Ecologique** est le nom donné aux aires protégées au Maroc. Un SIBE est un écosystème remarquable, à forte concentration d'espèces végétales et/ou animales endémiques rares ou menacées, ou à indice de biodiversité élevé.

*Pour les amoureux  
de la nature et les passionnés  
d'écotourisme*



**Un Site Ramsar** est une zone humide d'importance internationale qui répond à un ensemble de critères, tels que la présence d'espèces vulnérables de poissons et d'oiseaux d'eau. Au Maroc il existe 38 Sites Ramsar.

## APAC AÏT BOUGUEMEZ

L'organisation sociale communautaire d'Aït Bouguemez est en cours d'enregistrement pour obtenir le statut d'APAC\* auprès de l'IUCN\* et faire partie de la base de données mondiale sur les Aires Protégées. Elle est appuyée dans ce processus par MBLA\*. La richesse de la biodiversité de l'Oued Lakhdar combinée à l'existence de pratiques sociales et culturelles de conservation, dans plusieurs domaines interdépendants (agriculture, pastoralisme, coopération, cérémonies...); la rendent éligible à ce statut. Pour en savoir plus adressez-vous à vos guides.

### Liste des APAC de la province d'Azilal

- APAC Tilouguite
- APAC Zawiat Ahansal
- APAC Aït Bouguemez
- APAC Aït Bou Oulli
- APAC Aït Abbas
- APAC Aït Blal
- APAC Aït Mhamed



*Selon l'IUCN les APAC sont des écosystèmes naturels et/ou modifiés, porteurs de valeurs significatives de biodiversité, de bénéfices écologiques et de valeurs culturelles, volontairement conservés par les peuples autochtones et les communautés locales, par l'intermédiaire du droit coutumier ou tout autre moyen efficace.*

\*APAC Aire du Patrimoine Autochtone et Communautaire

\* IUCN: International Union for Conservation of Nature

\*MBLA Moroccan Biodiversity & Livelihoods Association

# Coopératives

*Pour découvrir les  
produits du terroir et  
l'artisanat local*

Profitez de votre séjour pour visiter les coopératives de la vallée. Vous pourrez y acheter des fruits secs, du safran, des confitures, du miel, du savon, des plantes aromatiques et médicinales... et des produits de l'artisanat local.



# Musées



## ECOMUSÉE AÏT BOUGUEMEZ

Situé dans une ancienne maison paysanne de plus de 200 ans, l'Ecomusée Aït Bouguemez vous plonge dans l'univers des familles Amazigh. La collection de l'Ecomusée se distingue par la richesse et la variété des thèmes présentés : guerre, tissage, vie nomade, fêtes, musique, danse, architecture, commerce... L'Ecomusée diffuse aussi des documentaires anciens et en couleurs, sur la vie des Amazigh du Haut Atlas. Lieu: Zawyat Oulmzi. Contact : +212662144285. +212661757466. [www.cultureberbere.fr](http://www.cultureberbere.fr)



*Pour aller plus loin dans la compréhension de la vallée*

## MUSÉE DE SIDI-MOUSSA

Situé dans le grenier de Sidi-Moussa, ce petit musée vous fait découvrir le mode de vie traditionnel de la vallée : tissage, labour, matériel de cuisine... Lieu : à proximité du village d'Ichougane.



# Evènements



*A ne pas manquer*

## ATLAS MARATHON



Événement sportif et culturel de 4 jours, proposant 6 parcours avec des distances et niveaux de difficultés variables. Public: familles, amateurs et experts. Lieu : Aït Bouguemez. Date : fin septembre début octobre. Organisateur : Aït Bouguemez ATLAS MARATHON. Website : [www.atlas-marathon.com](http://www.atlas-marathon.com).



*Pour promouvoir le Haut Atlas Central à travers le sport et véhiculer des valeurs simples et universelles : la convivialité, le respect du sport et de la nature.*

## LES JOURNÉES DU BERGER

Vivez une immersion dans l'univers des bergers ! Programme : visites de sites, rencontres et ateliers avec les bergers et les artisanes, présentations académiques, contes... Atmosphère conviviale : repas sous les tentes Amazigh, veillées musicales avec les artistes et danseurs locaux... Lieu : Aït Bouguemez. Date: Printemps. Organisateur : La Maison du Berger. Contact: +212618322429. Mail: [allianceberbere@gmail.com](mailto:allianceberbere@gmail.com).



## HÉBERGEMENTS

---

Maisons d'hôte

Gîtes

Chez l'habitant

Bivouac

Camping

Les informations relatives à l'hébergement sont disponibles sur le site du CRT : [www.visitbenimellal.com](http://www.visitbenimellal.com) et la plateforme Vaolo : [www.vaolo.com](http://www.vaolo.com)



## RESTAURATION

---

Restaurant Es-Salaam à Tabant.

Dans tous les gîtes et auberges (prévenir un peu à l'avance).

Campus Vivant'e, au pied du grenier de Sidi-Moussa, propose un service de restauration assuré par les jeunes en formation. Les menus sont préparés avec des produits bio locaux.



## BOIRE UN CAFÉ OU UN THÉ

---

Plusieurs cafés à Tabant, Agouti

Cafés dans les hébergements touristiques



## SOUK

---

Lieu : Tabant

Jour : Dimanche

Horaire : 08h00 à 15h00



## EPICERIE

---

Marchands de fruits et légumes, épicerie, boucheries, boulangerie, dans le centre du village de Tabant.



## CLIMAT



Température maximale 30° (juillet-août), minimale - 4 (décembre à février).

## ROUTES



Majeure partie des routes principales goudronnée.

## CARBURANT



Stations d'essence à Azilal et Demnate. Possibilité d'acheter du carburant en bidon à Tabant.

## TRANSPORT



Grand taxi entre Azilal et Tabant.  
2 heures de route pour environ 40 Dhs

## DANGERS ET DÉSAGRÈMENTS



Communes rurales très sûres. En cas de fortes pluies dans les montagnes, quelques petits risques d'inondations. En hiver la route peut être coupée par la neige pour quelques heures. Ne partez pas dans les montagnes sans un guide agréé qui connaît la région.

## PHARMACIE ET URGENCES



Pharmacie à l'entrée du village de Tabant.  
Infirmerie publique à Tabant.  
Hôpitaux proches à Azilal et Demnate

## ARGENT



Guichets bancaires à Azilal ou Demnate. La plupart des hébergements n'acceptent que l'espèce. Possibilité de payer en Euros dans quelques hébergements. Des solutions d'e-paiement sont en cours de mise en place.

## TÉLÉPHONE ET INTERNET



Tous les opérateurs téléphoniques ont un réseau fonctionnant dans la vallée.

## GUIDES TOURISTIQUES



Liste des guides agréés sur le site du CRT [www.visitbenimellal.com](http://www.visitbenimellal.com). Les hébergements peuvent vous mettre en contact avec des guides agréés.

## LANGUES



La langue prédominante dans la région est le Tamazight suivi par l'arabe dialectal. La plupart des propriétaires d'hébergement et tous les guides maîtrisent au moins le français et l'anglais.

Voici quelques mots en Tamazight pour rendre votre séjour plus agréable :

Bonjour	Salam
Merci	Tanmert
S'il vous plait	Irbi
Bonne nuit	Timnsiouin
Bonjour	Sbahlkhir



## Aidez-nous à sauvegarder le Géoparc M'Goun

---

Conservons le patrimoine culturel en soutenant des expériences authentiques.

Respectons la culture locale.

Appuyons les communautés en achetant des produits du terroir locaux et en participant à des activités solidaires.

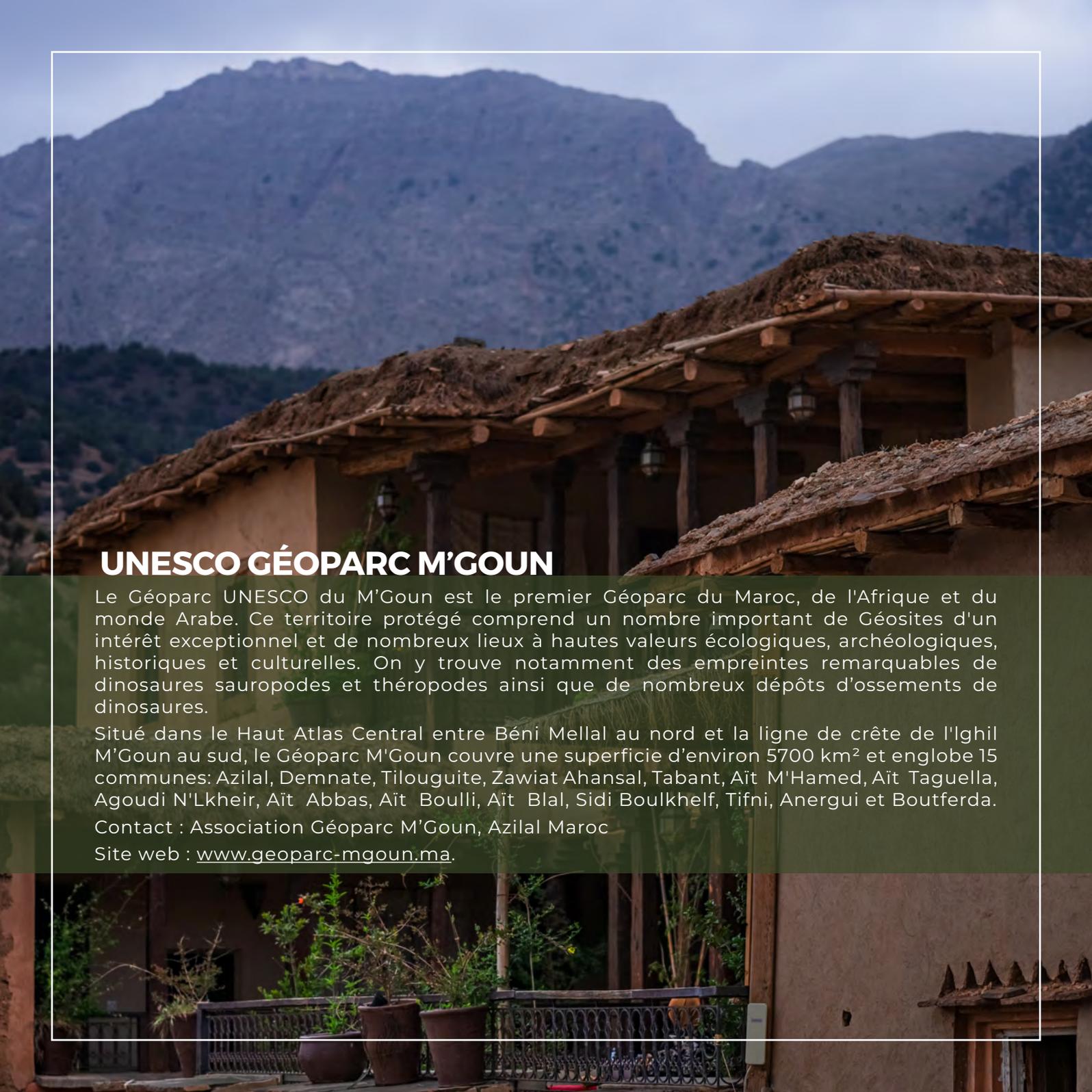
Conservons le patrimoine biologique et écologique.

L'eau est une ressource limitée. Réduisons sa consommation lorsque nous utilisons l'eau des robinets et des douches et les serviettes de toilette dans les établissements d'hébergement.

Réduisons notre consommation d'énergie en matière de climatisation et d'électricité dans les établissements d'hébergement.

Déposons nos déchets dans les endroits adéquats pour conserver l'environnement et la beauté de la vallée.

MERCI DE CONTRIBUER AU DÉVELOPPEMENT DURABLE  
DE NOTRE GÉOPARC M'GOUN!



## UNESCO GÉOPARC M'GOUN

Le Géoparc UNESCO du M'Goun est le premier Géoparc du Maroc, de l'Afrique et du monde Arabe. Ce territoire protégé comprend un nombre important de Géosites d'un intérêt exceptionnel et de nombreux lieux à hautes valeurs écologiques, archéologiques, historiques et culturelles. On y trouve notamment des empreintes remarquables de dinosaures sauropodes et théropodes ainsi que de nombreux dépôts d'ossements de dinosaures.

Situé dans le Haut Atlas Central entre Béni Mellal au nord et la ligne de crête de l'Ighil M'Goun au sud, le Géoparc M'Goun couvre une superficie d'environ 5700 km<sup>2</sup> et englobe 15 communes: Azilal, Demnate, Tilouguite, Zawiat Ahansal, Tabant, Aït M'Hamed, Aït Taguella, Agoudi N'Lkheir, Aït Abbas, Aït Boulli, Aït Blal, Sidi Boulkhelf, Tifni, Anergui et Boutferda.

Contact : Association Géoparc M'Goun, Azilal Maroc

Site web : [www.geoparc-mgoun.ma](http://www.geoparc-mgoun.ma).



# Le Géoparc M'Goun des expériences authentiques

Ce guide a été réalisé dans le cadre du programme *Tourisme Durable Suisse Maroc TDSM*, financé par le Secrétariat à l'Economie Suisse (SECO) en collaboration avec le *Ministère du Tourisme*, la *SMIT* et la région de *Béni-Mellal Khénifra*.