



*guide du
volontaire
au maroc*

France Volontaires
ev.maroc@france-volontaires.org
www.france-volontaires.org
Facebook : [France.Volontaires.Maroc](https://www.facebook.com/France.Volontaires.Maroc)



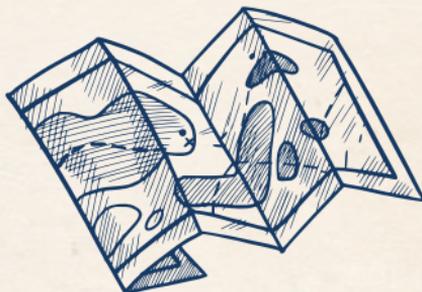
maroc

31.905°N / 7.152°W

edito

Merhaba !

Ce guide du volontaire au Maroc pourra vous accompagner tout au long de votre volontariat. Réalisé par les volontaires et pour les volontaires, il vous donnera toutes les clés nécessaires afin de mieux appréhender votre expérience en tant que volontaire, et faciliter vos démarches et votre intégration au Maroc.



Bonne lecture !

sommaire

France Volontaires en quelques mots.....	4
L'Espace Volontariats au Maroc.....	5
Le volontariat, c'est quoi ?.....	6
Le volontariat français au Maroc.....	7
Le Maroc en quelques mots.....	10
Fêtes et jours fériés.....	11
Les premiers pas au Maroc.....	12
Sécurité.....	14
Santé.....	15
Se loger.....	16
Internet et mobile.....	17
Se déplacer.....	18
Le dico des mots.....	19
Contacts utiles.....	22
Bons plans.....	24

france volontaires en quelques mots

Plateforme du volontariat international d'échange et de solidarité, France Volontaires regroupe une cinquantaine de membres (associations de solidarité internationale et d'éducation populaire, ministères, organismes publics et collectivités territoriales).

Mandatée par le Ministère de l'Europe et des Affaires Etrangères, elle assure une mission d'intérêt général: le développement qualitatif et quantitatif de toutes les formes d'engagements volontaires et solidaires à l'international.

Parallèlement, France Volontaires recrute, forme, envoie et accompagne également ses propres volontaires (Volontaires de Solidarité Internationale et Engagés de Service Civique).

France Volontaires accompagne les acteurs du volontariat dans le monde à travers son réseau d'Espaces Volontariats.



l'espace volontariats au maroc

Toute l'équipe de l'Espace Volontariats Maroc se tient à la disposition des acteurs du volontariat (candidats, structures d'accueil, structures d'envoi, et volontaires pendant leur mission au Maroc) pour les accompagner dans la définition et la réalisation des missions, les aider dans leurs démarches administratives (demande de visa, de titre de séjour...), ou encore les informer sur le contexte pays et sur les conditions de sécurité.

Nos services :

- accueil et conseil personnalisé
- mise en réseau
- formations spécialisées
- sessions d'accueil et d'information
- suivi et accompagnement
- valorisation des expériences/pratiques de volontariat
- ateliers thématiques et temps d'échange
- accès internet, documentation
- adresses, bons plans et lettr'info
- rencontre annuelle des volontaires
- café-volontariats
- cours de darija



Restons en contact :

www.france-volontaires.org

 ev.maroc@france-volontaires.org

 France.Volontaires.Maroc

 france_volontaires_maroc

 France Volontaires / EV Maroc

le volontariat c'est quoi ?

Il existe plusieurs formes d'engagement solidaire à l'international qui varient par leur durée, le niveau de technicité des missions, et l'âge du volontaire :

- le Volontariat d'Initiation et d'Echanges (VIEch) : il regroupe tout engagement à dimension éducative, sur une courte durée, à travers des actions bénévoles, souvent collectives (chantiers, voyages découvertes). Il concerne des jeunes et des personnes vivant leur première expérience de mobilité dans le champ de la solidarité internationale.

- l'Engagement de Service Civique (ESC) : pour tous jeunes de 16 à 25 ans, sans condition de diplôme (seuls comptent les savoir-être et la motivation) qui souhaitent s'engager pour une durée de 6 à 12 mois dans une mission d'intérêt général. Dans le cadre de la réciprocité, ce statut permet également à des volontaires étrangers d'effectuer une mission en France.

- le Volontariat de Solidarité Internationale (VSI) : il vise à mettre les compétences et expériences d'une personne au profit de partenaires locaux pour des missions d'une durée de 12 à 24 mois. Les domaines d'intervention dépendent des besoins exprimés par les structures d'accueil. Ce statut est sans condition de nationalité mais le VSI doit être effectué hors du pays de résidence.

- le Volontariat d'Echange et de Compétence (VEC) : il concerne généralement des personnes expérimentées, actives ou en retraite, souhaitant mettre leurs compétences au profit de projets concrets et enrichir leur expérience (congés de solidarité ou mécénats de compétences).

- le Service Volontaire Européen (SVE) : il fait partie du volet Jeunesse et Sport du Programme Erasmus +. Il offre une expérience de mobilité et d'engagement dans un autre pays pour tous les jeunes de 17 à 30 ans.

- le Volontariat International de la Francophonie (VIF) : destinés aux jeunes francophones, de 21 à 34 ans, qui souhaitent mettre, durant 12 mois, leurs savoir-faire à la disposition d'un projet de développement au sein d'institutions francophones.

le volontariat français au maroc

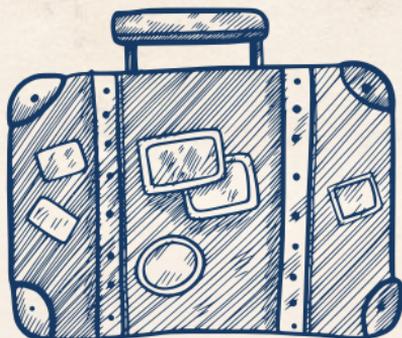
Le Maroc joue un rôle central dans le volontariat français. Il est l'un des tout premier pays à accueillir des volontaires.

Sur l'année 2017, un peu plus de 500 VIES (Volontariats Internationaux d'Echange et de Solidarité) sous dispositif français sont intervenus auprès de structures marocaines :

- 300 VIEch
- 100 ESC
- 60 VSI
- 50 VEC

En 2017, le volontariat français s'est également ouvert :

- 1 VSI marocaine en mission au Tchad
- 11 jeunes marocains ESC en mission en France



Les sites pour vous aider :

- www.france-volontaires.org
- www.evfv.org
- www.service-civique.gouv.fr
- www.coordinationsud.org
- www.civiweb.com



week-end découverte / marrakech et tanger



atelier cuisine et fleur



journée internationale des volontaires



réunion annuelle des volontaires



le maroc en quelques mots

Capitale : Rabat (2M d'habts)

Capitale économique : Casablanca (4M d'habts)

Population : 35 M hab. (estimation 2017)

Superficie : 710 850 km²

Grandes villes : Marrakech, Fès, Tanger

Date d'indépendance : 2 mars 1956

Régime politique : Monarchie Constitutionnelle

Chef de l'Etat : le Roi Mohammed VI

Monnaie : le dirhams (Dhm) / 1€ = 11 Dhs

Langues : arabe dialectal (darija), tamazight, français

Religion : Islam sunnite de rite malékite

Salaire minimum : 2 570 Dhs (233,23 €)

taux d'alphabétisation : 32%

	PRINTEMPS (avril à juin)	ÉTÉ (juillet à septembre)	AUTOMNE (octobre à décembre)	HIVER (janvier à mars)
RABAT CASABLANCA	  15°C	 22°C	  19°C	  15°C
TANGER TETOUAN	 16°C	 20°C	  19°C	 13°C
MARRAKECH OUARZAZATE	 24°C	 28°C	 22°C	 13°C
FÈS MEKNÈS	  15°C	 26°C	  18°C	 10°C

Plus d'informations

www.maroc.ma

www.ambafrance-ma.org

www.diplomatie.gouv.fr

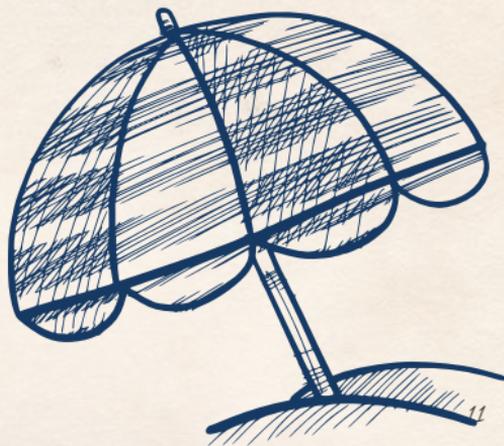
fetes et jours ferries

Fêtes nationales:

- 1er janvier: jour de l'an
- 11 janvier: anniversaire du manifeste de l'indépendance
- 1er mai: fête du Travail
- 30 juillet: fête du trône
- 14 août: anniversaire de la récupération de Oued Eddahab
- 20 août: anniversaire de la révolution du Roi et du peuple
- 21 août: fête de la jeunesse
- 6 novembre: anniversaire de la marche verte
- 18 novembre: fête de l'indépendance

Fêtes religieuses:

- 1er chawal: aïd Al-Fitr (Fête de la rupture du jeûne)
- 10 dhou al-hijja: aïd Al-Adha (Fête du sacrifice)
- 1er moharram: jour de l'an hégire
- 12 rabia al-awal: aïd Al-Mawlid Annabawi (Naissance du prophète Mohammed SWS)



les premiers pas au maroc

Visas, passeports et carte de séjour

Le passeport en cours de validité est obligatoire pour l'entrée au Maroc. Aucun visa n'est exigé pour les ressortissants de l'Union Européenne. La carte nationale d'identité n'est pas reconnue pour pénétrer sur le territoire marocain.

La durée du séjour est limitée à 3 mois. Elle peut être renouvelée de manière exceptionnelle pour une nouvelle durée de 3 mois. Pour des séjours supérieur à 6 mois, il faut impérativement procéder à une demande de carte de séjour. Pour prolonger, il vous faudra prendre attache avec le bureau des étrangers du Commissariat de la province de résidence.

Registre des Français à l'étranger au Maroc

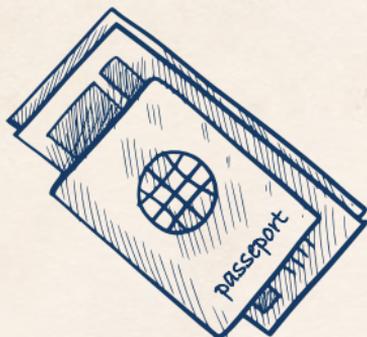
Cette pratique est souvent négligée car non obligatoire. Elle est cependant extrêmement importante notamment en termes de sécurité. Consulter les pièces à fournir et la liste des consulats les plus proche de chez vous sur <https://ma.consulfrance.org/>

Les sites pour vous aider

<https://ma.ambafrance.org/>

<https://ma.consulfrance.org/>

<http://www.service-public.ma/>



● _____
● **Obtention ou renouvellement de la carte
de séjour :** _____

● _____
● - 8 photos d'identité _____

● _____
● - copie des pages «identité» et «tampon
d'entrée au Maroc» du passeport _____

● _____
● - contrat de volontariat _____

● _____
● - attestation médicale datant de moins
de trois mois _____

● _____
● - extrait du casier judiciaire (faire une
demande avant votre départ, ou via internet sur www.casierjudiciaire.justice.gov.ma ou directement sur
place, au tribunal d'instance de Rabat) _____

● _____
● - contrat de bail _____

● _____
● - formulaires à compléter sur place _____

● _____
● - 100 dirhams _____
● _____
● _____



sécurité

Le Maroc est un pays relativement sûr. Mais il est conseillé de faire preuve de vigilance au cours des déplacements et de consulter régulièrement le site du Ministère de l'Europe et des Affaires Etrangères (<https://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs/conseils-par-pays-destination/maroc/>).

Quelques conseils

Adopter une tenue correcte en extérieur, éviter de vous promener dans des lieux désertés la nuit, faites des photocopies et scans de vos papiers, ne portez pas d'accessoires trop ostentatoires, éviter les manifestations et les grands rassemblements publics.

A noter

Pendant la période de Ramadan, le rythme de vie change, les horaires (commerces, restaurants...) changent, les esprits peuvent s'échauffer plus rapidement (éviter les grands regroupements et être vigilant sur la route pendant l'heure du ftour, rupture du jeûne). 3 sujets ne souffrent d'aucune contestation au Maroc: la personne du Roi, la religion, et le Sahara.

Avertissement concernant la drogue

Malgré que le Maroc soit le deuxième producteur de haschich au monde, il n'en reste pas moins que la vente et la consommation de stupéfiants sont strictement interdites. Le trafic de stupéfiants est un délit sévèrement puni par la loi. Les contrôles aux frontières sont systématiques et rigoureux. La détention de drogue, même en quantité modeste, entraîne le plus souvent un emprisonnement ferme.

Risque sismique

Le Maroc est un pays situé dans une zone d'activité sismique.

Sahara

Il est fortement déconseillé de s'écarter, lors de la traversée du Sahara, de la route goudronnée et d'emprunter d'autres voies que cet itinéraire.

santé

Le Maroc ne présente pas de risque sanitaire particulier. Pour éviter les maladies diarrhéiques et les hépatites, il est important de laver avec soin les légumes et les fruits consommés crus. Il est préférable de ne manger que la viande bien cuite. L'eau du robinet est potable dans les villes.

Les pharmacies sont bien approvisionnées et délivrent, sur ordonnance, pratiquement les mêmes médicaments qu'en France ou, à défaut, une formule équivalente. En cas de traitement particulier, munissez-vous d'une trousse à pharmacie spécifique.

Médecins recommandés par les Consulats

Les consulats de France proposent sur leurs sites à titre d'information des listes de notoriété médicales (cliniques, hôpitaux, médecins, professions paramédicales)
www.consulfrance-ma.org/Information-medicale

SIDA

Le sida est présent notamment dans les grandes villes et cités touristiques. Pour des dépistages gratuits et anonymes dans tout le Maroc : <http://www.alcs.ma/>

Les numéros d'urgence :

police-secours : 19 (fixe), 112 (portable)
pompiers et urgence : 15 (pour l'espace public)
gendarmerie Royale : 177
SAMU Agadir : 05 28 82 88 88
SAMU Casablanca : 05 22 25 25 25
SAMU Marrakech : 05 24 42 24 46
SAMU Rabat : 05 37 20 85 00
SAMU Tanger : 05 37 73 73 73
FASSI Fès : 05 35 94 24 24

se loger

Au Maroc :

- il est très difficile de trouver des logements meublés
- la recherche passe souvent par les gardiens d'immeubles, agences et internet
- dans certaines villes, pour les personnes seules, il est indispensable d'être «présentée» au propriétaire par une personne (la structure d'accueil par exemple)
- une caution est souvent demandée (à négocier)
- les frais d'agence s'élèvent environ à 1 mois de loyer (ils peuvent être négociés)
- la colocation est possible et prisée des volontaires. Remarque : le nom de tous les colocataires doivent figurer sur le bail afin de pouvoir par la suite faire une demande de carte de séjour.
- certains appartements peuvent manquer d'arrivée d'eau pour la machine à laver / le chauffe-eau, et/ou de prises téléphoniques ou internet
- il y a souvent des frais mensuels de gardiennage
- en général, il n'y a pas de chauffage dans les appartements.

Les abonnements eau, électricité et gaz :

Il vous en coûtera une caution et des frais de dossier : leurs prix varient en fonction de la taille de l'appartement. La caution vous est rendue lorsque vous résiliez l'abonnement. Le paiement se fait dans les boutiques Redal et Jiwat (relais de paiement). Le gaz de ville n'est pas installé dans les maisons, il faut utiliser des bonbonnes, qui s'achètent dans n'importe quelle épicerie (hanout).



internet et mobile

internet :

La seule compagnie pour Internet câblé est Maroc Télécom avec un abonnement de 24 mois (on demande normalement pour le dossier d'inscription la carte de résident). Il vous en coûtera 250 Dh mensuel pour un abonnement Internet et téléphone.

Vous pouvez également trouver des clés 3G auprès de tous les opérateurs et acheter des cartes en fonction de votre consommation.

Mobile :

La téléphonie mobile est accessible sans abonnement auprès de plusieurs compagnies et dans des bureaux de tabac. Une carte SIM revient à 30 Dh.

Les compagnies nationales se valent en termes de prix et de qualité :

Maroc Télécom www.iam.ma

Orange www.orange.ma

Inwi www.inwi.ma

Il existe des téléboutiques dans toutes les villes du Maroc. Ouvertes de 8h à minuit, on peut y acheter des cartes téléphoniques ou téléphoner directement avec des pièces. C'est un service privé plus cher (il vous en coûtera 15 cts d'euros par tranche de 3 minutes).



indicatif au Maroc

se déplacer

Il est assez facile de se déplacer dans tout le territoire marocain, ainsi que dans toutes les villes.

Les petits et grands taxis

A l'intérieur d'une ville, il existe des petits taxis. Chaque ville a sa propre couleur. Attention, toujours demander au chauffeur de mettre le compteur.

De ville en ville, il existe des grands taxis (généralement de couleur blanche). Ils attendent dans des endroits précis et vous permettent de vous rendre n'importe où au Maroc. Le prix du voyage est fixé en fonction de la distance à parcourir.

Les taxis au Maroc sont collectifs. Vous pouvez être à 4 dans un petit taxi (chauffeur compris) et à 7 dans un grand taxi (chauffeur compris).

Les bus

Les grandes villes disposent toutes de gares routières et desservent de nombreuses villes. Supratours (supratours.ma), filiale de l'ONCF et CTM (ctm.ma), compagnie privée, sont les deux compagnies principales.

Le train

L'ONCF, la société de train nationale, dessert quasiment tout le territoire marocain (www.oncf.ma)

La location de voitures

Votre permis français sera suffisant pour louer une voiture. Attention cependant : après plus d'un an de résidence dans le pays, vous devez obligatoirement vous présenter aux épreuves pour l'obtention du permis de conduire marocain, ou demander l'échange de votre permis français contre un permis marocain. Plus d'informations ici :

<http://www.equipement.gov.ma/routier/Transport-Routier/Permis-de-conduire/Pages/Echange-de-permis-de-conduire-etrangers.aspx>

le dico des mots

Salutations et formules de politesse

Bonjour ! Salam !

Bonjour (en réponse) : Alaykom salam

Ca va ? Labas ?

Ca va, merci : labas, shoukran

Tout va bien ? Koulchi bikhir ?

Oui tout va bien : koulchi bikhir

Merci ! Choukran !

De rian : afwan

S'il vous plait : afek

Présentation

Comment tu t'appelles ? Ach smitek ?

Je m'appelle ... Ana Smiti ...

D'où viens-tu ? Mnin jay ?

Où habites-tu ? Fin kastkon ?

Quel âge as-tu ? Shehal amrek ?

J'ai 20 ans : Andi 20 äm

J'habites en France : Kansken f'franssa

Ma ville s'appelle ... Mdina diali smitha ...

Quels sont tes loisirs ? Shno homa al hiwayat dialek ?

J'aime la peinture, le sport, les voyages : kanbri rasm, riyada o safar

Que fais-tu dans la vie ? Ach kadri f'al hayat ?

Je suis étudiant, je cherche du travail, je travaille : Ana talib, kankaleb ala khedma, ana khedam

L'argo français utilise de nombreux mots arabes : bakchich, baraka, bled, caïd, chef, kif-kif, flouz, toubib, ramdam, chouïa, walou ...

Nombres



Wahed



jôj



tlâta



rbâa



khmsa



stta



sbaa



tmnya



tsaaôd



ashra



hDâsh



Tnâsh



tITTâsh



rbaaTâsh



khmsTâsh



sTTâsh



sbaaTâsh



tmnTâsh



tzaaTâsh



Echrine

En tant que volontaire

Je suis volontaire : Ana moutatawiä

Je travaille dans l'association ... : Ana khdam f jamaya...

J'habite au Maroc depuis ... : Ana kan sken f Magreb

... 2 mois : chahrain

... 3 mois : teltchaur

... 4 mois : rbäachaur

... 1 an : âam

... 2 ans : âamayn

Sortie à la médina ou en ville

Où se trouve ... ? Finn kayna ... ?

A droite : aal limen

A gauche : aal lisser

Tout droit : nichan

Un café noir s'il vous plaît ! Kahwa kahla afek !

Un jus d'orange : Aasir limon

Un thé à la menthe : brad dial atay bnana

Un café au lait : kawha hlib

Combien coûte ... ? Bshaal ... ?

C'est un peu cher ! Rali chouïa !

Baisse un peu le prix s'il te plaît : nkos liya chouïa afek



France Volontaires peut vous apporter un soutien (mise à disposition d'un espace, mettre en réseau les volontaires de votre région, conseiller un professeur) dans l'organisation de cours collectifs de langue. N'hésitez pas à nous contacter : ev.maroc@france-volontaires.org

contacts utiles

Ambassade de France au Maroc

1 rue Ibn Hajar - Rabat

05 37 68 97 00 - webmestre@ambafrance-ma.org

<https://ma.ambafrance.org>

Consulat de France à Agadir

Bd Mohamed Cheikh Saadi - 80 000 Agadir

05 28 29 91 50 (en cas d'urgence : 06 61 38 53 28)

Consulat de France à Casablanca

1, rue du Prince Moulay Abdallah - 20 000 Casablanca

05 22 48 93 00 - (en cas d'urgence : 05 22 48 93 00)

Consulat de France à Fès

Av. Abou Obeïda Ibn Al Jarrah - 30 000 Fès

05 35 94 94 00 - (en cas d'urgence : 06 61 20 22 68)

Consulat de France à Marrakech

Rue Camille Cabana - 40 000 Marrakech

05 24 38 82 00 - (en cas d'urgence : 06 61 34 42 89)

Consulat de France à Rabat

1, rue Aguelmane Sidi Ali - Agdal - 10 000 Rabat

05 37 67 87 00 - (en cas d'urgence : 06 61 43 34 23)

Consulat de France à Tanger

2, Place de France

90 000 Tanger

05 39 33 96 00

(urgence : 06 61 16 23 37)



**FRANCE
VOLONTAIRES**
Echanges et solidarité internationale

28, Avenue de France,
Résidence Yasmine, Appt 7
BP 11015, Agdal, Rabat
05 37 77 93 63

Instituts français

Agadir - contact-agadir@institutfrancais-maroc.com
Rue Chenguit - Nouveau Talborjt - 05 28 84 13 13

Casablanca - info-casablanca@institutfrancais-maroc.com
121, Boulevard Mohamed Zerktouni - 05 22 77 98 70

El Jadida - contact.eljadida@institutfrancais-maroc.com
22, avenue de la Marche Verte - 05 23 35 35 29

Essaouira - info.essaouira@institutfrancais-maroc.com
Derb Laâlouj, 9 Rue Mohammed Diouri - 05 24 47 61 97

Fès - contact.fes@institutfrancais-maroc.com
33, Rue Loukili - 05 35 62 39 21

Kénitra

Rue Khalid Ibn Walid - 05 37 37 29 43

Marrakech - info.marrakech@institutfrancais-maroc.com
Route de Targa, Jbel Guéliz - 05 24 44 69 30

Meknès - contact.meknes@institutfrancais-maroc.com
Rue Ferhat Hachad - 05 35 51 65 00

Oujda - contact.oujda@institutfrancais-maroc.com
3, rue de Berkane - 05 36 68 44 04

Rabat

1, rue Abou Inane - 05 37 68 96 50

Tanger - tanger@institutfrancais-maroc.com
41, rue Hassan Ibn Wazzane - 05 39 94 10 54

Tétouan - contact.tetouan@institutfrancais-maroc.com
13, rue Chakib Arsalane - 05 39 96 12 12

L'alliance française de Safi - adm.direction@af-safi.com
Boulevard Zerktouni - 05 24 62 79 46

casablanca

Capitale économique, Casablanca est le poumon de nombreuses activités (artistiques, économiques, et culturelles). Avec plus de 4 millions d'habitants, elle est devenue l'une des plus importantes agglomérations d'Afrique.

à visiter

La Mosquée Hassan II est un incontournable de Casablanca. Cette mosquée est la deuxième plus grande mosquée du monde (après celle de la Mecque). Elle est également l'une des rares mosquées où l'entrée n'est pas interdite aux non musulmans (entrée payante). Pour les adeptes de l'art, se rendre à la Villa des Arts (expositions, concerts, conférences), et aux Anciens Abattoirs pour y découvrir les spectacles d'arts de rue, de cirque, et de théâtre de la compagnie Théâtre Nomade. La corniche de Casablanca est également un lieu agréable pour se promener en bord de mer, et la place des Nations-Unies (anciennement appelé place de France) est un endroit emblématique de la ville, au croisement de l'ancienne médina et de la ville nouvelle.

où dormir

Auberge de jeunesse : nuit en dortoir à 80 dhs, petit déjeuner compris. Vieille médina, 6 place Ahmed-el-Bidaoui, juste à côté de Bab el-Bahr, 05.22.22.05.51

où manger

Marché central: acheter votre propre poisson et apportez le dans les nombreux petits restaurants localisés tout autour du marché.

Zayna, dans le quartier des Habous : le couscous du vendredi midi y est particulièrement très bon.

où prendre un verre

au Rick's café, au Trica, ou Boulevard de la Corniche.

les lieux à suivre

Galerie 38 et le Studio des Arts Vivants, l'association Col'jam, le Centre Culturel Les Etoiles de Sidi Moumen, L'Uzine...



Calendrier :

- les 15 kms de Bouskoura (mars)
- Jazzablanca (avril)
- les journées du Patrimoine avec l'association Casamémoire (mai)
- Festival de Casablanca (juillet)
- le festival l'Boulevard (septembre)
- le Marathon (octobre)
- Casamouja, Urban Art Wave (les dates sont variables)



la mosquée Hassan II



rabat

Capitale administrative à taille humaine, Rabat n'en reste pas moins attrayante et riche historiquement. Avec Salé, sa ville voisine, Rabat compte près de 2 millions d'habitants.

à visiter

Prendre le temps de se perdre dans les ruelles de la Kasbah des Oudayas, puis se rendre sur la plate-forme du sémaphore pour admirer la vue spectaculaire sur la plage de Rabat, sur l'embouchure du Bouregreg, et sur la ville de Salé. Faites demi-tour pour rejoindre la médina et flâner rue des consuls. A voir également : le Chellah (nécropole), la Tour Hassan et le mausolée de Mohammed V, le Musée d'Art Moderne et Contemporain Mohammed VI, la Villa des Arts, et Salé, sa médina, et son marché au tissus. Pour une pause détente : se rendre au hammam Marassa, hammam traditionnel, très propre (demander un massage à la marocaine).

où manger

Plats marocains : Dar Naji (à côté de Bab el Had), Chez Ouazzani (place Ibn Yassine, quartier Agdal), le restaurant pédagogique de l'AMSAT (à côté de la gare Rabat Ville).

Plats internationaux : Le Ty Potes (crêperie bretonne, quartier Hassan), Les Epices (spécialités sénégalaises, quartier Agdal), Yamal acham (spécialités libanaises, à côté de Bab el Had), Il Giardino (spécialités italiennes, quartier Hassan).

où prendre un verre

Au Pietri, à l'Upstairs, O'Goethe, au Sotto Sopra, aux Deux Palais ou encore sur le Dhow.

les lieux à suivre

Le Cube Independant Art Room, la Villa des Arts, Dabateatr, La Renaissance (cinéma et activités culturelles).

sport

A Rabat, il est possible de surfer toute l'année sur la plage des Oudayas: Rabat Surf Club (100 dhs/cours, 06.61.65.43.62)

calendrier

- Festival de Street Art Jidar en avril
- Mawazine en mai/juin
- Jazz au Chellah en septembre
- Festival International du Film de Femmes de Salé en septembre
- Visa For Music en novembre
- Migrant'Scène en novembre-décembre (selon les années, le festival est susceptible d'avoir lieu en dehors de Rabat)



la kasbah des oudayas



la médina

idée de prix

1 tajine : 40 dhs, 1 café : 10 dhs

Rabat - Marrakech : 130 dhs

Rabat - Tanger : 100 dhs

Rabat - Meknes : 70 dhs

1 course en petit taxi débute à 1,40 le jour et à 2,80 la nuit.

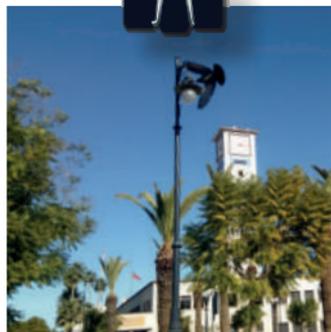


oujda

Capitale de la Région de l'Oriental, Oujda est une ville étalée d'environ 500.000 habitant-e-s et collée à la frontière algérienne. Ses traditions et sa culture millénaires en ont fait la Capitale de la Culture Arabe 2018.

à visiter

Une ballade dans le centre-ville : du siège de la Commune d'Oujda et sa grande horloge (jeter un œil à l'exposition permanente d'images d'archives de la ville dans le hall) jusqu'à l'église St Louis d'Anjoupour rejoindre la médina par Bab el Gharbi, puis faire une pause au Parc Lalla Meryem où l'on peut prendre un thé à l'ombre. En face de celui-ci se trouve le Palais Dar Sebti qu'il est possible de visiter à certaines occasions. Oujda dispose de 3 autres parcs, plus grands, le Parc Lalla Aïcha, l'Oasis de Sidi Yahiaet la forêt de Sidi Maafa qui surplombe la ville. C'est le rendez-vous pour le pique-nique dominical des familles oujdies et le jogging matinal des sportifs.



siège de la commune d'Oujda

où manger

Plats marocains : La Villa des Roses (près de Bab el Gharbi), le National (Bd Mohamed Derfoufi), l'Agadir (dans la médina, à côté de la Bab al Jamal). Plats internationaux : Le M&J (à côté du Marché Couvert).

Stands de rue : sandwich karane et escargots.

où prendre un goûter

L'Excellence, dans le centre, bonnes pâtisseries et ambiance familiale et accueillante pour les femmes seules. L'Argana pour la vue du 5ème étage, près de Bab Abdel Wahab. Le café du Parc Lalla Meryem pour les beaux jours. Pour prendre un verre: le Café Venise (bd Mohamed V).

vie culturelle et associative

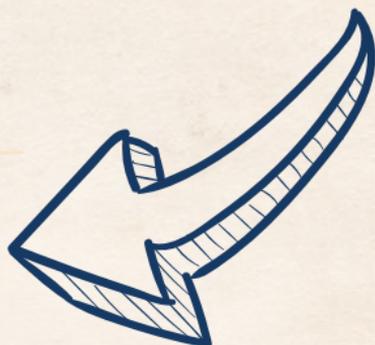
L'Institut Français, l'Association AMCA, le Collectif Tzouri, l'Association Passagers, le Théâtre Mohamed VI, la Fondation Moulay Slimane (à suivre sur Facebook pour connaître les événements). Pour les cours de darija: l'American Space. Le lieu organise aussi régulièrement des événements culturels.

sport

Randonnées dans la région avec l'ANAP (<http://www.naturepatrimoine.org>) et cours de yoga (<https://www.chandriniyoga.com/>)

calendrier

- Festival Oriental et biennale d'art contemporain, au printemps
- Festival International du Raï en juillet
- Festival Karane en août
- Festival Blouza en septembre
- Récolte des dattes à Figuig en octobre



circuits aux alentours d'oujda

La Région est réputée pour ses nombreux spots de randonnée (cf. guide « Randonner dans l'Oriental » disponible sur le site de l'Agence de l'Oriental ou sur demande auprès de l'ANAP anap.maroc@gmail.com). Au nord, un circuit de quelques jours permet d'aller à Tafoughalt et la vallée du Zegzel pour admirer les Grottes du Chameau et du Pigeon, puis à Saïdia et Cap de l'eau pour leurs plages et leurs restaurants de poisson. Il est ensuite possible de poursuivre vers Nador (dégustation de churros en terrasse, dans une ambiance espagnole), puis Tibouda tout au nord près du Cap des trois fourches. Les plages cachées et les petites montagnes rocheuses y sont magnifiques.

Au sud, il est possible d'aller quelques jours à Figuig, une oasis isolée à 4h de route d'Oujda et célèbre pour ses palmeraies et ses dattes. Plusieurs randonnées et ballades y sont possibles. Pensez à réserver les repas auprès de la maison d'hôte où vous résiderez en amont. Sur la route on passe par Jerada et Bouarfa et on traverse les hauts plateaux.



Tanger

Ville historique, grâce à son passé légendaire, Tanger est une des villes incontournables du Maroc. Face aux côtes espagnoles, cette ville attirait et attire encore aujourd'hui de nombreux artistes, dans une atmosphère très cosmopolite.

à visiter

Le port de Tanger, sa corniche, sa médina & sa Kasbah en hauteur. Le parc Perdicasaris / Ermitates avec une vue imprenable sur le détroit de Gibraltar (grand Taxi pour 5 dhs à la mosquée Iberia), le cap Spartel, les grottes d'Hercules, le phare Mnar (grand Taxi pour 5 dhs à la gare routière) et la playa Blanca (depuis Mnar, longer la route sur 20 min de marche et ensuite suivre les indications).

où manger

- le restaurant Bachir, Rue Zyriabe : nourriture traditionnelle à bas prix
- petit restaurant typique à côté de Bachir : brochettes / bayssare / harira
- sur le port de pêche de Tanger : s'enfoncer dans le port traditionnel de pêche pour manger des plateaux de poissons tout frais.
- place du Mexique : pour manger un peu de tout (plats marocains à bons prix)
- le bistrot au petit Socco : au centre de la médina, avec une terrasse
- chez Kébé : restaurant Sénégalais, au petit Socco

où prendre un café

Au café Hafa (après la Kasbah, longer la mer), pour avoir une vue sur l'Espagne, et au café Baba dans la Kasbah.

où prendre un verre

Au bar à Tapas (bière à 25 dhs avec tapas offertes), au Rubis de Tanger et au bar à côté du restaurant La Bodega. Au centre culturelle Tabadoul, vous pouvez également assister à des concerts.

où dormir

Maison d'hôtes Bayt Alice : au coeur de la médina. Chambres individuelles ou en dortoir. 26, rue Khatib, 05.39.37.43.15.

tips

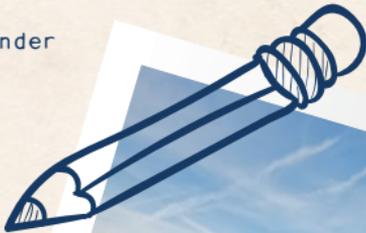
- Osmand : application dans le Play Store qui offre une carte de Tanger offline et indiquent les stations de grands taxis

- Petit taxi (bleu) : demander le compteur.
Tarif de jour : 1.60,
tarif de nuit 2.40.

- Grand Taxi (beige) :
5 dhs/personne sauf
pour les destinations
excentrées

calendrier

- Festival Tanjazz en septembre
- Suivre la programmation de Spectacle Pour Tous



vue sur l'Espagne

marrakech

Marrakech est l'une des villes les plus touristiques du pays. Charmeurs de serpents et danseuses orientales de la place Jemaa-El-Fna participent aux charmes de la «Ville Rouge».

à visiter

La médina de Marrakech est l'une des plus touristique et connue du Royaume. A voir également : le minaret de la Koutoubia, la place Jemaa-el-Fna, la Medersa Ben-Youssef, la mosquée d'El-Mansour, le Jardin Majorelle et enfin, la ferme de Moktar à 15mn de Marrakech.

où manger

A tester les stands sur la place Jemaa-El-Fna. Pour le couscous, se rendre au Restaurant AMAL (Association pour les Arts culinaires en faveur des femmes nécessiteuses). Pour un très bon brunch : restaurant chez Othman. A tester également : la cantine des gazelles (penser à réserver).



où dormir

La médina regorge de riads à très bons prix : riad Taddert, hôtel Dar Youssef, riad Essaouira. A un prix un peu plus élevé : le riad Sukkham.

où prendre un verre

Au café du livre, au comptoir Paris-Marrakech, au Bô-Zin, ou encore au Théâtre.

où se détendre

Pour un bon moment détente, hamman et massage, rendez-vous aux Bains de l'Alhambra. Comptez 350 dhs pour un massage complet d'une heure. Pour un soin des pieds ou des bains spécifiques, ça sera au Cocoon des Reines de Beauté, avec des produits 100% faits maison, enrichis au lait d'ânesse et à l'huile de pépins de figes de barbarie.

où danser

Pour s'initier à la danse orientale, contacter Tempo Danse (06.88.69.84.75). Compter 150 dhs le cours d'1h30.

calendrier

- Marathon et semi-marathon en janvier
- Festival On Marche en mars
- Festival Madjazz en avril
- Atlas Electronique en aout-septembre
- Festival Oasis en septembre
- Festival international du film en décembre

aux alentours de marrakech



Les environs de Marrakech regorgent de paysages différents. Situé à une soixantaine de kilomètres au sud de Marrakech, se dresse le Mont Jbel Toubkal. Plus haut sommet d'Afrique du Nord, il est le point culminant du Haut Atlas avec ses 4 167 mètres d'altitude.



Son ascension nécessite deux jours de randonnée. Un guide est primordial. La première journée consiste à monter jusqu'au refuge, à 3 207 mètres. L'ascension au sommet peut se faire de nuit, à la lampe frontale, afin d'aller admirer le lever du soleil au sommet. La descente peut ensuite se faire sur une demi-journée.

Toujours au sud de Marrakech, à une trentaine de kilomètres, se trouve le désert d'Agafaye. Ce désert de pierres s'étend sur plusieurs centaines d'hectares. Au milieu de ce désert rocailleux, le long du lit d'un oued et dans un creux de vallée, se trouve l'oasis enchantée. Le contraste entre la verdure et les dunes claires sculptées par l'érosion est saisissant.

Et encore plus au sud, à 40 kilomètres de Marrakech, se trouve le lac Lalla Takerkoust. Ce lac artificiel réjouira les sportifs qui pourront pratiquer quad, pédalo, kayak, barques ou encore planches à voile tout en profitant de la beauté des lieux.

fès

Fès représente la capitale culturelle et spirituelle du Royaume.

à visiter

Le palais royal, son exceptionnelle médina historique connue comme la plus grande du monde arabe et classée au patrimoine mondiale de l'UNESCO, les tanneries (quartier des Tanneurs) qui s'observent des terrasses des magasins de maroquinerie, et enfin, le plus ancien jardin public de la ville, le jardin Jnan Sbil.

où manger

En médina : le Darori (cuisine marocaine excellente) et le Café clock.

En ville nouvelle : le Florence, The Greatwall (restaurant chinois), l'immigré, la table libanaise, le Vittorio (restaurant italien) et la cantine chefchaouni (attention aux estomacs fragiles).

où prendre un thé

Au café central parc, dans le Jardin Lalla Amina et au café Clock.

où prendre un verre

Au Khmiss et au Mezzanine (en face de Bab Boujloud) en médina, à l'Hotel Mirage (prix plus élevés), et au Club de foot : WAF et MAS (ambiance exclusivement masculine).

les gorges de dadès

s'y rendre

Tout proche de Boulmane-Dadès, à 2h00 de Ouarzazate et 1h00 de Tinghir. La voiture est à privilégier aux autres moyens de transports pour pouvoir s'arrêter et profiter des paysages.

où dormir

Dans les gorges, les aubergent ne manquent pas. L'auberge Argana (06.66.44.98.82) est très correcte.

où manger

Boulmane-Dadès est gorgé de petits restos avec terrasse. Le choix ne manque pas.

où prendre un café

En direction de Msemrir, prendre un café à l'hôtel qui surplombe la vallée pour admirer la vue plongeante sur la route. Attention si vous souhaitez prendre la route après Msemrir, mieux vaut avoir un 4x4 ou une moto trail, et éviter de s'y rendre en temps de pluie ou de neige.



gorges de dadès

mais encore ...

volubilis pour ses ruines romaines.

chefchaouen pour sa médina bleue.

essaouira pour son ambiance éclectique.

taghazout pour ses nombreux spots de surf.

imsouane pour son ambiance paisible et sa droite parfaite.

ouzoud pour ses cascades.

l'atlas pour ses vallées.

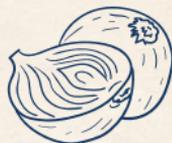
mahmid pour ses dunes de sable.

ouazzane pour ses oliveraies.

ouarzazate pour ses studios de cinémas.

la recette du volontaire

la pastilla de poulet



Ingrédients :

- Feuille de pastille
- 1 poulet
- Moutarde
- Harissa
- 2 fromages
- Gingembre
- 1 gousse d'ail
- 2 citrons
- Huile d'olive
- 200ml de crème de cuisson
- Oignon
- Paprika, curcuma, sel, poivre
- Échalote
- 250g de champignons frais
- Vermicelle chinois
- Champignons

1ère partie : la marinade du poulet

- 3 c-a-s de moutarde
- 1 c-a-s de harissa (piment doux)
- 1 fromage
- Ail
- Gingembre
- 1 c-a-s d'huile d'olive
- Jus d'un demi-citron

Mélanger le tout et laisser mariner quelques heures. Cuire le poulet au four pendant 45 min. Lorsque le poulet cuit, le décortiquer. Laisser refroidir et préparer la farce.



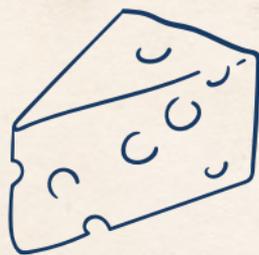
2ème partie : la farce

- Échalote
- 250 g de champignons frais
- 2 fromages
- 200ml de crème de cuisson
- Sel, poivre, ail
- 250g oignons
- Coriandre

Sauter les échalotes et les oignons. Ajouter ensuite les champignons couper en petit morceaux et le fromage. Faire revenir puis ajouter la crème de cuisson et la coriandre. Une fois la farce prête, ajouter le poulet décortiqué et laisser refroidir.

Prendre ensuite les feuilles de pastilles légèrement humidifiées avec de l'huile d'olive et réaliser les pastillas. Faire cuire 10 à 15 min à 180°C.

Ajouter une petite touche de décoration et servir chaud.



Recette proposée par Jean-Pierre, volontaire auprès de l'Association Chantiers et Cultures (ACC), avec France Volontaires, de 2016 à 2018.

notes personnelles

DANS UN MONDE QUI CHANGE,
NOTRE ENGAGEMENT CITOYEN
EST PLUS FORT QUE JAMAIS

10 ans



La Fondation BMCI fête ses 10 ans !

Cela fait déjà 10 ans que la Fondation BMCI œuvre à la pérennisation des actions menées par la BMCI depuis les années 1990 dans les domaines de la Solidarité et de la Culture. Soutenir et développer des actions novatrices pour contribuer au bien-être social et valoriser la culture, tels sont les deux piliers de la politique de mécénat de la Fondation BMCI.



FONDATION BMCI
GROUPE BNP PARIBAS

La banque
d'un monde
qui change