



visit *Drâa*  
**Tafilalet**

الدليل  
السياحي

مستقبل  
إقليم



# الدليل السياحي لإقليم ميدلت

## الفهرس

01 الخصائص السياحية لإقليم ميدلت

02 الزيارات التي لا يجب تفويتها في إقليم ميدلت

03 العادات والتقاليد في إقليم ميدلت

04 فن الطهي في إقليم ميدلت

05 جولة في وادي تيزي ن زو إمتشيمن

06 معلومات عملية



## ثروة معدنية مشهورة عالميا

لطالما كانت الثروة المعدنية في ميدلت حكايا على الشركات الفرنسية، فقد استغلت مناجم ميبلاذن وأحولي ابتداء من سنة 1939 وصولا إلى 1980 في استخراج الرصاص، الفاناديوم والعديد من المعادن المبلورة الأخرى مثل الأزوريت والكوارتز... ولا زالت هذه المناجم يستغلها عمال قداماء وشباب يبحثون عن الصخور والمعادن. سيكتشف عشاق هذه الأحجار كلا من الأزوريت والجمشت والأزوريت والباريت والعقيق الأبيض وغيرها... في متاجر مختصة في عرض المجوهرات، المصايح، حاملات المشمع والمنتجات المصنوعة من السيلينيوم، الأحجار، المكورات المصنوعة من الجبس والحفريات. تعد المعادن والحفريات ثروة كبيرة من ثروات ميدلت ومصم عائدات مهم بالنسبة لسكان المنطقة.



## ميدلت

## مناظر جبلية ووديان تخطف الأنفاس

يتواجد إقليم ميدلت على علو 1500 متر، ويشتهر بمناظره الخلابة و غناه بالمعادن والحفريات التي تجذب السياح.

تقع ميدلت عند سفح جبل العياشي ما بين الأطلس المتوسط والصحراء، على علو 1488 متر، بينما قد يتجاوز ارتفاع بعض القمم 2000 متر. ميدلت، شجار الأرز والتنوب المكسوة بالثلوج شتاء، إقليم جبلي غني بالمناظر الطبيعية والثقافية يسمح بعيش تجارب رحلات جميلة. ينشئ وادي ملوية في العاصمة الوطنية للتفاح (60 بالماندة من الإنتاج الوطني) الذي يصل إلى جبال الريف ليصب في البحر الأبيض المتوسط. من جبل العياشي أو العادي (3747 متر) وصولا إلى الشمال مرورا عبر زايدة وبهومية، نجد قرية تونفيت (الجميع ما بين الأطلس المتوسط والأطلس الكبير). على الطريق، يوجد سد تاملاوت (الذي تبلغ سعته 50 مليون متر مربع، والمشتغل منذ صيف 2018) حيث يتم صيد سمكة التوتة اللذيذة، ومن هذه النقطة، نجد الطريق المؤدية إلى قرية إملشيل الشهيرة وبحيراتها إسلي وتسللت بالإضافة إلى كهف أخيام. أما المحور الثاني فيتجه نحو قرية أساكا ثم نحو وادي تادوت. كما تضم عمالة ميدلت كذلك مساحة كبيرة من غابة أشجار أرز تانوردي على طول الطريق المؤدية نحو أجدير. أما المنطقة الخالية من الأشجار فهي مخصصة للبعي. تضم الغابة العديد من أنواع الحيهوانات مثل الخنزير البري، الأرنب البري والأشقر. تستغل العمالة التي يبلغ عدد سكانها ما يقارب 289.337 نسمة، الطاقة الشمسية على غرار جارتها ورزازات بفضل المحطة الشمسية "نهر ميدلت" والتي تبلغ طاقتها الكهربائية المنشأة 2000 ميغوات.



# الزيارات التي لا يجب تفويتها في إقليم ميدلت

أسست مدينة ميدلت التي تعني بالأمازيغية "المرعى المحمي" على يد الفرنسيين سنة 1918، يسكن عمالة ميدلت غالبية من السكان الأمازيغ في إقليم شاسع يتكون من سلسلة جبلية، أودية خضراء، المنتزه الوطني للأطلس الكبير الشرقي ... أما التراث الثقافي والديني، فيتشكل من القصور حيث سكن كل من اليهود والمسلمون، بمساجدهم، زواياهم، كنائسهم مما يبين مدى التعايش الذي ساد ما بين هؤلاء اليهود الأمازيغ والمسلمين. فيما يلي، بعض أهم المواقع السياحية بالعمالة.

## قرية تازروفت

توجد قرية تازروفت، على بعد 70 كيلومتر جنوب مدينة ميدلت، وهي تسمى كذلك بقرية ألف شعاع وهي عبارة عن تجمع من البيوت المبنية بالطين بالقرب من قلعة يعود تاريخ بناؤها إلى عصر الموحدين. كانت القرية محل إقامة أبو سليم العياشي، هذا العالم والكاتب الصوفي (1628-1681)، مؤسس زاوية سيدي حمزة، التي تضم مكتبة تحتوي على مخطوطات نادرة. تعتبر من أهم المخطوطات بالمملكة، وقد دفن أبو سليم العياشي في مقبرة الهادي.

## زاوية سيدي حمزة

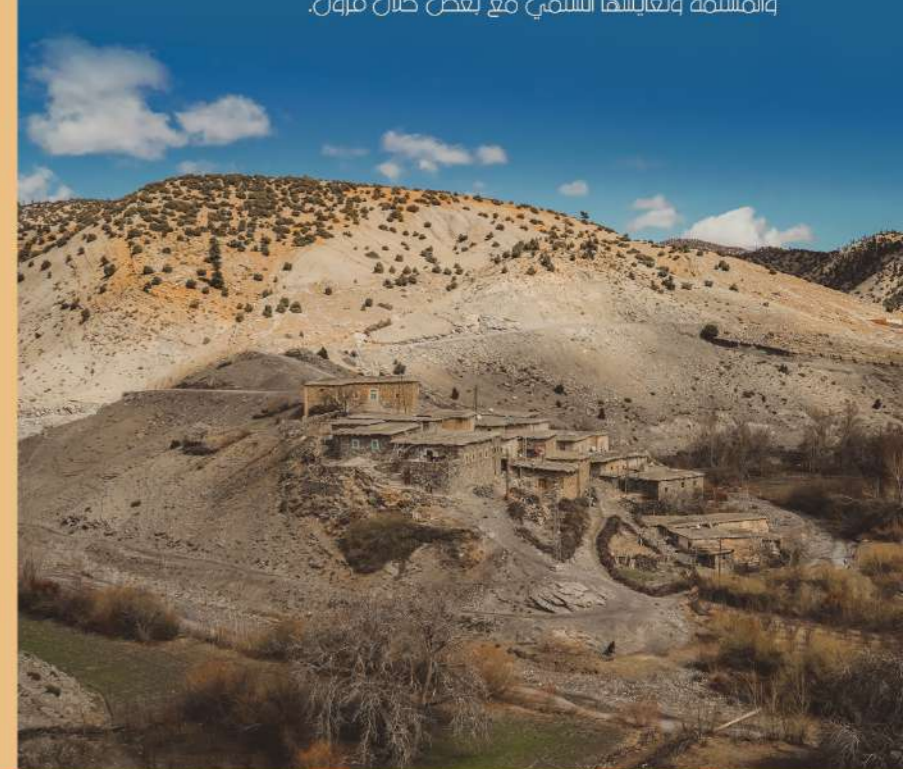
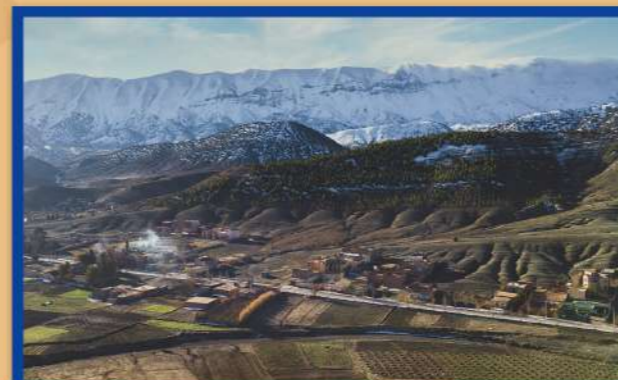
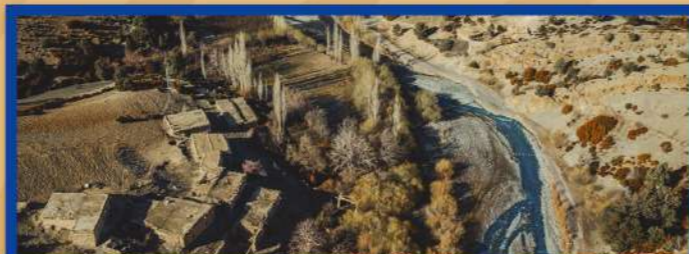
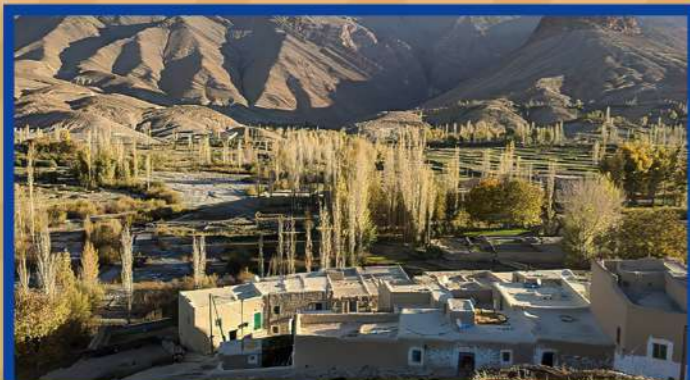
توجد قرية تازروفت، على بعد 70 كيلومتر جنوب مدينة ميدلت، وهي تسمى كذلك بقرية ألف شعاع وهي عبارة عن تجمع من البيوت المبنية بالطين بالقرب من القلعة الموحدية. سكن أبو سليم العياشي (ولد سنة 1628 بقبيلة ايت عياش وتوفي بها سنة 1681 بسبب الطاعون) في بيت مكون من عدة طوابق في قرية تازروفت. لقد كان هذا الكاتب المثقف والصوفي مسافرا كبيرا حمل معه من الشيق العديد من المؤلفات الثمينة تملو مكتبة من المخطوطات. وقد عمل أحد أبناء أبو سليم العياشي كان يلقب بابو حمزة على إنشاء هذه المكتبة التي تعتبر من أهم المكتبات بالمغرب. وقد دفن أبو سليم العياشي في مقبرة الهادي.

## قصبة اليهود (عثمان أوموسي)

تشكل قصبة عثمان أوموسي متامة حقيقية، بنيت هذه القصبة من قبل اليهود الأمازيغ وتميز بمنزلها المتصلة بعضها البعض بأزقة على شكل ممرات بالإضافة إلى كنيس يهودي. وقد تم تحويلها لتصبح ملادا آمنة ضد هجمات القبائل الأخرى. بعد مغادرة اليهود المغاربة إلى إسبانيا، أصبحت القرية مأهولة من قبل المسلمين.

## تراث ثقافي وديني ساحر

فيما يتعلق بالموهوث الثقافي والروحي، يحق لعمالة ميدلت أن تتباهى بكونها مقرا للزاوية سيدي حمزة التي شيدت في القرن السابع عشر على يد محمد بوبكر، والد أبو سليم العياشي. توجد هذه المنطقة السياحية على مسافة 70 كيلومتر جنوب مدينة ميدلت. عرفت هذه المنطقة منذ عصر ما قبل التاريخ كما تشهد على ذلك مجموعة من المدافن التي تحدد الضفة اليسار من النهر المحيطة من منابع السلسلة الجبلية أسيف زيز (3400 متر). احتل الموحدين الأماكن وشيدوا بها قلعة عبد المومن أوموسي. وهي محطة مراقبة لحراس الليل. نجد بها كهوفا جميلة قد تصل مساحتها إلى 35 مترا مربعا. لم تظلم سوى أطلال هذه البناية المشيدة بالطين الجاف وبعض الأبار المقطعة بصياغة تذكارت شاهدة على مرور الدولة الموحدية في هذه الواحة الجبلية. كما توجد قرية تازروفت وزاوية سيدي حمزة ومكتبة المخطوطات النادرة الموهجدة بالقرب من هناك. في مدينة ميدلت، تعتبر زيارة قصبة اليهود (عثمان أوموسي) وقصبة تاشويت من الأماكن التي تستحق الزيارة. هذه القصبة تدل على نمط عيش الجاليات اليهودية والمسلمة وتعايشها السلمي مع بعض خلال قرون.





## مغارة تانغورت ووادي آيت يعقوب

بعد ساعة سيرا على الأقدام، بمحاذاة الضفة اليسار للنهر أنزكمير انطلاقاً من قرية تازرهفت، ستصلون إلى منابع مغارة تانغورت الجميلة، وعلى بعد نصف ساعة بالسيارة باتجاه جنوب زاهيت، تصلون إلى وادي آيت يعقوب، أرض المعركة التي شنت ضد المستعمر الفرنسي سنة 1929.



## المنتزه الوطني للأطلس الكبير الشرقي

على علو 3000 متر، يشكل كل من جبل أبردوز هوادي آيت يحيى بالإضافة إلى منطقة بحيرات إملشيل هوادي آسيف آيت ملون المنتزه الوطني للأطلس الكبير الشرقي على مساحة تبلغ 48 ألف هكتار، يعتبر التنوع الحيوي، المناظر الطبيعية، الثقافات وتقاليد أمازيغ الجنوب من الكنز التي تستحق الاكتشاف.

## حامات مولاي علي الشريف وحامات مولاي هاشم

تعتبر حامات مولاي علي الشريف منتجعا يحتوي على ينابيع حارة، على بعد 16 كيلومتر من محلة الريش، تتميز مياه حامات مولاي علي الشريف بفوائدها ضد أمراض اليرقان، التهاب المفاصل، الإمساك، الأمراض المعوية والسمنة... أما حامات مولاي هاشم، فتوجد على بعد 12 كيلومتر من الريش و 4 كيلومترات من حامات مولاي علي الشريف، ينصح بشرب مياهها لتسهيل عملية الهضم، غالب زوار الحامات من السياح المحليين الباحثين عن علاج بالمياه الساخنة.



## قصة مريم بميدلت

خلف مريم سيدة الأطلس، توجد قصة مريم بميدلت، ببيت سنة 1922 من قبل زوجة ضابط فرنسي، قبل وصول أخوات الفرنسيين سكان الأمازيغ أسس قصة مريم وهي عبارة عن ورشة لتعليم الطرز الأمازيغ للنساء الجبل، واليوم، تعد هذه الورشة لتعليم طرز الغزاة مصدر عيش للعديد من العائلات بميدلت.



## مناجم ميلادن وأحولي

تقع المدينتان المنجمتان ميلادن وأحولي على بعد 25 كيلومتر من مدينة ميدلت، ولا التما متهولتين بالسكان لكن المناجم أغلقت في الثمانينات من القرن الماضي بعد انهيار سعر الرصاص، لزال العديد من العمال السابقين في الجهة يجنون أعمال تنقيب مجازفين بحياتهم بحثاً عن معدن الفاناديوم الثمين والمعادن الكريستالية الأخرى مثل الأوريت، الكوارتز... من الممكن زيارة إهفة المناجم بالنسبة للسياح وهواة الجمع.

## مغارة أخيام

على مسافة تقرب 7 كيلومترات من قرية أكودان، على الطريق المؤدية إلى وادي داسن، توجد مغارة أخيام على ارتفاع 2690 متر، يمكن الهلوج إليها عبر مسارات من السهول الشاسعة التي تحيط بها قمم الجبال، ويمكن قطعها مشياً، على الدراجة، بالسيارة، أو على ظهور الحمير، يتميز كهف أخيام بشلال جميل، يحمل في طياته العديد من الأساطير الأمازيغية.



## صعود جبل العياشي وزيارة مضايق جعفر

انطلاقاً من هذه المدينة، يمكن صعود جبل العياشي (3737) في غضون يومين. كما يمكن كذلك زيارة مضايق جعفر التي تعتبر من بين أصعب المناطق للهولج في المغرب. لقد تم الحفاظ على هذا الموقع الطبيعي ذو الجمال الأخاذ ويفضل اكتشاف الموقع على متن سيارات رباعية الدفع في فصل الصيف. الطريق طويلة وهجرة وتتطلب من ثلاث إلى أربع ساعات لقطعها.

## إملشيل

تعد قرية إملشيل الشهيرة التي تقع على علو 2200 متر من الأماكن التي لا بد من زيارتها في المنطقة. يجمع موسم إملشيل الذي ينظم ما بين نهاية شهر غشت وبداية شهر شتنبر من كل سنة أماريق المنطقة في اتجاه تجارية واحتفالية تقام بمقرية من ضريح سيدي احمد أوامغني.

## قرية أكودال : أعلى قرية في المغرب

تعد قرية أكودال الواقعة على ارتفاع 2300 متر في جبال الأطلس على مفترق الطرق القادمة من مضايق تدغة وحادس، أعلى قرية مسكونة بالمغرب. إنها نقطة انطلاق ممتازة للقيام برحلات في الجبال و أيضاً لزيارة وادي أسيف ملون وصولا إلى إملشيل، اليريش أو كلميمة.



## معرض ميدلت للمعادن و الحفريات

يهدف معرض ميدلت للمعادن والحفريات ، الذي تم تنظيمه لأول مرة في الفترة من 6 إلى 10 نونبر 2013 ، إلى تعزيز هذا التراث الجيولوجي و التعدين. يجذب 100 عارض و زوار اجنبي. تشجع الجمعية الوطنية للأحجار والحفريات والأحجار الملحوتة والمعاد المعدنية على إقامة هذا المعرض وكذلك من أجل التنمية المستدامة لمنطقة ميدلت.

## معرض التفاح الوطني

ينظم معرض التفاح الوطني ، الذي تنظمه الإدارة الإقليمية للزراعة في دعة تافيلالت ، في منتصف شهر أكتوبر من كل عام في مدينة ميدلت. هدفه تطهير قطاع التفاح في إطار مخطط المغرب الأخضر. هذه فرصة لتشجيع مزارعي الأشجار على تطهير روج التسويق الإقليمي للتفاح الموسوم ، لتعزيز زراعة أشجار التفاح وإنشاء مزارع جديدة ، وإنشاء الرب الصغير ، واقتناء المعدات الزراعية ... تنتج ميدلت 53 من إنتاج التفاح الوطني.



## فن الطبخ بميدلت

يشتهر إقليم ميدلت في جميع أنحاء المغرب بفاكهة التفاح، ومن هنا نجد أن هذه الثمرة تستعمل بكثرة في مختلف أطباق المنطقة.

### طاجين لحم الماعز بالتفاح المعسول

طاجين لحم الماعز مع التفاح المسكر أعجوبة من سجل تذوق الطعام المغربي من الحلو والمالح لتصنيعها . يتم اختيار قطع جيدة من لحم الماعز بعناية ، ثم يتم تنكيه بمهارة مع البصل والثوم والكزبرة . ثم تتبلها بتفاح أخضر منعش (يتم حصادها بكثرة في المنطقة) . من أجل الإصدار الأساسي . في نسخة أخرى ، يضم البرقوق المجفف واللوز المقلبي إلى الطاجين.

### خبز أبادير

هذا الخبز الكبير ، الذي يبلغ قطره متراً واحداً ولا يحتوي على خميرة ، والموجه تحديداً في إميلشيل ، يُخبز على حصي مسخن بدون زباد . ثم يتم تقطيعها بالإمداد والبيانات التي تطرق لمدة ساعة . تكرر نفس العملية على الجانب الآخر . يمكن تخزين هذا الخبز لمدة تصل إلى أسبوع ويمكن أن يطعم 40 شخصاً .

### كسكس القمح اللين

هذا الكسكس المحضر من سميد القمح الطري يأتي من ميدلت ولكن أيضاً من واحات تافيلالت (بوتيفاليت وتيزاغين وتيفيرت) . يجب طهيه بالبخار مرتين وعشرين دقيقة على الأقل مع البقوليات واللحوم والخضروات . يمكن أيضاً تناوله بمفرده أو بنكهة أو سادة ، ساخناً أو بارداً .

### طاجين سمك السلمون المرقط

في الأصل من ميدلت ، يمكن تحضير هذا الطاجين من سمك السلمون المرقط مع البطاطس والفلفل والطماطم والزيتون وأوتاد الليمون أو ربما فقط مع البصل و فاكهة العنب الجافة والمطلة قليلاً بالعسل .



## عادات وتقاليد أمازيغ ميدلت

توجد عمالة ميدلت في الأطلس الكبير الشرقي وهي موطن لقبيلة آيت بافلمان الأمازيغية والمكونة أساساً من قبائل آيت إيزدك، آيت يحيى، آيت مرغاد وآيت احديدو. تحافظ هذه القبائل التي ينحدر أصلها من الرحل على العادات والتقاليد القديمة.

### أحيدوس : فن الاستعراض الأمازيغي

تعد رقصة أحيدوس المنتشرة بين أمازيغ الأطلس المتوسط والكبير في المغرب ولاسيما ما بين إملشيل وميدلت. من تقاليد الرقص والغناء الأمازيغية الجماعية القديمة. خلال رقصة أحيدوس يشكل الرجال والنساء حلقات متحركة تصاحبها أنازيغ من الأغاني البربرية. يمكن القول بأن رقصة أحيدوس تتشكل من ثلاثة عناصر: غناء، إيلان والمرتبط بشعر المنطقة أو ارتجال يتعلق بمواضيع الحب والسياسة، وإيقاع موسيقي على نغمات الطبول. وتصفيق الأيدي ورفص مختلف بين النساء والرجال. يمكن التمييز بين أحيدوس أسكوات الذي ينتشر في مناسبات القبيلة وأحيدوس أمزيان خلال الحفلات العائلية. يحتفي مهرجان موسيقي يوزمه بإملشيل كل سنة بأحيدوس. فن رقص وغناء أمازيغ إملشيل.

### موسم خطوبة إميلشيل أو سيدي أحمد أولمغني

توجد قرية إملشيل في وادي جلبي يبلغ عرضه 2 | 60 متر. وهو موطن لأمازيغ آيت احديدو. وهم رعاة أصلهم من الرحل. استقر بها سكان إملشيل منذ القرن السابع عشر ويشتهرون بكونهم من أعرق القبائل التقليدية بالمغرب. تأخذ طقوس الزواج عند قبائل آيت احديدو بعداً يكاد أن يصبح ظاهرة اجتماعية، ثقافية وروحية. ينظم موسم الزواج في شهر شتنبر في ساحة ضريح سيدي أحمد أولمغني وهو يسمح لشباب القبيلة بالبحث عن تصفهم الآخر. في البرنامج: الرقص، الغناء والأنشطة التجارية وترسيم عقود الزواج.

### موسم بوحصيرة من الجالية اليهودية المغربية في ميدلت

في كل عام ، تحتفل الجالية اليهودية المغربية بموسم هلولة ربيعي إسحاق أبي حصيرة في قرية توالال في إقليم ميدلت. خلال هذا الموسم الديني ، يجتمع عدة مئات من اليهود المغاربة من المغرب ومن جميع أنحاء العالم في ضريح هذا القديس ويحتفلون بطقوسهم الدينية هناك في جو احتفالي.

## تنزه في وادي تيزي نزو إمتشيمين وفي سد تمالوت

تتيح لك هذه الرحلة التي تستغرق ثلاث ساعات اكتشاف التلال الجبلية التي تهيمن على قرية وحقول الوادي على الجانب الشمالي وكذلك بحيرة سد تمالوت. يقع هذا السد على بعد ستين كيلومتراً جنوب غرب مدينة ميدلت. يروي وادي تيزي نزو إمتشيمين. يمكن لممارسي رياضة المشي لمسافات طويلة مواجهة السلاحف والحرباء والسحالي هنا. من هناك، يمكنك الاستمتاع، في بانوراما عملاقة حتى أسوار جبال الأطلس المتوسط، بهادي أيت إياش المعروف ببساتين التفاح ونهر أنزيمير. تم بناء سد تمالوت على هذا النهر، والذي دخل حيز الخدمة في صيف عام 2018. يسمح لك التمديد لمدة ساعتين بزيارة إما قريتي وادي إيكه وأيت أوشن أو الينابيع الحارّة الجوفية الحارة في تيسوفرا (ذات درجة الحرارة المرتفعة، أكثر من 34 درجة) واهدية عاصف أنزيمير. يستغرق الأمر ساعتين من المشي على طول الممرات المتعرجة التي تمتد على طول جدران المنحدرات الطويلة للوصول إلى المضائق. تنتهي الحلبة في قرية تمالوت.



# معلومات عملية

لتحسين إقامة المسافرين ، نركز بعض المعلومات المفيدة عن المرافق  
والخدمة التحتية الإقليمية.

## طقس

يشهد الإقليم مناخًا حارًا رطبًا شبه استوائي مع عدم وجود موسم جاف. أفضل وقت  
زيارة إقليم ميدلت هو من ماي إلى أكتوبر عندما تكون درجات الحرارة معتدلة.

## توقيت محلي

المغرب في منطقة زمنية واحدة GMT+1. خلال شهر رمضان ينتقل إلى توقيت جرينتش  
GMT. وكذلك منطقة دعة تافيلالت.

## اللغات المنطوقة

السكان يتكلمون اللغة البربرية والعربية. اللغاتين الفرنسية والعربية و في بعض  
الأحيان تيفيناغ. يتحدث المرشدون وموظفو الفندق وبيوت الضيافة الفرنسية ، اللغة  
الإنجليزية ولغات أخرى نظرا للدلالة السياحية للإقليم.

## الفنادق

يوفر الإقليم العديد من الفنادق و الرياض والنزل و أيضًا منازل مضيفين  
ساحرة. بشكل عام ، الإقامة والطعام في الإقليم متوفر بأسعار معقولة  
ومناسبة لجميع الميزانيات.

## مواصلات برية وسائل نقل برية

توفر في الإقليم شبكة من ناقلات السياحة البرية تقدم عدة خيارات  
لتجرح من سيارات الدفع الرباعي إلى الحافلات التي تتسع لـ 60  
شخصًا. يوفر CTM (شركة نقل بالمغرب) طرقًا تربط المدن ببعضها  
البعض. الراحة مضمونة و يتم التحكم في السرعة.

## وكالات السفر

بالنسبة للزوار الباحثين عن رحلات مناسبة ، يوجد العديد من وكالات السفر حيث يتم تقديم العديد من البرامج، ويمكن أيضًا توفير  
رحلات استثنائية. يعتني وكيل السفر بالتفاصيل ، الاستشارة والاستقبال والدعم و حجوزات الرحلات والتلفونات ...

## الطوارئ

الشرطة: هاتف: 19 | رجال الإطفاء: هاتف: 15 | المساعدة على الطريق: هاتف: 177 | معلومات الهاتف: هاتف: 160



جهة درعة تافيلالت  
HEMET | AODN | JEROUAT  
Région Drâa - Tafilalet



Conseil Régional  
du Tourisme de Drâa-Tafilalet

المكتبة الوطنية للسياحة  
onmt

المكتب الوطني المغربي للسياحة



SCAN ME

[www.visitdraatafilalet.com](http://www.visitdraatafilalet.com)   
[info@visitdraatafilalet.com](mailto:info@visitdraatafilalet.com) 