



INTO THE TRAIL



PISTES ET TRACES BERBERES

Du lundi 07 mai au dimanche 13 mai 2018



INTO THE TRAIL : PISTES ET TRACES BERBÈRES

Vous hésitez entre voyage découverte et voyage de trail ? Ce séjour est fait pour vous. Vivre sa passion et s'émerveiller lors de ce séjour atypique. Un savoureux mélange de sensations !

Grâce à ses parcours techniques, son relief et la qualité de ses paysages préservés, le Maroc est une destination idéale pour la pratique du trail. Durant 5 jours, nous le parcourons au travers de nombreux paysages différents ; du desert aux montagnes de l'Atlas tout en profitant de l'hospitalité berbère. Nos découvertes seront inoubliables.

Les traces, concoctées par notre équipe de professionnels sont les incontournables pour tout passionné de trail mais aussi pour ceux qui désirent découvrir le plaisir de courir en montagne.

Sur place, vous serez accompagné par un guide local vous proposant les meilleures traces de la région. Le groupe sera encadré par Thibault, accompagnateur diplômé de moyenne montagne, traileur confirmé qui sera la personne de référence tout au long de votre stage.



LE PROGRAMME

LUNDI 07 MAI 2018

Rendez-vous avec Thibault à l'aéroport de Marrakech.

Transfert Amizmiz (1H30).

Arrivée au gîte.

La **Route d'Amizmiz** est connue pour les Golfs qu'elle accueille et qui bénéficient tous d'une situation idéale face à l'Atlas. Cette **route** est un voyage à elle seule, elle plonge dès les premiers kilomètres dans les grandes plaines bordant **Marrakech** pour arriver aux premières collines et s'approcher de notre séjour trail.

Amizmiz est un village traditionnel berbère situé sur les hauteurs de L'atlas. Nous y rencontrons Marc, notre guide local.

Cette première journée nous donnera l'occasion de préparer votre matériel de course pour les jours suivants (sac, chaussures, bâtons, ravitos, ...). Dès notre arrivée l'hospitalité berbère nous plongera dans une atmosphère authentique. En soirée nous partagerons un repas typique.



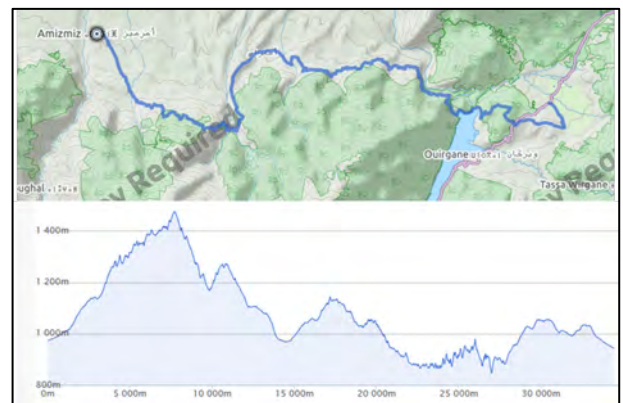
MARDI 08 MAI 2018

Petit déjeuner au gîte

Départ du Trail 1 « 35 km 2148 D+ »

Une douce mais longue journée d'introduction dans les contreforts des montagnes de l'Atlas. Le sentier contourne Amizmiz, au bord des montagnes, traverse plusieurs villages berbères et finit 35 Km plus tard, à Ouirgane.

Ce village perché dans le Haut Atlas nous offre un panorama de toute splendeur



Emmenez vos bâtons car ils vous permettront de passer au-delà des 2148 mètres de dénivelé positif de cette première journée de trail.

La trace dessinée par vos guides vous emmènera au travers de sentiers berbères et de pistes 4X4.

Retour au gîte en taxi.

Repas du midi au gîte.

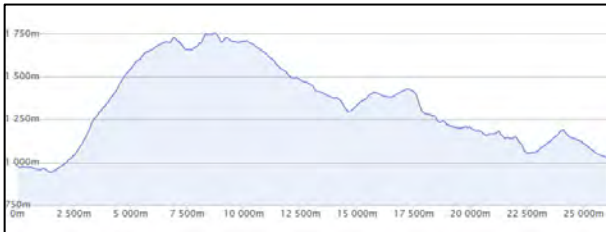
Après-midi libre (activité proposée par Thibault)

Repas du soir au gîte

MERCREDI 09 MAI 2018

Petit déjeuner au gîte

Départ du Trail 2 « 25km 1445 D+ »



Nous courons au travers d'une magnifique pinède pour atteindre le point culminant de notre journée et d'y admirer la plaine de Marrakech vue d'en haut.

La boucle passera par tous types de chemins, des pistes berbères aux sentiers plus techniques. Gardez bien de l'énergie pour arriver au bout de ces 25km avec le sourire



Repas du midi au gîte.

Après-midi libre (activité proposée par Thibault)

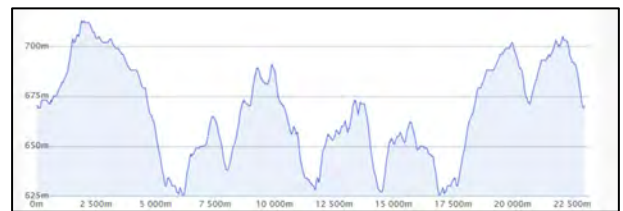
Repas du soir au gîte

JEUDI 10 MAI 2018

Petit déjeuner au gîte

Transfert jusqu'au désert d'Agafay

Départ du Trail 3 «23 km 400 D+ »



Une journée sans montagne mais le luxe de découvrir les sensations de courir au milieu d'un désert. La distance d'un semi-marathon en slalomant au milieu des dunes.

Repas du midi au gîte.

Après-midi libre (activité proposée par Thibault)

Repas du soir au gîte





VENDREDI 11 MAI 2018

Petit déjeuner au gîte.

Départ du Trail 4 « 35km »

Nous partons pour notre trail en itinérance jusqu'à notre refuge de montagne où nous passerons la nuit.

Une multitude de chemins s'offre à nous pour atteindre notre refuge de montagnes. Nous envisagerons la trace, le dénivelé, le lieu de départ... en fonction de notre ressenti lors du stage.

Repas de midi au refuge.

Reste de la journée libre (activité proposée par Thibault)

Repas du soir au refuge

SAMEDI 12 MAI 2018

Petit déjeuner au refuge.

Départ du Trail 5 « 30km »

On se laissera guider, tout comme lors du trail 4 par nos envies de course.

Pour cette dernière journée nous ferons une boucle en itinérance et nous rentrerons à Amizmiz en taxi.

Retour au gîte pour le repas.

Transfert vers Marrakech (1H30)

FIN DU SEJOUR

ESTIMATION BUDGETAIRE

Groupe de 11 adultes : 1100 euros/personne

Groupe de 15 adultes : 1200 euros/personne

Ce prix comprend :

Les vols intérieurs et/ ou transferts

Le logement en pension complète

Le transport des bagages jusqu'au refuge
(journée itinérance)

Un guide local

Un accompagnateur durant tout le séjour

Ce prix ne comprend pas :

Les dépenses personnelles.

Les boissons

Les pourboires.

Les activités supplémentaires et facultatives

Les frais de visa.

Les assurances voyage (médicale et annulation)

REMARQUES :

- Toute modification de l'un ou de plusieurs paramètres du présent programme est sujette à la remise d'un nouveau budget.

- Ce devis est établi avec des prix des prestations connus à ce jour. L'organisateur se réserve le droit de les modifier pour la période d'utilisation quelle que soient les dates d'inscription ou de règlement. Toute augmentation ou diminution à venir d'une des composantes de ce budget est de nature à modifier le budget lui-même. Les prix sont basés sur les taxes et autres prix connus à ce jour.

- Le prix est calculé sur base du taux de devise du jour. Au moment de votre réservation, et en cas de fluctuation importante, le prix pourra être revu.

- Pensez à vous informer concernant les formalités consulaires.

LISTE DE MATERIEL

- θ Sac à dos d'hydratation
- θ Une réserve d'eau de 1,5l minimum
- θ Collant / Short / T-shirt
- θ Sous-vêtements et chaussettes de trail
- θ Sous-vêtements techniques
- θ Haut thermique à manches longues
- θ Lunettes solaires de sport
- θ Couvre chef en fonction de la météo
- θ Gants fins
- θ 2 paires de chaussures de trail adaptées au terrain.
- θ Lampe frontale – pile et/ou batterie
- θ Mouchoirs (biodégradables)
- θ Lacets de rechange
- θ Bâtons de trail
- θ Sac de couchage et sac momie
- θ Montre cardio (facultatif)
- θ Appareil photo (facultatif)
- θ Prévoir doublon (poche à eau, lacets,...)

- θ Vêtements d'avant et après course
- θ Nécessaire de toilette
- θ Des chaussures pour autres activités
- θ Boules Quies ou bouchons d'oreilles
- θ Argent liquide

Pharmacie individuelle

- θ Couverture de survie
- θ Une bande élastique de strapping
- θ Paracétamol
- θ Anti-diarrhéique
- θ Antiseptique
- θ Pansements double peau (Compeed)
- θ Crème anti frottements
- θ Crème solaire
- θ Médicaments personnels

NIVEAUX

NIVEAU * INITIATION

Indice Btrail : < 40%

(temps-distance-vitesse-denivellé)

Aucune expérience de course ou randonnée en montagne

Niveau requis : 10 KM

Rythme de course : 6 min/km

NIVEAU ** PROGRESSION

Indice Btrail : 40% à 50%

(temps-distance-vitesse-denivellé)

Bonne connaissance de randonnée en montagne

Niveau requis : 15 KM 300D+

Rythme de course : 5,45-5,15min /km

Entre 300 et 1000 d+

NIVEAU *** PERFECTIONNEMENT

Indice Btrail : 50% à 60%

(temps-distance-vitesse-denivellé)

Connaissance avancée de course en montagne

Niveau requis : 40KM 1000D+

Rythme de course : 4,30-5min/km

Entre 700 et 2000 d+

NIVEAU **** ÉCHAPPÉE BELLE

Indice Btrail : > 60%

(temps-distance-vitesse-denivellé)

Expérience de course en montagne, désirant améliorer leur temps

Niveau requis : Finisher d'ultra trail 2000D+

Rythme de course : gestion de la vitesse sur une distance longue

Activité d'endurance complémentaire à la course



MES NOTES PERSOS...
