

# TREK ELLES MARCHENT « découverte »

11<sup>ème</sup> Édition



LE DÉFI DU COEUR

## 4 sessions en 2026

**SESSION 1**  
du 17 octobre  
au 26 octobre

**SESSION 2**  
du 19 octobre  
au 28 octobre

**SESSION 3**  
du 21 octobre  
au 30 octobre

**SESSION 4**  
du 27 octobre  
au 5 novembre

#TREK**DÉCOUVERTE**2026



LE DÉFI DU COEUR

## UNE MARCHÉ SPORTIVE ET SOLIDAIRE DANS LE SUD MAROCAIN conçue et organisée par Corinne PÉRON

Si le sport fait partie de mes gènes, le partage et la solidarité sont aussi fortement ancrés dans ma personnalité. Formatrice indépendante à la ville, sportive accomplie, j'aime particulièrement les défis, les challenges et la découverte. J'ai de l'énergie à revendre et je vais jusqu'au bout de mes idées.

- ✓ J'ai créée en 2008 l'association **Le Défi du Cœur** dans le but de promouvoir et de mener des projets solidaires au travers d'événements sportifs. Tout d'abord en tant que participante sur de nombreux rallyes automobiles, c'est avec le **Trek Elles Marchent™** que je décide d'étendre mon action afin de rendre accessible le désert à des femmes qui n'auraient peut-être jamais osé s'y aventurer.
- ✓ **Le Trek Elles Marchent™** s'inscrit dans un esprit de partage et d'amitié. Une compétition où l'entraide est le maître-mot. Chacune doit y trouver son propre plaisir au sein d'un bonheur collectif. Le **Trek Elles Marchent™** est une respiration différente, une parenthèse hors du temps, ou comme j'aime le définir : « Une aventure solidaire à la croisée des chemins ».



**Corinne PÉRON**

*Présidente de l'association « Le Défi du Cœur »  
fondatrice du Trek Elles Marchent™*





LE DÉFI DU COEUR

UNE OCCASION UNIQUE POUR

# SOUFFLER

vous retrouver

vous recentrer



# Pourquoi trekker ?

## Alors qu'on pourrait tranquillement rester chez soi ?

Si vous êtes accro à la vitesse, inséparable de votre smartphone ou maniaque de la propreté jusqu'à prendre deux bains par jour, autant le savoir, vous ne faites sans doute pas partie de ceux qui s'éclatent en trek. Car quand on trekke, on ne raisonne plus en kilomètres parcourus, mais en heures de marche ou en mètres de dénivélé.

C'est un monde de lenteur dans lequel l'expression « perdre son temps » n'a plus de sens. Rien ne s'obtient sans effort, ni le paysage de vos rêves, ni le repas du soir. Sans être non plus complètement maso, il faut donc renoncer à la facilité et à l'immédiateté, en sachant que la récompense prend une saveur décuplée !

Le trek est le monde des valeurs retrouvées. Il n'est pas nécessaire de s'appeler Lara Croft pour s'aventurer sur les chemins du trek. Il suffit juste de jouir d'une bonne condition physique générale et d'un bon mental.

Ce qui ne signifie pas non plus que l'on doive se lancer du jour au lendemain dans trois semaines de trek sur le GR20 corse ! Mais le physique est presque accessoire. L'essentiel se joue... dans la tête !

Une montagne de muscles ne parviendra pas forcément au bout du chemin, mais celui qui fait preuve d'endurance et de patience y arrivera toujours. La ténacité, la volonté et le goût de l'effort, voilà les vraies armes pour affronter les difficultés du trek. Arrosez le tout de chaleur humaine, de partage et de solidarité : Bienvenue dans notre trek !



**Alors prête pour ce défi ?**



# Le concept



LE DÉFI DU COEUR

Parcourir environ 20 km par jour dans la quiétude des grands espaces.

Courir sur les dunes, monter sur un dromadaire, manger des dattes toutes fraîches cueillies, découvrir la vie des habitants dans les villages désertiques et les oasis... toutes ces expériences du sud marocain sont à vivre absolument !

Découvrir tous types de terrains : sable (dunes), cailloux, oueds, montagnes et marcher hors des pistes.

Bivouaquer en autonomie, à la belle étoile ou en tentes nomades et découvrir les nuits en auberges.

Mais surtout accepter de se couper du monde car dans le désert vous n'aurez pas de connexion 4G, pas de réseau de téléphone, pas de télé et pas d'ordinateur ...

## Alors cap ou pas cap ?



LE DÉFI DU COEUR

Une parenthèse hors du commun sur les chemins de l'apaisement. Une semaine de trekking accessible à toutes avec un minimum d'entraînement, en toute sécurité et dans les plus belles dunes du Sahara.

Inspirez...



# PLANNING 2026

DATES	SESSION 1 Corinne	SESSION 2 Valérie	SESSION 3 Thierry	SESSION 4 Corinne
sam 17 oct	voyage			
dim 18 oct	bivouac			
lun 19 oct	étape 1	voyage		
mar 20 oct	étape 2	bivouac		
mer 21 oct	étape 3	étape 1	voyage	
jeu 22 oct	étape 4	étape 2	bivouac	
ven 23 oct	étape 5	étape 3	étape 1	
sam 24 oct	Itrane	étape 4	étape 2	
dim 25 oct	Errachidia	étape 5	étape 3	
lun 26 oct	voyage	Itrane	étape 4	
mar 27 oct		Errachidia	étape 5	voyage
mer 28 oct		voyage	Itrane	bivouac
jeu 29 oct			Errachidia	étape 1
ven 30 oct			voyage	étape 2
sam 31 oct				étape 3
dim 01 nov				étape 4
lun 02 nov				étape 5
mar 03 nov				Itrane
mer 04 nov				Errachidia
jeu 05 nov				voyage

#TREK DÉCOUVERTE 2026

# SESSION 1 - 9 jours

## Programme jour par jour

### **SAMEDI 17 OCTOBRE**

- Vol vers le Maroc
- Transfert et nuit en auberge à Errachidia

### **DIMANCHE : transfert bivouac**

- Petit déjeuner à l'auberge
- 10h00 départ pour le marché de Rissani (visite, shopping)
- Déjeuner à Merzouga
- En route pour le bivouac (arrivée vers 17h00)
- Nuit au bivouac

### **LUNDI : étape 1**

- Départ pour une étape de 20 km
- Pause pic-nic au km 12 (environ)
- Nuit au bivouac

### **MARDI : étape 2**

- Départ pour une étape de 20 km
- Pause pic-nic au km 12 (environ)
- Nuit au bivouac

### **MERCREDI : étape 3**

- Départ pour une étape de 20 km
- Pause pic-nic au km 12 (environ)
- Nuit au bivouac

### **JEUDI : étape 4**

- Départ pour une étape de 20 km
- Pause pic-nic au km 12 (environ)
- Nuit au bivouac

### **VENDREDI étape 5**

- Départ pour une étape de 20 km
- Pause pic-nic au km 12 (environ)
- Nuit à l'auberge Itrane

### **SAMEDI**

- Journée de repos à l'auberge
- En route pour le village de Jdaïd : visite de l'association et du dispensaire
- Nuit à l'auberge

### **DIMANCHE**

- Journée de repos à l'auberge
- Départ pour Errachidia vers 16h00
- Nuit à l'auberge Tinit

### **LUNDI 26 OCTOBRE**

- Retour vers l'aéroport d'Errachidia



du 17 au 26 octobre  
*Avec Corinne*  
initiation à l'orientation

# Valérie DOT



## SESSION 2

### Marche, stretching et détente

Née au Sénégal et 20 ans passés dans ce pays m'ont donné le goût de l'Afrique, des grands espaces et de l'Aventure !

Hôtesse de l'air longs courriers chez Air France depuis 1991, j'affectionne particulièrement le travail en équipe : générosité, efficacité, professionnalisme, joie et bonne humeur pour satisfaire au mieux nos clients.

Depuis ma participation à Koh Lanta en 2003 au Panama, j'ai enchaîné 13 rallyes Aïcha des gazelles, 8 raids amazones, marathons des sables au Maroc/Pérou/Jordanie, 3 tours auto OPTIC 2000 et divers rallyes automobiles de régularité.

Bénévole pendant 4 ans sur le « Trek Elles Marchent » et responsable du pôle NAVIGATION / ORIENTATION (dans la version trek d'orientation en équipe).

À la fin de chaque étape, nous partagerons également une séance de stretching & détente dans un cadre privilégié pour respirer s'émerveiller et se recentrer sur soi.

# SESSION 2 - 9 jours

## Programme jour par jour

### LUNDI 19 OCTOBRE

- Départ de votre aéroport pour Errachidia (escale à Casa)  
Arrivée prévue vers 23h58
- Transfert et nuit en auberge à Errachidia

### MARDI – transfert bivouac

- Petit déjeuner à l'auberge
- 10h00 départ pour le marché de Rissani (visite, shopping)
- Déjeuner à Merzouga
- En route pour le bivouac (arrivée vers 17h00)
- Nuit au bivouac

### MERCREDI : étape 1

- Départ pour une étape de 20 km
- Pause pic-nic au km 12 (environ)
- Nuit au bivouac

### JEUDI : étape 2

- Départ pour une étape de 20 km
- Pause pic-nic au km 12 (environ)
- Nuit au bivouac

### VENDREDI : étape 3

- Départ pour une étape de 20 km
- Pause pic-nic au km 12 (environ)
- Nuit au bivouac

### SAMEDI : étape 4

- Départ pour une étape de 20 km
- Pause pic-nic au km 12 (environ)
- Nuit au bivouac

### DIMANCHE étape 5

- Départ pour une étape de 20 km
- Pause pic-nic au km 12 (environ)
- Nuit à l'auberge Itrane

### LUNDI

- Journée de repos à l'auberge
- En route pour le village de Jdaïd :  
visite de l'association et du dispensaire
- Nuit à l'auberge

### MARDI

- Journée de repos à l'auberge
- Départ pour Errachidia vers 16h00
- Nuit à l'auberge Tinit

### MERCREDI 28 OCTOBRE

- Retour vers l'aéroport d'Errachidia



du 19 au 28 octobre  
Avec Valérie  
stretching et détente

# Thierry BALBOUS

Dit « Le Chef »



## SESSION 3

### GROUPE MIXTE

Breton, fils et petit-fils de marin, très jeune je décide d'opter pour une vie contraignante et plus aventureuse, je ne vois que l'armée pour m'offrir ces frissons et cette émotion.

Celle-ci me tombe dessus très vite et j'intègre l'armée de terre en tant que sous-officier. Je n'ai toujours eu qu'une seule boussole pour agir et j'accède au Graal en entrant dans les renseignements. Je suis dans mon élément, les missions et les opérations me stimulent tant physiquement qu'intellectuellement... A d'innombrables reprises, j'ai mis ma vie en jeu pour défendre les intérêts de mon pays.

La fin de ma carrière militaire approchant, il est temps de penser à l'avenir... C'est donc tout naturellement que je propose mon savoir-faire et ses spécificités que sont le traçage et la navigation à de beaux événements comme le Trek Elles Marchent, mais aussi sur des Raids motorisés et, cela, partout dans le monde.

Aujourd'hui, je souhaite mettre à profit toutes mes compétences acquises au fil du temps et vous apporter ce que beaucoup recherchent : une aventure humaine, un retour à l'essentiel, une introspection et une découverte en milieu hostile.

Je me ferai un plaisir de vous accompagner pour une session entre amis, en famille, collègues, parents avec vos ados. Vibrez l'aventure comme jamais !

# SESSION 3 - 9 jours

## Programme jour par jour

### MERCREDI 21 OCTOBRE

- Vol vers le Maroc
- Transfert et nuit en auberge à Errachidia

### JEUDI : transfert bivouac

- Petit déjeuner à l'auberge
- 10h00 départ pour le marché de Rissani (visite, shopping)
- Déjeuner à Merzouga
- En route pour le bivouac (arrivée vers 17h00)
- Nuit au bivouac

### VENDREDI : étape 1

- Départ pour une étape de 20 km
- Pause pic-nic au km 12 (environ)
- Nuit au bivouac

### SAMEDI : étape 2

- Départ pour une étape de 20 km
- Pause pic-nic au km 12 (environ)
- Nuit au bivouac

### DIMANCHE : étape 3

- Départ pour une étape de 20 km
- Pause pic-nic au km 12 (environ)
- Nuit au bivouac

### LUNDI : étape 4

- Départ pour une étape de 20 km
- Pause pic-nic au km 12 (environ)
- Nuit au bivouac

### MARDI étape 5

- Départ pour une étape de 20 km
- Pause pic-nic au km 12 (environ)
- Nuit à l'auberge Itrane

### MERCREDI

- Journée de repos à l'auberge
- En route pour le village de Jdaïd : visite de l'association et du dispensaire
- Nuit à l'auberge

### JEUDI

- Journée de repos à l'auberge
- Départ pour Errachidia vers 16h00
- Nuit à l'auberge Tinit

### VENDREDI 30 OCTOBRE

- Retour vers l'aéroport d'Errachidia



du 21 au 30 octobre  
Avec Thierry

# SESSION 4 - 9 jours

## Programme jour par jour

### MARDI 27 OCTOBRE

- Vol vers le Maroc
- Transfert et nuit en auberge à Errachidia

### MERCREDI : transfert bivouac

- Petit déjeuner à l'auberge
- 10h00 départ pour le marché de Rissani (visite, shopping)
- Déjeuner à Merzouga
- En route pour le bivouac (arrivée vers 17h00)
- Nuit au bivouac

### JEUDI : étape 1

- Départ pour une étape de 20 km
- Pause pic-nic au km 12 (environ)
- Nuit au bivouac

### VENDREDI : étape 2

- Départ pour une étape de 20 km
- Pause pic-nic au km 12 (environ)
- Nuit au bivouac

### SAMEDI : étape 3

- Départ pour une étape de 20 km
- Pause pic-nic au km 12 (environ)
- Nuit au bivouac

### DIMANCHE : étape 4

- Départ pour une étape de 20 km
- Pause pic-nic au km 12 (environ)
- Nuit au bivouac

### LUNDI : étape 5

- Départ pour une étape de 20 km
- Pause pic-nic au km 12 (environ)
- Nuit à l'auberge Itrane

### MARDI

- Journée de repos à l'auberge
- En route pour le village de Jdaïd : visite de l'association et du dispensaire
- Nuit à l'auberge

### MERCREDI

- Journée de repos à l'auberge
- Départ pour Errachidia vers 16h00
- Nuit à l'auberge Tinit

### JEUDI 5 NOVEMBRE

- Retour vers l'aéroport d'Errachidia



du 27 octobre au 5 novembre  
*Avec Corinne*  
initiation à l'orientation



## TARIF par participant



### IL COMPREND :

- ✓ L'adhésion à l'association « Le Défi du Cœur »
- ✓ L'assurance rapatriement
- ✓ Les transferts aéroport A/R uniquement pendant les dates du trek
- ✓ La pension complète et l'hébergement pendant les 9 jours
- ✓ Un don financier reversé à l'association IGHARMAN
- ✓ Une assistance sur le terrain pour les urgences
- ✓ Un kit de bienvenue (tee-shirt, casquette, djellaba, éco cup, etc. ...)

# 1350 €

Groupe de 24 personnes maximum par session. Les inscriptions se ferment automatiquement dès que le quota est atteint

### IL NE COMPREND PAS :

- ✓ les vols vers le Maroc (Errachidia/Ouarzazate/Fès) (compter entre 300 et 400 €)
- ✓ les massages (10 € pour 30 min)
- ✓ Les consommations dans les auberges (eau uniquement pendant les repas)
- ✓ Les nuits supplémentaires si vous arrivez avant et si vous partez après les dates du trek

# #TREKDÉCOUVERTE2026

# Réservation de votre vol

Tous les vols de la compagnie ROYAL AIR MAROC à destination de Errachidia font escale à Casa quel que soit votre aéroport de départ. Vous retrouverez tous les participants en salle d'embarquement à Casa et finirez le voyage ensemble.

**IMPORTANT** : Prévoyez de partir suffisamment tôt le jour de votre départ afin **d'avoir une escale de 3 heures minimum à Casa**. Cela vous permettra de ne pas rater votre correspondance en cas de retard de votre premier vol et d'avoir votre bagage à l'arrivée

D'autres compagnies comme TRANSAVIA et RYNAIR desservent également Errachidia, Fès, Marrakech et Ouarzazate.

**Dans l'idéal je vous conseille d'atterrir et de repartir d'Errachidia. C'est le plus pratique et le plus rapide.**

Vous pouvez aussi atterrir à Marrakech et prendre un vol interne vers Errachidia avec RYANAIR.

Les prix sont très variables. Le prix raisonnable se situe entre 300 et 400 € A/R. Vérifiez régulièrement les tarifs et réservez votre vol dès que le tarif vous convient.





# La sécurité



Pour votre sécurité, notre guide sera muni d'une radio. Il pourra appeler le véhicule d'assistance à tout moment de la journée en cas de malaise, blessure ou autre problème et vous accompagner jusqu'au prochain bivouac.

Un chamelier sera présent sur l'étape accompagné de ses dromadaires. En cas de fatigue passagère vous apprécierez de vous reposer à dos de dromadaire et en plus vous ferez honneur à notre chamelier !

**VÉHICULE D'ASSISTANCE COMMUN POUR TOUS LES GROUPES avec à son bord une infirmière . Il sera équipé du matériel de premiers secours : défibrillateur, oxygène, etc. ...**

**Véhicule itinérant pour toutes les sessions**

## LE BIVOUAC EST ÉQUIPÉ DE :

- ✓ 14 tentes chambres + matelas (capacité 2 personnes par tente)
- ✓ 1 tente restaurant
- ✓ 1 tente de massage
- ✓ 2 cabines de douche
- ✓ 2 toilettes



# Le bivouac



Au détour d'une dune et au moment où vous vous y attendez le moins, il se révèle à vous tel un mirage... Pour, au crépuscule, se transformer en décor des milles et une nuits. Le bivouac du « Trek Elles marchent », ce sont 14 tentes formant un U autour d'une place centrale faite de tapis orientaux. Une place que vous pouvez traverser pieds nus pour vous poser au coin du feu. Vous serez hébergées en tentes caïdales typiquement marocaines.

Vos bagages suivront d'un bivouac à l'autre.

Notre prestataire Mohamed s'occupe de toute la logistique pendant l'événement (couchage, repas, transferts...). Prévoyez néanmoins votre sacs de couchage et votre oreiller.

# Conseils pratiques

**Vérifiez bien en amont la validité de votre passeport.**

Reprenez le sport de manière progressive (8 semaines avant le départ minimum) en privilégiant les sports d'endurance telle que la course à pied, le vélo ou la natation. Travaillez votre cardio.

Portez vos nouvelles chaussures avant de partir en trek. Surtout ne pas partir en trek avec des chaussures rigides neuves ! Portez des chaussures adaptées à votre pied : sans points durs, ni trop grandes et surtout ni trop petites. Il est conseillé de prendre une ou deux pointures au-dessus.

Préparez vos pieds avant le départ. Massez vos pieds tous les jours avec une crème au beurre de karité (genre pommade NOK). Coupez vos ongles ni trop long ni trop court, légèrement en arrondi, mais pas les coins. En cas de susceptibilité aux ampoules : appliquez du jus de citron puis hydratez. En cas de crevasse appliquez une crème à base d'huile d'amande douce.



**#TREK DÉCOUVERTE 2026**

# Assurance annulation

Cap Explorer

Souscrire à l'assurance

L'assurance annulation qui vous couvre pour toutes causes justifiées

**Ce contrat doit être souscrit avant le paiement de la première partie de vos frais d'inscription. Passé ce délai, vous ne pourrez plus souscrire.**

L'assurance Cap Explorer, dite assurance annulation toutes causes, vous remboursera les frais d'annulation de votre vol et/ou séjour retenus par l'organisateur du voyage pour "toutes causes justifiées". Ce contrat vous garantit le remboursement des frais d'annulation pour tout événement soudain, imprévisible, indépendant de votre volonté et justifié.

Les frais de dossiers de 200 € ne sont pas remboursables.

Montant de vos frais d'inscription couverts par l'assurance (sans le vol) : 1 150 €

Montant de l'assurance : 65 € (à confirmer avec Chapka)

Les conditions de souscription :

Résider en Union Européenne (Suisse, Norvège, Monaco, Liechtenstein inclus)

**Attention** : seuls les événements imprévisibles sont couverts. Par exemple, vous ne pouvez pas souscrire à cette assurance annulation si vous avez été hospitalisé dans les semaines précédentes.

Les taxes d'aéroport ne sont pas remboursées (la compagnie aérienne est tenue de vous rembourser ces taxes). La garantie annulation cesse le jour de votre départ.

Voici quelques exemples des motifs couverts :

- Maladie, accident, décès de l'assuré lui-même ou d'un membre de sa famille (y compris la rechute et l'aggravation d'une maladie chronique ou préexistante n'ayant pas entraîné d'hospitalisation dans les 30 jours précédant l'achat de l'assurance)
- Complication de grossesse ou grossesse non connue au moment de l'inscription au voyage et contre-indiquant le voyage
- Licenciement économique de l'assuré ou du conjoint
- Refus de visa touristique
- Modification ou suppression des congés par l'employeur
- Vol de papiers 48h avant le départ

**Vous avez besoin d'aide ou de renseignements, contactez l'équipe CHAPKA au 01 74 85 50 50 entre 9h et 19h. IMPORTANT : précisez bien que c'est une assurance pour le TREK ELLES MARCHENT**

**Attention, CHAPKA ASSURANCES ne couvre pas si vous n'avez simplement plus envie de partir !**

# CONTACT



**Corinne Péron**

Fondatrice du Trek Elles Marchent  
Présidente de l'association « Le Défi du Cœur »

ASSOCIATION LE DEFI DU COEUR  
1 rue des Coquelicots  
66300 THUIR

Tél. +33 (0)6 86 77 53 39  
[contact@trekellesmarchent.com](mailto:contact@trekellesmarchent.com)