TREK ELLES MARCHENT « détente »

8ème Édition

SESSION 1	SESSION 2	SESSION 3	SESSION 4	SESSION 5
du 20 octobre au 28 octobre	du 29 octobre au 6 novembre	du 22 octobre au 30 octobre	du 31 octobre au 8 novembre	du 24 octobre au 1 novembre
		NOUVEAUTÉ 2023 NAVIGATION & YOGA	NOUVEAUTÉ 2023 SESSION MIXTE	

#TREKDETENTE2023

Inspirez…

LE DÉFI **DU COEUR**

UNE MARCHE SPORTIVE ET SOLIDAIRE DANS LE SUD MAROCAIN

conçue et organisée par Corinne PÉRON

Si le sport fait partie de ses gènes, le partage et la solidarité sont aussi fortement ancrés dans la personnalité de cette jeune sexagénère. Formatrice indépendante à la ville, sportive accomplie, Corinne aime particulièrement les défis, les challenges et la découverte. Elle a de l'énergie à revendre et va jusqu'au bout de ses idées.

- ✓ Elle crée 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 Corinne décide d'étendre son 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 Corinne 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 dénivelé.

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.

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, 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. Partager le thé et préparer des couscous et tajines avec nos équipes nomades le soir au bivouac.

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 tous, en toute sécurité et dans les plus belles dunes du Sahara.

Inspirez…

NOUVEAUTÉS 2023

LE DÉFI **DU COEUR**

SESSION 1 & 2

avec Corinne Péron

Randonnée désert 100% féminine
(Fondatrice du Tek Elles Marchent)

SESSION 3

avec Valérie Dot

Randonnée désert 100% féminine
Formation à la navigation terrestre (topographie, carte et boussole) et séance de yoga à la fin de chaque étape

SESSION 4

avec Thierry Balbous

Randonnée désert
GROUPE MIXTE

SESSION 5

avec Claudine Medjber

Randonnée désert 100% féminine

PLANNING 2023

PLANNING TREKS DETENTE 2023

	20-oct	21-oct	22-oct	23-oct	24-oct	25-oct	26-oct	27-oct	28-oct	29-oct	30-oct	31-oct	01-nov	02-nov	03-nov	04-nov	05-nov	06-nov	07-nov	08-nov
	ven	sam	dim	lun	mar	mer	jeu	ven	sam	dim	lun	mar	mer	jeu	ven	sam	dim	lun	mar	mer
SESSION 1	Corinne - trek détente																			
SESSION 3			Valérie - trek détente orientation																	
SESSION 5					Claudine - Trek détente															
SESSION 2										Corinne - Trek détente										
SESSION 4												Thierry - Trek détente mixte								

Valérie DOT

NOUVEAUTÉ
SESSION 3
NAVIGATION

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 , 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).

Sur cette session, apprenez la navigation terrestre pour anticiper vos défis à venir ! (topographie, carte et boussole)
À la fin de chaque étape, nous partagerons une séance de yoga dans un cadre privilégié pour respirer et s'émerveiller.

Thierry BALBOUS

Dit « Le Chef »

NOUVEAUTÉ
SESSION 4
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.

En 2023, j'accompagnerai le premier groupe mixte du Trek Elles Marchent pour une session entre amis, en famille, collègues, parents avec vos ados, vibrez l'aventure comme jamais !

Claudine MEDJBER

SESSION 5

Passionnée de sports et de grands espaces, j'ai « rencontré » le désert et plus précisément le Sahara pour la première fois il y a plus de 20 ans ….. cette rencontre a chamboulé ma vie et je n'ai eu de cesse que de le retrouver.

La vie nous offre parfois des cadeaux auxquels on ne s'attend pas et lors d'un RDV professionnel je fais la connaissance de Corinne …. 2 h d'échanges , à ne parler que du trek, des paysages, de nos émotions lorsque l'on marche au milieu de nulle part , de cette sensation d'être ailleurs , de ce bien être d'être que l'on ressent lorsque nous sommes déconnectée …

Enthousiaste, je pars en 2017 pour la première fois avec « Elles Marchent » et la magie opère à nouveau !

5 participations en formule détente et une participation en formule équipe en 2022 .

Cette année j'aurais le plaisir d'accompagner un groupe 100 % féminin .

Mon ambition : vous faire vivre une expérience inoubliable dans un milieu qui nous reconnecte à nos valeurs essentielles de solidarité, de partage, de dépassement de soi et de bienveillance.

SESSION 1 - 8 jours

Programme jour par jour

VENDREDI 20 OCTOBRE

- Départ de votre aéroport pour Errachidia
  Arrivée prévue vers 00h30 (le samedi)
- En route pour le bivouac (2h30 environ)
- Nuit au bivouac

SAMEDI : étape 1

- Grasse matinée (une fois n'est pas coutume)
- Départ pour une étape de 20 km
- Pause thé au km 10 (environ)
- Nuit au bivouac

DIMANCHE : étape 2

- Départ pour une étape de 20 km
- Pause thé au km 10 (environ)
- Nuit au bivouac

LUNDI : étape 3

- Départ pour une étape de 20 km
- Pause thé au km 10 (environ)
- Nuit au bivouac

MARDI : étape 4

- Départ pour une étape de 20 km
- Pause thé au km 10 (environ)
- Nuit au bivouac

MERCREDI étape 5

- Départ pour une étape de 20 km
- Pause thé au km 10 (environ)
- Nuit à l'auberge Itrane

JEUDI

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

VENDREDI

- Déjeuner à Merzouga
- Marché à Erfoud ou Rissani
- Départ pour Errachidia

SAMEDI 28 OCT

- Retour vers votre aéroport de départ

SESSION 1
du vendredi 20 octobre 2023
au samedi 28 octobre 2023
Avec Corinne

SESSION 2 - 8 jours

Programme jour par jour

DIMANCHE 29 OCTOBRE

- Départ de votre aéroport pour Errachidia
  Arrivée prévue vers 00h30 (le samedi)
- En route pour le bivouac (2h30 environ)
- Nuit au bivouac

LUNDI : étape 1

- Grasse matinée (une fois n'est pas coutume)
- Départ pour une étape de 20 km
- Pause thé au km 10 (environ)
- Nuit au bivouac

MARDI : étape 2

- Départ pour une étape de 20 km
- Pause thé au km 10 (environ)
- Nuit au bivouac

MERCRREDI : étape 3

- Départ pour une étape de 20 km
- Pause thé au km 10 (environ)
- Nuit au bivouac

JEUDI : étape 4

- Départ pour une étape de 20 km
- Pause thé au km 10 (environ)
- Nuit au bivouac

VENDREDI étape 5

- Départ pour une étape de 20 km
- Pause thé au km 10 (environ)
- Nuit à l'auberge Itrane

SAMEDI

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

DIMANCHE

Déjeuner à Merzouga

- Marché à Erfoud ou Rissani
- Départ pour Errachidia

LUNDI 6 NOVEMBRE

- Retour vers votre aéroport de départ

SESSION 2
du dimanche 29 octobre 2023
au lundi 6 novembre 2023
Avec Corinne

SESSION 3 - 8 jours

Programme jour par jour

DIMANCHE 22 OCTOBRE

- Départ de votre aéroport pour Errachidia
  Arrivée prévue vers 00h30 (le samedi)
- En route pour le bivouac (2h30 environ)
- Nuit au bivouac

LUNDI : étape 1

- Grasse matinée (une fois n'est pas coutume)
- Départ pour une étape de 20 km
- Pause thé au km 10 (environ)
- Nuit au bivouac

MARDI : étape 2

- Départ pour une étape de 20 km
- Pause thé au km 10 (environ)
- Nuit au bivouac

MERCREDI : étape 3

- Départ pour une étape de 20 km
- Pause thé au km 10 (environ)
- Nuit au bivouac

JEUDI : étape 4

- Départ pour une étape de 20 km
- Pause thé au km 10 (environ)
- Nuit au bivouac

VENDREDI étape 5

- Départ pour une étape de 20 km
- Pause thé au km 10 (environ)
- Nuit à l'auberge Itrane

SAMEDI

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

DIMANCHE

- Déjeuner à Merzouga
- Marché à Erfoud ou Rissani
- Départ pour Errachidia

LUNDI 30 OCTOBRE

- Retour vers votre aéroport de départ

SESSION 3
Du dimanche 22 octobre 2023
au lundi 30 octobre 2023
Avec Valérie

SESSION 4 - 8 jours

Programme jour par jour

MARDI 31 OCTOBRE

- Départ de votre aéroport pour Errachidia
  Arrivée prévue vers 00h30 (le samedi)
- En route pour le bivouac (2h30 environ)
- Nuit au bivouac

MERCRERDI : étape 1

- Grasse matinée (une fois n'est pas coutume)
- Départ pour une étape de 20 km
- Pause thé au km 10 (environ)
- Nuit au bivouac

JEUDI : étape 2

- Départ pour une étape de 20 km
- Pause thé au km 10 (environ)

Nuit au bivouac

VENDREDI : étape 3

- Départ pour une étape de 20 km
- Pause thé au km 10 (environ)
- Nuit au bivouac

SAMEDI : étape 4

- Départ pour une étape de 20 km
- Pause thé au km 10 (environ)
- Nuit au bivouac

DIMANCHE étape 5

- Départ pour une étape de 20 km
- Pause thé au km 10 (environ)
- Nuit à l'auberge Itrane

LUNDI

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

MARDI

- Déjeuner à Merzouga
- Marché à Erfoud ou Rissani
- Départ pour Errachidia

MERCREDI 8 NOVEMBRE

- Retour vers votre aéroport de départ

SESSION 4
du mardi 31 octobre 2023
au mercredi 8 novembre 2023
Avec Thierry

SESSION 5 - 8 jours

Programme jour par jour

MARDI 24 OCTOBRE

- Départ de votre aéroport pour Errachidia
  Arrivée prévue vers 00h30 (le samedi)
- En route pour le bivouac (2h30 environ)
- Nuit au bivouac

MERCREDI : étape 1

- Grasse matinée (une fois n'est pas coutume)
- Départ pour une étape de 20 km
- Pause thé au km 10 (environ)
- Nuit au bivouac

JEUDI : étape 2

- Départ pour une étape de 20 km
- Pause thé au km 10 (environ)
- Nuit au bivouac

VENDREDI : étape 3

- Départ pour une étape de 20 km
- Pause thé au km 10 (environ)
- Nuit au bivouac

SAMEDI : étape 4

- Départ pour une étape de 20 km
- Pause thé au km 10 (environ)
- Nuit au bivouac

DIMANCHE étape 5

- Départ pour une étape de 20 km
- Pause thé au km 10 (environ)
- Nuit à l'auberge Itrane

LUNDI

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

MARDI

- Déjeuner à Merzouga
- Marché à Erfoud ou Rissani
- Départ pour Errachidia

MERCREDI 1er NOVEMBRE

- Retour vers votre aéroport de départ

SESSION 5
du mardi 24 octobre 2023
au mercredi 1er novembre 2023
Avec Claudine

TARIF

IL COMPREND :

- ✓ Adhésion à l'association « Le Défi du Cœur »
- ✓ L'assurance rapatriement
- ✓ Le ransferts aéroport A/R
- ✓ La pension complète et hébergement
- ✓ Un don de 5% du budget global reversé à l'association IGHARMAN
- ✓ Un kit de bienvenue
  (tee-shirt, casquette, djellaba, porte clé, éco cup, etc. …)

1200 €
PAR SESSION

Groupe de 26 personnes maximum par session. Les inscriptions se ferment automatiquement dès que le quota est atteint

IL NE COMPREND PAS :

- ✓ les vols Paris/Errachidia
  (compter entre 300 et 400 €)
- ✓ les massages
  (10 € pour 30 min)

Réservez votre vol - royalairmaroc.com

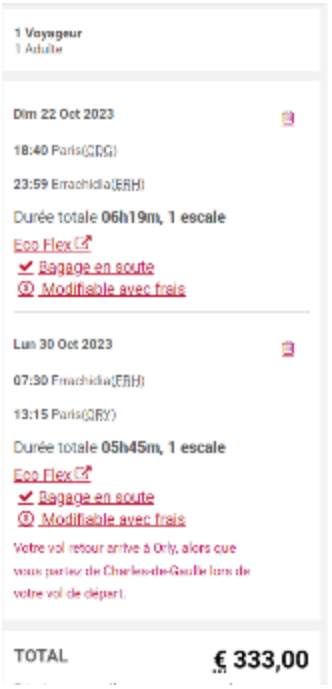
Tous les vols font escale à Casa quel que soit votre aéroport de départ, vous vous retrouverez en salle d'embarquement à Casa et finirez le voyage ensemble.

Voici un exemple pour les horaires de départ et de retour sur Paris :

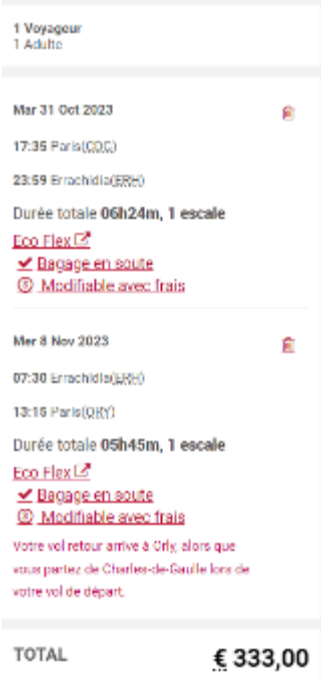
SESSION 1

SESSION 2

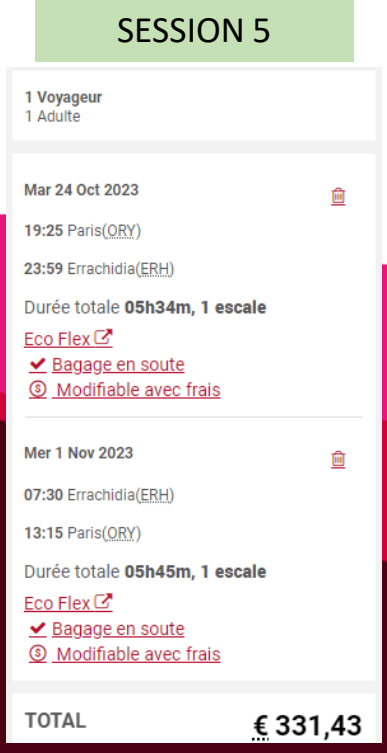
SESSION 3



SESSION 4



SESSION 5



- Simulation sur le site Royal Air Maroc
- Les prix peuvent varier en fonction des dates de réservation

الخطوط الملكية المغربية
royal air maroc

La sécurité

Pour votre sécurité, notre guide sera muni d'un téléphone satellite. Il pourra donc appeler un véhicule 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 4 dromadaires. En cas de fatigue passagère vous apprécierez de vous reposer à dos de dromadaire et en plus vous ferez honneur à notre chamelier. !

Les transferts seront assurés par des véhicules 4x4 sur les pistes ou par des minibus sur le bitume.

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

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

LE BIVOUAC EST ÉQUIPÉ DE

- ✓ 14 tentes chambres + matelas
  (capacité 2 personnes par tente)
- ✓ 1 tente restaurant
- ✓ 1 tente de massage
- ✓ 3 cabine de douche
- ✓ 2 toilette

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.

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.

Elles Marchent

#TREKDETENTE2023

ASSURANCE ANNULATION

Cap Explorer

Souscrire à l'assurance

Chapka

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 (avec le vol) : 1 600 €

Montant de l'assurance : 62 €

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
Organisatrice

Tél. +33 (0)6 86 77 53 39

DEFI DU COEUR
1 rue des Coquelicots
66300 THUIR

contact@trekellesmarchent.com

« TREK ELLES MARCHENT » est une marque déposée à l'INPI sous le n° 16 4 269 238