



LE DÉFI DU COEUR

# 2024

## 7<sup>ème</sup> ÉDITION



TREK D'ORIENTATION SOLIDAIRE  
100% sportives engagées

du 23 février au 1 mars 2024

FEMMES

ENTREPRISES

ASSOCIATIONS



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

### Une Aventurière des temps modernes

Si le sport fait partie de ses gènes, le partage et la solidarité sont aussi fortement ancrés dans la personnalité de cette quinquagénaire. 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 100% féminin. 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. Avec un format écologique, durable et solidaire, le **Trek Elles Marchent™** s'inscrit dans un esprit de partage et d'amitié en communion avec la nature, le désert. 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, et comme Corinne aime le définir : « **Une aventure solidaire à la croisée des chemins** ».



### Corinne PÉRON

Présidente de l'association « Le Défi du Cœur »,  
Organisatrice de plusieurs treks au Maroc et en France.



# L'association



Association loi 1901 créée en 2008 ayant pour but de trouver des fonds afin de mener des projets solidaires via l'organisation et la participation à des évènements sportifs.

**Chaque année les trekkeuses « Elles Marchent » s'engagent pour une cause.** Le dernier jour du trek est consacré à cette cause. Les missions sont décidées en fonction des priorités et des besoins locaux en concertation avec des responsables marocains.

Chaque évènement doit être accompagné d'une action solidaire.

## Actions menées lors des précédents treks :

- ✓ Plantation de palmiers dans les villages de Jdaïd et Ouzina
- ✓ Construction de murs en pisé
- ✓ Création d'une fresque dans la classe de l'école et à l'association du village d'Ouzina
- ✓ Construction de fours à pain au village de Jdaïd
- ✓ Mise en place d'une clôture autour de la palmeraie d'Ouzina.

## #SOLIDARITÉ



# Concept

Le « Trek Elles Marchent » est un trek d'orientation 100 % féminin

**Il a lieu dans le Sahara marocain.** Ce trek est à la portée de toutes les femmes. 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. Mais le physique est presque accessoire, l'essentiel se joue... dans la tête !

Ténacité, Volonté, voilà les vraies armes pour affronter les difficultés du trek. Arrosez le tout de chaleur humaine, de partage et de solidarité,

## Partageons nos valeurs :

SOLIDARITÉ • COHESION • ENTRAIDE

DÉPASSEMENT • PARTAGE • BIENVEILLANCE





Un véritable défi sportif  
ponctué chaque jour  
par une chasse au trésor !



Une course en 4 étapes d'environ 30 km chacune. 3 bornes dispersées dans le désert sont à découvrir sur chaque étape, ainsi que le bivouac du soir, en s'aidant simplement d'une carte et d'une boussole. **GPS INTERDIT.**

**Une chasse au trésor au sein d'un véritable défi sportif.**



Au passage de chaque borne, chaque équipe doit répondre à une question culturelle, un QCM ou relever un défi particulier. Chaque bonne réponse permettra à l'équipe de marquer des points. Les équipes ayant navigué le plus près du cap idéal et qui auront fait le minimum de kilomètre marqueront également des points supplémentaires.



**DES ÉQUIPES DE  
4 femmes  
SE MESURENT SUR  
4 parcours différents**

**L'équipe gagnante sera celle qui aura obtenu le maximum de points.**

# Programme



- **23 février 2024**  
**Rendez-vous à 8h00 sur le parking de l'aéroport d'Errachidia**
  - ✓ Transfert vers le 1<sup>er</sup> bivouac
  - ✓ Vérifications administratives
  - ✓ Briefing sportif
- **Du samedi 24 février au mardi 27 février**
  - ✓ Etapes 1 à 4
- **Mercredi 28 février**
  - ✓ Journée de solidarité
- **Jeudi 29 février**
  - ✓ Transfert vers Erfoud
  - ✓ Soirée de clôture / Remise des prix / nuit à l'hôtel Xaluca\*\*\*\*
- **Retour Vendredi 1<sup>er</sup> mars ou samedi 2 mars (en fonction des vols)**
  - ✓ Transfert vers Errachidia ou aéroport de départ



# Stage de navigation

Le samedi 13 janvier 2024

Afin de partir sereines et avec tous les éléments dont les trekkeuses auront besoin, nous organisons un stage d'une journée (obligatoire pour les nouvelles participantes).



## Au programme :

- ✓ A lire une carte et interpréter les reliefs et les légendes
- ✓ A utiliser un rapporteur topographique
- ✓ A placer précisément un point GPS sur la carte
- ✓ A calculer un cap
- ✓ A utiliser un compas de visée

**Toutes ces informations leur seront indispensables pour trouver les 3 bornes quotidiennes et le bivouac du soir**



# Organisation



Chaque équipe sera en possession d'un **Système de géolocalisation** SmallTrack permettant au PC course de connaître précisément leur position.

Des **véhicules média** (photographe, cameraman) circuleront sur l'étape pour relayer l'évènement et publier des photos et vidéos sur le site et à destination des partenaires et des médias.

Des véhicules **d'assistance médicale** seront présents sur l'évènement.



# Les moyens mis en œuvre pour la sécurité des trekkeuses

En tant qu'organisateur responsable, nous nous inscrivons dans une démarche d'optimisation de la sécurité. Notre prestataire MARLINK nous fournit des balises SmallTrak dont seront dotées chaque équipe pendant la course. Une solution technique haut de gamme nous permettant une grande réactivité grâce à la géolocalisation individuelle et le traçage en *live* des concurrentes sur le terrain.

**Un suivi en temps réel sera mis en place sur notre site afin que tous les fans puissent suivre l'évolution des équipes.**

Le directeur de course suit les trekkeuses sur chaque étape, prépositionné sur des points culminants stratégiques afin de pouvoir observer le parcours des équipes. Il est en communication permanente avec le PC course et l'ensemble des acteurs terrain.

Grâce à sa balise SmallTrak, chaque équipe peut à tout moment émettre une alerte pour signaler tout problème éventuel. Identifiée par son numéro et sa position GPS, l'intervention de l'organisation est alors immédiate.

**Différents véhicules tout terrain naviguent également durant l'étape entre les différentes équipes.**



# La sécurité de nos trekkeuses est notre préoccupation première Elle ne supporte aucun compromis ...

Pour nous en assurer, nous suivons en permanence l'actualité spécialisée : recherches personnelles, veille permanente des sites gouvernementaux, abonnement au flux d'information Sécurité sans frontières. **Ces informations sont complétées et croisées par un échange continu avec nos équipes locales et l'inspection générale du ministère du tourisme marocain.**

Enfin, nous conduisons régulièrement des « missions sécurité », nous rendant sur place afin de repérer le terrain et de rencontrer les autorités locales, les spécialistes sécurité.

En fonction de l'ensemble de ces données, nous prenons la décision de maintenir, de restreindre ou de fermer l'événement en étant attentifs à ne jamais nous laisser influencer par des considérations économiques et en se rappelant que si l'insécurité peut être prouvée (il suffit d'un incident), la sécurité absolue ne peut être démontrée.

**Le Maroc ne pose pas de problème majeur de sécurité. Ce pays ne fait d'ailleurs pas l'objet d'avertissements spécifiques de la part des divers « conseils aux voyageurs » du ministère français des affaires étrangères.**



# Le bivouac

Les trekkeuses seront hébergées en bivouac : tentes nomades « confort ». Elles disposeront également d'une tente restaurant et de douches.

Une tente médicale sera prête à les accueillir en cas de besoin.

Des masseuses seront à leur disposition pour leur proposer des séances de relaxation après leur arrivée d'étape (option payante)

Les bagages des trekkeuses suivront tout déplacement du bivouac sans que celles-ci aient à s'en occuper.

**Pas moins de 70 personnes** assureront l'intendance et la logistique, ainsi que le montage et démontage du bivouac.



# Soirée de remise des prix

## Hôtel Xaluca \*\*\*\*

Les partenaires, familles et amis des trekkeuses seront les bienvenus !

## L'hébergement

Située à Erfoud, ville connue comme “la Porte du Désert”, la Kasbah Hôtel Xaluca est considérée comme unique au Maroc pour ses caractéristiques particulières. Traditionnellement construit en pisé, cet hôtel est le lieu idéal pour se relaxer. Un entourage de rêve, entre dunes et palmeraies, pour jouir de sensations inoubliables.



# Tarifs

**Montant du « pack inscription » | 350 €**  
**+ 250 € de frais de dossier (non remboursable)**

## **Il comprend :**

- ✓ L'adhésion à l'association **Le Défi du Cœur**
- ✓ Les transferts aéroport / bivouac / aéroport (de et vers Errachidia)
- ✓ La gestion sportive
- ✓ La mise à disposition de cartes topographiques, feuilles de route
- ✓ Le stage de navigation (hors déjeuner et hébergement)
- ✓ Une assistance médicale pendant toute la durée de l'épreuve
- ✓ Un service de géolocalisation des équipes en temps réel pendant la durée de l'épreuve
- ✓ Le bivouac pendant 6 jours
- ✓ La pension complète pendant les 8 jours d'évènement
- ✓ Une assurance responsabilité civile manifestation sportive organisateur
- ✓ Une assurance assistance et rapatriement pendant les 8 jours d'évènement
- ✓ La soirée de remise des prix à l'hôtel Xaluca\*\*\*\* (Erfoud)
- ✓ Un kit de participation par équipe comprenant, dossard, bracelet, casquette, sac à dos, gobelet, etc...

**ATTENTION : les vols sont à la charge des participantes**  
**Chacune d'entre elles devra choisi son moyen de**  
**transport jusqu'au Maroc.**



Tout y est dans ton trek Corinne, de la simplicité, de l'authenticité, de la réflexion et des valeurs humaines. Cerise sur le gâteau, mêmes les personnes qui participent à ce trek sont des sacrés bouts de femme, toutes singulières, volontaires, déterminées... J'ai grandi en 7 jours...



## Paroles de trekkeuses



C'était une expérience vraiment formidable ! Le Maroc ne m'a jamais attiré, je ne me donnais pas l'opportunité de voir autre chose mais ce désert m'a bouleversée par ses dégradés de couleurs, par sa tranquillité, par sa hauteur, par son silence et sa chaleur !

Vous nous avez fait vivre une aventure à fleur de peau, forte en émotions, dure, belle et magnifique. En 2019 j'ai connu la force qui inonde par le dépassement de soi. Cette année avec la présence de ma Cécilia, ont véhiculé des émotions plus profondes, celles que l'on retrouve quand on franchit nos limites, celles des larmes versées lors d'émotions intenses.



Je comprends mieux pourquoi tu veux nous faire partager ce magnifique endroit, il se passe de très belles choses là-bas, c'est magique ...



Non je n'ai pas vécu un événement sportif mais bien plus : de la méditation, de l'émerveillement, du partage, de la solidarité, des rires et un bien être loin de tout confort matériel.

Alors je voudrais te dire merci à toi ainsi qu'à toute l'équipe merveilleuse qui t'entoure et qui a pris soin de nous chaque jour. Je voulais encore vous dire bravo pour cette organisation et cette logistique impeccable qui contribue à rendre ce moment inoubliable.

# Le Staff



**Corinne Péron**

Organisatrice



**Mohamed Karraoui**

Directeur logistique



**Thierry Balbous**

Directeur de course

## Sur le terrain :

- ✓ 1 médecin
- ✓ 4 infirmières dont 1 psychologue
- ✓ 1 podologue
- ✓ 2 kinés
- ✓ 2 photographes, 3 cameramen
- ✓ 2 monteurs vidéo
- ✓ 3 ouvriers, 12 pointeurs

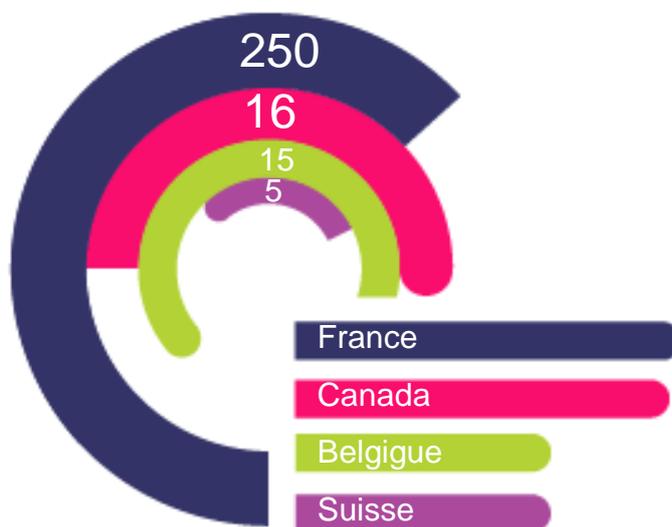
- ✓ 1 PC course
- ✓ 1 cellule médias (animatrice, webmaster, Community manager)

## Sur le bivouac :

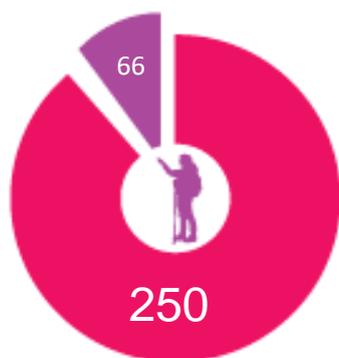
- ✓ 70 personnes pour la logistique
- ✓ 8 masseuses
- ✓ 15 cuisiniers



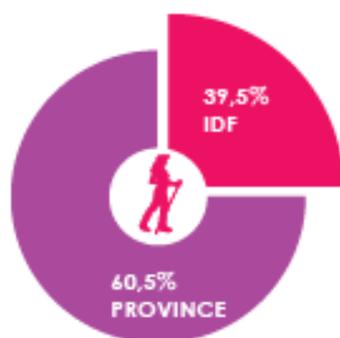
# Infographie



+ 30 trekkeuses  
Autres pays



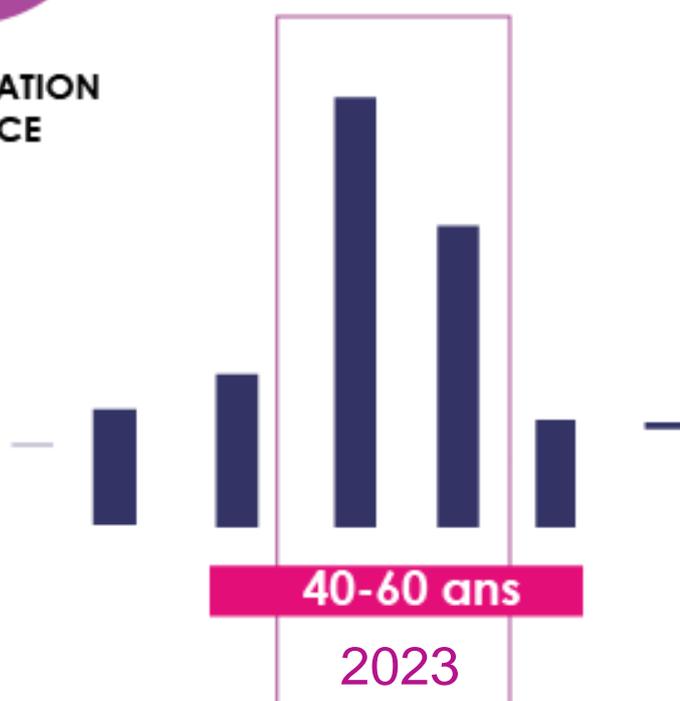
INTERNATIONAL



LOCALISATION  
EN FRANCE



228 actives  
14 cheffes d'entreprise  
71 en profession libérale  
3 retraitées



+ jeune : 18 ans, étudiante au canada  
Doyenne : 72 ans, avocate au canada

TEM2023  
13 NATIONALITIES



France



Canada



Switzerland



Germany



Luxembourg



Spain



Italy



Belgium



Portugal



Morocco



Tunisia



Macedonia



China

### Objectifs de Développement Durable soutenus:



Plus de 1600 trekkeuses  
ont vécu l'aventure



# Dispositif digital

## Un rayonnement interactif



 YouTube<sup>FR</sup>

trekellesmarchent.com

Une audience unique de + de 15 000 fans sur les réseaux  
+ newsletters, site et Chaîne Youtube.



### DEPUIS NOTRE ACTUALITÉ

## NOS DERNIERS ARTICLES



**Stage de navigation 2023 : le départ approche !**

16 janvier 2023



**Opération "Nettoyage du désert"**

11 décembre 2022



**Journées solidaires 2023**

10 décembre 2022



**Reconnaissance terrain trek d'orientation 2023**

10 décembre 2022

# Dispositif digital

## Profil de la communauté

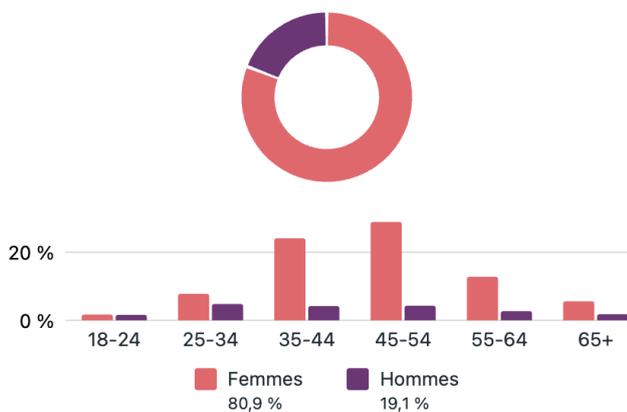
Followers de la Page Facebook ⓘ

13 899

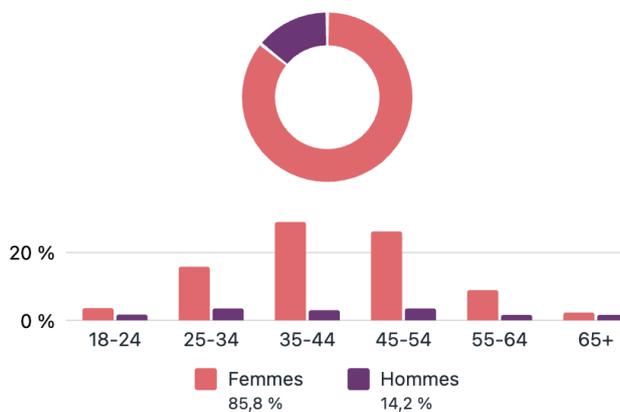
Followers Instagram ⓘ

4 332

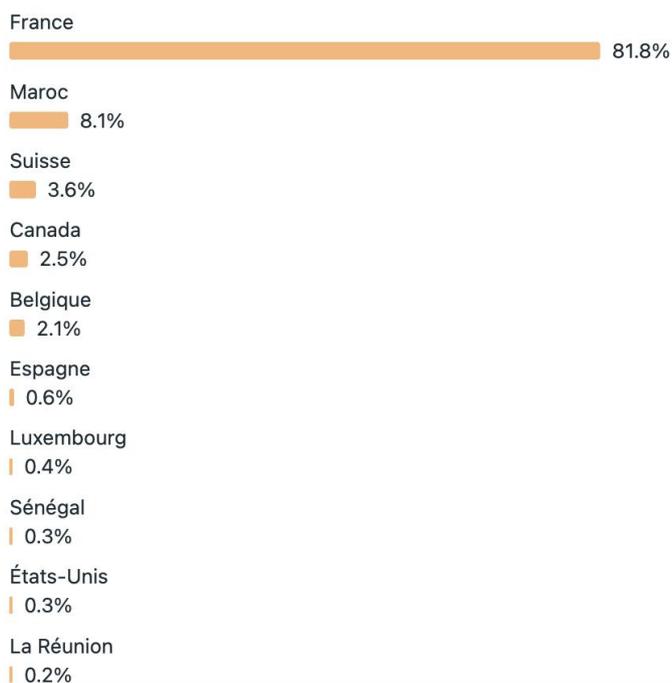
Âge et genre ⓘ



Âge et genre ⓘ



Principaux pays



Principaux pays



# Dispositif - en temps réel

ESPACE TREKKEUSE Panier

L'ÉPREUVE ▾ SOLIDARITÉ ▾ GALERIE ▾ NEWS ▾ BOUTIQUE

**Elles Marchent**  
TREK MAROC

**EN DIRECT DU TREK**

Résumés d'étapes, classement

Galleries Photos et vidéos

Suivi en ligne

**LES CHIFFRES CLÉS**

**1750 KMS**  
PARCOURS AU MINIMUM

**1200 PARTICIPANTES**  
ONT VÉCU L'AVENTURE

## Nos partenaires



WOMEN INNOVATE & COMMIT





**Engagement des entreprises en faveur des femmes  
un enjeu sociétal et économique**

**RSE / MARQUE AU FEMININ**

**COMMUNICATION INTERNE**

Cultiver une culture d'entreprise bienveillante  
envers les femmes



# Contacts



**Corinne Péron**  
Organisatrice

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



**Laura Pugin-Saintilan**  
Relation équipes

Tel. +33 (0)6 80 24 48 48  
[rp@trekellesmarchent.com](mailto:rp@trekellesmarchent.com)



**Murielle Chamarande**  
Relation entreprises RSE / MÉCÉNAT

Tel. +33 (0)6 80 91 92 56  
[entreprise@trekellesmarchent.com](mailto:entreprise@trekellesmarchent.com)

**Trek Elles Marchent**  
Association Défi du Cœur  
1 rue des Coquelicots  
66300 THUIR



**#TREKMAROC2024**

[trekellesmarchent.com](http://trekellesmarchent.com)

**#TEM2024**