



Solidaire et 100% féminin

du 9 au 16 mars 2018

# Trek Elles Marchent

## Newsletter décembre 2017



### C'est bientôt les fêtes !

---

#### Joyeuses fêtes à tous

La fin d'année approche à grands pas, un moment propice à la joie et à la fête.

Toute l'équipe du Trek Elles Marchent™ vous souhaite une excellente fin d'année 2017.

Nous entrons dans la dernière ligne droite et il s'agit maintenant de déterminer avec précision le parcours du trek 2018 afin d'offrir à toutes ces femmes la meilleure expérience qui soit.

Une tâche délicate que Corinne et son équipe terrain ont déjà entamé.



### Reco phase 1

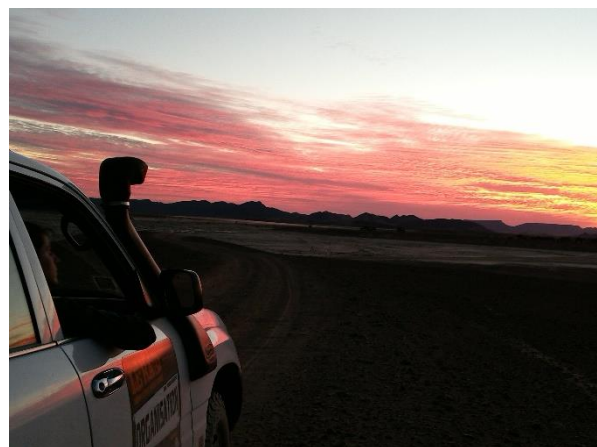
---

#### On vous prépare le terrain...

Corinne a commencé à effectuer quelques allers-retours au Maroc pour effectuer les premières reconnaissances terrain avec Moha.

La position des bivouacs est déjà définie et les zones de placement des bornes délimitées. Il faudra encore y retourner pour déterminer avec précision chaque parcours et poser les points GPS.

Objectifs : vous faire découvrir de beaux paysages très divers et vous réserver quelques surprises...



# Réunion d'information

---

## Accueil des nouvelles trekkeuses

Le 12 novembre dernier Corinne recevait un groupe d'une quarantaine de futures participantes venues – parfois de loin – s'informer sur le déroulement du Trek Elles Marchent™ 2018.

Après avoir découvert tous les détails d'une journée type et la liste exhaustive du matériel, les trekkeuses ont ensuite pu poser de nombreuses questions à Corinne.

L'occasion aussi de faire connaissance avec certaines nouvelles équipes autour d'un thé et de quelques gâteaux.

[trekellesmarchent.com/trek-marchent-2018-reunion](http://trekellesmarchent.com/trek-marchent-2018-reunion)



## Plus que 3 mois !!!

---

### Où en est la préparation des trekkeuses ?

Plus question de traîner au lit le dimanche matin, il faut aller marcher, marcher, marcher !

Nous communiquons il y a quelques semaines à l'ensemble des futures participantes un programme d'entraînement concocté tout spécialement par notre super kiné Aurélie.

Sur la base d'environ 30 mn par jour 2 fois par semaine plus une belle randonnée de 15 à 20 kms le week-end, les trekkeuses doivent parvenir à un niveau optimal pour se lancer début mars.

Pas de quoi s'ennuyer !

[bit.ly/programme\\_entrainement](http://bit.ly/programme_entrainement)

**TREK solidaire et 100% féminin**  
du 9 au 16 mars 2018

**PROGRAMME D'ENTRAINEMENT**

The graphic features the 'Trek Elles Marchent' logo on the left, which includes a silhouette of a hiker and the text 'TREK MAROC' and 'Elles Marchent'. To the right, there is a pink banner with the text 'TREK solidaire et 100% féminin du 9 au 16 mars 2018'. Below the banner is a clock face with the words 'TRAINING TIME' written in red on the clock's arc. A hand is shown holding a red marker, pointing to the clock.